

GARMIN®



FORERUNNER® 970 SAAT

Kullanma Kılavuzu

© 2025 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

Tüm hakları saklıdır. Telif hakkı yasaları kapsamında bu kılavuzun tamamı veya bir kısmı Garmin'in yazılı izni olmadan kopyalanamaz. Garmin, herhangi bir kişi veya kuruma haber vermeden ürünlerini değiştirme veya iyileştirme ve bu kılavuzun içeriği üzerinde değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Mevcut güncellemeler ve bu ürünün kullanımıyla ilgili ek bilgiler için www.garmin.com adresine gidin.

Garmin®, Garmin logosu, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack® ve Virtual Partner® Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics®, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serisi, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ve Vector™ Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google Inc. şirketinin ticari markasıdır. Apple®, iPhone®, iTunes® ve Mac®, Apple Inc. şirketinin ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markasıdır. Bluetooth® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. Firstbeat ile gelişmiş kalp atışı analizleri. iOS® Cisco Systems, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır ve Apple Inc. lisansı ile kullanılmaktadır. Iridium® Iridium Satellite LLC. şirketinin tescilli ticari markasıdır. Shimano® Shimano, Inc. Şirketinin tescilli ticari markasıdır. USB-C® USB Implementers Forum şirketinin tescilli markasıdır. Wi-Fi®, Wi-Fi Alliance Corporation'ın tescilli markasıdır. Windows® ve Windows NT®, Microsoft Corporation'ın ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Zwift™, Zwift, Inc. kuruluşunun ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

M/N: A04907

İçindekiler

Giriş.....	1
Saatinizi Ayarlama	1
Düğme İşlevleri.....	1
GPS Durumu ve Durum Simgeleri.....	3
Dokunmatik Ekran İşlevleri.....	4
Dokunmatik Ekranı Etkinleştirme ve	
Devre Dışı Bırakma.....	4
Saat Görünümünü Özelleştirme.....	5
Uygulamalar ve Etkinlikler.....	5
Uygulamalar	6
Antrenmanlar	8
Antrenman Başlatma.....	8
Antrenman Yürütme Puanı.....	9
Garmin Connect Uygulamasından	
Antrenman İzleme.....	9
Önerilen Günlük Antrenmanı Takip	
Etme.....	10
Aralıklı Antrenman Başlatma.....	10
Aralıklı Antrenman	
Özelleştirme.....	11
Kritik Yüzme Hızı Testi	
Kaydetme.....	11
Virtual Partner®	
Özellikliğini Kullanma.....	11
Antrenman Hedefi Ayarlama.....	12
Önceki Bir Etkinlikte Yarışma.....	12
Antrenman Takvimi Hakkında.....	12
Garmin Connect Antrenman	
Planlarını Kullanma.....	13
Saved Uygulamasını Kullanma.....	13
Sesli Not Kaydetme.....	14
Sesli Komutları Kullanma.....	14
Saat Sesli Komutları.....	15
Garmin Pay	16
Garmin Pay Cihazınızı	
Oluşturma.....	16
Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım	
için Ödeme Yapma.....	16
Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart	
Ekleme.....	17
Garmin Pay Kartlarınızı	
Yönetme.....	17
Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme...	18
Messenger Özelliğini Kullanma.....	18

Etkinlikler.....	19
Etkinlik Başlatma.....	20
Etkinlikleri Kaydetmek İçin	
İpuçları.....	20
Etkinlik Durdurma.....	21
Etkinlik Değerlendirme.....	21
Koşu.....	22
Koşma.....	22
Pist Koşusuna Çıkma.....	23
Pist Koşusu Kaydetme Hakkında	
İpuçları.....	23
Sanal Koşuya Çıkma.....	23
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre	
Etme.....	24
Ultra Koşu Etkinliğini Kaydetme...	24
Ultra Koşu Otomatik Dinlenme	
Ayarları.....	24
Bir Engelli Yarış Etkinliğini	
Kaydetme.....	25
PacePro™ Antrenmanı.....	25
PacePro Uygulamasından Garmin	
Connect Planı İndirme.....	25
Saatinizde PacePro Planı	
Oluşturma.....	25
PacePro Planı Başlatma.....	26
Bisiklet Sürme.....	27
İç Mekan Destek Cihazı	
Kullanımı.....	27
Power Guide.....	27
Power Guide Oluşturma ve	
Kullanma.....	28
Yüzme.....	28
Yüzme Terimleri.....	28
Kulaç Türleri.....	29
Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları.....	29
Yüzme Sırasında Otomatik	
Dinlenme ve Manuel Dinlenme.....	29
Isınma Günlüğü ile Antrenman	
Yapma.....	30
Çoklu Spor.....	30
Triatlon Eğitimi.....	30
Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma.....	31
Spor Salonu Etkinlikleri.....	31
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini	
Kaydetme.....	31
Mobilite Etkinliği Kaydetme.....	32
Yüksek Yoğunluklu Aralıklı	
Antrenman (HIIT) Kaydetme.....	32

İç Mekan Tırmanış Etkinliği	
Kaydetme.....	33
Dış Mekan Etkinlikleri.....	34
Golf.....	34
Golf Oynama.....	34
Golf Menüsü.....	36
Bayrağı Taşıma.....	37
Ölçülen Vuruşları	
Görüntüleme.....	37
Skor Tutma.....	37
Bayrak Direği Yönünü	
Görüntüleme.....	39
Özel Hedefler Kaydetme.....	39
Tehlikeleri Görüntüleme.....	39
Turnike/Keskin Dönüş	
Mesafelerini Görüntüleme.....	40
Büyük Sayılar Modu.....	40
Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği	
Kaydetme.....	41
Keşif Başlatma.....	41
İzleme Noktasını Manuel Olarak	
Kaydetme.....	41
İzleme Noktalarını	
Görüntüleme.....	41
Balık Avlama.....	42
Avcılık.....	42
Kış Sporları.....	42
Kayak Pistlerinizi Görüntüleme.....	42
Dağda Kayak veya Snowboard	
Etkinliği Kaydetme.....	43
Kros Kayağı Güç Verileri.....	43
Su Sporları.....	43
Su Sporları Turlarınızı	
Görüntüleme.....	43
Yelken.....	44
Kontra Yardımı.....	44
Yelken Yarışı.....	45
Çıkış Çizgisini Ayarlama.....	45
Yarış Başlatma.....	46
Diğer Etkinlikler.....	47
Nefes Egzersizi Etkinliklerini	
Kaydetme.....	47
Meditasyon Etkinliği Kaydetme....	47
Etkinlikler ve Uygulamaları	
Özelleştirme.....	47
Uygulama Listesini Özelleştirme..	48
Favori Etkinlikler Listenizi	
Özelleştirme.....	48

