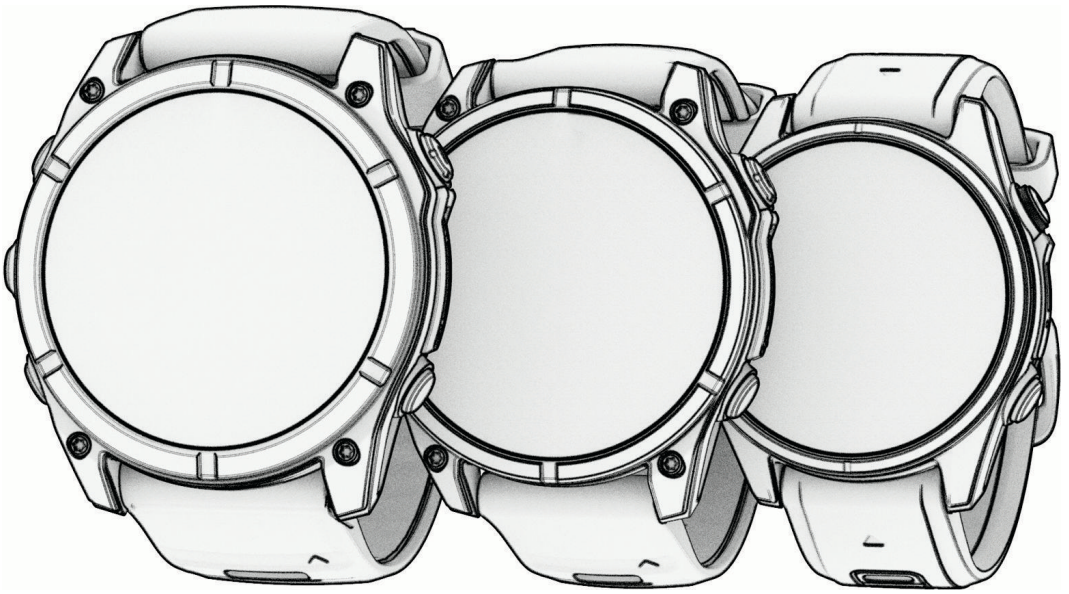
GARMIN®



# FĒNIX® 8 SERIES

## Návod k obsluze

© 2024 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Všechna práva vyhrazena. Na základě autorských zákonů není povoleno tento návod kopírovat (jako celek ani žádnou jeho část) bez písemného souhlasu společnosti Garmin. Společnost Garmin si vyhrazuje právo změnit nebo vylepšit svoje produkty a provést změny v obsahu tohoto návodu bez závazku vyrozumět o takových změnách nebo vylepšeních jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňkové informace o použití tohoto produktu naleznete na webu na adrese www.garmin.com.

Garmin®, logo společnosti Garmin, fēnix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack® a Virtual Partner® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností, registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Garmin Response℠, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ a Vector™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka společnosti Google LLC. Apple®, iPhone® a iTunes® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. registrované v USA a dalších zemích. Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Di2™ je ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. a je používaná společností Apple Inc. v rámci licence. Overwolf™ je ochranná známka společnosti Overwolf Ltd. STRAVA a Strava™ jsou registrované ochranné známky společnosti Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou ochranné známky společnosti Peaksware, LLC. USB-C® je registrovaná ochranná známka společnosti USB Implementers Forum. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Zwift™ je ochranná známka společnosti Zwift, Inc. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

# Obsah


**Úvod ..... 1**
- Začínáme ..... 1
- Funkce tlačítek ..... 2
- Funkce dotykového displeje ..... 3
  - Zapnutí a vypnutí dotykového displeje ..... 3
- Úprava vzhledu hodinek ..... 4

**Aplikace a aktivity ..... 4**
- Aplikace ..... 5
  - Tréninky ..... 7
    - Zahájení tréninku ..... 8
      - Skóre provedení tréninku ..... 8
    - Trénink stažený ze služby Garmin Connect ..... 8
    - Sledování doporučeného denního tréninku ..... 9
    - Zahájení intervalového tréninku ..... 9
      - Přizpůsobení intervalového tréninku ..... 10
    - Záznam testu kritické rychlosti plavání ..... 10
    - Použití funkce Virtual Partner® ..... 10
      - Nastavení tréninkového cíle ..... 11
      - Závodění s předchozí aktivitou ..... 11
    - Informace o tréninkovém kalendáři ..... 11
      - Adaptivní tréninkové plány ..... 12
  - Používání aplikace Uložené ..... 12
  - Záznam hlasové poznámky ..... 12
  - Použití hlasových příkazů ..... 13
    - Hlasové příkazy hodinek ..... 13
  - Používání aplikace Messenger ..... 15
  - Volání z aplikace Hovory přes Messenger ..... 16
  - Garmin Pay ..... 16
    - Nastavení peněženky Garmin Pay ..... 16
    - Placení hodinkami ..... 17
    - Přidání karty do peněženky Garmin Pay ..... 17
      - Správa karet pro platby Garmin Pay ..... 17
      - Změna hesla pro funkci Garmin Pay ..... 17
  - Plánování potápění ..... 17
    - Výpočet času NDL ..... 18
    - Výpočet dýchací směsi ..... 18
  - Zobrazení informací o přílivu/odlivu ..... 19
    - Nastavení upozornění na příliv/odliv ..... 19
  - Označení pozice kotvy ..... 20
    - Nastavení kotvy ..... 20
  - Dálkový ovladač příďového motoru ..... 20
    - Párování hodinek s příďovým motorem ..... 20
- Aktivity ..... 21
  - Spuštění aktivity ..... 22
    - Tipy pro záznam aktivit ..... 22
    - Stav GPS a ikony stavu ..... 23
  - Zastavení aktivity ..... 24
    - Vyhodnocení aktivity ..... 24
  - Outdoorové aktivity ..... 25
    - Golf ..... 25
      - Hraní golfu ..... 25
      - Menu Golf ..... 27
      - Přesunutí vlajky ..... 28
      - Funkce Virtual Caddie ..... 29
      - Ikony vzdálenosti PlaysLike ..... 29
      - Měření vzdálenosti pomocí funkce Stisknutí cíle ..... 30
      - Zobrazení změřených odpalů ..... 30
      - Sledování výsledků ..... 31
      - Zobrazení rychlosti a směru větru ..... 32
      - Zobrazení směru k jamce ..... 32
      - Ukládání vlastních cílů ..... 32
      - Režim velkých čísel ..... 33
      - Trénink tempa švihu ..... 33
    - Záznam boulderingové aktivity ..... 35
    - Zahájení expedice ..... 35
      - Manuální záznam bodu prošlé trasy ..... 35
      - Zobrazení bodů prošlé trasy ..... 36
    - Jdeme na ryby ..... 36
    - Na lovu ..... 36
  - Běh ..... 37
    - Běh na dráze ..... 37

Tipy pro záznam běhu na dráze ..... 37
Jdeme si virtuálně zaběhat ..... 37
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu ..... 38
Záznam aktivity ultra běhu ..... 38
Nastavení automatického odpočinku při ultra běhu ..... 38
Záznam aktivity při překážkovém závodě (OCR) ..... 39
Trénink PacePro™ ..... 39
Stáhnutí plánu PacePro ze služby Garmin Connect ..... 39
Vytvoření plánu PacePro v hodinkách ..... 39
Zahájení tréninkového plánu PacePro ..... 40
Plavání ..... 40
Plavecká terminologie ..... 41
Typy záběru ..... 41
Tipy pro plavání ..... 41
Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání ..... 42
Trénování se záznamem nácviku ..... 42
Jízda na kole ..... 43
Používání cyklotrenažéru ..... 43
Power Guide ..... 43
Vytvoření a používání strategie Power Guide ..... 44
Multisport ..... 44
Triatlonový trénink ..... 44
Vytvoření aktivity Multisport ..... 45
Aktivity v tělocvičně ..... 45
Záznam aktivity silového tréninku ..... 46
Záznam aktivity HIIT ..... 47
Záznam aktivity indoorového lezení ..... 48
Potápění ..... 49
Upozornění týkající se potápění ..... 49
Potápění ..... 50
Navigace s potápěčským kompasem ..... 51
Provádění bezpečnostní zastávky ..... 51
Provádění dekompresní zastávky ..... 52
Překročení hloubkového limitu ..... 52
Nastavení ponoru ..... 53
Pokročilá nastavení ponoru ..... 54
Potápění ve vysokých nadmořských výškách ..... 54
Vlastní alarmy ponoru ..... 54
Alarmy ponoru ..... 55
Zimní sporty ..... 56
Zobrazení jízd na lyžích ..... 56
Záznam lyžování nebo snowbordingu ve volném terénu ..... 57
Údaje o výkonu pro běžecké lyžování ..... 57
Vodní sporty ..... 57
Zobrazení jízd během vodních sportů ..... 57
Plavba ..... 58
Asistent křižování ..... 58
Závod plachetnic ..... 60
Nastavení startovní čáry ..... 60
Zahájení závodu ..... 60
Další aktivity ..... 61
Záznam dechové aktivity ..... 61
Záznam meditace ..... 62
Videohry ..... 62
Používání aplikace Garmin GameOn™ ..... 62
Ruční záznam herní aktivity ..... 63
Jumpmaster ..... 63
Plánování seskoku ..... 63
Typy seskoků ..... 63
Zadání informací o seskoku ..... 64
Zadání informací o větru pro seskoky typu HAHO a HALO ..... 64
Zadání informací o větru pro statický seskok ..... 64
Konstantní nastavení ..... 65
Přizpůsobení aktivit a aplikací ..... 65
Přizpůsobení seznamu aplikací ..... 65
Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit ..... 65
Připnutí oblíbené aktivity na seznam ..... 66
Přizpůsobení datových obrazovek ..... 66
Přidání datové obrazovky s mapou ..... 66
Vytvoření vlastní aktivity ..... 67

Nastavení aktivity ..... 67
Upozornění aktivity ..... 70
Nastavení alarmu ..... 71
Přehrávání hlasových upozornění během aktivity ..... 71
Nastavení trasování ..... 72
Použití funkce ClimbPro ..... 72
Zapnutí automatické detekce lezení ..... 72
Nastavení satelitů ..... 73
Segmenty ..... 73
Segmenty Strava™ ..... 73
Zobrazení podrobností segmentů ..... 74
Závodění v segmentu ..... 74

**Ovládací prvky ..... 75**
Úprava menu ovládacích prvků ..... 79
Používání LED svítilny ..... 79
Nastavení vlastního zábleskového světla ..... 80

**Stručné doplňky ..... 80**
Prohlížení stručných doplňků ..... 84
Přizpůsobení seznamu stručných doplňků ..... 84
Vytváření složek stručných doplňků ..... 85
Body Battery ..... 85
Tipy na vylepšení dat Body Battery .. 85
Měření výkonu ..... 86
Informace o odhadech hodnoty VO2 Max ..... 87
Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při běhu ..... 87
Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při cyklistice ..... 88
Zobrazení predikcí závodních časů ..... 88
Stav variability srdečního tepu ..... 88
Zhodnocení výkonu ..... 89
Zobrazení hodnocení výkonu ..... 89
Efektivita běhu ..... 89
Zobrazení efektivity běhu ..... 89
Odhad FTP ..... 90
Laktátový práh ..... 90
Zobrazení výdrže v reálném čase ..... 91
Zobrazení křivky výkonu ..... 91
Stav tréninku ..... 92
Úrovně stavu tréninku ..... 92
Tipy, jak získat stav tréninku ..... 93
Krátkodobá zátěž ..... 93
Zaměření tréninkové zátěže ..... 93
Poměr zátěže ..... 93
Informace o funkci Training Effect ..... 94
Doba regenerace ..... 95
Zklidnění srdečního tepu ..... 95
Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku ..... 95
Pozastavení a obnovení stavu tréninku ..... 95
Připravenost k tréninku ..... 96
Běžecká tolerance ..... 97
Skóre vytrvalosti ..... 97
Skóre běhu do kopce ..... 98
Zobrazení cyklistické úrovně ..... 98
Závodní kalendář a Primární závod ..... 98
Trénink na závod ..... 99
Přidání akcií ..... 99
Přidávání poloh pro počasí ..... 99
Použití Poradce pro jet lag ..... 100
Plánování cesty v aplikaci Garmin Connect ..... 100
Zobrazení stručného doplňku Potápění s přístroji ..... 100

**Hodiny ..... 101**
Nastavení budíku ..... 101
Úprava alarmu ..... 101
Použití odpočítávače času ..... 102
Odstranění časovače ..... 102
Použití stopek ..... 103
Přidání alternativních časových zón .. 104
Úprava alternativní časové zóny ..... 104
Přidání odpočtu události ..... 105
Úprava odpočtu události ..... 105

**Historie ..... 105**
Používání historie ..... 106
Historie Multisport ..... 106
Osobní rekordy ..... 106
Zobrazení osobních rekordů ..... 106
Obnovení osobního rekordu ..... 107
Vymazání osobních rekordů ..... 107

Zobrazení souhrnů dat ..... 107

**Nastavení oznámení a upozornění 108**

Alarmy pro zdraví a wellness ..... 108
Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu ..... 109
Výzva k pohybu ..... 109
Přizpůsobení výzvy k pohybu ..... 109
Ranní zpráva ..... 109
Vlastní úprava ranní zprávy ..... 109
Večerní zpráva ..... 110
Vlastní úprava večerní zprávy ..... 110
Nastavení časových upozornění ..... 110
Nastavení upozornění na bouři ..... 110
Zapnutí upozornění na připojení telefonu ..... 110

**Nastavení zvuku a vibrací ..... 111**

**Nastavení displeje a jasu ..... 111**

**Připojení ..... 111**

Snímače a příslušenství ..... 111
Bezdrátové snímače ..... 112
Párování bezdrátových snímačů 114
Tempo běhu a vzdálenost s příslušenstvím pro měření srdečního tepu ..... 114
Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti ..... 115
Dynamika běhu ..... 115
Tipy pro chybějící data dynamiky běhu ..... 116
Běžecký výkon ..... 117
Hrudní srdeční tep při plavání ..... 117
Používání ovládání kamery Varia ..... 118
Dálkové ovládání inReach ..... 118
Použití dálkového ovládání inReach ..... 118
Funkce připojení telefonu ..... 118
Párování telefonu ..... 119
Volání z aplikace Telefon ..... 119
Použití asistenta v telefonu ..... 120
Aktivace oznámení z telefonu ..... 120
Zobrazení oznámení ..... 121
Příjem příchozího telefonního hovoru ..... 121
Odpověď na textovou zprávu ..... 121
Vypnutí připojení Bluetooth k telefonu ..... 121
Zapnutí a vypnutí upozornění funkce Najít můj telefon ..... 122
Vyhledání telefonu ztraceného během aktivity s GPS ..... 122
Funkce konektivity Wi-Fi ..... 122
Připojení k síti Wi-Fi ..... 122
Komunikační funkce přes LTE a satelit ..... 123
Připojení ke komunikačním satelitům ..... 124
Odesílání textové zprávy ..... 125
Zasílání oznamovacích zpráv ..... 125
Kontrola zpráv ..... 125
Nastavení připojení přes LTE a satelit ..... 125
Garmin Share ..... 126
Sdílení dat pomocí funkce Garmin Share ..... 126
Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share ..... 126
Nastavení služby Garmin Share ..... 126
Zobrazení podrobností a využití plánu inReach ..... 127
Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač ..... 127
Garmin Connect ..... 127
Předplatné Garmin Connect+ ..... 128
Používání aplikace Garmin Connect ..... 128
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect ..... 128
Sjednocený stav tréninku ..... 128
Používání aplikace Garmin Connect v počítači ..... 129
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express ..... 129
Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect ..... 129
Funkce Connect IQ ..... 129
Stahování funkcí Connect IQ ..... 129
Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače ..... 130
Aplikace Garmin Dive™ ..... 130
Garmin Explore™ ..... 130
Aplikace Garmin Messenger ..... 130

Aplikace Garmin Golf ..... 131

**Režim zaměření ..... 131**

Úprava výchozího režimu zaměření ... 131
Vytváření vlastních režimů zaměření . 132

**Produkty pro zdraví a wellness ..... 132**

Srdeční tep na zápěstí ..... 132
Jak hodinky nosit ..... 133
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu ..... 133
Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí ..... 134
Přenos dat srdečního tepu ..... 134
Pulzní oxymetr ..... 134
Získávání hodnot z pulzního oxymetru ..... 135
Nastavení režimu pulzního oxymetru ..... 136
Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru ..... 136
Automatický cíl ..... 136
Minuty intenzivní aktivity ..... 136
Minuty intenzivní aktivity ..... 136
Sledování spánku ..... 137
Používání automatického sledování spánku ..... 137
Variace dechu ..... 137

**Mapa ..... 137**

Zobrazení mapy ..... 138
Uložení nebo navigace do místa na mapě ..... 138
Nastavení mapy ..... 139
Správa map ..... 139
Stažení map pomocí služby Outdoor Maps+ ..... 140
Stahování map TopoActive ..... 140
Odstranění map ..... 140
Zobrazení a skrytí mapových dat ..... 141

**Navigace ..... 141**

Navigace k cíli ..... 141
Navigace k bodu zájmu v okolí ..... 142
Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti ..... 142
Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy ..... 143
Ukončení navigace ..... 143
Ukládání poloh ..... 143
Ukládání polohy ..... 143
Uložení umístění duální sítě ..... 143
Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect ..... 144
Zahájení aktivity s GPS ze sdílené polohy ..... 144
Navigace do sdílené polohy během aktivity ..... 144
Trasy ..... 144
Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect ..... 145
Odeslání trasy do zařízení ..... 145
Vytvoření a sledování trasy v hodinkách ..... 145
Vytvoření okružní trasy ..... 146
Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi ..... 146
Nastavení směru kompasu ..... 146
Nastavení referenčního bodu ..... 147
Projekce trasového bodu ..... 147

**Bezpečnostní a sledovací funkce .. 148**

Přidání nouzových kontaktů ..... 148
Přidání kontaktů ..... 149
Zapnutí a vypnutí detekce nehod ..... 149
Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance ..... 150
SOS u hodinek fēnix 8 Pro ..... 150
Aktivace volání SOS ..... 151
Zrušení žádosti SOS ..... 151
Zasílání zpráv diváků ..... 151
Blokování zpráv od diváků ..... 152
Zahájení relace GroupTrack ..... 152
Tipy k relacím GroupTrack ..... 152

**Hudba ..... 153**

Připojení k jinému poskytovateli ..... 153
Stahování zvukového obsahu od jiného poskytovatele ..... 153
Stahování osobního zvukového obsahu ..... 154
Poslech hudby ..... 154
Ovládací prvky přehrávání hudby ..... 155

Připojení sluchátek Bluetooth ..... 155
Změna režimu zvuku ..... 155

**Uživatelský profil ..... 155**
Nastavení uživatelského profilu ..... 155
Nastavení pohlaví ..... 156
Zobrazení věku podle kondice ..... 156
Rozsahy srdečního tepu ..... 156
Cíle aktivit typu fitness ..... 156
Nastavení zón srdečního tepu ..... 157
Nastavení zón srdečního tepu hodinkami ..... 157
Výpočty rozsahů srdečního tepu ..... 158
Nastavení výkonnostních zón ..... 158
Automatická detekce hodnot výkonu 158

**Nastavení správce napájení ..... 159**
Nastavení funkce úspory baterie ..... 159
Přizpůsobení režimu napájení pro danou aktivitu ..... 160
Úprava režimů napájení ..... 160

**Nastavení systému ..... 161**
Přizpůsobení tlačítkových zkratek ..... 161
Nastavení hesla hodinek ..... 161
Změna hesla hodinek ..... 162
Kompas ..... 162
Nastavení kompasu ..... 162
Ruční kalibrace kompasu ..... 162
Nastavení směru k severu ..... 163
Výškoměr a barometr ..... 163
Nastavení výškoměru a barometru 163
Kalibrace barometrického výškoměru ..... 163
Snímač hloubky ..... 164
Nastavení snímače hloubky ..... 164
Nastavení času ..... 164
Synchronizace času ..... 164
Pokročilá nastavení systému ..... 164
Změna měrných jednotek ..... 164
Nastavení nahrávání dat ..... 165
Obnovení a resetování nastavení ..... 165
Obnova nastavení a dat ze služby Garmin Connect ..... 165
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení ..... 166
Zobrazení informací o zařízení ..... 166
Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údaji o kompatibilitě ..... 166

**Informace o zařízení ..... 166**
Informace o displeji AMOLED/microLED ..... 166
Nabíjení hodinek ..... 167
Solární dobíjení ..... 167
Tipy pro solární dobíjení ..... 167
Technické údaje ..... 168
Informace o baterii ..... 169
Péče o zařízení ..... 172
Čištění hodinek ..... 172
Čištění koženého pásku ..... 172
Výměna pásku QuickFit® ..... 173
Úprava kovového pásku hodinek ..... 173

**Odstranění problémů ..... 173**
Aktualizace produktů ..... 173
Další informace ..... 173
Zařízení používá nesprávný jazyk. ..... 174
Tipy pro maximalizaci výdrže baterie 174
Restartování hodinek ..... 174
Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami? ..... 174
Telefon se nepřipojí k hodinkám ..... 175
Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth? ..... 175
Sluchátka se nepřipojí k hodinkám ..... 175
Hudba se mi vypíná nebo má sluchátka nezůstanou připojená ..... 175
Reproduktor nebo mikrofon je po vniknutí vody tichý ..... 176
Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem? ..... 176
Potápění ..... 176
Vynulování nasycení tkáně ..... 176
Vynulování tlaku na hladině ..... 176
Vyhledání satelitních signálů ..... 176
Zlepšení příjmu satelitů GPS ..... 177
Srdeční tep naměřený hodinkami není přesný ..... 177
Měření teploty během aktivity není přesné ..... 177
Ukončení ukázkového režimu ..... 177
Sledování aktivity ..... 177

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný ..... 177
Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect ..... 177
Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti ..... 178

**Dodatek ..... 178**

Barevná měřidla a data dynamiky běhu ..... 178
Data vyváženosti doby kontaktu se zemí ..... 179
Data vertikální oscilace a vertikálního poměru ..... 179
Standardní poměry hodnoty VO2 Max ..... 180
Hodnocení efektivity běhu ..... 180
Hodnocení FTP ..... 181
Hodnocení skóre vytrvalosti ..... 182
Velikost a obvod kola ..... 183

**Datová pole ..... 184**

# Úvod

**⚠ VAROVÁNÍ**

Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

Před zahájením nebo úpravou každého cvičebního programu se vždy poraďte se svým lékařem.

***OZNÁMENÍ***

Komunikační funkce přes LTE a satelit včetně nouzových zpráv SOS vyžadují aktivní plán služeb inReach® a jsou k dispozici jen na hodinkách fēnix 8 Pro.

## Začínáme

Při prvním použití hodinek byste měli provést tyto úkony, abyste hodinky připravili k použití a seznámili se se základními funkcemi.

1. Podržte tlačítko a zapněte hodinky (*Funkce tlačítek*, strana 2).
2. Podle pokynů na obrazovce proveďte základní nastavení.

   Během základního nastavování můžete s hodinkami spárovat telefon, abyste mohli přijímat oznámení, synchronizovat své aktivity a další funkce (*Párování telefonu*, strana 119). Pokud přecházíte z kompatibilních hodinek, můžete po spárování nových hodinek fēnix s telefonem přenést nastavení hodinek, uložené trasy a další informace.
3. Pokud máte hodinky fēnix 8 Pro, aktivujte si v aplikaci Garmin Messenger™ plán služeb inReach, abyste mohli používat komunikační funkce přes LTE a satelit (*Komunikační funkce přes LTE a satelit*, strana 123).
4. Hodinky nabijte (*Nabíjení hodinek*, strana 167).
5. Vyhledejte aktualizace softwaru (*Nastavení systému*, strana 161).

   V zájmu co nejlepšího fungování hodinek doporučujeme udržovat jejich software aktualizovaný. Aktualizace softwaru nabízejí změny a vylepšení soukromí, zabezpečení a funkcí.
6. Zahajte aktivitu (*Spuštění aktivity*, strana 22).

## Funkce tlačítek

**TIP:** Některé funkce aktivované přidržením tlačítka si můžete upravit podle svého a můžete si vytvořit nové tlačítkové zkratky (*Přizpůsobení tlačítkových zkratek*, strana 161).

| | |
|---|---|
| 1<br>Tlačítko vlevo nahoře | • Stisknutím rozsvítíte obrazovku.<br>• Dvojitým rychlým stisknutím zapnete nebo vypnete svítilnu (*Používání LED svítilny*, strana 79).<br>• Podržením po dobu tří sekund zařízení zapněte.<br>• Podržením po dobu dvou sekund zobrazíte menu ovládání (*Ovládací prvky*, strana 75).<br>• Hodinky fēnix 8 AMOLED/Solar: Podržením po dobu pěti sekund požádáte o asistenci či pomoc (*Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance*, strana 150).<br>• Hodinky fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach: Podržením po dobu pěti sekund odešlete nouzovou zprávu SOS se žádostí o pomoc (*SOS u hodinek fēnix 8 Pro*, strana 150). |
| 2<br>Tlačítko vlevo uprostřed | • Stisknutím tlačítka na hlavní obrazovce hodinek zobrazíte centrum upozornění (*Zobrazení oznámení*, strana 121).<br>• Stisknutím procházejte menu nebo datové obrazovky.<br>• Podržením na hlavní obrazovce hodinek otevřete hlavní menu.<br>• Podržením otevřete kontextové menu, je-li v dané části uživatelského rozhraní k dispozici. |
| 3<br>Tlačítko vlevo dole | • Stisknutím na hlavní obrazovce hodinek můžete procházet seznam stručných doplňků (*Prohlížení stručných doplňků*, strana 84).<br>• Stisknutím procházejte menu nebo datové obrazovky.<br>• Podržením zobrazíte ovládací prvky hudby (*Poslech hudby*, strana 154). |
| 4<br>Tlačítko vpravo nahoře | • Po stisknutí si můžete vybrat z možností v menu.<br>• Stisknutím tlačítka na hlavní obrazovce hodinek otevřete menu aplikací a aktivit (*Aplikace a aktivity*, strana 4).<br>• Stisknutím zahájíte nebo ukončíte aktivitu (*Spuštění aktivity*, strana 22).<br>• Podržením spustíte funkci hlasových příkazů (*Použití hlasových příkazů*, strana 13). |
| 5<br>Tlačítko vpravo dole | • Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku.<br>• Stisknutím tlačítka během aktivity zaznamenáte okruh, odpočinek, nebo přejdete na další krok tréninku.<br>• Podržením zobrazíte seznam naposledy použitých aplikací. |

## Funkce dotykového displeje

- Po klepnutí si můžete vybrat z možností v menu.
- Přidržením zobrazíte hlavní menu.
- Podržením údajů na obrazovce otevřete stručný doplněk nebo funkci.

  **POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici u všech vzhledů hodinek.
- Chcete-li pokračovat v používání aktivní aplikace nebo aktivity, klepněte na ikonu v horní části hlavní obrazovky hodinek.
- Posunutím prstu dolů na obrazovce hodinek zobrazíte centrum upozornění.
- Na hodinkách můžete posunutím prstu procházet seznam stručných doplňků.
- V menu ovládacích prvků, stručných doplňků nebo aplikací můžete přidržením obrazovky hodinek upravovat, přidávat nebo měnit pořadí možností.
- Jednotlivá menu můžete procházet posunutím nahoru nebo dolů.
- Posunutím prstu doprava se vrátíte na předchozí obrazovku.
- Přikrytím obrazovky dlaní se vrátíte na obrazovku hodinek, kde můžete snížit jas displeje.

## Zapnutí a vypnutí dotykového displeje

- Podržte tlačítko a tlačítko .
- Podržte tlačítko a vyberte možnost .
- Podržte tlačítko , vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Displej a jas** > **Dotyk** a poté zvolte požadovanou možnost.

## Úprava vzhledu hodinek

Informace na displeji a vzhled hodinek si můžete přizpůsobit podle svého nebo můžete aktivovat některý nainstalovaný vzhled hodinek Connect IQ™ (*Funkce Connect IQ*, strana 129).

1. Na hodinkách podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
3. Stisknutím tlačítka nebo tlačítka můžete procházet možnosti vzhledu hodinek.
4. Výběrem možnosti **Přidat novou položku** si můžete vybrat z dalších možností vzhledu hodinek.
5. Přejděte na vzhled hodinek, stiskněte tlačítko a vyberte možnost .
6. Proveďte jednu z následujících akcí:

   **POZNÁMKA:** Některé možnosti nejsou pro některé vzhledy hodinek dostupné.

   - Chcete-li aktivovat vzhled hodinek, zvolte možnost **Použít**.
   - Chcete-li změnit styly písem a grafiky, vyberte možnost **Styly**.
   - Chcete-li změnit data, která se zobrazují na hodinkách, vyberte možnost **Data**.
   - Chcete-li přidat nebo změnit barvu zvýraznění hodinek, vyberte možnost **Barva zvýraznění**.
   - Chcete-li změnit barvu dat, která se zobrazují na hodinkách, vyberte možnost **Barva údajů**.
   - Chcete-li změnit barvu pozadí, vyberte možnost **Barva pozadí**.

     **POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici u modelů fēnix 8 AMOLED/MicroLED.
   - Chcete-li změnit časovou zónu používanou pro ukazatel alternativních časových zón na obrazovce hodinek, vyberte možnost **Alternativní časové zóny**

     **POZNÁMKA:** Ukazatel alternativní časové zóny používá alternativní časové zóny, které jste nastavili jako oblíbené (*Úprava alternativní časové zóny*, strana 104).
   - Chcete-li ciferník odebrat, vyberte možnost **Odstranit**.

# Aplikace a aktivity

Hodinky obsahují různé předinstalované aplikace a aktivity.

**Aplikace**: Aplikace doplňují do hodinek různé interaktivní funkce, jako například zobrazení tréninků nebo volání z hodinek (*Aplikace*, strana 5).

**Aktivity**: Hodinky se dodávají s předinstalovanými aplikacemi indoorových a outdoorových aktivit, včetně běhu, jízdy na kole, silového tréninku, plavání v bazénu a dalších (*Aktivity*, strana 21). Když se pustíte do některé z aktivit, hodinky zobrazí a budou zaznamenávat údaje ze snímačů, které si můžete uložit a podělit se o ně s komunitou Garmin Connect™.

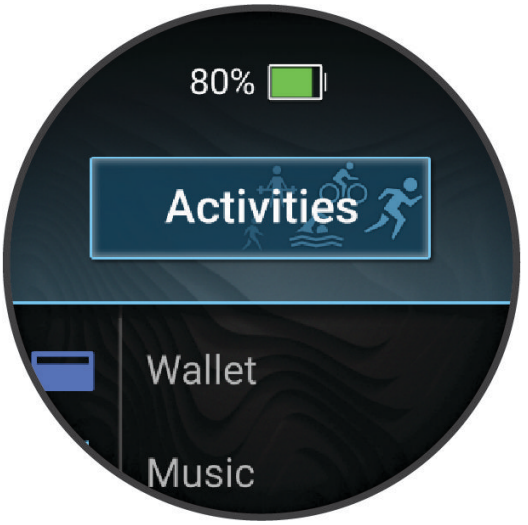
Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti metrik kondice naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

**Aplikace Connect IQ**: Do hodinek můžete přidávat funkce prostřednictvím aplikací, které si nainstalujete z obchodu Connect IQ (*Funkce Connect IQ*, strana 129).

# Aplikace

Menu aplikací v hodinkách si můžete upravit podle svého, abyste měli pohodlně k dispozici požadované funkce a možnosti. Některé aplikace vyžadují připojení Bluetooth® ke kompatibilnímu telefonu. Různé aplikace najdete také ve stručných doplňcích (*Stručné doplňky*, strana 80) nebo ovládacích prvcích (*Ovládací prvky*, strana 75).

Na obrazovce hodinek stiskněte tlačítko a stisknutím tlačítka procházejte aplikace.



| Název | Více informací |
| --- | --- |
| ABC | Výběrem zobrazíte kombinaci údajů z výškoměru, barometru a kompasu. |
| Kotva | Výběrem označíte místo kotvení (*Označení pozice kotvy*, strana 20). |
| Sdílení srdečního tepu | Zvolte pro vysílání údajů o srdečním tepu do spárovaného zařízení (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 134). |
| Kalkulačka | Výběrem otevřete kalkulačku včetně kalkulačky spropitného. |
| Kalendář | Zvolte pro zobrazení nadcházejících událostí z telefonu nebo kalendáře. |
| Hodiny | Výběrem nastavíte alarm, časovač, stopky, alternativní časovou zónu nebo odpočet (*Hodiny*, strana 101). |
| **Connect IQ** | Výběrem otevřete v hodinkách obchod Connect IQ (*Funkce Connect IQ*, strana 129). |
| Předpověď pro rybolov | Slouží k zobrazení předpovědi nejlepších termínů a časů pro rybolov na základě vaší polohy, pozice měsíce a časů východu a západu měsíce. Můžete si zobrazit hodnocení dne a hlavní a vedlejší časy krmení. |
| Garmin Share | Výběrem můžete odesílat data do jiných zařízení Garmin® nebo data přijímat (*Garmin Share*, strana 126). |
| **Health Snapshot™** | Výběrem začnete zaznamenávat několik klíčových zdravotních metrik, jako je průměrný srdeční tep, úroveň stresu a dechová frekvence, když se dvě minuty nehýbete. Ukazuje stručný přehled celkového stavu vašeho kardiovaskulárního systému. |
| Historie | Výběrem zobrazíte historii zaznamenaných aktivit, záznamů a celkových souhrnů (*Používání historie*, strana 106). |
| Mapa | Výběrem zobrazíte mapu (*Zobrazení mapy*, strana 138). |
| Správce map | Umožňuje zobrazit a spravovat stažené mapy (*Správa map*, strana 139). |
| Messenger | Umožňuje zobrazit a odesílat zprávy pomocí aplikace Garmin Messenger v telefonu (*Používání aplikace Messenger*, strana 15).<br>Na hodinkách fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach můžete využít připojení LTE nebo satelitní připojení hodinek k odesílání zpráv a oznamovacích zpráv a kontrole příchozích zpráv. |
| Hovory přes Messenger | Na hodinkách fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach umožňuje zobrazit historii hovorů nebo uskutečnit hlasové volání (*Volání z aplikace Hovory přes Messenger*, strana 16). |
| Fáze měsíce | Výběrem zobrazíte časy východu a západu měsíce a fáze měsíce v závislosti na vaší poloze GPS. |
| Hudba | Umožňuje ovládat přehrávání zvuku pomocí hodinek (*Poslech hudby*, strana 154). |
| Oznámení | Výběrem zobrazíte oznámení z telefonu (*Zobrazení oznámení*, strana 121). |
| Telefon | Výběrem otevřete ovládací prvky telefonu, například kontakty a číselník (*Volání z aplikace Telefon*, strana 119). |
| Asistent v telefonu | Umožňuje zadat příkaz pomocí hlasového asistenta v telefonu (*Použití asistenta v telefonu*, strana 120). |
| Napl. ponor | Výběrem si můžete vypočítat maximální operační hloubku, dýchací směs nebo čas limitu bez dekomprese pro daný ponor (*Plánování potápění*, strana 17). |

| Název | Více informací |
| --- | --- |
| Projektování trasového bodu | Umožňuje uložit novou polohu pomocí projekce vzdálenosti a azimutu z aktuální polohy (*Projekce trasového bodu*, strana 147). |
| Pulzní oxymetr | Zvolte pro měření hodnoty kyslíku pulzním oxymetrem (*Pulzní oxymetr*, strana 134). |
| Referenční bod | Výběrem můžete nastavit referenční bod tak, aby udával směr plavby a vzdálenost k poloze nebo směr k cíli (*Nastavení referenčního bodu*, strana 147). |
| Oblíbené | Výběrem zobrazíte uložená místa, trasy a trasové body (*Používání aplikace Uložené*, strana 12). |
| Nastavení | Zvolte pro otevření menu nastavení. |
| VÝCHOD/ZÁPAD SLUNCE | Zvolte pro zobrazení časů východu slunce, západu slunce a stmívání. |
| Příliv/Odliv | Zvolte pro zobrazení informací o přílivu a odlivu pro danou polohu (*Zobrazení informací o přílivu/odlivu*, strana 19). |
| Tipy | Zvolte pro zobrazení interaktivních tipů k používání hodinek. Můžete také naskenovat přímý odkaz na web support.garmin.com, kde najdete návod k obsluze hodinek. |
| Příďový motor | Výběrem můžete hodinky používat jako dálkové ovládání pro příďový motor Garmin (*Párování hodinek s příďovým motorem*, strana 20). |
| Hlasový příkaz | Umožňuje zadat hlasový příkaz, který mají hodinky provést (*Použití hlasových příkazů*, strana 13). |
| Hlasové poznámky | Výběrem nahrajete hlasovou poznámku (*Záznam hlasové poznámky*, strana 12). |
| Peněženka | Zvolte pro otevření peněženky Garmin Pay™ (*Garmin Pay*, strana 16). |
| Počasí | Zvolte pro zobrazení aktuální předpovědi počasí a aktuálních podmínek. |
| Tréninky | Zvolte pro zobrazení uložených tréninků (*Tréninky*, strana 7). |

## Tréninky

Můžete vytvořit uživatelské tréninky, které obsahují cíle pro každý krok tréninku a pro různé vzdálenosti, časy a kalorie. Během aktivity můžete zobrazit datové obrazovky s údaji specifickými pro daný trénink. Zahrnují informace o kroku tréninku, jako je například vzdálenost nebo aktuální tempo.

**Na hodinkách**: Aplikaci Tréninky můžete otevřít ze seznamu aplikací a zobrazit si všechny tréninky aktuálně nahrané v hodinkách (*Aplikace a aktivity*, strana 4).

Můžete si také zobrazit svoji tréninkovou historii.

**V aplikaci**: Můžete vytvořit a vyhledat další tréninky nebo vybrat tréninkový plán, který obsahuje předdefinované tréninky, a přenést je do hodinek (*Trénink stažený ze služby Garmin Connect*, strana 8).

Můžete naplánovat tréninky.

Aktuální tréninky můžete aktualizovat a upravit.

## Zahájení tréninku

Zařízení vás může provést jednotlivými kroky tréninku.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .

**TIP:** Pokud již máte na dnešek naplánovaný nebo doporučený trénink, můžete přejít dolů a vybrat možnost **Tréninky**.

2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.

3 Stiskněte tlačítko a poté vyberte možnost **Trénink**.

4 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li zahájit intervalový trénink nebo trénink s tréninkovým cílem, vyberte možnost **Rychlý trénink** (*Zahájení intervalového tréninku*, strana 9, *Nastavení tréninkového cíle*, strana 11).
- Chcete-li zahájit předinstalovaný nebo uložený trénink, vyberte možnost **Knihovna tréninků** (*Trénink stažený ze služby Garmin Connect*, strana 8).
- Chcete-li zahájit naplánovaný trénink z tréninkového kalendáře Garmin Connect, vyberte možnost **Tréninkový kalendář** (*Informace o tréninkovém kalendáři*, strana 11).

**POZNÁMKA:** Některé možnosti nejsou dostupné pro všechny typy aktivit.

5 Vyberte trénink.

**POZNÁMKA:** V seznamu se zobrazí pouze tréninky kompatibilní s vybranou aktivitou.

6 V případě potřeby vyberte možnost **Spustit trénink**.

7 Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.

Když začnete trénink, zařízení postupně zobrazuje jednotlivé kroky, poznámky ke krokům (volitelně), cíl (volitelně) a aktuální údaje tréninku. U silového a kardio tréninku, jógy a pilates se zobrazují také instruktážní animace.

## Skóre provedení tréninku

Po dokončení tréninku se na hodinkách zobrazí skóre provedení tréninku podle toho, jak přesně jste trénink dokončili. Nejvyšší prioritu mají kroky aktivního tréninku. Měří, jak se vaše úsilí blíží cíli daného kroku a také sleduje, zda jste dokončili všechny kroky. Kroky zahřátí a regenerace mají na skóre menší vliv. Krok zklidnění pak skóre neovlivňuje vůbec.

**POZNÁMKA:** Skóre provedení tréninku se zobrazuje pouze u běžeckých nebo cyklistických tréninků.

| | |
|---|---|
| | Dobré, 67 až 100 % |
| | Průměrné, 34 až 66 % |
| | Špatné, 0 až 33 % |

## Trénink stažený ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect (*Garmin Connect*, strana 127).

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Otevřete aplikaci Garmin Connect a vyberte ikonu •••.
- Přejděte na connect.garmin.com.

2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Tréninky**.

3 Vyhledejte si trénink nebo si vytvořte a uložte nový.

4 Vyberte ikonu nebo zvolte možnost **Odeslat do zařízení**.

5 Postupujte podle pokynů na displeji.

## Sledování doporučeného denního tréninku

Aby mohly hodinky doporučit denní běžecký nebo cyklistický trénink, musíte mít pro danou aktivitu stanovený odhad hodnoty VO2 Max (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 87).

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Běh** a zvolte aktivitu.
   - Vyberte možnost **Cyklistika** a zvolte aktivitu.
4. Stiskněte tlačítko a vyberte doporučené denní tréninky.

   **POZNÁMKA:** Pokud máte naplánovaný den odpočinku nebo se řídíte jiným tréninkovým plánem, nezobrazí se žádný doporučený trénink.
5. Posunutím dolů si zobrazíte podrobnosti o tréninku, například kroky a odhadovaný přínos.
6. Stiskněte tlačítko a zvolte požadovanou možnost:
   - Chcete-li absolvovat trénink, vyberte možnost **Spustit trénink**.
   - Chcete-li trénink vynechat, vyberte možnost **Zrušit**.
   - Chcete-li zobrazit doporučení cvičení na nadcházející týden, vyberte možnost **Další doporučení**.
   - Chcete-li zobrazit nastavení tréninku, jako jsou tréninkové dny, typ cíle a výzvy k tréninku, vyberte **Nastavení** a zvolte požadovanou možnost.

     **TIP:** Pokud možnost **Výzva k tréninku** zakážete, můžete výzvy později opět povolit. Na kartě aktivity vyberte možnost **Trénink** > **Knihovna tréninků** > **Denní doporučení**, zvolte trénink, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení** > **Výzva k tréninku**.

Navrhovaný trénink se automaticky mění v souladu se změnami v tréninkových zvyklostech, času na regeneraci a hodnotě VO2 Max.

## Zahájení intervalového tréninku

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3. Posuňte se dolů.
4. Vyberte možnost **Trénink** > **Rychlý trénink** > **Intervaly**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Neomezená opakování** lze intervaly a odpočinky označovat ručně stisknutím tlačítka .
   - Výběrem možnosti **Strukturovaná opakování** > **Spustit trénink** použijete intervalový trénink založený na vzdálenosti nebo čase.
6. V případě potřeby výběrem možnosti ✔ zahrňte zahřátí před tréninkem.
7. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
8. Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, stisknutím tlačítka zahajte první interval.
9. Postupujte podle pokynů na displeji.
10. Aktuální interval nebo odpočinek můžete kdykoli ukončit stisknutím tlačítka . Tím přejdete na další interval nebo odpočinek (volitelné).

Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

## Přizpůsobení intervalového tréninku

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3. Stiskněte tlačítko .
4. Vyberte možnost **Trénink** > **Rychlý trénink** > **Intervaly** > **Strukturovaná opakování**.
5. Stiskněte tlačítko a zvolte možnost **Upravit trénink**.
6. Vyberte jednu nebo více možností:
   - Pokud chcete nastavit délku a typ intervalu, vyberte možnost **Interval**.
   - Pokud chcete nastavit délku a typ odpočinku, vyberte možnost **Odpočinek**.
   - Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
   - Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehřátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání** > **Zapnuto**.
7. Stiskněte tlačítko .

Hodinky uloží vlastní intervalový trénink, dokud trénink znovu neupravíte.

## Záznam testu kritické rychlosti plavání

Hodnota kritické rychlosti plavání (CSS) se zjišťuje měřeným testem a je vyjádřena jako tempo na 100 metrů. Kritická rychlost plavání je teoretická rychlost, kterou jste schopni trvale udržet bez vyčerpání. Hodnotu CSS můžete používat jako vodítko pro tréninkové tempo a ke sledování zlepšování svých výkonů.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Plavání** > **Plav. v bazénu**.
3. Posuňte se dolů.
4. Vyberte možnost **Trénink** > **Knihovna tréninků** > **Kritická rychlost plavání** > **Provést test kritické rychlosti plavání**.
5. Procházením dolů zobrazíte jednotlivé kroky tréninku (volitelné).
6. Stiskněte tlačítko .
7. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
8. Postupujte podle pokynů na displeji.

## Použití funkce Virtual Partner®

Funkce Virtual Partner je tréninkový nástroj, který vám má pomoci dosáhnout vašich cílů. U funkce Virtual Partner můžete nastavit tempo a závodit s ní.

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3. Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
4. Vyberte možnost **Datové obrazovky** > **Přidat novou položku** > **Virtual Partner**.
5. Zadejte hodnotu tempa nebo rychlosti.

   **POZNÁMKA:** Pořadí datových obrazovek můžete upravit.
6. Začněte s aktivitou (*Spuštění aktivity*, strana 22).
7. Přejděte na obrazovku Virtual Partner a uvidíte, kdo vede.

## Nastavení tréninkového cíle

Funkci tréninkového cíle lze použít s funkcí Virtual Partner, takže můžete trénovat s cílem dosáhnout stanovené vzdálenosti, vzdálenosti a času, vzdálenosti a tempa, nebo vzdálenosti a rychlosti. Během tréninkové aktivity vám hodinky v reálném čase poskytují zpětnou vazbu ohledně toho, jak blízko jste k dosažení tréninkového cíle.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3. Posuňte se dolů.
4. Vyberte možnost **Trénink**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Nastavit cíl**.
   - Vyberte možnost **Rychlý trénink**.

   **POZNÁMKA:** Některé možnosti nejsou dostupné pro všechny typy aktivit.
6. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Intervaly** a vyberte opakování založená na času nebo vzdálenosti.
   - Vyberte možnost **Vzdálenost a čas**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a čas.
   - Vyberte možnost **Vzdálenost a tempo** nebo **Vzdálenost a rychlost**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a tempo nebo rychlost.
   - Vyberte možnost **Pouze vzdálenost**, jestliže chcete vybrat přednastavenou vzdálenost nebo zadat vlastní vzdálenost.
7. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.

## Závodění s předchozí aktivitou

Můžete závodit s předchozí zaznamenanou aktivitou nebo s časem aktivity po stažené trase. Tuto funkci lze použít s funkcí Virtual Partner, takže můžete zobrazit, nakolik jste během aktivity napřed či pozadu.

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3. Posuňte se dolů.
4. Vyberte možnost **Trénink** > **Zlepšit rekord**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Z historie** a pak vyberte dříve zaznamenanou aktivitu ze svého zařízení.
   - Pokud chcete vybrat trasu, kterou jste stáhli ze svého účtu Garmin Connect, vyberte možnost **Staženo**.
6. Vyberte aktivitu.
7. V případě potřeby stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Závod**.
8. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
9. Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

## Informace o tréninkovém kalendáři

Tréninkový kalendář ve vašich hodinkách je rozšířením tréninkového kalendáře nebo plánu, který jste nastavili v účtu služby Garmin Connect. Po přidání několika tréninků do kalendáře Garmin Connect je můžete odeslat do zařízení. Všechny naplánované tréninky odeslané do zařízení se zobrazí ve stručném doplňku kalendáře. Pokud v kalendáři vyberete den, můžete trénink zobrazit nebo začít. Naplánovaný trénink zůstane ve vašich hodinkách bez ohledu na to, zda jej dokončíte, nebo přeskočíte. Pokud odešlete naplánované tréninky z Garmin Connect, přepíší stávající tréninkový kalendář.

### Adaptivní tréninkové plány

Na vašem účtu Garmin Connect je k dispozici adaptivní tréninkový plán a Trenér Garmin, abyste dosáhli svých tréninkových cílů. Můžete například zodpovědět několik otázek a objevíte plán, který vám pomůže dokončit závod na 5 km. Plán je upraven podle aktuální úroveň vaší kondice, trénování a priority v rozvrhu s ohledem na termín závodu. Když spustíte plán, objeví se stručný doplněk Trenér Garmin v seznamu stručných doplňků na hodinkách fēnix.

## Používání aplikace Uložené

Pomocí aplikace Uložené můžete zobrazit uložená místa a trasy.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Oblíbené**.
3. Vyberte uloženou položku.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li navigovat do dané polohy, vyberte možnost **Navigovat do**.
   - Chcete-li navigovat po trase, **Spustit trasu**.
   - Chcete-li navigovat po trase v obráceném směru, vyberte možnost **Více** > **Spustit trasu opačným směrem**.
   - Chcete-li zobrazit podrobnosti o poloze, vyberte možnost **Více** > **Podrobnosti**.
   - Chcete-li upravit polohu nebo podrobnosti trasy, vyberte možnost **Více** > **Upravit**.
   - Chcete-li si zobrazit seznam stoupání na trase, vyberte možnost **Více** > **Zobrazit stoupání**.
   - Chcete-li trasu zobrazit na mapě, i když není zapnutá navigace, vyberte možnost **Více** > **Zobrazit na mapě**.
   - Chcete-li sdílet polohu nebo trasu pomocí funkce **Garmin Share**, vyberte možnost **Více** > **Sdílet** (*Garmin Share*, strana 126).
   - Chcete-li odstranit polohu nebo trasu, vyberte možnost **Více** > **Odstranit**.

## Záznam hlasové poznámky

Hlasové poznámky můžete nahrávat a poslouchat pomocí vestavěného reproduktoru a mikrofonu hodinek.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
   - Přidržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Hlasové poznámky**.
3. Zvolte možnost ⋮.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li uložit polohu GPS s hlasovou poznámkou, vyberte možnost **Poloha**.
   - Výběrem možnosti **Hlasitost** nastavíte hlasitost.
5. Vyberte možnost ●.
6. Nahrajte hlasovou poznámku.
7. Vyberte možnost ■.
8. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti ▶ si hlasovou poznámku přehrajete.
   - Chcete-li hlasovou poznámku přejmenovat nebo odstranit, vyberte možnost ⋮.
   - Chcete-li si otevřít knihovnu hlasových poznámek, stiskněte tlačítko a vyberte možnost ||\.

## Použití hlasových příkazů

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Podržte tlačítko .
- Na obrazovce hodinek stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Hlasový příkaz**.
- Podržte tlačítko a vyberte možnost **Hlasový příkaz**.

**POZNÁMKA:** Menu ovládacích prvků si můžete upravit (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 79).

2 Vyslovte hlasový příkaz, který mají hodinky provést (*Hlasové příkazy hodinek*, strana 13).

## Hlasové příkazy hodinek

Systém hlasových příkazů je navržen tak, aby rozpoznal přirozenou řeč. Níže najdete seznam běžně používaných hlasových příkazů. Hodinky nicméně nevyžadují přesně tyto fráze. Můžete zkusit různé varianty těchto příkazů a vyslovit je způsobem, který je pro vás přirozený. Tipy k hlasovým příkazům a informace o řešení problémů naleznete na webové stránce garmin.com/voicecommand/tips.

| Příkaz hlasové nápovědy | Funkce |
|---|---|
| What can I say? | Zobrazí seznam běžných hlasových příkazů |

### Funkce zařízení a obrazovky

| Hlasový příkaz | Funkce |
|---|---|
| Find my phone | Přehraje zvukové upozornění na spárovaném telefonu, pokud je v dosahu Bluetooth. |
| Disable do not disturb | Vypne režim Nerušit, ve kterém je ztmavená obrazovka a jsou vypnuté výstrahy a upozornění. |
| Turn on airplane mode | Zapne režim V letadle, který vypne veškerou bezdrátovou komunikaci. |
| Increase brightness | Zvýší úroveň jasu. |
| Decrease brightness | Sníží úroveň jasu. |
| Set brightness to 80 | Nastaví úroveň jasu na požadovanou úroveň. Dostupný je rozsah 0–100 %. |

### Funkce hodin

| Hlasový příkaz | Funkce |
|---|---|
| Set a timer for fifteen minutes | Nastaví odpočet času na zadanou dobu. |
| Pause timer | Pozastaví aktuálně spuštěný odpočet času. |
| Resume timer | Obnoví pozastavený odpočet času. |
| Cancel timer | Zruší aktuálně spuštěný odpočet času. |
| Start stopwatch | Spustí stopky. |
| Stop stopwatch | Zastaví stopky. |
| Wake me up at 3:15 a.m. | Nastaví jednorázový alarm na zadaný čas. |

**Funkce aplikací a aktivit**

| Hlasový příkaz | Funkce |
|---|---|
| Show me the weather | Otevře aplikaci Počasí. |
| Open the calendar | Otevře aplikaci Kalendář. |
| Start a run | Zahájí aktivitu Běh. |
| Start hiking | Zahájí aktivitu Turistika. |
| Open the triathlon app | Zahájí aktivitu Triatlon. |

**POZNÁMKA:** Aplikace a aktivity jsou zde uvedeny pouze jako příklady. Hlasovými příkazy můžete ovládat všechny výchozí aplikace a aktivity (*Aplikace*, strana 5, *Aktivity*, strana 21).

**Navigační funkce**

| Hlasový příkaz | Funkce |
|---|---|
| Begin navigation | Otevře menu Navigovat pro navigaci k cíli. |
| Save location | Uloží aktuální pozici. |
| Switch to the compass app | Otevře kompas. |

**Mediální funkce**

| Hlasový příkaz | Funkce |
|---|---|
| Change volume to 8 | Upraví hlasitost na danou úroveň. Dostupný je rozsah 0–10 nebo 0–100 %. |
| Increase volume | Zvýší hlasitost zvuku. |
| Decrease volume | Sníží hlasitost zvuku. |
| Play music | Přehraje aktuálně vybrané médium. |
| Next song | Přehraje další stopu média. |
| Previous song | Přehraje předchozí stopu média. |
| Pause music | Pozastaví aktuálně přehrávané médium. |
| Mute | Ztlumí veškerý zvuk. |
| Unmute | Zruší ztlumení veškerého zvuku. |

## Používání aplikace Messenger

**⚠ UPOZORNĚNÍ**

Na funkci posílání zpráv prostřednictvím aplikace Garmin Messenger v telefonu bez použití satelitů nelze spoléhat jako na hlavní způsob zajištění pomoci v nouzových situacích.

***OZNÁMENÍ***

Pokud chcete použít aplikaci Messenger, hodinky fēnix 8 AMOLED/Solar nebo fēnix 8 Pro bez aktivního plánu služeb inReach musí být připojeny k aplikaci Garmin Messenger v kompatibilním telefonu pomocí technologie Bluetooth (*Aplikace Garmin Messenger*, strana 130).

Aplikace Messenger v hodinkách umožňuje prohlížet, vytvářet a odpovídat na zprávy z aplikace Garmin Messenger v telefonu. Na hodinkách fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach můžete využít připojení LTE nebo satelitní připojení hodinek k odesílání vlastních a oznamovacích zpráv a kontrole příchozích zpráv.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko .
   - Na hodinkách stiskněte tlačítko .
   - Podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Messenger**.
3. Pokud používáte funkci **Messenger** poprvé, naskenujte telefonem QR kód a podle pokynů na obrazovce dokončete proces párování a nastavení.
4. Na hodinkách vyberte možnost:
   - Chcete-li vytvořit novou zprávu, vyberte možnost , vyberte příjemce a buď vyberte zprávu ze seznamu, nebo vytvořte svou vlastní.

     **TIP:** Na hodinkách fēnix 8 Pro můžete vybrat možnost a nahrát hlasovou zprávu.
   - Chcete-li na hodinkách fēnix 8 Pro odeslat oznamovací zprávu, vyberte možnost .
   - Chcete-li na hodinkách fēnix 8 Pro zkontrolovat nové zprávy, vyberte možnost .
   - Chcete-li zobrazit konverzaci, posuňte prstem dolů a požadovanou konverzaci vyberte.
   - Chcete-li odpovědět na zprávu, vyberte konverzaci, vyberte možnost **Odpověď** a buď vyberte zprávu ze seznamu, nebo vytvořte vlastní.

     **TIP:** Na hodinkách fēnix 8 Pro můžete vybrat možnost **Odeslat moji pozici** a poslat zprávu s vaší polohou. Můžete vybrat možnost **Více** > **Zahrnout polohu** a nastavit zahrnutí vaší polohy do odesílaných zpráv.

## Volání z aplikace Hovory přes Messenger

***OZNÁMENÍ***

Tato funkce je k dispozici jen na hodinkách fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach.

Na hodinkách fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach si můžete zobrazit historii volání přes aplikaci Hovory přes Messenger a uskutečnit hlasový hovor. Pokud je v dosahu spárovaný telefon připojený k síti, hovor proběhne přes připojení LTE telefonu. Pokud telefon není připojený, hovor proběhne přes připojení LTE hodinek.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Hovory přes Messenger**.
   - Podržte tlačítko a vyberte možnost **Hovory přes Messenger**.
2. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete zavolat kontakt ze seznamu kontaktů v aplikaci Garmin Messenger v telefonu, vyberte možnost a vyberte jméno požadovaného kontaktu.
   - Pokud chcete volat na některý z posledních volaných kontaktů přes **Hovory přes Messenger**, posuňte se dolů a vyberte jméno požadovaného kontaktu.
3. Vyčkejte na spojení hovoru.
4. Posunutím prstu nahoru si zobrazíte možnosti hovoru.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete ztlumit mikrofon hodinek, vyberte možnost .
   - Pokud chcete upravit hlasitost reproduktoru hodinek, vyberte možnost .
   - Pokud chcete odeslat zprávu prostřednictvím aplikace **Messenger**, vyberte možnost .
   - Pokud chcete přepnout zdroj zvuku z hodinek na připojená sluchátka, vyberte možnost .
   - Pokud chcete přenést hovor z hodinek do připojeného telefonu, vyberte možnost .
6. Pokud chcete hovor ukončit, vyberte možnost .

## Garmin Pay

Funkce Garmin Pay umožňuje používat hodinky k nákupům v zařízeních, která tuto funkci podporují, prostřednictvím platebních karet spolupracujících finančních institucí.

### Nastavení peněženky Garmin Pay

Do peněženky Garmin Pay můžete přidat jednu nebo více kreditních či debetních karet zúčastněných institucí. Přejděte na stránku garmin.com/garminpay/banks a vyhledejte spolupracující finanční instituce.

1. V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Garmin Pay** > **Začínáme**.
3. Postupujte podle pokynů na displeji.

### Placení hodinkami

Chcete-li pomocí hodinek platit za nákupy, musíte si nastavit alespoň jednu platební kartu.

Pomocí hodinek pak můžete platit v zařízeních, která tuto službu podporují.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
   - Přidržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Peněženka**.
3 Zadejte čtyřmístné číselné heslo.

   **POZNÁMKA:** Pokud heslo zadáte třikrát nesprávně, peněženka se zablokuje a heslo bude nutné obnovit v aplikaci Garmin Connect.

   Zobrazí se nejčastěji používaná platební karta.
4 Máte-li v peněžence Garmin Pay více platebních karet, můžete stisknutím tlačítka kartu změnit.
5 Během 60 sekund přiložte displej hodinek ke čtečce platebního terminálu.

   Po dokončení komunikace se čtečkou hodinky zavibrují a zobrazí symbol zaškrtnutí.
6 Pokud je třeba, podle pokynů na čtečce terminálu transakci dokončete.

**TIP:** Když zadáte heslo správně, můžete během následujících 24 hodin platit bez jeho opětovného zadávání, pokud mezitím hodinky nesundáte. Jestliže hodinky sundáte nebo deaktivujete zápěstní snímač srdečního tepu, musíte při platbě kód zadat znovu.

### Přidání karty do peněženky Garmin Pay

Do své peněženky Garmin Pay můžete přidat až 10 kreditních či debetních karet.

1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2 Vyberte možnost **Garmin Pay** > ⋮ > **Přidat kartu**.
3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Při platbě pak můžete na hodinkách vybrat, kterou přidanou kartu chcete použít.

### Správa karet pro platby Garmin Pay

Jednotlivé karty můžete dočasně pozastavit nebo odstranit.

**POZNÁMKA:** V některých zemích mohou spolupracující finanční instituce některé funkce Garmin Pay omezit.

1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2 Vyberte možnost **Garmin Pay**.
3 Zvolte kartu.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li dočasně pozastavit nebo zrušit pozastavení karty, vyberte možnost **Pozastavit kartu**.

     Chcete-li nakupovat prostřednictvím hodinek fēnix, musí být karta aktivní.
   - Chcete-li kartu odstranit, vyberte možnost .

### Změna hesla pro funkci Garmin Pay

Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo. Pokud heslo zapomenete, bude nutné funkci Garmin Pay pro hodinky fēnix resetovat, vytvořit nové heslo a znovu zadat údaje z karty.

1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2 Vyberte možnost **Garmin Pay** > **Změnit heslo**.
3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Při příští platbě prostřednictvím hodinek fēnix musíte zadat nové heslo.

## Plánování potápění

Pomocí potápěčského počítače můžete plánovat budoucí ponory, např. výpočet dýchací směsi nebo časy limitu bez dekomprese (NDL).

## Výpočet času NDL

Můžete si vypočítat čas limitu bez dekomprese (NDL) nebo maximální hloubku pro další ponor. Tyto výpočty se neukládají ani nepoužívají při dalším ponoru.

1 Stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Napl. ponor** > **Vypočítat NDL**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li vypočítat NDL na základě vašeho aktuálního nasycení tkání, vyberte možnost **Potápění nyní**.
   - Chcete-li vypočítat NDL na základě nasycení tkání v budoucnosti, vyberte možnost **Zadat povrchový interval** a zadejte dobu svého povrchového intervalu.
4 Zadejte procento kyslíku.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li vypočítat čas NDL, vyberte možnost **Zadejte hloubku** a zadejte plánovanou hloubku ponoru.
   - Chcete-li vypočítat maximální hloubku, vyberte možnost **Zadat čas** a zadejte plánovanou dobu ponoru.

   Zobrazí se odpočítávání NDL, hloubka a maximální provozní hloubka (MOD).

   **POZNÁMKA:** Pokud plánovaná hloubka přesahuje maximální provozní hloubku potápěčského počítače nebo dýchací směsi, zobrazí se varovná zpráva a maximální provozní hloubka směsi se zobrazí červeně.
6 Stiskněte tlačítko .
7 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li funkci ukončit, zvolte možnost **Hotovo**.
   - Chcete-li k ponoru přidat intervaly, vyberte možnost **Přidat opak. ponor** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Výpočet dýchací směsi

Hodnotu PO2, procento kyslíku nebo maximální hloubku ponoru můžete vypočítat nastavením dvou z těchto tří hodnot. Výpočet ovlivňuje nastavení typu vody v nastavení ponoru (*Nastavení ponoru*, strana 53).