Favori Etkinliği Listeye	
Sabitleme.....	48
Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	49
Harita Veri Ekranı Ekleme.....	49
Özel Etkinlik Oluşturma.....	49
Etkinlik Ayarları.....	50
Etkinlik Uyarıları.....	52
Etkinlik Sırasında Sesli Uyarılar	
Çalma.....	54
Rota Tespiti Ayarları.....	54
ClimbPro Özelliğini Kullanma...	55
Otomatik Tırmanmayı	
Etkinleştirme.....	55
Uydu Ayarları.....	56
Segmentler.....	56

Kontroller..... 57

Kontroller Menüsünü Özelleştirme.....	60
LED Flaş Işığı Kullanma.....	61
Özel El Feneri Yanıp Sönmesini	
Düzenleme.....	61

Görünümler..... 62

Görünümlerin Görüntülenmesi.....	66
Görünüm Listesini Özelleştirme.....	66
Görünüm Klasörü Oluşturma.....	67
Body Battery.....	67
Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin	
İpuçları.....	67
Performans Ölçümleri.....	68
VO2 Maksimum Tahminleri	
Hakkında.....	69
Koşu için VO2 Maksimum	
Tahmininizi Görüntüleme.....	70
Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum	
Tahmininizi Görüntüleme.....	70
Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi	
Görüntüleme.....	70
Kalp Hızı Değişkenliği Durumu.....	71
Performans Durumu.....	72
Performans Durumunuzu	
Görüntüleme.....	72
Koşu Ekonomisi.....	73
Koşu Ekonominizi Görüntüleme...	73
FTP Tahmininizi Alma.....	73
Laktat Eşiği.....	74
Gerçek Zamanlı Dayanıklılığınızı	
Görüntüleme.....	75

Güç Eğrinizi Görüntüleme.....	76	Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....	91
Antrenman Durumu.....	76	Kişisel Rekorları Silme.....	92
Antrenman Durumu Seviyeleri.....	77	Veri Toplamlarını Görüntüleme.....	92
Antrenman Durumunuzu		Bildirim ve Uyarı Ayarları.....	92
Öğrenmeyle İlgili İpuçları.....	77	Sağlık ve Zindelik Uyarıları.....	93
Akut Yük.....	77	Anormal Kalp Hızı Uyarısı	
Antrenman Yüğü Odağı.....	78	Ayarlama.....	93
Yük Oranı.....	78	Hareket Uyarısı.....	93
Antrenman Etkisi Hakkında.....	79	Hareket Uyarılarını Özelleştirme...	93
Toparlanma Süresi.....	79	Sabah Raporu.....	94
Toparlanma Kalp Hızı.....	80	Sabah Raporunuzu Özelleştirme.....	94
Sıcaklık ve Rakım Performansı		Akşam Raporu.....	94
Aklimasyonu.....	80	Akşam Raporunuzu Özelleştirme.....	94
Antrenman Durumunuzu Duraklatma		Saat Uyarılarını Ayarlama.....	94
ve Devam Ettirme.....	80	Fırtına Uyarısı Ayarlama.....	95
Antrenmana Hazır Olma Durumu.....	81	Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma.....	95
Koşu Toleransı.....	82	Ses ve Titreşim Ayarları.....	95
Dayanıklılık Puanı.....	82	Ekran ve Parlaklık Ayarları.....	95
Yokuş Puanı.....	83	Bağlantı.....	96
Bisiklet Sürme Kabiliyetini		Sensörler ve Aksesuarlar.....	96
Görüntüleme.....	83	Kablosuz Sensörler.....	96
Yarış Takvimi ve Birincil Yarış.....	84	Kablosuz Sensörlerinizi	
Yarış Etkinliği için Antrenman		Eşleştirme.....	98
Yapma.....	84	Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu	
Hisse Senedi Ekleme.....	85	Temposu ve Mesafe.....	98
Hava Durumu Konumu Ekleme.....	85	Koşu Temposunu ve Mesafeyi	
Jet Lag Danışmanının Kullanımı.....	85	Kaydetmek için İpuçları.....	98
Garmin Connect Uygulamasında Bir		Koşu Dinamikleri.....	99
Yolculuk Planlama.....	85	Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle	
Saatler.....	86	İlgili İpuçları.....	99
Alarm Ayarlama.....	86	Koşu Gücü.....	100
Alarm Düzenleme.....	86	Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp	
Geri Sayım Süreölçerini Kullanma.....	87	Hızı.....	100
Geri Sayım Süreölçerini Silme.....	87	Varia Kamera Kontrollerini	
Kronometreyi Kullanma.....	88	Kullanma.....	101
Alternatif Saat Dilimleri Ekleme.....	89	inReach Uzaktan Kumandası.....	101
Alternatif Saat Dilimini Düzenleme..	89	inReach Uzaktan Erişimi	
Geri Sayım Etkinliği Ekleme.....	90	Kullanma.....	101
Bir Geri Sayım Etkinliğini		Telefon Bağlantısı Özellikleri.....	101
Düzenleme.....	90	Telefonunuzu Eşleştirme.....	102
Geçmiş.....	90	Telefon Uygulamasından Arama....	102
Geçmişi Kullanma.....	91	Telefon Asistanının Kullanımı.....	102
Çoklu Spor Geçmişi.....	91	Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme	103
Kişisel Rekorlar.....	91	Bildirimleri Görüntüleme.....	103
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme....	91		

Gelen Telefon Araması Alma.....	104
Bir Kısa Mesajı Cevaplama.....	104
Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını	
Kapatma.....	104
Telefonumu Bul Uyarılarını Açma ve	
Kapatma.....	104
GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir	
Telefonu Bulma.....	104
Wi-Fi Bağlantı Özellikleri.....	105
Wi-Fi Ağına Bağlanma.....	105
Garmin Share.....	105
Garmin Share ile Veri Paylaşma.....	106
Garmin Share ile Veri Alma.....	106
Garmin Share Ayarları.....	106
Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar	
Uygulamaları.....	106
Garmin Connect.....	107
Garmin Connect+ Abonelik.....	107
Garmin Connect Uygulamasını	
Kullanma.....	108
Garmin Connect Uygulamasını	
Kullanarak Yazılımı	
Güncelleme.....	108
Birleşik Antrenman Durumu....	108
Garmin Connect Cihazını	
Bilgisayarınızda Kullanma.....	108
Garmin Express Kullanarak	
Yazılımı Güncelleme.....	109
Verileri Garmin Connect ile Manuel	
Olarak Senkronize Etme.....	109
Connect IQ Özellikleri.....	109
Connect IQ Özelliklerini İndirme.	
Bilgisayarınızı Kullanarak Connect	
IQ Özelliklerini İndirme.....	109
Garmin Explore™.....	109
Garmin Messenger Uygulaması.....	110
Garmin Golf™ Uygulaması.....	110

Odaklama Modları..... 110

Varsayılan Odak Modunu	
Özelleştirme.....	111
Özel Odak Modu Oluşturma.....	112

Sağlık ve Zindelik Ayarları..... 112

Bilekten Kalp Hızı.....	112
Saati Takma.....	113
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair	
İpuçları.....	113

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü	
Ayarları.....	114
Kalp Hızı Verilerini Yayınlama.....	114
Nabız Oksimetresi.....	114
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma	
Nabız Oksimetresi Modunu	
Ayarlama.....	116
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine	
Dair İpuçları.....	116
Otomatik Hedef.....	116
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	116
Yoğun Olduğunuz Dakikaları	
Hesaplama.....	116
Uyku İzleme.....	117
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini	
Kullanma.....	117
Nefes Alma Varyasyonları.....	117

Harita..... 117

Haritayı Görüntüleme.....	118
Haritadaki Bir Konuma Kaydetme veya	
Konuma Gitme.....	118
Harita Ayarları.....	119
Haritaları Yönetme.....	119
Outdoor Maps+ ile Harita	
İndirme.....	120
TopoActive Haritalarını İndirme.	
Haritaları Silme.....	120
Harita Verilerini Gösterme ve	
Gizleme.....	121

Navigasyon..... 121

Varış Noktasına Gitme.....	121
İlgilenilen Yakın Bir Coğrafi Noktaya	
Gitme.....	122
Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç	
Noktanıza Dönme.....	122
Denize Adam Düştü Konumunu	
İşaretleme ve Konuma Navigasyon	
Başlatma.....	123
Navigasyonu Durdurma.....	123
Konumları Kaydetme.....	123
Konumunuzu Kaydetme.....	123
Çift İzgara Konumu Kaydetme.....	123
Garmin Connect Uygulamasını	
Kullanarak Bir Haritadan Konum	
Paylaşma.....	124

Paylaşılan Konumdan GPS Etkinliği Başlatma.....	124	Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama.....	136
Bir Etkinlik Sırasında Paylaşılan Bir Konuma Gitme.....	124	Güç Yöneticisi Ayarları.....	137
Rotalar.....	124	Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme..	137
Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma.....	125	Bir Etkinlik İçin Güç Modunu Özelleştirme.....	138
Cihazınıza Rota Gönderme.....	125	Güç Modlarını Özelleştirme.....	138
Saatinizde Rota Oluşturma ve İzleme.....	125	Sistem Ayarları.....	139
Gidiş Dönüş Rotası Oluşturma...	126	Düğme Kısayollarını Özelleştirme.....	139
Gör ve Git ile Navigasyon.....	126	Saatinizin Şifresini Belirleme.....	139
Pusula Yönünü Ayarlama.....	126	Saatinizin Şifresini Değiştirme.....	140
Referans Noktası Belirleme.....	127	Pusula.....	140
Bir Rota Noktası Tasarlama.....	127	Pusula Ayarları.....	140
Güvenlik ve İzleme Özellikleri.....	128	Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme.....	140
Acil Durum Kişileri Ekleme.....	128	Kuzey Referansını Ayarlama.....	140
Kişi Ekleme.....	128	Altimetre ve Barometre.....	141
Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma...	129	Altimetre ve Barometre Ayarları.....	141
Yardım İsteme.....	129	Barometrik Altimetreyi Kalibre Etme.....	141
GroupTrack Oturumu Başlatma.....	130	Saat Ayarları.....	141
GroupTrack Oturumlarına Yönelik İpuçları.....	130	Saati Senkronize Etme.....	142
Müzik.....	130	Gelişmiş Sistem Ayarları.....	142
Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma.....	131	Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	142
Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme.....	131	Veri Kaydetme Ayarları.....	142
Kişisel Ses İçeriği İndirme.....	131	Ayarları Geri Yükleme ve Sıfırlama....	143
Müzik Dinleme.....	132	Garmin Connect Üzerinden Ayarlarınızı ve Verilerinizi Geri Yükleme.....	143
Müzik Çalma Kontrolleri.....	133	Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama..	143
Bluetooth Kulaklığını Bağlama.....	133	Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	143
Ses Modunu Değiştirme.....	134	E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme.....	144
Kullanıcı Profili.....	134	Cihaz Bilgileri.....	144
Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	134	AMOLED Ekran Hakkında.....	144
Cinsiyet Ayarları.....	134	Saati Şarj Etme.....	144
Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi....	134	Cihaz Bakımı.....	145
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	134	Saati Temizleme.....	145
Fitness Hedefleri.....	135	Kayışları Değiştirme.....	146
Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama....	135	Teknik Özellikler.....	147
Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme.....	135	Pil Ömrü Bilgileri.....	147
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları....	136	Sorun Giderme.....	147
Güç Bölgelerinizi Ayarlama.....	136	Ürün Güncellemeleri.....	147
		Daha Fazla Bilgi Alma.....	148

Cihazım yanlış dile ayarlanmış.....	148
Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma	
İpuçları.....	148
Saatinizi Yeniden Başlatma.....	148
Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	149
Telefonum, saate bağlanmıyor.....	149
Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?.....	149
Kulaklığım saate bağlanmıyor.....	149
Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor.....	149
Suya maruz kaldıktan sonra hoparlör veya mikrofonun ses seviyesi azaldı.	150
Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?.....	150
Uydu Sinyallerini Alma.....	150
GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma...	150
Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil.	150
Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil.....	150
Demo Modundan Çıkış.....	150
Etkinlik İzleme.....	150
Adım sayım doğru olmayabilir.....	151
Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor.....	151
Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir.....	151

Veri Alanları..... 152

Ek..... 166

Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri	
Verileri.....	166
Yerle Temas Süresi Dengesi	
Verileri.....	167
Dikey Salınım ve Dikey Oran	
Verileri.....	167
VO2 Maksimum Standart	
Değerlendirmeleri.....	168
Koşu Ekonomisi Derecelendirmeleri..	168
FTP Değerleri.....	169
Dayanıklılık Puanı	
Derecelendirmeleri.....	170
Tekerlek Boyutu ve Çevresi.....	171

Giriş

⚠ UYARI

Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın. Egzersiz programına başlamadan veya programı değiştirmeden önce her zaman doktorunuza danışın.

Saatinizi Ayarlama

Forerunner özelliklerinden tam olarak yararlanmak için bu görevleri tamamlayın.