1 Stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Napl. ponor** > **Vypočítat směs**.
3 Stiskněte tlačítko nebo a vyberte možnost pro výpočet:
   - Vyberte možnost **PO2**.
   - Vyberte možnost **O2%**.
   - Vyberte možnost **Hloubka**.
4 Stiskněte tlačítko nebo tlačítko a upravte první hodnotu.
5 Stiskněte tlačítko a pak tlačítko nebo a upravte druhou hodnotu.

   Když hodnoty upravíte, zařízení vypočítá upravenou hodnotu zvýrazněné možnosti.
6 V případě potřeby stačí stisknout tlačítko a můžete vypočítat hodnotu jiné možnosti.

## Zobrazení informací o přílivu/odlivu

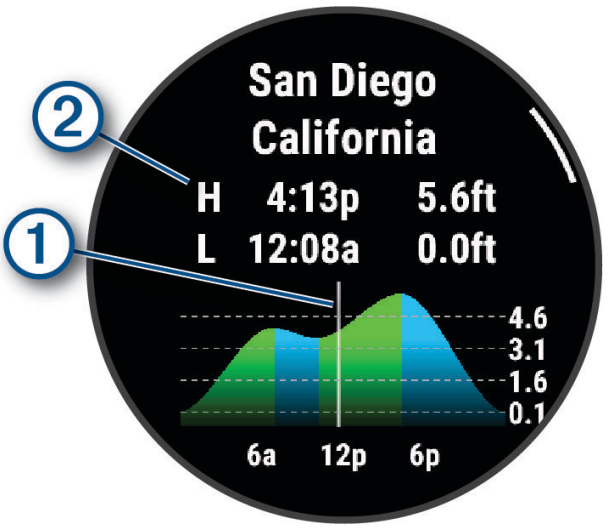
**⚠ VAROVÁNÍ**

Údaje o odlivu mají pouze informativní charakter. Nesete plnou odpovědnost za dodržování všech zveřejněných pokynů týkajících se plavby. Jste také vždy povinni sledovat aktuální situaci při plavbě a obecně uplatňovat zdravý rozum. Nevěnování pozornosti tomuto varování může vést k vážným zraněním nebo i ke smrti.

Můžete zobrazit informace o přílivové stanici, včetně aktuální výšky mořské hladiny a doby, kdy dojde k příštímu přílivu a odlivu. Lze uložit až deset přílivových stanic.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Příliv/Odliv**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li použít aktuální polohu, když jste poblíž přílivové stanice, vyberte možnost **Přidat** > **Aktuální pozice**.
   - Chcete-li vybrat polohu na mapě, vyberte možnost **Přidat** > **Použít mapu**.
   - Chcete-li zadat název města, vyberte možnost **Přidat** > **Vyhledávání měst**.
   - Chcete-li vybrat uloženou polohu, vyberte možnost **Přidat** > **Uložené pozice**.
   - Chcete-li zadat souřadnice polohy, vyberte možnost **Přidat** > **Souřadnice**.

   Zobrazí se 24hodinová mapa přílivu a odlivu pro aktuální datum s aktuální výškou mořské hladiny ① a informacemi o příštím přílivu a odlivu ②.




4. Stisknutím tlačítka zobrazíte informace o přílivu a odlivu pro nadcházející dny.
5. Stisknutím tlačítka a výběrem možnosti **Nastavit jako oblíbenou položku** nastavíte tuto polohu jako svoji oblíbenou přílivovou stanici.

   Tato oblíbená přílivová stanice se objeví na prvním místě seznamu v aplikaci a ve stručném doplňku.

### Nastavení upozornění na příliv/odliv

1. V aplikaci **Příliv/Odliv** vyberte uloženou přílivovou stanici.
2. Stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Nastavit alarmy**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li nastavit, aby upozornění zaznělo před přílivem, vyberte možnost **Do přílivu**.
   - Chcete-li nastavit, aby upozornění zaznělo před odlivem, vyberte možnost **Do odlivu**.

## Označení pozice kotvy

**⚠ VAROVÁNÍ**

Funkce kotvy je nástroj, který vám může poskytnout lepší přehled o situaci, nedokáže však zabránit uvíznutí nebo kolizi za všech okolností. Nesete odpovědnost za bezpečný a opatrný provoz plavidla. Jste také vždy povinni sledovat aktuální situaci při plavbě a obecně uplatňovat zdravý rozum. V opačném případě by mohlo dojít k poškození majetku, vážným zraněním a případně i ke smrti.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Kotva**.
3. Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
4. Stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Spustit kotvu**.

### Nastavení kotvy

Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Kotva**, podržte tlačítko a zvolte požadovaná nastavení aplikace.

**Poloměr unášení**: Nastaví povolenou vzdálenost nesení proudem při zakotvení.

**Aktualizovat interval**: Nastaví časový interval pro aktualizaci údajů kotvy.

**Kotevní alarm**: Zapne alarm v případě, že se loď bude pohybovat za poloměrem unášení.

**Doba trvání alarmu kotvy**: Nastaví dobu trvání alarmu kotvy. Když je alarm kotvy zapnutý, zobrazí se upozornění pokaždé, když se loď během dané doby trvání alarmu bude pohybovat za poloměrem unášení.

## Dálkový ovladač příďového motoru

### Párování hodinek s příďovým motorem

Hodinky můžete používat jako dálkový ovladač ke spárovanému motoru Garmin. Po spárování obou zařízení můžete motor ovládat pomocí aplikace **Příďový motor**, aktivity **Plavba na lodi** nebo aktivity **Rybolov**. Další informace o používání dálkového ovladače naleznete v návodu k obsluze příďového motoru.

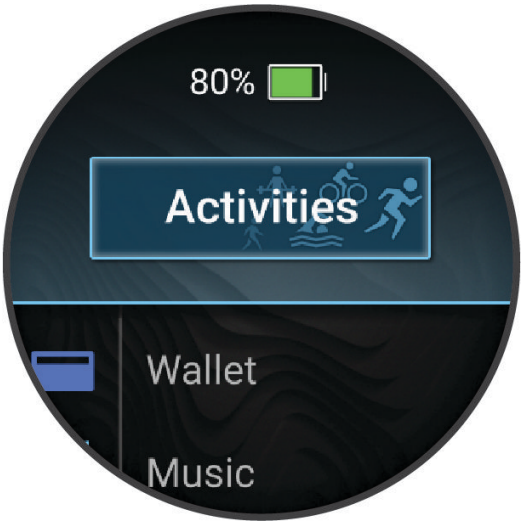
1. Zapněte příďový motor.
2. Umístěte hodinky do vzdálenosti 1 m (3 ft) od panelu displeje na příďovém motoru.
3. Na hodinkách stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Příďový motor**.
4. Na panelu displeje příďového motoru stiskněte třikrát tlačítko , čímž přejdete do režimu párování.
   Symbol na panelu motoru svítí modře na znamení, že hledá spojení.
5. Stisknutím tlačítka na hodinkách vstupte do režimu párování.
6. Zkontrolujte, zda klíč zobrazený na dálkovém ovladači příďového motoru odpovídá klíči na hodinkách.
7. Stisknutím tlačítka na hodinkách klíč potvrďte.
8. Na dálkovém ovladači přívěsného motoru potvrďte heslo stisknutím tlačítka .
   Symbol na panelu displeje motoru svítí po úspěšném připojení k hodinkám zeleně.

**TIP:** Pokud bude potřeba, můžete hodinky později spárovat s jiným motorem v menu **Snímače a příslušenství** (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 114).

# Aktivity

Stisknutím tlačítka na hodinkách vyberte možnost **Aktivity** a stisknutím tlačítka procházejte aktivity. Seznam vašich oblíbených aktivit se objeví na začátku seznamu (*Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit*, strana 65).

**POZNÁMKA:** Některé aktivity se objeví ve více než jedné kategorii.




| Kategorie | Aktivity |
|---|---|
| Outdoor | Jízda na koni, Bouldering, Discgolf, Expedice, Rybolov, Golf, Turistika, Jízda na koni, Lov, Inline bruslení, Horská turistika, Chůze se zátěží, Chůze |
| Běh | Krytá dráha, Běh, Běh po dráze, Trailový běh, Běžecký pás, OCR závod, Ultra běh, Virtuální běh |
| Cyklistika | Kolo, Cyklodojíždění, Kolo uvnitř, Cyklotúra, BMX, Cyklokros, Elektrokolo, El.kolo-MTB, Gravel kolo, Horská kola, Silniční kolo |
| Plavání | Otevř. voda, Plav. v bazénu |
| Tělocvična | Box, Kardio, Lezení uvnitř, Eliptický trenažér, Vystoupaná patra, HIIT, Švihadlo, MMA, Mobilita, Pilates, Veslování uvnitř, Stepper, Síla, Chůze uvnitř, Jóga |
| Potápění | Apnea Dive, Potápění s přístroji, Šnorchlování |
| Zimní sporty | Skialpy, Snowboarding ve volném terénu, Bruslení na ledě, Lyže, Snowboard, Sněžný skútr, Sněžnice, Běžky – klasický styl, Běžky – volný styl |
| Vodní sporty | Plavba na lodi, Kajak, Kiteboard, Veslování, Plachtění, Jachtařská expedice, Závod plachetnic, SUP, Surfování, Tubing, Wakeboarding, Wakesurfing, Vodní lyžování, Divoká voda, Windsurfing |
| Týmové sporty | Americký fotbal, Baseball, Basketbal, Kriket, Pozemní hokej, Lední hokej, Lakros, Ragby, Fotbal, Softball, Volejbal, Ultimate Disc |
| Sporty s raketou | Badminton, Padel, Piklebal, Platformový tenis, Raketbal, Squash, Stolní tenis, Tenis |
| Motoristické sporty | Čtyřkolka, Motokros, Motocykl, Offroad |
| Multisport | Swimrun, Triatlon |
| Jiné | Dýchání, Videohry, Jumpmaster, Meditace, , Tempo švihu, Sledovat mě |

## Spuštění aktivity

Při spuštění aktivity se funkce GPS automaticky zapne (v případě potřeby).

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte aktivitu ze seznamu oblíbených.
   - Přejděte na seznam aktivit **Více**, vyberte kategorii aktivit a zvolte aktivitu.
4. Vyžaduje-li aktivita signál GPS, vyjděte ven na místo, kde budete mít jasný výhled na nebe, a počkejte, dokud se stavová lišta GPS nenaplní.

   Hodinky jsou připraveny v okamžiku, kdy začnou sledovat váš srdeční tep, zachytí signál GPS (je-li vyžadován) a připojí se ke všem bezdrátovým snímačům (jsou-li vyžadovány).
5. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.

   Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.

## Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, hodinky nabijte (*Nabíjení hodinek*, strana 167).
- Stisknutím tlačítka zaznamenáváte okruhy, zahajujete novou sadu nebo pozici nebo přecházíte na další krok tréninku.

  Můžete vybrat ikonu a zrušit označení okruhu u některých aktivit (*Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?*, strana 176).
- Stisknutím tlačítka nebo tlačítka zobrazíte další datové obrazovky.
- Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím nahoru nebo dolů.

  **TIP:** Během aktivity můžete dotykový displej odemknout posunutím prstu od horního okraje obrazovky směrem dolů.
- Posunutím prstu doleva nebo doprava zobrazíte ovládání hudby nebo nastavení aktivity.
- Pokud chcete přejít na jiný typ aktivity, přidržte během aktivity tlačítko a vyberte možnost **Změnit sport**.

  Pokud aktivita zahrnuje více než jeden sport, zaznamená se jako multisportovní aktivita.
- Pokud chcete použít režim napájení k prodloužení výdrže baterie, přidržte tlačítko zvolte nastavení aktivity a vyberte možnost **Režim napájení** (*Úprava režimů napájení*, strana 160).

## Stav GPS a ikony stavu

Při outdoorových aktivitách změní stavový pruh barvu na zelenou, když je GPS připraveno. Blikající ikona signalizuje, že hodinky vyhledávají signál. Pokud bude ikona svítit nepřetržitě, znamená to, že byl nalezen signál a snímač je připojen.

| GPS | Stav GPS |
| --- | --- |
| | Stav baterie |
| | Stav připojení telefonu |
| | Stav technologie Wi-Fi® |
| | Stav LiveTrack |
| | Stav GroupTrack |
| | Stav LTE |
| | Stav srdečního tepu |
| | Stav Running Dynamics Pod |
| | Stav snímače rychlosti a kadence |
| | Stav cyklosvětla |
| | Stav cykloradaru |
| | Stav režimu externího displeje |
| | Stav chytrého trenažéru |
| | Stav měřiče výkonu |
| | Stav snímače tempe™ |

## Zastavení aktivity

Některé možnosti nejsou dostupné pro všechny typy aktivit.

1 Stiskněte tlačítko .

2 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Pokračovat**.
- Chcete-li aktivitu uložit a zobrazit si podrobnosti, vyberte možnost **Uložit** a zvolte požadovanou možnost.

  **POZNÁMKA:** Když aktivitu uložíte, můžete zadat vlastní hodnocení (*Vyhodnocení aktivity*, strana 24).
- Chcete-li aktivitu pozastavit a vrátit se k ní později, vyberte možnost **Obnovit později**.
- Chcete-li označit okruh, vyberte možnost **Okruh**.

  Můžete vybrat ikonu a zrušit označení okruhu u některých aktivit (*Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?*, strana 176).
- Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **Zpět na start** > **TracBack**.

  **POZNÁMKA:** Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.
- Chcete-li navigovat přímým směrem zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start** > **Trasa**.

  **POZNÁMKA:** Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.
- Pokud chcete změřit rozdíl mezi svým srdečním tepem na konci aktivity a tepovou frekvencí o dvě minuty později, vyberte možnost **Obnovení srdečního tepu** a počkejte, dokud neskončí odpočet času (*Zklidnění srdečního tepu*, strana 95).
- Pokud chcete aktivitu zahodit, vyberte možnost **Zrušit** a stiskněte tlačítko .

**POZNÁMKA:** Když aktivitu ukončíte, zařízení ji po 30 minutách automaticky uloží.

## Vyhodnocení aktivity

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

U některých aktivit si můžete upravit nastavení vlastního hodnocení (*Nastavení aktivity*, strana 67).

1 Po dokončení aktivity vyberte možnost **Uložit** (*Zastavení aktivity*, strana 24).

2 Vyberte číslo, které odpovídá vámi pociťovanému úsilí.

**POZNÁMKA:** Chcete-li vlastní hodnocení přeskočit, klepněte na ikonu .

3 Vyberte, jak jste se během aktivity cítili.

Hodnocení si můžete zobrazit v aplikaci Garmin Connect.

# Outdoorové aktivity

## Golf

## Hraní golfu

Než začnete hrát golf, je třeba hodinky nabít (*Nabíjení hodinek*, strana 167).

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **Golf**.

   Zařízení vyhledá satelity, vypočítá vaši polohu, a pokud v blízkosti existuje pouze jedno hřiště, vybere toto hřiště.
3. Pokud se zobrazí seznam hřišť, vyberte si hřiště ze seznamu.
4. Je-li třeba, nastavte délku odpalu.
5. Výběrem možnosti ✔ nastavíte zaznamenávání skóre.

6 Vyberte odpaliště.
Zobrazí se obrazovka informací o jamce.

| | |
|---|---|
| 1 | Číslo současné jamky |
| 2 | Par jamky |
| 3 | Mapa jamky |
| 4 | Délka odpalu z odpaliště |
| 5 | Vzdálenosti na začátek, střed a konec greenu |

**POZNÁMKA:** Protože se současná poloha mění, hodinky vypočítávají vzdálenost k začátku, středu a konci greenu, ale ne současnou polohu.

7 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Vzdálenost PlaysLike si zobrazíte klepnutím na přední, prostřední nebo zadní vzdálenost na green (*Ikony vzdálenosti PlaysLike*, strana 29).
- Stisknutím tlačítka nebo tlačítka si zobrazíte další údaje, včetně svého hendikepového hodnocení a faktorů PlaysLike.
- Klepnutím do mapy si zobrazíte podrobnější zobrazení nebo měření vzdálenosti pomocí funkce Stisknutí cíle (*Měření vzdálenosti pomocí funkce Stisknutí cíle*, strana 30).
- Klepnutím na mapu a stisknutím tlačítka nebo tlačítka si zobrazíte polohu a vzdálenost k layupu nebo k přední a zadní části překážky.
- Stisknutím tlačítka otevřete menu Golf (*Menu Golf*, strana 27).

Když se přesunete k další jamce, hodinky automaticky přejdou na zobrazení informací o nové jamce.

## Menu Golf

Během kola můžete stisknutím tlačítka otevřít další funkce v menu golfu.

**Zobrazit green**: Umožňuje přesunout polohu jamky a přesněji tak změřit vzdálenost (*Přesunutí vlajky*, strana 28).

**Virtual Caddie**: Požádá funkci Virtual Caddie o doporučení, jakou hůl zvolit (*Funkce Virtual Caddie*, strana 29).

**Změnit jamku**: Umožňuje ručně změnit jamku.

**Změnit green**: Umožňuje změnu greenu, pokud má daná jamka více greenů.

**Skórkarta**: Otevře skórkartu pro kolo (*Sledování výsledků*, strana 31).

**PinPointer**: Funkce PinPointer je kompas, který ukazuje směrem k jamce, když nevidíte green. Tato funkce vám může pomoci provést úder, i když se nacházíte v lese nebo v hlubokém písku.

**POZNÁMKA:** Nepoužívejte tuto funkci PinPointer, pokud jste v golfovém vozíku. Rušení z golfového vozíku může ovlivnit přesnost kompasu.

**Vítr**: Zobrazí ukazatel, který ukazuje směr a rychlost větru vzhledem k jamce (*Zobrazení rychlosti a směru větru*, strana 32).

**Informace o kole**: Zobrazuje zaznamenaný čas, vzdálenost a počet kroků. Funkce se automaticky spustí a zastaví, když zahájíte nebo ukončíte kolo.

**Měření úderu**: Zobrazuje vzdálenost předchozího úderu zaznamenanou pomocí funkce Garmin AutoShot™ (*Zobrazení změřených odpalů*, strana 30). Úder je možné zaznamenat i ručně (*Manuální měření úderu*, strana 30).

**Vlastní cíle**: Umožňuje uložit polohu, například objektu nebo překážky, pro aktuální jamku (*Ukládání vlastních cílů*, strana 32).

**Statistiky holí**: Zobrazuje statistiky jednotlivých golfových holí, například informace o vzdálenosti a přesnosti. Zobrazí se, pokud spárujete kompatibilní snímače Approach® pro sledování holí nebo aktivujete nastavení Výzvy hole.

**VÝCHOD/ZÁPAD SLUNCE**: Zobrazuje časy východu a západu slunce a soumraku pro aktuální den.

**Nastavení**: Umožňuje upravit nastavení golfové aktivity (*Golfová nastavení*, strana 28).

**Ukončit hru**: Ukončí aktuální kolo.

### *Golfová nastavení*

Během kola můžete stisknout tlačítko , vybrat možnost **Nastavení** a upravit golfová nastavení.

**Skórování**: Umožňuje nastavit možnosti skórování (*Nastavení skórování*, strana 31).

**Délka odpalu**: Nastavuje průměrnou vzdálenost, kterou míček urazí při odpalu. Délka odpalu se na mapě zobrazuje jako oblouk.

**PlaysLike**: Během hraní golfu nastavuje předvolby pro funkci PlaysLike, která ukazuje upravené vzdálenosti ke greenu (*Ikony vzdálenosti PlaysLike*, strana 29).

**Virtual Caddie**: Umožňuje zvolit automatické nebo ruční doporučování holí funkcí Virtual Caddie. Zobrazí se teprve poté, až odehrajete alespoň pět kol golfové hry, nastavíte sledování holí a nahrajete skórkarty do aplikace Garmin Golf™.

**Velká čísla**: Změní velikost čísel na obrazovce zobrazení jamky.

**Turnajový režim**: Deaktivuje funkce PinPointer a PlaysLike. Tyto funkce nejsou povoleny během oficiálních turnajů nebo během kol s počítaným hendikepem.

**Vzdálenost v golfu**: Nastavuje jednotky měření vzdálenosti při hraní golfu.

**Rych. vět. při golfu**: Nastavuje jednotky měření rychlosti větru při hraní golfu.

**Výzvy hole**: Po každém detekovaném úderu vás vyzve k zadání golfové hole, kterou jste použili, k zaznamenání statistik holí (*Zaznamenávání statistik*, strana 31).

**Satelity**: Nastaví satelitní systém k použití pro aktivitu (*Nastavení satelitů*, strana 73).

**Záznam aktivity**: Aktivuje zaznamenávání aktivit do souboru FIT. Soubory FIT zaznamenávají informace o kondici ve formátu přizpůsobeném webu a aplikaci Garmin Connect.

**Snímače hole**: Umožňuje nastavit kompatibilní snímače Approach pro sledování holí.

**Spárovat dálkoměr**: Umožňuje spárovat hodinky s kompatibilním dálkoměrem.

## Přesunutí vlajky

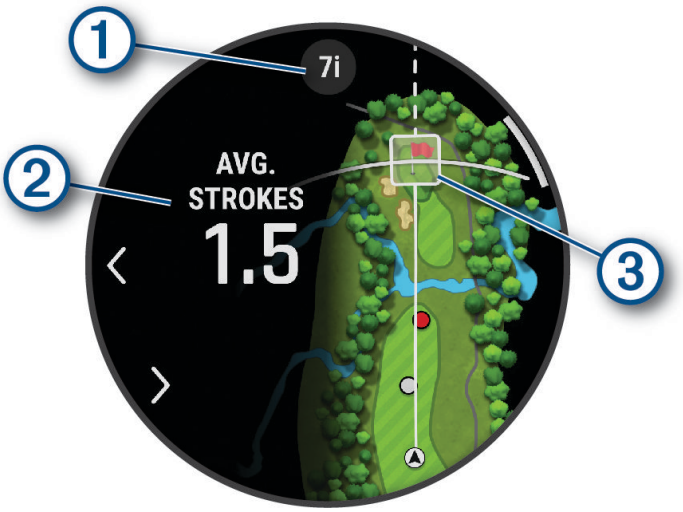
Můžete se podrobněji podívat na green a změnit polohu jamky.

1. Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Zobrazit green**.
3. V případě potřeby použijte posuvník na pravé straně obrazovky k přiblížení nebo oddálení.
4. Chcete-li polohu jamky změnit, klepněte na ikonu nebo ji přetáhněte.
5. Stiskněte tlačítko .

   Vzdálenosti na obrazovce s informacemi o jamce jsou aktualizovány a zobrazí se nová poloha jamky. Poloha jamky je uložena pouze pro aktuální kolo.

## Funkce Virtual Caddie

Chcete-li používat funkci Virtual Caddie, musíte nejprve odehrát alespoň pět kol se snímači Approach pro sledování holí, nebo aktivovat nastavení Výzvy hole (*Nastavení aktivity*, strana 67) a nahrát své skórkarty. U každého kola musíte připojit spárovaný telefon s aplikací Garmin Golf. Funkce Virtual Caddie nabízí doporučení podle jamky, údajů o větru a vašich předchozích výkonů s jednotlivými holemi.




| | |
|---|---|
| 1 | Zobrazí doporučení pro hůl nebo kombinaci holí pro danou jamku. Další možnosti pro hole zobrazíte stisknutím tlačítka ‹ nebo ›. |
| 2 | Zobrazí průměrný počet úderů, které lze s doporučenou holí očekávat. |
| 3 | • Hodinky fēnix 8 AMOLED/MicroLED: Zobrazí oblast rozptylu úderů pro další úder s doporučenou holí na základě historie úderů s touto holí.<br>**POZNÁMKA:** Pokud se oblast rozptylu úderů překrývá s greenem, zobrazí se procentuální hodnota pravděpodobnosti dosažení greenu při úderu.<br>• Hodinky fēnix 8 Solar: Zobrazí směr míření pro další úder s doporučenou holí na základě historie úderů s touto holí. |

## Ikony vzdálenosti PlaysLike

Funkce vzdálenosti PlaysLike zohledňuje změny nadmořské výšky na hřišti, rychlost a směr větru a hustotu vzduchu tím, že zobrazuje upravenou vzdálenost ke greenu. Během kola můžete zobrazit vzdálenost PlaysLike klepnutím na vzdálenost ke greenu. Posunutím prstu nahoru nebo stisknutím tlačítka zobrazíte, jak se změnila vzdálenost v důsledku každého z faktorů.

**TIP:** V nastavení aktivity můžete nakonfigurovat, jaká data se zohlední v úpravách funkce PlaysLike (*Nastavení funkce PlaysLike*, strana 30).

▲: Skutečná vzdálenost je delší než předpokládaná vzdálenost.

■: Skutečná vzdálenost je shodná s předpokládanou vzdáleností.

▼: Skutečná vzdálenost je kratší než předpokládaná vzdálenost.

↗: Rozdíl ve vzdálenosti v důsledku změn nadmořské výšky.

▲: Rozdíl ve vzdálenosti v důsledku rychlosti a směru větru.

: Rozdíl ve vzdálenosti v důsledku hustoty vzduchu.

### *Nastavení funkce PlaysLike*

Během kola stiskněte tlačítko a poté vyberte možnost **Nastavení** > **PlaysLike**.

**Vítr**: Umožňuje zahrnout rychlost a směr větru do úprav vzdálenosti funkce PlaysLike.

**Počasí**: Umožňuje zahrnout hustotu vzduchu do úprav vzdálenosti funkce PlaysLike.

**Obvyklé podmínky**: Umožňuje ručně změnit nastavení nadmořské výšky, teploty a vlhkosti používané k výpočtu hustoty vzduchu.

**POZNÁMKA:** Je užitečné nastavit povětrnostní podmínky, které odpovídají podmínkám, v jakých obvykle hrajete. Pokud nebudou odpovídat podmínkám na hřišti, mohou se úpravy hustoty vzduchu zdát nesprávné.

## Měření vzdálenosti pomocí funkce Stisknutí cíle

Během hry můžete použít funkci Stisknutí cíle k měření vzdálenosti ke kterémukoli bodu na mapě.

1. Při hraní golfu klepněte na mapu.
2. Klepnutím nebo přetáhnutím umístěte cílový kruh .

   Můžete si zobrazit vzdálenost z aktuální polohy k cílovému kruhu a od cílového kruhu do polohy jamky.
3. V případě potřeby použijte posuvník na pravé straně obrazovky k přiblížení nebo oddálení.

## Zobrazení změřených odpalů

Vaše zařízení je vybaveno funkcí automatické detekce a záznamu úderu. Při každém úderu na fairway zařízení zaznamená vzdálenost úderu, abyste si ji mohli zobrazit později.

**TIP:** Automatická detekce úderu je nejspolehlivější, pokud máte zařízení umístěné na zápěstí dominantní ruky a pokud je velmi dobrý kontakt s míčkem. Putty nebudou rozpoznány.

1. Při hraní golfu stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Měření úderu**.

   Zobrazí se vzdálenost posledního úderu.

   **POZNÁMKA:** Vzdálenost se automaticky vynuluje při dalším odpalu nebo při přesunu k další jamce.
3. Stiskněte tlačítko a výběrem možnosti **Předchozí údery** zobrazte všechny zaznamenané vzdálenosti úderů.

   **POZNÁMKA:** V horní části obrazovky s informacemi o jamce se také zobrazí vzdálenost od posledního úderu.

### *Manuální měření úderu*

Pokud hodinky úder nedetekují, můžete jej přidat ručně. Úder je nutné přidat z místa chybějícího úderu.

1. Odehrajte úder a sledujte, kam míček dopadne.
2. Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko .
3. Vyberte možnost **Měření úderu**.
4. Stiskněte tlačítko .
5. Vyberte možnost **Přidat úder** > ✓.
6. V případě potřeby zadejte hůl, kterou jste použili k úderu.
7. Dojděte nebo dojeďte k míčku.

Při příštím úderu hodinky automaticky zaznamenají vzdálenost vašeho posledního úderu. V případě potřeby můžete ručně přidat další úder.

## Sledování výsledků

1 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Skórkarta**.
Když jste na greenu, zobrazí se skórkarta.
3 Jednotlivé jamky můžete procházet stisknutím tlačítek nebo .
4 Stisknutím tlačítka jamku vyberte.
5 Pomocí tlačítka nebo nastavte skóre.
Vaše celkové výsledky jsou aktualizovány.

### *Zaznamenávání statistik*

Před záznamem statistik je nutné aktivovat sledování statistik (*Nastavení skórování*, strana 31).

1 Na skórkartě vyberte jamku.
2 Zadejte celkový počet odehraných úderů včetně puttů a stiskněte tlačítko .
3 Nastavte počet odehraných puttů a stiskněte tlačítko .
**POZNÁMKA:** Počet odehraných puttů se používá pouze pro sledování statistik a nezvýší vám skóre.
4 V případě potřeby vyberte možnost:
**POZNÁMKA:** Pokud se nacházíte na jamce par 3, informace o fairway se nezobrazí.
   - Jestliže váš míček zasáhl oblast fairway, vyberte možnost **Uvnitř fairway**.
   - Jestliže váš míček minul oblast fairway, vyberte možnost **Minuté vpravo** nebo **Minuté vlevo**.
5 V případě potřeby zadejte počet trestných úderů.

### *Nastavení skórování*

Během kola stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení** > **Skórování**.

**Způsob skórování**: Můžete změnit metodu, jakou zařízení ukládá skóre.

**Hendikep skórování**: Zapne hendikep skórování.

**Nastavit HCP**: Nastaví hendikep, když je povoleno hendikep skórování.

**Zobrazit skóre**: Zobrazí celkové skóre kola v horní části skórkarty (*Sledování výsledků*, strana 31).

**Sledování statistik**: Aktivuje sledování statistik během golfové hry – počet odehraných puttů, greeny v regulaci nebo zásahy na fairway.

**Trestné rány**: Aktivuje sledování trestných úderů při hraní golfu (*Zaznamenávání statistik*, strana 31).

**Dotázat se**: Aktivuje zobrazování výzvy na začátku kola s dotazem, zda chcete uchovávat skóre.

### *Skórování Stableford*

Jestliže vyberete metodu skórování Stableford (*Nastavení aktivity*, strana 67), budou se body přičítat na základě počtu úderů vzhledem k paru. Na konci kola vítězí nejvyšší skóre. Zařízení uděluje body podle specifikací Golfové asociace Spojených států.

Skórkarta pro hru Stableford zobrazuje místo záběrů body.

| Body | Počet úderů vzhledem k paru |
|---|---|
| 0 | 2 nebo více nad |
| 1 | 1 nad |
| 2 | Par |
| 3 | 1 pod |
| 4 | 2 pod |
| 5 | 3 pod |

## Zobrazení rychlosti a směru větru

Funkce větru je ukazatel, který zobrazuje rychlost a směr větru vzhledem k jamce. Funkce větru vyžaduje propojení s aplikací Garmin Golf.

1. V průběhu hry stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Vítr**.

   Šipka ukazuje směr větru vzhledem k jamce.

## Zobrazení směru k jamce

Funkce PinPointer je kompas, který napoví správný směr, pokud nevidíte green. Tato funkce vám může pomoci provést úder, i když se nacházíte v lese nebo v hlubokém písku.

**POZNÁMKA:** Nepoužívejte tuto funkci PinPointer, pokud jste v golfovém vozíku. Rušení z golfového vozíku může ovlivnit přesnost kompasu.

1. Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **PinPointer**.

   Šipka ukazuje na polohu jamky.

## Ukládání vlastních cílů

Během kola můžete uložit na každé jamce až pět vlastních cílů. Uložení cíle je užitečné pro zaznamenání objektů nebo překážek, které nejsou zobrazeny na mapě. Vzdálenosti k těmto cílům můžete zobrazit na obrazovce s informacemi o překážkách a layupech (*Hraní golfu*, strana 25).

1. Zůstaňte stát poblíž cíle, který chcete uložit.

   **POZNÁMKA:** Nelze uložit cíl, který je příliš vzdálený od aktuálně vybrané jamky.
2. Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko .
3. Zvolte možnost **Vlastní cíle**.
4. Vyberte typ cíle.

### Režim velkých čísel

Můžete změnit velikost čísel na obrazovce informací o jamce.

1 Během kola stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Velká čísla**.

Vzdálenosti k začátku, středu a konci greenu se na obrazovce s informacemi o jamce zobrazí velkým písmem.

3 Stisknutím tlačítka nebo tlačítka si zobrazíte další údaje, včetně svého hendikepového hodnocení. Údaje zahrnují také vzdálenost PlaysLike ke středu greenu a rychlost a směr větru.

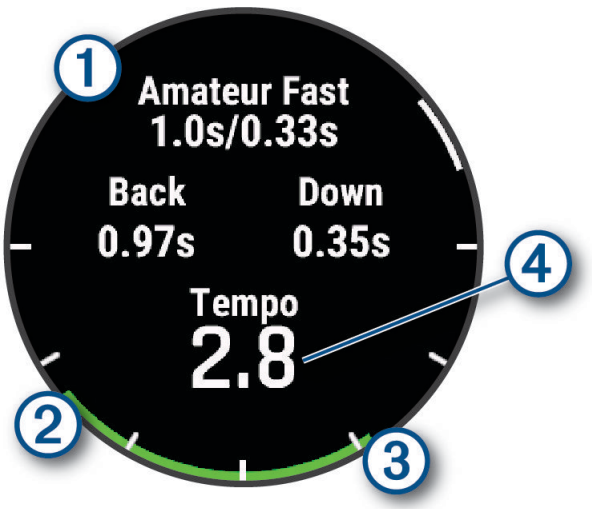
### Trénink tempa švihu

Aktivita Tempo švihu vám pomůže dosáhnout konzistentnějšího švihu. Zařízení změří a zobrazí dobu nápřahu a dobu švihnutí. Zařízení rovněž zobrazí tempo švihu. Tempo švihu se vypočítá z doby nápřahu, která se vydělí dobou švihnutí, a je vyjádřeno poměrem. Poměr 3 až 1 nebo 3.0 je podle studií profesionálních golfových hráčů ideálním tempem švihu.

### *Ideální tempo švihu*

Ideálního tempa švihu 3.0 docílíte pomocí různých načasování švihu, například 0,7 sekund/0,23 sekundy nebo 1,2 sekundy/0,4 sekundy. Každý golfový hráč má v závislosti na svých schopnostech a zkušenostech jedinečné tempo švihu. Garmin poskytuje šest různých načasování.

V zařízení se zobrazuje graf, který ukazuje, zda je doba nápřahu nebo švihnutí pro vybrané načasování příliš rychlá, pomalá nebo správná.




| | |
|---|---|
| 1 | Výběry načasování (poměr mezi dobou nápřahu a švihnutí) |
| 2 | Doba nápřahu |
| 3 | Doba švihnutí |
| 4 | Vaše tempo |
| | Dobré načasování |
| | Příliš pomalu |
| | Příliš rychle |

Chcete-li najít ideální načasování švihu, je třeba začít s nejpomalejším načasováním a několikrát si je vyzkoušet. Jakmile je graf tempa stále zelený pro dobu nápřahu i švihnutí, můžete přejít k dalšímu načasování. Když najdete načasování, které vám vyhovuje, můžete s–jeho pomocí dosáhnout konzistentnějšího švihu i výkonu.

### *Analýza tempa švihu*

Aby se zobrazilo tempo švihu, musíte při švihu udeřit do míčku.

1. Stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Tempo švihu** .
3. Stiskněte tlačítko .
4. Vyberte možnost **Nastavení** > **Rychlost švihu** a zvolte požadovanou možnost.
5. Dokončete celý švih a udeřte do míčku.

   Hodinky zobrazí analýzu švihu.

### *Zobrazení sady tipů*

Při prvním použití aktivity Tempo švihu se na hodinkách zobrazí několik tipů, které vám vysvětlí, jak analýza tempa švihu probíhá.

1. Během aktivity, stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Tipy**.
3. Stisknutím tlačítka přejdete na další tip.

## Záznam boulderingové aktivity

V průběhu boulderingové aktivity můžete zaznamenávat cesty. Cesta je trajektorie lezení na skalním bloku nebo malém skalním útvaru.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **Bouldering**.
3. Vyberte stupnici obtížnosti.

   **POZNÁMKA:** Až příště zahájíte boulderingovou aktivitu, hodinky použijí tuto stupnici obtížnosti. Chcete-li stupnici změnit, posuňte se dolů, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Systém obtížnosti**.
4. Vyberte úroveň obtížnosti cesty.
5. Stisknutím tlačítka spustíte stopky cesty.
6. Zahajte první cestu.
7. Stisknutím tlačítka cestu ukončíte.
8. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Dokončeno** uložíte úspěšnou cestu.
   - Výběrem možnosti **Proběhl pokus** uložíte neúspěšnou cestu.
   - Výběrem možnosti **Zrušit** cestu odstraníte.
9. Až si odpočinete, stisknutím tlačítka můžete zahájit další cestu.
10. Opakujte postup pro každou cestu, dokud celou aktivitu nedokončíte.
11. Po dokončení poslední cesty časovač zastavte stisknutím tlačítka .
12. Vyberte možnost **Uložit**.

## Zahájení expedice

Aktivitu **Expedice** můžete při záznamu vícedenní aktivity využít k prodloužení životnosti baterie.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **Expedice**.
3. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.

   Zařízení se přepne do úsporného režimu a jednou za hodinu shromažďuje body GPS prošlé trasy. Chcete-li životnost baterii maximálně prodloužit, vypne zařízení veškeré snímače a příslušenství, včetně připojení k chytrému telefonu.

## Manuální záznam bodu prošlé trasy

Během expedice se body prošlé trasy nahrávají automaticky podle zvoleného intervalu nahrávání. Bod prošlé trasy můžete manuálně nahrát kdykoli.

1. Během expedice stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Přidat bod**.

### Zobrazení bodů prošlé trasy

1 Během expedice stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Zobrazit body**.
3 Zvolte bod prošlé trasy ze seznamu.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li navigovat do daného bodu prošlé trasy, vyberte možnost **Navigovat do**.
   - Chcete-li zobrazit podrobné informace o bodu prošlé trasy, vyberte možnost **Podrobnosti**.

### Jdeme na ryby

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **Rybolov**.
3 Stiskněte tlačítko .
4 Stiskněte tlačítko a zvolte požadovanou možnost:
   - Chcete-li přidat úlovek k počtu ryb a uložit polohu, vyberte možnost **Zaznamenat úlovek**.
   - Chcete-li si uložit současnou polohu, vyberte možnost **Uložit polohu**.
   - Chcete-li nastavit intervalové stopky, koncový čas nebo připomenutí koncového času aktivity, vyberte možnost **Časovače rybolovu**.
   - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou akci.
   - Chcete-li zobrazit všechny uložené polohy, vyberte možnost **Uložené pozice**.
   - Chcete-li navigovat k cíli, vyberte možnost **Navigace** a zvolte požadovanou akci.
   - Chcete-li upravit nastavení aktivity, vyberte možnost **Nastavení** a zvolte požadovanou akci (*Nastavení aktivity*, strana 67).
5 Po ukončení rybolovu stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Ukončit rybolov**.

### Na lovu

Můžete uložit polohu relevantní pro lov a zobrazit mapu uložených poloh. Během lovu zařízení používá režim GNSS, který šetří energii baterie.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **Lov**.
3 Stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Začít lov**.
4 Stiskněte tlačítko a zvolte požadovanou akci:
   - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou akci.
   - Chcete-li si uložit současnou polohu, vyberte možnost **Uložit polohu**.
   - Chcete-li zobrazit polohy uložené během této lovecké aktivity, vyberte možnost **Místa lovu**.
   - Chcete-li zobrazit všechny předešlé polohy, vyberte možnost **Uložené pozice**.
   - Chcete-li navigovat k cíli, vyberte možnost **Navigace** a zvolte požadovanou akci.
   - Chcete-li upravit nastavení aktivity, vyberte možnost **Nastavení** a zvolte požadovanou akci (*Nastavení aktivity*, strana 67).
5 Po skončení lovu stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Ukončit lov**.

# Běh

## Běh na dráze

Než se vydáte na dráhu, zkontrolujte si, jestli se jedná o dráhu standardní délky – 400 metrů.

Aktivitu běhu po dráze můžete používat k záznamu venkovního běhu na dráze včetně vzdálenosti v metrech a rozdělení kol.

1. Postavte se na dráhu.
2. Na hodinkách stiskněte tlačítko .
3. Vyberte možnost **Aktivity** > **Běh** > **Běh po dráze**.
4. Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
5. Pokud běžíte v první dráze, přeskočte na 8. krok.
6. Vyberte možnost **Číslo dráhy**.
7. Vyberte číslo dráhy.
8. Stiskněte tlačítko .
9. Vyběhněte.
10. Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

## Tipy pro záznam běhu na dráze

Databáze závodních tratí Garmin obsahuje více než 10 000 okruhů z celého světa.

- Před začátkem běhu na dráze počkejte, až hodinky vyhledají satelitní signál.
- Pokud hodinky závodní trať nerozpoznají, zaběhněte čtyři okruhy, aby bylo možné zkalibrovat délku jedné dráhy.

  Na konci okruhu běžte o něco dál, než odkud jste odstartovali.
- Každý okruh zaběhněte po stejné dráze.

  **POZNÁMKA:** Výchozí vzdálenost Auto Lap® je 1600 m nebo čtyři okruhy na trati.
- Pokud běžíte po jiné dráze, než je dráha č. 1, nastavte si v nastavení aktivity číslo dráhy.

## Jdeme si virtuálně zaběhat

Po spárování hodinek s kompatibilní aplikací třetích stran můžete přenášet údaje o tempu, srdečním tepu nebo kadenci.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Běh** > **Virtuální běh**.
3. Na svém tabletu, notebooku nebo telefonu spusťte aplikaci Zwift™ nebo jinou aplikaci pro virtuální trénink.
4. Podle pokynů na displeji zahajte běžeckou aktivitu a spárujte svá zařízení.
5. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
6. Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

## Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu

Chcete-li zaznamenávat běh na běžeckém pásu s větší přesností, můžete vzdálenost po uběhnutí alespoň 2,4 km (1,5 mi) na běžeckém pásu nakalibrovat. Pokud používáte různé běžecké pásy, můžete vzdálenost po dokončení běhu na každém pásu nakalibrovat ručně.

1. Začněte s aktivitou na běžeckém pásu (*Spuštění aktivity*, strana 22).
2. Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud hodinky nezaznamenají alespoň 2,4 km (1,5 mi).
3. Po skončení aktivity stiskněte tlačítko a stopky aktivity zastavte.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu nakalibrovat poprvé, vyberte možnost **Uložit**.
     Zařízení vás vyzve k dokončení kalibrace.
   - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu kalibrovat ručně (po provedení první kalibrace), vyberte možnost **Kalibrovat a uložit** > ✓.
5. Zkontrolujte na displeji pásu uběhnutou vzdálenost a zadejte tuto hodnotu do hodinek.

## Záznam aktivity ultra běhu

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Běh** > **Ultra běh**.
3. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
4. Začněte běhat.
5. Stisknutím tlačítka zaznamenáte okruh a spustíte stopky odpočinku.

   **TIP:** Můžete nakonfigurovat, jak nastavení funkce Automatický odpočinek zaznamenává odpočinkové úseky a okruhy (*Nastavení automatického odpočinku při ultra běhu*, strana 38).
6. Až si odpočinete, výběrem tlačítka pokračujte v běhu.
7. Stisknutím tlačítka nebo tlačítka si zobrazíte další obrazovky s daty (volitelné).
8. Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

## Nastavení automatického odpočinku při ultra běhu

Můžete si přizpůsobit možnosti automatického spuštění a zastavení časovače odpočinku pro aktivitu Ultra běh.

**Stav**: Zapne automatické zaznamenávání odpočinku.

**Začátek odpočinku**: Po zastavení běhu automaticky spustí časovač odpočinku. Pomocí možnosti Pouze manuálně můžete časovač odpočinku spouštět pouze stisknutím tlačítka .

**Konec odpočinku**: Nastavuje tempo potřebné k ukončení odpočinkového úseku.

**Minimální doba**: Nastavuje dobu, za kterou začne nebo skončí odpočinkový úsek.

**Tlačítko Lap**: Nastaví tlačítko pro záznam okruhu a spuštění časovače odpočinku, spuštění pouze časovače odpočinku nebo pouze záznam okruhu.

## Záznam aktivity při překážkovém závodě (OCR)

Pokud se účastníte terénních překážkových závodů, můžete k zaznamenání času na jednotlivých překážkách a doby běhu mezi překážkami použít aktivitu OCR závod.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Běh** > **OCR závod**.
3. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
4. Stisknutím tlačítka ručně označíte začátek a konec jednotlivých překážek.

   **POZNÁMKA:** Nastavení **Sledování překážek** si můžete nakonfigurovat tak, aby se uložila poloha překážek z vašeho prvního kola na trase. Při opakovaných kolech na trase použijí hodinky uložené polohy a budou tak moci přepínat mezi intervaly překážek a běhu.
5. Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

## Trénink PacePro™

Někteří běžci rádi využívají funkci plánovaného tempa, která jim umožňuje dosáhnout plánovaného cíle pro závod. Funkce PacePro umožňuje vytvořit si vlastní plánované tempo na základě vzdálenosti a tempa nebo vzdálenosti a času. Můžete si také vytvořit plánované tempo pro známou trať a optimalizovat tak své úsilí s ohledem na různá převýšení.

Můžete si vytvořit plán PacePro pomocí aplikace Garmin Connect. Jednotlivé úseky a očekávaná převýšení si můžete prohlédnout, ještě než vyrazíte na trať.

### Stáhnutí plánu PacePro ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout plán PacePro ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect (*Garmin Connect*, strana 127).

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Otevřete aplikaci Garmin Connect a vyberte ikonu •••.
   - Přejděte na connect.garmin.com.
2. Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Strategie tempa PacePro**.
3. Podle pokynů na obrazovce vytvořte a uložte plán PacePro.
4. Vyberte ikonu nebo zvolte možnost **Odeslat do zařízení**.

### Vytvoření plánu PacePro v hodinkách

Chcete-li v hodinkách vytvořit plán PacePro, musíte nejprve vytvořit trasu (*Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect*, strana 145).

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu běhu venku.
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Trénink** > **Plány PacePro** > **Vytvořit novou položku**.
4. Vyberte trasu.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Cílové tempo** a zadejte cílové tempo.
   - Vyberte možnost **Cílový čas** a zadejte cílový čas.

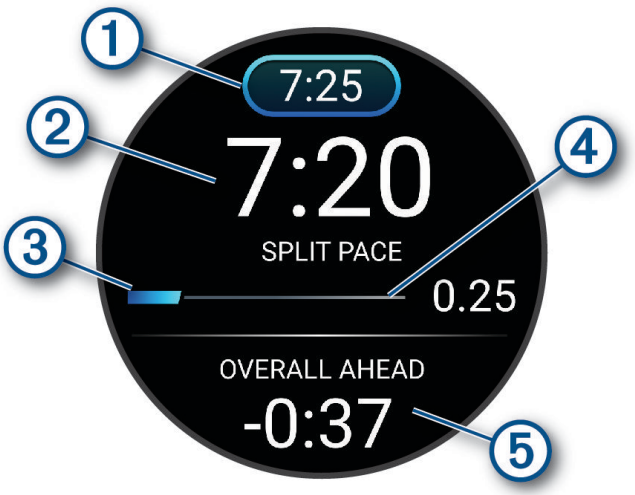
   Přejděte dolů a zobrazte si náhled úseků a vlastní plánované tempo.
6. Stiskněte tlačítko .
7. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Použít plán** spustíte plán.
   - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte trasu na mapě.
   - Výběrem možnosti **Odstranit** plán odstraníte.

### Zahájení tréninkového plánu PacePro

Před zahájením plánu PacePro si musíte plán stáhnout z účtu Garmin Connect nebo si na hodinkách plán PacePro vytvořit (*Vytvoření plánu PacePro v hodinkách*, strana 39).

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte aktivitu běhání venku.
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Trénink** > **Plány PacePro**.
4. Vyberte plán.

   **TIP:** Než plán PacePro přijmete, můžete přejít dolů a prohlédnout si úseky a graf nadmořské výšky.
5. Stiskněte tlačítko .
6. Výběrem možnosti **Použít plán** spustíte plán.
7. V případě potřeby zapněte funkci navigace po trase výběrem možnosti ✓.
8. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.




| | |
|---|---|
| ① | Cílové tempo úseku |
| ② | Aktuální tempo úseku |
| ③ | Průběh úseku |
| ④ | Zbývající vzdálenost v úseku |
| ⑤ | Celkový čas před nebo za cílovým tempem |

**TIP:** Pokud chcete plán PacePro ukončit, přidržte tlačítko a vyberte možnost **Ukončit plán PacePro** > ✓. Stopky aktivity stále běží.

## Plavání

**POZNÁMKA:** Hodinky jsou vybaveny technologií pro měření srdečního tepu na zápěstí u aktivit plavání. Hodinky jsou kompatibilní i s hrudními snímači srdečního tepu, třeba s příslušenstvím řady HRM-Pro™. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, hodinky použijí údaje z hrudního snímače.

## Plavecká terminologie

**Délka**: Uplavání jednoho bazénu.

**Interval**: Jedna nebo více navazujících délek. Nový interval začíná po odpočinku.

**Záběr**: Záběr se počítá pokaždé, když ruka s nasazenými hodinkami dokončí celý cyklus.

**Swolf**: Hodnocení swolf je součet času jedné délky bazénu a počtu záběrů na délku. Například 30 sekund plus 15 záběrů se rovná hodnocení swolf 45. Pro plavání v otevřené vodě je hodnocení swolf počítáno na 25 metrů. Swolf je mírou efektivity plavání a podobně jako v golfu je nižší skóre lepší.

**Kritická rychlost plavání (CSS)**: Kritická rychlost plavání je teoretická rychlost, kterou jste schopni trvale udržet bez vyčerpání. Hodnotu CSS můžete používat jako vodítko pro tréninkové tempo a ke sledování zlepšování svých výkonů.

## Typy záběru

Rozpoznání typu záběru je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Typ záběru je rozpoznán na konci uplavané délky. Typy záběrů jsou uvedeny ve vaší historii plavání a ve vašem účtu Garmin Connect. Můžete také vybrat typ záběrů jako vlastní datové pole (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 66).

| | |
|---|---|
| Kraul | Volný styl |
| Znak | Znak |
| Prsa | Prsa |
| Motýlek | Motýlek |
| Smíšené | Více než jeden typ záběru v intervalu |
| Nácvik | Používá se při záznamu nácviku (*Trénování se záznamem nácviku*, strana 42) |

## Tipy pro plavání

- Tlačítkem zaznamenáte interval při plavání na otevřené vodě.
- Než začnete s plaváním v bazénu, podle pokynů na obrazovce nastavte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.

  Hodinky měří a zaznamenávají vzdálenost na základě uplavaných délek bazénu. Aby byla vzdálenost zobrazována správně, musí být délka bazénu nastavena podle skutečnosti. Až příště zahájíte aktivitu plavání v bazénu, hodinky použijí tuto velikost bazénu. Chcete-li velikost změnit, posuňte prstem nahoru, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Velikost bazénu**.
- Aby bylo měření přesné, přeplavte celou délku bazénu pouze jedním stylem. Při odpočinku pozastavte stopky aktivity.
- Tlačítkem zaznamenáte odpočinek při plavání v bazénu (*Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání*, strana 42).

  Při plavání v bazénu hodinky automaticky zaznamenají intervaly a délky.
- Správné určení počtu délek podpoříte tím, že se silně odrazíte ode zdi bazénu a před prvním záběrem chvíli plujete.
- Pokud provádíte nácvik, je třeba stopky aktivity pozastavit, nebo použít funkci záznamu nácviku (*Trénování se záznamem nácviku*, strana 42).

### Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání

Funkce automatického odpočinku je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Hodinky automaticky rozpoznají, když jste v klidu, a zobrazí obrazovku odpočinku. Pokud jste v klidu více než 15 sekund, hodinky automaticky vytvoří klidový interval. Jakmile zase začnete plavat, hodinky automaticky vytvoří nový interval plavání.

**TIP:** Funkce automatického rozpoznání odpočinku funguje nejlépe, pokud během odpočinku nepohybujete rukou.

Pokud chcete místo toho použít ruční odpočinek, můžete v možnostech aktivity funkci automatického rozpoznání odpočinku vypnout (*Nastavení aktivity*, strana 67). Během plavání v bazénu nebo ve volné vodě můžete ručně označit interval odpočinku stisknutím symbolu . Během intervalu odpočinku nejsou zaznamenávána data o plavání.

**TIP:** Ruční odpočinek je vhodný v případě kratších přestávek nebo když potřebujete velmi přesné měření intervalu plavání.

### Trénování se záznamem nácviku

Funkce záznamu nácviku je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Funkci záznamu nácviku můžete využít k ručnímu zaznamenávání tréninku kopů, plavání jednou rukou nebo jakéhokoli typu plavání, který nespadá do jednoho ze čtyř hlavních druhů záběrů.

1. Během aktivity plavání v bazénu si posunutím nahoru nebo dolů zobrazíte obrazovku záznamu nácviku.
2. Stisknutím tlačítka spustíte stopky nácviku.
3. Po dokončení intervalu nácviku stiskněte tlačítko .
   Časovač pro nácvik se zastaví, ale časovač aktivity i nadále zaznamenává celou plaveckou relaci.
4. Vyberte vzdálenost dokončeného nácviku.
   Přírůstky vzdálenosti jsou založeny na velikosti bazénu vybrané pro profil aktivity.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li zahájit další interval nácviku, stiskněte tlačítko .
   - Chcete-li zahájit interval plavání, vraťte se posunutím nahoru nebo dolů na obrazovky plaveckého tréninku.
6. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li v aktivitě pokračovat, stiskněte tlačítko .
   - Chcete-li aktivitu ukončit, stiskněte tlačítko .

# Jízda na kole

## Používání cyklotrenažéru

Před použitím kompatibilního cyklotrenažéru musíte trenažér s hodinkami nejprve spárovat pomocí technologie Bluetooth nebo ANT+® (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 114).

Hodinky můžete používat v kombinaci s cyklotrenažérem, který simuluje odpor při sledování trasy, jízdě nebo tréninku. Během používání cyklotrenažéru je funkce GPS automaticky vypnuta.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Cyklistika** > **Kolo uvnitř**.
3. Přidržte tlačítko .
4. Vyberte možnost **Možnosti chytrého trenažéru**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Volná jízda** a vyrazte na projížďku.
   - Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Cvičit podle tréninku** (*Tréninky*, strana 7).
   - Chcete-li sledovat uloženou trasu, vyberte možnost **Sledovat trasu** (*Trasy*, strana 144).
   - Výběrem možnosti **Nastavit výkon** nastavíte hodnotu cílového výkonu.
   - Výběrem možnosti **Nastavit sklon** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
   - Výběrem možnosti **Nastavit odpor** nastavíte odpor kladený cyklotrenažérem.
6. Stiskněte tlačítko a spusťte časovač aktivity.

   Trenažér zvyšuje a snižuje odpor podle informací o převýšení, které daná trasa nebo jízda obsahuje.

## Power Guide

Můžete si vytvořit a používat strategii výkonu pro plánování sil na projetí trasy. Zařízení fēnix použije váš FTP, převýšení trasy a předpokládaný čas do konce trasy a vytvoří přizpůsobený Power Guide.

Jedním z nejdůležitějších kroků pro naplánování úspěšné strategie Power Guide je volba úrovně úsilí. Pokud při jízdě po trase zvolíte větší úsilí, doporučení výkonu se zvýší; nižší úsilí ho naopak sníží (*Vytvoření a používání strategie Power Guide*, strana 44). Hlavním cílem průvodce výkonem je pomoci vám dokončit trasu na základě toho, co je známo o vašich schopnostech, nikoli dosáhnout konkrétního cílového času. Úroveň úsilí můžete během jízdy upravovat.

Průvodci Power Guide jsou vždy přiřazeni k určité trase a nelze je používat s tréninky nebo segmenty. Svou strategii můžete zobrazit a upravit v aplikaci Garmin Connect a synchronizovat ji s kompatibilními zařízeními Garmin. Tato funkce vyžaduje měřič výkonu, který musí být spárován s vaším zařízením (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 114).

### Vytvoření a používání strategie Power Guide

Chcete-li vytvořit strategii Power Guide, musíte se svými hodinkami spárovat měřič výkonu (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 114). V účtu Garmin Connect také musíte mít načtenou trasu (*Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect*, strana 145).

1. V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Power Guide** > **Vytvořit strategii Power Guide**.
3. Vytvořte strategii Power Guide podle pokynů na obrazovce.
4. Vyberte ikonu .
5. Vyberte své hodinky.
6. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
7. Na hodinkách vyberte aktivitu jízdy na kole venku.
8. Přejděte dolů a vyberte možnost **Trénink** > **Power Guide**.
9. Vyberte Power Guide.
10. Stiskněte a vyberte možnost **Použít plán**.

    **TIP:** Můžete si prohlédnout mapu, typ zobrazení nadmořské výšky, úsilí, nastavení a mezičasy. Před zahájením jízdy můžete také nastavit námahu, terén, pozici v sedle a hmotnost výbavy.

## Multisport

Triatlonisté, biatlonisté a další závodníci ve více sportech mohou využít aktivity Multisport, například Triatlon nebo Swimrun. Během aktivity Multisport můžete přecházet mezi aktivitami a pokračovat ve sledování svého celkového času. Můžete například přejít od běhu k jízdě na kole a během celé aktivity Multisport sledovat svůj celkový čas jízdy na kole a běhu.

Aktivitu Multisport můžete přizpůsobit nebo můžete použít výchozí aktivitu Triatlon nastavenou pro standardní triatlon.

### Triatlonový trénink

Když se účastníte triatlonu, můžete k rychlému přechodu do segmentů jednotlivých sportů, měření času jednotlivých segmentů a ukládání aktivit použít aktivitu triatlon.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Multisport** > **Triatlon**.
3. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.

    **POZNÁMKA:** Při prvním spuštění triatlonové aktivity můžete zapnout funkci **Aut. změna sportu**, aby hodinky automaticky rozpoznaly přechod na další sport (*Nastavení aktivity*, strana 67).
4. Pokud je třeba, stiskněte na začátku a na konci každého přechodu tlačítko . (*Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?*, strana 176).

    Pokud je zapnutá funkce přechodu, zaznamenává se čas přechodu odděleně od časů aktivit. Funkci přechodu lze podle potřeby zapnout nebo vypnout v rámci nastavení triatlonových aktivit. Pokud jsou přechody vypnuté, stiskněte tlačítko a změňte sport.
5. Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

### Vytvoření aktivity Multisport

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Upravit** > **Přidat** > **Multisport**.
3. Vyberte typ multisportovní aktivity nebo vyberte možnost **Vlastní** a zadejte název.
   Duplicitní názvy aktivity obsahují číslo. Například Triatlon(2).
4. Vyberte dvě nebo více aktivit.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například nastavit, zda chcete zahrnout přechody.
   - Výběrem možnosti **Hotovo** aktivitu Multisport uložíte a můžete ji začít používat.

## Aktivity v tělocvičně

Hodinky lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo používání stacionárního kola či cyklotrenažéru. Při indoorových aktivitách je systém GPS vypnutý (*Nastavení aktivity*, strana 67).

Při běhu nebo chůzi s vypnutým systémem GPS se rychlost a vzdálenost počítají pomocí akcelerometru v hodinkách. Akcelerometr se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti a vzdálenosti se zvyšuje po několika bězích či procházkách venku se zapnutým systémem GPS.

**TIP:** Pokud se budete držet zábradlí trenažéru, dojde k snížení přesnosti.

Při jízdě na kole s vypnutým systémem GPS jsou údaje o rychlosti a vzdálenosti dostupné, pouze pokud je k dispozici volitelný snímač, který do hodinek odesílá údaje o rychlosti a vzdálenosti (jako například snímač rychlosti nebo kadence).

## Záznam aktivity silového tréninku

Během aktivity silového tréninku si můžete zaznamenat jednotlivé sady. Za sadu se považuje několik opakování stejného pohybu. Silové tréninky si můžete vytvořit nebo vyhledat ve svém účtu Garmin Connect a odeslat je do hodinek.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Tělocvična** > **Síla**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete absolvovat trénink s otevřeným koncem, vyberte možnost **Volný**.

     **TIP:** Můžete si aktivovat **Odpočet odpočinku**, který vás upozorní po uplynutí nastavené doby odpočinku.
   - Pokud chcete absolvovat strukturovaný trénink, vyberte požadovaný trénink, posuňte se dolů a vyberte požadovaný krok. Zobrazí se animace cviku (pokud je k dispozici). Prohlédněte si postup, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Spustit trénink**.

     **TIP:** Než trénink zahájíte, můžete si zobrazit potřebné vybavení, trénink upravit a podobně.
4. Stisknutím tlačítka aktivitu spustíte.
5. Zacvičte si svoji první sadu.

   Hodinky zaznamenají počet opakování. Počet opakování se zobrazí, když dokončíte alespoň čtyři opakování.

   **TIP:** Hodinky dokážou v každé sadě počítat opakování pouze jednoho pohybu. Chcete-li změnit pohyb, dokončete sadu a začněte novou.
6. Stisknutím tlačítka sadu ukončíte a přejdete k dalšímu cvičení, pokud je k dispozici.

   Hodinky zobrazí celkový počet opakování v dané sadě.
7. V případě potřeby upravte sadu, počet opakování a zátěž použitou pro tuto sadu.
8. V případně potřeby stiskněte tlačítko až si odpočinete, čímž zahájíte další sadu.
9. Opakujte postup pro každou sadu silového tréninku, dokud celé cvičení nedokončíte.

   **TIP:** Když během tréninku stiskněte tlačítko , můžete předchozí sady upravit. U strukturovaných tréninků můžete sadu přeskočit nebo další sadu změnit.
10. Po poslední sadě stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Ukončit trénink**.
11. Vyberte možnost **Uložit**.