- Saati açmak için  düğmesini basılı tutun (*Düğme İşlevleri, sayfa 1*).
- İlk kurulum işlemini tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.
Bildirim almak, etkinliklerinizi eşitlemek ve daha fazlası için ilk kurulum sırasında telefonunuzu saatinizle eşleştirebilirsiniz (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 102*). Uyumlu bir saatten yükseltiyorsanız yeni Forerunner saatinizi telefonunuzla eşleştirdiğinizde saat ayarlarınızı, kayıtlı rotalarınızı ve daha fazlasını aktarabilirsiniz.
- Saati şarj edin (*Saati Şarj Etme, sayfa 144*).
- Yazılım güncellemelerini kontrol edin (*Sistem Ayarları, sayfa 139*).
En iyi deneyim için saatinizdeki yazılımı güncel tutmanız gerekir. Yazılım güncellemeleri gizlilik, güvenlik ve özelliklerle ilgili değişiklikler ve geliştirmeler sunar.
- Wi-Fi® ağlarını ayarlayın (*Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 105*).
- Güvenlik özelliklerini ayarlayın (*Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 128*).
- Müziği ayarlayın (*Müzik, sayfa 130*).
- Garmin Pay™ cüzdanınızı ayarlayın (*Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma, sayfa 16*).
- Koşuya çıkın (*Koşma, sayfa 22*).

Düğme İşlevleri



İPUCU: Bazı düğme basılı tutma işlevlerini özelleştirebilir ve yeni düğme kısayolları oluşturabilirsiniz (*Düğme Kısayollarını Özelleştirme, sayfa 139*).

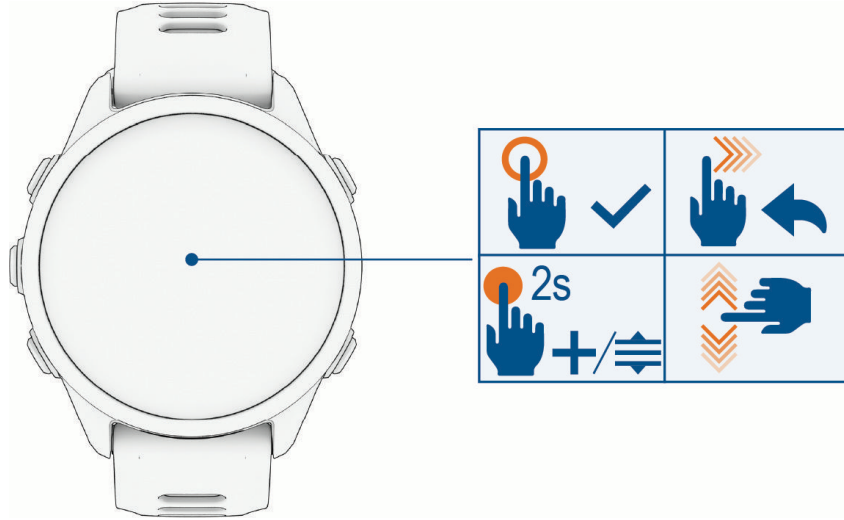
①  Sol üst düğme	• Ekranı aydınlatmak için basın. • Flaş ışığını açmak veya kapatmak için iki kez hızlıca basın (LED Flaş Işığı Kullanma, sayfa 61). • Kontroller menüsünü görüntülemek için iki saniye boyunca basılı tutun (Kontroller, sayfa 57). • Cihazı çalıştırmak için üç saniye boyunca basılı tutun. • Yardım istemek için beş saniye boyunca basılı tutun (Yardım İsteme, sayfa 129).
②  Sol orta düğme	• Saat görünümünde, bildirim merkezini görüntülemek için basın (Bildirimleri Görüntüleme, sayfa 103). • Menülerde veya veri ekranlarında gezinmek için basın. • Saat görünümünde, ana menüye erişmek için basılı tutun.
③  Sol alt düğme	• Görünüm listesinde gezinmek için saat görünümünde düğmeye basın (Görünümlerin Görüntülenmesi, sayfa 66). • Menülerde veya veri ekranlarında gezinmek için basın. • Müzik kontrollerini görüntülemek için basılı tutun (Müzik Dinleme, sayfa 132).
④  Sağ üst düğme	• Menülerde bir seçenek belirlemek için basın. • Saat görünümünden, uygulamalar ve etkinlikler menüsünü açmak için basın (Uygulamalar ve Etkinlikler, sayfa 5). • Bir etkinliği başlatmak veya durdurmak için basın (Etkinlik Başlatma, sayfa 20).
⑤  Sağ alt düğme	• Önceki ekrana geri dönmek için basın. • Bir etkinlik sırasında tur kaydetmek, dinlenmek ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için basın.

GPS Durumu ve Durum Simgeleri

Dış mekan faaliyetleri için GPS hazır olduğunda durum çubuğu yeşile döner. Yanıp sönen simge, saatin sinyal aradığı anlamına gelir. Sabit simge, sinyalin bulunduğu veya sensörün bağlı olduğu anlamına gelir.

GPS	GPS durumu
	Pil durumu
	Telefon bağlantısı durumu
	Wi-Fi teknoloji durumu
	LiveTrack durum
	GroupTrack durum
	Kalp hızı durumu
	Running Dynamics Pod durum
	Hız ve tempo sensörü durumu
	Bisiklet lambaları durumu
	Bisiklet radarı durumu
	Genişletilmiş ekran modu durumu
	Akıllı antrenman cihazı durumu
	Güç ölçer durumu
	tempe™ sensör durumu
	VIRB® kamera durumu

Dokunmatik Ekran İşlevleri



- Menülerde bir seçenek belirlemek için dokununuz.
- Görünümü veya özelliği açmak için saat görünümü verilerini basılı tutunuz.
NOT: Bu özellik tüm saat görünümünde mevcut değildir.
- Etkin uygulamayı veya etkinliği kullanmaya devam etmek için saat görünümünün üst kısmındaki bir simgeye dokununuz.
- Seçenekleri düzenlemek, yeniden sıralamak veya seçenek eklemek için kontroller, görünüm veya uygulamalar menüsünden saat görünümünü basılı tutunuz.
- Saat görünümünden, bildirim merkezini görüntülemek için aşağı kaydırınız.
- Saat görünümünden, görünüm listesinde gezinmek için yukarı kaydırınız.
- Menülerde gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırınız.
- Önceki ekrana dönmek için sağa kaydırınız.
- Saat görünümüne geri dönüp ekran parlaklığını azaltmak için ekranı avucunuzla kapatınız.

Dokunmatik Ekranı Etkinleştirme ve Devre Dışı Bırakma

Dokunmatik ekranı genel saat kullanımı, her etkinlik profili ([Etkinlik Ayarları, sayfa 50](#)) ve her odak modu ([Odaklama Modları, sayfa 110](#)) için özelleştirebilirsiniz.

NOT: Dokunmatik ekran yüzme etkinlikleri sırasında kullanılamaz. Her bir etkinlik profili (koşu veya bisiklet gibi) için dokunmatik ekran ayarı, çoklu spor etkinliğinin ilgili etabı için geçerlidir.

-  basılı tutunuz ve  öğesini seçin.
Bu seçeneği kontroller menüsüne eklemek için bkz. ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 60](#)).
-  basılı tutunuz, **Saat Ayarları > Ekran ve Parlaklık > Dokunmatik** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- Bir kısayolu, dokunmatik ekranı geçici olarak etkinleştirecek veya devre dışı bırakacak şekilde özelleştirmek için  düğmesini basılı tutunuz ve **Saat Ayarları > Sistem > Kestirme yollar** öğesini seçin.

Saat Görünümünü Özelleştirme

Saat görünümü bilgilerini ve görünümünü özelleştirebilir ya da yüklenmiş bir Connect IQ™ saat görünümünü etkinleştirebilirsiniz ([Connect IQ Özellikleri, sayfa 109](#)).

- 1 Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Saat görünümü seçeneklerini önizlemek için  düğmesine veya  düğmesine basın.
- 4 Ek saat görünümü seçeneklerinden birini belirlemek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 5 Bir saat görünümüne gidin,  düğmesine basın ve  ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
NOT: Seçeneklerin tamamı tüm saat görünümleri için geçerli değildir.
 - Saat görünümünü etkinleştirmek için **Uygula** ögesini seçin.
 - Yazı tipi ve grafiklerin stillerini değiştirmek için **Stiller** ögesini seçin.
 - Saat görünümünde görünen verileri değiştirmek için **Veri** ögesini seçin.
 - Saat görünümüne tema rengi eklemek veya tema rengini değiştirmek için **Tema Rengi** ögesini seçin.
 - Saat görünümünde yer alan verilerin rengini değiştirmek için **Veri Rengi** ögesini seçin.
 - Saat görünümünü kaldırmak için **Sil** ögesini seçin.

Uygulamalar ve Etkinlikler

Saatinizde birçok önceden yüklenmiş uygulama ve etkinlik mevcuttur.

Uygulamalar: Uygulamalar, saatiniz için antrenmanları görüntüleme veya saatinizden birini arama gibi etkileşimli özellikler sağlar ([Uygulamalar, sayfa 6](#)).

Etkinlikler: Saatinize; koşu, bisiklet sürme, kuvvet antrenmanı ve havuzda yüzme gibi iç ve dış mekan etkinliği uygulamaları ve daha fazlası önceden yüklenmiştir ([Etkinlikler, sayfa 19](#)). Bir etkinlik başlattığınızda saat, sensör verilerini görüntüler ve kayda alır. Bu verileri kaydedebilir ve Garmin Connect™ topluluğuyla paylaşabilirsiniz.

Etkinlik izleme ve fitness ölçü birimi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Connect IQ Uygulamaları: Connect IQ uygulamasından uygulamalar yükleyerek saatinize özellik ekleyebilirsiniz ([Connect IQ Özellikleri, sayfa 109](#)).

Uygulamalar

Saatinizi, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlayan uygulamalar menüsünü kullanarak özelleştirebilirsiniz. Bazı uygulamalar için uyumlu bir telefona Bluetooth® bağlantısı gerekir. Birçok uygulama ayrıca görünüm (Görünüm, sayfa 62) veya kontrollerde (Kontroller, sayfa 57) de bulunabilir.

Uygulamalar arasında gezinmek için saat görünümünden  düğmesine ve  düğmesine basın.



Adı	Daha Fazla Bilgi
ABC	Altimetre, barometre ve pusula bilgilerini bir arada görüntülemek için seçin.
Kalp Hızını Yayınla	Eşleştirilen bir cihaza kalp hızı verilerini yayınlamak için seçin (Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 114).
Hesap Makinesi	Bahşiş hesaplayıcının da bulunduğu hesap makinesini kullanmak için bu öğeyi seçin.
Takvim	Telefon takviminizden yaklaşan etkinlikleri görüntülemek için seçin.
Saatler	Alarm, süreölçer, kronometre, alternatif saat dilimi veya geri sayım etkinliği ayarlamak için seçin (Saatler, sayfa 86).
Connect IQ	Connect IQ Store mağazasını saatinizde kullanmak için seçin (Connect IQ Özellikleri, sayfa 109).
Garmin Share	Diğer Garmin® cihazlarına veri göndermek veya almak için seçin (Garmin Share, sayfa 105).
Health Snapshot™	İki dakika boyunca hareketsiz haldeyken ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi birkaç temel sağlık metriğini kaydetmek için seçin. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar.
Geçmiş	Kaydedilen etkinlik geçmişinizi, kayıtlarınızı ve toplam değerlerinizi görüntülemek için seçin (Geçmiş Kullanma, sayfa 91).
Harita	Haritayı görüntülemek için seçin (Haritayı Görüntüleme, sayfa 118).
Harita Yöneticisi	İndirilen haritaları görüntülemek ve yönetmek için seçin (Haritaları Yönetme, sayfa 119).
Messenger	Garmin Messenger™ telefon uygulamasını kullanarak mesaj görüntülemek ve göndermek için seçin (Messenger Özelliğini Kullanma, sayfa 18).
Ayın Evresi	GPS konumunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntülemek için seçin.
Müzik	Saatinizi kullanarak ses oynatımını kontrol etmek için seçin (Müzik Dinleme, sayfa 132).
Bildirimler	Telefon bildirimlerinizi görüntülemek için seçin (Bildirimleri Görüntüleme, sayfa 103).
Telefon	Kişiler ve tuş takımı gibi telefon kontrollerini açmak için seçin (Telefon Uygulamasından Arama, sayfa 102).
Telefon Asistanı	Telefonunuzun sesli asistanına bir komut söylemek için seçin (Telefon Asistanının Kullanımı, sayfa 102).
Rota Noktasını Yansıt	Mevcut konumunuzdan mesafeyi ve kerterizi hesaplayarak yeni bir konum kaydetmek için seçin (Bir Rota Noktası Tasarlama, sayfa 127).
Nabız Oksimetresi	Nabız oksimetresi ölçümü yapmak için seçin (Nabız Oksimetresi, sayfa 114).
Referans Noktası	Yönü ve bir konuma veya kerterize olan mesafeyi sağlamak için bir referans noktası belirlemek üzere seçin (Referans Noktası Belirleme, sayfa 127).
Kaydedilenler	Kayıtlı konumlarınızı, rotalarınızı ve rota noktalarınızı görüntülemek için seçin (Saved Uygulamasını Kullanma, sayfa 13).
Ayarlar	Ayarlar menüsünü açmak için seçin.
GÜN DOĞUMU & GÜN BATIMI	Gündoğumu, günbatımı ve alacakaranlık saatlerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.