## Záznam aktivity HIIT

Pomocí speciálních časovačů můžete zaznamenat aktivitu intenzivního intervalového tréninku (HIIT)

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Tělocvična** > **HIIT**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete zaznamenat volnou, nestrukturovanou aktivitu HIIT, vyberte možnost **Volný**.
   - Pokud chcete zaznamenat co největší počet kol během nastaveného časového úseku, vyberte možnost **Časovače HIIT** > **AMRAP**.
   - Pokud chcete minutu za minutou zaznamenávat pevně daný počet cviků, vyberte možnost **Časovače HIIT** > **EMOM**.
   - Pokud chcete střídat 20sekundové intervaly maximálního úsilí s 10 sekundami odpočinku, vyberte možnost **Časovače HIIT** > **Tabata**.
   - Pokud si chcete nastavit dobu pohybu, dobu odpočinku, počet cviků a počet kol, vyberte možnost **Časovače HIIT** > **Vlastní**.
   - Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Tréninky**.
4. V případě potřeby postupujte podle pokynů na obrazovce.
5. Stisknutím tlačítka spustíte první kolo.

   Hodinky zobrazí odpočítávač času a aktuální srdeční tep.
6. V případě potřeby se můžete tlačítkem manuálně posunout na další kolo nebo odpočinek.
7. Po skončení aktivity stisknutím tlačítka časovač aktivity zastavte.
8. Vyberte možnost **Uložit**.

## Záznam aktivity indoorového lezení

V průběhu aktivity indoorového lezení můžete zaznamenávat cesty. Cesta je trajektorie lezení na indoorové stěně.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Tělocvična** > **Lezení uvnitř**.
3. Výběrem možnosti ✔ zaznamenáte statistiky trasy.
4. Vyberte stupnici obtížnosti.

   **POZNÁMKA:** Až příště zahájíte aktivitu indoorového lezení, zařízení použije tuto stupnici obtížnosti. Chcete-li stupnici změnit, přidržte tlačítko , vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Systém obtížnosti**.
5. Vyberte úroveň obtížnosti cesty.
6. Stiskněte tlačítko .
7. Zahajte první cestu.

   **POZNÁMKA:** Když jsou spuštěny lezecké stopky, zařízení automaticky uzamkne tlačítka, aby se zabránilo náhodnému stisknutí tlačítka. Přidržením libovolného tlačítka hodinky odemknete.
8. Po dokončení cesty sestupte na zem.

   Stopky odpočinku se spustí automaticky, jakmile sestoupíte na zem.

   **POZNÁMKA:** V případě potřeby můžete stisknout tlačítko a cestu ukončit.
9. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Dokončeno** uložíte úspěšnou cestu.
   - Výběrem možnosti **Proběhl pokus** uložíte neúspěšnou cestu.
   - Výběrem možnosti **Zrušit** cestu odstraníte.
10. Zadejte počet pádů během cesty.
11. Až si odpočinete, výběrem tlačítka můžete spustit další cestu.
12. Opakujte postup pro každou cestu, dokud celou aktivitu nedokončíte.
13. Stiskněte tlačítko .
14. Vyberte možnost **Uložit**.

# Potápění

## Upozornění týkající se potápění

**⚠ VAROVÁNÍ**

- Potápěčské funkce tohoto zařízení jsou určeny pouze pro certifikované potápěče. Zařízení nesmí být používáno jako jediný potápěčský počítač. Pokud nejsou do zařízení zadány náležité informace související s ponorem, může dojít k vážnému zranění nebo usmrcení příslušné osoby.
- Nepřekračujte maximální povolenou hloubku zařízení (*Technické údaje*, strana 168).
- Ujistěte se, že plně rozumíte používání, displejům a omezením svého zařízení. Před potápěním se zařízením vždy vyřešte veškeré případné nesrovnalosti nebo nejasnosti (otázky k tomuto návodu či zařízení). Vždy si pamatujte, že nesete odpovědnost za vlastní bezpečí.
- U každého profilu ponoru, i když budete dodržovat plán ponoru podle dekompresních tabulek či potápěčského zařízení, vždy existuje riziko nemoci z dekomprese (DCI). Žádný postup, potápěčské zařízení nebo dekompresní tabulka nemůže eliminovat možnost vzniku DCI nebo toxicity kyslíku. Fyziologický stav jednotlivce se může každý den lišit. Toto zařízení nedokáže tyto odchylky započítat. Důrazně doporučujeme, abyste zůstali v mezích stanovených tímto zařízením a minimalizovali tak riziko vzniku DCI. Před potápěním byste se měli ohledně své fyzické kondice poradit s lékařem.
- Vždy používejte záložní přístroje včetně hloubkoměru, ponorného manometru a časovače nebo hodinek. Při potápění s tímto zařízením byste měli mít přístup k dekompresním tabulkám.
- Proveďte kontroly před ponorem, jako je kontrola správné funkce a nastavení zařízení, funkce displeje, stavu baterie, tlaku v láhvi a unikání bublinek pro odhalení netěsností hadic a spojek.
- Zařízení by pro účely potápění nemělo sdílet více uživatelů. Profily potápěčů jsou specifické pro uživatele a použití profilu jiného potápěče může mít za následek zavádějící informace, které by mohly vést ke zranění nebo smrti.
- Z bezpečnostních důvodů byste se nikdy neměli potápět sami. Potápějte se s určeným společníkem, a to i v případě, že váš ponor sleduje někdo na hladině. Nějakou dobu po ponoru byste rovněž měli zůstat s ostatními, protože se případný nástup nemoci z dekomprese (DCI) může zpozdit nebo jej mohou spustit aktivity na povrchu.
- Ponor na nádech vyžaduje přiměřený trénink. Ponor na nádech v bazénu představuje velkou míru stejných rizik jako ponor na nádech na otevřené vodě. Nikdy se nepotápějte sami.
- Toto zařízení není určeno pro komerční nebo profesionální potápění. Slouží pouze pro rekreační účely. Při komerčním nebo profesionálním potápění může být uživatel vystaven extrémním hloubkám a podmínkám, které zvyšují riziko vzniku nemoci DCI.
- Nepotápějte se s plynem, pokud jste osobně neověřili jeho obsah a nezadali analyzovanou hodnotu do zařízení. Pokud neověříte obsah nádrže a nezadáte příslušné hodnoty plynu do zařízení, bude to mít za následek nesprávné informace pro plánování ponoru, což by mohlo vést ke zranění nebo úmrtí.
- Potápění s několika směsmi plynu představuje mnohem větší riziko než potápění s jednou směsí plynu. Chyby související s použitím několika směsí plynů mohou vést k vážnému zranění nebo úmrtí.
- Vždy zajistěte bezpečný výstup. Rychlý výstup zvyšuje riziko vzniku nemoci DCI.
- Deaktivace funkce uzamčení dekomprese v zařízení může zvýšit riziko vzniku nemoci DCI, což může vést ke zranění nebo úmrtí příslušné osoby. Tuto funkci vypínejte jen na vlastní riziko.
- Nedodržení požadované dekompresní zastávky může mít za následek vážné zranění nebo úmrtí. Nikdy nestoupejte nad zobrazenou hloubku dekompresní zastávky.
- Vždy mezi 3 a 5 metry (9,8 a 16,4 stop) si udělejte na 3 minuty dekompresní zastávku, a to i v případě, pokud dekompresní zastávka není vyžadována.

## Potápění

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity**.
3. Vyberte možnost **Potápění** a poté vyberte **Potápění s přístroji** nebo **Apnea Dive**.

   **POZNÁMKA:** Při prvním potápění musíte před výběrem typu potápění vybrat kategorii **Potápění**. Vybraný typ potápění se přidá do seznamu oblíbených aktivit (*Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit*, strana 65).
4. Držte zápěstí venku z vody a vyčkejte, až hodinky získají signál GPS a stavová lišta se naplní (volitelné).

   Hodinky potřebují signál GPS k tomu, aby mohly uložit místo zahájení ponoru.
5. Zkontrolujte nastavení na obrazovce kontroly před ponorem a stiskněte tlačítko , dokud se nezobrazí primární datová obrazovka ponoru.

   **POZNÁMKA:** V případě potřeby můžete stisknutím tlačítka upravit nastavení potápěčské aktivity, jako je plyn, typ vody a alarmy.
6. Začněte sestupovat.

   Stopky aktivity se automaticky spustí při dosažení hloubky 1,2 m (4 ft).

   **POZNÁMKA:** Pokud zahájíte ponor bez nastavení režimu, hodinky zvolí nejčastěji používaný režim a nastavení a místo zahájení ponoru se neuloží.
7. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Stisknutím tlačítka můžete procházet datové obrazovky a potápěčský kompas.
   - Stisknutím tlačítka zobrazíte menu ponoru.
8. Když chcete ponor ukončit, vystoupejte k hladině.

   Na hloubkoměru se zobrazí rychlost výstupu.

| | |
|---|---|
| Zelená | Rychlost je dobrá. Výstup probíhá nižší rychlostí než 7,9 m (26 stop) za minutu. |
| Žlutá | Rychlost je středně vysoká. Výstup probíhá rychlostí 7,9 až 10,1 m (26 až 33 stop) za minutu. |
| Červená | Rychlost je příliš vysoká. Výstup probíhá vyšší rychlostí než 10,1 m (33 stop) za minutu. |

9. Držte zápěstí venku z vody, dokud hodinky nezískají signál GPS a neuloží místo výstupu (volitelné).
10. Proveďte jednu z následujících akcí:
    - U aktivity **Potápění s přístroji** vyčkejte na dokončení odpočtu **Prodleva automatického uložení**.

      **POZNÁMKA:** Když vystoupáte do hloubky 1 m (3,3 stopy), odpočet **Prodleva automatického uložení** se spustí. Můžete stisknout tlačítko a vybrat možnost **Zastavit ponor**, čímž ponor uložíte dříve, než se odpočet dokončí.
    - U aktivity **Apnea Dive** stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Zastavit ponor**.

    Hodinky uloží aktivitu ponoru.

## Navigace s potápěčským kompasem

1 Během aktivity **Potápění s přístroji** si stisknutím tlačítka zobrazíte kompas pro potápění.

2 Stiskněte tlačítko a výběrem možnosti **Kompas** > **Nastavit směr** nastavíte směr.
Kompas ukazuje směr vašeho pohybu zelenou značkou.

**TIP:** Směr můžete rychle nastavit podržením tlačítka a tlačítka .

3 Stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Kompas**.

4 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Chcete-li směr znovu nastavit, vyberte možnost **Změnit sm. poh.**.
- Chcete-li směr otočit o 180 stupňů, vyberte možnost **Nast. na protější**.
**POZNÁMKA:** Kompas ukazuje protější směr červenou značkou.
- Chcete-li směr otočit o 90 stupňů doleva nebo doprava, vyberte možnost **Nastavit na 90L** nebo **Nastavit na 90R**.
- Chcete-li směr odstranit, vyberte možnost **Zrušit směr**.

## Provádění bezpečnostní zastávky

Při každém ponoru byste měli provést bezpečnostní zastávku, abyste snížili riziko dekompresní nemoci.

1 Po ponoru do hloubky 11 m (35 stop) a více vystoupejte do 5 m (15 stop).
Na datových obrazovkách se zobrazí údaje o bezpečnostní zastávce.

| | |
|---|---|
| ① | Hloubka stropu pro bezpečnostní zastávku. |
| ② | Časovač bezpečnostní zastávky.<br>Když se dostanete do 1 m (5 stop) od hloubky stropu, časovač začne odpočítávat. |

2 Zůstaňte do 2 m (8 stop) pod stropem bezpečnostní zastávky, dokud časovač nedopočítá k nule.
**POZNÁMKA:** Pokud vystoupáte více než 3 m (8 stop) nad hloubku stropu bezpečnostní zastávky, časovač bezpečnostní zastávky se zastaví a zařízení vás vyzve k sestupu pod hloubku stropu. Pokud se ponoříte pod 11 m (35 stop), časovač bezpečnostní zastávky se vynuluje.

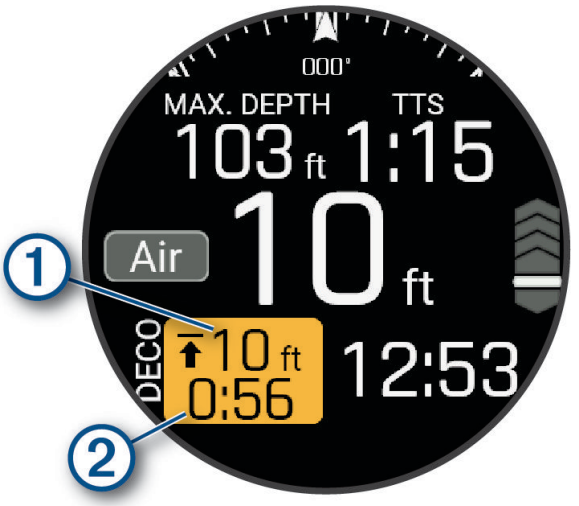
3 Pokračujte ve vynořování k hladině.

## Provádění dekompresní zastávky

Během ponoru byste měli vždy provádět všechny potřebné dekompresní zastávky, abyste snížili riziko dekompresní nemoci. Vynechání dekompresní zastávky představuje značné riziko.

1 Když překročíte čas limitu bez dekomprese (NDL), začněte s výstupem.

Na datových obrazovkách se budou zobrazovat údaje o dekompresní zastávce.




| | |
|---|---|
| 1 | Hloubka stropu pro dekompresní zastávku. |
| 2 | Časovač dekompresní zastávky. |

2 Zůstaňte 0,6 m (2 stopy) pod stropem dekompresní zastávky, dokud časovač nedopočítá k nule.

**POZNÁMKA:** Pokud vystoupáte více než 0,6 m (2 stopy) nad hloubku stropu dekompresní zastávky, odpočet dekompresní zastávky se zastaví a zařízení vás vyzve k sestupu pod hloubku stropu. Hloubka a hloubka stropu budou blikat červeně, dokud se nedostanete do bezpečného prostoru.

3 Pokračujte ve výstupu k hladině nebo k následující dekompresní zastávce.

## Překročení hloubkového limitu

**⚠ VAROVÁNÍ**

Pokud hodinky překročí hloubkový limit 40 m (131,2 stop) a limit hloubky ponoru 45 m (147,6 stop), přestanou hlásit měření hloubky, dokud nevystoupáte nad hloubkový limit.

***OZNÁMENÍ***

Pokud hodinky během ponoru překročí hloubkový limit 45 m (147,6 stop), nebudete moci po dobu následujících 24 hodin zahájit žádné další aktivity potápění s přístroji.

Hodinky jsou certifikovány pro potápění do hloubky 40 m (131,2 stop). Pokud překročíte limit hloubky ponoru 45 m (147,6 stop), hodinky přestanou hlásit hloubku a na displeji se zobrazí zpráva **Žádné doporučení**. Když vystoupáte nad 45 m (147,6 stop), hodinky budou hloubku dále hlásit. Informace, které vyžadují přesnou hodnotu nasycení tkáně, nejsou po zbytek ponoru k dispozici, včetně času limitu bez dekomprese (NDL), doby zastavení a doby do vynoření (TTS).

Po překročení limitu hloubky ponoru bude aktivita **Potápění s přístroji** po dobu 24 hodin nedostupná v zájmu prevence nepřesných doporučení. Po překročení hloubkového limitu hodinek nelze vypnout funkci **Uzamčení dekomprese** (*Pokročilá nastavení ponoru*, strana 54).

## Nastavení ponoru

Nastavení ponoru si můžete přizpůsobit podle vlastních potřeb. Ve všech režimech ponoru nejsou dostupná všechna nastavení.

Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivity**, zvolte aktivitu potápění, stiskněte tlačítko a zvolte nastavení aktivity.

**Pokročilá nastavení**: Umožňuje přizpůsobit pokročilá nastavení potápěčských aktivit (*Pokročilá nastavení ponoru*, strana 54).

**Disciplína apnea**: Slouží k nastavení typu disciplíny pro ponor na nádech.

**Prodleva automatického uložení**: Slouží k nastavení prodlevy, která uplyne od vynoření do okamžiku, kdy hodinky ponor ukončí a uloží.

**Konzervatismus**: Nastavuje míru konzervatismu pro dekompresní algoritmus při potápění s přístroji. Vyšší míra konzervatismu znamená kratší pobyt na dně a delší dobu výstupu.

**Nastavení zobrazení**: Slouží k nastavení jasu obrazovky a časového limitu pro potápěčské aktivity.

**Směs**: Slouží k nastavení směsi plynů používané při potápění s přístroji.

**PO2**: Slouží k nastavení prahových hodnot parciálního tlaku kyslíku (PO2) v barech pro varování a kritické výstrahy při potápění s přístroji (*Alarmy ponoru*, strana 55). Hodnota Varování PO2 je prahová hodnota pro nejvyšší úroveň koncentrace kyslíku, které bez obtíží dosahujete. Hodnota Kritické PO2 je prahová hodnota pro maximální úroveň koncentrace kyslíku, které byste měli dosáhnout.

**Režim bazénu**: Slouží k zapnutí režimu potápění v bazénu. Když jsou hodinky v režimu potápění v bazénu, funkce uzamčení dekomprese pracují normálně, ale ponory se neukládají do záznamů o ponorech.

**Bezp. zast.**: Slouží k nastavení doby trvání bezpečnostní zastávky při potápění s přístroji.

**Typ vody**: Nastavení typu vody pro potápěčské aktivity.

## Pokročilá nastavení ponoru

Nastavení ponoru si můžete přizpůsobit podle vlastních potřeb. Ve všech režimech ponoru nejsou dostupná všechna nastavení.

Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivity**, zvolte aktivitu ponoru, stiskněte tlačítko , zvolte nastavení aktivity a vyberte možnost Pokročilá nastavení.

**Automatický ponor**: Když zahájíte sestup, automaticky spustí aktivitu ponoru na základě typu vašeho posledního ponoru. Tuto funkci můžete dočasně vypnout pomocí volby Odložit.

**Posunování poklepáním**: Slouží k procházení datových obrazovek ponoru dvojitým klepnutím na hodinky. Pokud dochází k nechtěnému posouvání obrazovky, můžete pomocí možnosti Citlivost nastavit citlivost.

**Tlačítko UP**: Deaktivuje tlačítko během aktivit ponoru, aby nedošlo k jeho neúmyslnému stisknutí.

**Srdeční tep na zápěstí**: Aktivuje měření tepu na zápěstí při potápění.

**Kompas**: Slouží ke kalibraci kompasu a nastavení reference k severu (*Ruční kalibrace kompasu*, strana 162).

**Satelity**: Nastavuje satelitní systém, který se použije pro určení místa zahájení a ukončení ponoru (*Nastavení satelitů*, strana 73).

**Uzamčení dekomprese**: Aktivuje funkci uzamčení dekomprese. Tato funkce blokuje na 24 hodin potápění s přístrojem, pokud na více než tři minuty porušíte dekompresní strop.

**POZNÁMKA:** I při porušení dekompresního stropu můžete funkci uzamčení dekomprese vypnout. Po překročení limitu hloubky ponoru hodinek nelze funkci uzamčení dekomprese vypnout (*Překročení hloubkového limitu*, strana 52).

## Potápění ve vysokých nadmořských výškách

Ve větších nadmořských výškách je atmosférický tlak nižší, a vaše tělo obsahuje větší množství dusíku než při zahájení ponoru na úrovni hladiny moře. Potápěčský počítač zohledňuje změny nadmořské výšky automaticky pomocí snímače atmosférického tlaku. Absolutní hodnota tlaku použitá modelem dekomprese není ovlivněna nadmořskou výškou ani tlakem hloubkoměru zobrazeným na potápěčském počítači.

## Vlastní alarmy ponoru

Můžete si nastavit vlastní alarmy používané při ponoru, které vám pomohou s tréninkem pro dosažení konkrétních cílů nebo zvýší povědomí o prostředí.

| Název upozornění | Režim ponoru | Popis |
|---|---|---|
| Hloubka | Potápění s přístroji nebo Ponor na nádech | Alarm se aktivuje při dosažení zvolené hloubky. |
| Neutrální vztlak | Ponor na nádech | Alarm se aktivuje při dosažení zvolené hloubky. |
| Spustit/zastavit | Ponor na nádech | Alarm se aktivuje, když zahájíte nebo ukončíte ponor. |
| Hladinové stopky | Ponor na nádech | Alarm se aktivuje po uplynutí zvoleného časového intervalu. |
| Cílová hloubka | Ponor na nádech | Alarm se aktivuje při dosažení zvolené hloubky. |
| Čas | Potápění s přístroji nebo Ponor na nádech | Alarm se aktivuje po uplynutí zvoleného časového intervalu. |
| Variometr | Ponor na nádech | Alarm se aktivuje pokaždé, když dosáhnete zvoleného intervalu hloubky. |

## Alarmy ponoru

| Výstražná zpráva | Příčina | Akce na hodinkách |
|---|---|---|
| Žádné | Dokončili jste dekompresní zastávku. | Hloubka dekompresní zastávky a čas blikají modře po dobu 5 sekund. |
| Žádné | Vaše hodnota parciálního tlaku kyslíku (PO2) je vyšší než zadaná hodnota pro spuštění výstrahy. | Vaše hodnota PO2 bliká žlutě. |
| Dosaženo %1 OTU. Ukončete svůj ponor. | Počet vašich jednotek kyslíkové toxicity je vyšší než bezpečnostní limit. V průběhu ponoru se hodnota „%1“ nahradí počtem dosažených jednotek. | Upozornění se zobrazí každé dvě minuty až třikrát. |
| Dosaženo 250 OTU. | Vaše jednotky kyslíkové toxicity (OTU) jsou na hodnotě 250 a blížíte se k bezpečnému limitu 300 jednotek. | Žádné |
| Přibližujete se deko zastávce | Nacházíte se v rozmezí jedné zastávky (3 m nebo 9,8 ft) od hloubky dekompresní zastávky. | Žádné |
| Blížíte se NDL. | Zbývá vám 10 minut do limitu bez dekomprese (NDL). | Upozornění se zobrazí znovu při zbývajících 5 minutách. |
| Stoupáte moc rychle. Zpomalte svůj výstup. | Stoupáte rychleji než 9,1 m/min. (30 ft/min) po dobu delší než 5 sekund. | Žádné |
| Baterie téměř vybitá. Ukončete svůj ponor. | Zbývá méně než 10 % energie baterie. | Upozornění se zobrazí, když je zbývající energie baterie hodinek nižší než 10 %, a také na obrazovce kontroly před ponorem. |
| Slabá baterie. | Zbývá méně než 20 % energie baterie. | Upozornění se zobrazí, když je zbývající energie baterie hodinek nižší než 20 %, a také na obrazovce kontroly před ponorem. |
| Toxicita CNS je %1%. Ukončete svůj ponor. | Kyslíková toxicita CNS je příliš vysoká. V průběhu ponoru se hodnota „%1“ nahradí aktuálním procentem toxicity vašeho CNS. | Upozornění se zobrazí každé dvě minuty až třikrát. |
| Toxicita CNS je 80 %. | Kyslíková toxicita pro váš centrální nervový systém (CNS) je na 80 % bezpečného limitu. | Upozornění se objeví v průběhu ponoru a na obrazovce kontroly před ponorem u vašeho následujícího ponoru. |
| Pokyny ohledně dekomprese/NDL nejsou k dispozici. | Překročili jste limit hloubky ponoru hodinek. | Informace, které vyžadují přesnou hodnotu nasycení tkáně, nejsou po zbytek ponoru k dispozici, a to včetně času NDL, doby zastavení a doby do vynoření (TTS). Pole NDL je nahrazeno varovnou zprávou. |
| Dekomprese provedena | Dokončili jste všechny dekompresní zastávky. | Žádné |
| Sestupte pod dekompresní strop. | Nacházíte se výše než 0,6 m (2 ft) nad dekompresním stropem. | Aktuální hloubka a hloubka zastávky blikají červeně. |

| Výstražná zpráva | Příčina | Akce na hodinkách |
|---|---|---|
| | | Pokud zůstanete nad dekompresním stropem déle než 3 minuty, aktivuje se funkce uzamčení dekomprese. |
| Sestupem dokončíte bezpečnostní zastávku. | Nacházíte se výše než 2 m (8 ft) nad stropem bezpečnostní zastávky. | Aktuální hloubka a hloubka zastávky blikají žlutě. |
| Ponor skončí za %1 sekund. | Hodinky ponor automaticky ukončí a uloží. V průběhu ponoru se hodnota „%1“ nahradí počtem sekund. | Žádné |
| Nepotápějte se. Načtení snímače hloubky se nezdařilo. | Hodinky mají neplatná nebo chybějící data ze snímače hloubky před zahájením ponoru. | Nezahajujte ponor. Obraťte se na oddělení podpory Garmin. |
| Čtení snímače hloubky se nezdařilo. Ukončete svůj ponor. | Hodinky mají neplatná nebo chybějící data ze snímače hloubky po zahájení ponoru. | Použijte záložní potápěčský počítač nebo plán ponoru a ukončete ponor. Obraťte se na oddělení podpory Garmin. |
| NDL překročen. Je vyžadována dekomprese. | Překročili jste čas limitu bez dekomprese (NDL). | Hodinky začnou poskytovat pokyny k dekompresní zastávce. |
| Vysoká hodnota PO2. | Vaše hodnota PO2 je vyšší než zadaná kritická hodnota. | Vaše hodnota PO2 bliká červeně. Upozornění se zobrazí každých 30 sekund až třikrát, dokud nevystoupáte do bezpečné hloubky. |
| Bezpečnostní zastávka dokončena. | Dokončili jste bezpečnostní zastávku. | Žádné |
| Bezpečnostní zastávka zahájena | Vystoupali jste nad 6 m (20 ft) bez jiných pokynů k dekompresi. | Spustí se odpočet časovače bezpečnostní zastávky, je-li nakonfigurován. |
| Proběhl restart hodinek. Vyhodnoťte podmínky ponoru. | Hodinky se během ponoru restartovaly. | Hodinky simulují ponor po dobu, kdy se restartovaly. Jelikož se nemusela spustit jiná upozornění, vyhodnoťte aktuální hloubku a podmínky ponoru. |

# Zimní sporty

## Zobrazení jízd na lyžích

Hodinky zaznamenávají údaje o každé jízdě na sjezdových lyžích nebo snowboardu pomocí funkce Automatický sjezd. Tato funkce je ve výchozím nastavení u sjezdového lyžování a snowboardingu vždy zapnuta. Automaticky zaznamenává nové jízdy na lyžích, když se začnete pohybovat z kopce.

1. Zahajte jízdu na lyžích nebo snowboardu.
2. Podržte tlačítko .
3. Vyberte možnost **Zobrazit sjezdy**.
4. Stisknutím tlačítek a zobrazíte údaje o poslední jízdě, aktuální jízdě a celkovém počtu jízd.

   Obrazovky jízd obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost, průměrnou rychlost a celkový sestup.

### Záznam lyžování nebo snowbordingu ve volném terénu

Profil pro lyžování nebo snowboarding ve volném terénu umožňuje přepínat mezi režimem stoupání a klesání, abyste získali přesné statistiky. Můžete upravovat nastavení funkce Sledování režimu na automatické nebo manuální přepínání režimu (*Nastavení aktivity*, strana 67).

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Aktivity** > **Zimní sporty** > **Skialpy**.
   - Vyberte možnost **Aktivity** > **Zimní sporty** > **Snowboarding ve volném terénu**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud svou aktivitu začínáte stoupáním, vyberte možnost **Stoupání**.
   - Pokud svou aktivitu začínáte jízdou ze svahu, vyberte možnost **Klesání**.
4. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
5. V případě potřeby můžete stisknutím tlačítka přepínat mezi režimy stoupání a klesání.
6. Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

### Údaje o výkonu pro běžecké lyžování

**POZNÁMKA:** Příslušenství řady HRM-Pro musí být s hodinkami fēnix spárováno pomocí technologie ANT+.

Pomocí kompatibilních hodinek fēnix spárovaných s příslušenstvím řady HRM-Pro můžete sledovat zpětnou vazbu o výkonu při běžeckém lyžování v reálném čase. Výkon se měří ve wattech. Mezi faktory, které ovlivňují výkon, patří rychlost, změny nadmořské výšky, vítr a sněhové podmínky. Sledování výkonu můžete použít pro měření a zlepšení výkonu při lyžování.

**POZNÁMKA:** Hodnoty výkonu při lyžování jsou obecně nižší než hodnoty cyklistického výkonu. Tento stav je normální, protože lidé bývají mnohem výkonnější při cyklistice než při lyžování. Výkon při lyžování bývá o 30 až 40 procent nižší než hodnoty cyklistického výkonu při stejné intenzitě tréninku.

## Vodní sporty

### Zobrazení jízd během vodních sportů

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici u všech typů aktivit vodních sportů.

Hodinky zaznamenávají údaje o každé jízdě během provozování vodního sportu pomocí funkce Automatický sjezd. Tato funkce automaticky zaznamenává nové jízdy na základě vašeho pohybu. Stopky aktivity se zastaví, když se přestanete pohybovat. Stopky aktivity se automaticky spustí, když se rychlost vašeho pohybu zvýší. Údaje o jízdě si můžete prohlédnout na pozastavené obrazovce nebo při spuštěných stopkách aktivity.

1. Zahajte aktivitu vodního sportu.
2. Podržte tlačítko .
3. Vyberte možnost **Zobrazit sjezdy**.
4. Stisknutím tlačítka a si zobrazíte podrobnosti poslední jízdy, aktuální jízdy a jízd celkem.

   Obrazovky jízd obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost a průměrnou rychlost.

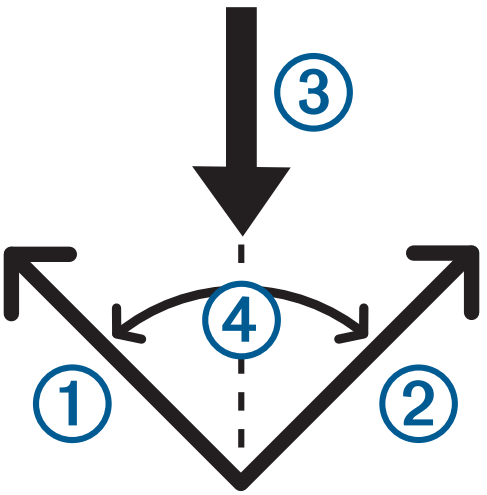
## Plavba

### Asistent křižování

**⚠ UPOZORNĚNÍ**

Hodinky využívají při určování kurzu prostřednictvím funkce asistent křižování kurz vůči zemi podle GPS a nezohledňují další faktory, které mohou směr lodi ovlivnit, například příliv nebo vodní proudy. Nesete odpovědnost za bezpečný a rozumný provoz plavidla.

Při plavbě proti větru vám funkce asistent křižování pomůže určit, zda vaše loď klesá nebo se zvedá. Když zkalibrujete asistenci křižování, hodinky při křižování zaznamenávají kurz vůči zemi (COG) při plavbě na levoboku ① a na pravoboku ②. Hodinky pak z průměru obou hodnot určí hlavní směr skutečného větru ③ a úhel křižování lodě ④.




Tato data pak hodinky použijí k určení, zda vaše loď vlivem změn směru větru klesá nebo stoupá.

Funkce asistent křižování je přednastavena na automatickou. Vždy, když kalibrujete COG levoboku či pravoboku, hodinky znova zkalibrují opačnou stranu a skutečný směr větru. Nastavení asistenta křižování můžete změnit a zadat pevný úhel křižování nebo skutečný směr větru.

#### *Tipy pro co nejlepší odhad zdvihu*

Abyste při použití asistence křižování získali co nejlepší odhad zdvihu, vyzkoušejte tyto tipy. Další informace najdete v části *Nastavení směru skutečného větru*, strana 59 a *Kalibrace asistence křižování*, strana 59.

- Zadejte pevný úhel křižování a kalibrujte křižování při plavbě na pravoboku.
- Zadejte pevný úhel křižování a kalibrujte křižování při plavbě na levoboku.
- Vynulujte úhel křižování a kalibrujte jak levobok, tak i pravobok.

### *Kalibrace asistence křižování*

Pro funkci asistenta křižování můžete zkalibrovat levobok, pravobok nebo obě strany plavidla.

1. Na hodinkách stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Vodní sporty**.
3. Vyberte možnost **Plachtění** nebo **Závod plachetnic**.
4. Stisknutím tlačítka nebo tlačítka zobrazíte obrazovku asistence křižování.

   **POZNÁMKA:** Možná bude potřeba přidat obrazovku asistenta křižování mezi datové obrazovky aktivity (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 66).
5. Vyberte možnost **OVL. PRV.**.
6. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pravobok zkalibrujete výběrem možnosti **PRAVOBOK**.
   - Levobok zkalibrujete výběrem možnosti **LEVOBOK**.

   **TIP:** Fouká-li od pravoboku plavidla, je třeba kalibrovat pravobok. Fouká-li od levoboku plavidla, je třeba kalibrovat levobok.
7. Vyčkejte, až zařízení zkalibruje asistenci křižování.

   Objeví se šipka ukazující, zda se loď vlivem větru zvedá, nebo klesá.
8. Kroky 6 a 7 můžete zopakovat i pro druhou stranu plavidla.
9. Po dokončení kalibrace stiskněte tlačítko .

### *Zadání pevného úhlu křižování*

Pokud pomocí asistence křižování zkalibrujte jen jednu polovinu lodi, bude potřeba ručně zadat úhel křižování.

1. Na hodinkách stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Vodní sporty**.
3. Vyberte možnost **Plachtění** nebo **Závod plachetnic**.
4. Podržte tlačítko .
5. Vyberte možnost **Úhel křižování** > **Úhel**.
6. Zadejte hodnotu.

### *Nastavení směru skutečného větru*

Pokud pomocí asistence křižování zkalibrujte jen jednu polovinu lodi, bude potřeba ručně zadat směr skutečného větru. Pokud zkalibrujete obě poloviny lodi, je potřeba nakonfigurovat hodinky tak, aby nastavily směr skutečného větru automaticky.

1. Na hodinkách stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Vodní sporty**.
3. Vyberte možnost **Plachtění** nebo **Závod plachetnic**.
4. Podržte tlačítko .
5. Vyberte možnost **Skutečný směr větru**.
6. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Automaticky**.
   - Vyberte možnost **Pevná** a zadejte hodnotu.

## Závod plachetnic

Hodinky vám můžou pomoci protnout startovní čáru přesně v okamžiku zahájení závodu. Pokud časovač závodu synchronizujete v aplikaci pro závody plachetnic s regatovým časovačem, budete v minutových intervalech před zahájením závodu upozorňováni na blížící se start. Když nastavíte startovní čáru, využijí hodinky data GPS k výpočtu, zda vaše loď protne startovní čáru před startem, po něm nebo přesně v okamžik startu.

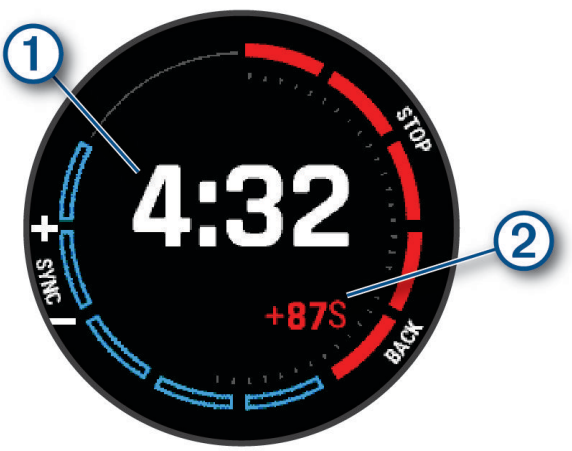
### Nastavení startovní čáry

1. Na hodinkách stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Vodní sporty** > **Závod plachetnic**.
3. Počkejte, až zařízení nalezne satelity.
4. Podržte tlačítko .
5. Vyberte možnost **Nastavení startovní čáry**.
6. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Označit levobok** označte startovní čáru na levé straně, až ji budete obeplouvat.
   - Výběrem možnosti **Označit pravobok** označte startovní čáru na pravé straně, až ji budete obeplouvat.
   - Pokud chcete zapnout nebo vypnout údaj času ke startovní čáře na datové obrazovce časovače regaty, vyberte možnost **Čas ke start. čáře**.
   - Pokud chcete nastavit vzdálenost ke startovní čáře, preferované jednotky vzdálenosti a délku lodi, vyberte možnost **Vzdálenost od startu**.

### Zahájení závodu

Než se vám zobrazí čas ke startovní čáře, musíte nastavit startovní čáru (*Nastavení startovní čáry*, strana 60).

1. Na hodinkách stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Vodní sporty** > **Závod plachetnic**.
3. Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
   Na obrazovce se objeví časovač regaty ① a čas ke startovní čáře ②.




4. V případě potřeby podržte tlačítko a poté zvolte požadovanou možnost:
   - Chcete-li na časovači nastavit určitý čas, vyberte možnost **Čas regaty** > **Pevná** a zadejte čas.
   - Chcete-li nastavit čas startu, který spadá do následujících 24 hodin, vyberte možnost **Čas regaty** > **GPS** a zadejte čas.
5. Stiskněte tlačítko .

6 Stisknutím tlačítka a tlačítka synchronizujte časovač regaty s oficiálním odpočítáváním závodu.

**POZNÁMKA:** Když je čas ke startovní čáře záporný, dorazíte na startovní čáru po zahájení závodu. Když je čas ke startovní čáře kladný, dorazíte na startovní čáru před zahájením závodu.

7 Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.

## Další aktivity

### Záznam dechové aktivity

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Dýchání**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Pokud se chcete ztišit a soustředit, vyberte možnost **Koherence**.
- Pokud chcete zklidnit a uvolnit tělo i mysl, vyberte možnost **Odpočinek a soustředění**.
- Pokud chcete zklidnit a uvolnit tělo i mysl během kratší doby, vyberte možnost **Odpočinek a soustředění (krátká verze)**.
- Pokud se chcete uklidnit a uvolnit se před spaním, vyberte možnost **Zklidnění**.

4 V případě potřeby vyberte možnost **Spustit trénink**.

5 Stisknutím tlačítka aktivitu zahájíte.

6 Postupujte podle pokynů na obrazovce – hodinky vás dechovým cvičením provedou.

7 Stisknutím tlačítka přejdete na další krok dané fáze dechového cvičení.

8 Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Zobrazí se vaše průměrná dechová a tepová frekvence.

9 Stiskněte tlačítko .

10 Vyberte možnost **Veškerá statistika**.

Zobrazí se vaše průměrná tepová frekvence, maximální tepová frekvence, průměrná dechová frekvence a změna stresu.

## Záznam meditace

Můžete si vybrat řízenou meditaci, nebo si vytvořte vlastní aktivitu meditace.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Meditace**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete zaznamenat volnou, nestrukturovanou aktivitu meditace, vyberte možnost **Volný**.
   - Výběrem možnosti **Meditace** spustíte řízenou aktivitu se zvukovým doprovodem.
   - Výběrem možnosti **Vlastní** vytvoříte vlastní aktivitu se zvukovým doprovodem.
4. V případě potřeby stiskněte tlačítko nebo postupujte podle pokynů na obrazovce.
5. Stisknutím tlačítka spusťte stopky aktivity.

   Hodinky zobrazí časovač nebo záměr.
6. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem symbolu můžete poslouchat zvukový doprovod meditace z externího reproduktoru a nastavit jeho hlasitost.
   - Chcete-li poslouchat zvukový doprovod meditace, připojte sluchátka (*Připojení sluchátek Bluetooth*, strana 155).

   **POZNÁMKA:** Během meditace jsou deaktivována oznámení.
7. Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

## Videohry

### Používání aplikace Garmin GameOn™

Když hodinky spárujete s počítačem, můžete na nich zaznamenávat herní aktivitu a na počítači v aktuálním čase sledovat metriky výkonu.

1. Na počítači přejděte na adresu www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn a stáhněte si aplikaci Garmin GameOn.
2. Dokončete instalaci podle pokynů na obrazovce.
3. Spusťte aplikaci Garmin GameOn.
4. Když aplikace Garmin GameOn zobrazí výzvu ke spárování hodinek, stiskněte na hodinkách tlačítko a vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Videohry**.

   **POZNÁMKA:** Když jsou hodinky připojeny k aplikaci Garmin GameOn, oznámení a další funkce Bluetooth jsou na nich deaktivovány.
5. Vyberte možnost **Spárovat nyní**.
6. Vyberte hodinky ze seznamu a postupujte podle pokynů na obrazovce.

   **TIP:** V menu > **Nastavení** si můžete upravit nastavení, znovu přečíst návod nebo hodinky odebrat. Aplikace Garmin GameOn si hodinky i nastavení při dalším otevření pamatuje. Pokud chcete, můžete hodinky spárovat s dalším počítačem (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 114).
7. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na počítači spusťte podporovanou hru. Automaticky se zahájí aktivita videohry.
   - Na hodinkách spusťte ručně herní aktivitu (*Ruční záznam herní aktivity*, strana 63).

   Aplikace Garmin GameOn zobrazuje metriky výkonu v reálném čase. Po dokončení aktivity aplikace Garmin GameOn zobrazí souhrn herní aktivity a informace o zápase.

## Ruční záznam herní aktivity

Můžete na hodinkách zaznamenávat herní aktivitu a zadávat statistiky k jednotlivým zápasům ručně.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Videohry**.
3. Stiskněte tlačítko a vyberte druh hry.
4. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
5. Na konci zápasu stiskněte tlačítko , abyste zaznamenali výsledky zápasu nebo umístění.
6. Stisknutím tlačítka zahájíte nový zápas.
7. Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

## Jumpmaster

**⚠ VAROVÁNÍ**

Funkce Jumpmaster je určena pouze pro zkušené parašutisty. Funkce Jumpmaster by neměla být používána jako primární výškoměr pro parašutismus. Pokud nejsou zadány náležité informace týkající se seskoku, může dojít k vážnému zranění nebo usmrcení příslušné osoby.

Funkce Jumpmaster dodržuje vojenské směrnice pro výpočet bodu uvolnění ve vysoké výšce (HARP). Hodinky automaticky detekují okamžik výsadku a začnou navigovat směrem k požadovanému bodu dopadu (DIP) pomocí barometru a elektronického kompasu.

## Plánování seskoku

1. Vyberte typ seskoku (*Typy seskoků*, strana 63).
2. Zadejte informace o seskoku (*Zadání informací o seskoku*, strana 64).

   Zařízení vypočítá bod HARP.
3. Výběrem možnosti **Jít na HARP** spusťte navigaci k bodu HARP.

## Typy seskoků

Funkce Jumpmaster umožňuje nastavit jeden ze tří typů seskoků: HAHO, HALO nebo Statický. Vybraný typ seskoku určuje, jaké další informace jsou nutné pro nastavení. Pro všechny typy seskoků se určují výška seskoku a výška otevření ve stopách nad povrchem země (AGL).

**HAHO**: High Altitude High Opening (Vysoká výška, otevření ve vysoké výšce). Vedoucí seskoku skočí z velmi vysoké výšky a otevře padák ve vysoké výšce. Je nutné nastavit bod DIP a výšku seskoku nejméně 1 000 stop. Předpokládá se, že výška seskoku má být stejná jako výška otevření padáku. Pro výšku seskoku se běžně používají hodnoty z rozsahu 12 000 až 24 000 stop AGL.

**HALO**: High Altitude Low Opening (Vysoká výška, otevření v nízké výšce). Vedoucí seskoku skočí z velmi vysoké výšky a otevře padák v nízké výšce. Jsou vyžadovány stejné informace jako u seskoku typu HAHO a navíc výška otevření padáku. Výška otevření padáku nesmí být větší než výška seskoku. Pro výšku otevření padáku se běžně používají hodnoty z rozsahu 2 000 až 6 000 stop AGL.

**Statický**: Předpokládá se, že po dobu trvání seskoku budou rychlost a směr větru konstantní. Výška seskoku musí být nejméně 1 000 stop.

## Zadání informací o seskoku

1 Stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **Jumpmaster**.
3 Vyberte typ seskoku (*Typy seskoků*, strana 63).
4 Provedením jedné nebo více akcí zadejte informace o seskoku:
   - Vyberte možnost **DIP** a nastavte trasový bod pro požadované místo přistání.
   - Vyberte možnost **Výška seskoku** a nastavte výšku seskoku AGL (ve stopách), v níž vedoucí seskoku opustí letadlo.
   - Vyberte možnost **Výška otevření** a nastavte výšku otevření AGL (ve stopách), v níž vedoucí seskoku otevře padák.
   - Vyberte možnost **Setrvačnost seskoku** a nastavte vzdálenost ve vodorovném směru (v metrech) absolvovanou v důsledku rychlosti letadla.
   - Vyberte možnost **Kurz k HARP** a nastavte směr (ve stupních) absolvovaný v důsledku rychlosti letadla.
   - Vyberte možnost **Vítr** a nastavte rychlost větru (v uzlech) a směr větru (ve stupních).
   - Vyberte možnost **Konstanta** a jemně doladťe některé informace pro plánovaný seskok. V závislosti na typu seskoku můžete vybrat možnost **Maximální procento**, **Bezpečnostní faktor**, **K-otevření**, **K-volný pád** nebo **K-statický** a zadat další informace (*Konstantní nastavení*, strana 65).
   - Výběrem možnosti **Automaticky do DIP** aktivujte automatickou navigaci k bodu DIP poté, co skočíte.
   - Výběrem možnosti **Jít na HARP** spusťte navigaci k bodu HARP.

## Zadání informací o větru pro seskoky typu HAHO a HALO

1 Stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **Jumpmaster**.
3 Vyberte typ seskoku (*Typy seskoků*, strana 63).
4 Vyberte možnost **Vítr** > **Přidat**.
5 Vyberte výšku.
6 Zadejte rychlost větru v uzlech a vyberte možnost **Hotovo**.
7 Zadejte směr větru ve stupních a vyberte možnost **Hotovo**.
   Hodnota větru se doplní do seznamu. Při výpočtech se používají pouze hodnoty větru obsažené v seznamu.
8 Opakujte kroky 5 až 7 pro jednotlivé dostupné výšky.

### *Vynulování informací o větru*

1 Stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **Jumpmaster**.
3 Vyberte možnost **HAHO** nebo **HALO**.
4 Vyberte možnost **Vítr** > **Vynulovat**.

Ze seznamu se odeberou všechny hodnoty větru.

## Zadání informací o větru pro statický seskok

1 Stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **Jumpmaster** > **Statický** > **Vítr**.
3 Zadejte rychlost větru v uzlech a vyberte možnost **Hotovo**.
4 Zadejte směr větru ve stupních a vyberte možnost **Hotovo**.

### Konstantní nastavení

Vyberte možnost Jumpmaster, typ seskoku a možnost Konstanta.

**Maximální procento**: Slouží k nastavení rozsahu seskoku pro všechny typy seskoků. Nastavení menší než 100 % zmenšuje vzdálenost unášení k bodu DIP, zatímco nastavení větší než 100 % vzdálenost unášení zvětšuje. Zkušenější vedoucí seskoku budou možná chtít používat menší číselné hodnoty, zatímco méně zkušení parašutisté budou možná chtít používat větší číselné hodnoty.

**Bezpečnostní faktor**: Slouží k nastavení mezní odchylky pro seskok (pouze typ HAHO). Bezpečnostní faktory mají obvykle hodnotu dva nebo vyšší celočíselnou hodnotu a určuje je vedoucí seskoku na základě specifikací pro seskok.

**K-volný pád**: Slouží k nastavení hodnoty odporu větru pro padák při volném pádu na základě parametrů vrchlíku padáku (pouze typ HALO). Každý padák by měl být opatřen štítkem s hodnotou K.

**K-otevření**: Slouží k nastavení hodnoty odporu větru pro otevřený padák na základě parametrů vrchlíku padáku (typy HAHO a HALO). Každý padák by měl být opatřen štítkem s hodnotou K.

**K-statický**: Slouží k nastavení hodnoty odporu větru pro padák při statickém seskoku na základě parametrů vrchlíku padáku (pouze typ Statický). Každý padák by měl být opatřen štítkem s hodnotou K.

## Přizpůsobení aktivit a aplikací

Můžete si upravit seznam aktivit a aplikací, datové obrazovky, datová pole a další nastavení.

### Přizpůsobení seznamu aplikací

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Upravit**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li změnit umístění aplikace v seznamu, vyberte aplikaci, stiskněte tlačítko nebo tlačítko a aplikaci přesuňte. Stisknutím tlačítka vyberete nové umístění.
   - Chcete-li aplikaci ze seznamu odebrat, vyberte aplikaci a zvolte možnost .
   - Chcete-li do seznamu přidat aplikaci, vyberte možnost **Přidat** a vyberte jednu nebo více aplikací.

### Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit

Seznam oblíbených aktivit se zobrazuje v horní části seznamu a poskytuje rychlý přístup k často používaným aktivitám. Oblíbené aktivity můžete kdykoli přidat nebo odebrat.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity**.
   Oblíbené aktivity se zobrazují v horní části seznamu.
3. Vyberte možnost **Upravit**.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li změnit umístění aktivity v seznamu, vyberte aktivitu, stiskněte tlačítko nebo tlačítko a aktivitu přesuňte. Stisknutím tlačítka vyberete nové umístění.
   - Chcete-li oblíbenou aktivitu odebrat, vyberte ji a zvolte možnost > **Odebrat**.
   - Chcete-li přidat oblíbenou aktivitu, vyberte možnost **Přidat** a vyberte jednu nebo více aktivit.

### Připnutí oblíbené aktivity na seznam

Do horní části aplikace a seznamu aktivit můžete připnout až tři oblíbené aktivity.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity**.
3. Přejděte na oblíbenou aktivitu (*Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit*, strana 65).
4. Podržte tlačítko a vyberte možnost **Připnout aktivitu**.

Při dalším stisknutí tlačítka na obrazovce hodinek za účelem otevření seznamu aplikací a aktivit se připnutá aktivita zobrazí v horní části seznamu.

## Přizpůsobení datových obrazovek

Datové obrazovky lze zobrazit nebo skrýt a můžete i změnit jejich rozvržení a obsah.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3. Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
4. Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
5. Posuňte se k datové obrazovce, kterou chcete upravit.
6. Vyberte možnost .
7. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Volbou **Rozvržení** upravíte počet datových polí na datové obrazovce.
   - Vyberte možnost **Datová pole** a vyberte pole, jehož obsah chcete změnit.

     **TIP:** Seznam všech dostupných datových polí najdete zde: *Datová pole*, strana 184. Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná.
   - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici datové obrazovky v seznamu.
   - Výběrem možnosti **Odebrat** odeberte datovou obrazovku ze seznamu.

   **POZNÁMKA:** Některé možnosti nejsou pro některé potápěčské aktivity dostupné.
8. Pokud chcete do seznamu přidat novou datovou obrazovku, vyberte možnost **Přidat novou položku**.

   Můžete přidat vlastní datovou obrazovku nebo vybrat jednu z přednastavených obrazovek.

### Přidání datové obrazovky s mapou

Na smyčku datových obrazovek pro aktivitu s GPS lze přidat mapu.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a zvolte aktivitu s GPS.
3. Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
4. Vyberte možnost **Datové obrazovky** > **Přidat novou položku** > **Mapa**.

## Vytvoření vlastní aktivity

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Upravit** > **Přidat**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Kopírovat aktivitu** a vytvořte si vlastní aktivitu na základě jedné z vašich uložených aktivit.
   - Vyberte možnost **Jiné** > **Jiné** a vytvořte si novou vlastní aktivitu.
4 V případě potřeby vyberte typ aktivity.
5 Vyberte název nebo zadejte vlastní název.

   Jestliže se vyskytne více aktivit se stejným názvem, obsahuje název číslo, například Kolo(2).
6 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například přizpůsobit obrazovku s daty nebo automatické funkce.
   - Výběrem možnosti **Hotovo** vlastní aktivitu uložte a začněte používat.

## Nastavení aktivity

Tato nastavení umožňují přizpůsobit každou předinstalovanou aktivitu podle vašich potřeb. Můžete například přizpůsobit datové obrazovky a aktivovat upozornění, alarmy a tréninkové funkce. U různých aktivit mohou být k dispozici různá nastavení. Některé typy aktivit mají samostatný seznam nastavení (*Golfová nastavení*, strana 28, *Nastavení ponoru*, strana 53).

Stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivity**, zvolte aktivitu, stiskněte tlačítko a zvolte nastavení aktivity.

**3D vzdálenost**: Vypočítá vzdálenost, kterou jste urazili, pomocí změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi.

**3D rychlost**: Vypočítá vaši rychlost pomocí změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi.

**Barva zvýraznění**: Slouží k nastavení barvy zvýraznění pro ikonu aktivity.

**Přidání aktivity**: Umožňuje přidat typ aktivity do multisportovní aktivity.

**Alarmy**: Umožňuje nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu (*Upozornění aktivity*, strana 70).

**Zvukový výstup**: Nastavuje zvukové zařízení, které se má používat pro hlasová upozornění (*Přehrávání hlasových upozornění během aktivity*, strana 71).

**Automatická detekce stoupání**: Detekuje změny nadmořské výšky pomocí vestavěného výškoměru a automaticky zobrazuje příslušné údaje o stoupání (*Zapnutí automatické detekce lezení*, strana 72).

**Auto Lap**: Umožňuje nastavit možnosti funkce Auto Lap na automatické označování okruhů. Možnost **Automatická vzdálenost** označuje okruhy po zadané vzdálenosti. Možnost **Automaticky dle pozice** označuje okruhy na místě, kde jste předtím stiskli tlačítko . Jakmile dokončíte okruh, zobrazí se přizpůsobitelná zpráva s upozorněním. Tato funkce je užitečná pro srovnávání vašich výkonů v různých částech aktivity.

**Auto Pause**: Nastaví možnosti pro funkci Auto Pause®, aby přestala zaznamenávat údaje, když se přestanete pohybovat nebo když vaše rychlost klesne pod zadanou hodnotu. Tato funkce je užitečná, jestliže vaše aktivita zahrnuje semafory nebo jiná místa, kde musíte zastavit.

**Automatický odpočinek**: Automaticky vytvoří interval odpočinku, když se během aktivity plavání v bazénu přestanete pohybovat (*Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání*, strana 42). Nastavuje možnosti automatického spuštění a zastavení časovače odpočinku pro aktivitu ultramaratonu (*Nastavení automatického odpočinku při ultra běhu*, strana 38).

**Automatický sjezd**: Umožní automaticky detekovat lyžařské sjezdy nebo jízdy během vodních sportů pomocí vestavěného akcelerometru (*Zobrazení jízd na lyžích*, strana 56, *Zobrazení jízd během vodních sportů*, strana 57).

**Autom. procházení**: Slouží k automatickému procházení všech datových obrazovek aktivit, jestliže jsou zapnuty stopky aktivity.

**Automatická sada**: Automaticky zapne a vypne sadu cvičení během silového tréninku

**Aut. změna sportu**: Automaticky rozpozná přechod na další aktivitu během multisportovní aktivity, například triatlonu.

**Automatické spuštění**: Automaticky spustí aktivitu Motokros nebo BMX, jakmile se začnete pohybovat.

**Barva pozadí**: U hodinek MIP nastavuje barvu pozadí datových obrazovek na černou nebo bílou.

**Sdílení srdečního tepu**: Automaticky vysílá údaje o srdečním tepu z hodinek do spárovaných zařízení, když zahájíte aktivitu (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 134).

**Přenos do GameOn**: Automaticky vysílá biometrické údaje do aplikace Garmin GameOn, když zahájíte herní aktivitu (*Používání aplikace Garmin GameOn™*, strana 62).

**ClimbPro**: Zobrazuje informace o stoupání pro nadcházející a aktuální výstup během navigace po trase (*Použití funkce ClimbPro*, strana 72).

**Spouštění odpočtu**: Aktivuje odpočítávání času pro intervaly plavání v bazénu.

**Datové obrazovky**: Umožňuje upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 66).

**Upravit hmotnost**: Vyzve vás k přidání hmotnosti u cvičení nastavené během silového tréninku nebo kardio aktivity.

**Alarmy ukončení**: Nastaví upozornění dvě až pět minut před koncem aktivity meditace.

**Výstražné blikání**: Nastaví režim zábleskového světla, rychlost a barvu blikání LED svítilny během aktivity.

**Systém obtížnosti**: Nastavuje stupnici obtížnosti pro hodnocení obtížnosti cesty při horolezecké aktivitě.

**Režim skákání**: Nastaví cíl aktivity skákání přes švihadlo na určitý čas, počet opakování nebo bez limitu.

**Číslo dráhy**: Umožňuje nastavit číslo vaší dráhy při běhu na dráze.

**Okruhy**: Slouží ke konfiguraci nastavení možností **Auto Lap**, **Tlačítko Lap** a **Upozornění na okruh**.

**Upozornění na okruh**: Umožňuje nastavit datová pole, která se mají zobrazit pro okruhy.

**Tlačítko Lap**: Zapne tlačítko pro záznam okruhu nebo odpočinku během aktivity. Můžete si také sami nadefinovat výchozí funkci tlačítka během multisportovní aktivity.

**Uzamknout zařízení**: Uzamkne dotykový displej a tlačítka během aktivity v režimu Multisport, aby nedošlo k ovlivnění zařízení náhodným stisknutím nebo posunutím prstu po displeji.

**Nastavení mapy**: Nastaví předvolby obrazovky s daty mapy pro danou aktivitu (*Nastavení mapy*, strana 139).

**Vrstvy mapy**: Nastaví mapová data, která se objeví na mapě (*Zobrazení a skrytí mapových dat*, strana 141).

**Metronom**: Přehrává v pravidelném rytmu tóny a pomáhá vám tak zlepšovat vaši výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci. Můžete nastavit počet úderů za minutu (bpm) kadence, kterou chcete udržet, frekvenci úderu a nastavení zvuku.

**Sledování režimu**: Nastaví režim sledování stoupání a klesání na automatický nebo manuální pro lyžování a snowboarding ve volném terénu.

**Sledování překážek**: Uloží polohu překážek z prvního kola na trase. Při opakovaných kolech použijí hodinky uložené polohy a mohou tak přepínat mezi intervaly překážek a běhu (*Záznam aktivity při překážkovém závodě (OCR)*, strana 39).

**Zátěž**: Určuje hmotnost zátěže, kterou nesete.

**Zhodnocení výkonu**: Zapne funkci zhodnocení výkonu během aktivity (*Zhodnocení výkonu*, strana 89).

**Velikost bazénu**: Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

**Průměrování výkonu**: Umožňuje nastavit, zda hodinky do údajů o cyklistickém výkonu zahrnou nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete.

**Režim napájení**: Nastavuje výchozí režim napájení pro danou aktivitu.

**Čas. lim. úsp. rež.**: Nastaví časový limit, po který hodinky zůstanou v režimu aktivity, zatímco čekají na zahájení aktivity, například když čekáte na start závodu. Možnost **Normální** nastaví hodinky pro přechod do režimu hodinek s nízkou spotřebou energie po 5 minutách nečinnosti. Možnost **Prodloužený** nastaví hodinky pro přechod do režimu hodinek s nízkou spotřebou energie po 25 minutách nečinnosti. Rozšířený režim může způsobit kratší výdrž baterie mezi jednotlivými nabíjeními.

**Záznam po západu slunce**: Nastaví hodinky k nahrávání bodů prošlé trasy po západu slunce během expedice.

**Zaznamenávat teplotu**: Zaznamenává okolní teplotu kolem hodinek nebo ze spárovaného snímače teploty.

**Záznam VO2 Max**: Zaznamenává hodnotu VO2 Max při aktivitách trailového běhu a ultra běhu.

**Interval nahrávání**: Nastavuje frekvenci ukládání bodů prošlé trasy během expedice. Ve výchozím nastavení se body prošlé trasy GPS zaznamenávají jednou za hodinu, a nejsou zaznamenávány po západu slunce. Čím nižší je frekvence jejich záznamu, tím víc se prodlužuje životnost baterie.

**Přejmenovat**: Nastaví název aktivity.

**Počítání opakování**: Zaznamenává počty opakování během tréninku. Možnost **Pouze tréninky** zaznamenává opakování pouze během vedeného tréninku.

**Opakovat**: Zaznamenává opakování u multisportovních aktivit. Tuto funkci můžete například používat pro aktivity, které obsahují více přechodů, např. swimrun.

**Obnovit výchozí hodnoty**: Resetuje nastavení aktivity.

**Statistiky cest**: Zaznamenává statistiky cest při aktivitách indoorového lezení.

**Trasování**: Nastaví předvolby pro výpočet tras pro danou aktivitu (*Nastavení trasování*, strana 72).

**Výkon při běhu**: Zaznamenává údaje o běžeckém výkonu a umožňuje přizpůsobit nastavení (*Nastavení běžeckého výkonu*, strana 117).

**Sjezdy**: Slouží ke konfiguraci nastavení možností **Automatický sjezd**, **Tlačítko Lap** a **Upozornění na okruh**.

**Satelity**: Nastaví satelitní systém GNSS k použití pro aktivitu (*Nastavení satelitů*, strana 73).

**Upozornění segmentu**: Upozorňuje na blížící se uložené segmenty (*Segmenty*, strana 73).

**Vlastní hodnocení**: Nastaví, jak často budete hodnotit pociťované úsilí při aktivitě (*Vyhodnocení aktivity*, strana 24).

**SpeedPro**: Zaznamenává pokročilé metriky rychlosti pro jízdy aktivit windsurfingu.

**Detekce záběru**: Automaticky rozpozná váš druh záběru při plavání v bazénu.

**Dotyk**: Aktivuje dotykový displej během aktivity nebo pouze pro obrazovku mapy.

**Zámek dotyku**: Umožňuje odemknout dotykový displej potažením prstu od horního okraje obrazovky směrem dolů.

**Detekce trasy**: Automaticky rozpozná, zda se nacházíte na běžecké trati.

**Přechody**: Umožní multisportovní aktivity tj. možnost přecházení mezi různými sportovními aktivitami.

**Jednotky**: Nastavení měrných jednotek pro danou aktivitu.

**Vibrační upozornění**: Upozorňuje na nádech a výdech během dechového cvičení.

**Tréninková videa**: Spustí instruktážní animace pro silový a kardio trénink, jógu a pilates. Animace jsou k dispozici u předinstalovaných tréninků a u tréninků stažených z vašeho účtu Garmin Connect.

## Upozornění aktivity

Můžete nastavit upozornění pro každou aktivitu, které vám mohou pomoci trénovat s ohledem na konkrétní cíle, zvýšit povědomí o prostředí a navigovat k cíli. Některá upozornění jsou k dispozici pouze pro konkrétní aktivity. Existují tři typy upozornění: upozornění na události, upozornění na rozsah a opakovaná upozornění.

**Upozornění na událost**: Upozornění na událost vás informuje jednou. Událost je určitá hodnota. Můžete například nastavit hodinky tak, aby vás upozornily, když spálíte určený počet kalorií.

**Upozornění na rozsah**: Upozornění na rozsah vás informuje, kdykoli bude hodnota hodinek nad nebo pod stanoveným rozsahem hodnot. Můžete například nastavit hodinky tak, aby vás upozornily, když váš srdeční tep klesne pod 60 tepů za minutu nebo přesáhne 210 tepů za minutu.

**Opakované upozornění**: Opakované upozornění vás upozorní pokaždé, když hodinky zaznamenají konkrétní hodnotu nebo interval. Můžete například nastavit hodinky tak, aby vás upozorňovaly každých 30 minut.

| Název upozornění | Typ upozornění | Popis |
|---|---|---|
| Kadence | Rozsah | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty kadence. |
| Kalorie | Událost, opakované | Můžete nastavit počet kalorií. |
| Uživatelské | Událost, opakované | Můžete vybrat stávající zprávu nebo vytvořit vlastní, a zvolit typ upozornění. |
| Vzdálenost | Událost, opakované | Můžete nastavit interval vzdálenosti. |
| Nadmořská výška | Rozsah | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty nadmořské výšky. |
| Srdeční tep | Rozsah | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty srdečního tepu nebo zvolit změny rozsahů. Viz *Rozsahy srdečního tepu*, strana 156 a *Výpočty rozsahů srdečního tepu*, strana 158. |
| Tempo | Rozsah | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa. |
| Tempo | Opakované | Můžete si nastavit cílové tempo plavání. |
| Výkon | Rozsah | Můžete nastavit vysokou nebo nízkou úroveň výkonu. |
| Varovné body | Událost | Z uložené polohy lze nastavit poloměr. |
| Běh/Chůze | Opakované | Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech. |
| Běžecký výkon | Událost, rozsah | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty výkonnostní zóny. |
| Rychlost | Rozsah | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty rychlosti. |
| Rychlost záběrů | Rozsah | Můžete si nastavit horní a dolní hodnotu pro počet záběrů za minutu. |
| Čas | Událost, opakované | Můžete nastavit časový interval. |
| Stopky tempa | Opakované | Můžete nastavit časový interval tratě v sekundách. |

## Nastavení alarmu

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
3 Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
4 Vyberte možnost **Alarmy**.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Volbou **Přidat novou položku** přidáte nové upozornění aktivity.
- Volbou názvu alarmu lze stávající alarm upravit.

6 V případě potřeby vyberte typ alarmu.
7 Vyberte zónu, zadejte minimální a maximální hodnoty nebo zadejte vlastní hodnotu alarmu.
8 V případě potřeby upozornění zapněte.

V případě alarmů událostí a opakovaných alarmů se při každém dosažení hodnoty alarmu zobrazí zpráva. V případě upozornění na rozsah se zpráva zobrazí pokaždé, když překročíte zadaný rozsah nebo pod něj klesnete (minimální a maximální hodnoty).

## Přehrávání hlasových upozornění během aktivity

Hodinky mohou během běhu nebo jiné aktivity přehrávat motivační oznámení. Během přehrávání hlasového upozornění sníží hodinky nebo telefon hlasitost primárního zvuku, aby bylo možné přehrát oznámení.

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Režim zaměření** > **Aktivita** > **Hlasová upozornění**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Chcete-li nastavit přehrávání hlasových upozornění reproduktorem hodinek, vyberte možnost **Zvukový výstup** > **Hodinky**.
- Chcete-li nastavit přehrávání hlasových upozornění prostřednictvím telefonu nebo připojených sluchátek Bluetooth, pokud jsou k dispozici, vyberte možnost **Zvukový výstup** > **Připojená zařízení**.
- Pokud chcete během navigace poslouchat podrobné hlasové pokyny, vyberte možnost **Navig. upozornění**.
- Chcete-li přehrát upozornění na začátku každého okruhu, vyberte možnost **Upozornění na okruh**.
- Chcete-li nastavit upozornění s údaji o tempu a rychlosti, vyberte možnost **Upozornění na tempo/rychlost**.
- Chcete-li nastavit upozornění s údaji o srdečním tepu, vyberte možnost **Upozornění srdečního tepu**.
- Chcete-li nastavit upozornění týkající se výkonu, vyberte možnost **Upozornění na výkon**.
- Chcete-li přehrát upozornění při spuštění a ukončení stopek aktivity (včetně funkce Auto Pause), vyberte možnost **Události stopek**.
- Chcete-li přehrát tréninkové alarmy jako hlasové upozornění, vyberte možnost **Tréninkové alarmy**.
- Chcete-li přehrát upozornění aktivity jako hlasové upozornění, vyberte možnost **Alarmy aktivity** (*Upozornění aktivity*, strana 70).

## Nastavení trasování

Můžete změnit nastavení trasování a upravit tak způsob, jak hodinky počítají trasu u jednotlivých aktivit.

**POZNÁMKA:** Některá nastavení nejsou u některých aktivit dostupná.

Stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivity**, zvolte aktivitu, stiskněte tlačítko , zvolte nastavení aktivity a vyberte možnost **Trasování**.

**Trasování dle oblíb.**: Vypočítá trasy podle nejoblíbenějších běhů a jízd ze služby Garmin Connect.

**Trasy**: Slouží k nastavení navigace tras pomocí hodinek. Použijte možnost Sledovat trasu, chcete-li navigovat trasu přesně tak, jak je vyobrazena, bez přepočítání. Chcete-li trasu navigovat pomocí trasovacích map a při každé odchylce od kurzu ji přepočítat, použijte možnost Použít mapu.

**Metoda výpočtu**: Nastaví metodu výpočtu tak, aby byl minimalizován čas, vzdálenost nebo stoupání na trase.

**Vyhýbat se**: Nastaví typy komunikací nebo dopravních prostředků, kterým se chcete na trase vyhnout.

**Typ**: Nastaví chování ukazatele, který se zobrazuje během přímého trasování.

## Použití funkce ClimbPro

Funkce ClimbPro vám umožní lépe si rozložit síly pro nadcházející stoupání na trase. Můžete zobrazit detaily stoupání, včetně sklonu, vzdálenosti a zisku nadmořské výšky, a to před zahájením trasy nebo v reálném čase při pohybu po trase. Jednotlivé kategorie stoupání pro cyklistiku (podle délky a sklonu) jsou odlišeny barevně.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.

   **POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
3. Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
4. Vyberte možnost **ClimbPro** > **Stav** > **Během navigace**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Datové pole** si lze přizpůsobit datové pole na obrazovce ClimbPro.
   - Výběrem možnosti **Upozornění** lze nastavit upozornění na začátku stoupání nebo v určité vzdálenosti před stoupáním.
   - Výběrem možnosti **Sestupy** zapnete nebo vypnete zobrazení klesání u běžeckých aktivit.
   - Výběrem možnosti **Detekce stoupání** vyberte typy stoupání detekované během cyklistických aktivit.
6. Prohlédněte si stoupání a podrobnosti trasy (*Používání aplikace Uložené*, strana 12).
7. Vydejte se na cestu podle uložené trasy (*Navigace k cíli*, strana 141).

## Zapnutí automatické detekce lezení

Funkci automatické detekce lezení můžete použít k automatickému sledování změny nadmořské výšky. Můžete ji využít při aktivitách jako lezení, pěší turistika, běh nebo jízda na kole.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.

   **POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
3. Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
4. Vyberte možnost **Automatická detekce stoupání** > **Stav**.
5. Vyberte možnost **Vždy** nebo **Pokud se nenaviguje**.
6. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Obrazovka běhání** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při běhání.
   - Vyberte možnost **Obrazovka lezení** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při lezení.
   - Výběrem možnosti **Vertikální rychlost** nastavíte zobrazování rychlosti stoupání v čase.
   - Vyberte možnost **Přepínání režimů** a nastavte rychlost změny režimů zařízení.

   **POZNÁMKA:** Možnost Aktuální obrazovka umožňuje přepnutí na poslední obrazovku, kterou jste měli otevřenu před automatickým přepnutím na lezení.

## Nastavení satelitů

Nastavení satelitů GNSS si můžete upravit a určit, jaké satelitní systémy se mají u konkrétních aktivit používat. Další informace o satelitních systémech GNSS najdete na stránce garmin.com/aboutGPS.

Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivity**, zvolte požadovanou aktivitu, posuňte se dolů, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Satelity**.

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

**Vypnuto**: U dané aktivity se satelitní systémy GNSS vypnou.

**Použít výchozí**: Umožňuje hodinkám použít výchozí nastavení režimu zaměření aktivity pro satelity GNSS (*Úprava výchozího režimu zaměření*, strana 131).

**Pouze GPS**: Aktivuje satelitní systém GPS.

**Všechny systémy**: Aktivuje se více satelitních systémů GNSS. Použití několika satelitních systémů GNSS najednou nabízí vyšší výkonnost v obtížném prostředí a rychlejší vyhledání pozice, než kdybyste použili pouze systém GPS. Současné využívání více systémů GNSS však může snižovat výdrž baterií více, než používání pouhého systému GPS.

**Vše + více pásem**: Aktivuje více satelitních systémů GNSS na několika frekvenčních pásmech. Vícepásmové systémy GNSS využívají více frekvenčních pásem a umožňují konzistentnější záznamy sledování, lepší určování polohy, lepší korekci chyb více tras a méně atmosférických chyb při používání hodinek v náročném prostředí.

**Automatický výběr**: Aktivuje na hodinkách technologii SatIQ™ pro dynamický výběr nejlepšího vícepásmového systému GNSS na základě prostředí, ve kterém se nacházíte. Nastavení Automatický výběr nabízí nejvyšší přesnost určování polohy a současně šetří baterii.

**UltraTrac**: Záznam bodů trasy a dat ze snímačů je méně častý. Aktivací funkce UltraTrac se zvýší výdrž baterie, ale sníží kvalita zaznamenaných aktivit. Funkci UltraTrac byste měli používat pro aktivity, které vyžadují delší výdrž baterie a pro které jsou méně důležité časté aktualizace dat ze snímačů.

## Segmenty

Segmenty běhu nebo cyklistiky je možné odeslat z účtu Garmin Connect do zařízení. Po uložení segmentu do zařízení můžete v segmentu závodit a snažit se překonat vlastní rekord nebo výkony ostatních účastníků, kteří segment také absolvovali.

**POZNÁMKA:** Když si stáhnete trasu z účtu Garmin Connect, můžete si stáhnout také všechny dostupné segmenty této trasy.

## Segmenty Strava™

Do svého zařízení fēnix si můžete stáhnout i segmenty Strava. Při jízdě podle segmentů Strava můžete svůj výkon porovnávat se svou předchozí jízdou a s přáteli i profesionály, kteří tento segment také jeli.

Chcete-li se přihlásit ke členství ve službě Strava, přejděte do menu segmentů ve svém účtu Garmin Connect. Další informace naleznete na webové stránce www.strava.com.

Informace v tomto manuálu se vztahují na segmenty Garmin Connect i Strava.

## Zobrazení podrobností segmentů

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
   **POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
3. Stiskněte tlačítko .
4. Vyberte nastavení aktivity.
5. Vyberte možnost **Segmenty**.
6. Vyberte segment.
7. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Časy závodu** zobrazíte čas a průměrnou rychlost nebo tempo lídra segmentu.
   - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte segment na mapě.
   - Výběrem možnosti **Graf nadm. výšky** zobrazíte graf nadmořské výšky segmentu.

## Závodění v segmentu

Segmenty představují virtuální závodní tratě. Můžete závodit na určité trase a porovnávat své výsledky se svou předchozí aktivitou, s výkonem dalších lidí, se svými kontakty v účtu Garmin Connect nebo s dalšími členy komunity běžců nebo cyklistů. Data své aktivity můžete nahrát do svého účtu Garmin Connect a zobrazit si svou pozici v daném segmentu.

**POZNÁMKA:** Máte-li propojen účet Garmin Connect s účtem Strava, vaše aktivita se automaticky odesílá do účtu Strava, takže můžete sledovat svou pozici v segmentu.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte aktivitu.
3. Nyní můžete vyrazit na projížďku nebo běh.
   Když se blížíte k určitému segmentu, objeví se zpráva a můžete na tomto segmentu závodit.
4. Začněte závodit v segmentu.

Po dokončení segmentu se zobrazí zpráva.

# Ovládací prvky

Menu ovládacích prvků vám umožňuje rychlý přístup k funkcím a možnostem hodinek. V menu ovládacích prvků můžete tyto volby přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 79).

Na libovolné obrazovce podržte tlačítko .

| Ikona | Název | Popis |
|---|---|---|
| | ABC | Zvolte pro otevření aplikace výškoměru, barometru a kompasu. |
| | Režim V letadle | Zapnutí režimu V letadle, který vypne veškerou bezdrátovou komunikaci. |
| | Budík | Zvolte, chcete-li přidat nebo upravit alarm (*Nastavení budíku*, strana 101). |
| | Alternativní časové zóny | Zvolte, chcete-li zobrazit aktuální denní čas v dalších časových zónách (*Přidání alternativních časových zón*, strana 104). |
| | Výškoměr | Zvolte pro otevření obrazovky výškoměru. |
| | Funkce Assistance | Zvolte pro odeslání žádosti o pomoc (*Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance*, strana 150). |
| | Automatický ponor | Výběrem nastavíte typ aktivity ponoru, která se automaticky spustí při zahájení sestupu. Tuto funkci můžete dočasně vypnout pomocí volby Odložit. |
| | Barometr | Zvolte pro otevření obrazovky barometru. |
| | Úspora baterie | Zvolte pro aktivaci funkce úspory baterie (*Nastavení funkce úspory baterie*, strana 159). |
| | Podsvícení nebo Jas | Zvolte pro nastavení jasu displeje (*Nastavení displeje a jasu*, strana 111). |
| | Sdílení srdečního tepu | Zvolte pro zapnutí vysílání srdečního tepu do spárovaného zařízení (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 134). |
| | Kalkulačka | Výběrem otevřete kalkulačku včetně kalkulačky spropitného. |
| | Kalendář | Zvolte pro zobrazení nadcházejících událostí z telefonu nebo kalendáře. |
| | Ovládání kamery | Umožňuje ručně pořídit snímek a nahrát video (*Používání ovládání kamery Varia*, strana 118). |
| | Hodiny | Zvolte pro otevření aplikace Hodiny k nastavení alarmu, časovače, stopek, nebo zobrazení alternativních časových zón (*Hodiny*, strana 101). |
| | Kompas | Zvolte pro otevření obrazovky kompasu. |
| | Displej | Výběrem vypnete obrazovku pro upozornění, gesta a režim Režim displeje Vždy zapnuto (*Nastavení displeje a jasu*, strana 111). |
| | Nerušit | Zvolte pro zapnutí režimu Nerušit, ve kterém je ztmavená obrazovka a jsou vypnuté alarmy, upozornění a oznámení. Tento režim můžete například používat při sledování filmů. |
| | Najít můj telefon | Zvolte pro přehrání zvukového upozornění na spárovaném telefonu, pokud je v dosahu Bluetooth. Na obrazovce hodinek fēnix se zobrazí síla signálu Bluetooth, která se zvyšuje při přibližování k telefonu.<br>Zvolte pro navigaci k telefonu ztracenému během aktivity s GPS (*Vyhledání telefonu ztraceného během aktivity s GPS*, strana 122). |

| Ikona | Název | Popis |
|---|---|---|
| | Svítilna | Volbou zapnete LED svítilnu (*Používání LED svítilny*, strana 79). |
| | Režim zaměření | Umožňuje změnit aktuální režim zaměření (*Režim zaměření*, strana 131). |
| | Garmin Share | Zvolte pro otevření aplikace Garmin Share (*Garmin Share*, strana 126). |
| | Historie | Zvolte pro zobrazení historie aktivit, záznamů a celkových souhrnů. |
| | Uzamknout zařízení | Zvolte pro uzamknutí tlačítek a dotykového displeje k zabránění nechtěným stisknutím a posunutím prstem. |
| | LTE | Na hodinkách fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach umožňuje změnit režim LTE (*Nastavení připojení přes LTE a satelit*, strana 125). |
| | Messenger | Umožňuje zobrazit a odesílat zprávy pomocí aplikace Messenger (*Používání aplikace Messenger*, strana 15).<br>Na hodinkách fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach můžete využít připojení LTE nebo satelitní připojení hodinek k odesílání zpráv a kontrole příchozích zpráv. |
| | Hovory přes Messenger | Na hodinkách fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach umožňuje zobrazit historii hovorů nebo uskutečnit hlasové volání (*Volání z aplikace Hovory přes Messenger*, strana 16). |
| | Oznámení přes Messenger | Na hodinkách fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach umožňuje odeslat oznamovací zprávu (*Zasílání oznamovacích zpráv*, strana 125). |
| | Hudba | Zvolte pro ovládání přehrávání hudby na hodinkách nebo telefonu. |
| | Oznámení | Zvolte pro zobrazení hovorů, textových zpráv nebo aktualizací na sociálních sítích podle nastavení oznámení v telefonu (*Aktivace oznámení z telefonu*, strana 120). |
| | Telefon | Zvolte pro vypnutí technologie Bluetooth a připojení ke spárovanému telefonu. |
| | Asistent v telefonu | Zvolte pro připojení k hlasovému asistentovi v telefonu (*Použití asistenta v telefonu*, strana 120). |
| | Vypnout | Zvolte pro vypnutí hodinek. |
| | Pulzní oxymetr | Zvolte pro otevření aplikace Pulzní oxymetr (*Pulzní oxymetr*, strana 134). |
| | Red Shift | Zvolte pro přepnutí obrazovky do odstínů červené barvy pro použití hodinek za zhoršených světelných podmínek.<br>**POZNÁMKA:** Tato funkce je k dispozici pouze u modelů fēnix 8 AMOLED/MicroLED. |
| | Referenční bod | Zvolte pro nastavení referenčního bodu pro navigaci (*Nastavení referenčního bodu*, strana 147). |
| | Uložit polohu | Zvolte pro uložení aktuální polohy, abyste se k ní později mohli vrátit (*Používání aplikace Uložené*, strana 12). |

| Ikona | Název | Popis |
|---|---|---|
| | Nastavení | Zvolte pro otevření menu nastavení. |
| | SOS | Na hodinkách fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach umožňuje odeslat nouzovou zprávu a požádat o záchranu v centru Garmin Response℠ (*SOS u hodinek fēnix 8 Pro*, strana 150). |
| | Stopky | Zvolte pro spuštění stopek (*Použití stopek*, strana 103). |
| | Blikání | Zvolte pro zapnutí LED zábleskového světla svítilny. Můžete si vytvořit vlastní režim zábleskového světla (*Nastavení vlastního zábleskového světla*, strana 80). |
| | VÝCHOD/ZÁPAD SLUNCE | Zvolte pro zobrazení časů východu slunce, západu slunce a stmívání. |
| | Synchronizovat | Zvolte pro synchronizaci hodinek se spárovaným telefonem. |
| | Synchronizace času | Zvolte pro synchronizaci hodinek s časem vašeho telefonu nebo pomocí satelitů. |
| | Časovač | Zvolte pro spuštění odpočítávače času (*Použití odpočítávače času*, strana 102). |
| | Dotyk | Zvolte pro vypnutí ovládacích prvků dotykového displeje. |
| | Zámek dotyku | Umožňuje nastavit odemykání dotykového displeje potažením prstu od horního okraje obrazovky směrem dolů. |
| | Hlasový příkaz | Zvolte pro otevření aplikace Hlasový příkaz a vyslovte příkaz (*Použití hlasových příkazů*, strana 13). |
| | Hlasové poznámky | Zvolte pro otevření aplikace Hlasové poznámky a nahrajte poznámku (*Záznam hlasové poznámky*, strana 12). |
| | Hlasitost | Zvolte pro otevření ovládacích prvků hlasitosti hodinek. |
| | Peněženka | Zvolte pro otevření vaší peněženky Garmin Pay a zaplacení nákupů pomocí hodinek (*Garmin Pay*, strana 16). |
| | Odvodňování | Zvolte pro přehrání tónů pro vypuzení vody z portů reproduktoru a mikrofonu. |
| | Počasí | Zvolte pro zobrazení aktuální předpovědi počasí a aktuálních podmínek. |
| | Wi-Fi | Zvolte vypnutí komunikace Wi-Fi. |

## Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratek (*Ovládací prvky*, strana 75).

1. Podržením tlačítka otevřete menu ovládacích prvků.
2. Podržte tlačítko.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li do menu přidat ovládací prvek, vyberte možnost **Přidat ovládání** a vyberte ovládací prvek, který chcete přidat.
   - Chcete-li změnit umístění zkratky v menu ovládacích prvků, vyberte možnost **Změnit pořadí ovládání**, vyberte ovládací prvek, který chcete přesunout, stiskněte tlačítko nebo tlačítko a ovládací prvek přesuňte na nové místo. Stisknutím tlačítka vyberete nové umístění.
   - Chcete-li zkratku odebrat z menu ovládacích prvků, vyberte možnost **Odebrat ovládání** a vyberte ovládací prvek, který chcete odebrat.

## Používání LED svítilny

**⚠ VAROVÁNÍ**

Zařízení může být vybaveno svítilnou, kterou lze naprogramovat na blikání v určitých intervalech. Pokud trpíte epilepsií nebo jste citliví na zářivá či blikající světla, poraďte se svým lékařem.

Použití svítilny snižuje výdrž baterie. Chcete-li výdrž baterie prodloužit, můžete snížit jas.

1. Podržte tlačítko.
2. Vyberte symbol.
3. V případě potřeby stiskněte tlačítko a zapněte svítilnu.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li upravit jas nebo barvu svítilny, stiskněte tlačítko nebo tlačítko.

     **TIP:** Na libovolné obrazovce můžete zapnout svítilnu rychlým dvojitým stisknutím tlačítka. Po dobu prvních tří sekund můžete stisknutím tlačítka nebo tlačítka upravit jas nebo barvu svítilny.
   - Chcete-li svítilnu nastavit tak, aby blikala podle zvoleného vzorce, podržte tlačítko, vyberte možnost **Blikání**, zvolte požadovaný režim a stiskněte tlačítko.
   - Pokud chcete zobrazit informace o nouzových kontaktech a nastavit svítilnu, aby blikala v nouzovém vzorci, podržte tlačítko, vyberte možnost **Nouzový vzorec** a stiskněte tlačítko.

**⚠ UPOZORNĚNÍ**

Naprogramování svítilny na blikání podle nouzového vzorce neumožní kontaktovat vaším jménem nouzové kontakty ani služby první pomoci. Informace o nouzových kontaktech se zobrazí pouze v případě, pokud je máte nastaveny v aplikaci Garmin Connect.

### Nastavení vlastního zábleskového světla

Použití zábleskové svítilny snižuje výdrž baterie.

1 Podržte tlačítko .
2 Vyberte možnost > **Vlastní**.
3 Tlačítkem zapnete zábleskové světlo (volitelné).
4 Vyberte možnost .
5 Stiskněte tlačítko nebo tlačítko a přejděte na nastavení záblesků.
6 Tlačítkem můžete procházet jednotlivé možnosti nastavení.
**POZNÁMKA:** Můžete zvolit pomalé blikání, které méně vybíjí baterii.
7 Tlačítkem nastavení uložíte.

# Stručné doplňky

V hodinkách jsou předinstalované stručné doplňky nabízející rychlý přístup k informacím (*Prohlížení stručných doplňků*, strana 84). Některé stručné doplňky vyžadují připojení Bluetooth ke kompatibilnímu telefonu.

Některé stručné doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Můžete je přidat do seznamu stručných doplňků ručně (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 84). Některé stručné doplňky se zobrazují jako seskupení souvisejících metrik, například zdravotní stav nebo výkon při aktivitě.

**TIP:** Stručné doplňky si můžete stáhnout i z obchodu Connect IQ (*Funkce Connect IQ*, strana 129).

| Název | Popis |
| --- | --- |
| ABC | Zobrazí kombinaci údajů z výškoměru, barometru a kompasu. |
| Alternativní časové zóny | Zobrazuje aktuální denní čas v dalších časových zónách (*Přidání alternativních časových zón*, strana 104). |
| Výšková aklimatizace | V nadmořských výškách nad 800 m (2 625 stop) zobrazuje grafy s hodnotami upravenými podle nadmořské výšky pro průměrnou hodnotu naměřenou pulzním oxymetrem, dechovou frekvenci a klidový srdeční tep za posledních sedm dní. |
| Výškoměr | Zobrazuje vaši přibližnou nadmořskou výšku na základě změn tlaku. |
| Barometr | Zobrazuje okolní tlak na základě nadmořské výšky. |
| Body Battery™ | Při celodenním nošení zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery a grafické znázornění úrovně za poslední hodiny (*Body Battery*, strana 85). |
| Kalendář | Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře telefonu. |
| Kalorie | Zobrazuje údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni. |
| Ovládání kamery | Po spárování hodinek s kompatibilním předním nebo zadním světlem Varia™ s kamerou umožňuje ručně pořídit snímek a nahrát video (*Používání ovládání kamery Varia*, strana 118). |
| Kompas | Zobrazuje elektronický kompas. |
| Odpočty | Zobrazuje nadcházející odpočty událostí. |
| Cyklistická úroveň | Zobrazuje váš typ jezdce, aerobní vytrvalost, aerobní kapacitu a anaerobní kapacitu (*Zobrazení cyklistické úrovně*, strana 98). |
| Cyklistický výkon | Zobrazuje metriky cyklistického výkonu, například VO2 Max nebo odhad FTP (*Měření výkonu*, strana 86). |
| Sledování psů | Zobrazuje údaje o poloze psa, jsou-li hodinky fēnix spárovány s kompatibilním zařízením pro sledování psů. |
| Skóre vytrvalosti | Zobrazuje skóre, graf a krátkou zprávu, která popisuje vaši celkovou vytrvalost na základě všech zaznamenaných aktivit (*Skóre vytrvalosti*, strana 97). |
| Předpověď pro rybolov | Zobrazuje předpověď nejlepších termínů a časů pro rybolov na základě vaší polohy, pozici měsíce a časy východu a západu měsíce. Můžete si zobrazit hodnocení dne a hlavní a vedlejší časy krmení. |
| Vystoupaná patra | Sleduje počet vystoupaných pater a postup směrem ke stanovenému cíli. |
| Trenér Garmin | Zobrazuje naplánované tréninky, když zvolíte adaptivní tréninkový plán Trenér Garmin ve svém účtu Garmin Connect. Plán je upraven podle aktuální úroveň vaší kondice, trénování a priority v rozvrhu s ohledem na termín závodu. |
| Golf | Zobrazuje golfová skóre a statistiky za poslední kolo. |
| Health Snapshot | Spustí aktivitu Health Snapshot na vašich hodinkách, které zaznamenávají několik důležitých zdravotních metrik, když se dvě minuty nehýbete. Ukazuje stručný přehled celkového stavu vašeho kardiovaskulárního systému. Hodinky zaznamenávají metriky, jako je průměrný srdeční tep, úroveň stresu nebo dechová frekvence.<br>Zobrazí souhrny vašich uložených aktivit Health Snapshot. |
| Zdravotní stav | Zobrazuje zdravotní metriky, jako je dýchání nebo teplota pokožky. |

| Název | Popis |
| --- | --- |
| Srdeční tep | Zobrazuje aktuální srdeční tep v tepech za minutu (tepy/min) a graf průměrného klidového srdečního tepu (KST). |
| Skóre běhu do kopce | Zobrazuje skóre, graf, přispívající metriky a krátkou zprávu, která popisuje váš výkon při stoupání do kopců na základě zaznamenaných běžeckých aktivit (*Skóre běhu do kopce*, strana 98). |
| Historie | Zobrazuje historii činnosti a graf zaznamenaných aktivit (*Používání historie*, strana 106). |
| Stav VST | Zobrazuje sedmidenní průměr noční variability vašeho srdečního tepu (*Stav variability srdečního tepu*, strana 88). |
| Minuty intenzivní aktivity | Sleduje dobu strávenou středně nebo vysoce intenzivní aktivitou, týdenní cíl minut intenzivní aktivity a pokroky na cestě ke stanovenému cíli. |
| Ovládací prvky inReach | Umožňuje odesílat zprávy na spárované zařízení inReach (*Použití dálkového ovládání inReach*, strana 118). |
| Poradce pro jet lag | Během cestování zobrazuje vaše vnitřní hodiny a poskytuje pokyny, které vám pomůžou aklimatizovat se na časovou zónu vaší cílové destinace (*Použití Poradce pro jet lag*, strana 100). |
| Poslední aktivita | Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity. |
| Poslední jízda<br>Poslední běh<br>Poslední plavání | Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity a historii příslušného sportu. |
| Messenger | Zobrazuje konverzace v aplikaci Garmin Messenger a umožňuje vám odpovídat na zprávy z hodinek (*Aplikace Garmin Messenger*, strana 130). |
| Fáze měsíce | Zobrazí časy východu a západu měsíce a fázi měsíce v závislosti na vaší poloze GPS. |
| Hudba | Ovládací prvky přehrávače hudby pro telefon nebo hodinky. |
| Zdřímnutí | Zobrazuje celkový čas zdřímnutí a míru zvýšení úrovně Body Battery. Můžete spustit časovač zdřímnutí a nastavit alarm, který vás probudí (*Úprava výchozího režimu zaměření*, strana 131). |
| Oznámení | Upozorní, mimo jiné, na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích podle nastavení oznámení v telefonu (*Aktivace oznámení z telefonu*, strana 120). |
| Primární závod | Zobrazí se závod, který jste určili jako primární závod v kalendáři Garmin Connect (*Závodní kalendář a Primární závod*, strana 98). |
| Pulzní oxymetr | Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem (*Získávání hodnot z pulzního oxymetru*, strana 135). Pokud jste příliš aktivní a měření pulzním oxymetrem se nezdaří, není měření zaznamenáno. |
| Závodní kalendář | Zobrazí nadcházející závody nastavené v kalendáři Garmin Connect (*Závodní kalendář a Primární závod*, strana 98). |
| Regenerace | Zobrazuje dobu regenerace. Maximální doba jsou čtyři dny. |
| Dýchání | Vaše aktuální dechová frekvence v počtu dechů za minutu a průměr za sedm dní. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat. |
| Efektivita běhu | Zobrazuje energetické náklady na aerobní běh. K odhadu efektivity běhu přispívá několik důležitých metrik (*Efektivita běhu*, strana 89). |

| Název | Popis |
| --- | --- |
| Běžecký výkon | Zobrazuje metriky běžeckého výkonu, například odhad VO2 Max nebo laktátový práh (*Měření výkonu*, strana 86). |
| Běžecká tolerance | Sleduje vaši schopnost zvládat běžecké aktivity a zároveň vyvažuje tréninky tak, abyste si zvyšovali výkon, ale přitom neriskovali zranění (*Běžecká tolerance*, strana 97). |
| Potápění s přístroji | Zobrazuje čas povrchového intervalu, zbývající dobu do bezpečného letu, jednotky kyslíkové toxicity (OTU), procento kyslíkové toxicity pro centrální nervový systém (CNS) a nasycení tkáně po ponoru (*Zobrazení stručného doplňku Potápění s přístroji*, strana 100). |
| Spánkový poradce | Uvádí doporučenou potřebu spánku na základě historie spánku, historie aktivit, cirkadiánního rytmu, stavu VST a zdřímnutí. |
| Skóre spánku | Zobrazí celkovou dobu spánku, skóre spánku a informace o spánkové fázi za předchozí noc. Můžete si také zobrazit případné variace dechu během noci (*Sledování spánku*, strana 137). |
| Intenzita slunečního záření | Zobrazuje graf intenzity příjmu slunečního záření za posledních 6 hodin a průměr za předchozí týden.<br>**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici u všech modelů produktů. |
| Kroky | Sleduje denní počet kroků, cíl kroků a údaje za předchozí dny. |
| Akcie | Zobrazuje přizpůsobitelný seznam akcií (*Přidání akcií*, strana 99). |
| Stres | Zobrazí aktuální úroveň stresu a graf úrovně stresu. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat. Jste-li příliš aktivní a hodinky nejsou schopny vaši úroveň stresu stanovit, není měření stresu zaznamenáno. |
| Východ a západ Slunce | Zobrazuje časy východu, západu, svítání a soumraku spolu s mapou aktuální polohy slunce a grafem slunečního svitu. |
| Teplota | Zobrazuje data o teplotě z interního snímače teploty. |
| Příliv/odliv | Zobrazuje informace o přílivové stanici, například aktuální výšku mořské hladiny nebo dobu, kdy dojde k příštímu přílivu a odlivu. (*Zobrazení informací o přílivu/odlivu*, strana 19) |
| Připravenost k tréninku | Zobrazuje skóre a krátkou zprávu, která vám pomůže určit, jak jste připraveni na trénink každý den. (*Připravenost k tréninku*, strana 96). |
| Stav tréninku | Zobrazuje váš aktuální stav tréninku a tréninkové zátěže, což vám ukazuje, jakým způsobem ovlivňuje trénink úroveň fyzické kondice a výkon (*Stav tréninku*, strana 92). |
| Počasí | Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí. Pomocí několika překrytí můžete na mapě zobrazit aktuální povětrnostní podmínky. |

## Prohlížení stručných doplňků

Stručné doplňky umožňují rychlý přístup k údajům o zdravotním stavu, informacím o aktivitách, integrovaným snímačům a dalším prvkům. Po spárování můžete na hodinkách sledovat informace z telefonu, jako jsou informace o zdraví, počasí nebo události v kalendáři.

1 Stisknutím tlačítka na hodinkách můžete procházet seznam stručných doplňků.

**TIP:** Procházet stručné doplňky můžete také posunutím prstu a jednotlivé možnosti vybírat klepnutím.

2 Stisknutím tlačítka zobrazíte další informace.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Stisknutím tlačítka zobrazíte podrobnosti o stručném doplňku
- Stisknutím tlačítka zobrazíte další možnosti a funkce stručného doplňku.

## Přizpůsobení seznamu stručných doplňků

1 Stisknutím tlačítka na hodinkách otevřete seznam stručných doplňků.

2 Vyberte možnost **Upravit**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li změnit umístění stručného doplňku v seznamu, vyberte doplněk, stiskněte tlačítko nebo tlačítko a doplněk přesuňte. Stisknutím tlačítka vyberete nové umístění.
- Chcete-li stručný doplněk ze seznamu odebrat, vyberte stručný doplněk a vyberte možnost .
- Chcete-li do seznamu přidat stručný doplněk, vyberte možnost **Přidat** a vyberte jeden nebo více stručných doplňků.

  **TIP:** Výběrem možnosti **Vytvořit složku** můžete vytvořit složku, která obsahuje více stručných doplňků (*Vytváření složek stručných doplňků*, strana 85).

### Vytváření složek stručných doplňků

Seznam stručných doplňků si můžete přizpůsobit vytvořením složek souvisejících stručných doplňků.

1. Stisknutím tlačítka na hodinkách otevřete seznam stručných doplňků.
2. Vyberte možnost **Upravit** > **Přidat** > **Vytvořit složku**.
3. Vyberte stručné doplňky, které chcete zahrnout do složky, a vyberte možnost **Hotovo**.

   **POZNÁMKA:** Pokud se stručné doplňky v seznamu stručných doplňků již nacházejí, můžete je do složky přesunout nebo zkopírovat.
4. Vyberte nebo zadejte název složky.
5. Vyberte ikonu pro složku.
6. V případě potřeby vyberte možnost:
   - Chcete-li složku upravit, přejděte na ni v seznamu stručných doplňků a podržte tlačítko .
   - Chcete-li upravit stručné doplňky ve složce, složku otevřete a vyberte možnost **Upravit** (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 84) .

## Body Battery

Hodinky analyzují odchylky tepové frekvence, úroveň stresu, kvalitu spánku a data aktivity, aby mohly určit vaši celkovou úroveň Body Battery. Stejně jako ukazatel paliva v autě udává množství dostupných zásob energie. Rozsah úrovně Body Battery je od 5 do 100, kde 5 až 25 je nízká rezerva energie, 26 až 50 je střední rezerva energie, 51 až 75 je vysoká rezerva energie a 76 až 100 je velmi vysoká rezerva energie.

Hodinky můžete synchronizovat s účtem Garmin Connect a zobrazit vždy nejaktuálnější úroveň Body Battery, dlouhodobé tendence a další detaily (*Tipy na vylepšení dat Body Battery*, strana 85).

### Tipy na vylepšení dat Body Battery

- Pokud budete mít hodinky na sobě během spánku, získáte přesnější výsledky.
- Dobrý spánek zvýší vaši úroveň Body Battery.
- Náročná aktivita, vysoký stres a nekvalitní spánek úroveň Body Battery rychle snižují.
- Příjem jídla a stimulantů, jako je kofein, nemá na hodnotu Body Battery žádný vliv.

# Měření výkonu

Údaje o měření výkonu jsou odhadované hodnoty, které vám pomohou pochopit váš výkon při tréninku nebo závodu. Tyto údaje vyžadují absolvování několika aktivit s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilním snímačem srdečního tepu. Měření výkonu při cyklistice vyžaduje snímač srdečního tepu a měřič výkonu.

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat Analytics™. Další informace najdete na webu garmin.com/performance-data/running.

**POZNÁMKA:** Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik aktivit, aby získaly informace o vaší výkonnosti.

**Funkční limitní hodnota výkonu (FTP)**: Při určování FTP používají hodinky informace z profilu uživatele z výchozího nastavení (*Odhad FTP*, strana 90).

**Stav VST**: Hodinky analyzují hodnoty srdečního tepu na zápěstí během spánku a určují stav variability srdečního tepu (VST) na základě vašich osobních dlouhodobých průměrů VST (*Stav variability srdečního tepu*, strana 88).

**Laktátový práh**: Laktátový práh představuje bod, kdy se vaše svaly začnou rychle unavovat. Hodinky měří laktátový práh na základě hodnoty srdečního tepu a tempa (*Laktátový práh*, strana 90).

**Předpokládané závodní časy**: Hodinky používají odhad hodnoty VO2 Max (využití kyslíku) a historii vašeho tréninku k určení cílového závodního času na základě vaší momentální formy (*Zobrazení predikcí závodních časů*, strana 88).

**Zhodnocení výkonu**: Zhodnocení výkonu je posouzení vašeho aktuálního stavu po 6 až 20 minutách aktivity. Tuto hodnotu je možné přidat jako datové pole, abyste si ji mohli kdykoli v průběhu aktivity zobrazit. Jedná se o porovnání vaší aktuální kondice s průměrným stavem (*Zhodnocení výkonu*, strana 89).

**Křivka výkonu (cyklistika)**: Křivka výkonu zobrazuje průběžný výdej energie v čase. Můžete si zobrazit křivku výkonu za předchozí měsíc, za tři měsíce nebo za dvanáct měsíců (*Zobrazení křivky výkonu*, strana 91).

**Efektivita běhu**: Efektivita běhu označuje, jak efektivní je váš pohyb při běhu. K odhadu efektivity běhu přispívá několik důležitých metrik (*Efektivita běhu*, strana 89).

**Stamina**: Hodinky používají odhad hodnoty VO2 Max a údaje srdečního tepu k poskytnutí odhadů staminy (vytrvalosti) v reálném čase. Tuto hodnotu je možné přidat jako datovou obrazovku, abyste mohli sledovat svou potenciální a aktuální staminu v průběhu aktivity (*Zobrazení výdrže v reálném čase*, strana 91).

**VO2 Max**: Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 87).

## Informace o odhadech hodnoty VO2 Max

Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 Max je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Aby mohlo zařízení fēnix zobrazovat odhady hodnoty VO2 Max, musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí nebo pomocí hrudního snímače. Zařízení má samostatné odhady VO2 Max pro běh a jízdu na kole. Pro získání přesného odhadu hodnoty VO2 Max je třeba několik minut se střední intenzitou běhat venku se zapnutou funkcí GPS nebo jezdit na kole s kompatibilním měřičem výkonu.

Na zařízení se odhad hodnoty VO2 Max zobrazí jako číslo, popis a ukazatel na barevném měřidle. V účtu Garmin Connect si můžete prohlédnout podrobnější informace o odhadu hodnoty VO2 Max, například jaká je vzhledem k vašemu věku a pohlaví.

| | |
|---|---|
| Fialová | Vynikající |
| Modrá | Velmi dobré |
| Zelená | Dobré |
| Oranžová | Uspokojivé |
| Červená | Špatná |

Data VO2 Max poskytuje společnost Firstbeat Analytics. Analýza parametru VO2 Max je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 Max*, strana 180) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

### Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při běhu

Tato funkce vyžaduje měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a s hodinkami jej spárovat (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 114).

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 155) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 157). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik běhů, aby získaly informace o vaší běžecké výkonnosti. Záznam hodnoty VO2 Max můžete u aktivity trailového běhu a ultra běhu vypnout, pokud nechcete, aby tyto typy běhu ovlivňovaly odhad hodnoty VO2 Max (*Nastavení aktivity*, strana 67).

1. Rozběhněte se.
2. Běhejte venku se střední nebo vysokou intenzitou a dosáhněte alespoň 70 % maximální hodnoty srdečního tepu.
3. Po uplynutí alespoň 10 minut vyberte možnost **Uložit**.
4. Stiskněte tlačítko nebo a procházejte hodnoty výkonu.

### Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při cyklistice

Tato funkce vyžaduje měřič výkonu a měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Snímač výkonu je třeba spárovat s hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 114). Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a spárovat jej s hodinkami.

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 155) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 157). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik jízd, aby získalo informace o vaší cyklistické výkonnosti.

1. Začněte cyklistickou aktivitu.
2. Jeďte alespoň 20 minut se stejnoměrnou, vysokou intenzitou.
3. Po dokončení jízdy vyberte možnost **Uložit**.
4. Stiskněte tlačítko nebo a procházejte hodnoty výkonu.

## Zobrazení predikcí závodních časů

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 155) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 157).

Hodinky využívají odhad hodnoty VO2 Max a vaši tréninkovou historii, aby vám poskytly cílový závodní čas (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 87). Hodinky analyzují několik týdnů vašich tréninkových dat, a zpřesňují tak odhady závodního času.

1. Stisknutím tlačítka na hodinkách si můžete zobrazit stručný doplněk s běžeckým výkonem.
2. Stiskněte tlačítko .
3. Posunutím zobrazíte předpokládaný čas závodu.
4. Stisknutím tlačítka zobrazíte další podrobnosti.
5. Posunutím zobrazíte predikce pro jiné vzdálenosti.

   **POZNÁMKA:** Napoprvé se predikce mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik běhů, aby získaly informace o vaší běžecké výkonnosti.

## Stav variability srdečního tepu

Hodinky analyzují hodnoty srdečního tepu na zápěstí během spánku a určují variabilitu srdečního tepu (VST). Trénink, fyzická aktivita, spánek, výživa a zdravé návyky – to vše ovlivňuje variabilitu srdečního tepu. Hodnoty VST se mohou značně lišit v závislosti na pohlaví, věku a úrovni kondice. Vyvážený stav VST může značit pozitivní známky zdraví, jako je dobrý poměr mezi tréninkem a regenerací, lepší kardiovaskulární kondice a odolnost vůči stresu. Nevyvážený nebo špatný stav může být známkou únavy, zvýšené potřeby regenerace nebo většího stresu. Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete mít hodinky na sobě během spánku. Hodinky vyžadují tři týdny konzistentních údajů o spánku, aby mohly zobrazit stav variability srdečního tepu.

| Barevná zóna | Stav | Popis |
|---|---|---|
| Zelená | Vyvážená | Váš sedmidenní průměr VST je v rozmezí základní hodnoty. |
| Oranžová | Nevyvážená | Váš sedmidenní průměr VST je vyšší nebo nižší než základní hodnota. |
| Červená | Nízká | Váš sedmidenní průměr VST je výrazně nižší než základní hodnota. |
| Bez barvy | Špatná<br>Žádný stav | Vaše průměrné hodnoty VST jsou výrazně pod normou pro váš věk.<br>Žádný stav znamená nedostatek dat k odvození průměru za sedm dní. |

Hodinky můžete synchronizovat se svým účtem Garmin Connect a zobrazit si aktuální stav variability srdečního tepu, trendy a vzdělávací zpětnou vazbu.

## Zhodnocení výkonu

Když vykonáváte aktivitu, například běh nebo jízdu na kole, funkce hodnocení kondice analyzuje vaše tempo, srdeční tep a odchylky srdečního tepu, aby v reálném čase vyhodnocovala vaši výkonnost v porovnání s vaší průměrnou úrovní zdatnosti. Je to zhruba vaše procentuální odchylka od základní hodnoty VO2 max. v reálném čase.

Zhodnocení výkonu se pohybuje na stupnici od –20 do +20. Po prvních 6 až 20 minutách aktivity zařízení zobrazí vaše kondiční skóre. Například skóre +5 znamená, že jste odpočatí, svěží a můžete podat dobrý výkon. Zhodnocení výkonu můžete přidat jako datové pole jedné z vašich tréninkových obrazovek a sledovat vaši kondici v průběhu aktivity. Zhodnocení výkonu může být také indikátor úrovně únavy, zejména ke konci dlouhého tréninku.

**POZNÁMKA:** Zařízení potřebuje k získání odhadu hodnoty VO2 max. a změření vaší běžecké kondice několik jízd na kole nebo běhů se snímačem srdečního tepu (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 87).

### Zobrazení hodnocení výkonu

Tato funkce vyžaduje měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu.

1. Přidejte položku **Zhodnocení výkonu** na datovou obrazovku (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 66).
2. Nyní můžete vyrazit na projížďku nebo běh.

   Po 6 až 20 minutách se zobrazí zhodnocení vašeho výkonu.
3. Chcete-li zobrazit zhodnocení vašeho výkonu v průběhu běhu nebo jízdy na kole, přejděte na datovou obrazovku.

## Efektivita běhu

Efektivita běhu měří energetické náklady na běh. Zatímco VO2 max. měří maximální množství kyslíku, které vaše tělo dokáže využít během intenzivního cvičení, efektivita běhu ukazuje, jak efektivně tělo dokáže energii proměnit na běžecký výkon. Efektivita běhu se vyjadřuje jako počet mililitrů kyslíku spotřebovaného na kilogram tělesné hmotnosti a kilometr (ml/kg/km). Nižší čísla znamenají, že bylo spotřebováno méně energie.

**Požadavky**: Musíte zaznamenat několik aktivit běhu venku nebo běhu na dráze pomocí kompatibilního příslušenství, které měří ztrátě rychlosti při kroku, jako je HRM 600.

**Klíčové faktory**: Efektivita běhu využívá informace z vašeho profilu, historii běhu, srdeční tep, rychlost a dynamiku běhu. Ztráta rychlosti při kroku je důležitý faktor, protože ukazuje, o kolik zpomalíte při dopadu chodidla na zem (*Dynamika běhu*, strana 115). Abyste získali co nejpřesnější výsledky, je třeba zadat správnou tělesnou výšku a hmotnost (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 155).

**Porozumění výsledkům**: Nezapomeňte, že podstatou efektivity běhu je v podstatě aerobní výkon. Nejpřínosnější pro tuto metriku je lehký běh na dráze nebo v rovinatém terénu o minimální délce 30 minut. Indoorový a trailový běh se do výpočtu a aktualizace údajů o efektivitě běhu nezapočítávají. Další informace najdete na webové stránce garmin.com/performance-data/running, v příloze (*Hodnocení efektivity běhu*, strana 180).

### Zobrazení efektivity běhu

- Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko a otevřete doplněk běžeckého výkonu.

  **POZNÁMKA:** Doplněk si možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 84).
- V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost ••• > **Statistiky – osobní** > **Ekonomika běhu**.

  Efektivitu běhu můžete přidat také do údajů na domovské obrazovce.

## Odhad FTP

Chcete-li získat odhad funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte s hodinkami spárovat snímač výkonu (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 114) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 Max (*Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při cyklistice*, strana 88).

Hodinky používají k určení vaší funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) informace profilu uživatele z výchozího nastavení a odhad hodnoty VO2 Max. Hodinky automaticky zjistí hodnotu FTP při jízdách se stejnoměrnou, vysokou intenzitou se snímačem výkonu. Nejlepších výsledků dosáhnete, když pojedete také se snímačem srdečního tepu.

1. Posunutím prstu nahoru na hlavní obrazovce hodinek si zobrazíte stručný doplněk výkonu.
2. Otevřete doplněk a uvidíte data o výkonu.
3. Posunutím nahoru si zobrazíte odhad FTP.

   Odhadovaná hodnota FTP se zobrazuje ve wattech na kilogram, aktuální výkon ve wattech a jako poloha na barevném měřidle.

| | |
|---|---|
| Fialová | Vynikající |
| Modrá | Velmi dobré |
| Zelená | Dobré |
| Oranžová | Uspokojivé |
| Červená | Netrénovaný člověk |

   Podrobnější informace naleznete v příloze (*Hodnocení FTP*, strana 181).

## Laktátový práh

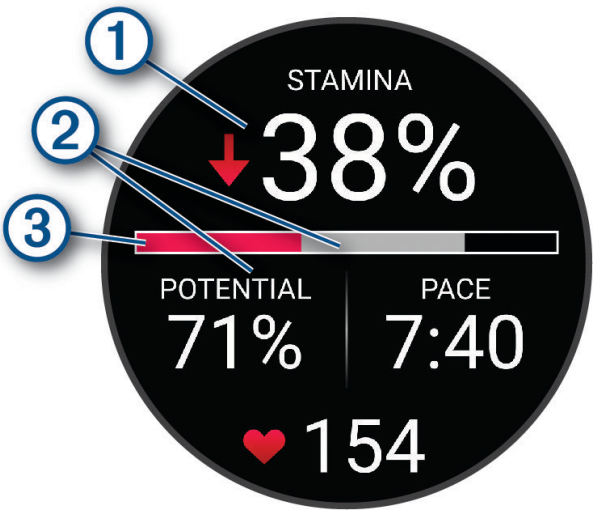
Laktátový práh označuje intenzitu cvičení, při které se začne akumulovat laktát (kyselina mléčná) v krevním řečišti. Při běhu se tato úroveň intenzity odhaduje podle tempa, srdečního tepu nebo výkonu. Pokud běžec překročí tento práh, začne se čím dál rychleji zvyšovat jeho únava. U zkušených běžců se tento práh nachází přibližně na hodnotě 90 % jejich maximální tepové frekvence při běžeckém tempu odpovídajícím závodu o délce mezi 10 kilometry a půlmaratonem. Průměrní běžci se k této hodnotě dostanou již pod hodnotou 90 % maximální tepové frekvence. Znalost vašeho laktátového prahu vám pomůže určit, jak tvrdě potřebujete trénovat nebo kdy máte během závodu zabrat.

Pokud již znáte svou tepovou frekvenci na laktátovém prahu, můžete ji zadat do nastavení ve vašem uživatelském profilu (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 157).Můžete si zapnout funkci **Automatická detekce**, která bude váš laktátový práh během aktivity automaticky zaznamenávat.

## Zobrazení výdrže v reálném čase

Vaše hodinky mohou poskytovat odhady výdrže v reálném čase na základě údajů o vašem srdečním tepu a odhadů hodnoty VO2 Max (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 87).

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity**.
3. Vyberte aktivitu běhu nebo jízdy na kole.
4. Stiskněte tlačítko .
5. Vyberte nastavení aktivity.
6. Vyberte možnost **Datové obrazovky** > **Přidat novou položku** > **Stamina**.
   **POZNÁMKA:** Můžete změnit pořadí datových obrazovek a upravit volitelné primární datové pole výdrže.
7. Začněte s aktivitou (*Spuštění aktivity*, strana 22).
8. Přejděte na obrazovku dat.




| | |
|---|---|
| 1 | Primární datové pole výdrže. Zobrazuje vaší aktuální výdrž v procentech, zbývající vzdálenost nebo zbývající čas. |
| 2 | Potenciální výdrž. |
| 3 | Aktuální výdrž.<br>Červená: Výdrž je vyčerpávána.<br>Oranžová: Výdrž je stabilní.<br>Zelená: Výdrž se obnovuje. |

## Zobrazení křivky výkonu

Než si budete moci zobrazit křivku výkonu, musíte v posledních 90 dnech zaznamenat jízdu trvající alespoň jednu hodinu pomocí měřiče výkonu (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 114).

Ve svém účtu Garmin Connect si můžete vytvářet tréninky. Křivka výkonu zobrazuje průběžný výdej energie v čase. Můžete si zobrazit křivku výkonu za předchozí měsíc, za tři měsíce nebo za dvanáct měsíců.

1. V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Statistiky – osobní** > **Křivka výkonu**.

## Stav tréninku

Funkce poskytuje odhady, které vám pomohou sledovat a pochopit váš výkon při tréninku. Tyto údaje vyžadují, abyste po dobu dvou týdnů absolvovali aktivity s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilním snímačem srdečního tepu. Měření výkonu při cyklistice vyžaduje snímač srdečního tepu a měřič výkonu. Ze začátku se měření může zdát nepřesné, protože hodinky teprve získávají informace o vašem výkonu.

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat Analytics. Další informace najdete na webu garmin.com/performance-data/running.

**Stav tréninku**: Stav tréninku ukazuje vliv tréninku na vaši kondici a výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn hodnoty VO2 Max, krátkodobé zátěže a stavu VST v průběhu delšího časového rozmezí.

**VO2 Max**: Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 87). Když se aklimatizujete na velmi teplé prostředí nebo velkou nadmořskou výšku, hodinky zobrazují hodnoty VO2 Max upravené podle tepla a nadmořské výšky (*Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku*, strana 95).

**VST**: VST je stav variability srdečního tepu za posledních sedm dní (*Stav variability srdečního tepu*, strana 88).

**Krátkodobá zátěž**: Hodnota krátkodobé zátěže je vážený součet vašich posledních skóre tréninkové zátěže včetně délky a intenzity cvičení. (*Krátkodobá zátěž*, strana 93).

**Zaměření tréninkové zátěže**: Hodinky analyzují a rozloží tréninkovou zátěž do různých kategorií podle intenzity a struktury každé zaznamenávané aktivity. Zaměření tréninkové zátěže zahrnuje celkovou kumulovanou zátěž na kategorii a zaměření tréninku. Hodinky zobrazují distribuci zátěže za poslední čtyři týdny (*Zaměření tréninkové zátěže*, strana 93).

**Doba regenerace**: Doba regenerace ukazuje, kolik času zbývá do úplné tělesné regenerace, kdy budete připraveni na další intenzivní trénink (*Doba regenerace*, strana 95).

### Úrovně stavu tréninku

Stav tréninku ukazuje vliv tréninku na úroveň vaší kondice a na výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn hodnoty VO2 Max, krátkodobé zátěže a stavu VST v průběhu delšího časového rozmezí. Na základě hodnoty stavu tréninku můžete plánovat další tréninky a zlepšovat si aktuální fyzickou kondici.

**Žádný stav**: Aby hodinky mohly určit váš stav tréninku, potřebují zaznamenat v průběhu dvou týdnů několik aktivit s výsledky VO2 Max z běhu nebo jízdy na kole.

**Podtrénování**: Máte přestávku v tréninkovém režimu nebo trénujete mnohem méně než obvykle po dobu jednoho týdne nebo déle. Podtrénování znamená, že si nejste schopni udržet úroveň kondice. Pokud chcete vidět zlepšení, zvyšte tréninkovou zátěž.

**Regenerace**: Lehčí tréninková zátěž umožňuje regeneraci těla, která je nezbytná při delších obdobích intenzivního tréninku. Až se budete cítit připraveni, můžete tréninkovou zátěž zase zvýšit.

**Udržování**: Aktuální tréninková zátěž je dostatečná pro udržení aktuální fyzické kondice. Pokud chcete vidět zlepšení, přidejte si další cvičební aktivity nebo zvyšte objem tréninku.

**Produktivní**: Vaše aktuální tréninková zátěž posouvá vaši fyzickou kondici a výkon správným směrem. Abyste si fyzickou kondici udrželi, měli byste vkládat do tréninku i období regenerace.

**Stoupající**: Jste v ideální kondici pro závod. Snížení tréninkové zátěže, které jste v nedávné době provedli, umožňuje vašemu tělu regenerovat a dobře se vyrovnat s předchozím tréninkem. Dobře si vše naplánujte, protože aktuální stoupající stav lze udržet pouze krátkou dobu.

**Nadměrná**: Vaše tréninková zátěž je příliš vysoká, což je kontraproduktivní. Vaše tělo si potřebuje odpočinout. Zařaďte si do rozvrhu lehčí trénink a umožněte tělu regeneraci.

**Neproduktivní**: Vaše tréninková zátěž je na dobré úrovni, fyzická kondice vám však klesá. Zkuste se zaměřit na odpočinek, výživu a zvládání stresu.

**Přetížení**: Dochází k nerovnováze mezi regenerací a tréninkovou zátěží. Je to normální výsledek po náročném tréninku nebo velké události. Vaše tělo může mít potíže s odpočinkem. Měli byste se proto zaměřit na vaše celkové zdraví.

### Tipy, jak získat stav tréninku

Funkce stavu tréninku se odvíjí od aktuálního hodnocení vaší úrovně kondice včetně alespoň jednoho měření hodnot VO2 Max za týden (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 87). Při běhu v krytých prostorách se hodnota VO2 Max neměří, aby nedošlo ke zkreslení přesnosti tendence vaší úrovně kondice. Záznam hodnoty VO2 Max můžete u aktivity trailového běhu a ultra běhu vypnout, pokud nechcete, aby tyto typy běhu ovlivňovaly odhad hodnoty VO2 Max (*Nastavení aktivity*, strana 67).

Pro maximální využití funkce stavu tréninku můžete vyzkoušet následující tipy.

- Minimálně jednou týdně absolvujte běh nebo jízdu venku se snímačem výkonu, a to tak, aby vaše tepová frekvence alespoň 10 minut přesahovala 70 % maximální hodnoty srdečního tepu.

  Stav tréninku by měl být k dispozici poté, co používáte hodinky po dobu jednoho až dvou týdnů.
- Zaznamenávejte na svém primárním tréninkovém zařízení všechny své sportovní aktivity. Hodinky tak zjistí informace o vašem výkonu (*Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu*, strana 128).
- Hodinky můžete nosit trvale i během spánku, abyste si mohli průběžně generovat aktuální stav VST. Aktuální stav VST vám může pomoci udržet aktuální stav tréninku, když nemáte tolik aktivit s měřením hodnoty VO2 Max.

## Krátkodobá zátěž

Krátkodobá zátěž je vážený součet hodnot nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) za posledních několik dní. Graf ukazuje, zda je vaše aktuální zátěž nízká, optimální, vysoká nebo velmi vysoká. Optimální rozmezí vychází z vaší individuální fyzické kondice a tréninkové historie. Pokud průměrná délka a intenzita vašich tréninků roste nebo klesá, rozmezí je průběžně upravováno.

### Zaměření tréninkové zátěže

Aby výkon i fyzická kondice rostly, je trénink třeba rozvrhnout mezi tři kategorie: nízko aerobní, vysoce aerobní a anaerobní. Zaměření tréninkové zátěže ukazuje, nakolik váš aktuální trénink spadá do každé z kategorií, a poskytuje tréninkové cíle. Funkce zaměření tréninkové zátěže vyžaduje absolvovat alespoň 7 dní tréninku, aby mohla určit, zda je tréninková zátěž nízká, optimální či vysoká. Po 4 týdnech záznamu do tréninkové historie bude mít tato funkce mnohem podrobnější informace o cílech, aby vám pomohla vyvážit tréninkové aktivity.

**Pod cíli**: Vaše čtyřtýdenní tréninková zátěž je ve všech kategoriích intenzity nižší než optimální.

**Málo nízko aerobní zátěže**: Zkuste přidat více aktivit z kategorie nízko aerobní zátěže kvůli regeneraci a vyvážení aktivit s vyšší intenzitou.

**Málo vysoce aerobní zátěže**: Zkuste přidat více vysoce aerobních aktivit, abyste si časem zlepšili laktátový práh a hodnotu VO2 Max.

**Málo anaerobní zátěže**: Zkuste přidat ještě několik intenzivních anaerobních aktivit, abyste byli časem rychlejší a zlepšili svoji anaerobní kapacitu.

**Vyvážená**: Vaše tréninková zátěž je vyvážená a s pokračujícím tréninkem poskytuje vaší fyzické kondici všestranné výhody.

**Nízko aerobní zaměření**: Vaše tréninková zátěž sestává převážně z nízko aerobních aktivit. Poskytuje vám solidní základ a připravuje vás na další, intenzivnější tréninky.

**Vysoce aerobní zaměření**: Vaše tréninková zátěž sestává převážně z vysoce aerobních aktivit. Tyto aktivity pomáhají zlepšovat laktátový práh, hodnotu VO2 Max a vytrvalost.

**Anaerobní zaměření**: Vaše tréninková zátěž sestává převážně z intenzivních aktivit. To vede k rapidnímu zlepšování fyzické kondice, avšak bylo by vhodné tyto aktivity vyvážit nízko aerobními.

**Nad cíli**: Vaše čtyřtýdenní tréninková zátěž je vyšší než optimální.

### Poměr zátěže

Poměr zátěže představuje poměr vaší krátkodobé a dlouhodobé tréninkové zátěže. Tato metrika je užitečná pro sledování změn tréninkové zátěže.

| Stav | Hodnota | Popis |
|---|---|---|
| Žádný stav | Žádné | Poměr zátěže začne být k dispozici po dvou týdnech tréninku. |
| **Nízká** | Nižší než 0,8 | Vaše krátkodobá tréninková zátěž je nižší než dlouhodobá. |
| **Optimální** | 0,8 až 1,4 | Vaše krátkodobá a dlouhodobá tréninková zátěž je vyvážená. Optimální rozmezí vychází z vaší individuální fyzické kondice a tréninkové historie. |
| **Vysoká** | 1,5 až 1,9 | Vaše krátkodobá tréninková zátěž je vyšší než dlouhodobá. |
| **Velmi vysoká** | 2,0 nebo vyšší | Vaše krátkodobá tréninková zátěž je výrazně vyšší než dlouhodobá. |

## Informace o funkci Training Effect

Funkce Training Effect měří dopad aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici. Funkce Training Effect shromažďuje data během aktivity. Jak aktivita postupuje, hodnota Training Effect se zvyšuje. Celkový výsledek funkce Training Effect je určen informacemi z vašeho profilu a tréninkovou historií, srdečním tepem, délkou a intenzitou vaší aktivity. Funkce Training Effect nabízí sedm různých štítků, které popisují hlavní přínos vaší aktivity. Každý štítek je barevně označen a indikuje zaměření vaší tréninkové zátěže (*Zaměření tréninkové zátěže*, strana 93). Ke každé poskytnuté zpětné vazbě, například „Zásadně ovlivňuje hodnotu VO2 Max“, existuje ve službě Garmin Connect v podrobnostech aktivity odpovídající popis.