Adı	Daha Fazla Bilgi
İpuçları	Etkileşimli saat ipuçlarını görüntülemek için seçin ve saatinizin kullanım kılavuzuna erişmek için support.garmin.com adresine doğrudan bir bağlantı tarayın.
Sesli Komut	Saate sesli bir komut söylemek için seçin (<i>Sesli Komutları Kullanma, sayfa 14</i>).
Sesli Notlar	Sesli not kaydetmek için seçin (<i>Sesli Not Kaydetme, sayfa 14</i>).
Cüzdan	Garmin Pay cüzdanınızı açmak için seçin (<i>Garmin Pay, sayfa 16</i>).
Hava Durumu	Geçerli hava durumu tahminini ve hava durumunu görüntülemek için seçin.
Antrenmanlar	Kayıtlı antrenmanlarınızı görüntülemek için seçin (<i>Antrenmanlar, sayfa 8</i>).

Antrenmanlar

Her bir antrenman adımı ile değişik mesafeler, süreler ve kaloriler için hedefler içeren kendinize özel antrenmanlar oluşturabilirsiniz. Etkinliğiniz sırasında antrenman adım mesafesi veya mevcut tempo gibi antrenman adım bilgilerini içeren antrenmana özel veri ekranlarını görebilirsiniz.

Saatinizde: Saatinizde yüklü olan tüm antrenmanları görüntülemek için uygulama listesinden antrenmanlar uygulamasını açabilirsiniz (*Uygulamalar ve Etkinlikler, sayfa 5*).

Antrenman geçmişinizi de görüntüleyebilirsiniz.

Uygulamada: Antrenman oluşturup daha fazla antrenman bulabilir ya da dahili antrenmanlar arasından bir antrenman planı seçip bunu saatinize aktarabilirsiniz (*Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 9*).

Antrenmanları planlayabilirsiniz.

Mevcut antrenmanlarınızı güncelleyebilir ve düzenleyebilirsiniz.

Antrenman Başlatma

Cihazınız size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

- 1 Saat görünümünde  **İPUCU:** Bugün için zaten planlanmış veya önerilen bir antrenmanınız varsa aşağı kaydırıp **Antrenmanlar** ögesini seçebilirsiniz.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3  düğmesine basın ve **Antrenman** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir aralıklı antrenmana veya antrenman hedefi olan bir egzersize başlamak için **Hızlı Antrenman** ögesini seçin (*Aralıklı Antrenman Başlatma, sayfa 10, Antrenman Hedefi Ayarlama, sayfa 12*).
 - Önceden yüklenmiş veya kaydedilmiş bir antrenman başlatmak için **Antrenman Kütüphanesi** ögesini seçin (*Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 9*).
 - Garmin Connect antrenman takviminizden planlanmış bir antrenman başlatmak için **Antrenman Takvimi** ögesini seçin (*Antrenman Takvimi Hakkında, sayfa 12*).
- NOT:** Tüm etkinlik türleri için tüm seçenekler mevcut değildir.
- 5 Bir antrenman seçin.
 - NOT:** Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.
- 6 Gerekirse **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.

Bir antrenmanı başlattıktan sonra cihaz antrenmanın her adımını, adım notlarını (isteğe bağlı), hedefi (isteğe bağlı) ve mevcut antrenman verilerini görüntüler. Kuvvet, yoga, kardiyo veya Pilates aktiviteleri için eğitim animasyonu görüntülenir.

Antrenman Yürütme Puanı

Bir antrenmanı tamamladıktan sonra saat, antrenmanı ne kadar doğru tamamladığınıza bağlı olarak antrenman yürütme puanınızı görüntüler. Etkin antrenman adımlarına en yüksek öncelik verilir. Bu, efor seviyenizin adım hedefiyle ne kadar iyi eşleştiğini ve tüm adımları tamamlayıp tamamlamadığınızı ölçer. Isınma ve toparlanma adımlarının puanınız üzerinde daha az etkisi vardır. Soğuma adımı, antrenman yürütme puanınızı etkilemez.

NOT: Antrenman yürütme puanınız yalnızca koşu veya bisiklet sürme antrenmanları için görünür.

	İyi, %67-100
	Ortalama, %34-66
	Düşük, %0-33

Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme

Garmin Connect üzerinden antrenman indirebilmeniz için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect](#), sayfa 107).

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasını açın ve  simgesini seçin.
 - connect.garmin.com adresine gidin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 3 Antrenman bulun ya da yeni bir antrenman oluşturup kaydedin.
- 4  veya **Cihaza Gönder** ögesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme

Saatin günlük bir koşu veya bisiklet antrenmanı önerebilmesi için önce VO2 maksimum tahminine sahip olmanız gerekir (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 69*).

- 1 Saat görünümünde 
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Koşu** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
 - **Bisiklet** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 4  düğmesine basın ve günlük önerilen antrenmanı seçin.
NOT: Planlanan bir dinlenme gününüz varsa veya başka bir antrenman planını takip ediyorsanız önerilen antrenman görüntülenmez.
- 5 Antrenman hakkında adımlar ve tahmini fayda gibi ayrıntıları görüntülemek için aşağı kaydırın.
- 6  düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - Antrenmanı yapmak için **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
 - Antrenmanı atlamak için **Kapat** ögesini seçin.
 - Gelecek hafta için antrenman önerilerini görüntülemek üzere **Daha Fazla Öneri** ögesini seçin.
 - Antrenman günleri, hedef türü ve antrenman istemleri gibi antrenman ayarlarını görüntülemek için **Ayarlar** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.

İPUCU: **Antrenman İstemi** seçeneğini devre dışı bırakırsanız istemleri daha sonra tekrar etkinleştirebilirsiniz. Etkinlikten **Antrenman** > **Antrenman Kütüphanesi** > **Günlük Öneriler** ögesini seçin, bir antrenman seçin,  düğmesine basın ve **Ayarlar** > **Antrenman İstemi** ögesini seçin.

Önerilen antrenman; antrenman alışkanlıkları, toparlanma süresi ve VO2 maksimum değerlerindeki değişikliklere göre otomatik olarak güncellenir.

Aralıklı Antrenman Başlatma

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünde 
 - 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
 - 3  düğmesine basın.
 - 4 **Antrenman** > **Hızlı Antrenman** > **Intrv.ler** ögesini seçin.
 - 5 Bir seçenek belirleyin:
 -  düğmesine basarak aralıklarınızı ve dinlenme sürelerinizi manuel olarak işaretlemek için **Açık Tekrar Sayısı** ögesini seçin.
 - Mesafe veya süre temelli bir aralıklı antrenman yapmak için **Yapılandırılmış Tekrarlar** ögesini seçin,  düğmesine basın ve **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
 - 6 Gerekirse antrenmandan önce ısınma eklemek için  ögesini seçin.
 - 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
 - 8 Aralıklı antrenmanınızın ısınma turu varsa ilk aralığa başlamak için  düğmesine basın.
 - 9 Ekrandaki talimatları izleyin.
 - 10 Dilediğiniz zaman geçerli aralık veya dinlenme süresini durdurup bir sonraki aralığa veya dinlenme süresine geçiş yapmak için  düğmesine basın (isteğe bağlı).
- Tüm aralıkları tamamladığınızda bir mesaj gösterilir.