Funkce Aerobní Training Effect využívá srdeční tep k měření celkové intenzity cvičení vzhledem k vaší aerobní kondici a ukazuje, zda si díky cvičení aktuální fyzickou kondici udržujete nebo si ji vylepšujete. Hodnoty nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) získané během cvičení jsou namapovány na různé hodnoty, které jsou důležité pro vaši úroveň kondice a tréninkové zvyklosti. Rovnoměrné cvičení se středním úsilím nebo cvičení s delšími intervaly (nad 180 sekund) má pozitivní vliv na aerobní metabolismus a zlepšuje hodnotu Aerobní Training Effect.

Funkce Anaerobní Training Effect využívá srdeční tep a rychlost (nebo výkon) k určení vlivu cvičení na schopnost podávat velmi intenzivní výkony. Získaná hodnota je založena na anaerobní části hodnoty EPOC a na typu aktivity. Opakované intervaly s vysoce intenzivní zátěží (10 až 120 sekund) budují anaerobní kapacitu a zlepšují hodnotu Anaerobní Training Effect.

Funkce Aerobní Training Effect a Anaerobní Training Effect můžete přidat jako datová pole jedné z vašich tréninkových obrazovek a sledovat své hodnoty v průběhu aktivity.

| Training Effect | Aerobní přínos | Anaerobní přínos |
|---|---|---|
| 0,0 až 0,9 | Žádný přínos | Žádný přínos |
| 1,0 až 1,9 | Malý přínos | Malý přínos |
| 2,0 až 2,9 | Udržuje aerobní kondici. | Udržuje anaerobní kondici. |
| 3,0 až 3,9 | Ovlivňuje aerobní kondici. | Ovlivňuje anaerobní kondici. |
| 4,0 až 4,9 | Výrazně ovlivňuje aerobní kondici. | Výrazně ovlivňuje anaerobní kondici. |
| 5,0 | Nadměrná zátěž, potenciálně riziková, pokud není kompenzována dostatečně dlouhým odpočinkem. | Nadměrná zátěž, potenciálně riziková, pokud není kompenzována dostatečně dlouhým odpočinkem. |

Technologie Training Effect je poskytována a podporována společností Firstbeat Analytics. Další informace naleznete na webové stránce firstbeat.com.

## Doba regenerace

Zařízení Garmin můžete používat v kombinaci se snímačem srdečního tepu (na zápěstí nebo hruď) a zobrazit si, kolik času vám zbývá do úplné regenerace, po které budete připraveni na další náročný trénink.

**POZNÁMKA:** Doporučení doby regenerace využívá odhad hodnoty VO2 Max a zpočátku se může zdát nepřesné. Zařízení potřebuje několik aktivit, aby získalo informace o vaší výkonnosti.

Doba regenerace se zobrazí okamžitě po dokončení aktivity. Čas se odpočítává do chvíle, kdy bude optimální zahájit další tvrdý trénink. Zařízení průběžně aktualizuje vaši dobu regenerace na základě změn ve spánku, stresu, relaxaci a fyzické aktivity.

### Zklidnění srdečního tepu

Pokud při tréninku používáte kompatibilní snímač srdečního tepu na zápěstí či na hruď, můžete si po každé aktivitě zjistit hodnotu zklidnění srdečního tepu. Tato hodnota určuje rozdíl mezi srdečním tepem při tréninku a srdečním tepem dvě minuty po jeho ukončení. Modelová situace: Po běžeckém tréninku vypnete časovač. Vaše tepová frekvence je v tu chvíli 140 tepů/min. Po dvou minutách odpočinku je vaše tepová frekvence 90 tepů/min. Hodnota zklidnění srdečního tepu je tedy 50 tepů/min. (140 mínus 90). Některé studie dávají hodnotu zklidnění srdečního tepu do souvislosti se zdravím vašeho srdce. Vyšší čísla obvykle značí zdravější srdce.

**TIP:** Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud se během uvedených dvou minut nebudete vůbec pohybovat, aby zařízení mohlo vaši hodnotu zklidnění srdečního tepu vypočítat.

**POZNÁMKA:** Zklidnění srdečního tepu se nevypočítává pro méně náročné aktivity, jako je jóga.

## Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku

Environmentální faktory, jako je vysoká teplota a nadmořská výška, ovlivňují váš trénink a výkon. Například trénink ve vysoké nadmořské výšce může mít pozitivní vliv na vaši kondici, ale může dojít k dočasnému poklesu hodnoty VO2 Max. Vaše fēnix hodinky poskytují upozornění na aklimatizaci a korekce odhadu hodnoty VO2 Max a stavu tréninku, pokud teplota přesáhne 22 ºC (72 ºF) a pokud je nadmořská výška větší než 800 m (2625 ft). Sledovat svoji aklimatizaci na teplotu a nadmořskou výšku můžete ve stručném doplňku tréninkového stavu.

**POZNÁMKA:** Funkce teplotní aklimatizace je k dispozici pouze pro aktivity GPS a vyžaduje meteorologické údaje z vašeho telefonu.

## Pozastavení a obnovení stavu tréninku

Pokud jste utrpěli zranění nebo jste nemocní, můžete stav svého tréninku pozastavit. Můžete nadále zaznamenávat fitness aktivity, ale váš stav tréninku, zaměření tréninkové zátěže, hlášení o regeneraci a tréninková doporučení budou dočasně pozastaveny.

Jakmile jste připraveni znovu začít trénovat, můžete obnovit sledování stavu tréninku. Nejlepších výsledků dosáhnete při alespoň jednom měření hodnoty VO2 Max týdně (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 87).

1. Když chcete pozastavit stav tréninku, vyberte jednu z těchto možností:
   - Ve stručném doplňku Stav tréninku podržte tlačítko a vyberte možnost **Možnosti** > **Pozastavit stav tréninku**.
   - V nastavení Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní** > **Stav tréninku** > > **Pozastavit stav tréninku**.
2. Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.
3. Když chcete stav tréninku obnovit, vyberte jednu z těchto možností:
   - Ve stručném doplňku Stav tréninku podržte tlačítko a vyberte možnost **Možnosti** > **Obnovit stav tréninku**.
   - V nastavení služby Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní** > **Stav tréninku** > > **Obnovit stav tréninku**.
4. Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.

## Připravenost k tréninku

Vaše připravenost k tréninku představuje skóre a krátkou zprávu, která vám pomůže určit, jak jste připraveni na trénink každý den. Skóre se průběžně vypočítává a aktualizuje v průběhu dne na základě těchto faktorů:

- Skóre spánku (poslední noc)
- Doba regenerace
- Stav VST
- Krátkodobá zátěž
- Historie spánku (poslední 3 noci)
- Historie stresu (poslední 3 dny)

| Barevná zóna | Skóre | Popis |
|---|---|---|
| Fialová | 95 až 100 | Prvotřídní<br>Nejlepší možná |
| Modrá | 75 až 94 | Vysoká<br>Připraveni na výzvy |
| Zelená | 50 až 74 | Střední<br>V pořádku |
| Oranžová | 25 až 49 | Nízká<br>Nastal čas zpomalit |
| Červená | 1 až 24 | Špatná<br>Dopřejte svému tělu regeneraci |

Chcete-li zobrazit historické výsledky připravenosti k tréninku, přejděte do svého účtu Garmin Connect.

## Běžecká tolerance

Běžecká tolerance je funkce, která vám pomůže nabírat kilometry a zároveň vyvažuje tréninky tak, abyste si zvyšovali výkon, ale přitom neriskovali zranění. Přehled běžecké tolerance na hodinkách zobrazuje krátkodobý vliv zátěže pro daný den, odhad vzdálenosti pro aktuální tréninkový týden a graf trendů běžecké tolerance a vlivu zátěže během několika týdnů.

**Vliv zátěže (míle nebo kilometr)**: Míle vlivu (ekvivalent) je množství mechanické zátěže na tělo vyvinuté při běhu na vzdálenost 1 míle na rovném povrchu, volným tempem (základ). Vliv zátěže se odhaduje podle faktorů, jako je intenzita běhu, jestli běžíte do kopce nebo z kopce a podle údajů dynamiky běhu. Pokud například běžíte 5 ostrých mil v kopcovitém terénu, vliv zátěže může být 8, což znamená, že aktuální úsilí odpovídá uběhnutí 8 mil základním tempem. Pokud naopak uběhnete 3 míle klidným a pomalým tempem, mohou mít vliv zátěže 2,5.

**Krátkodobý vliv zátěže**: Krátkodobý vliv zátěže je užitečný indikátor kapacity, kterou máte na běhání v daný den v kontextu týdenní běžecké tolerance. Ve chvíli, kdy přidáte další zaznamenaný běh, se jeho vliv připočítá k aktuální hodnotě. Tato hodnota pak ale postupem času klesá.

**Týdenní vliv zátěže**: Tato hodnota představuje nevážený součet zátěže běhů pro každý tréninkový týden. Tréninkový týden můžete nastavit v nastavení Garmin Connect. Pro aktuální týden ukazuje, jak se „kyblík“ naplňuje v průběhu týdne. Poskytuje také základ pro týdenní historické zobrazení vlivu zátěže a běžecké tolerance.

**Tolerance**: Tolerance odráží maximální krátkodobou zátěž, kterou je tělo podle vaší historie běhu schopné zvládnout. Tato hodnota je individuální a upravuje se na začátku každého tréninkového týdne na základě vědecké analýzy vaší aktuální i dlouhodobé běžecké historie. Další informace najdete na webu garmin.com/performance-data/running.

**Porozumění výsledkům**: Při rychlém a náročném běhu na vás působí větší reakční síly a tělo dostává mnohem víc zabrat než při pomalém a jednoduchém běhání. Segmenty chůze během běhu mohou poskytnout pouze poloviční vliv ve srovnání s normálním během. Graf aktuální vzdálenosti znázorněný vedle vlivu zátěže můžete zobrazit v historii běžeckých aktivit. Zdravý přístup k běhání zahrnuje jak používání dat, tak především naslouchání vlastnímu tělu.

## Skóre vytrvalosti

Skóre vytrvalosti vám pomůže porozumět své celkové vytrvalosti na základě všech zaznamenaných aktivit s údaji o srdečním tepu. Můžete si zobrazit doporučení pro zlepšení skóre vytrvalosti a také sportovní disciplíny, které se největší měrou podílejí na vašem skóre v průběhu času.

| Barevná zóna | Popis |
|---|---|
| Růžová | Elita |
| Fialová | Vynikající |
| Modrá | Expert |
| Zelená | Dobře trénovaný |
| Žlutá | Trénovaný |
| Oranžová | Středně pokročilý |
| Červená | Rekreační |

Podrobnější informace naleznete v příloze (*Hodnocení skóre vytrvalosti*, strana 182).

## Skóre běhu do kopce

Skóre běhu do kopce vám pomůže porozumět své aktuální kapacitě pro běh do kopce na základě vaší tréninkové historie a odhadované hodnoty VO2 Max za poslední dva měsíce. Hodinky během aktivity venkovního běhu, chůze nebo pěší turistiky detekují úseky do kopce se sklonem 2 % a větším. Můžete si zobrazit svou vytrvalost do kopce, sílu do kopce a změny skóre běhu do kopce v průběhu času.

| Barevná zóna | Skóre | Popis |
|---|---|---|
| Růžová | 95 až 100 | Elita |
| Fialová | 85 až 94 | Expert |
| Modrá | 70 až 84 | Zkušený |
| Zelená | 50 až 69 | Trénovaný |
| Oranžová | 25 až 49 | Náročný |
| Červená | 1 až 24 | Rekreační |

## Zobrazení cyklistické úrovně

Abyste si mohli zobrazit svou cyklistickou úroveň, musíte mít 7denní tréninkovou historii, údaje VO2 Max zaznamenané ve svém uživatelském profilu (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 87) a údaje křivky výkonu ze spárovaného měřiče výkonu (*Zobrazení křivky výkonu*, strana 91).

Cyklistická úroveň je měřítko výkonu ve třech kategoriích: aerobní vytrvalost, aerobní kapacita a anaerobní kapacita. Cyklistická úroveň zahrnuje váš aktuální typ jezdce, například vrchař. Informace, které zadáte do svého uživatelského profilu, například tělesná hmotnost, rovněž pomáhají určit váš typ jezdce (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 155).

1. Stisknutím tlačítka na hodinkách si můžete zobrazit stručný doplněk Cyklistická úroveň.

   **POZNÁMKA:** Stručný doplněk možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 84).
2. Stisknutím tlačítka si zobrazíte svůj aktuální typ jezdce.
3. Stisknutím tlačítka zobrazíte podrobnou analýzu své cyklistické úrovně (volitelné).

## Závodní kalendář a Primární závod

Když přidáte závod do svého kalendáře Garmin Connect, můžete jej zobrazit na hodinkách přidáním stručného doplňku primárního závodu (*Stručné doplňky*, strana 80). Datum události musí být v následujících 365 dnech. Na hodinkách se zobrazí odpočítávání do události, váš cílový čas nebo předpokládaný čas ukončení (pouze běžecké události) a informace o počasí.

**POZNÁMKA:** Historické informace o počasí pro danou polohu a datum jsou k dispozici ihned. Data místní předpovědi se zobrazí přibližně 14 dní před událostí.

Pokud přidáte více než jeden závod, budete vyzváni k výběru primární události.

V závislosti na dostupných údajích o trase pro vaši událost můžete zobrazit údaje o převýšení, mapu trasy a přidat plán PacePro (*Trénink PacePro™*, strana 39).

### Trénink na závod

Pokud máte k dispozici odhadovanou hodnotu VO2 Max, hodinky vám mohou nabízet každodenní tréninky, které vám pomohou natrénovat na běžecký nebo cyklistický závod (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 87).

1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Závody a události** > **Najít událost**.
3 Vyhledejte událost v okolí.
   Můžete také vybrat možnost **Vytvořit událost** a vytvořit událost vlastní.
4 Vyberte možnost **Přidat do kalendáře**.
5 Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.
6 Na hodinkách přejděte do stručného doplňku primárního závodu, kde se zobrazuje odpočet do vašeho primárního závodu.
7 Na obrazovce hodinek stiskněte tlačítko a vyberte běžeckou nebo cyklistickou aktivitu.
   **POZNÁMKA:** Pokud jste absolvovali alespoň jeden běh venku s měřením údajů srdečního tepu nebo jednu jízdu na kole s měřením údajů srdečního tepu a výkonu, zobrazí se vám v hodinkách doporučené denní tréninky.

## Přidání akcií

Než si budete moci přizpůsobit seznam akcií, je nutné do seznamu stručných doplňků přidat stručný doplněk Akcie (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 84).

1 Na hlavní obrazovce hodinek si stisknutím tlačítka zobrazíte stručný doplněk Akcie.
2
3 Stiskněte tlačítko .
4 Vyberte možnost **Upravit** > **Přidat**.
5 Zadejte název společnosti nebo symbol akcií pro akcie, které chcete přidat, a vyberte tlačítko ✓.
   Hodinky zobrazí výsledky vyhledávání.
6 Vyberte akcie, které chcete přidat.
7 Výběrem akcií zobrazíte další informace.
   **TIP:** Chcete-li zobrazit akcie v seznamu stručných doplňků, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Nastavit jako oblíbenou položku**.

## Přidávání poloh pro počasí

1 Přejetím prstu nahoru na obrazovce hodinek zobrazíte doplněk počasí.
2 Na první obrazovce stručného doplňku stiskněte tlačítko .
3 Vyberte možnost **Přidat polohu** a vyhledejte polohu.
4 V případě potřeby přidejte opakováním kroků 2 a 3 další polohy.

## Použití Poradce pro jet lag

Před použitím stručného doplňku Poradce pro jet lag musíte cestu naplánovat v aplikaci Garmin Connect (*Plánování cesty v aplikaci Garmin Connect*, strana 100).

Pokud chcete zobrazit srovnání vašich vnitřních hodin s místním časem a získat doporučení, jak snížit účinky jet lagu, můžete při cestování používat stručný doplněk Poradce pro jet lag.

1. Stisknutím tlačítka na hodinkách si můžete zobrazit stručný doplněk **Poradce pro jet lag**.
2. Stisknutím tlačítka zobrazíte srovnání vašich vnitřních hodin s místním časem a celkovou úroveň jet lagu.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete zobrazit informační zprávu o aktuální úrovni jet lagu, stiskněte tlačítko.
   - Pokud chcete zobrazit časovou osu s doporučenými kroky, které pomohou snížit příznaky jet lagu, stiskněte tlačítko.

### Plánování cesty v aplikaci Garmin Connect

1. V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Poradce pro jet lag** > **Přidat cestu**.
3. Postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Zobrazení stručného doplňku Potápění s přístroji

Pomocí stručného doplňku Potápění s přístroji můžete sledovat, jak se vaše tělo po ponoru zotavuje. Po absolvování ponoru je někdy potřeba vyčkat několik hodin, než budete moci letět letadlem, aniž byste ohrozili své zdraví.

1. Stisknutím tlačítka na hodinkách si můžete zobrazit stručný doplněk Potápění s přístroji.
2. Stisknutím tlačítka zobrazíte dobu povrchového intervalu (SI), zbývající dobu do bezpečného letu a hodinu, kdy tato doba končí.
3. Stisknutím tlačítka zobrazíte podrobnosti o nasycení tkáně, aktuální jednotky kyslíkové toxicity (OTU) a jejich procento pro centrální nervovou soustavu (CNS).

   **POZNÁMKA:** Jednotky OTU získané během ponoru se vynulují po 24 hodinách.

| | |
|---|---|
| OTU | Zelená: 0 až 249 OTU.<br>Žlutá: 250 až 299 OTU.<br>Červená: 300 nebo více OTU. |
| CNS | Zelená: 0–79% kyslíková toxicita pro CNS.<br>Žlutá: 80–99% kyslíková toxicita pro CNS.<br>Červená: 100% nebo vyšší kyslíková toxicita pro CNS. |

4. Stisknutím tlačítka zobrazíte deník posledních zaznamenaných ponorů.

# Hodiny

## Nastavení budíku

Je možné nastavit více alarmů.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko .
   - Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
   - Přidržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Alarmy**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li alarm nastavit a uložit poprvé, zadejte čas alarmu.
   - Chcete-li nastavit a uložit další alarmy, vyberte možnost **Nový alarm** a zadejte čas alarmu.
4 Posunutím dolů si zobrazíte více možností.
5 Vyberte možnost **Uložit**.

### Úprava alarmu

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na hodinkách podržte tlačítko .
   - Na hodinkách stiskněte tlačítko .
   - Podržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Alarmy**.
3 Vyberte alarm.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Volbou **Stav** alarm zapnete nebo vypnete.
   - Chcete-li změnit čas alarmu, vyberte možnost **Čas**.
   - Chcete-li nastavit budík tak, aby vás jemně probudil v 30minutovém okně před plánovaným časem probuzení na základě optimálního načasování spánku, vyberte možnost **Chytré probuzení**.

     **POZNÁMKA:** Budík se spustí vždy ve zvolený čas spolu s případnými dřívějšími alarmy. Pokud si například nastavíte budík na 8:00, může vás chytrý budík jemně upozornit, abyste se probudili někdy mezi 7:30 a 8:00.
   - Chcete-li alarm pravidelně opakovat, vyberte možnost **Opakovat** a zvolte, kdy se má alarm opakovat.
   - Chcete-li vybrat typ upozornění na alarmy, vyberte možnost **Zvuk a vibrace**.
   - Chcete li zároveň s budíkem zapnout podsvícení nebo tuto možnost naopak vypnout, vyberte možnost **Podsvícení**.

     **POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici u modelů fēnix 8 AMOLED/MicroLED.
   - Chcete-li dát alarmu vlastní označení, vyberte možnost **Označení**.
   - Chcete-li odstranit alarm, vyberte možnost **Odstranit**.

## Použití odpočítávače času

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na hodinkách podržte tlačítko .
   - Na hodinkách stiskněte tlačítko .
   - Podržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Odpočet**.
3 Pokud jste časovač nikdy neukládali, zadejte čas pomocí dotykového displeje nebo tlačítek a .
4 Pokud jste již časovač ukládali, proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li nastavit nový časovač bez uložení, vyberte možnost **Rychlý odpočet** a zadejte požadovaný čas.
   - Chcete-li nastavit a uložit nový časovač, vyberte možnost **Upravit** > **Přidat odpočet** a zadejte čas.
   - Chcete-li nastavit uložený časovač, vyberte jej.
5 Stisknutím tlačítka spustíte časovač.
6 V případě potřeby vyberte možnost:
   - Stisknutím tlačítka ■ časovač zastavíte.
   - Stisknutím tlačítka ↶ časovač spustíte znovu.
   - Chcete-li časovač uložit, vyberte možnost ⋮ > **Uložit časovač**.
   - Pokud chcete po vypršení limitu časovač automaticky znovu spustit, vyberte možnost ⋮ > **Autom. restartovat**.
   - Chcete-li upravit oznámení časovače, vyberte možnost ⋮ > **Zvuk a vibrace**.

### Odstranění časovače

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na hodinkách podržte tlačítko .
   - Na hodinkách stiskněte tlačítko .
   - Podržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Odpočet** > **Upravit**.
3 Vyberte časovač.
4 Vyberte možnost **Odstranit**.

## Použití stopek

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko .
- Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- Přidržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Stopky**.

3 Stisknutím tlačítka spustíte stopky.

4 Stisknutím tlačítka znovu spustíte stopky okruhu ①.

Celkový čas stopek ② stále běží.

5 Stisknutím tlačítka oboje stopky zastavíte.

6 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Stisknutím tlačítka oboje stopky vynulujete.
- Pokud chcete čas stopek uložit jako aktivitu, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit aktivitu**.
- Pokud chcete stopky vynulovat a ukončit, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Hotovo**.
- Pokud si chcete zkontrolovat stopky okruhu, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Zobrazit**.
  **POZNÁMKA:** Možnost **Zobrazit** je k dispozici pouze v případě, pokud bylo více okruhů.
- Pokud se chcete vrátit na displej hodinek bez vynulování stopek, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Hlavní obrazovka**.
- Pokud chcete aktivovat nebo deaktivovat záznam okruhů, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Tlačítko Lap**.

## Přidání alternativních časových zón

Můžete zobrazit aktuální denní čas v jiných časových zónách.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Na hodinkách podržte tlačítko .
- Na hodinkách stiskněte tlačítko .
- Podržte tlačítko .

**TIP:** Alternativní časové zóny můžete také zobrazit v seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 84).

2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Alternativní časové zóny**.**Alternativní časové zóny** > **Přidat**.

3 Stisknutím tlačítka nebo tlačítka zvýrazněte region a stisknutím tlačítka proveďte výběr.

4 Vyberte časovou zónu.

## Úprava alternativní časové zóny

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko .
- Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- Přidržte tlačítko .

**TIP:** Alternativní časové zóny můžete také zobrazit v seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 84).

2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Alternativní časové zóny**.**Alternativní časové zóny**.

3 Vyberte časovou zónu.

4 Stiskněte tlačítko .

5 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li nastavit, aby se časová zóna zobrazovala v seznamu stručných doplňků, vyberte možnost **Nastavit jako oblíbenou položku**.
- Chcete-li zónu označit vlastním názvem, vyberte možnost **Přejmenovat**.
- Chcete-li zónu označit vlastní zkratkou, vyberte možnost **Zkrátit**.
- Chcete-li časovou zónu změnit, vyberte možnost **Změnit zónu**.
- Chcete-li časovou zónu odstranit, vyberte možnost **Odstranit**.

## Přidání odpočtu události

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko .
   - Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
   - Přidržte tlačítko .

   **TIP:** Odpočty událostí můžete také zobrazit v seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 84).
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Odpočty** > **Přidat**.
3 Zadejte název.
4 Vyberte rok, měsíc a den.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Celý den**.
   - Vyberte možnost **Konkrétní čas** a zadejte čas.
6 Zvolte ikonu.

## Úprava odpočtu události

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko .
   - Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
   - Přidržte tlačítko .

   **TIP:** Odpočty událostí můžete také zobrazit v seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 84).
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Odpočty**.
3 Vyberte odpočet události.
4 Pokud chcete, aby se odpočet události zobrazoval v seznamu stručných doplňků, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Nastavit jako oblíbenou položku**.
5 Stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Upravit odpočet**.
6 Vyberte položku, kterou chcete upravit:
   - Chcete-li událost přejmenovat, vyberte možnost **Název**.
   - Chcete-li změnit datum, vyberte možnost **Datum**.
   - Chcete-li změnit čas, vyberte možnost **Čas**.
   - Chcete-li změnit typ události, vyberte možnost **Typ**.
   - Chcete-li přidat zkrácený název události, vyberte možnost **Zkratka**.
   - Chcete-li přidat místo události, vyberte možnost **Poloha**.
   - Chcete-li přidat připomenutí události, vyberte možnost **Připomenutí**.
   - Chcete-li událost opakovat každý rok, vyberte možnost **Opakovat ročně**.
   - Chcete-li událost odstranit, vyberte možnost **Smazat odpočet**.

# Historie

Historie obsahuje čas, vzdálenost, kalorie, průměrnou rychlost, údaje o okruhu a volitelné informace ze snímače.
**POZNÁMKA:** Když se paměť zařízení zaplní, nejstarší data se přepíší.

# Používání historie

Historie obsahuje uložené údaje o aktivitách, záznamy a souhrny.

Hodinky nabízejí stručný doplněk pro rychlý přístup k datům absolvovaných aktivit (*Stručné doplňky*, strana 80).

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Historie**.

   Zobrazí se sloupcový graf s vašimi posledními aktivitami.
3. Stisknutím tlačítka si zobrazíte nabídku možností.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li změnit časové období pro sloupcový graf, vyberte možnost **Možnosti grafu**.
   - Chcete-li si zobrazit své osobní rekordy podle sportu, vyberte možnost **Rekordy** (*Osobní rekordy*, strana 106).
   - Chcete-li si zobrazit své týdenní nebo měsíční souhrny, vyberte možnost **Souhrny** (*Zobrazení souhrnů dat*, strana 107).
5. Stisknutím tlačítka se vrátíte do grafu.
6. Posunutím dolů si zobrazíte historii aktivity.
7. Vyberte aktivitu.
8. Stisknutím tlačítka si zobrazíte nabídku možností.

## Historie Multisport

Zařízení uchovává o aktivitě celkový přehled Multisport, včetně celkové vzdálenosti, času, kalorií a dat volitelného příslušenství. Zařízení také odděluje data aktivity pro každý sportovní segment a přechod, takže můžete porovnávat podobné tréninkové aktivity a sledovat, jak rychle se pohybujete mezi přesuny. Historie přesunů zahrnuje vzdálenost, čas, průměrnou rychlost a kalorie.

# Osobní rekordy

Po dokončení aktivity hodinky zobrazí všechny nové osobní rekordy, kterých jste během této aktivity dosáhli. Osobní rekordy zahrnují nejrychlejší čas pro několik typických závodních vzdáleností, nejvyšší hmotnost pro hlavní pohyby při silových aktivitách a nejdelší běh, jízdu nebo plavání.

**POZNÁMKA:** U cyklistiky zahrnutí osobní rekordy také největší výstup a nejlepší výkon (vyžaduje měřič výkonu).

## Zobrazení osobních rekordů

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Historie**.
3. Stisknutím tlačítka si zobrazíte nabídku možností.
4. Vyberte možnost **Rekordy**.
5. Vyberte sport.
6. Vyberte záznam.
7. Vyberte možnost **Zobrazit rekord**.

### Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Historie**.
3. Stisknutím tlačítka si zobrazíte nabídku možností.
4. Vyberte možnost **Rekordy**.
5. Vyberte sport.
6. Vyberte rekord, který chcete obnovit.
7. Vyberte možnost **Předchozí** > ✓.

   **POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

### Vymazání osobních rekordů

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Historie**.
3. Stisknutím tlačítka si zobrazíte nabídku možností.
4. Vyberte možnost **Rekordy**.
5. Vyberte sport.
6. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li odstranit jeden rekord, vyberte ho a zvolte možnost **Vymazat záznam** > ✓.
   - Chcete-li odstranit všechny rekordy pro daný sport, zvolte možnost **Vymazat všechny záznamy** > ✓.

   **POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

## Zobrazení souhrnů dat

Můžete zobrazit celkové údaje o vzdálenosti a čase uložené ve vašich hodinkách.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Historie**.
3. Stisknutím tlačítka si zobrazíte nabídku možností.
4. Vyberte možnost **Souhrny**.
5. Vyberte aktivitu.
6. Vyberte možnost zobrazení týdenních nebo měsíčních souhrnů.

# Nastavení oznámení a upozornění

Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a upozornění**.

**Chytrá oznámení**: Slouží k přizpůsobení chytrých oznámení, která se zobrazují na hodinkách (*Aktivace oznámení z telefonu*, strana 120).

**Zdraví a wellness**: Slouží k přizpůsobení zdravotních a wellness upozornění, která se zobrazují na hodinkách (*Alarmy pro zdraví a wellness*, strana 108).

**Nastavení přehledu**: Umožňuje povolit přehledy a přizpůsobit data a motiv přehledu. Výběrem možnosti **Ranní zpráva** můžete vytvářet a upravovat denní přehledy v ranní zprávě (*Vlastní úprava ranní zprávy*, strana 109). Výběrem možnosti **Večerní zpráva** můžete naplánovat večerní zprávu (*Vlastní úprava večerní zprávy*, strana 110). Výběrem možnosti **Vyberte motiv** můžete přizpůsobit motiv pozadí přehledů.

**Messenger**: Umožňuje nastavit zvuky a vibrace pro hovory a zprávy aplikace Messenger.

**Upozornění systému**: Nastavuje čas (*Nastavení časových upozornění*, strana 110), barometr (*Nastavení upozornění na bouři*, strana 110) a upozornění na připojení telefonu (*Zapnutí upozornění na připojení telefonu*, strana 110).

**Centrum upozornění**: Zapne centrum upozornění pro zobrazení nových oznámení (*Zobrazení oznámení*, strana 121).

## Alarmy pro zdraví a wellness

Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a upozornění** > **Zdraví a wellness**.

**Denní shrnutí**: Denní shrnutí Body Battery se zobrazí několik hodin před obvyklou dobou usnutí. Denní souhrn nabízí přehled vlivu denního stresu a historie aktivit na vaši úroveň Body Battery (*Body Battery*, strana 85).

**Alarmy stresu**: Upozorní vás, když vám stresová období vyčerpají úroveň Body Battery.

**Alarmy odpočinku**: Upozorní vás v případě, pokud jste měli chvíli odpočinku, která ovlivnila vaši úroveň Body Battery.

**Alarmy abnormálního srdečního tepu**: Upozorní vás v případě, kdy srdeční tep překročí nebo klesne pod stanovenou hodnotu (*Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu*, strana 109).

**Poradce pro jet lag**: Poskytuje rady týkající se příznaků jet lagu při cestě, například doporučení ohledně spánku a cvičení (*Použití Poradce pro jet lag*, strana 100).

**Výzva pohybu**: Připomíná, abyste se pravidelně hýbali (*Výzva k pohybu*, strana 109) (*Přizpůsobení výzvy k pohybu*, strana 109).

**Upozornění na cíl**: Upozorní vás, když dosáhnete denního počtu kroků a vystoupaných pater a u počtu minut intenzivní aktivity za týden.

### Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu

**⚠ UPOZORNĚNÍ**

Tato funkce vás upozorní pouze v případě, že váš srdeční tep po nejméně deseti minutách neaktivity překročí nebo se dostane pod uživatelem nastavený počet tepů za minutu. Během doby spánku nastavené v aplikaci Garmin Connect vás tato funkce na pokles tepové frekvence pod nastavený práh neupozorní. Neupozorní vás ani na potenciální srdeční problémy a nedokáže diagnostikovat žádné zdravotní potíže ani onemocnění. V případě srdečních potíží se vždy řiďte pokyny lékaře.

Můžete si nastavit prahovou hodnotu pro alarm srdečního tepu.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a upozornění** > **Zdraví a wellness** > **Alarmy abnormálního srdečního tepu**.
3. Vyberte možnost **Alarm vysoké hodnoty** nebo **Alarm nízké hodnoty**.
4. Nastavte prahovou hodnotu srdečního tepu.

Pokaždé, když srdeční tep překročí nebo klesne pod prahovou hodnotu, zobrazí se zpráva a hodinky zavibrují.

### Výzva k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva. Pokud jsou zapnuté tóny, hodinky také pípnou nebo zavibrují (*Nastavení systému*, strana 161). Výzvy k pohybu si můžete přizpůsobit tak, aby je bylo možné splnit chůzí nebo jiným typem pohybu.

#### Přizpůsobení výzvy k pohybu

1. Podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a upozornění** > **Zdraví a wellness** > **Výzva pohybu** > **Zapnuto**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Typ výzvy k pohybu** nastavíte upozornění na základě kroků nebo jiného typu aktivity.
   - Výběrem možnosti **Cviky** můžete nastavit možnost vynulování upozornění pomocí pohybů vsedě nebo volného typu pohybu.
   - Výběrem možnosti **Délka pohybu** si můžete nastavit dobu trvání pohybu nutnou k vynulování výzvy: 30, 45 nebo 60 sekund.

## Ranní zpráva

Na hodinkách se zobrazuje ranní zpráva podle nastavení vašeho obvyklého času probuzení. Posunutím si zobrazíte podrobnosti, jako jsou údaje o počasí, spánku, stavu noční variability srdečního tepu a další data (*Vlastní úprava ranní zprávy*, strana 109).

### Vlastní úprava ranní zprávy

**POZNÁMKA:** Tato nastavení můžete upravit na hodinkách nebo ve svém účtu Garmin Connect.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a upozornění** > **Nastavení přehledu** > **Ranní zpráva**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li ranní zprávu zapnout nebo vypnout, vyberte možnost **Zobrazit zprávu**.
   - Chcete-li si přizpůsobit pořadí a typ dat, která se ve zprávě zobrazí, vyberte možnost **Upravit zprávu**.
   - Chcete-li napsat vlastní zprávy, které se mají do ranní zprávy zařadit, vyberte možnost **Upravte si denní zprávy** > **Upravit zprávy**.

## Večerní zpráva

Před nastaveným časem usínání vám hodinky zobrazí večerní zprávu. Posunutím si zobrazíte zprávu, která obsahuje vaše údaje Body Battery, zítřejší trénink a počasí, doporučení spánkového poradce a další informace (*Vlastní úprava večerní zprávy*, strana 110).

### Vlastní úprava večerní zprávy

**POZNÁMKA:** Tato nastavení můžete upravit na hodinkách nebo ve svém účtu Garmin Connect.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a upozornění** > **Nastavení přehledu** > **Večerní zpráva**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Zobrazit zprávu** pro zapnutí nebo vypnutí večerní zprávy.
   - Vyberte možnost **Upravit zprávu** pro úpravu pořadí a typu dat, která se zobrazí ve vaší večerní zprávě.
   - Výběrem možnosti **Naplánovat upozornění na zprávu** nastavte dobu mezi zobrazením zprávy a zahájením spánku (*Úprava výchozího režimu zaměření*, strana 131).

## Nastavení časových upozornění

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a upozornění** > **Upozornění systému** > **Čas**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li nastavit upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem západu slunce, vyberte možnost **Do západu slunce** > **Stav** > **Zapnuto**, vyberte položku **Čas** a zadejte čas.
   - Chcete-li nastavit upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem východu slunce, vyberte možnost **Do východu slunce** > **Stav** > **Zapnuto**, vyberte položku **Čas** a zadejte čas.
   - Chcete-li nastavit upozornění, které zazní každou hodinu, vyberte možnost **Každou hodinu** > **Zapnuto**.

## Nastavení upozornění na bouři

**⚠ VAROVÁNÍ**

Upozornění je jen informativní a nejde o hlavní zdroj informací o změnách počasí. Sami musíte sledovat předpověď a aktuální podmínky, dávat pozor na dění kolem sebe a používat zdravý úsudek, především během nepříznivého počasí. Nevěnování pozornosti tomuto varování může vést k vážným zraněním nebo i ke smrti.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a upozornění** > **Upozornění systému** > **Barometr** > **Bouřková výstraha**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Stav** upozornění zapnete nebo vypnete.
   - Možnost **Kalibrace kompasu** slouží k nastavení míry změny barometrického tlaku, která spustí bouřkový alarm.

## Zapnutí upozornění na připojení telefonu

V hodinkách můžete nastavit upozorňování na připojení a odpojení spárovaného telefonu pomocí technologie Bluetooth.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a upozornění** > **Upozornění systému** > **Telefon**.

# Nastavení zvuku a vibrací

Na hodinkách podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Zvuk a vibrace**. Tato nastavení můžete také přizpůsobit různým situacím, například spánku a aktivitám (*Režim zaměření*, strana 131).

**Hlasitost**: Ztlumí všechny zvuky nebo změní hlasitost reproduktoru.

**Tóny upozornění**: Při upozornění přehraje tón.

**Tóny tlačítek**: Při stisknutí tlačítka přehraje tón.

**Vibrace**: Nastaví vibrace hodinek při alarmech a stisknutích tlačítek.

# Nastavení displeje a jasu

Na hodinkách podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Displej a jas**. Tato nastavení můžete také přizpůsobit různým situacím, například spánku a aktivitám (*Režim zaměření*, strana 131).

**Jas**: Umožňuje nastavit úroveň jasu obrazovky.

**Režim displeje Vždy zapnuto**: Nastaví údaje hodinek tak, aby zůstaly trvale viditelné, ale sníží se jas a zhasne pozadí. Tato možnost snižuje výdrž baterie i životnost displeje (*Informace o displeji AMOLED/microLED*, strana 166).

**POZNÁMKA:** Tato funkce je k dispozici pouze u modelů fēnix 8 AMOLED/MicroLED.

**Velikost textu**: Upraví velikost textu na obrazovce.

**Red Shift**: Přepne obrazovku do odstínů červené, zelené nebo oranžové, abyste ji mohli používat za zhoršených světelných podmínek a zachovali jste si noční vidění.

**POZNÁMKA:** Tato funkce je k dispozici pouze u modelů fēnix 8 AMOLED/MicroLED.

**Probouzet upozorněním nebo Podsvícení upozor.**: Zapne obrazovku, když přijmete oznámení nebo upozornění.

**Probouzet gestem nebo Podsvícení při gestu**: Obrazovka se zapne při zvednutí a otočení ruky, když se chcete podívat na zápěstí.

**Tlačítka a dotyk**: Obrazovka se zapne při stisknutí tlačítka a poklepání na obrazovku.

**POZNÁMKA:** Tato funkce je k dispozici pouze u modelů fēnix 8 Solar.

**Odpočet**: Nastaví časový interval pro vypnutí obrazovky.

**Dotyk**: Zapne dotykový displej. Výběrem možnosti **Pouze mapa** zapnete dotykový displej pouze na obrazovce mapy.

**Zámek dotyku**: Zamkne dotykový displej po vypnutí obrazovky. Pokud je toto nastavení aktivní, můžete dotykový displej odemknout přejetím prstem dolů.

# Připojení

Když hodinky spárujete s kompatibilním telefonem, můžete využívat připojené funkce (*Párování telefonu*, strana 119). Další funkce jsou dostupné po připojení hodinek k síti Wi-Fi (*Připojení k síti Wi-Fi*, strana 122).

## Snímače a příslušenství

Hodinky fēnix mají několik interních snímačů a můžete s nimi spárovat další bezdrátové snímače pro vaše aktivity.

## Bezdrátové snímače

Hodinky lze spárovat s bezdrátovými snímači pomocí technologie ANT+ nebo Bluetooth (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 114). Po spárování zařízení si můžete přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 66). Pokud byly hodinky dodány se snímačem, jsou s ním již spárovány.

Informace o kompatibilitě konkrétního snímače Garmin, možnosti jeho nákupu nebo návod k jeho obsluze naleznete na webové stránce buy.garmin.com pro daný snímač.

| Typ snímače | Popis |
| --- | --- |
| Snímače hole | Snímače hole Approach můžete použít k automatickému zaznamenávání úderů, včetně jejich polohy, vzdálenosti a typu hole. |
| DogTrack | Umožňuje příjem dat z kompatibilního přenosného zařízení pro sledování psů. |
| Elektrokolo | Hodinky můžete použít se svým elektrickým kolem a sledovat během jízdy data z elektrického kola, jako jsou například informace o baterii a dosahu. |
| Externí displej | Režim Externí displej můžete používat k zobrazení datových obrazovek z hodinek fēnix na kompatibilním cyklopočítači Edge® během jízdy nebo při triatlonu. |
| Externí snímač ST | Můžete použít externí snímač, jako je například snímač srdečního tepu řady HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ nebo HRM-Pro, a sledovat data srdečního tepu během aktivit. Některé snímače srdečního tepu mohou data také ukládat nebo poskytovat pokročilá data běhu (*Dynamika běhu*, strana 115) (*Běžecký výkon*, strana 117). |
| Krokoměr | Nožní snímač můžete použít k záznamu tempa a vzdálenosti namísto systému GPS v případech, když trénujete v hale nebo jiném vnitřním prostředí, nebo když je slabý signál GPS. |
| Sluchátka | Můžete použít sluchátka Bluetooth k poslechu hudby nahrané do vašich hodinek fēnix (*Připojení sluchátek Bluetooth*, strana 155). |
| inReach | Funkce dálkového ovládání inReach umožňuje ovládat satelitní komunikátor inReach pomocí hodinek fēnix (*Použití dálkového ovládání inReach*, strana 118). |
| Světla | Můžete použít chytrá světla na kolo Varia, která poskytují lepší přehled o okolní situaci. Pomocí předního světla s kamerou Varia můžete také pořizovat snímky a nahrávat video během jízdy (*Používání ovládání kamery Varia*, strana 118). |
| Výkon | K zobrazení údajů o výkonu na svých hodinkách můžete využít cyklistické pedály s měřičem výkonu Rally™ nebo Vector™. Můžete si nastavit výkonnostní zóny odpovídající vašim cílům a schopnostem (*Nastavení výkonnostních zón*, strana 158), nebo použít alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Nastavení alarmu*, strana 71). |
| Radar | Můžete použít zpětný cyklistický radar Varia pro zlepšení přehledu o okolní situaci a zasílání upozornění na blížící se vozidla. Pomocí radaru Varia se zadním světlem a kamerou můžete také pořizovat snímky a nahrávat video během jízdy (*Používání ovládání kamery Varia*, strana 118). |
| Dálkoměr | Při hraní golfu můžete použít kompatibilní laserový dálkoměr k zobrazení vaší vzdálenosti k jamce. |
| Snímač dynamiky běhu | Můžete použít snímač dynamiky běhu Running Dynamics Pod k zaznamenávání dat o dynamice běhu a jejich sledování na hodinkách (*Dynamika běhu*, strana 115). |
| Řazení | Můžete použít elektronická řazení k zobrazení informací o řazení během jízdy. Když je snímač v režimu nastavení, zobrazují hodinky fēnix aktuální hodnoty nastavení. |
| Shimano Di2 | Můžete použít elektronická řazení Shimano® Di2™ k zobrazení informací o řazení během jízdy. Když je snímač v režimu nastavení, zobrazují hodinky fēnix aktuální hodnoty nastavení. |
| Chytrý trenažér | Hodinky můžete použít s chytrým cyklotrenažérem, který simuluje odpor při sledování trasy, jízdě nebo tréninku (*Používání cyklotrenažéru*, strana 43). |
| Rychlost/ tempo | Ke kolu můžete připojit snímače rychlosti nebo kadence a sledovat údaje z nich během jízdy. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti (*Velikost a obvod kola*, strana 183). |

| Typ snímače | Popis |
| --- | --- |
| Tempe | Snímač teploty tempe můžete připevnit k bezpečnostní šňůrce nebo poutku, na kterém bude vystaven okolnímu vzduchu, takže bude zajišťovat konzistentní zdroj přesných údajů o teplotě. |
| Příďový motor | Zařízení můžete používat jako dálkový ovladač k příďovému motoru Garmin (*Párování hodinek s příďovým motorem*, strana 20). |

## Párování bezdrátových snímačů

Při prvním připojení bezdrátového snímače k hodinkám prostřednictvím technologie ANT+ nebo Bluetooth musíte hodinky a snímač spárovat. Po spárování se hodinky k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu. Další informace o typech připojení najdete na stránce garmin.com/hrm_connection_types.

1. Nasaďte si snímač srdečního tepu, nainstalujte snímač nebo stiskněte tlačítko pro probuzení snímače.

   **POZNÁMKA:** Informace o párování naleznete v návodu k obsluze bezdrátového snímače.
2. Umístěte hodinky do vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače.

   **POZNÁMKA:** Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 ft) od ostatních bezdrátových snímačů.
3. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
4. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Snímače a příslušenství** > **Přidat novou položku**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
   - Vyberte typ snímače.

   Po spárování snímače s hodinkami se změní stav snímače z Vyhledávání na Připojeno. Data snímače se zobrazí ve smyčce datových obrazovek s údaji nebo ve vlastním datovém poli. Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 66).

## Tempo běhu a vzdálenost s příslušenstvím pro měření srdečního tepu

Příslušenství řady HRM 600, HRM-Fit a HRM-Pro vypočítává tempo běhu a vzdálenost na základě uživatelského profilu a pohybu měřeného snímačem při každém kroku. Snímač srdečního tepu poskytuje informace o tempu běhu a vzdálenosti, když není k dispozici GPS, například při běhu na běžeckém pásu. Po připojení pomocí technologie ANT+ nebo zabezpečené technologie Bluetooth si můžete na kompatibilních hodinkách fēnix zobrazit tempo běhu a vzdálenost. Tato data si můžete zobrazit i v kompatibilních tréninkových aplikacích třetích stran.

Přesnost údajů tempa a vzdálenosti lze zlepšit provedením kalibrace.

**Automatická kalibrace**: Výchozí nastavení hodinek je **Aut. kalibrace**. Ke kalibraci příslušenství pro měření srdečního tepu dochází pokaždé, když běháte venku a máte je připojené ke kompatibilním hodinkám fēnix.

**POZNÁMKA:** Automatická kalibrace nefunguje u aktivit Běh uvnitř, Trailový běh a Ultra běh (*Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti*, strana 115).

**Ruční kalibrace**: Po běhu na běžeckém pásu s připojeným příslušenstvím pro měření srdečního tepu můžete vybrat možnost **Kalibrovat a uložit** (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu*, strana 38).

### Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti

- Aktualizujte software hodinek fēnix na nejnovější verzi (*Aktualizace produktů*, strana 173).
- Dokončete několik venkovních běhů s GPS a připojeným příslušenstvím řady HRM 600, HRM-Fit nebo HRM-Pro Je důležité, aby rozsah venkovního tempa odpovídal rozsahu tempa na běžeckém pásu.
- Pokud se jedná také o běh v písku nebo hlubokém sněhu, přejděte do nastavení snímače a vypněte možnost **Aut. kalibrace**.
- Pokud máte připojený kompatibilní nožní snímač pomocí technologie ANT+, nastavte tento snímač na možnost **Vypnuto** nebo ho odeberte ze seznamu připojených snímačů.
- Dokončete běh na běžeckém pásu s ruční kalibrací (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu*, strana 38).
- Pokud se vám automatická nebo ruční kalibrace budou zdát nepřesné, přejděte do nastavení snímače a vyberte možnost **Snímač HRM s tempem a vzdáleností** > **Vynulovat kalibrační data**.

  **POZNÁMKA:** Můžete zkusit vypnout možnost **Aut. kalibrace** a poté znovu provést kalibraci ručně (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu*, strana 38).

### Dynamika běhu

Dynamika běhu poskytuje aktuální zpětnou vazbu ohledně vaší běžecké formy. Hodinky fēnix jsou vybaveny akcelerometrem, který umožňuje výpočet pěti metrik běžecké formy. Pokud chcete zobrazit všechny metriky běžecké formy, spárujte hodinky fēnix s příslušenstvím řady HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro nebo jiným příslušenstvím pro měření dynamiky běhu, které dokáže sledovat pohyb těla. Další informace najdete na webu garmin.com/performance-data/running.

| Metrika | Typ snímače | Popis |
|---|---|---|
| **Kadence** | Hodinky nebo kompatibilní příslušenství | Kadence je počet kroků za minutu. Zobrazuje celkový počet kroků (pravou a levou nohou dohromady). |
| **Délka kroku** | Hodinky nebo kompatibilní příslušenství | Délka kroku je vzdálenost od jednoho došlápnutí ke druhému. Měří se v metrech. |
| **Vertikální oscilace** | Hodinky nebo kompatibilní příslušenství | Vertikální oscilace je odraz při běhu. Zobrazuje vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech. |
| **Vertikální poměr** | Hodinky nebo kompatibilní příslušenství | Vertikální poměr je poměr výšky kroku k jeho délce. Zobrazuje se hodnota v procentech. Nižší hodnota obvykle označuje lepší běžeckou formu. |
| **Doba kontaktu se zemí** | Hodinky nebo kompatibilní příslušenství | Doba kontaktu se zemí představuje dobu, kterou při běhu strávíte během každém kroku na zemi. Měří se v milisekundách.<br>**POZNÁMKA:** Během chůze nejsou metriky kontaktu se zemí k dispozici. |
| **Vyváženost doby kontaktu se zemí** | Pouze kompatibilní příslušenství | Vyváženost doby kontaktu se zemí zobrazuje poměr kontaktu se zemí u levé a pravé nohy. Zobrazuje se hodnota v procentech. Na displeji je například hodnota 53,2 se šipkou doleva nebo doprava. |
| **Ztráta rychlosti při kroku** | Pouze HRM 600 | Ztráta rychlosti při kroku uvádí, o kolik při běhu zpomalujete při dopadu chodidla na zem. Měří se v centimetrech za sekundu. Nižší hodnota je obecně lepší, protože znamená, že musíte vyvíjet menší úsilí, abyste obnovili původní dopředný pohyb.<br>**POZNÁMKA:** Metriky ztráty rychlosti při kroku nejsou k dispozici při chůzi. |
| **Poměr ztráty rychlosti při kroku** | Pouze HRM 600 | Poměr ztráty rychlosti při kroku uvádí, o kolik zpomalujete při dopadu chodidla na zem v poměru k rychlosti běhu. Tato hodnota zohledňuje skutečnost, že při vyšších rychlostech ztráta rychlosti při kroku obvykle narůstá. |

## Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

Tato část nabízí tipy ohledně používání kompatibilního příslušenství pro měření dynamiky běhu. Pokud příslušenství není s hodinkami propojeno, hodinky automaticky přepnou na měření dynamiky běhu na zápěstí.

- Zkontrolujte, jestli máte funkční zařízení pro měření dynamiky běhu, třeba HRM 600, HRM-Fit nebo HRM-Pro.
- Podle pokynů znovu spárujte příslušenství pro měření dynamiky běhu s hodinkami.
- Pokud používáte příslušenství HRM 600, spárujte jej s hodinkami prostřednictvím zabezpečeného připojení Bluetooth spíše než prostřednictvím otevřeného připojení.

  Další informace o typech připojení najdete na stránce garmin.com/hrm_connection_types.
- Pokud používáte příslušenství řady HRM-Pro nebo HRM-Fit, doporučujeme ho spárovat s hodinkami prostřednictvím technologie ANT+, nikoli Bluetooth.
- Pokud se namísto dat dynamiky běhu zobrazují pouze nuly, ujistěte se, zda nosíte zařízení pro měření dynamiky běhu správnou stranou nahoru.

  **POZNÁMKA:** Některé metriky se nezobrazují během chůze (*Dynamika běhu*, strana 115).

## Běžecký výkon

Běžecký výkon Garmin se počítá na základě změřených údajů o dynamice běhu, údajů o tělesné váze uživatele, informacích o okolním prostředí a dalších dat ze snímačů. Měření posuzuje výkon, který běžec vyvíjí při odrazu od povrchu cesty, a hodnota se uvádí ve wattech. Pro některé běžce je běžecký výkon lepším měřítkem vynaložené námahy než tempo nebo srdeční tep. Běžecký výkon reaguje na vynakládané úsilí citlivěji než srdeční tep a na rozdíl od tempa dokáže zohlednit i stoupání, klesání a vítr. Další informace naleznete na webové stránce garmin.com/performance-data/running.

Běžecký výkon lze měřit pomocí kompatibilního doplňkového snímače dynamiky běhu nebo pomocí snímačů v hodinkách. Datová pole běžeckého výkonu si můžete přizpůsobit, abyste si mohli zobrazit svůj výkon a upravit trénink (*Datová pole*, strana 184). Můžete si nastavit alarmy výkonu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Upozornění aktivity*, strana 70).

Běžecké výkonnostní zóny využívají výchozí hodnoty podle pohlaví, hmotnosti a průměrné schopnosti a nemusí odpovídat vašim osobním schopnostem. Zóny můžete upravit ručně v hodinkách nebo pomocí svého účtu Garmin Connect (*Nastavení výkonnostních zón*, strana 158).

### *Nastavení běžeckého výkonu*

Stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivity**, zvolte aktivitu běhu, stiskněte tlačítko , zvolte nastavení aktivity a vyberte možnost **Výkon při běhu**.

**Stav**: Zapne nebo vypne záznam údajů o běžeckém výkonu pomocí zařízení Garmin. Toto nastavení můžete zvolit, pokud k záznamu údajů o běžeckém výkonu preferujete používat zařízení třetí strany.

**Zdroj**: Umožňuje vybrat zařízení, které chcete používat k záznamu údajů o běžeckém výkonu. Možnost Chytrý režim automaticky zjistí přítomnost příslušenství pro měření dynamiky běhu a použije ho. Pokud není připojeno žádné příslušenství, hodinky používají údaje o běžeckém výkonu počítané na základě dat ze snímačů na zápěstí.

**S ohledem na vítr**: Zapne nebo vypne zohlednění údajů o větru při výpočtu běžeckého výkonu. Údaje o větru jsou kombinací rychlosti, směru a dat barometru z hodinek a dostupných dat o větru z telefonu.

## Hrudní srdeční tep při plavání

Příslušenství pro sledování srdečního tepu HRM 600, řady HRM-Pro, HRM-Swim™ a HRM-Tri™ zaznamenávají a ukládají vaše údaje o srdečním tepu při plavání. Chcete-li zobrazit údaje o srdečním tepu, můžete přidat datová pole srdečního tepu (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 66).

**POZNÁMKA:** Údaje hrudního srdečního tepu nejsou viditelné na kompatibilních hodinkách, pokud je snímač srdečního tepu pod vodou.

Musíte spustit aktivitu s měřením času na spárovaných hodinkách, abyste si později mohli prohlédnout uložená data srdečního tepu. Během přestávek, kdy nejste ve vodě, příslušenství pro sledování srdečního tepu odesílá údaje o vašem srdečním tepu do hodinek. Hodinky automaticky stahují uložená data srdečního tepu, když uložíte aktivitu plavání s měřením času. V průběhu přenosu dat nesmí být příslušenství pro sledování srdečního tepu ve vodě, musí být aktivní a v dosahu hodinek (3 m). Data srdečního tepu si můžete prohlédnout v historii hodinek a ve svém účtu Garmin Connect.

Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, hodinky použijí údaje z hrudního snímače.

### Používání ovládání kamery Varia

**OZNÁMENÍ**

Některé jurisdikce zakazují nebo omezují nahrávání videa, zvuku nebo snímků, případně vyžadují, aby všechny zúčastněné strany o nahrávání věděly a vyjádřily s ním souhlas. Je vaší odpovědností seznámit se s platnými zákony, vyhláškami a omezeními v jurisdikci, kde hodláte zařízení používat, a dodržovat je.

Před použitím ovládání kamery Varia musíte příslušenství nejprve spárovat se svými hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 114).

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Přidejte si do hodinek ovládací prvek **Ovládání kamery** (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 79).
   - Přidejte si do hodinek stručný doplněk **Ovládání kamery** (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 84).
2. V ovládacím prvku nebo stručném doplňku **Ovládání kamery** vyberte požadovanou možnost:
   - Chcete-li zobrazit nastavení kamery, vyberte možnost > .
   - Chcete-li nahrát jízdu, vyberte možnost > .
   - Uvolněním tlačítka pořídíte fotografii.
   - Výběrem možnosti uložíte klip.

### Dálkové ovládání inReach

Funkce dálkového ovládání inReach umožňuje ovládat satelitní komunikátor inReach pomocí hodinek fēnix. Další informace o kompatibilních zařízeních získáte na webových stránkách buy.garmin.com.

### Použití dálkového ovládání inReach

Před použitím funkce dálkového ovládání inReach je nutné přidat do seznamu stručných doplňků doplněk inReach (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 84).

1. Zapněte satelitní komunikátor inReach.
2. Na hodinkách fēnix si stisknutím tlačítka na hlavní obrazovce hodinek otevřete stručný doplněk inReach.
3. Stisknutím tlačítka vyhledejte satelitní komunikátor inReach.
4. Stisknutím tlačítka satelitní komunikátor inReach spárujte.
5. Stiskněte tlačítko a vyberte požadovanou možnost:
   - Pokud chcete odeslat zprávu SOS, zvolte možnost **Zahájit SOS**.

     **POZNÁMKA:** Funkci SOS používejte pouze ve skutečně nouzových situacích.
   - K odeslání textové zprávy vyberte možnost **Zprávy** > **Nová zpráva**, zvolte kontakty a zadejte text nebo vyberte možnost rychlého textu.
   - K odeslání přednastavené zprávy vyberte možnost **Odeslat přednastavenou zprávu** a zvolte zprávu ze seznamu.
   - Pokud si chcete během aktivity zobrazit časovač a uraženou vzdálenost, vyberte možnost **Sledování**.

## Funkce připojení telefonu

Po spárování hodinek fēnix pomocí aplikace Garmin Connect jsou dostupné funkce připojení telefonu (*Párování telefonu*, strana 119).

- Funkce z aplikaceGarmin Connect (*Garmin Connect*, strana 127)
- Funkce z aplikace Connect IQ a dalších (*Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač*, strana 127)
- Stručné doplňky (*Stručné doplňky*, strana 80)
- Funkce menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky*, strana 75)
- Bezpečnostní a sledovací funkce (*Bezpečnostní a sledovací funkce*, strana 148)
- Interakce s telefonem, například oznámení (*Aktivace oznámení z telefonu*, strana 120)

## Párování telefonu

Chcete-li na hodinkách používat připojené funkce, musí být hodinky spárovány přímo v aplikaci Garmin Connect, nikoli v nastavení Bluetooth telefonu.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Po výzvě ke spárování s telefonem během počátečního nastavení v hodinkách vyberte možnost ✔.
- Pokud jste proces párování na začátku přeskočili, na hlavní obrazovce hodinek přidržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Párovat s telefonem**.
- Pokud chcete spárovat nový telefon, na hlavní obrazovce hodinek přidržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Telefon** > **Párovat s telefonem**.

2 Pomocí telefonu naskenujte kód QR a podle pokynů na obrazovce dokončete párování a nastavení.

3 Pokud chcete používat funkce LTE a satelitního připojení hodinek fēnix 8 Pro, pomocí telefonu si stáhněte a nainstalujte aplikaci Garmin Messenger (*Aplikace Garmin Messenger*, strana 130) a podle pokynů na obrazovce si aktivujte plán služeb inReach.

## Volání z aplikace Telefon

**POZNÁMKA:** Tato funkce je dostupná, pouze jsou-li vaše hodinky připojeny k telefonu používajícímu technologii Bluetooth.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Telefon**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Chcete-li vytočit číslo, vyberte možnost , zadejte telefonní číslo a vyberte možnost .
- Chcete-li zavolat na telefonní číslo z vašich kontaktů, vyberte ikonu , zvolte jméno kontaktu a vyberte telefonní číslo (*Přidání kontaktů*, strana 149).
- Chcete-li zobrazit poslední hovory uskutečněné nebo přijaté na hodinkách, posuňte prstem nahoru.

  **POZNÁMKA:** Hodinky nejsou synchronizovány se seznamem posledních hovorů na vašem telefonu.

4 Vyčkejte na spojení hovoru.

5 Posunutím prstu nahoru si zobrazíte možnosti hovoru.

6 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Pokud chcete ztlumit mikrofon hodinek, vyberte možnost .
- Pokud chcete upravit hlasitost reproduktoru hodinek, vyberte možnost .
- Pokud chcete přenést hovor z hodinek do připojeného telefonu, vyberte možnost .

7 Pokud chcete hovor ukončit, vyberte možnost .

## Použití asistenta v telefonu

Abyste funkci asistenta v telefonu mohli využívat, musí být hodinky připojeny ke kompatibilnímu telefonu pomocí technologie Bluetooth (*Párování telefonu*, strana 119). Informace o kompatibilních telefonech naleznete na webové stránce garmin.com/voicefunctionality.

Pomocí integrovaného reproduktoru a mikrofonu v hodinkách můžete komunikovat s hlasovým asistentem v telefonu. Tipy pro používání asistenta v telefonu naleznete na webové stránce garmin.com/voicefunctionality/tips.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
   - Přidržte tlačítko .

     **POZNÁMKA:** Menu ovládacích prvků si můžete upravit (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 79).
2 Vyberte možnost **Asistent v telefonu**.

   Po připojení k hlasovému asistentovi v telefonu se zobrazí ikona .
3 Vyslovte příkaz, například *Call Mom* nebo *Send a text message*.

   **POZNÁMKA:** Komunikace asistenta v telefonu je pouze zvuková.

## Aktivace oznámení z telefonu

Můžete si upravit zvuk a zobrazení oznámení ze spárovaného telefonu na hodinkách při běžném používání.

**POZNÁMKA:** Oznámení během spánku nebo aktivit můžete upravit v nastavení Režim zaměření (*Režim zaměření*, strana 131).

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Telefon** > **Oznámení**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li aktivovat oznámení z telefonu, vyberte možnost **Stav** > **Zapnuto**.
   - Chcete-li zapnout upozornění na telefonní hovory, zvolte možnost **Hovory** a vyberte předvolby stavu a upozornění.
   - Chcete-li zapnout upozornění na textové zprávy, zvolte možnost **Zprávy SMS** a vyberte předvolby stavu a upozornění.
   - Chcete-li aktivovat oznámení z aplikací v telefonu, zvolte možnost **Aplikace** a vyberte předvolby stavu a upozornění.
   - Chcete-li nakonfigurovat oznámení pro jednotlivé aplikace z telefonu, zvolte možnost **Aplikace** > **Připojené aplikace**, vyberte požadovanou aplikaci a zvolte příslušnou možnost.

     **POZNÁMKA:** Oznámení aplikací můžete spravovat v nastavení telefonu. Když telefon a hodinky přijmou oznámení z aplikace, aplikace se zobrazí v seznamu **Připojené aplikace** na hodinkách.

     U telefonů Android™ můžete spravovat nastavení zobrazování oznámení z aplikací i pomocí aplikace Garmin Connect. V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost ••• > **Nastavení** > **Oznámení** > **Oznámení aplikace**.
   - Chcete-li skrýt podrobnosti oznámení, dokud neprovedete akci, zvolte možnost **Soukromí** a vyberte požadovanou možnost.
   - Chcete-li změnit dobu, po kterou budou hodinky zobrazovat oznámení, vyberte možnost **Odpočet**.
   - Chcete-li k odpovědím na textové zprávy z hodinek přidat podpis, vyberte možnost **Podpis**.

     **POZNÁMKA:** Tato funkce je k dispozici pouze u kompatibilních telefonů se systémem Android.

### Zobrazení oznámení

Oznámení z telefonu si můžete na hodinkách zobrazit v několika menu.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Posunutím prstu dolů na obrazovce hodinek zobrazíte centrum upozornění.
- Posunutím prstu nahoru na hlavní obrazovce si zobrazte doplněk oznámení.

  **TIP:** Posunutím prstu doleva na stručném doplňku můžete oznámení zavřít.
- Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko a výběrem možnosti **Oznámení** otevřete aplikaci oznámení.
- Přidržte tlačítko a výběrem možnosti **Oznámení** otevřete ovládání oznámení.

2 Vyberte oznámení.

3 Stisknutím tlačítka si zobrazíte další možnosti.

4 Výběrem možnosti **Odstranit vše** v horní části oznámení všechna oznámení zrušíte.

### Příjem příchozího telefonního hovoru

Když vám někdo zavolá na připojený telefon, hodinky fēnix zobrazí jméno nebo telefonní číslo volajícího.

- Chcete-li hovor přijmout, zvolte možnost .
- Chcete-li hovor odmítnout, zvolte možnost .
- Chcete-li hovor odmítnout a zároveň odeslat textovou zprávu, zvolte možnost **Odpověď** a ze seznamu vyberte požadovanou zprávu.

  **POZNÁMKA:** Pokud chcete odeslat odpověď ve formě textové zprávy, musíte být připojeni ke kompatibilnímu telefonu se systémem Android prostřednictvím technologie Bluetooth.

### Odpověď na textovou zprávu

**POZNÁMKA:** Tato funkce je k dispozici pouze u kompatibilních telefonů se systémem Android.

Když na hodinkách obdržíte oznámení textové zprávy, můžete odeslat rychlou odpověď výběrem ze seznamu přednastavených zpráv. Zprávy si můžete upravit v aplikaci Garmin Connect.

**POZNÁMKA:** Tato funkce odešle textovou zprávu prostřednictvím vašeho telefonu. Na odeslání se vztahují případné poplatky a limity podle vašeho mobilního tarifu. Informace o poplatcích a limitech vztahujících se na textové zprávy vám sdělí váš poskytovatel mobilního připojení.

1 Stisknutím tlačítka na hlavní obrazovce hodinek zobrazíte centrum upozornění.

2 Vyberte oznámení textové zprávy.

3 Stiskněte tlačítko .

4 Vyberte možnost **Odpověď**.

5 Vyberte požadovanou zprávu ze seznamu.

Telefon vybranou zprávu odešle jako běžnou SMS.

## Vypnutí připojení Bluetooth k telefonu

Připojení telefonu Bluetooth můžete vypnout z menu ovládacích prvků.

**POZNÁMKA:** Menu ovládacích prvků si můžete upravit (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 79).

1 Přidržením tlačítka si zobrazíte menu ovládacích prvků.

2 Vyberte ikonu .

Informace o vypnutí technologie Bluetooth v telefonu naleznete v návodu k jeho obsluze.

### Zapnutí a vypnutí upozornění funkce Najít můj telefon

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Telefon** > **Upozornění funkce Najít můj telefon**.

### Vyhledání telefonu ztraceného během aktivity s GPS

Když během aktivity s GPS dojde k odpojení spárovaného telefonu, hodinky fēnix automaticky uloží polohu GPS. Pomocí této funkce můžete vyhledat telefon, který během aktivity ztratíte.

Další informace naleznete na stránce garmin.com/findmyphonewithgps.

1 Zahajte aktivitu s GPS.

2 Po zobrazení výzvy k navigaci na poslední známou polohu zařízení vyberte ikonu ✓.

3 Přejděte na polohu na mapě (*Uložení nebo navigace do místa na mapě*, strana 138).

4 Stisknutím tlačítka zobrazíte kompas ukazující na polohu (volitelné).

5 Když budou hodinky v dosahu technologie Bluetooth telefonu, ukáže se na obrazovce síla signálu technologie Bluetooth.

Síla signálu se s postupným přibližováním k telefonu zvyšuje.

## Funkce konektivity Wi-Fi

**Odeslání aktivit na váš účet Garmin Connect**: Jakmile záznam aktivit dokončíte, budou vaše aktivity automaticky odeslány na váš účet Garmin Connect.

**Zvukový obsah**: Umožňuje synchronizovat zvukový obsah od poskytovatelů třetích stran.

**Aktualizace hřišť**: Umožňuje stáhnout a instalovat aktualizace golfových hřišť.

**Stažené mapy**: Umožňuje stahovat a instalovat mapy.

**Aktualizace softwaru**: Můžete si stáhnout a nainstalovat nejnovější software.

**Tréninky a tréninkové plány**: Umožňuje procházet a vybírat tréninky a tréninkové plány ve vašem účtu Garmin Connect. Při příštím připojení hodinek pomocí Wi-Fi se soubory odešlou do vašich hodinek.

### Připojení k síti Wi-Fi

Před připojením k síti Garmin Connect musíte propojit své hodinky s aplikací Garmin Express™ v telefonu nebo s aplikací Wi-Fi v počítači.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Wi-Fi** > **Moje sítě** > **Vyhledat sítě**.

Hodinky zobrazí seznam sítí Wi-Fi v blízkosti.

3 Vyberte síť.

4 Pokud to bude potřeba, zadejte heslo pro síť.

Hodinky se připojí k síti a přidají si ji do seznamu uložených sítí. Hodinky se automaticky znovu připojí k uložené síti, kdykoli bude v dosahu.

# Komunikační funkce přes LTE a satelit

***OZNÁMENÍ***

Komunikační funkce přes LTE a satelit včetně nouzových zpráv SOS vyžadují aktivní plán služeb inReach a jsou k dispozici jen na hodinkách fēnix 8 Pro.

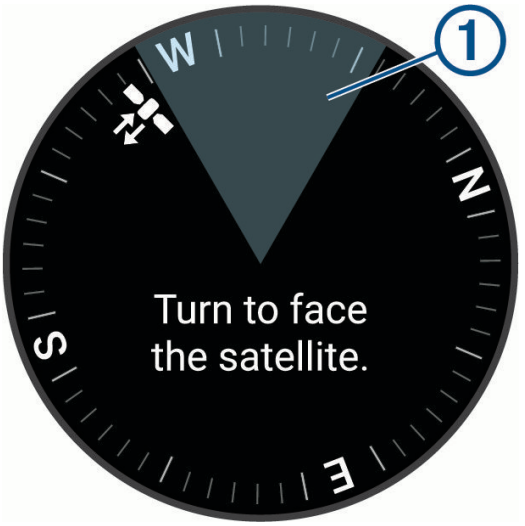
S hodinkami fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach můžete zůstat v kontaktu, i když necháte telefon doma. Když je telefon v dosahu signálu Bluetooth, hodinky automaticky používají připojení LTE z telefonu. Pokud telefon v dosahu není, hodinky se připojí k síti LTE. Když síť LTE není k dispozici, některé funkce jsou dostupné prostřednictvím komunikačních satelitů.

| Funkce | K dispozici prostřednictvím připojení v telefonu | K dispozici prostřednictvím připojení LTE hodinek fēnix 8 Pro | K dispozici prostřednictvím satelitní komunikace v hodinkách fēnix 8 Pro |
|---|---|---|---|
| Oznamovací a textové zprávy v aplikaci Messenger (*Používání aplikace Messenger*, strana 15) | Ano | Ano | Ano |
| Zprávy s fotkou v aplikaci Messenger | Ano | Ano | Ne |
| Hlasové zprávy v aplikaci Messenger (*Používání aplikace Messenger*, strana 15) | Ano | Ano | Ne |
| Hlasová volání prostřednictvím aplikace Hovory přes Messenger (*Volání z aplikace Hovory přes Messenger*, strana 16) | Ano | Ano | Ne |
| Bezpečnostní a sledovací funkce, jako je Assistance, detekce nehod a LiveTrack (*Bezpečnostní a sledovací funkce*, strana 148) | Ano | Ano | Ne |
| SOS (*SOS u hodinek fēnix 8 Pro*, strana 150) | Ano | Ano | Ano |
| Počasí | Ano | Ano | Ano, pouze v aplikaci Garmin Messenger v telefonu |

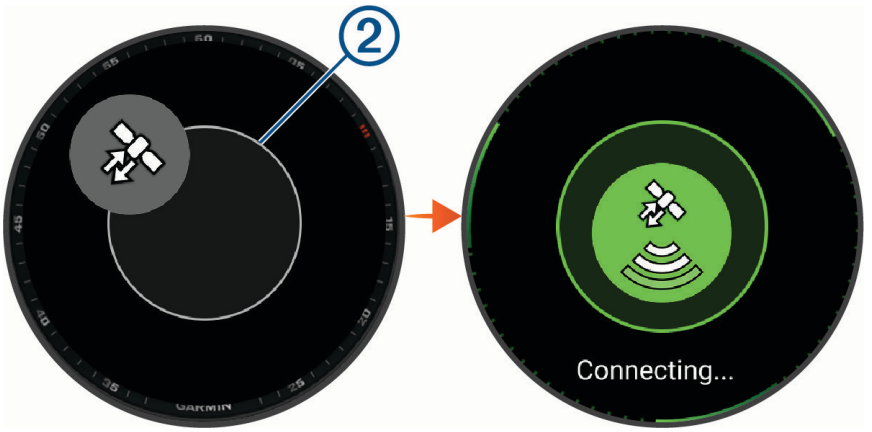
## Připojení ke komunikačním satelitům

Na hodinkách fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach se můžete připojit k satelitu s obousměrnými komunikačními službami, pokud jste mimo oblast pokrytí signálem LTE. Komunikační satelity jsou umístěny na geostacionárních oběžných drahách a nacházejí se mnohem výš než satelity GNSS, které mají nízkou oběžnou dráhu a používají se k navigaci. Pokud se chcete připojit ke komunikačnímu satelitu, musíte se nacházet v oblasti pokrytí a anténu hodinek musíte nasměrovat přímo na satelit.

1 Když jste mimo oblast pokrytí signálem LTE, máte k dispozici tyto možnosti:
   - Odeslat nouzovou zprávu SOS a požádat o záchranu (*Aktivace volání SOS*, strana 151).
   - Poslat textovou zprávu přes aplikaci **Messenger** (*Používání aplikace Messenger*, strana 15).
   - Poslat oznamovací zprávu (*Zasílání oznamovacích zpráv*, strana 125).
   - Vyhledat příchozí zprávy (*Kontrola zpráv*, strana 125).
2 Zvedněte ruku a natočte hodinky tak, aby směřovaly k satelitu – zvýrazněná oblast na kompasu ① musí překrývat ikonu .




3 Natočte ruku směrem k tělu nebo od těla tak, aby se ikona nacházela uvnitř kruhu ②.




4 Počkejte, až se hodinky připojí k satelitu a odešlou komunikační data.

## Odesílání textové zprávy

**⚠ VAROVÁNÍ**

Než se vydáte s hodinkami cestu, nejprve odešlete testovací zprávu, abyste měli jistotu, že je váš plán služeb aktivní.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Podržte tlačítko a vyberte možnost **Messenger**.
   - Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Messenger**.
2. Vyberte možnost .
3. Pošlete zprávu na adresu testinreach@garmin.com.

   **POZNÁMKA:** Po aktivaci plánu služeb hodinky z této adresy automaticky přijmou zprávu.
4. Vyčkejte na odeslání testovací zprávy.

   Jakmile obdržíte potvrzující zprávu, jsou hodinky připraveny k použití.

## Zasílání oznamovacích zpráv

Oznamovací zprávy jsou zprávy s předdefinovaným textem a příjemci.

**TIP:** Příjemce oznamovacích zpráv můžete upravit v aplikaci Garmin Messenger. Na kartě **Zařízení** v aplikaci vyberte možnost **Oznamovací zprávy** > **Upravit kontakty pro oznamovací zprávy**.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Přidržte tlačítko a vyberte možnost **Oznámení přes Messenger**.
   - Přidržte tlačítko a vyberte možnost **Messenger** > .
   - Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Messenger** > .
2. Vyberte zprávu.
3. Pokud jste mimo oblast pokrytí LTE, připojte se ke komunikačnímu satelitu (*Připojení ke komunikačním satelitům*, strana 124).

## Kontrola zpráv

V režimu LTE Vždy zapnuto hodinky pravidelně kontrolují nové zprávy (*Nastavení připojení přes LTE a satelit*, strana 125). V režimu LTE Automaticky hodinky zapnou připojení LTE dočasně, když použijete funkci LTE, například aplikaci Messenger nebo Hovory přes Messenger, a přitom zkontrolují nové zprávy.

Když nejste připojeni k síti LTE, hodinky zprávy nekontrolují automaticky, ale můžete je zkontrolovat ručně. Během ruční kontroly zpráv se navigace připojí k síti LTE nebo k satelitní síti a přijme zprávy, které čekají na doručení.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Přidržte tlačítko a vyberte možnost **Messenger** > .
   - Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Messenger** > .
2. Pokud jste mimo oblast pokrytí LTE, připojte se ke komunikačnímu satelitu (*Připojení ke komunikačním satelitům*, strana 124).

## Nastavení připojení přes LTE a satelit

Na hodinkách podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **LTE a satelit**.

**Stav**: Umožňuje povolit připojení přes LTE a komunikační satelit. Můžete povolit jen jedno, obojí, nebo ani jedno.

**Režim LTE**: Umožňuje nastavit režim připojení přes LTE. Nastavení Automaticky zapne připojení LTE dočasně jen ve chvíli, kdy funkci LTE používáte, například pro aplikaci Messenger nebo Hovory přes Messenger.

# Garmin Share

***OZNÁMENÍ***

Sdílení informací s jinými lidmi je na vašem vlastním uvážení. Vždy důkladně zvažte, zda osoby, s kterými informace sdílíte, znáte a zda vám sdílení těchto informací nevadí.

Funkce Garmin Share umožňuje bezdrátově sdílet data prostřednictvím technologie Bluetooth s jinými kompatibilními zařízeními Garmin. Když máte funkci Garmin Share zapnutou a v dosahu se nacházejí další kompatibilní zařízení Garmin, můžete vybrat uložené údaje o poloze, trasy nebo tréninky a přeposlat je do jiného zařízení prostřednictvím zabezpečeného přímého propojení bez využití telefonu nebo sítě Wi-Fi.

## Sdílení dat pomocí funkce Garmin Share

Abyste tuto funkci mohli používat, musí být na obou kompatibilních zařízeních zapnutá technologie Bluetooth a zařízení se musí nacházet ve vzájemné vzdálenosti do 3 metrů. V zobrazené výzvě také musíte udělit souhlas se sdílením svých dat s druhým zařízením Garmin prostřednictvím funkce Garmin Share.

Hodinky fēnix mohou po připojení k jinému kompatibilnímu zařízení Garmin odesílat a přijímat data (*Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share*, strana 126). Data můžete přenášet i mezi různými zařízeními. Můžete si například poslat svou oblíbenou trasu z cyklopočítače Edge do svých kompatibilních hodinek Garmin.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Garmin Share** > **Sdílet**.
3. Zvolte kategorii a vyberte jednu položku.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Stiskněte tlačítko **Sdílet**.
   - Chcete-li vybrat více než jednu položku ke sdílení, vyberte možnost **Přidat další** > **Sdílet**.
5. Počkejte, než zařízení vyhledá kompatibilní zařízení.
6. Vyberte zařízení.
7. Potvrďte, že se šestimístné kódy zobrazené na obou zařízeních shodují, a klepněte na symbol ✔.
8. Počkejte na dokončení přenosu.
9. Pokud chcete stejné položky sdílet s dalším uživatelem, vyberte možnost **Sdílet znovu**.
10. Vyberte možnost **Hotovo**.

## Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share

Abyste tuto funkci mohli používat, musí být na obou kompatibilních zařízeních zapnutá technologie Bluetooth a zařízení se musí nacházet ve vzájemné vzdálenosti do 3 metrů. V zobrazené výzvě také musíte udělit souhlas se sdílením svých dat s druhým zařízením Garmin prostřednictvím funkce Garmin Share.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Garmin Share**.
3. Počkejte, než zařízení vyhledá kompatibilní zařízení v dosahu.
4. Vyberte možnost ✔.
5. Potvrďte, že se šestimístné kódy zobrazené na obou zařízeních shodují, a klepněte na symbol ✔.
6. Počkejte na dokončení přenosu.
7. Vyberte možnost **Hotovo**.

## Nastavení služby Garmin Share

Na hlavní obrazovce hodinek přidržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Garmin Share**.

**Stav**: Umožňuje hodinkám odesílat a přijímat položky prostřednictvím služby Garmin Share.

**Zapomenout zařízení**: Odebere všechna zařízení, se kterými hodinky v minulosti sdílely položky.

## Zobrazení podrobností a využití plánu inReach

Na hodinkách fēnix 8 Pro si můžete prohlédnout podrobnosti a využití plánu služeb inReach. Využití dat zahrnuje počet satelitních zpráv a oznamovacích zpráv odeslaných během fakturačního cyklu. Počítadlo dat se vždy na začátku fakturačního cyklu automaticky vynuluje.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Využití tarifu inReach**.
3. Pokud jste v aplikaci Garmin Messenger provedli změny plánu služeb, vyberte možnost **Obnovit**.

# Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač

S použitím stejného účtu Garmin můžete hodinky připojit k více aplikacím Garmin pro telefon anebo počítač.

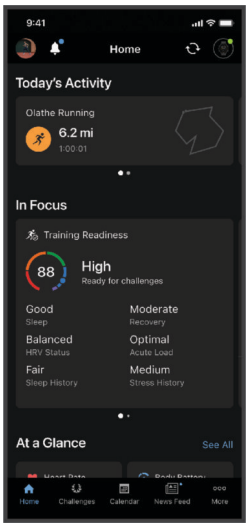
## Garmin Connect

Můžete se spojit se svými přáteli ve službě Garmin Connect. Služba Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemnému povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky, triatlonů a dalších aktivit. Pokud se chcete zaregistrovat k bezplatnému účtu, můžete si stáhnout aplikaci z obchodu s aplikacemi na svém telefonu (garmin.com/connectapp), nebo přejděte na adresu connect.garmin.com.

**Uložte si své aktivity**: Jakmile aktivitu s použitím hodinek dokončíte a uložíte, můžete ji nahrát na váš účet Garmin Connect a uchovat, jak dlouho budete chtít.

**Analyzujte svá data**: Můžete zobrazit podrobnější informace o své aktivitě, včetně času, vzdálenosti, nadmořské výšky, srdečního tepu, spálených kalorií, kadence, dynamiky běhu, zobrazení výškové mapy, tabulek tempa a rychlosti a přizpůsobitelných zpráv.

**POZNÁMKA:** Některá data vyžadují volitelné příslušenství, například snímač srdečního tepu.




**Naplánujte si svůj trénink**: Můžete si zvolit kondiční cíl a načíst jeden z denních tréninkových plánů.

**Sledujte své pokroky**: Můžete sledovat počet kroků za den, připojit se k přátelskému soutěžení s kontakty a plnit své cíle.

**Sdílejte své aktivity**: Můžete se spojit se svými přáteli a vzájemně sledovat své aktivity nebo na ně sdílet odkazy.

**Spravujte svá nastavení**: Své hodinky a uživatelská nastavení můžete upravit ve svém účtu Garmin Connect.

## Předplatné Garmin Connect+

Data, připojení a tréninky dostupné na vašem účtu Garmin Connect můžete rozšířit pomocí předplatného Garmin Connect+. Pokud se chcete zaregistrovat, můžete si stáhnout aplikaci Garmin Connect z obchodu s aplikacemi na telefonu, nebo přejděte na adresu connect.garmin.com.

**Funkce Active Intelligence (AI)**: Můžete využít tipy umělé inteligence ohledně svých dat a aktivit včetně výživy.

**LiveTrack+**: Posílejte textové zprávy LiveTrack, získejte personalizovanou profilovou stránku a zobrazte si předchozí relace LiveTrack.

**Sledujte Garmin Trails**: Získejte přístup k outdoorovým stezkám a trasám doporučeným databázemi Garmin a dalšími uživateli Garmin. To vše včetně fotografií, hodnocení, zpráv o cestě a dalších informací.

**Sledování indoorových aktivit**: Zobrazte si údaje o své indoorové aktivitě a tréninku v reálném čase, abyste mohli přizpůsobit svůj výkon během aktivity.

**Tréninkové pokyny**: Získejte další odbornou podporu a poradenství pro vybrané tréninkové plány Trenéra Garmin.

**Ovládací panel výkonnosti**: V přizpůsobených mapách a grafech můžete sledovat požadovaná tréninková data včetně výživy.

**Sociální funkce**: Získejte přístup k exkluzivním odznakům, odznakovým výzvám a dvojnásobným bodům za výzvy. Svého profilového avatara můžete vylepšit přizpůsobitelnými rámečky.

## Používání aplikace Garmin Connect

Když hodinky spárujete s telefonem (*Párování telefonu*, strana 119), můžete data svých aktivit nahrávat do účtu Garmin Connect prostřednictvím aplikace Garmin Connect.

1 Zkontrolujte, zda aplikace Garmin Connect běží v telefonu.

2 Umístěte hodinky do vzdálenosti 10 m (30 stop) od telefonu.

Hodinky automaticky synchronizují data s aplikací Garmin Connect a s účtem Garmin Connect.

## Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru hodinek pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte hodinky spárovat s kompatibilním telefonem (*Párování telefonu*, strana 119).

Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Connect (*Používání aplikace Garmin Connect*, strana 128).

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect automaticky odešle aktualizaci do vašich hodinek.

## Sjednocený stav tréninku

Když ve svém účtu Garmin Connect používáte více zařízení Garmin, můžete si určit, které z nich má být primárním zdrojem dat pro každodenní používání a pro účely tréninku.

V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ••• > **Nastavení**.

**Primární tréninkové zařízení**: Nastaví prioritní zdroj dat pro tréninkové metriky, jako je stav tréninku nebo zaměření zátěže.

**Primární nositelné zařízení**: Nastaví prioritní zdroj dat pro zdravotní metriky, jako jsou kroky nebo spánek. Mělo by se jednat o hodinky, které nosíte nejčastěji.

**TIP:** S ohledem na co největší přesnost výsledků společnost Garmin doporučuje zařízení často synchronizovat s účtem Garmin Connect.

### *Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu*

Prostřednictvím účtu Garmin Connect si můžete do hodinek fēnix synchronizovat aktivity a naměřené hodnoty výkonu z jiných zařízení Garmin. Hodinky tak budou moci přesněji sledovat vaše tréninky a kondici. Můžete si například zaznamenat jízdu pomocí cyklopočítače Edge a podrobnosti aktivity a dobu regenerace si pak zobrazit na hodinkách fēnix.

Hodinky fēnix a další zařízení Garmin můžete synchronizovat do svého účtu Garmin Connect.

**TIP:** V aplikaci Garmin Connect si můžete určit primární tréninkové zařízení a primární nositelné zařízení (*Sjednocený stav tréninku*, strana 128).

Poslední aktivity a údaje o výkonu z ostatních zařízení Garmin se zobrazí ve vašich hodinkách fēnix.

### Používání aplikace Garmin Connect v počítači

Aplikace Garmin Express propojuje vaše hodinky s účtem Garmin Connect prostřednictvím počítače. Pomocí aplikace Garmin Express můžete nahrávat data svých aktivit do účtu Garmin Connect a odesílat data, například tréninky nebo cvičební plány, z webu Garmin Connect do hodinek. Můžete také přidat hudbu do svých hodinek (*Stahování osobního zvukového obsahu*, strana 154). Můžete zde také instalovat aktualizace softwaru a provádět správu svých aplikací Connect IQ.

1. Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
2. Přejděte na adresu garmin.com/express.
3. Stáhněte si aplikaci Garmin Express a nainstalujte ji.
4. Otevřete aplikaci Garmin Express a vyberte možnost **Přidat zařízení**.
5. Postupujte podle pokynů na displeji.

### Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Před aktualizací softwaru zařízení je třeba mít účet Garmin Connect a stáhnout aplikaci Garmin Express.

1. Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.

   Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle na vaše zařízení.
2. Postupujte podle pokynů na obrazovce.
3. Během aktualizace neodpojujte zařízení od počítače.

   **POZNÁMKA:** Pokud jste již nastavili v zařízení připojení Wi-Fi, může aplikace Garmin Connect automaticky stáhnout dostupné aktualizace softwaru do zařízení, pokud se připojí pomocí sítě Wi-Fi.

### Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect

**POZNÁMKA:** Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 79).

1. Přidržením tlačítka si zobrazíte menu ovládacích prvků.
2. Vyberte možnost **Synchronizovat**.

## Funkce Connect IQ

Do hodinek můžete přidávat funkce Connect IQ, jako jsou aplikace, stručné doplňky, poskytovatelé hudby nebo vzhledy hodinek, prostřednictvím obchodu Connect IQ na hodinkách nebo v telefonu (garmin.com/connectiqapp).

**POZNÁMKA:** Funkce Connect IQ nejsou během ponoru z bezpečnostních důvodů k dispozici. Díky tomu může zařízení plně využívat funkce pro potápění.

**Vzhledy hodinek**: Můžete si upravit vzhled ciferníku.

**Aplikace pro zařízení**: Vašim hodinkám přidají interaktivní funkce, například stručné doplňky a nové typy outdoorových a fitness aktivit.

**Datová pole**: Můžete si stáhnout nová datová pole, která znázorňují data snímačů, aktivit a historie jiným způsobem. Datová pole Connect IQ lze přidat do vestavěných funkcí a na stránky.

**Hudba**: Umožňuje přidat do hodinek poskytovatele hudby.

### Stahování funkcí Connect IQ

Před stažením funkcí z aplikace Connect IQ je potřeba spárovat hodinky nebo cyklopočítač Garmin s telefonem (*Párování telefonu*, strana 119).

1. V obchodě s aplikacemi v telefonu nainstalujte a otevřete aplikaci Connect IQ.
2. V případě potřeby vyberte požadované hodinky nebo cyklopočítač.
3. Vyberte funkci Connect IQ.
4. Postupujte podle pokynů na displeji.

### Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
2 Navštivte stránky apps.garmin.com a přihlaste se.
3 Vyberte a stáhněte funkci Connect IQ.
4 Postupujte podle pokynů na displeji.

## Aplikace Garmin Dive™

Aplikace Garmin Dive vám umožňuje nahrávat záznamy o ponorech z kompatibilního zařízení Garmin. Můžete doplňovat podrobné informace o svých ponorech, například poznámky o podmínkách, fotografie a informace o dalších účastnících ponoru. Na mapě také můžete hledat nové lokality pro potápění a prohlížet si informace a fotografie sdílené ostatními uživateli.

Aplikace Garmin Dive synchronizuje vaše data s vaším účtem Garmin Connect. Aplikaci Garmin Dive si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/diveapp).

## Garmin Explore™

Webová stránka a aplikace Garmin Explore umožňují vytvořit trasy, trasové body a sbírky, plánovat cesty, synchronizovat skladby, nahrávat aktivity a využívat cloudové úložiště. Nabízejí možnost plánování online i offline a sdílet a synchronizovat data s kompatibilním zařízením Garmin. Pomocí aplikace si můžete stáhnout mapy přístupné offline a podle nich navigovat i bez připojení k datové síti.

Aplikaci Garmin Explore si můžete stáhnout do telefonu (garmin.com/exploreapp) z obchodu s aplikacemi, případně ze stránky explore.garmin.com.

## Aplikace Garmin Messenger

**⚠ VAROVÁNÍ**

Funkce inReach aplikace Garmin Messenger v telefonu, jako jsou nouzové zprávy SOS, sledování nebo Počasí inReach™, jsou k dispozici jen s připojeným zařízením inReach a aktivním plánem služeb inReach. Než se vydáte na cestu, aplikaci nejprve otestujte ve venkovní krajině.

**⚠ UPOZORNĚNÍ**

Na funkci posílání zpráv prostřednictvím aplikace Garmin Messenger v telefonu bez použití satelitů nelze spoléhat jako na hlavní způsob zajištění pomoci v nouzových situacích.

***OZNÁMENÍ***

Aplikace funguje přes internet (pomocí bezdrátového připojení nebo mobilních dat v telefonu) i přes satelitní síť. Pokud používáte mobilní data, spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Pokud se nacházíte v oblasti bez pokrytí signálem, musíte mít ve svém zařízení aktivní plán služeb inReach, aby bylo možné použít satelitní síť.

Aplikaci můžete použít k posílání zpráv ostatním uživatelům aplikace Garmin Messenger, včetně přátel a příbuzných bez zařízení Garmin. Aplikaci si může stáhnout každý a prostřednictvím internetu komunikovat s ostatními uživateli aplikace (není vyžadováno přihlášení). Uživatelé aplikace také mohou tvořit vlákna skupinových zpráv s dalšími telefonními čísly (SMS). Noví uživatelé si mohou po přidání do skupiny stáhnout aplikaci a zjistit, o čem se ostatní baví.

Za zprávy zaslané pomocí bezdrátového připojení nebo mobilních dat v telefonu nejsou k vašemu plánu služeb inReach účtovány poplatky za data ani další poplatky. Za přijaté zprávy mohou být účtovány poplatky, pokud je zpráva doručena přes satelitní síť i přes internet. Platí běžné sazby za odesílání textových zpráv vašeho mobilního datového tarifu.

Aplikaci Garmin Messenger si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/messengerapp).

### Aplikace Garmin Golf

Aplikace Garmin Golf umožňuje nahrát skórkarty ze zařízení fēnix a prohlédnout si podrobné statistiky a analýzy úderů. Golfisté mohou pomocí aplikace Garmin Golf vzájemně soupeřit na různých hřištích. Více než 43 000 hřišť obsahuje žebříčky, do kterých se může zapojit každý. Můžete si také sami vytvořit turnaj a pozvat do něj další hráče.

Aplikace Garmin Golf synchronizuje vaše data s vaším účtem Garmin Connect. Aplikaci Garmin Golf si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/golfapp).

# Režim zaměření

Režimy zaměření upravují nastavení a chování hodinek podle různých situací, jako je spánek a aktivity. Když máte aktivní režim zaměření a změníte nastavení, aktualizují se nastavení pouze pro daný režim zaměření.

## Úprava výchozího režimu zaměření

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Režim zaměření**.
3. Vyberte požadovaný režim zaměření.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:

   **POZNÁMKA:** Některé možnosti nejsou v některých režimech dostupné.

   - Výběrem možnosti **Stav** režim zapnete nebo vypnete.
   - Výběrem možnosti **Program** naplánujete rozvrh.
   - Pokud chcete změnit vzhled hodinek, vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
   - Výběrem možnosti **Satelity** nastavte satelitní systémy GNSS, které se mají používat při všech aktivitách.

     **TIP:** Nastavení **Satelity** můžete upravit pro jednotlivé aktivity (*Nastavení aktivity*, strana 67).
   - Výběrem možnosti **Hlasová upozornění** zapnete hlasová upozornění během aktivit (*Přehrávání hlasových upozornění během aktivity*, strana 71).
   - V části **Oznámení a upozornění** upravte oznámení z telefonu, alarmy pro zdraví a wellness a systémová upozornění (*Nastavení oznámení a upozornění*, strana 108).
   - V části **Zvuk a vibrace** upravte nastavení tónů a vibrací upozornění (*Nastavení zvuku a vibrací*, strana 111).
   - V části **Displej a jas** upravte nastavení obrazovky (*Nastavení displeje a jasu*, strana 111).
   - V části **Připojení** upravte nastavení připojení k LTE a komunikačním satelitům (*Nastavení připojení přes LTE a satelit*, strana 125).
   - Pokud chcete přidat další přizpůsobení, vyberte možnost **Přidat**.
   - Pokud chcete režim zaměření odstranit, vyberte možnost **Smazat zaměř.**.
   - Pokud chcete obnovit výchozí nastavení, vyberte možnost **Výchozí nas.**.

## Vytváření vlastních režimů zaměření

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Režim zaměření** > **Přidat**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete vytvořit vlastní režim zaměření, který lze použít kdykoli, vyberte možnost **Standardní**.
   - Pokud chcete nastavit režim zaměření pro konkrétní aktivitu, vyberte možnost **Aktivita**.
4. Zadejte název režimu a vyberte ✓.
5. Vyberte ikonu a barvu.
6. Vyberte nový vlastní režim zaměření.
7. Proveďte jednu z následujících akcí:

   **POZNÁMKA:** Některé možnosti jsou k dispozici jen v režimu Standardní a jiné jen v režimu Aktivita.
   - Výběrem možnosti **Stav** vlastní režim zapnete nebo vypnete.
   - Výběrem možnosti **Program** naplánujete rozvrh.
   - Výběrem možnosti **Spouští se automaticky** zvolíte, která aktivita tento vlastní režim zapne.
   - Výběrem možnosti **Název** upravíte název režimu.
   - Výběrem možnosti **Ikona** upravíte ikonu a barvu režimu.
   - Výběrem možnosti **Přidat** > **Oznámení a upozornění** můžete nastavit oznámení a upozorněnítelefonu a hodinek (*Nastavení oznámení a upozornění*, strana 108).
   - Výběrem možnosti **Přidat** > **Zvuk a vibrace** můžete upravit nastavení tónů, hlasitosti a vibrací (*Nastavení zvuku a vibrací*, strana 111).
   - Výběrem možnosti **Přidat** > **Displej a jas** nakonfigurujte nastavení obrazovky (*Nastavení displeje a jasu*, strana 111).
8. Vyberte možnost **Hotovo**.

# Produkty pro zdraví a wellness

Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Zdraví a wellness**.

**Srdeční tep na zápěstí**: Nastavuje snímač srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí*, strana 134).

**Pulzní oxymetr**: Nastavuje režim pulzního oxymetru (*Nastavení režimu pulzního oxymetru*, strana 136).

**Move IQ**: Aktivuje události Move IQ®. Když váš pohyb odpovídá známému vzorci, funkce Move IQ automaticky detekuje událost a zobrazí ji na vaší časové ose. Události Move IQ zobrazují typ a dobu aktivity, nezobrazují se však ve vašem seznamu aktivit ani v příspěvcích. Pokud máte zájem o větší přesnost, můžete na svém zařízení zaznamenávat aktivitu s měřením času.

## Srdeční tep na zápěstí

Hodinky mají snímač srdečního tepu na zápěstí. Data o tepové frekvenci můžete sledovat ve stručném doplňku srdečního tepu (*Prohlížení stručných doplňků*, strana 84).

Hodinky jsou také kompatibilní s hrudními snímači srdečního tepu. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, při zahájení aktivity hodinky použijí údaje z hrudního snímače.

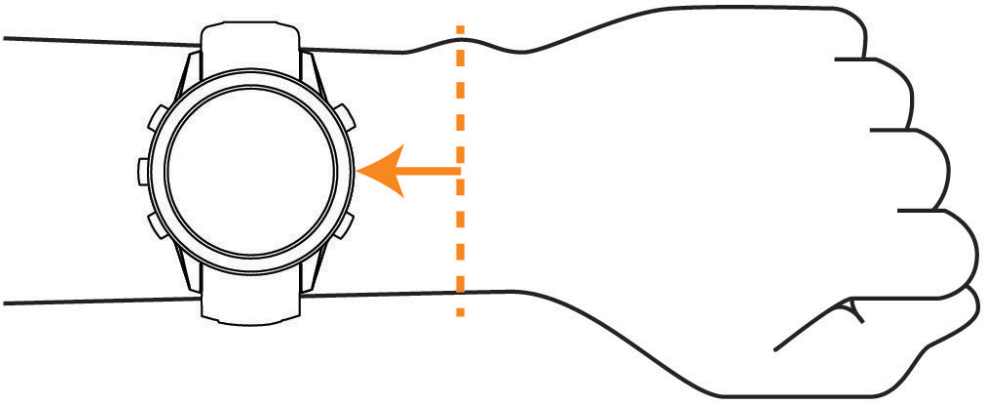
## Jak hodinky nosit

**⚠ UPOZORNĚNÍ**

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte. Další informace naleznete na adrese garmin.com/fitandcare.

- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi.

  **POZNÁMKA:** Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se hodinky nebudou při běhání nebo cvičení posunovat. Při měření pulzním oxymetrem zůstaňte v klidu.



  **POZNÁMKA:** Během potápění musí hodinky zůstat stále v kontaktu s pokožkou a nesmí se dotýkat jiných zařízení připevněných na zápěstí.

  **POZNÁMKA:** Optický snímač je umístěn na zadní straně hodinek.
- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí najdete v části *Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu*, strana 133.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru*, strana 136.
- Podrobnější informace o přesnosti najdete na stránce garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o používání hodinek a péči o ně najdete na stránce garmin.com/fitandcare.

## Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Než si hodinky nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod hodinkami opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání snímače srdečního tepu na zadní straně hodinek.
- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Dopřejte si 5 až 10 minut na zahřátí a zjistěte svůj tep, než začnete se samotnou aktivitou.

  **POZNÁMKA:** Je-li venku chladno, rozehřejte se uvnitř.
- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.
- Při sportu používejte silikonový nebo nylonový pásek.

### Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí

Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Zdraví a wellness** > **Srdeční tep na zápěstí**.

**Stav**: Aktivuje snímač srdečního tepu na zápěstí. Výchozí hodnota nastavení je Automaticky, která automaticky použije snímač srdečního tepu na zápěstí, pokud nejsou hodinky spárovány s externím snímačem srdečního tepu.

**POZNÁMKA:** Deaktivací snímače srdečního tepu na zápěstí dojde také k vypnutí snímače pulzního oxymetru. Ruční odečet můžete provést pomocí stručného doplňku pulzního oxymetru.

**Změna zdroje**: Umožňuje hodinkám vybrat nejlepší zdroj údajů o srdečním tepu, pokud používáte hodinky i externí snímač srdečního tepu. Další informace naleznete na adrese www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

**Sdílení srdečního tepu**: Vysílá data o srdečním tepu do spárovaného zařízení (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 134).

### Přenos dat srdečního tepu

Údaje o srdečním tepu můžete vysílat z hodinek a sledovat je na spárovaných zařízeních. Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

**TIP:** Nastavení aktivity můžete přizpůsobit tak, aby se po zahájení aktivity automaticky začaly vysílat údaje o srdečním tepu (*Nastavení aktivity*, strana 67). Například během jízdy na kole můžete přenášet údaje do cyklopočítače Edge.

**POZNÁMKA:** Vysílání dat o tepové frekvenci není k dispozici při aktivitách ponoru.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Přidržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Zdraví a wellness** > **Srdeční tep na zápěstí** > **Sdílení srdečního tepu**.
   - Přidržením tlačítka otevřete menu ovládacích prvků a vyberte možnost .

     **POZNÁMKA:** Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 79).
2. Stiskněte tlačítko .

   Hodinky spustí přenos dat srdečního tepu.
3. Spárujte hodinky se svým kompatibilním zařízením.

   **POZNÁMKA:** Pokyny pro párování se u každého kompatibilního zařízení Garmin liší. Další informace naleznete v návodu k obsluze.
4. Stisknutím tlačítka vysílání dat srdečního tepu ukončíte.

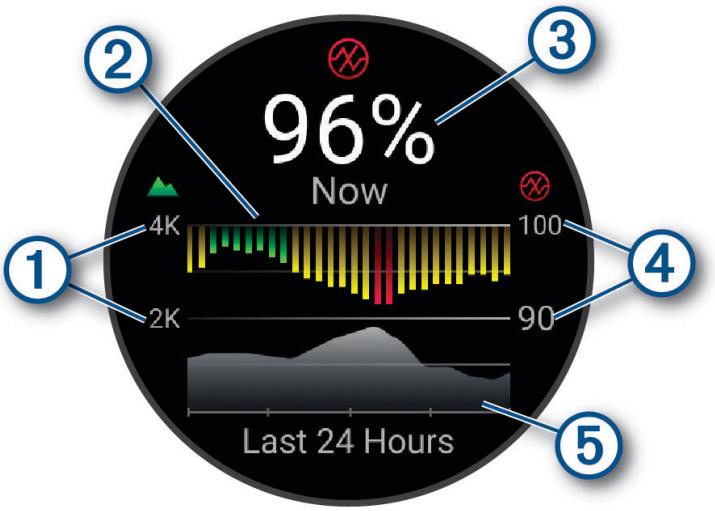
## Pulzní oxymetr

Hodinky jsou vybaveny zápěstním pulzním oxymetrem, který měří periferní nasycení krve kyslíkem (SpO2). Při rostoucí nadmořské výšce může hladina kyslíku v krvi klesat. Informace o nasycení kyslíkem vám pomůže posoudit, jak se vaše tělo přizpůsobuje vysokým nadmořským výškám při alpských sportech a expedicích.

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením stručného doplňku pulzního oxymetru (*Získávání hodnot z pulzního oxymetru*, strana 135). Můžete také zapnout režim celodenního měření (*Nastavení režimu pulzního oxymetru*, strana 136). Když jste v klidu a otevřete stručný doplněk pulzního oxymetru, hodinky provedou analýzu nasycení vaší krve kyslíkem a nadmořské výšky. Profil nadmořské výšky pomáhá při interpretaci hodnot z pulzního oxymetru a umožňuje porovnávat jejich změny se změnami hodnot nadmořské výšky.

Na hodinkách se hodnoty z pulzního oxymetru zobrazují jako procento nasycení kyslíkem a jako barevná křivka grafu. V účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti hodnot z pulzního oxymetru, například trendy v rozmezí několika dní.

Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru najdete na stránce garmin.com/ataccuracy.




| | |
|---|---|
| 1 | Stupnice nadmořské výšky. |
| 2 | Graf průměrných hodnot nasycení kyslíkem za posledních 24 hodin. |
| 3 | Poslední načtená hodnota nasycení kyslíkem. |
| 4 | Rozsah procentuálních hodnot nasycení kyslíkem. |
| 5 | Graf hodnot nadmořské výšky za posledních 24 hodin. |

## Získávání hodnot z pulzního oxymetru

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením stručného doplňku pulzního oxymetru. Doplněk zobrazuje nejnovější procentuální hodnotu nasycení krve kyslíkem, graf průměrných hodnot za hodinu během posledních 24 hodin a graf vaší změny nadmořské výšky za posledních 24 hodin.

**POZNÁMKA:** Při prvním zobrazení doplňku pulzního oxymetru musí hodinky vyhledat satelitní signály, aby mohly určit vaši nadmořskou výšku. Jděte ven a počkejte několik minut, než hodinky vyhledají satelity.

1. Když sedíte nebo nejste aktivní, na hlavní obrazovce posuňte prstem nahoru.
2. Posuňte se k doplňku pulzního oxymetru.
3. Vyberte doplněk pulzního oxymetru.

   Hodinky začnou měřit hodnotu nasycení krve kyslíkem.
4. Zůstaňte bez pohybu po dobu 30 sekund.

   **POZNÁMKA:** Pokud jste příliš aktivní a měření pulzním oxymetrem se nezdaří, místo naměřené hodnoty se zobrazí zpráva. Hodnotu si můžete zkontrolovat znovu po několika minutách klidu. Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem umístíte ruku s hodinkami do výše srdce.
5. Posunutím prstem dolů si zobrazíte graf hodnot pulzního oxymetru za posledních sedm dní.

### Nastavení režimu pulzního oxymetru

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2 Vyberte možnost**Nastavení hodinek** > **Zdraví a wellness** > **Pulzní oxymetr**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li zapnout měření během dne v době, kdy jste neaktivní, vyberte možnost **Celý den**.
     **POZNÁMKA:** Zapnutí režimu **Celý den** snižuje výdrž baterie.
   - Chcete-li zapnout trvalé měření během spánku, vyberte možnost **Během spánku**.
     **POZNÁMKA:** Neobvyklé polohy při spaní mohou způsobit abnormálně nízké naměřené hodnoty SpO2 během spánku.
   - Chcete-li automatické měření vypnout, vyberte možnost **Na vyžádání**.

### Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru

Pokud jsou data pulzního oxymetru chybná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami zůstaňte v klidu.
- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami umístěte ruku s hodinkami do výše srdce.
- Použijte silikonový nebo nylonový pásek.
- Než si hodinky nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod hodinkami opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání optického snímače na zadní straně hodinek.
- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

## Automatický cíl

Zařízení automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne zařízení zobrazuje, jak se blížíte ke svému cílovému počtu kroků.

Jestliže se rozhodnete, že funkci automatického cíle používat nechcete, můžete si nastavit vlastní cílový počet kroků na svém účtu Garmin Connect.

## Minuty intenzivní aktivity

Zdravotní organizace, například Světová zdravotnická organizace (WHO), doporučují pro zlepšení zdraví týdně 150 minut středně intenzivního pohybu (například rychlá chůze), nebo 75 minut intenzivního pohybu (například běh).

Hodinky sledují intenzitu vaší aktivity a zaznamenávají dobu, kterou se věnujete střední a intenzivní aktivitě (pro posouzení intenzity aktivity jsou nutná data o srdečním tepu). Hodinky započítávají minuty střední aktivity společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobuje.

### Minuty intenzivní aktivity

Vaše hodinky fēnix vypočítávají minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu s vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, hodinky počítají minuty středně intenzivní aktivity analyzováním počtu kroků za minutu.

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, spustíte-li aktivitu s měřením času.
- Abyste získali co nejpřesnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste hodinky ve dne i v noci.

## Sledování spánku

Při spánku hodinky automaticky rozpoznají spánek a sledují vaše pohyby v běžné době spánku. Můžete si nastavit běžnou dobu spánku – buď v aplikaci Garmin Connect nebo v nastavení hodinek (*Úprava výchozího režimu zaměření*, strana 131). Statistiky spánku sledují celkový počet hodin spánku, fáze spánku, pohyby ve spánku a skóre spánku. Spánkový poradce nabízí doporučení ohledně potřeby spánku založená na vaší historii spánku a aktivit, cirkadiánním rytmu, stavu VST a zdřímnutích (*Stručné doplňky*, strana 80). Zdřímnutí jsou doplňována do statistik spánku a mají vliv i na regeneraci. Podrobné statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

**POZNÁMKA:** Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuty oznámení, upozornění a alarmy s výjimkou alarmů budíku (*Ovládací prvky*, strana 75).

### Používání automatického sledování spánku

1 Noste hodinky i na spaní.

2 Nahrajte data o sledování spánku do účtu Garmin Connect (*Používání aplikace Garmin Connect*, strana 128).

Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

Údaje o spánku (včetně zdřímnutí) si můžete zobrazit na hodinkách fēnix (*Stručné doplňky*, strana 80).

### Variace dechu

**⚠ VAROVÁNÍ**

Zařízení fēnix není lékařský přístroj a není určeno k diagnostickým účelům ani jako zdravotnické monitorovací zařízení. Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Optický snímač srdečního tepu v zařízení fēnix je vybaven funkcí pulzního oxymetru, která dokáže přes noc měřit variace dechu. Informace o variaci dechu pomáhají zlepšit povědomí o spánkovém prostředí a obecné zdravotní situaci. Občasné nebo časté variace dechu mohou být způsobovány vaším individuálním životním stylem nebo prostředím, kde spíte. Pokud vám úroveň dechových variací dělá starosti, promluvte si s lékařem.

**POZNÁMKA:** Aby bylo možné zjistit variace dechu, je nutné zapnout měření pulzním oxymetrem během spánku (*Nastavení režimu pulzního oxymetru*, strana 136).

Aktuální údaje o variaci dechu zobrazuje stručný doplněk skóre spánku.

**POZNÁMKA:** Doplněk si možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 84).

V účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti o variaci dechu, například trendy v rozmezí několika dní.

# Mapa

Hodinky mohou zobrazovat několik typů mapových dat Garmin včetně topografických vrstevnic, bodů zájmu v okolí, map lyžařských středisek a golfových hřišť. Pomocí Správce map můžete stahovat další mapy nebo spravovat úložiště map.

Kompatibilitu map si můžete ověřit na stránkách garmin.com/maps, kde si také můžete zakoupit další mapová data.

▲ představuje vaši polohu na mapě. Při navigaci k cílovému bodu je na mapě vyznačena trasa pomocí čáry.

## Zobrazení mapy

1 Zvolte jednu z možností pro otevření mapy:
   - Pokud si chcete zobrazit mapu bez zahájení aktivity, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Mapa**.
   - Jděte ven, zahajte aktivitu s GPS (*Spuštění aktivity*, strana 22) a posuňte se na obrazovku mapy.
2 V případě potřeby počkejte, až hodinky vyhledají satelity.
3 Možnosti přiblížení/oddálení mapy:
   - V aplikaci **Mapa** vyberte možnost + nebo −.
   - Během aktivity odemkněte obrazovku posunutím prstem dolů (je-li potřeba), klepněte do mapy a vyberte možnost + nebo −.
   - Během aktivity přidržte tlačítko , vyberte možnost **Ovládací prvky mapy** a zvolte možnost + nebo −.
4 Možnosti posunutí mapy:
   - Odemkněte obrazovku posunutím prstem dolů (je-li potřeba), klepněte do mapy a pak klepnutím a přetažením upravte pozici křížku.
   - V aplikaci **Mapa** vyberte možnost > **Posunout/Zvětšit** a tlačítkem můžete přepínat mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava a přibližováním/oddalováním. Stisknutím tlačítka režim posouvání ukončíte.
   - Během aktivity přidržte tlačítko , vyberte možnost **Ovládací prvky mapy** > > **Posunout/Zvětšit**a tlačítkem můžete přepínat mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava a přibližováním/oddalováním. Stisknutím tlačítka režim posouvání ukončíte.

## Uložení nebo navigace do místa na mapě

Můžete vybrat libovolnou polohu na mapě. Tuto polohu pak můžete uložit nebo k ní můžete nastavit navigaci.

1 Mapu podle potřeby posuňte nebo přibližte a umístěte křížek na požadované místo (*Zobrazení mapy*, strana 138).
2 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Klepnutím na požadovanou polohu nebo na souřadnice v dolní části obrazovky vyberete bod označený křížkem.
   - Přidržením tlačítka vyberte bod označený křížkem.
3 Pokud chcete, vyberte blízký bod zájmu.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li navigovat do dané polohy, vyberte možnost **Vyrazit**.
   - Chcete-li polohu uložit, vyberte možnost **Uložit polohu**.
   - Chcete-li zobrazit informace o dané poloze, vyberte možnost **Zobrazit**.

## Nastavení mapy

Můžete si nastavit, jak se bude mapa v aplikaci mapy a na datových obrazovkách zobrazovat.

**POZNÁMKA:** V případě potřeby můžete upravit nastavení mapy pro určité aktivity místo použití výchozího nastavení (*Nastavení aktivity*, strana 67).

Podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Mapy a navigace**.

**Správce map**: Zobrazuje verze stažených map a umožňuje stáhnout další mapy (*Správa map*, strana 139).

**Tmavý režim**: Nastavuje barvy mapy – bílé nebo černé pozadí pro denní nebo noční zobrazení. Možnost Automaticky upravuje barvy mapy podle aktuální denní doby.

**Rež. Námořní mapa**: Aktivuje námořní mapy během zobrazování námořních dat. Tato možnost slouží k zobrazení různých funkcí map v různých barvách, takže jsou údaje lépe čitelné a mapa odpovídá způsobu, jakým jsou zakresleny papírové mapy.

**Vysoký kontrast**: Nastaví zobrazení dat mapy s vyšším kontrastem, aby byla lépe viditelná v náročnějším prostředí.

**Orientace**: Nastaví orientaci mapy. Výběrem možnosti Sever nahoře zobrazíte u horního okraje obrazovky sever. Výběrem možnosti Po směru jízdy zobrazíte u horního okraje obrazovky aktuální směr trasy.

**Uzamk. na silnici**: Uzamkne ikonu pozice představující pozici na mapě na nejbližší silnici.

**Detail**: Určuje množství podrobností zobrazených na mapě. Pokud zvolíte detailnější zobrazení, mapa se bude překreslovat pomaleji.

**Sada symbolů**: Nastaví symboly na mapě v námořním režimu. Možnost NOAA zobrazí na mapě symboly organizace National Oceanic and Atmospheric Administration. Možnost Mezinárodní zobrazí na mapě symboly organizace International Association of Lighthouse Authorities.

### Správa map

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Mapy a navigace** > **Správce map**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud si chcete do zařízení stáhnout prémiové mapy a aktivovat si v něm předplatné služby Outdoor Maps+, vyberte možnost **Outdoor Maps+** (*Stažení map pomocí služby Outdoor Maps+*, strana 140).
   - Pokud si chcete stáhnout mapy TopoActive, vyberte možnost **Mapy TopoActive** (*Stahování map TopoActive*, strana 140).

### Stažení map pomocí služby Outdoor Maps+

Než začnete stahovat mapy do zařízení, musíte se připojit k bezdrátové síti (*Připojení k síti Wi-Fi*, strana 122).

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko.
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Mapy a navigace** > **Správce map** > **Outdoor Maps+**.
3. V případě potřeby stiskněte tlačítko a výběrem možnosti **Zjistit stav předplatného** v hodinkách aktivujte předplatné služby Outdoor Maps+.

   **POZNÁMKA:** Informace o možnosti zakoupení předplatného naleznete na webové stránce garmin.com/outdoormaps.
4. Vyberte možnost **Přidat mapu** a zvolte polohu.

   Zobrazí se náhled mapové oblasti.
5. V mapě máte tyto možnosti:
   - Přetažením mapy můžete zobrazit různé oblasti.
   - Přiblížením nebo oddálením dvou prstů přiblížíte nebo oddálíte zobrazení mapy.
   - Pomocí tlačítek + a − zobrazení mapy přiblížíte nebo oddálíte.
6. Stiskněte tlačítko a vyberte možnost ✓.
7. Vyberte možnost ✎.
8. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete upravit název mapy, vyberte možnost **Název**.
   - Pokud chcete změnit mapovou vrstvu ke stažení, vyberte možnost **Vrstvy**.

     **TIP:** Podrobnosti o mapových vrstvách můžete zobrazit výběrem možnosti ⓘ.
   - Pokud chcete upravit mapovou oblast, zvolte možnost **Vybraná oblast**.
9. Výběrem ikony ✓ mapu stáhnete.

   **POZNÁMKA:** Aby nedošlo k nadměrnému vybíjení baterie, hodinky odloží zahájení stahování map do doby, než je připojíte k externímu zdroji napájení.

### Stahování map TopoActive

Než začnete stahovat mapy do zařízení, musíte se připojit k bezdrátové síti (*Připojení k síti Wi-Fi*, strana 122).

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko.
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Mapy a navigace** > **Správce map** > **Mapy TopoActive** > **Přidat mapu**.
3. Vyberte mapu.
4. Stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Stáhnout**.

   **POZNÁMKA:** Aby nedošlo k nadměrnému vybíjení baterie, hodinky odloží zahájení stahování map do doby, než je připojíte k externímu zdroji napájení.

### Odstranění map

Mapy můžete odebrat, abyste uvolnili místo v úložišti zařízení.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko.
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Mapy a navigace** > **Správce map**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Mapy TopoActive**, zvolte mapu, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Odebrat**.
   - Vyberte možnost **Outdoor Maps+**, zvolte mapu, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Odstranit**.

## Zobrazení a skrytí mapových dat

Můžete si vybrat mapová data, která se mají na mapě zobrazit, a uložit témata mapových dat pro několik aktivit.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Mapa**.
3. Stiskněte tlačítko .
4. Zvolte možnost **Vrstvy mapy**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li přizpůsobit mapová data pro typ aktivity, vyberte možnost **Téma aktivity** a zvolte aktivitu.
     Provedené změny nastavení mapových dat se uloží do vybraného tématu aktivity.
   - Chcete-li vybrat nainstalovaný mapový produkt, který se má zobrazit, vyberte možnost **Typ mapy** a zvolte mapový produkt.
   - Chcete-li zapnout konkrétní funkce mapy, například stopy aktivity nebo uložené polohy, vyberte funkci mapy a zvolte možnost **Stav** > **Zapnuto**.
     **TIP:** Chcete-li nastavení použít na všechna témata aktivit, můžete vybrat možnost **Použít na všechny aktivity**.
   - Chcete-li zobrazit verze stažených map nebo stáhnout další mapy, vyberte možnost **Získat další mapy** (*Správa map*, strana 139).

# Navigace

## Navigace k cíli

Zařízení můžete použít k navigaci do cílového bodu nebo ke sledování trasy.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Mapa**.
3. Stiskněte tlačítko .
4. Vyberte možnost **Navigovat**.
5. Vyberte kategorii.
6. Podle pokynů na obrazovce vyberte cíl.
7. Vyberte možnost **Navigovat do**.
8. Vyberte aktivitu, kterou chcete použít při sledování trasy.
   Zobrazí se informace o navigaci.
9. Stisknutím tlačítka spustíte navigaci.

## Navigace k bodu zájmu v okolí

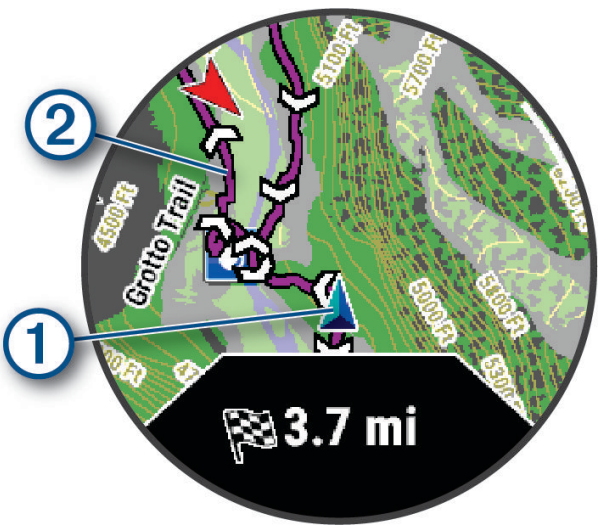
Pokud mapová data nainstalovaná do vašich hodinek obsahují i body zájmu, můžete si nastavit navigaci do takového bodu.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Mapa**.
3. Stiskněte tlačítko .
4. Vyberte možnost **Navigovat** > **Prozkoumat okolí**.
   Zobrazí se seznam bodů zájmu, které se nacházejí v blízkosti vaší aktuální polohy.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte kategorii a v případě potřeby postupujte podle pokynů na obrazovce.
   - Stisknutím tlačítka otevřete klávesnici a zadejte název místa.
   - Stisknutím tlačítka otevřete klávesnici a zadejte název místa.
6. Z výsledků vyhledávání vyberte požadovaný bod zájmu.
7. Vyberte **Navigovat do**.
8. Vyberte aktivitu, kterou chcete použít při sledování trasy.
   Zobrazí se informace o navigaci.
9. Stisknutím tlačítka spustíte navigaci.

## Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti

Můžete navigovat zpět do výchozího bodu aktuální aktivity po přímé linii nebo po prošlé trase. Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.

1. Během aktivity stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou možnost:
   - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **TracBack**.
   - Pokud nemáte podporovanou mapu nebo používáte přímé trasování, výběrem možnosti **Trasa** budete navigovat zpět na počáteční bod aktivity po přímé trase.
   - Pokud nepoužíváte přímé trasování, výběrem možnosti **Trasa** budete navigovat zpět na počáteční bod aktivity pomocí směrových pokynů.




Na mapě se zobrazuje vaše aktuální poloha ① a sledovaná trasa ②.

### Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy

Podle potřeby můžete označit polohu Muž přes palubu (MOB) a automaticky spustit navigaci zpět do této polohy.

1. Můžete si nastavit tlačítko nebo kombinaci tlačítek pro funkci **MOB** (*Přizpůsobení tlačítkových zkratek*, strana 161).
2. Přidržením zvoleného tlačítka nebo kombinace tlačítek pak funkci **MOB** aktivujete.

   Zobrazí se informace o navigaci.

### Ukončení navigace

1. Při navigování zvolte požadovanou možnost:
   - Přidržte tlačítko .
   - Posuňte prstem doprava.
2. Vyberte cíl.

   Zobrazí se podrobnosti o cíli.
3. Stiskněte tlačítko .
4. Vyberte možnost **Ukončit navigaci**.

Navigace k cíli se ukončí, ale vaše aktivita zůstane aktivní. Stisknutím tlačítka se vrátíte do stopek aktivity.

## Ukládání poloh

### Ukládání polohy

Můžete uložit aktuální polohu, abyste se k ní později mohli vrátit v aplikaci Oblíbené (*Používání aplikace Uložené*, strana 12).

**POZNÁMKA:** Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 79).

1. Podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost .
3. Postupujte podle pokynů na displeji.

### Uložení umístění duální sítě

Svou aktuální polohu můžete uložit pomocí duální sítě souřadnic, abyste se na místo mohli vrátit později.

1. Nastavte si tlačítko nebo kombinaci tlačítek pro funkci **Duální síť** (*Přizpůsobení tlačítkových zkratek*, strana 161).
2. Přidržením nastaveného tlačítka nebo kombinace tlačítek uložíte umístění v duální síti.
3. Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
4. Tlačítkem polohu uložte.

   Můžete upravit podrobnosti polohy.

## Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect

**OZNÁMENÍ**

Sdílení informací o poloze s ostatními je na vašem vlastním uvážení. Vždy důkladně zvažte, zda osoby, s kterými sdílíte informace o své poloze, znáte a zda vám sdílení těchto informací nevadí.

**POZNÁMKA:** Tato funkce je dostupná, pouze pokud je vaše zařízení Garmin podporující kurzy připojeno k zařízení iPhone® využívajícímu technologii Bluetooth.

Můžete sdílet data a informace o poloze z Apple® Maps do kompatibilního zařízení Garmin.

1 Vyberte polohu na Apple Maps.
2 Vyberte > .
3 V případě potřeby v aplikaci Garmin Connect vyberte zařízení Garmin.

V aplikaci Garmin Connect se zobrazí oznámení, že poloha je nyní k dispozici ve vašem zařízení (*Zahájení aktivity s GPS ze sdílené polohy*, strana 144).

### Zahájení aktivity s GPS ze sdílené polohy

Aplikaci Garmin Connect můžete použít ke sdílení polohy z Apple Maps do svých hodinek a zapnout navigaci do této polohy (*Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect*, strana 144).