Aralıklı Antrenman Özelleştirme

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3  ögesine basın.
- 4 **Antrenman > Hızlı Antrenman > Intrv.ler > Yapılandırılmış Tekrarlar** ögesini seçin.
- 5  düğmesine basın ve **Antrenmanı Düzenle** ögesini seçin.
- 6 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:
 - Aralık süresini ve türünü ayarlamak için **Intrv.** ögesini seçin.
 - Dinlenme süresini ve türünü ayarlamak için **Dinlenme** ögesini seçin.
 - Tekrarların sayısını ayarlamak için **Yinele** ögesini seçin.
 - Antrenmanınıza açık uçlu bir ısınma eklemek için **Isınma > Açık** ögesini seçin.

- 7  düğmesine basın.

Bu saat, siz tekrar düzenleyene kadar özel aralıklı antrenmanınızı kaydeder.

Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme

Kritik Yüzme Hızı (CSS) değerinizi, 100 metrelik tempo olarak ifade edilen zamana dayalı bir testin sonucudur. CSS'niz, yorulmadan ve durmadan koruyabileceğiniz teorik hızdır. CSS'nizi kullanarak antrenman temponuza yön verebilir ve gelişiminizi takip edebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler > Yüzme > Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 3  düğmesine basın.
- 4 **Antrenman > Antrenman Kütüphanesi > Kritik Yüzme Hızı > Kritik Yüzme Hızı Testi Yapın** ögesini seçin.
- 5 Antrenman seçeneklerini önizlemek için  düğmesine basın.
- 6  düğmesine basın.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 8 Ekrandaki talimatları izleyin.

Virtual Partner® Özelliğini Kullanma

Virtual Partner özelliği, hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olması için tasarlanmış bir antrenman aracıdır. Virtual Partner özelliği için bir tempo belirleyip ona karşı yarışabilirsiniz.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın ve etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Sanal Partner** ögesini seçin.
- 5 Bir tempo veya hız değeri girin.

NOT: Veri ekranlarının sırasını değiştirebilirsiniz (isteğe bağlı).
- 6 Etkinliğinizi başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 20](#)).
- 7 Kimin önde olduğunu görmek için Virtual Partner ekranına gidin.

Antrenman Hedefi Ayarlama

Antrenman hedefi özelliği, Virtual Partner özelliğiyle birlikte çalışarak belirli bir mesafe, mesafe ve süre, mesafe ve tempo veya mesafe ve hız hedefine ulaşmak amacıyla antrenman yapmanızı sağlar. Antrenman etkinliğiniz sırasında saat, antrenman hedefinize ulaşmaya ne kadar yakın olduğunuz hakkında gerçek zamanlı geri bildirim sağlar.

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın.
- 4 **Antrenman** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - **Hedef Seç** ögesini seçin.
 - **Hızlı Antrenman** ögesini seçin.**NOT:** Tüm etkinlik türleri için tüm seçenekler mevcut değildir.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Süreye veya mesafeye dayalı tekrarları seçmek için **Intrv.ler** ögesini seçin.
 - Bir mesafe ve süre hedefi seçmek için **Mesafe ve Süre** ögesini seçin.
 - Bir mesafe ve tempo veya hız hedefi seçmek için **Mesafe ve Pace** veya **Mesafe ve Hız** ögesini seçin.
 - Önceden ayarlanmış bir mesafe seçmek ya da özel bir mesafe girmek için **Yalnızca Mesafe** ögesini seçin.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.

Önceki Bir Etkinlikte Yarışma

Daha önce kaydedilen bir etkinliğe veya indirilen bir rota etkinliği süresine karşı yarışabilirsiniz. Bu özellik, etkinlik sırasında ne kadar ileride veya geride olduğunuzu görmeniz için Virtual Partner özelliğiyle çalışır.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın.
- 4 **Antrenman > KENDİNİZLE YARIŞIN** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Cihazınızda önceden kaydedilmiş bir etkinliği seçmek için **Geçmişten** ögesini seçin.
 - Garmin Connect hesabınızdan indirdiğiniz bir etkinliği seçmek için **İndirildi** ögesini seçin.
- 6 Etkinliği seçin.
- 7 Gerekirse  düğmesine basın ve **Yarış** ögesini seçin.
- 8 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 9 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra , ve **Kaydet** ögesine basın.

Antrenman Takvimi Hakkında

Saatinizdeki antrenman takvimi, Garmin Connect hesabınızda ayarladığınız antrenman takviminin veya planının bir uzantısıdır. Garmin Connect takvimine birkaç antrenman ekledikten sonra bunları cihazınıza gönderebilirsiniz. Cihaza gönderilen planlanmış tüm antrenmanlar, takvim görünümünde görüntülenir. Takvimde bir gün seçtiğinizde ilgili antrenmanı görüntüleyebilir veya yapabilirsiniz. Planlanmış antrenmanlar, tamamlasanız da atlasanız da saatinizde kalır. Garmin Connect uygulamasından planlanmış antrenmanlar gönderdiğinizde bunlar, mevcut antrenman takviminin üzerine yazılır.

Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma

Bir antrenman planını indirip kullanabilmek için Garmin Connect hesabına sahip olmalı ([Garmin Connect](#), [sayfa 107](#)) ve Forerunner saati uyumlu bir telefonla eşleştirmelisiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Garmin Coach Planları** öğelerini seçin.
- 3 Bir antrenman planı seçin ve planlayın.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 Takviminizdeki antrenman planını gözden geçirin.

Uyarlanabilir Antrenman Planları

Garmin Connect hesabınız, antrenman hedeflerinize uyum sağlamak için uyarlanabilir antrenman planına ve Garmin coach'a sahiptir. Örneğin, birkaç soruya yanıt verip 5 km yarışını tamamlamanıza yardımcı olacak bir plan bulabilirsiniz. Plan mevcut fitness düzeyinize, koçluk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar. Bir plan başlattığınız zaman Garmin Coach görünümü, Forerunner saatinizdeki görünüm listesine eklenir.