1 Jakmile vám na hodinky přijde oznámení o poloze, vyberte možnost ✓.

Na hodinkách se zobrazí informace o poloze.

**TIP:** Poloha se uloží do aplikace Oblíbené (*Používání aplikace Uložené*, strana 12).

2 Vyberte možnost **Navigovat do** a zvolte aktivitu.
3 Řiďte se zobrazenými pokyny, které vás dovedou do cíle.

### Navigace do sdílené polohy během aktivity

Tato funkce je určená pouze pro aktivity využívající GPS. Pokud je GPS pro vaši aktivitu vypnuté, můžete zobrazit polohu později.

**TIP:** Poloha se uloží do aplikace Oblíbené (*Používání aplikace Uložené*, strana 12).

V hodinkách můžete přijímat sdílené polohy během aktivity s GPS a zapnout navigaci do dané polohy (*Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect*, strana 144).

1 Pokud se během aktivity s GPS zobrazí oznámení o sdílené poloze, vyberte možnost ✓ a spusťte navigaci ke sdílené poloze.
2 Řiďte se zobrazenými pokyny, které vás dovedou do cíle.

# Trasy

**⚠ VAROVÁNÍ**

Tato funkce umožňuje uživatelům stahovat trasy vytvořené jinými uživateli. Společnost Garmin neposkytuje žádná ujištění ohledně bezpečnosti, přesnosti, spolehlivosti, úplnosti nebo aktuálnosti tras vytvořených třetími stranami. Jakékoliv použití tras vytvořených třetími stranami nebo spoléhání se na ně je na vaše vlastní nebezpečí.

Trasu je možné odeslat z účtu Garmin Connect do zařízení. Jakmile je trasa uložena do zařízení, je možné pomocí zařízení provádět navigaci po trase.

Můžete navigovat podle uložené trasy. Například můžete uložit trasu, která je vhodná pro dojíždění do práce na kole, a podle ní navigovat.

Můžete také navigovat podle uložené trasy a pokusit se vyrovnat nebo překonat nastavené výkonnostní cíle. Pokud byl například původní kurz dokončen za 30 minut, můžete se pokusit překonat výsledek funkce Virtual Partner a dokončit kurz v kratším čase, než je 30 minut.

## Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect

Abyste mohli vytvořit trasu pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (*Garmin Connect*, strana 127).

1. V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Trasy** > **Vytvořit trasu**.
3. Vyberte typ trasy.
4. Postupujte podle pokynů na displeji.
5. Vyberte možnost **Hotovo**.

   **POZNÁMKA:** Trasu můžete odeslat do zařízení (*Odeslání trasy do zařízení*, strana 145).

### Odeslání trasy do zařízení

Do zařízení si můžete odeslat trasu vytvořenou v aplikaci Garmin Connect (*Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect*, strana 145).

1. V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2. Zvolte možnost **Trénink a plánování** > **Trasy**.
3. Vyberte trasu.
4. Vyberte ikonu .
5. Vyberte své kompatibilní zařízení.
6. Postupujte podle pokynů na displeji.

## Vytvoření a sledování trasy v hodinkách

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Mapa**.
3. Stiskněte tlačítko .
4. Vyberte možnost **Navigovat** > **Vytvořit trasu**.
5. Zadejte klávesnicí název.
6. Podle pokynů na obrazovce přidejte polohu.
7. Stiskněte tlačítko a výběrem možnosti ✔ trasu uložte.
8. Vyberte možnost **Spustit trasu**.
9. Vyberte aktivitu, kterou chcete použít při sledování trasy.
10. Stisknutím tlačítka spustíte navigaci.

### Vytvoření okružní trasy

Hodinky můžou vytvořit trasu pro okružní cestu na základě nastavené vzdálenosti a směru navigace.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Mapa**.
3. Stiskněte tlačítko .
4. Vyberte možnost **Navigovat** > **Okružní trasa**.
5. Vyberte aktivitu, kterou chcete použít při sledování trasy.
6. Zadejte celkovou délku trasy.
7. Vyberte směr.

   Hodinky nabídnou až tři trasy. Stisknutím tlačítka si trasy zobrazíte.
8. Tlačítkem vyberte požadovanou trasu.
9. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li zahájit navigaci, vyberte možnost **Vyrazit**.
   - Chcete-li si trasu zobrazit na mapě, kde si ji můžete posouvat a přiblížit, vyberte možnost **Mapa**.
   - Chcete-li si zobrazit navigační pokyny trasy, vyberte možnost **Směrové pokyny**.
   - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky trasy, vyberte možnost **Nadmořská výška**.
   - Chcete-li trasu uložit, vyberte možnost **Uložit**.
   - Chcete-li si zobrazit stoupání na trase, vyberte možnost **Zobrazit stoupání**.

### Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi

Můžete zaměřit zařízení na vzdálený objekt, jako je vodárenská věž, uzamknout směr a poté se nechat navigovat k tomuto objektu.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Mapa**.
3. Stiskněte tlačítko .
4. Vyberte možnost **Navigovat** > **Zadej směr a jdi**.
5. Zaměřte horní stranu hodinek na objekt a stiskněte tlačítko .

   Zobrazí se informace o navigaci.
6. Stisknutím tlačítka spustíte navigaci.

## Nastavení směru kompasu

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Posunutím prstu na hlavní obrazovce hodinek zobrazíte a otevřete doplněk kompasu.
   - Posunutím na hlavní obrazovce hodinek zobrazíte a otevřete doplněk ABC. Posunutím zobrazíte kompas.
   - Přidržte tlačítko a vyberte ovládání kompasu.
   - Přidržte tlačítko , vyberte ovládání ABC a posunutím si zobrazte kompas.
2. Stisknutím tlačítka si zobrazíte nabídku možností.
3. Vyberte možnost **Zamknout směr**.
4. Nasměrujte horní část hodinek ve směru vašeho pohybu a stiskněte tlačítko .

   Pokud se od vytyčeného směru odchýlíte, kompas zobrazí směr a počet stupňů odchýlení.

## Nastavení referenčního bodu

Referenční bod můžete nastavit tak, aby udával směr plavby a vzdálenost k poloze nebo směr k cíli.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Přidržte tlačítko .

  **TIP:** Referenční bod můžete nastavit i během nahrávání aktivity.

- Na hodinkách stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Referenční bod**.

3 Počkejte, až hodinky naleznou satelity.

4 Stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Přidat bod**.

5 Vyberte polohu nebo směr k cíli jako referenční bod pro navigaci.
Zobrazí se šipka kompasu a celková vzdálenost k cíli.

6 Namiřte horní část hodinek požadovaným směrem.
Pokud se od vytyčeného směru odchýlíte, kompas zobrazí směr a počet stupňů odchýlení.

7 V případě potřeby stiskněte tlačítko a výběrem možnosti **Změnit bod** nastavte jiný referenční bod.

## Projekce trasového bodu

Můžete vytvořit novou polohu projekcí vzdálenosti a směru k cíli z aktuální polohy do nové polohy.

**POZNÁMKA:** Možná bude nutné přidat aplikaci Projektování trasového bodu do aktivit a do seznamu aplikací.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Projektování trasového bodu**.

3 Pomocí tlačítka nebo nastavte směr.

4 Stiskněte tlačítko .

5 Tlačítkem vyberte jednotky měření.

6 Tlačítkem zadejte vzdálenost.

7 Stisknutím tlačítka nastavení uložte.

Projektovaný trasový bod se uloží s výchozím názvem.

# Bezpečnostní a sledovací funkce

**⚠ UPOZORNĚNÍ**

Bezpečnostní a sledovací funkce dostupné prostřednictvím aplikace Garmin Connect jsou doplňkové funkce a nelze na ně spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

***OZNÁMENÍ***

Pokud chcete používat bezpečnostní a sledovací funkce, hodinky fēnix 8 AMOLED/Solar nebo fēnix 8 Pro bez aktivního plánu služeb inReach musí být připojené k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth. Hodinky fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach můžou využít síť LTE. Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat nouzové kontakty.

Podrobnější informace o bezpečnostních a sledovacích funkcích najdete na stránce garmin.com/safety.

**Funkce Assistance**: Když požádáte o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, hodinky pošlou zprávu s vaším jménem, odkazem LiveTrack a souřadnice GPS (jsou-li dostupné) vašim nouzovým kontaktům (*Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance*, strana 150).

**GroupTrack**: Umožňuje sledování ostatních kontaktů prostřednictvím služby LiveTrack přímo na obrazovce v reálném čase (*Zahájení relace GroupTrack*, strana 152).

**Detekce nehod**: Pokud hodinky fēnix během určitých outdoorových aktivit zaznamenají nehodu, odešlou automatickou zprávu, odkaz LiveTrack a souřadnice GPS (jsou-li dostupné) vašim nouzovým kontaktům (*Zapnutí a vypnutí detekce nehod*, strana 149).

**Live Event Sharing**: Umožňuje během závodu rodině a přátelům odesílat zprávy a poskytovat jim tak aktualizace v reálném čase.

**POZNÁMKA:** Tato funkce je dostupná pouze v případě, pokud jsou hodinky připojeny ke kompatibilnímu telefonu se systémem Android.

**LiveTrack**: Umožňuje odeslat vašim přátelům a rodině odkaz na webovou stránku, kde lze sledovat vaše závody a tréninky v reálném čase. Pomocí aplikace Garmin Connect můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data.

**SOS**:

***OZNÁMENÍ***

Funkce SOS vyžaduje aktivní plán služeb inReach a je k dispozici jen na hodinkách fēnix 8 Pro. Služby si můžete zaregistrovat prostřednictvím aplikace Garmin Messenger. Než se vydáte na cestu, zařízení nejprve otestujte ve venkovní krajině.

Když aktivujete nouzovou zprávu SOS s žádostí o pomoc, hodinky nebo připojený telefon pošlou automatickou zprávu středisku Garmin Response, které o vaší situaci uvědomí příslušné záchranné složky (*SOS u hodinek fēnix 8 Pro*, strana 150). Během nouzové situace a při čekání na pomoc můžete s týmem Garmin Response komunikovat.

## Přidání nouzových kontaktů

Telefonní čísla nouzových kontaktů se využívají u bezpečnostních a sledovacích funkcí.

1. V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování** > **Bezpečnostní funkce** > **Nouzové kontakty** > **Přidat nouzové kontakty**.
3. Postupujte podle pokynů na displeji.

Vaše nouzové kontakty obdrží oznámení, když je přidáte jako nouzový kontakt, a mohou vaši žádost přijmout nebo odmítnout. Pokud kontakt odmítne, musíte zvolit jiný nouzový kontakt.

## Přidání kontaktů

Do aplikace Garmin Connect můžete vložit až 50 kontaktů. Kontaktní e-maily lze využívat ve funkci LiveTrack. Tři z kontaktů lze nastavit jako nouzové (*Přidání nouzových kontaktů*, strana 148).

1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.

2 Vyberte možnost **Kontakty**.

3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Po přidání kontaktů musíte synchronizovat data, aby se změny v zařízení fēnix projevily (*Používání aplikace Garmin Connect*, strana 128).

## Zapnutí a vypnutí detekce nehod

**⚠ UPOZORNĚNÍ**

Detekce nehod je doplňková funkce dostupná pouze pro některé outdoorové aktivity. Nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

***OZNÁMENÍ***

Než na hodinkách zapnete detekci nehod, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit nouzové kontakty (*Přidání nouzových kontaktů*, strana 148). Spárovaný telefon nebo hodinky fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach se musí nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.

2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Bezpečnost a sledování** > **Detekce nehod**.

3 Vyberte aktivitu GPS.

**POZNÁMKA:** Detekce nehod je k dispozici pouze pro některé outdoorové aktivity.

Dojde-li k detekci nehody hodinkami fēnix a je k nim připojený telefon, aplikace Garmin Connect může vašim nouzovým kontaktům odeslat automatickou textovou zprávu a e-mail s vaším jménem a souřadnicemi GPS (jsou-li k dispozici). Na vašem zařízení a v telefonu se zobrazí zpráva, že po uplynutí 15 vteřin bude odeslána informace vašim kontaktům. Pokud nepotřebujete pomoci, můžete tuto automatickou zprávu zrušit. Pokud máte hodinky fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach, lze zapnout detekci nehod pro aktivity bez telefonu.

## Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance

**⚠ UPOZORNĚNÍ**

Funkce Assistance je doplňková funkce a nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

***OZNÁMENÍ***

Abyste mohli požádat o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, musíte nastavit nouzové kontakty v aplikaci Garmin Connect (*Přidání nouzových kontaktů*, strana 148). Pokud nemáte model fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach, spárovaný telefon musí mít aktivní datový tarif a musí se nacházet v oblasti pokrytí sítí, kde je dostupné datové připojení. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Hodinky fēnix 8 AMOLED/Solar nebo fēnix 8 Pro bez aktivního plánu služeb inReach: Po dobu pěti sekund přidržte tlačítko .
   - Hodinky fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach: Přidržte tlačítko a vyberte možnost **Funkce Assistance**.

   Když se funkce Assistance aktivuje, hodinky zavibrují.
2. Vyčkejte na dokončení odpočítávání.

   Hodinky odešlou zprávu vašim nouzovým kontaktům.

   **TIP:** Před ukončením odpočítávání můžete podržením libovolného tlačítka odeslání zprávy zrušit.

## SOS u hodinek fēnix 8 Pro

**⚠ VAROVÁNÍ**

Pokud chcete používat funkci SOS, musíte mít hodinky fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach. Než se vydáte na cestu, zařízení nejprve otestujte ve venkovní krajině.

Pokud používáte připojení ke komunikačnímu satelitu, musíte mít při používání funkce SOS volný výhled na oblohu.

***OZNÁMENÍ***

Některé jurisdikce regulují nebo zakazují používání zařízení pro satelitní komunikaci. Je odpovědností uživatele seznámit se s platnými zákony a právy ve všech jurisdikcích, kde hodlá zařízení používat, a dodržovat je.

V případě nouzové situace můžete pomocí zařízení fēnix 8 Pro kontaktovat středisko Garmin Response a požádat o pomoc. Funkce SOS odešle zprávu týmu Garmin Response, který uvědomí o vaší nouzové situaci příslušné záchranné složky. Během nouzové situace a při čekání na pomoc můžete s týmem Garmin Response komunikovat. Funkci SOS používejte pouze ve skutečně nouzových situacích.

## Aktivace volání SOS

Když na hodinkách fēnix 8 Pro odešlete nouzovou zprávu SOS a požádáte o záchranu, můžete prostřednictvím zpráv komunikovat s týmem Garmin Response a sdělit mu podrobnosti o situaci, ve které se nacházíte. Pokud na zprávy reagujete, pohotovostní středisko bude vědět, že jste během záchranné operace schopni komunikovat.

**POZNÁMKA:** Odeslat nouzovou zprávu SOS a komunikovat s týmem Garmin Response můžete i prostřednictvím aplikace Garmin Messenger. Pokud chcete funkci SOS v aplikaci Garmin Messenger používat, musíte mít aktivní plán služeb inReach. Pokud se chcete podívat na ukázku, jak SOS funguje, přidržte tlačítko a vyberte možnost **Bezpečnost a sledování** > **Ukázka satelitní SOS zprávy**.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Po dobu pěti sekund přidržte tlačítko .
   - Přidržte tlačítko a vyberte možnost **SOS**.

   Hodinky zavibrují a ozve se alarm.
2. Vyčkejte na odpočítávání SOS.

   Pokud jste připojeni k síti LTE, hodinky zašlou automatickou zprávu záchranné službě s podrobnostmi o vaší poloze.

   **TIP:** Před ukončením odpočítávání můžete podržením libovolného tlačítka odeslání SOS zprávy zrušit.
3. Pokud jste mimo oblast pokrytí LTE, připojte se ke komunikačnímu satelitu (*Připojení ke komunikačním satelitům*, strana 124).

   Když jste připojeni ke komunikačnímu satelitu, hodinky zašlou automatickou zprávu záchranné službě s podrobnostmi o vaší poloze.
4. Ve vláknu SOS zpráv vyberte možnost **Odpověď**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete odpovědět pomocí výchozí zprávy, vyberte ji.
   - Pokud chcete napsat vlastní zprávu, vyberte možnost **Klávesnice** a napište zprávu.
   - Pokud chcete odpovědět pomocí hlasové zprávy, vyberte možnost a nahrajte zprávu.

     **POZNÁMKA:** Hlasové zprávy jsou k dispozici pouze v případě připojení přes LTE.

## Zrušení žádosti SOS

Pokud už nepotřebujete pomoc, můžete žádost SOS odeslanou do pohotovostního střediska Garmin Response zrušit.

1. Otevřete vlákno zpráv SOS.
2. Vyberte možnost **Ukončit nouzovou situaci**.
3. Vyberte důvod, proč žádost o pomoc rušíte.

   Pokud jste připojeni k síti LTE, hodinky žádost o zrušení odešlou.
4. Pokud jste mimo oblast pokrytí LTE, připojte se ke komunikačnímu satelitu (*Připojení ke komunikačním satelitům*, strana 124).

   Až se připojíte ke komunikačnímu satelitu, hodinky žádost o zrušení odešlou.
5. Počkejte na potvrzovací zprávu ze střediska Garmin Response.

   Hodinky se vrátí k normálnímu provozu.

# Zasílání zpráv diváků

***OZNÁMENÍ***

Zasílání zpráv diváků je k dispozici, když mají hodinky fēnix 8 Pro aktivní plán služeb inReach nebo když má spárovaný telefon datový tarif a nachází se v oblasti síťového pokrytí, kde je k dispozici datové připojení.

Zasílání zpráv diváků je funkce, která umožňuje sledujícím ve službě LiveTrack zasílat vám zvukové a textové zprávy při běžecké aktivitě. Tuto funkci můžete nastavit v nastavení služby LiveTrack v aplikaci Garmin Connect.

### Blokování zpráv od diváků

Chcete-li blokovat zprávy od diváků, společnost Garmin doporučuje jejich zasílání vypnout před zahájením aktivity.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Bezpečnost a sledování** > **LiveTrack** > **Zasílání zpráv divákům**.
   **TIP:** Pokud jste již zahájili aktivitu, můžete zprávy od diváků zablokovat z příchozí zprávy tak, že stisknete tlačítko a vyberete možnost Vypnout.

## Zahájení relace GroupTrack

***OZNÁMENÍ***

Pokud nemáte hodinky fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach, musí mít váš telefon aktivní datový tarif a musí se nacházet v oblasti pokrytí sítí s možností přenosu dat.

Před zahájením relace GroupTrack je nutné hodinky spárovat s kompatibilním telefonem (*Párování telefonu*, strana 119).

Tyto pokyny popisují zahájení relace GroupTrack u hodinek fēnix. Mají-li vaše kontakty jiná kompatibilní zařízení, můžete je sledovat na mapě. Jiná zařízení však nemusí být schopna zobrazovat účastníky GroupTrack na mapě.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Bezpečnost a sledování** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Viditelné pro** povolíte relace GroupTrack pro všechny vaše kontakty Garmin Connect nebo pouze pro pozvané kontakty.
   - Výběrem možnosti **Zobrazit na mapě** povolíte zobrazování kontaktů na obrazovce mapy.
   - Výběrem možnosti **Typy aktivity** si můžete vybrat, jaké typy aktivity se zobrazí na obrazovce mapy během relace GroupTrack.
4. Na hodinkách zahajte outdoorovou aktivitu.
5. Přejděte na mapu, kde uvidíte své kontakty.

### Tipy k relacím GroupTrack

Funkce GroupTrack umožňuje sledovat ostatní účastníky ve skupině přímo na obrazovce pomocí služby LiveTrack. Všichni účastníci ve skupině musí být vašimi kontakty v účtu Garmin Connect.

- Odstartujte svoji venkovní aktivitu pomocí GPS.
- Hodinky fēnix spárujte s telefonem prostřednictvím technologie Bluetooth.
- Chcete-li aktualizovat seznam účastníků v rámci relace GroupTrack, vyberte v aplikaci Garmin Connect možnost ••• > **Připojení**.
- Vyčkejte, až všichni účastníci spárují své telefony, a v aplikaci Garmin Connect spusťte relaci LiveTrack.
- Všechny kontakty musí být v dosahu (40 km nebo 25 mil).
- Během relace GroupTrack můžete přejít na mapu, kde uvidíte své kontakty (*Přidání datové obrazovky s mapou*, strana 66).

# Hudba

**POZNÁMKA:** Hodinky fēnix mají tři různé možnosti přehrávání hudby.

- Jiný poskytovatel hudby
- Osobní zvukový obsah
- Hudba uložená v telefonu

Do hodinek fēnix si můžete stáhnout zvukový obsah z počítače nebo od jiného poskytovatele, takže můžete poslouchat hudbu, i když u sebe nemáte telefon. Pro poslech zvukového obsahu uloženého v hodinkách k nim můžete připojit sluchátka Bluetooth. Zvukový obsah můžete poslouchat také přes reproduktor vašich hodinek.

## Připojení k jinému poskytovateli

Než si do hodinek budete moci stáhnout hudbu nebo zvukové soubory od jiného poskytovatele, musíte nejprve připojit daného poskytovatele k hodinkám.

Chcete-li si vybrat z více možností, stáhněte si aplikaci Connect IQ do telefonu (*Stahování funkcí Connect IQ*, strana 129).

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Obchod Connect IQ™**.
3. Postupujte podle pokynů na displeji a nainstalujte poskytovatele hudby.
4. Přidržením tlačítka na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
5. Vyberte poskytovatele hudby.

   **POZNÁMKA:** Pokud chcete vybrat jiného poskytovatele, přidržte tlačítko , vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Hudba** > **Poskytovatelé hudby** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

### Stahování zvukového obsahu od jiného poskytovatele

Před stahováním zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany se musíte připojit k síti Wi-Fi (*Připojení k síti Wi-Fi*, strana 122).

1. Přidržením tlačítka na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
2. Přidržte tlačítko .
3. Vyberte možnost **Poskytovatelé hudby**.
4. Vyberte připojeného poskytovatele nebo vyberte možnost **Přidat hudební aplikace** a přidejte poskytovatele hudby z obchodu Connect IQ.
5. Zvolte seznam skladeb nebo jinou položku ke stažení do hodinek.
6. V případě potřeby přidržte tlačítko , dokud nebudete vyzváni k synchronizaci se službou.

**POZNÁMKA:** Stahování zvukového obsahu má výrazný vliv na spotřebu energie baterie. Pokud je stav baterie nízký, možná budete muset hodinky připojit k externímu zdroji napájení.

## Stahování osobního zvukového obsahu

Dříve než si budete moci do hodinek nahrát svoji vlastní hudbu, musíte si do počítače nainstalovat aplikaci Garmin Express (garmin.com/express).

Do hodinek fēnix si z počítače můžete nahrát své vlastní zvukové soubory, například ve formátu .mp3 nebo .m4a. Další informace naleznete na adrese garmin.com/musicfiles.

1. Připojte hodinky ke svému počítači pomocí přibaleného kabelu USB.
2. Na počítači otevřete aplikaci Garmin Express, zvolte své hodinky a vyberte možnost **Hudba**.

   **TIP:** Na počítači Windows® vyberte možnost a přejděte do složky se zvukovými soubory. Na počítači Apple používá aplikace Garmin Express vaši knihovnu iTunes®.
3. V seznamu **Moje hudba** nebo v **knihovně iTunes** zvolte kategorii zvukových souborů, například skladby nebo seznamy skladeb.
4. Zaškrtněte políčka audio souborů a vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.
5. V případě, že chcete zvukové soubory ze zařízení smazat, vyberte v seznamu fēnix kategorii, zaškrtejte políčka souborů a zvolte možnost **Odebrat ze zařízení**.

## Poslech hudby

1. Přidržením tlačítka na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
2. Přidržte tlačítko .
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete poslouchat hudbu poprvé, vyberte možnost **Nastavení** > **Hudba** > **Poskytovatelé hudby**.
   - Jestliže se nejedná o první poslech, vyberte možnost **Poskytovatelé hudby**.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li poslouchat hudbu staženou do hodinek z počítače, vyberte možnost **Hudba** a zvolte požadovanou možnost (*Stahování osobního zvukového obsahu*, strana 154).
   - Pro poslech hudby od jiného poskytovatele vyberte název poskytovatele a seznam skladeb.
   - Pokud chcete ovládat přehrávání hudby na telefonu, vyberte možnost **Ovládání telefonu**.
5. V případě potřeby připojte sluchátka Bluetooth (*Připojení sluchátek Bluetooth*, strana 155).
6. Vyberte možnost ▶.

## Ovládací prvky přehrávání hudby

**POZNÁMKA:** Během aktivity si ovladače přehrávání hudby zobrazíte posunutím prstu doleva.

Ovládací prvky přehrávání hudby mohou vypadat různě, v závislosti na vybraném zdroji hudby.

| | |
|---|---|
| | Stisknutím zobrazíte další ovládací prvky přehrávání hudby. |
| | Stisknutím můžete procházet zvukové soubory a seznamy skladeb z vybraného zdroje. |
| | Výběrem nastavíte hlasitost. |
| | Stisknutím ovládáte spuštění a pozastavení přehrávání aktuálního hudebního souboru. |
| | Stisknutím přejdete na další zvukový soubor na seznamu.<br>Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převinete vpřed. |
| | Stisknutím znovu spustíte přehrávání aktuálního hudebního souboru.<br>Dvojitým stisknutím přeskočíte na předchozí zvukový soubor na seznamu.<br>Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převinete vzad. |
| | Stisknutím změníte režim opakování. |
| | Stisknutím změníte režim náhodného přehrávání. |

## Připojení sluchátek Bluetooth

1 Umístěte sluchátka do vzdálenosti 2 m (6,6 stopy) od hodinek.
2 Zapněte na sluchátkách režim párování.
3 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
4 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Hudba** > **Zvukový výstup** > **Přidat novou položku**.
5 Proces spárování dokončíte výběrem sluchátek.

## Změna režimu zvuku

Režim přehrávání hudby můžete změnit ze sterea na mono.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Hudba** > **Zvuk**.
3 Vyberte možnost.

# Uživatelský profil

Uživatelský profil můžete aktualizovat na hodinkách nebo v aplikaci Garmin Connect.

## Nastavení uživatelského profilu

Můžete aktualizovat své osobní údaje, jako je výška, hmotnost, tréninkové zóny a další data. Hodinky pomocí těchto údajů vypočítávají přesné údaje o tréninku.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2 Stiskněte tlačítko **Nastavení hodinek** > **Uživatelský profil**.
3 Vyberte možnost.

### Nastavení pohlaví

Když hodinky poprvé nastavujete, je potřeba zvolit pohlaví. Většina tréninkových a pohybových algoritmů funguje na principu dvou pohlaví. S ohledem na dosažení optimálních výsledků společnost Garmin doporučuje zvolit pohlaví, se kterým jste se narodili. Po prvním nastavení je možné profil upravit v účtu Garmin Connect.

**Profil a soukromí**: Umožňuje upravit data ve vašem veřejném profilu.

**Nastavení uživatele**: Umožňuje nastavit pohlaví. Pokud zvolíte možnost Nespecifikováno, algoritmy zohledňující pohlaví použijí pohlaví, které jste určili při nastavování hodinek.

## Zobrazení věku podle kondice

Věk podle kondice vám poskytuje představu o tom, jak je na tom vaše kondice v porovnání s osobami stejného pohlaví. K určení věku podle kondice využívají hodinky informace, jako je váš věk, index tělesné hmotnosti (BMI), klidový srdeční tep nebo historie intenzivních aktivit. Pokud máte váhu Index™, vaše hodinky místo BMI k určení věku podle kondice využijí údaj o procentu vašeho tělesného tuku. Na váš věk podle kondice může mít vliv cvičení a změny v životním stylu.

**POZNÁMKA:** Aby bylo určení vašeho věku podle kondice co nejpřesnější, nastavte si svůj uživatelský profil (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 155).

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Uživatelský profil** > **Věk podle kondice**.

## Rozsahy srdečního tepu

Mnoho sportovců využívá rozsahy srdečního tepu pro měření a zvyšování výkonnosti kardiovaskulárního systému a zvýšení své kondice. Rozsah srdečního tepu je nastavený rozsah počtu srdečních stahů za minutu. Existuje pět běžně uznávaných rozsahů srdečního tepu, které jsou očíslovány od 1 do 5 podle vzrůstající intenzity. Rozsahy srdečního tepu se vypočítávají jako procentní hodnota vašeho maximálního srdečního tepu.

### Cíle aktivit typu fitness

Znalost vlastních rozsahů srdečního tepu vám může pomoci měřit a zvyšovat svou kondici za předpokladu porozumění a aplikace uvedených principů.

- Váš srdeční tep je dobrým měřítkem intenzity cvičení.
- Trénink v určitém rozsahu srdečního tepu vám pomůže zvýšit výkonnost vašeho kardiovaskulárního systému.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu*, strana 158) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

Pokud svůj maximální srdeční tep neznáte, použijte některý z kalkulátorů dostupných na síti Internet. Změření maximálního srdečního tepu také nabízejí některá zdravotnická střediska. Výchozí maximální srdeční tep je 220 minus váš věk.

## Nastavení zón srdečního tepu

Hodinky používají informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich výchozích zón srdečního tepu. Můžete si nastavit samostatné zóny pro různé sportovní profily, například běh, cyklistiku nebo plavání. Pokud chcete získat nejpřesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep. Můžete rovněž nastavit každou zónu srdečního tepu a zadat svůj klidový srdeční tep ručně. Zóny můžete upravit ručně v hodinkách nebo pomocí vašeho účtu Garmin Connect.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Uživatelský profil** > **Srdeční tep a výkonnostní zóny** > **Srdeční tep**.
3. Vyberte možnost **Maximální srdeční tep** a zadejte maximální srdeční tep.

   Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat maximální srdeční tep během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu*, strana 158).
4. Vyberte možnost **LP** a zadejte laktátový práh tepové frekvence (*Laktátový práh*, strana 90).

   Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat svůj laktátový práh během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu*, strana 158).
5. Vyberte možnost **Klidový ST** > **Nastavit vlastní** a zadejte klidový srdeční tep.

   Můžete použít průměrnou klidovou hodnotu srdečního tepu změřenou hodinkami nebo si nastavit vlastní.
6. Vyberte možnost **Zóny:** > **Podle**.
7. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud vyberete možnost **Tepů za minutu**, můžete prohlížet a upravovat zóny v tepech za minutu.
   - Pokud vyberete možnost **%maximálního ST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
   - Pokud vyberete možnost **%RST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
   - Pokud vyberete možnost **%LP**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento srdečního tepu laktátového prahu.
8. Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
9. Vyberte možnost **Srdeční tep pro jednotlivé sporty** a vyberte profil sportu, pro který chcete přidat samostatnou zónu (volitelné).
10. Zopakováním tohoto postupu můžete přidat další zóny srdečního tepu (volitelné).

## Nastavení zón srdečního tepu hodinkami

Výchozí nastavení umožňují hodinkám rozpoznat maximální srdeční tep a nastavit zóny srdečního tepu jako procento maximálního srdečního tepu.

- Ujistěte se, že jsou vaše nastavení uživatelského profilu přesná (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 155).
- Se snímačem srdečního tepu (hrudním či na zápěstí) běhejte častěji.
- Ve vašem účtu Garmin Connect si prohlédněte své trendy srdečního tepu a čas v jednotlivých zónách.

### Výpočty rozsahů srdečního tepu

| Rozsah | % maximálního srdečního tepu | Vnímaná námaha | Výhody |
|---|---|---|---|
| 1 | 50–60 % | Uvolněné, lehké tempo, rytmické dýchání | Aerobní trénink základní úrovně, snižuje stres |
| 2 | 60–70 % | Pohodlné tempo, mírně hlubší dýchání, je možné konverzovat | Základní kardiovaskulární trénink, vhodné regenerační tempo |
| 3 | 70–80 % | Střední tempo, udržování konverzace je obtížnější | Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiovaskulární trénink |
| 4 | 80–90 % | Rychlé tempo, mírně nepohodlné, intenzivní dýchání | Zvýšená anaerobní kapacita a hranice, zvýšená rychlost |
| 5 | 90–100 % | Tempo sprintu, neudržitelné po delší dobu, namáhavé dýchání | Anaerobní a svalová vytrvalost, zvýšená výkonnost |

## Nastavení výkonnostních zón

Výkonnostní zóny využívají výchozí hodnoty podle pohlaví, hmotnosti a průměrné schopnosti a nemusí odpovídat vašim osobním schopnostem. Pokud znáte funkční limitní hodnotu výkonu (FTP) nebo limitní hodnotu výkonu (TP), můžete ji zadat a povolit softwaru automaticky vypočítat vaše výkonnostní zóny. Zóny můžete upravit ručně v hodinkách nebo pomocí vašeho účtu Garmin Connect.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Uživatelský profil** > **Srdeční tep a výkonnostní zóny** > **Výkon**.
3. Vyberte aktivitu.
4. Vyberte možnost **Podle**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Watty** zóny zobrazíte a upravíte ve wattech.
   - Výběrem možnosti **% FTP** nebo **% TP** zobrazíte a upravíte zóny jako procento své limitní hodnoty výkonu.
6. Vyberte možnost **FTP** nebo **Limitní hodnota výkonu** a zadejte svou hodnotu.

   Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat svou limitní hodnotu výkonu během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu*, strana 158).
7. Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
8. V případě potřeby vyberte možnost **Minimální** a zadejte minimální hodnotu výkonu.

## Automatická detekce hodnot výkonu

Ve výchozím nastavení se zapne funkce Automatická detekce. Hodinky mohou během aktivity automaticky sledovat váš maximální srdeční tep a laktátový práh. Když hodinky spárujete s kompatibilním měřičem výkonu, dokáží během aktivity automaticky sledovat funkční limitní hodnotu výkonu (FTP).

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Uživatelský profil** > **Srdeční tep a výkonnostní zóny** > **Automatická detekce**.
3. Vyberte možnost.

# Nastavení správce napájení

Na hodinkách podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Správce napájení**.

**Úspora baterie**: Upraví nastavení systému tak, aby byla v režimu hodinek co nejvíce prodloužena výdrž baterie (*Nastavení funkce úspory baterie*, strana 159).

**Režimy napájení při aktivitách**: Přizpůsobí nastavení systému tak, aby byla během aktivity co nejvíce prodloužena výdrž baterie (*Úprava režimů napájení*, strana 160).

**Procento nabití bat.**: Zobrazuje zbývající kapacitu baterie v procentech.

**Odhady výdrže bat.**: Zobrazuje zbývající kapacitu baterie jako odhadovaný počet hodin nebo dnů.

**Upoz. na slab. bat.**: Upozorní vás, když je baterie slabá.

## Nastavení funkce úspory baterie

Funkce úspory baterie umožňuje rychlou úpravu nastavení systému tak, aby byla prodloužena výdrž baterie v režimu hodinek.

Funkci úspory baterie můžete zapnout v menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky*, strana 75).

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Správce napájení** > **Úspora baterie**.

   Při každé změně nastavení hodinky zobrazí, kolik hodin kapacity baterie jste získali.
3. Výběrem možnosti **Stav** funkci úspory baterie zapněte.
4. Vyberte možnost **Upravit** a zvolte některou z následujících možností:
   - Výběrem možnosti **Vzhled hodinek** aktivujete obrazovku s nízkou spotřebou, která se aktualizuje jednou za minutu.
   - Výběrem možnosti **Hudba** vypnete možnost poslechu hudby z hodinek.
   - Výběrem možnosti **Telefon** odpojíte spárovaný telefon.
   - Výběrem možnosti **Wi-Fi** se odpojíte od sítě Wi-Fi.
   - Hodinky fēnix 8 Pro: Výběrem možnosti **LTE** se odpojíte od sítě LTE.
   - Výběrem možnosti **Srdeční tep na zápěstí** vypnete funkci sledování srdečního tepu na zápěstí.
   - Výběrem možnosti **Pulzní oxymetr** vypnete snímač pulzního oxymetru.
   - Výběrem možnosti **Režim displeje Vždy zapnuto** nebo **Displej** nastavíte vypnutí obrazovky, když hodinky nepoužíváte.
   - Výběrem možnosti **Jas** nebo **Podsvícení** snížíte jas obrazovky nebo vypnete podsvícení.

   Při každé změně nastavení hodinky zobrazí, kolik hodin kapacity baterie jste získali.
5. Výběrem možnosti **Upoz. na slab. bat.** nastavíte zobrazení upozornění, když je baterie slabá.

## Přizpůsobení režimu napájení pro danou aktivitu

Nastavení režimu napájení můžete přizpůsobit jednotlivým aktivitám.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3. Stiskněte tlačítko .
4. Vyberte nastavení aktivity.
5. Vyberte možnost **Režim napájení**.
6. Vyberte možnost.

   Hodinky zobrazí, kolik hodin kapacity baterie budete mít u zvoleného režimu napájení k dispozici.
7. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li změnit výchozí režim napájení pro danou aktivitu, vyberte možnost **Výchozí režim**.
   - Chcete-li změnit, kdy se pro danou aktivitu zobrazí upozornění na slabou baterii, vyberte možnost **Upoz. na slab. bat.**.
   - Chcete-li změnit, kdy se režim napájení automaticky změní, pokud je baterie slabá, vyberte možnost **Čas autom. přepnutí**.
   - Chcete-li automaticky změnit režim napájení, když se zobrazí upozornění na slabou baterii, vyberte možnost **Aut. přepnutí režimu**.

## Úprava režimů napájení

V zařízení je předinstalováno několik režimů napájení, které umožňují rychle změnit nastavení systému, aktivit a GPS tak, aby byla během aktivity co nejvíce prodloužena výdrž baterie. Stávající režimy napájení si můžete upravit a můžete také vytvořit nové.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Správce napájení** > **Režimy napájení při aktivitách**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte režim, který chcete upravit.
   - Vyberte možnost **Přidat novou položku** a vytvořte vlastní režim napájení.
4. V případě potřeby zadejte vlastní název.
5. Vyberte požadovanou možnost, kterou chcete v daném režimu napájení upravit.

   Můžete například upravit nastavení GPS nebo odpojit spárovaný telefon.

   Při každé změně nastavení hodinky zobrazí, kolik hodin kapacity baterie jste získali.
6. Výběrem možnosti **Hotovo** režim uložíte a použijete.

# Nastavení systému

Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém**.

**Zkratky**: Slouží k přiřazení tlačítkových zkratek (*Přizpůsobení tlačítkových zkratek*, strana 161).

**Heslo**: Umožňuje nastavit čtyřmístné heslo pro zabezpečení osobních údajů, když hodinky nemáte na zápěstí (*Nastavení hesla hodinek*, strana 161).

**Nerušit**: Zapne režim Nerušit, ve kterém je ztmavená obrazovka a jsou vypnuté výstrahy a upozornění.

**Kompas**: Slouží ke kalibraci interního kompasu a přizpůsobení nastavení (*Kompas*, strana 162).

**Výškoměr a barometr**: Slouží ke kalibraci interního barometrického výškoměru a přizpůsobení nastavení (*Výškoměr a barometr*, strana 163).

**Snímač hloubky**: Slouží k přizpůsobení nastavení snímače hloubky (*Snímač hloubky*, strana 164).

**Čas**: Slouží ke změně nastavení času (*Nastavení času*, strana 164).

**Jazyk**: Slouží k nastavení jazyka, který se zobrazuje na hodinkách.

**Hlas**: Umožňuje nastavení jazyka hlasu hodinek, typu hlasu a jazyka pro hlasové ovládání.

**Rozšířené**: Otevře pokročilé nastavení systému pro nastavení měrných jednotek, režimu záznamu dat a režimu USB (*Pokročilá nastavení systému*, strana 164).

**Obnovit a resetovat**: Konfiguruje zálohování dat hodinek a resetuje uživatelská data a nastavení (*Obnovení a resetování nastavení*, strana 165).

**Aktualizace softwaru**: Umožňuje nainstalovat stažené aktualizace softwaru, zapnout automatické aktualizace nebo ručně zkontrolovat dostupné aktualizace (*Aktualizace produktů*, strana 173).

**Informace**: Slouží k zobrazení informací o zařízení, softwaru, licenci a předpisech (*Zobrazení informací o zařízení*, strana 166).

## Přizpůsobení tlačítkových zkratek

Můžete si upravit funkci podržení různých tlačítek nebo kombinací tlačítek.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Zkratky**.
3. Vyberte tlačítko nebo kombinaci tlačítek, kterou chcete upravit.
4. Vyberte funkci.

## Nastavení hesla hodinek

***OZNÁMENÍ***

Pokud třikrát zadáte nesprávné heslo, hodinky se dočasně uzamknou. Po pěti nesprávných pokusech se hodinky uzamknou, dokud v aplikaci Garmin Connect neobnovíte heslo. Pokud hodinky nemáte spárované s telefonem, po pěti nesprávných pokusech odstraní vaše data a resetují se do výchozího továrního nastavení.

Můžete si nastavit heslo k hodinkám a zabezpečit tak své osobní údaje, i když je nemáte na zápěstí. Pokud používáte funkci Garmin Pay, hodinky používají stejné čtyřmístné heslo, které je vyžadováno pro otevření peněženky (*Garmin Pay*, strana 16).

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Heslo** > **Nastavit heslo**.
3. Zadejte čtyřmístné číselné heslo.

Po příštím sundání hodinek ze zápěstí musíte zadat heslo. Teprve poté lze zobrazit jakékoli informace.

### Změna hesla hodinek

Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo hodinek. Pokud zapomenete heslo nebo provedete příliš mnoho nesprávných pokusů o jeho zadání, musíte jej obnovit v aplikaci Garmin Connect.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Heslo** > **Změnit heslo**.
3. Zadejte stávající čtyřmístné číselné heslo.
4. Zadejte nové čtyřmístné číselné heslo.

Po příštím sundání hodinek ze zápěstí musíte zadat heslo. Teprve poté lze zobrazit jakékoli informace.

## Kompas

Hodinky jsou vybaveny tříosým kompasem s automatickou kalibrací. Funkce a vzhled kompasu se mění v závislosti na aktivitě, na tom, zda je zapnutý systém GPS, a zda navigujete k cíli. Nastavení kompasu je možné změnit ručně (*Nastavení kompasu*, strana 162). Kompas si můžete zobrazit z menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky*, strana 75), seznamu stručných doplňků (*Stručné doplňky*, strana 80) nebo datové obrazovky během aktivity (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 66).

### Nastavení kompasu

Na hodinkách podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Kompas**.

**Kalibrovat**: Umožňuje ručně kalibrovat snímač kompasu (*Ruční kalibrace kompasu*, strana 162).

**Displej**: Slouží k nastavení písmen, stupňů nebo miliradiánů pro směr pohybu na kompasu.

**Reference severu**: Slouží k nastavení směru k severu pro kompas (*Nastavení směru k severu*, strana 163).

**Magnetická variace**: Nastavuje magnetickou odchylku pro referenční sever, pokud je možnost **Reference severu** nastavena na hodnotu **Uživatel**.

**Režim**: Slouží k nastavení kompasu tak, aby používal buď kombinaci dat systému GPS a elektronického snímače během pohybu (Automaticky), nebo pouze data systému GPS, nebo magnetometr.

### Ruční kalibrace kompasu

***OZNÁMENÍ***

Kalibrace elektronického kompasu venku. Pokud chcete dosáhnout co nejpřesnějších informací o směru, nestůjte v blízkosti objektů, které ovlivňují magnetické pole, například vozidel, budov nebo nadzemního elektrického vedení.

Ve výchozím nastavení používají hodinky automatickou kalibraci. Jestliže kompas nereaguje správně, například po přesunu na dlouhou vzdálenost nebo po extrémních změnách teploty, můžete jej kalibrovat ručně.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Kompas** > **Kalibrovat**.
3. Pohybujte zápěstím pohybem ve tvaru malé osmičky, dokud se nezobrazí zpráva.

### Nastavení směru k severu

Můžete nastavit směrovou referenci používanou při výpočtu informací o směru pohybu.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Kompas** > **Reference severu**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit zeměpisný sever, vyberte možnost **Skutečný**.
   - Chcete-li jako směr nastavit magnetický sever bez deklinace, vyberte možnost **Magnetický**.
   - Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit sever souřadnicové sítě (000º), vyberte možnost **Souřadnicová síť**.
   - Chcete-li nastavit hodnotu magnetické deklinace ručně, vyberte možnost **Uživatel** > **Magnetická variace**, zadejte hodnotu magnetické deklinace a vyberte **Hotovo**.

## Výškoměr a barometr

Hodinky obsahují interní výškoměr a barometr. Hodinky získávají data pro výšku a tlak neustále, i když jsou v režimu s nízkou spotřebou. Výškoměr zobrazuje vaši přibližnou nadmořskou výšku na základě změn tlaku. Barometr zobrazuje data okolního tlaku na základě konstantní nadmořské výšky, ve které byl naposledy kalibrován výškoměr (*Nastavení výškoměru a barometru*, strana 163). Výškoměr a barometr si můžete zobrazit v menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky*, strana 75), v seznamu stručných doplňků (*Stručné doplňky*, strana 80) nebo v seznamu aplikací (*Aplikace*, strana 5).

### Nastavení výškoměru a barometru

Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Výškoměr a barometr**.

**Kalibrovat**: Manuálně kalibruje výškoměr a barometr.

**Autokalibr**: Automaticky kalibruje snímač při každém použití satelitních systémů.

**Režim snímače**: Nastavuje režim pro snímač. Při volbě Automaticky se použije výškoměr i barometr, podle toho, jak se pohybujete. Pokud plánujete aktivitu se změnou nadmořské výšky, můžete vybrat možnost Pouze výškoměr. Jestliže při plánované aktivitě nebude docházet ke změně nadmořské výšky, můžete nastavit možnost Pouze barometr.

**Nadmořská výška**: Nastavení měrných jednotek pro nadmořskou výšku.

**Tlak**: Nastaví měrné jednotky pro tlak.

**Graf barometru**: Nastavuje dobu, po kterou se má graf zobrazovat ve stručném doplňku barometru.

### Kalibrace barometrického výškoměru

Hodinky již byly kalibrovány ve výrobě a při výchozím nastavení používají automatickou kalibraci v okamžiku spuštění systému GPS. Pokud znáte správnou nadmořskou výšku, můžete kalibrovat barometrický výškoměr ručně.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém**.
3. Vyberte možnost **Výškoměr a barometr**.
4. Vyberte možnost **Kalibrovat**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku ručně, vyberte možnost **Zadat ručně**.
   - Chcete-li provést automatickou kalibraci na základě digitálního modelu terénu, vyberte možnost **Použít DEM**.
   - Chcete-li automaticky kalibrovat z vaší polohy GPS, vyberte možnost **Použít GPS**.

# Snímač hloubky

Hodinky jsou vybaveny snímačem hloubky pro potápění. Když sestupujete a začínáte se potápět, snímač hloubky detekuje zvýšení tlaku a hodinky zahájí aktivitu potápění.

## Nastavení snímače hloubky

Na hodinkách podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Snímač hloubky**.

**Automatický ponor**: Když zahájíte sestup, automaticky spustí aktivitu ponoru na základě typu vašeho posledního ponoru.

**Odložit**: Dočasně pozastaví funkci Automatický ponor.

# Nastavení času

Na hodinkách podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Čas**.

**Formát času**: Slouží k nastavení hodinek na 12hodinový, 24hodinový nebo vojenský formát.

**Formát data**: Nastaví pořadí zobrazení dne, měsíce a roku v datech.

**Nastavit čas**: Slouží k nastavení časové zóny v hodinkách. Možnost Automaticky nastaví časovou zónu automaticky podle vaší pozice GPS.

**Čas**: Umožňuje nastavit čas, pokud je možnost Nastavit čas nastavena na hodnotu Manuálně.

**Synchronizace času**: Umožňuje synchronizovat čas, pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas (*Synchronizace času*, strana 164).

## Synchronizace času

Hodinky automaticky detekují časovou zónu a aktuální denní dobu při každém zapnutí hodinek, vyhledání satelitů nebo otevření aplikace Garmin Connect na spárovaném telefonu. Pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas synchronizovat ručně.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Čas** > **Synchronizace času**.
3. Počkejte, až se hodinky připojí ke spárovanému telefonu nebo vyhledají satelity (*Vyhledání satelitních signálů*, strana 176).

   **TIP:** Zdroj přepnete stisknutím tlačítka .

# Pokročilá nastavení systému

Na hodinkách podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Rozšířené**.

**Formát**: Slouží k nastavení obecných předvoleb zobrazení, jako například měrných jednotek, tempa a rychlosti zobrazované během aktivit a začátku týdne (*Změna měrných jednotek*, strana 164). Můžete také nastavit formát geografických souřadnic a možnosti data.

**Nahrávání dat**: Nastavuje, jakým způsobem hodinky zaznamenávají údaje o aktivitě (*Nastavení nahrávání dat*, strana 165).

**Režim USB**: Při připojení hodinek k počítači nastaví režim přenosu MTP (media transfer protocol) nebo režim Garmin.

## Změna měrných jednotek

Lze upravit měrné jednotky vzdálenosti, tempa a rychlosti, nadmořské výšky a další.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Rozšířené** > **Formát** > **Jednotky**.
3. Vyberte typ měrné jednotky.
4. Vyberte měrnou jednotku.

### Nastavení nahrávání dat

Na hlavní obrazovce hodinek přidržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Rozšířené** > **Nahrávání dat**.

**Frekvence**: Umožňuje nastavit, jak často hodinky zaznamenávají data aktivity. Možnost nahrávání opakování **Inteligentní** (výchozí) umožňuje nahrávání delších aktivit. Možnost nahrávání **Každou sekundu** poskytuje detailnější záznamy aktivit, je ale možné, že nezaznamená celou aktivitu, pokud trvá delší dobu. Zaznamenává hlavní místa, kdy dojde ke změně směru, tempa či srdečního tepu. Záznam vaší aktivity je menší a do paměti zařízení lze uložit více aktivit.

**Záznam VST**: Umožňuje hodinkám zaznamenávat variabilitu srdečního tepu během aktivity (*Stav variability srdečního tepu*, strana 88).

**Vylepšení pozice**: Umožňuje hodinkám zaznamenávat více podrobností o poloze při určitých aktivitách, například při běhu nebo turistice.

## Obnovení a resetování nastavení

Nastavení ze stávajících hodinek Garmin můžete zálohovat a obnovit do jiných kompatibilních hodinek Garmin pomocí aplikace Garmin Connect (*Obnova nastavení a dat ze služby Garmin Connect*, strana 165). Mezi nastavení patří sportovní profily, doplňky, uživatelská nastavení, tréninky a další.

Na hodinkách podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Obnovit a resetovat**.

**Automatické zálohování**: Pravidelně zálohuje nastavení na váš účet Garmin Connect.

**Zálohovat**: Manuálně zálohuje nastavení na váš účet Garmin Connect.

**Zobrazit zprávu**: Zobrazí všechny problémy od doby, kdy bylo nastavení hodinek naposledy obnoveno.

**POZNÁMKA:** Toto nastavení se zobrazí pouze v případě, že se některá nastavení hodinek neobnovila správně.

**Obsah zálohy**: Zobrazí typ ukládaných dat.

**Vynulovat**: Obnoví vybraná nastavení zařízení na výchozí hodnoty (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení*, strana 166).

### Obnova nastavení a dat ze služby Garmin Connect

1. V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své hodinky.
3. Vyberte možnost **Systém** > **Obnovit a resetovat** > **Zálohy zařízení**.
4. Vyberte zálohu ze seznamu.
5. Vyberte možnost **Obnovit ze zálohy** > **Obnovit**.
6. Postupujte podle pokynů na displeji.
7. Počkejte, až se hodinky synchronizují s aplikací.
8. Na hodinkách stiskněte tlačítko a vyberte možnost ✔.
   Hodinky se restartují a obnoví vaše nastavení a data.
9. Postupujte podle pokynů na displeji.

### Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Předtím než obnovíte výchozí hodnoty všech nastavení, měli byste synchronizovat hodinky s aplikací Garmin Connect a nahrát do ní údaje o aktivitách.

Všechna nastavení hodinek lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Obnovit a resetovat** > **Vynulovat**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a přitom zachovat uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.
   - Chcete-li z historie smazat všechny aktivity, vyberte možnost **Odstranit všechny aktivity**.
   - Chcete-li smazat všechny zprávy v aplikaci **Messenger**, vyberte možnost **Odstranit všechny zprávy**.
   - Chcete-li vynulovat všechny celkové součty vzdáleností a časů, vyberte možnost **Vynulovat celkové souhrny**.
   - Chcete-li odstranit své údaje o nasycení tkáně při potápění s přístroji, vyberte možnost **Resetovat potápěčský počítač**.

     **POZNÁMKA:** Hodnotu nasycení tkáně doporučujeme vynulovat pouze v případě, pokud zařízení nechcete už nikdy používat. Tato funkce je vhodná pro půjčovny potápěčského vybavení, které zařízení půjčují.
   - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nastavení**.

     **POZNÁMKA:** Máte-li nastavenou peněženku Garmin Pay, aktivací této možnosti dojde k vymazání peněženky z hodinek. Máte-li v hodinkách uloženou hudbu, aktivací této možnosti dojde k jejímu vymazání.
   - Chcete-li z hodinek smazat všechny dočasné soubory, vyberte možnost **Odstranit dočasné soubory**.

## Zobrazení informací o zařízení

Můžete zobrazit informace o zařízení, jako jsou například identifikační číslo přístroje, informace o předpisech, verze softwaru a licenční dohoda.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Informace**.

### Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údaji o kompatibilitě

Štítek pro toto zařízení existuje v elektronické podobě. Elektronický štítek může uvádět informace o předpisech, například identifikační čísla poskytnutá úřadem FCC nebo regionální označení shody, a také příslušné licenční informace a údaje o produktu.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2 V menu nastavení vyberte možnost **Systém**.
3 Vyberte možnost **Informace**.

# Informace o zařízení

## Informace o displeji AMOLED/microLED

Ve výchozím nastavení jsou nastavení hodinek optimalizována pro výdrž baterie a výkon (*Tipy pro maximalizaci výdrže baterie*, strana 174).

Zbytkový obraz neboli „vypalování“ pixelů je běžné chování zařízení s displejem AMOLED. Aby nedošlo ke zkrácení životnosti displeje AMOLED/microLED, nezobrazujte na něm dlouhodoběji statický obraz ve vysokém jasu. Z důvodu omezení vypalování se displej fēnix 8 AMOLED/MicroLED po nastavené prodlevě vypne (*Nastavení displeje a jasu*, strana 111). Hodinky probudíte nakloněním zápěstí směrem k tělu, klepnutím na dotykový displej nebo stisknutím tlačítka.

# Nabíjení hodinek

**⚠ VAROVÁNÍ**

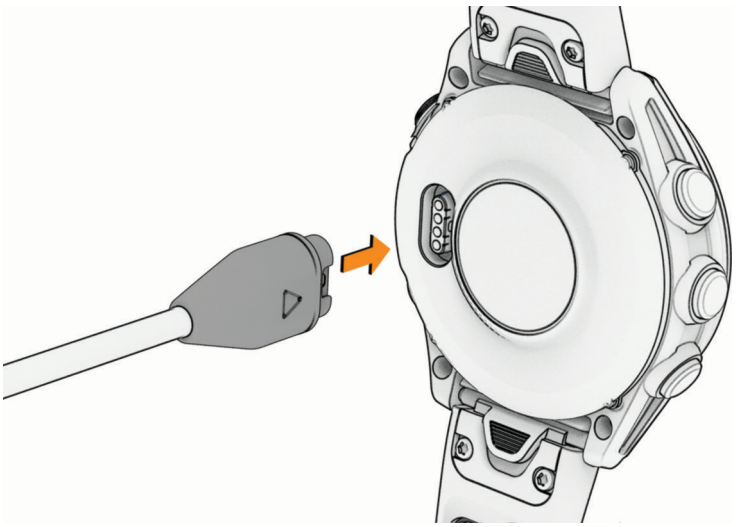
Toto zařízení obsahuje lithiovou baterii. Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

***OZNÁMENÍ***

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Přečtěte si pokyny týkající se čištění (*Péče o zařízení*, strana 172).

Hodinky jsou dodávány s proprietárním nabíjecím kabelem. Informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech naleznete na webu buy.garmin.com nebo se obraťte na prodejce vybavení Garmin.

1 Zapojte kabel (konektor ▲) do nabíjecího portu hodinek.



2 Zapojte druhý konektor kabelu do portu USB-C® počítače nebo napájecího adaptéru (minimální jmenovitý výkon 5 W).

   Hodinky zobrazují aktuální stav nabití baterie.

3 Když úroveň nabití dosáhne 100 %, hodinky odpojte.

## Solární dobíjení

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici u všech modelů.

Díky funkci solárního nabíjení můžete hodinky při používání průběžně dobíjet.

### Tipy pro solární dobíjení

Chcete-li výdrž baterie co nejvíce prodloužit, vyzkoušejte následující tipy:

- Při nošení se vyvarujte zakrývání hodinek rukávem.
- Pravidelné používání venku na slunci může pomoci prodloužit výdrž baterie.

  **POZNÁMKA:** Hodinky chrání baterii před extrémními teplotami a automaticky omezí nebo zastaví nabíjení.

  **POZNÁMKA:** Hodinky se solárně nedobíjejí, pokud jsou připojeny k externímu zdroji napájení nebo pokud jsou plně nabité.

# Technické údaje

| | |
|---|---|
| Typ baterie | Vestavěná dobíjecí lithium-iontová baterie |
| Stupeň vodotěsnosti | 10 ATM[1]<br>4 ATM Potápění (EN 13319)[2] |
| Rozsah provozních a skladovacích teplot | –20 až 45 °C (–4 až 113 °F) |
| Rozsah nabíjecí teploty | 0 až 45 °C (32 až 113 °F) |
| Rozsah provozní teploty pod vodou | 0 až 40 °C (32 až 104 °F) |
| Model dekomprese | Bühlmann ZHL-16C |
| Snímač hloubky | Přesnost 0 až 40 m (0 až 131 ft) podle normy EN 13319<br>Rozlišení (m): 0,1 m do 45 m<br>Rozlišení (ft): 1 ft |
| Interval kontrol | Před každým použitím zkontrolujte, zda nejsou díly poškozeny. Díly podle potřeby vyměňte.[3] |
| fēnix 8 AMOLED: Bezdrátové frekvence a vysílací výkon | M/N: A04805<br>2,4 GHz: <11,40 dBm; 13,56 MHz: <-30 dBuA/m při 10 m<br>M/N: A04806<br>2,4 GHz: <13,60 dBm; 13,56 MHz: <-30 dBuA/m při 10 m<br>M/N: A04808<br>2,4 GHz: <13,70 dBm; 13,56 MHz: <-30 dBuA/m při 10 m |
| fēnix 8 AMOLED: Hodnoty SAR | M/N: A04805<br>Trup <0,10 W/kg; končetiny 0,14 W/kg; hlava <0,10 W/kg<br>M/N: A04806<br>Trup <0,22 W/kg; končetiny 0,10 W/kg; hlava <0,11 W/kg<br>M/N: A04808<br>Trup <0,31 W/kg; končetiny 0,14 W/kg; hlava <0,10 W/kg |
| fēnix 8 Solar: Bezdrátové frekvence a vysílací výkon | M/N: A04861<br>2,4 GHz: <10,75 dBm; 13,56 MHz: <-30 dBuA/m při 10 m<br>M/N: A04862<br>2,4 GHz: <10,25 dBm; 13,56 MHz: <-30 dBuA/m při 10 m |
| fēnix 8 Solar: Hodnoty SAR | M/N: A04861<br>Trup <0,29 W/kg; končetiny 0,26 W/kg; hlava <0,15 W/kg<br>M/N: A04862<br>Trup <0,27 W/kg; končetiny 0,16 W/kg; hlava <0,22 W/kg |
| fēnix 8 Pro: Bezdrátové frekvence a vysílací výkon | M/N: A04807, A04809, A05201<br>2,4 GHz: <20 dBm<br>13,56 MHz: <42 dBuA/m při 10 m<br>LTE (B3, B8, B20): <25 dBm<br>NTN (n255, n256): <25 dBm |
| fēnix 8 Pro: Hodnoty SAR | M/N: A04807, A04809, A05201<br>Končetiny <4,0 W/kg; hlava <2,0 W/kg |

[1] Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 100 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.
[2] Splňuje normu CSN EN 13319.
[3] Kromě běžného opotřebení není výkon ovlivněn stárnutím.

## Informace o baterii

Skutečná výdrž baterie závisí na funkcích aktivovaných v hodinkách, jako je například měření tepu na zápěstí, oznámení z telefonu, GPS, interní snímače a připojené snímače.

**Řada fēnix 8 AMOLED**

| Režim | Výdrž baterie modelu fēnix 8 AMOLED - 43 mm | Výdrž baterie modelu fēnix 8 AMOLED - 47 mm | Výdrž baterie modelu fēnix 8 AMOLED - 51 mm |
|---|---|---|---|
| Režim chytrých hodinek | Až 10 dní v režimu Gesto<br>Až 4 dny v režimu Režim displeje Vždy zapnuto | Až 16 dní v režimu Gesto<br>Až 7 dní v režimu Režim displeje Vždy zapnuto | Až 29 dní v režimu Gesto<br>Až 13 dní v režimu Režim displeje Vždy zapnuto |
| Režim hodinek s úsporou baterie | Až 15 dní v režimu Gesto<br>Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto | Až 23 dní v režimu Gesto<br>Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto | Až 41 dní v režimu Gesto<br>Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto |
| Režim pouze s GPS | Až 28 hodin v režimu Gesto<br>Až 22 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto | Až 47 hodin v režimu Gesto<br>Až 37 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto | Až 84 hodin v režimu Gesto<br>Až 65 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto |
| Režim se všemi satelitními systémy | Až 23 hodin v režimu Gesto<br>Až 18 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto | Až 38 hodin v režimu Gesto<br>Až 30 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto | Až 68 hodin v režimu Gesto<br>Až 54 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto |
| Režim se všemi satelitními systémy a více pásmy | Až 21 hodin v režimu Gesto[4]<br>Až 16 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto[4] | Až 35 hodin v režimu Gesto[4]<br>Až 28 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto[4] | Až 62 hodin v režimu Gesto[4]<br>Až 49 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto[4] |
| Režim se všemi satelitními systémy a hudbou | Až 6 hodin v režimu Gesto<br>Až 6 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto | Až 10 hodin v režimu Gesto<br>Až 10 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto | Až 18 hodin v režimu Gesto<br>Až 18 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto |
| Maximální výdrž baterie v režimu GPS | Až 49 hodin v režimu Gesto<br>Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto | Až 81 hodin v režimu Gesto<br>Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto | Až 145 hodin v režimu Gesto<br>Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto |
| Režim Expedice GPS | Až 10 dní v režimu Gesto<br>Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto | Až 17 dní v režimu Gesto<br>Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto | Až 31 dní v režimu Gesto<br>Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto |

[4] *Předpokládá se běžné používání s technologií SatIQ

**Řada fēnix 8 Pro**

| Režim | Výdrž baterie modelu fēnix 8 Pro - 47 mm | Výdrž baterie modelu fēnix 8 Pro - 51 mm | Výdrž baterie modelu fēnix 8 Pro MicroLED |
|---|---|---|---|
| Režim chytrých hodinek | Až 15 dní v režimu Gesto<br>Až 8 dní v režimu Režim displeje Vždy zapnuto | Až 27 dní v režimu Gesto<br>Až 15 dní v režimu Režim displeje Vždy zapnuto | Až 10 dní v režimu Gesto<br>Až 4 dny v režimu Režim displeje Vždy zapnuto |
| Režim hodinek s úsporou baterie | Až 19 dní v režimu Gesto<br>Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto | Až 34 dní v režimu Gesto<br>Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto | Až 14 dní v režimu Gesto<br>Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto |
| Režim pouze s GPS | Až 44 hodin v režimu Gesto<br>Až 33 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto | Až 78 hodin v režimu Gesto<br>Až 56 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto | Až 44 hodin v režimu Gesto<br>Až 18 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto |
| Režim se všemi satelitními systémy | Až 34 hodin v režimu Gesto<br>Až 26 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto | Až 60 hodin v režimu Gesto<br>Až 47 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto | Až 37 hodin v režimu Gesto<br>Až 16 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto |
| Režim se všemi satelitními systémy a více pásmy | Až 30 hodin v režimu Gesto[5]<br>Až 23 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto[5] | Až 53 hodin v režimu Gesto[5]<br>Až 41 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto[5] | Až 34 hodin v režimu Gesto[5]<br>Až 15 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto[5] |
| Režim se všemi satelitními systémy a více pásmy a sledováním LiveTrack přes LTE | Až 12 hodin v režimu Gesto[5]<br>Až 11 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto[5] | Až 21 hodin v režimu Gesto[5]<br>Až 19 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto[5] | Až 17 hodin v režimu Gesto[5]<br>Až 10 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto[5] |
| Režim se všemi satelitními systémy a více pásmy a hudbou | Až 13 hodin v režimu Gesto[5]<br>Až 13 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto[5] | Až 23 hodin v režimu Gesto[5]<br>Až 21 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto[5] | Až 19 hodin v režimu Gesto[5]<br>Až 11 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto[5] |
| Režim se všemi satelitními systémy a více pásmy, sledováním LiveTrack přes LTE a hudbou | Až 8 hodin v režimu Gesto[5]<br>Až 8 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto[5] | Až 15 hodin v režimu Gesto[5]<br>Až 14 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto[5] | Až 13 hodin v režimu Gesto[5]<br>Až 9 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto[5] |
| Maximální výdrž baterie v režimu GPS | Až 70 hodin v režimu Gesto<br>Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto | Až 123 hodin v režimu Gesto<br>Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto | Až 53 hodin v režimu Gesto<br>Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto |
| Režim Expedice GPS | Až 14 dní v režimu Gesto<br>Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto | Až 24 dní v režimu Gesto<br>Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto | Až 8 dní v režimu Gesto<br>Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto |

[5] *Předpokládá se běžné používání s technologií SatIQ

**Řada fēnix 8 Solar**

| Režim | Výdrž baterie modelu fēnix 8 Solar - 47 mm | Výdrž baterie modelu fēnix 8 Solar - 51 mm |
|---|---|---|
| Režim chytrých hodinek | Až 21 dní při běžném používání<br>Až 28 dní se solárním dobíjením[6] | Až 30 dní při běžném používání<br>Až 48 dní se solárním dobíjením[6] |
| Režim hodinek s úsporou baterie | Až 34 dní při běžném používání<br>Až 58 dní se solárním dobíjením[6] | Až 48 dní při běžném používání<br>Až 107 dní se solárním dobíjením[6] |
| Režim pouze s GPS | Až 67 hodin při běžném používání<br>Až 92 hodin se solárním dobíjením[7] | Až 95 hodin při běžném používání<br>Až 149 hodin se solárním dobíjením[7] |
| Režim se všemi satelitními systémy | Až 48 hodin při běžném používání<br>Až 49 hodin se solárním dobíjením[7] | Až 68 hodin při běžném používání<br>Až 92 hodin se solárním dobíjením[7] |
| Režim se všemi satelitními systémy a více pásmy | Až 37 hodin při běžném používání<br>Až 43 hodin se solárním dobíjením[8] | Až 52 hodin při běžném používání<br>Až 65 hodin se solárním dobíjením[8] |
| Režim se všemi satelitními systémy a hudbou | Až 13 hodin při běžném používání | Až 18 hodin při běžném používání |
| Maximální výdrž baterie v režimu GPS | Až 132 hodin při běžném používání<br>Až 283 hodin se solárním dobíjením[7] | Až 186 hodin při běžném používání<br>Až 653 hodin se solárním dobíjením[7] |
| Režim Expedice GPS | Až 34 dní při běžném používání<br>Až 58 dní se solárním dobíjením[6] | Až 50 dní při běžném používání<br>Až 118 dní se solárním dobíjením[6] |

[6] Předpokládá se celodenní nošení se třemi hodinami venku denně při intenzitě světla 50 000 luxů.
[7] Předpokládá se používání venku při intenzitě světla 50 000 luxů
[8] Předpokládá se používání venku při intenzitě světla 50 000 luxů a běžné používání s technologií SatIQ

# Péče o zařízení

**⚠ UPOZORNĚNÍ**

Neodstraňujte vnější ochrannou část na pravé straně hodinek mezi tlačítky. Mohlo by dojít k poškození barometru hodinek a zhoršení jeho výkonu nebo k jinému nepříznivému ovlivnění dalších měření, například tlaku vzduchu a funkcí pro potápění, což by mohlo vést ke škodám na majetku nebo zranění.

***OZNÁMENÍ***

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

Nikdy nepoužívejte pro ovládání dotykové obrazovky tvrdé nebo ostré předměty, mohlo by dojít k jejímu poškození.

Otvory mikrofonu a reproduktoru nesmí přijít do styku s opalovacími krémy ani jinými chemickými látkami. Mohlo by dojít k ucpání nebo jinému nepříznivému ovlivnění mikrofonu a reproduktoru, které by vedlo ke zhoršení jejich výkonu.

Nepoužívejte chemické čističe, rozpouštědla a odpuzovače hmyzu, protože by mohly poškodit plastové součásti a koncovky.

Pokud je zařízení vystaveno působení chlórované vody, slané vody, ochrany proti slunci, kosmetiky, alkoholu nebo jiných nešetrných chemických látek, opláchněte je důkladně čistou vodou. Delší působení těchto látek může způsobit poškození pouzdra.

Nečistěte zařízení vodou nebo vzduchem pod vysokým tlakem, mohlo by dojít k poškození snímače hloubky nebo barometru.

Udržujte kožený řemínek čistý a suchý. Kožený řemínek nepoužívejte při plavání nebo sprchování. Vystavování koženého řemínku působení vody a potu může vést ke změně jeho barvy nebo poškození. Jako alternativu používejte silikonový řemínek.

Nevystavujte zařízení působení extrémních otřesů a hrubému zacházení, protože by mohlo dojít ke snížení životnosti produktu.

Neskladujte zařízení na místech, která jsou vystavena zvýšenému působení extrémních teplot, protože by mohlo dojít k jeho poškození.

Nepoužívejte zařízení, pokud je poškozené nebo pokud bylo skladováno při teplotě mimo stanovený rozsah skladovacích teplot.

## Čištění hodinek

**⚠ UPOZORNĚNÍ**

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte.

***OZNÁMENÍ***

I malé množství potu nebo vlhkosti může při připojení k nabíječce způsobit korozi elektrických kontaktů. Koroze může bránit nabíjení a přenosu dat.

**TIP:** Další informace najdete na webové stránce garmin.com/fitandcare.

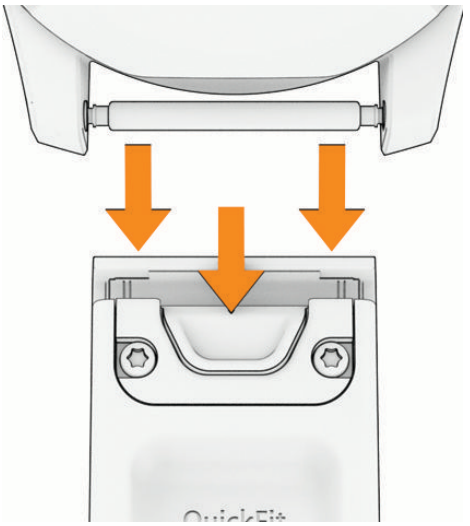
1. Hodinky oplachujte vodou nebo použijte vlhký hadřík bez chloupků.
2. Nakonec hodinky nechte zcela uschnout.

## Čištění koženého pásku

1. Otírejte kožený pásek suchým hadříkem.
2. K čištění koženého pásku používejte speciální přípravky na kůži.

## Výměna pásku QuickFit®

1 Posuňte západku na pásek QuickFit a vyjměte pásek z hodinek.



2 Umístěte nový pásek a zarovnejte jej s hodinkami.

3 Zatlačte pásek na místo.

**POZNÁMKA:** Zkontrolujte, zda je pásek řádně připevněn. Západka by měla zapadnout kolem osičky hodinek.

4 Opakujte kroky 1 až 3 s druhým páskem.

## Úprava kovového pásku hodinek

Pokud jsou vaše hodinky opatřeny kovovým páskem, úpravu jeho délky musí provést zlatník nebo jiný odborník.

# Odstranění problémů

## Aktualizace produktů

Po spárování s telefonem pomocí technologie Bluetooth nebo po připojení k síti Wi-Fi zařízení automaticky kontroluje aktualizace. Dostupné aktualizace můžete zkontrolovat také ručně v nastavení systému (*Nastavení systému*, strana 161). Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express (**garmin.com/express**). V telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

- Aktualizace softwaru
- Aktualizace map

  **POZNÁMKA:** Aktualizace map jsou dostupné prostřednictvím aplikace Garmin Express.
- Aktualizace hřišť
- Nahrávání dat do aplikace Garmin Connect v telefonu
- Registrace produktu

## Další informace

Další informace o tomto produktu naleznete na webové stránce Garmin.

- Na stránce support.garmin.com najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu buy.garmin.com nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Informace o přesnosti funkcí naleznete na webu www.garmin.com/ataccuracy.

  Toto zařízení není zdravotnický přístroj.

## Zařízení používá nesprávný jazyk.

Pokud na hodinkách omylem zvolíte nesprávný jazyk, můžete ho změnit.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte symbol .
3. Vyberte možnost .
4. Přejděte dolů na konec seznamu a stisknutím tlačítka vyberte šestou možnost od konce.
5. Vyberte svůj jazyk.

## Tipy pro maximalizaci výdrže baterie

Tyto tipy vám pomohou prodloužit výdrž baterie.

- Změňte režim napájení během aktivity (*Přizpůsobení režimu napájení pro danou aktivitu*, strana 160).
- Zapněte funkci úspory baterie v menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky*, strana 75).
- Snižte prodlevu obrazovky (*Nastavení displeje a jasu*, strana 111).
- Snižte jas svítilny a upravte nastavení záblesků (*Nastavení vlastního zábleskového světla*, strana 80).
- Přestaňte používat možnost prodlevy **Režim displeje Vždy zapnuto** a vyberte nějakou kratší (*Nastavení displeje a jasu*, strana 111).

  **POZNÁMKA:** Tato funkce je k dispozici pouze u modelů fēnix 8 AMOLED/MicroLED.
- Snižte nastavení jasu displeje (*Nastavení displeje a jasu*, strana 111).
- Na hodinkách fēnix 8 Pro s aktivním plánem služeb inReach vypněte LTE připojení nebo nastavte režim LTE na **Automaticky** (*Nastavení připojení přes LTE a satelit*, strana 125).
- Používejte u aktivit GNSS satelitní režim UltraTrac (*Nastavení satelitů*, strana 73).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte technologii Bluetooth (*Ovládací prvky*, strana 75).
- Když chcete přerušit aktivitu na delší dobu, použijte funkci **Obnovit později** (*Zastavení aktivity*, strana 24).
- Použijte vzhled hodinek, který se neaktualizuje každou sekundu.

  Můžete například použít displej hodinek bez vteřinové ručičky (*Úprava vzhledu hodinek*, strana 4).
- Omezte oznámení telefonu, která se na hodinkách zobrazují (*Aktivace oznámení z telefonu*, strana 120).
- Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 134).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí*, strana 134).

  **POZNÁMKA:** Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity a počtu spálených kalorií.
- Zapněte ruční měření pulzním oxymetrem (*Nastavení režimu pulzního oxymetru*, strana 136).

## Restartování hodinek

Pokud hodinky přestanou reagovat, můžete je restartovat pomocí následujícího postupu.

- Podržte tlačítko , dokud se hodinky nevypnou, a podržením tlačítka je znovu zapněte.
- Připojte hodinky alespoň na 30 sekund k nabíjecímu portu USB-C, odpojte kabel a znovu jej připojte.

## Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?

Hodinky fēnix jsou kompatibilní s telefony, které používají technologii Bluetooth.

Informace o kompatibilitě pro Bluetooth naleznete na webové stránce garmin.com/ble.

Informace o kompatibilitě hlasových funkcí naleznete na webové stránce garmin.com/voicefunctionality.

## Telefon se nepřipojí k hodinkám

Pokud se telefon nemůže připojit k hodinkám, zkuste následující postupy.

- Zkuste telefon i hodinky vypnout a znovu je zapnout.
- Zapněte na telefonu technologii Bluetooth.
- Aktualizujte aplikaci Garmin Connect na nejnovější verzi.
- Jestliže chcete zopakovat proces párování, odeberte hodinky z aplikace Garmin Connect a v nastavení Bluetooth v telefonu.
- Pokud jste si koupili nový telefon, odeberte své hodinky z aplikace Garmin Connect v telefonu, který již nebudete používat.
- Umístěte telefon do vzdálenosti 10 m (33 ft) od hodinek.
- Na telefonu spusťte aplikaci Garmin Connect a výběrem možnosti ••• > **Zařízení Garmin** > **Přidat zařízení** vstupte do režimu párování.
- Na hlavní obrazovce hodinek podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Telefon** > **Párovat s telefonem**.

## Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?

Hodinky jsou kompatibilní s některými snímači Bluetooth. Při prvním připojení snímače k hodinkám Garmin musíte hodinky a snímač spárovat. Po spárování se hodinky k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Snímače a příslušenství** > **Přidat novou položku**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
   - Vyberte typ snímače.

   Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 66).

## Sluchátka se nepřipojí k hodinkám

Pokud byla sluchátka Bluetooth dříve spojena s telefonem, mohou se automaticky připojit k telefonu namísto k vašim hodinkám. Můžete vyzkoušet tyto tipy.

- Vypněte technologii Bluetooth na telefonu.

  Další informace naleznete v návodu k obsluze telefonu.
- Při připojování sluchátek k hodinkám buďte ve vzdálenosti 10 m (33 stop) od telefonu.
- Spárujte sluchátka s hodinkami (*Připojení sluchátek Bluetooth*, strana 155).

## Hudba se mi vypíná nebo má sluchátka nezůstanou připojená

Pokud hodinky fēnix propojíte se sluchátky Bluetooth, signál je nejsilnější, když mezi hodinkami a anténou sluchátek není žádná překážka.

- Pokud signál musí procházet vaším tělem, může docházet ke ztrátě signálu nebo spojení se sluchátky.
- Pokud nosíte hodinky fēnix na levém zápěstí, měli byste se ujistit, že anténa sluchátek Bluetooth je na vašem levém uchu.
- Vzhledem k tomu, že modely sluchátek jsou různé, můžete zkusit nosit hodinky na druhé ruce.
- Pokud používáte kovový nebo kožený řemínek hodinek, můžete sílu signálu zlepšit přechodem na silikonový řemínek hodinek.

## Reproduktor nebo mikrofon je po vniknutí vody tichý

Po plavání, koupání nebo vystavení hodinek vodě může zbylá voda v portech reproduktoru a mikrofonu způsobit, že hodinky budou po určitou dobu tišší než obvykle. Voda hodinky nepoškodí, může ale trvat až 24 hodin, než vyschne. Při čištění hodinek po kontaktu s vodou postupujte podle pokynů pro péči o zařízení (*Péče o zařízení*, strana 172). K odstranění vody z portů můžete použít funkci odvodňování (*Ovládací prvky*, strana 75).

## Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?

Někdy se může stát, že během aktivity stisknete tlačítko okruhu omylem. Ve většině případů se na obrazovce vedle tlačítka na několik sekund zobrazí ikona , která umožňuje stisknutím tlačítka zrušit poslední označení okruhu nebo změnu sportovní aktivity. Funkce zrušení označeného okruhu je k dispozici u aktivit, které podporují ruční označení okruhu, ruční změnu sportovní aktivity a automatickou změnu sportovní aktivity. Funkce zrušení označeného okruhu není k dispozici u aktivit, kde se okruhy, běhy, odpočinky nebo pauzy označují automaticky, jako jsou například aktivity v tělocvičně, plavání v bazénu nebo cvičení.

## Potápění

### Vynulování nasycení tkáně

Můžete vynulovat aktuální hodnotu nasycení tkáně uloženou v potápěčském počítači. Hodnotu nasycení tkáně doporučujeme vynulovat pouze v případě, pokud potápěčský počítač neplánujete v blízké době používat. Tato funkce je vhodná pro půjčovny potápěčského vybavení, které potápěčské počítače půjčují.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Obnovit a resetovat** > **Vynulovat** > **Resetovat potápěčský počítač**.

### Vynulování tlaku na hladině

Zařízení automaticky sleduje tlak na hladině pomocí snímače atmosférického tlaku. Větší změny tlaku, například během letu, však mohou u potápěčského počítače vyvolat automatickou aktivaci ponoru. Pokud potápěčský počítač nesprávně provádí aktivaci ponoru, můžete tlak na hladině vynulovat připojením potápěčského počítače k počítači. Pokud nemáte přístup k počítači, můžete tlak na hladině vynulovat ručně.

1. Přidržte tlačítko , dokud se potápěčský počítač nevypne.
2. Přidržením tlačítka potápěčský počítač zapněte.
3. Až se zobrazí logo, přidržte tlačítko , dokud se nezobrazí výzva k vynulování tlaku na hladině.

## Vyhledání satelitních signálů

Zařízení bude možná potřebovat k vyhledání satelitních signálů nezastíněný výhled na oblohu. Údaje o datu a čase jsou automaticky nastaveny podle pozice GPS.

**TIP:** Další informace o systému GPS naleznete na stránce garmin.com/aboutGPS.

1. Vezměte přístroj ven, do otevřené krajiny.
   Přední část zařízení by měla směřovat k obloze.
2. Počkejte, až zařízení nalezne satelity.
   Vyhledání družicových signálů může trvat 30 - 60 sekund.

### Zlepšení příjmu satelitů GPS

- Pravidelně synchronizujte zařízení s účtem Garmin:
  - Připojte zařízení k počítači prostřednictvím kabelu USB a aplikace Garmin Express.
  - Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect prostřednictvím telefonu s povolenou technologií Bluetooth.
  - Připojte zařízení k účtu Garmin prostřednictvím bezdrátové sítě Wi-Fi.

  Když je zařízení připojeno k účtu Garmin, stáhne si několikadenní historii satelitních dat, což mu usnadní vyhledávání satelitních signálů.
- Přejděte se zařízením ven na otevřené prostranství, nekryté vysokými budovami ani stromy.
- Stůjte v klidu po dobu několika minut.

## Srdeční tep naměřený hodinkami není přesný

Podrobnější informace o snímači srdečního tepu najdete na stránce garmin.com/heartrate.

## Měření teploty během aktivity není přesné

Vaše tělesná teplota ovlivňuje měření teploty prováděné interním snímačem teploty. Chcete-li získat nejpřesnější hodnotu teploty, je nutné sejmout hodinky ze zápěstí a počkat 20 až 30 minut.

Během nošení hodinek lze také použít volitelný externí snímač teploty tempe k zobrazení přesné hodnoty okolní teploty.

## Ukončení ukázkového režimu

Ukázkový režim nabízí náhled funkcí hodinek.

1 Osmkrát rychle stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost ✔.

## Sledování aktivity

Podrobnější informace o přesnosti sledování aktivit naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

### Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

Pokud se vám zdá, že zaznamenaný počet kroků neodpovídá skutečnosti, vyzkoušejte následující tipy.

- Noste hodinky na ruce, která není dominantní.
- Pokud tlačíte kočárek nebo sekačku, dejte hodinky do kapsy.
- Pokud provádíte činnost pouze rukama, dejte hodinky do kapsy,

  **POZNÁMKA:** Hodinky mohou některé opakující se pohyby (například při mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání) interpretovat jako kroky.

### Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

Počet kroků v účtu Garmin Connect se aktualizuje při synchronizaci hodinek.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Synchronizujte svůj počet kroků se službou Garmin Express (*Používání aplikace Garmin Connect v počítači*, strana 129).
   - Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Používání aplikace Garmin Connect*, strana 128).
2 Vyčkejte na dokončení synchronizace.

   Synchronizace může trvat několik minut.

   **POZNÁMKA:** Obnovením aplikace Garmin Connect nebo aplikace Garmin Express nedojde k synchronizaci dat ani k aktualizaci počtu kroků.

### Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti

Hodinky používají při měření změny nadmořské výšky při stoupání vnitřní barometr. Na jedno vystoupané patro jsou počítány 3 metry (10 stop).

- Při stoupání se nedržte zábradlí a nepřeskakujte schody.
- Ve větrném prostředí zakryjte hodinky rukávem nebo bundou, protože silné poryvy větru mohou způsobit chybná měření.

# Dodatek

## Barevná měřidla a data dynamiky běhu

Na obrazovce dynamiky běhu se zobrazuje barevné měřidlo pro primární metriku. Můžete přizpůsobit primární metriku. Na barevném měřidle je vidět porovnání vašich dat dynamiky běhu s údaji ostatních běžců. Barevné zóny jsou založeny na percentilech.

Garmin provedl průzkum u mnoha běžců různých úrovní. Hodnoty dat v červené nebo oranžové zóně jsou typické pro méně zkušené nebo pomalejší běžce. Hodnoty dat v zelené, modré nebo fialové zóně jsou typické pro zkušenější nebo rychlejší běžce. U zkušenějších běžců bývá obvyklý kratší kontakt se zemí, nižší vertikální oscilace, nižší vertikální poměr, nižší ztrátě rychlosti při kroku a vyšší kadence než u méně zkušených běžců. Vyšší běžci však obvykle mají mírně pomalejší kadenci, delší krok a mírně vyšší vertikální oscilaci. Vertikální poměr je vertikální oscilace vydělená délkou kroku. Není zde korelace s výškou.

Další informace o dynamice běhu získáte na webové stránce garmin.com/runningdynamics. Další teorie a výklady dat dynamiky běhu lze získat vyhledáním respektovaných publikací a webových stránek věnovaných běhu.

| Barevná zóna | Percentil v zóně | Rozsah kadence | Rozsah doby kontaktu se zemí | Rozsah ztráty rychlosti při kroku |
|---|---|---|---|---|
| Fialová | > 95 | >185 kroků za minutu | < 218 ms | < 8,2 cm/s |
| Modrá | 70–95 | 174–185 kroků za minutu | 218–248 ms | 8,2–12,1 cm/s |
| Zelená | 30–69 | 163–173 kroků za minutu | 249–277 ms | 12,2–19,7 cm/s |
| Oranžová | 5–29 | 151–162 kroků za minutu | 278–308 ms | 19,8–25,9 cm/s |
| Červená | < 5 | <151 kroků za minutu | > 308 ms | > 25,9 cm/s |

## Data vyváženosti doby kontaktu se zemí

Vyváženost doby kontaktu se zemí měří symetrii běhu a zobrazuje se jako procentní hodnota celkové doby kontaktu se zemí. Například hodnota 51,3 % se šipkou směřující vlevo znamená, že se běžec více dotýká země levou nohou. Pokud se na datové obrazovce zobrazují dvě čísla, například 48–52, 48 % je levá noha a 52 % je pravá noha.

| Barevná zóna | Červená | Oranžová | Zelená | Oranžová | Červená |
|---|---|---|---|---|---|
| Symetrie | Špatná | Uspokojivé | Dobré | Uspokojivé | Špatná |
| Procento ostatních běžců | < 5 | > 25 % | 40 % | > 25 % | < 5 |
| Vyváženost doby kontaktu se zemí | > 52,2 % | 50,8–52,2 % | 50,7% L – 50,7 % P | 50,8–52,2 % P | > 52,2% P |

Při vývoji a testování dynamiky běhu tým Garmin zjistil korelaci mezi zraněními a větší nerovnováhou u určitých běžců. U množství běžců se kontakt se zemí začne více odlišovat od ideálního poměru 50–50 při běhu do kopce nebo z kopce. Většina trenérů se shoduje na tom, že nejoptimálnější běh je symetrický. Elitní běžci mívají rychlejší a vyváženější krok.

Při běhu můžete sledovat měřidlo nebo datové pole nebo si můžete prohlédnout shrnutí vašeho účtu Garmin Connect po skončení běhu. Stejně jako u ostatních dat dynamiky běhu platí, že vyvážení doby kontaktu se zemí je kvantitativní měření, které pomáhá dozvědět se více o vaší běžecké formě.

## Data vertikální oscilace a vertikálního poměru

Rozsahy dat pro vertikální oscilaci a vertikální poměr se nepatrně liší v závislosti na snímači a podle toho, jestli je umístěný na hrudi (příslušenství řady HRM 600, HRM-Fit či HRM-Pro) nebo u pasu (příslušenství Running Dynamics Pod).

| Barevná zóna | Percentil v zóně | Rozsah vertikální oscilace na hrudi | Rozsah vertikální oscilace u pasu | Vertikální poměr na hrudi | Vertikální poměr u pasu |
|---|---|---|---|---|---|
| Fialová | > 95 | < 6,4 cm | < 6,8 cm | < 6,1 % | < 6,5 % |
| Modrá | 70–95 | 6,4–8,1 cm | 6,8–8,9 cm | 6,1–7,4 % | 6,5–8,3 % |
| Zelená | 30–69 | 8,2–9,7 cm | 9,0–10,9 cm | 7,5–8,6 % | 8,4–10,0 % |
| Oranžová | 5–29 | 9,8–11,5 cm | 11,0–13,0 cm | 8,7–10,1 % | 10,1–11,9 % |
| Červená | < 5 | > 11,5 cm | > 13,0 cm | > 10,1 % | > 11,9 % |

## Standardní poměry hodnoty VO2 Max

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace odhadu hodnoty VO2 Max podle věku a pohlaví.

| Muži | Percentil | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Vynikající | 95 | 55,4 | 54 | 52,5 | 48,9 | 45,7 | 42,1 |
| Velmi dobré | 80 | 51,1 | 48,3 | 46,4 | 43,4 | 39,5 | 36,7 |
| Dobré | 60 | 45,4 | 44 | 42,4 | 39,2 | 35,5 | 32,3 |
| Uspokojivé | 40 | 41,7 | 40,5 | 38,5 | 35,6 | 32,3 | 29,4 |
| Špatná | 0–40 | <41,7 | <40,5 | <38,5 | <35,6 | <32,3 | <29,4 |

| Ženy | Percentil | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Vynikající | 95 | 49,6 | 47,4 | 45,3 | 41,1 | 37,8 | 36,7 |
| Velmi dobré | 80 | 43,9 | 42,4 | 39,7 | 36,7 | 33 | 30,9 |
| Dobré | 60 | 39,5 | 37,8 | 36,3 | 33 | 30 | 28,1 |
| Uspokojivé | 40 | 36,1 | 34,4 | 33 | 30,1 | 27,5 | 25,9 |
| Špatná | 0–40 | <36,1 | <34,4 | <33 | <30,1 | <27,5 | <25,9 |

Data jsou reprodukována se svolením institutu The Cooper Institute. Další informace najdete na webové stránce www.CooperInstitute.org.

## Hodnocení efektivity běhu

| Barevná zóna | Hodnoceni | Muži | Ženy |
|---|---|---|---|
| Růžová | Elita | < 185 | < 190 |
| Fialová | Vynikající | 185 až 189 | 190 až 194 |
| Modrá | Expert | 190 až 194 | 195 až 199 |
| Zelená | Dobře trénovaný | 195 až 204 | 200 až 209 |
| Žlutá | Trénovaný | 205 až 214 | 210 až 219 |
| Oranžová | Středně pokročilý | 215 až 224 | 220 až 229 |
| Červená | Rekreační | > 224 | > 229 |

## Hodnocení FTP

Tato tabulka uvádí klasifikaci funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) podle pohlaví.

| Muži | Watty na kilogram (W/kg) |
|---|---|
| Vynikající | 5,05 a více |
| Velmi dobré | 3,93 až 5,04 |
| Dobré | 2,79 až 3,92 |
| Uspokojivé | 2,23 až 2,78 |
| Netrénovaný člověk | Méně než 2,23 |

| Ženy | Watty na kilogram (W/kg) |
|---|---|
| Vynikající | 4,30 a více |
| Velmi dobré | 3,33 až 4,29 |
| Dobré | 2,36 až 3,32 |
| Uspokojivé | 1,90 až 2,35 |
| Netrénovaný člověk | Méně než 1,90 |

Hodnoty FTP jsou založeny na výzkumu Huntera Allena a Andrewa Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Hodnocení skóre vytrvalosti

Tyto tabulky obsahují klasifikace pro odhady skóre vytrvalosti podle věku a pohlaví.

| Muži | Rekreační | Středně pokročilý | Trénovaný | Dobře trénovaný | Expert | Vynikající | Elita |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18–20 | Méně než 4999 | 5000–5699 | 5700–6299 | 6300–6999 | 7000–7599 | 7600–8299 | 8300 a více |
| 21–39 | Méně než 5099 | 5100–5799 | 5800–6599 | 6600–7299 | 7300–8099 | 8100–8799 | 8800 a více |
| 40–44 | Méně než 5099 | 5100–5799 | 5800–6499 | 6500–7199 | 7200–7899 | 7900–8599 | 8600 a více |
| 45–49 | Méně než 4999 | 5000–5699 | 5700–6399 | 6400–6999 | 7000–7699 | 7700–8399 | 8400 a více |
| 50–54 | Méně než 4899 | 4900–5499 | 5500–6099 | 6100–6799 | 6800–7399 | 7400–7999 | 8000 a více |
| 55–59 | Méně než 4599 | 4600–5099 | 5100–5699 | 5700–6199 | 6200–6799 | 6800–7299 | 7300 a více |
| 60–64 | Méně než 4299 | 4300–4799 | 4800–5299 | 5300–5699 | 5700–6199 | 6200–6699 | 6700 a více |
| 65–69 | Méně než 4099 | 4100–4499 | 4500–4899 | 4900–5399 | 5400–5799 | 5800–6199 | 6200 a více |
| 70–74 | Méně než 3799 | 3800–4199 | 4200–4599 | 4600–4899 | 4900–5299 | 5300–5699 | 5700 a více |
| 75–80 | Méně než 3599 | 3600–3899 | 3900–4299 | 4300–4599 | 4600–4999 | 5000–5299 | 5300 a více |
| 80 a starší | Méně než 3299 | 3300–3599 | 3600–3999 | 4000–4299 | 4300–4699 | 4700–4999 | 5000 a více |

| Ženy | Rekreační | Středně pokročilý | Trénovaný | Dobře trénovaný | Expert | Vynikající | Elita |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18–20 | Méně než 4599 | 4600–5099 | 5100–5499 | 5500–5999 | 6000–6399 | 6400–6899 | 6900 a více |
| 21–39 | Méně než 4699 | 4700–5199 | 5200–5699 | 5700–6299 | 6300–6799 | 6800–7299 | 7300 a více |
| 40–44 | Méně než 4699 | 4700–5199 | 5200–5699 | 5700–6199 | 6200–6699 | 6700–7199 | 7200 a více |
| 45–49 | Méně než 4599 | 4600–5099 | 5100–5599 | 5600–6099 | 6100–6599 | 6600–7099 | 7100 a více |
| 50–54 | Méně než 4499 | 4500–4999 | 5000–5399 | 5400–5899 | 5900–6299 | 6300–6799 | 6800 a více |
| 55–59 | Méně než 4299 | 4300–4699 | 4700–5099 | 5100–5599 | 5600–5099 | 6000–6399 | 6400 a více |
| 60–64 | Méně než 4099 | 4100–4499 | 4500–4899 | 4900–5299 | 5300–5699 | 5700–6099 | 6100 a více |
| 65–69 | Méně než 3799 | 3800–4199 | 4200–4599 | 4600–4899 | 4900–5299 | 5300–5699 | 5700 a více |
| 70–74 | Méně než 3699 | 3700–4099 | 4100–4399 | 4400–4799 | 4800–5099 | 5100–5499 | 5500 a více |
| 75–80 | Méně než 3499 | 3500–3799 | 3800–4199 | 4200–4499 | 4500–4899 | 4900–5199 | 5200 a více |
| 80 a starší | Méně než 3199 | 3200–3499 | 3500–3799 | 3800–4099 | 4100–4399 | 4400–4699 | 4700 a více |

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat Analytics.

## Velikost a obvod kola

Když používáte při jízdě na kole snímač rychlosti, dokáže automaticky detekovat velikost kola. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti.

Velikost pneumatiky je uvedena na obou stranách pneumatiky. Obvod kola můžete změřit nebo použít některou kalkulačku dostupnou na internetu.

# Datová pole

**POZNÁMKA:** Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná. Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+ nebo Bluetooth. Některá datová pole se na hodinkách zobrazují ve více kategoriích.

**TIP:** Datová pole si můžete přizpůsobit také v nastavení hodinek v aplikaci Garmin Connect.

### Pole kadence

| Název | Popis |
|---|---|
| Průměrná kadence | Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu. |
| Průměrná kadence | Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu. |
| Kadence | Jízda na kole. Počet otáček kliky pedálu. Aby se tato data zobrazila, musí být zařízení připojeno k příslušenství pro sledování kadence. |
| Kadence | Běh. Počet kroků za minutu (pravá i levá). |
| Kadence okruhu | Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální okruh. |
| Kadence okruhu | Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh. |
| Kadence posledního okruhu | Jízda na kole. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh. |
| Kadence posledního okruhu | Běh. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh. |

### Grafy

| Název | Popis |
|---|---|
| Graf tlaku vzduchu | Graf zobrazující průběh atmosférického tlaku v čase. |
| Graf nadmořské výšky | Graf zobrazující převýšení v čase. |
| Graf srdečního tepu | Graf zobrazující tepovou frekvenci během aktivity. |
| Graf tempa | Graf zobrazující tempo během aktivity. |
| Graf výkonu | Graf zobrazující výkon během aktivity. |
| Graf rychlosti | Graf zobrazující rychlost během aktivity. |

### Pole kompasu

| Název | Popis |
|---|---|
| Směr kompasu | Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu. |
| Směr pohybu zařízení GPS | Směr, kterým se pohybujete, podle zařízení GPS. |
| Směr pohybu | Směr, kterým se pohybujete. |

**Pole vzdálenosti**

| Název | Popis |
|---|---|
| Vzdálenost | Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu. |
| Vzdálenost intervalu | Vzdálenost uražená pro aktuální interval. |
| Délka okruhu | Uražená vzdálenost pro aktuální okruh. |
| Délka posledního okruhu | Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh. |
| Námořní vzdálenost | Překonaná vzdálenost v námořních metrech nebo námořních stopách. |

**Pole potápěčských dat**

| Název | Popis |
|---|---|
| Rychlost výstupu | Aktuální rychlost stoupání směrem k povrchu. |
| CNS | Aktuální procento kyslíkové toxicity vaší centrální nervové soustavy. |
| Aktuální PO2 plynu | Parciální tlak kyslíku (PO2) ředicího plynu během ponoru s plně uzavřeným rebreatherem (CCR). |
| Číslo ponoru | Počet ponorů, které jste absolvovali. |
| Hloubka posl. pon. | Maximální dosažená hloubka při posledním ponoru. |
| Doba posl. pon. | Doba, kterou jste strávili během posledního ponoru pod hladinou. |
| Maximální hloubka | Maximální hloubka dosažená během ponoru. |
| OTU | Aktuální počet jednotek kyslíkové toxicity. |
| Doba na hladině | Doba, která uplynula od vynoření po ponoru. |
| Doba do vynoření | Doba potřebná pro bezpečný výstup na hladinu. |

**Pole vzdálenosti**

| Název | Popis |
| --- | --- |
| Průměrný výstup | Průměrné převýšení při výstupu od posledního vynulování. |
| Průměrný sestup | Průměrné převýšení při sestupu od posledního vynulování. |
| Nadmořská výška | Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou. |
| Klouzavost | Poměr uražené vzdálenosti ve vodorovném směru a změny převýšení. |
| Nadmořská výška GPS | Nadmořská výška vaší aktuální polohy pomocí zařízení GPS. |
| Sklon | Výpočet stoupání (nadmořské výšky) při běhu (vzdálenost). Pokud například na každé vystoupané 3 m (10 stop) urazíte 60 m (200 stop), je sklon 5 %. |
| Výstup pro okruh | Převýšení při výstupu pro aktuální okruh. |
| Sestup pro okruh | Převýšení při sestupu pro aktuální okruh. |
| Výstup pro poslední okruh | Převýšení při výstupu pro poslední dokončený okruh. |
| Sestup pro poslední okruh | Převýšení při sestupu pro poslední dokončený okruh. |
| Maximální výstup | Maximální rychlost stoupání ve stopách za minutu nebo v metrech za minutu od posledního vynulování. |
| Maximální sestup | Maximální rychlost sestupu v metrech za minutu nebo stopách za minutu od posledního vynulování. |
| Maximální nadmořská výška | Nejvyšší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování. |
| Minimální nadmořská výška | Nejnižší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování. |
| Celkový výstup | Celkové převýšení překonané při výstupu od posledního vynulování. |
| Celkový sestup | Celkové převýšení překonané při sestupu od posledního vynulování. |

**Pole pater**

| Název | Popis |
| --- | --- |
| Počet pater | Celkový počet vystoupaných pater za den. |
| Sestoupaná patra | Celkový počet sestoupaných pater za den. |
| Patra za minutu | Celkový počet vystoupaných pater za minutu. |

**Silová pole**

| Název | Popis |
|---|---|
| 3s síla | 3sekundový klouzavý průměr síly vyvinuté na základny pedálů, v Newtonech. |
| 10s síla | 10sekundový klouzavý průměr síly vyvinuté na základny pedálů, v Newtonech. |
| 30s síla | 30sekundový klouzavý průměr síly vyvinuté na základny pedálů, v Newtonech. |
| Průměrná síla | Průměrná síla vyvinutá na základny pedálů během aktivity, v Newtonech. |
| Síla | Síla vyvinutá na základny pedálů, v Newtonech. |
| Síla v okruhu | Průměrná síla vyvinutá na základny pedálů během aktuálního okruhu, v Newtonech. |
| Normalizovaná síla v okruhu | Normalizovaná síla vyvinutá na základny pedálů během aktuálního okruhu, v Newtonech. |
| Síla v posledním okruhu | Průměrná síla vyvinutá na základny pedálů během předchozího okruhu, v Newtonech. |
| Normalizov. síla v posl. okruhu | Normalizovaná síla vyvinutá na základny pedálů během předchozího okruhu, v Newtonech. |
| Maximální síla | Maximální síla vyvinutá na základny pedálů během aktivity, v Newtonech. |
| Maximální síla v okruhu | Maximální síla vyvinutá na základny pedálů během aktuálního okruhu, v Newtonech. |
| Normalizovaná síla | Normalizovaná síla vyvinutá na základny pedálů, v Newtonech. |

**Rychlostní stupně**

| Název | Popis |
|---|---|
| Baterie Di2 | Zbývající energie baterie snímače Di2. |
| Přední | Přední převod ze snímače polohy převodu. |
| Baterie převodu | Stav baterie snímače polohy převodu. |
| Nastavení převodu | Aktuální kombinace převodu ze snímače polohy převodu. |
| Převod | Přední a zadní převod ze snímače polohy převodu. |
| Převodový poměr | Počet zubů předního a zadního převodu na základě hodnot zjištěných snímačem polohy převodu. |
| Zadní | Zadní převod ze snímače polohy převodu. |

**Grafická**

| Název | Popis |
|---|---|
| Stručné doplňky | Běh. Barevný ukazatel zobrazuje aktuální rozsah kadence. |
| UKAZATEL KOMPASU | Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu. |
| Ukazatel vyvážení DKZ | Barevný ukazatel zobrazující vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu. |
| Ukazatel doby kontaktu se zemí | Barevný ukazatel zobrazující dobu, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi (v milisekundách). |
| Ukazatel srdečního tepu | Barevný ukazatel zobrazuje aktuální zónu srdečního tepu. |
| Poměr zón srdečního tepu | Barevný ukazatel zobrazující podíl času stráveného v jednotlivých zónách srdečního tepu. |
| Měřič PacePro | Běh. Aktuální a cílové tempo v úseku. |
| UKAZATEL VÝKONU | Barevný ukazatel zobrazující aktuální výkonnostní zónu. |
| Ukazatel stamina (vzdálenost) | Ukazatel zobrazující aktuální zbývající vzdálenost podle staminy. |
| Ukazatel stamina (čas) | Ukazatel zobrazující aktuální zbývají čas podle staminy. |
| Ukazatel ztráty rychlosti kroku | Barevný ukazatel zobrazující aktuální ztrátu rychlosti při kroku během běhu. |
| Ukazatel % ztráty rychlosti kroku | Barevný ukazatel zobrazující průměrný poměr ztráty rychlosti při kroku. |
| Celk. ukazatel výstupu/sest. | Celkové převýšení překonané při výstupu a sestupu během aktivity nebo od posledního vynulování. |
| Ukazatel Traning Effect | Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici. |
| Ukazatel vertikální oscilace | Barevný ukazatel zobrazující míru odrazu při běhu |
| Ukazatel vertikálního poměru | Barevný ukazatel zobrazující poměr výšky kroku k jeho délce. |

**Pole srdečního tepu**

| Název | Popis |
|---|---|
| % rezervy srdečního tepu | Procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep). |
| Aerobní Training Effect | Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní kondici. |
| Anaerobní Training Effect | Vliv aktuální aktivity na vaši anaerobní kondici. |
| Průměrný %RST | Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu. |
| Průměrný ST | Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu. |
| % Maximální ST - Průměr | Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu. |
| Srdeční tep | Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (t/min). Vaše zařízení musí disponovat měřením srdečního tepu na zápěstí nebo být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu. |
| % Maximální ST | Procento maximálního srdečního tepu. |
| Zóna ST | Aktuální zóna srdečního tepu (1 až 5). Výchozí zóny vycházejí z vašeho uživatelského profilu a maximálního srdečního tepu (220 minus váš věk). |
| Průměrné %RST intervalu | Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání. |
| Průměrné %Max. intervalu | Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání. |
| Průměrný ST intervalu | Průměrná tepová frekvence pro aktuální interval plavání. |
| Maximální %RST intervalu | Maximální procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání. |
| Maximální %Max. intervalu | Maximální procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání. |
| Maximální ST intervalu | Maximální tepová frekvence pro aktuální interval plavání. |
| %RST okruhu | Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální okruh. |
| ST okruhu | Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh. |
| % Maximální ST - okruh | Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh. |
| %RST posledního okruhu | Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro naposled dokončený okruh. |
| ST posledního okruhu | Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený okruh. |
| % Maximální ST - okruh | Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro naposled dokončený okruh. |
| Čas v zóně | Čas uplynulý v každé zóně srdečního tepu. |

**Pole délek**

| Název | Popis |
|---|---|
| Délky intervalu | Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu. |
| Délky | Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity. |

**Pole navigace**

| Název | Popis |
|---|---|
| Směr k cíli | Směr z vaší současné polohy k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace. |
| Trasa | Směr z vaší počáteční polohy k cílovému bodu. Trasa může být zobrazena jako plánovaná nebo nastavená trasa. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace. |
| Poloha cíle | Poloha cílové destinace. |
| Cílový trasový bod | Poslední bod na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace. |
| Zbývající vzdálenost | Zbývající vzdálenost do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace. |
| Vzdálenost k příštímu bodu | Zbývající vzdálenost k dalšímu trasovému bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace. |
| Odhadovaná celková vzdálenost | Odhadovaná celková vzdálenost od startu do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace. |
| Odhadovaný čas v mezicíli | Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do dalšího trasového bodu (upravená pro místní čas daného trasového bodu). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace. |
| ETA | Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do cílové destinace (upravená pro místní čas dané destinace). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace. |
| ČAS K CÍLI | Odhadovaný zbývající čas k dosažení cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace. |
| Klouzavost do cíle | Klouzavost pro trasu, kterou je potřebné absolvovat z vaší současné polohy do cílové nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace. |
| Šířka/Délka | Aktuální poloha dle souřadnic délky a šířky bez ohledu na vybrané nastavení formátu souřadnic. |
| Poloha | Aktuální poloha používající vybrané nastavení formátu souřadnic. |
| Příští odbočka | Vzdálenost k příští odbočce na stezce podle průvodce NextFork™. |
| Další bod trasy | Další bod na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace. |
| Odchylka od kurzu | Vzdálenost doleva nebo doprava, o kterou jste se odchýlili od původní dráhy cesty. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace. |
| Čas k příštímu bodu | Odhadovaná doba potřebná k dosažení dalšího trasového bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace. |
| Rychlost přiblížení | Rychlost, kterou se blížíte po trase k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace. |
| Vertikální vzdálenost do cíle | Převýšení mezi aktuální polohou a cílovou destinací. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace. |
| Vertikální rychlost do cíle | Rychlost, jakou vystupujete nebo sestupujete do předem určené nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace. |

**Ostatní pole**

| Název | Popis |
|---|---|
| Aktivní kalorie | Kalorie spálené během aktivity. |
| Okolní tlak | Nekalibrovaný okolní tlak. |
| Atmosférický tlak | Aktuální kalibrovaný okolní tlak. |
| Hodiny baterie | Počet hodin zbývajících do vybití baterie. |
| Úroveň nabití baterie | Zbývající energie baterie. |
| COG | Aktuální směr cesty bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu. |
| Vzdálenost k počáteční linii | Zbývající vzdálenost ke startovní čáře závodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace. |
| Baterie eBike | Zbývající energie baterie elektrokola. |
| Dojezd elektrokola | Odhadovaná zbývající vzdálenost, po kterou může elektrokolo poskytovat pomoc. |
| Plynulost | Údaj o konzistenci rychlosti a hladkého projíždění zatáček v průběhu aktuální aktivity. |
| GPS | Síla satelitního signálu GPS. |
| Obtížnost | Hodnota obtížnosti aktuální aktivity podle převýšení, sklonu a rychlých změn směru. |
| Intervaly | Počet dokončených intervalů pro aktuální aktivitu. |
| Plynulost okruhu | Celkové skóre plynulosti aktuálního okruhu. |
| Obtížnost okruhu | Celkové skóre obtížnosti aktuálního okruhu. |
| Okruhy | Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu. |
| Opakování posledního kola | Počet opakování posledního kola aktivity. |
| Zvednutí | Úhel vztlaku během aktivity plachtění. |
| Zátěž | Tréninkové zatížení pro aktuální aktivitu. Tréninkové zatížení je množství nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC) a ukazuje na náročnost tréninku. |
| Zhodnocení výkonu | Skóre zhodnocení výkonu je zhodnocení vaší kondice v reálném čase. |
| Opak. | Počet opakování ve cvičební sadě během aktivity v tělocvičně. |
| Frekvence dýchání | Frekvence dýchání za minutu (d/min). |
| Kola | Počet skupin cviků provedených během aktivity (třeba skákání přes švihadlo). |
| Solární energie | Množství naakumulované solární energie v luxhodinách. |
| Intenzita slunečního záření | Aktuální intenzita slunečního záření zobrazená jako procento z 50 000 luxů. |
| Kroky | Celkový počet kroků během aktuální aktivity. |
| Stres | Aktuální úroveň stresu. |
| Východ slunce | Čas východu slunce určený podle vaší polohy GPS. |
| Západ slunce | Čas západu slunce určený podle vaší polohy GPS. |

| Název | Popis |
| --- | --- |
| Asistence křižování | Ukazatel, který vám pomůže určit zda na loď vane vítr zezadu nebo zepředu. |
| Hodiny | Čas v rámci dne podle aktuální polohy a nastavení času (formát, časové pásmo a letní čas). |
| Celkový počet kalorií | Celkový počet kalorií spálených za daný den. |

**Pole tempa**

| Název | Popis |
| --- | --- |
| Tempo 500 m | Aktuální tempo veslování na 500 metrů. |
| Průměrné tempo 500 m | Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální aktivitu. |
| Průměrné tempo | Průměrné tempo pro aktuální aktivitu. |
| Tempo s korekcí sklonu | Průměrné tempo s korekcí podle strmosti terénu. |
| Tempo intervalu | Průměrné tempo pro aktuální interval. |
| Tempo 500 m okruhu | Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální okruh. |
| Tempo okruhu | Průměrné tempo pro aktuální okruh. |
| Tempo 500 m posledního okruhu | Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro poslední okruh. |
| Tempo posledního okruhu | Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh. |
| Tempo poslední délky | Průměrné tempo pro poslední dokončenou délku bazénu. |
| Tempo | Aktuální tempo |

**Pole PacePro**

| Název | Popis |
| --- | --- |
| Vzdálenost dalšího úseku | Běh. Celková vzdálenost dalšího úseku. |
| Cílové tempo dalšího úseku | Běh. Cílové tempo pro další úsek. |
| Vzdálenost úseku | Běh. Celková vzdálenost aktuálního úseku. |
| Zbývající vzdálenost úseku | Běh. Zbývající vzdálenost v aktuálním úseku. |
| Tempo úseku | Běh. Tempo pro aktuální úsek. |
| Cílové tempo úseku | Běh. Cílové tempo pro aktuální úsek. |

**Pole výkonu**

| Název | Popis |
|---|---|
| % FTP | Aktuální výkon jako procento funkční limitní hodnoty výkonu. |
| Průměr vyvážení 3 s | Třísekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu. |
| Výkon 3 s | Třísekundový klouzavý průměr výkonu. |
| Výkon na váhu 3 s | 3sekundový průměrný výkon pro aktuální aktivitu ve wattech na kilogram. |
| Průměr vyvážení 10 s | 10sekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu. |
| Výkon 10 s | 10sekundový klouzavý průměr výkonu. |
| Výkon na váhu 10 s | 10sekundový průměrný výkon pro aktuální aktivitu ve wattech na kilogram. |
| Průměr vyvážení 30 s | 30sekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu. |
| Výkon 30 s | 30sekundový klouzavý průměr výkonu. |
| Výkon na váhu 30 s | 30sekundový průměrný výkon pro aktuální aktivitu ve wattech na kilogram. |
| Průměrné vyvážení | Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální aktivitu. |
| Průměrná SF vlevo | Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu. |
| Průměrný výkon | Průměrný výkon pro aktuální aktivitu. |
| Průměrná SF vpravo | Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu. |
| Průměrná ŠSF vlevo | Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu. |
| Průměrné PSZ | Průměrný posun středu základny pro aktuální aktivitu. |
| Průměrný výkon na váhu | Průměrný výkon pro aktuální aktivitu ve wattech na kilogram. |
| Průměrná ŠSF vpravo | Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu. |
| Vyvážení | Aktuální levé/pravé vyvážení výkonu. |
| Intensity Factor | Intensity Factor™ pro aktuální aktivitu. |
| Vyvážení okruhu | Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální okruh. |
| ŠSF okruhu Levá | Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh. |
| SF okruhu vlevo | Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh. |
| Maximální výkon okruhu | Nejvyšší výkon pro aktuální okruh. |
| NP okruhu | Průměrná Normalized Power™ pro aktuální okruh. |
| PSZ okruhu | Průměrný posun středu základny pro aktuální okruh. |
| Výkon na okruh | Průměrný výkon pro aktuální okruh. |
| Výkon na váhu okruhu | Průměrný výkon pro aktuální okruh ve wattech na kilogram. |
| ŠSF okruhu vpravo | Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh. |
| SF okruhu vpravo | Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh. |
| Maximální výkon PO | Nejlepší výkon za poslední dokončený okruh. |
| NP posledního okruhu | Průměrná Normalized Power pro poslední dokončený okruh. |

| Název | Popis |
| --- | --- |
| Výkon posledního okruhu | Průměrný výkon pro poslední dokončený okruh. |
| ŠSF vlevo | Aktuální úhel špičky silové fáze pro levou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly. |
| SF vlevo | Aktuální úhel silové fáze pro levou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly. |
| Maximální výkon | Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu. |
| NP | Normalized Power pro aktuální aktivitu. |
| Rovnoměrný chod pedálů | Měření rovnoměrné aplikace síly nohou jezdce na pedály během každého šlápnutí na pedál. |
| PSZ | Posunutí středu základny. Posunutí středu základny uvádí umístění základny pedálu při použití síly. |
| Výkon | Aktuální výkon ve wattech. Pro lyžařské aktivity musí být zařízení připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu. |
| Výkon na váhu | Aktuální výkon měřený ve wattech na kilogram. |
| Výkonnostní rozsah | Aktuální rozsah výkonu na základě hodnoty FTP nebo vlastního nastavení. |
| ŠSF vpravo | Aktuální úhel špičky silové fáze pro pravou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly. |
| SF vpravo | Aktuální úhel silové fáze pro pravou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly. |
| Čas v zóně | Čas uplynulý v každé zóně výkonu. |
| Čas vsedě | Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě. |
| Čas okruhu vsedě | Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu. |
| Čas vestoje | Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě. |
| Čas okruhu vestoje | Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu. |
| TSS | Training Stress Score™ pro aktuální aktivitu. |
| Účinnost šlapání | Měření účinnosti šlapání jezdce. |
| Práce | Celková odvedená práce (výkon) v kilojoulech. |

**Pole odpočinku**

| Název | Popis |
| --- | --- |
| Opakování zapnuto | Stopky posledního intervalu plus aktuální přestávka (plavání v bazénu). |
| Časovač odpočinku | Stopky aktuální přestávky (plavání v bazénu). |

**Dynamika běhu**

| Název | Popis |
|---|---|
| Průměr vyvážení DKZ | Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální relaci. |
| Průměrná doba kontaktu se zemí | Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí při dané aktivitě. |
| Průměrná ztráta rychlosti kroku | Průměrná hodnota ztráty rychlosti při kroku pro aktuální aktivitu. |
| Prům. poměr ztráty rychl. kroku | Průměrný poměr ztráty rychlosti při kroku pro aktuální aktivitu. |
| Průměrná délka kroku | Průměrná délka kroku pro aktuální relaci. |
| Průměrná vertikální oscilace | Průměrný objem vertikální oscilace při dané aktivitě. |
| Průměrný vertikální poměr | Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální relaci. |
| Vyvážení DKZ | Vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu. |
| Doba kontaktu se zemí | Doba, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi, měřená v milisekundách. Během chůze není doba kontaktu se zemí počítána. |
| Vyvážení DKZ okruhu | Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh. |
| Doba kontaktu se zemí/okruh | Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh. |
| Ztráta rychlosti kroku na okruh | Průměrná ztráta rychlosti při kroku pro aktuální okruh. |
| Poměr ztráty rychl. kroku/okruh | Průměrný poměr ztráty rychlosti při kroku pro aktuální okruh. |
| Délka kroku okruhu | Průměrná délka kroku pro aktuální okruh. |
| Vertikální oscilace/okruh | Průměrný objem vertikální oscilace pro aktuální okruh. |
| Vertikální poměr okruhu | Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální okruh. |
| Ztráta rychlosti při kroku | Hodnota ztráty rychlosti při kroku v centimetrech za sekundu během běhu. |
| Poměr ztráty rychlosti při kroku | Poměr ztráty rychlosti při kroku během běhu. |
| Délka kroku | Délka kroku od jednoho došlápnutí ke druhému v metrech. |
| Vertikální oscilace | Množství odrazů při běhu. Vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech na každý krok. |
| Vertikální poměr | Poměř vertikální oscilace a délky kroku. |

**Pole rychlosti**

| Název | Popis |
|---|---|
| Průměrná rychlost pohybu | Průměrná rychlost pohybu pro aktuální aktivitu. |
| Průměrná celková rychlost | Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu včetně pohybu i přestávek. |
| Průměrná rychlost | Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu. |
| Průměr SOG | Průměrná cestovní rychlost při aktuální aktivitě bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu. |
| SOG okruhu | Průměrná cestovní rychlost pro aktuální okruh bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu. |
| Rychlost okruhu | Průměrná rychlost pro aktuální okruh. |
| SOG posledního okruhu | Průměrná cestovní rychlost pro poslední dokončený okruh bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu. |
| Rychlost posledního okruhu | Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh. |
| Maximální SOG | Maximální cestovní rychlost bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu. |
| Maximální rychlost | Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu. |
| Rychlost | Aktuální cestovní rychlost. |
| SOG | Aktuální cestovní rychlost bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu. |
| Vertikální rychlost | Rychlost stoupání a sestupu v čase. |

**Pole stamina**

| Název | Popis |
|---|---|
| Stamina | Aktuální zbývající stamina. |
| Zbývající vzdálenost | Aktuální zbývající vzdálenost podle staminy při současném úsilí. |
| Potenciální stamina | Potenciální zbývající stamina. |
| Zbývající čas | Aktuální zbývající čas podle staminy při současném úsilí. |

**Pole záběru**

| Název | Popis |
| --- | --- |
| Průměrná vzdálenost na záběr | Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity. |
| Průměrná vzdálenost na záběr | Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity. |
| Průměrná rychlost záběrů | Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (záb./min) během aktuální aktivity. |
| Průměrný počet záběrů na délku | Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuální aktivity. |
| Vzdálenost na záběr | Pádlování a veslování. Vzdálenost uplavaná za jeden záběr. |
| Počet záběrů na délku v intervalu | Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuálního intervalu. |
| Typ záběrů v intervalu | Aktuální typ záběru pro interval. |
| Délka záběru okruhu | Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu. |
| Délka záběru okruhu | Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu. |
| Počet záběrů v okruhu | Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu. |
| Počet záběrů v okruhu | Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu. |
| Záběry v okruhu | Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh. |
| Záběry v okruhu | Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh. |
| Délka záběru posledního okruhu | Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu. |
| Délka záběru posledního okruhu | Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu. |
| Rychlost záběrů v posl. okr. | Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu. |
| Rychlost záběrů v posl. okruhu | Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu. |
| Záběry v posledním okruhu | Plavání. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh. |
| Záběry v posledním okruhu | Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh. |
| Záběry poslední délky | Celkový počet záběrů pro poslední dokončenou délku bazénu. |
| Typ záběrů poslední délky | Typ záběrů používaný během poslední dokončené délky bazénu. |
| Rychlost záběrů | Plavání. Počet záběrů za minutu (záb./min). |
| Rychlost záběrů | Pádlování a veslování. Počet záběrů za minutu (záb./min). |
| Záběry | Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu. |
| Záběry | Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu. |

### Pole Swolf

| Název | Popis |
| --- | --- |
| Průměrný Swolf | Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (*Plavecká terminologie*, strana 41). Při plavání v otevřené vodě je pro výpočet hodnocení SWOLF použita vzdálenost 25 m. |
| Swolf intervalu | Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval. |
| Swolf okruhu | Hodnocení SWOLF pro aktuální okruh. |
| Swolf posledního okruhu | Hodnocení SWOLF pro poslední dokončený okruh. |
| Swolf poslední délky | Hodnocení SWOLF pro poslední dokončenou délku bazénu. |

### Pole teploty

| Název | Popis |
| --- | --- |
| 24hodinové maximum | Maximální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty. |
| 24hodinové minimum | Minimální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty. |
| Prům. teplota | Průměrná teplota během aktivity. |
| Max. teplota | Maximální teplota během aktivity. |
| Min. teplota | Minimální teplota během aktivity. |
| Teplota | Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty. Se zařízením můžete spárovat snímač tempe, který vám poskytne trvalý zdroj přesných dat o teplotě. |

**Pole stopek**

| Název | Popis |
|---|---|
| Průměrný čas okruhu | Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu. |
| Průměrná doba cviku | Průměrná doba cviku pro aktuální aktivitu. |
| Průměrný čas v pozici | Průměrná doba v pozici pro aktuální aktivitu. |
| Uplynulý čas | Celkový zaznamenaný čas. Například, pokud spustíte stopky aktivity a poběžíte 10 minut, poté stopky na 5 minut zastavíte, poté stopky znovu spustíte a poběžíte 20 minut, bude váš celkový uplynulý čas 35 minut. |
| Odhadovaný čas ukončení | Odhadovaný čas ukončení aktuální aktivity. |
| Čas intervalu | Čas změřený stopkami pro aktuální interval. |
| Čas okruhu | Čas změřený stopkami pro aktuální okruh. |
| Čas posledního okruhu | Čas změřený stopkami pro poslední dokončený okruh. |
| Doba posledního cviku | Doba změřená stopkami pro poslední dokončený cvik. |
| Čas v poslední pozici | Doba změřená stopkami v poslední dokončené pozici. |
| Doba cviku | Doba změřená stopkami pro aktuální cvik. |
| Čas pohybu | Celkový čas pohybu pro aktuální aktivitu. |
| Celkově napřed/pozadu | Celkový čas před či za cílovým tempem nebo rychlostí. |
| Výdrž v pozici | Doba změřená stopkami v aktuální pozici. |
| Časovač závodu | Uplynulý čas v aktuálním závodě plachetnic. |
| Čas sady | Čas strávený v aktuální cvičební sadě během aktivity silového tréninku. |
| Doba zastávek | Celkový čas přestávek pro aktuální aktivitu. |
| Čas plavání | Čas plavání pro aktuální aktivitu (nezahrnuje dobu odpočinku). |
| Stopky | Aktuální čas stopek aktivity. |

**Datová pole tréninku**

| Název | Popis |
|---|---|
| Zbývající opakovaní | Během tréninku, označuje zbývající opakování. |
| Doba trvání kroku | Uplynulý čas nebo vzdálenost v kroku tréninku. |
| Tempo kroku | Aktuální tempo během kroku tréninku. |
| Rychlost kroků | Aktuální rychlost během kroku tréninku. |
| Čas kroku | Uplynulý čas v kroku tréninku. |

Listopad 2025

GUID-EECCAC99-90D6-4ABI-9A3A-EC433D3365E2
v6