Saved Uygulamasını Kullanma

Kayıtlı konumlarınızı ve rotalarınızı görüntülemek için kayıtlı uygulamaları kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  seçin.
- 2 **Kaydedilenler** öğesini seçin.
- 3 Kayıtlı bir öğe seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Konuma gitmek için **Git** öğesini seçin.
 - Rotaya gitmek için **Rota Oluştur** öğesini seçin.
 - Rotaya tersten gitmek için **Daha Fazla > Rotayı Tersten Uygula** öğesini seçin.
 - Konum ayrıntılarını görüntülemek için **Daha Fazla > Detaylar** öğesini seçin.
 - Konum veya rota ayrıntılarını düzenlemek için **Daha Fazla > Düzenle** öğesini seçin.
 - Rotadaki yükselmelerin listesini görüntülemek için **Daha Fazla > Tırmanmaları Gör** öğesini seçin.
 - Navigasyonda değilken bile rotayı haritada göstermek için **Daha Fazla > Hrt'da Göster** öğesini seçin.
 - Konumu veya rotayı **Garmin Share** özelliğiyle paylaşmak için **Daha Fazla > Paylaş** ([Garmin Share](#), [sayfa 105](#)) öğesini seçin.
 - Konumu veya rotayı silmek için **Daha Fazla > Sil** öğesini seçin.

Sesli Not Kaydetme

Saatinizin dahili hoparlörünü ve mikrofonunu kullanarak sesli not kaydedebilir ve dinleyebilirsiniz.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden  düğmesine basın.
-  düğmesini basılı tutun.

2 **Sesli Notlar** öğesini seçin.

3  öğesini seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- GPS konumunuzu sesli notla kaydetmek için **Konum** öğesini seçin.
- Hoparlör ses düzeyini ayarlamak için **Hacim** öğesini seçin.

5  öğesini seçin.

6 Sesli notunuzu söyleyin.

7  öğesini seçin.

Bir seçenek belirleyin:

- 8
- Sesli notu oynatmak için  öğesini seçin.
 - Sesli notu yeniden adlandırmak veya silmek için  öğesini seçin.
 - Sesli not kütüphanenizi görmek için  düğmesine basın ve  öğesini seçin.

Sesli Komutları Kullanma

Bir seçenek belirleyin:

- 1
- Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Sesli Komut** öğesini seçin.
 -  düğmesini basılı tutun ve **Sesli Komut** öğesini seçin.

NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 60](#)).

2 Saatin yerine getirmesi için bir sesli komut söyleyin ([Saat Sesli Komutları, sayfa 15](#)).

Saat Sesli Komutları

Sesli komut sistemi, doğal konuşmayı algılamak için tasarlanmıştır. Bu liste yaygın olarak kullanılan sesli komutları içerir ancak saat, bu komutları bire bir söylemenizi gerektirmez. Bu komutları ve benzerlerini size doğal gelen bir şekilde söyleyebilirsiniz. Sesli komut ipuçları ve sorun giderme bilgileri için garmin.com/voicecommand/tips adresine gidin.

Sesli Yardım Komutu	İşlev
What can I say?	Yaygın sesli komutların listesini gösterir

Cihaz ve Ekran İşlevleri

Sesli Komut	İşlev
Find my phone	Bluetooth menzili dahilinde olduğu durumda eşleştirilmiş telefonunuzda sesli bir uyarı oynatır.
Disable do not disturb	Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu devre dışı bırakır.
Turn on airplane mode	Tüm kablosuz iletişimlerini kapatmak üzere uçak modunu etkinleştirir.
Increase brightness	Parlaklık seviyesini artırır.
Decrease brightness	Parlaklık seviyesini azaltır.
Set brightness to 80	Parlaklığı belirtilen yüzdeye ayarlar. Mevcut aralık %0-%100'dür.

Saat İşlevleri

Sesli Komut	İşlev
Set a timer for fifteen minutes	Belirtilen süre için geri sayım süreölçerini ayarlar.
Pause timer	Mevcut geri sayım süreölçerini duraklatır.
Resume timer	Duraklatılan geri sayım süreölçerini devam ettirir.
Cancel timer	Mevcut geri sayım süreölçerini iptal eder.
Start stopwatch	Kronometreyi başlatır.
Stop stopwatch	Kronometreyi durdurur.
Wake me up at 3:15 a.m.	Belirtilen saat için tek seferlik alarm kurar.

Uygulama ve Etkinlik İşlevleri

Sesli Komut	İşlev
Show me the weather	Hava durumu uygulamasını açar.
Open the calendar	Takvim uygulamasını açar.
Start a run	Bir Koşu etkinliği başlatır.
Start hiking	Bir Hike etkinliği başlatır.
Open the triathlon app	Bir Triatlon etkinliği başlatır.

NOT: Listelenen uygulamalar ve etkinlikler örnek amaçlıdır ancak tüm varsayılan uygulamaları ve etkinlikleri sesli komutlarla kontrol edebilirsiniz ([Uygulamalar, sayfa 6](#)), ([Etkinlikler, sayfa 19](#)).

Navigasyon İşlevleri

Sesli Komut	İşlev
Begin navigation	Bir hedefe gitmek için Navigasyon menüsünü açar.
Save location	Mevcut konumunuzu kaydeder.
Switch to the compass app	Pusulayı açar.

Medya İşlevleri

Sesli Komut	İşlev
Change volume to 8	Ses düzeyini belirtilen seviyeye ayarlar. Mevcut aralık, 0-10 veya %0-%100'dür.
Increase volume	Ses düzeyini artırır.
Decrease volume	Ses düzeyini azaltır.
Play music	Seçili medyayı oynatır.
Next song	Sıradaki medya parçasını oynatır.
Previous song	Önceki medya parçasını oynatır.
Pause music	Mevcut medya parçasını duraklatır.
Mute	Tüm sesleri kapatır.
Unmute	Tüm sesleri açar.

Garmin Pay

Garmin Pay özelliği, katılımcı konumlardan yaptığınız alışverişlerde, katılımcı bir finans kuruluşunun kredi kartı veya banka kartı aracılığıyla saatinizi kullanarak ödeme yapmanızı sağlar.

Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma

Garmin Pay cüzdanınıza bir veya daha fazla katılımcı kredi kartı ya da banka kartı ekleyebilirsiniz. Katılımcı finans kuruluşlarını bulmak için garmin.com/garminpay/banks adresine gidin.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay > Başlayın** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

Saatinizi alışverişlerde ödeme yapmak için kullanmadan önce en azından bir kredi kartı kaydetmeniz gerekir. Saatinizi katılımcı bir konumdan yapacağınız alışverişlerde ödeme yapmak için kullanabilirsiniz.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat görünümünden  düğmesine basın.
 -  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Cüzdan** ögesini seçin.

3 Dört haneli şifrenizi girin.

NOT: Şifrenizi üç kez hatalı girerseniz cüzdanınız kilitlenir ve şifrenizi Garmin Connect uygulamasından sıfırlamanız gerekir.

En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.



4 Garmin Pay cüzdanınıza birden çok kart eklediyseniz başka bir kart ile değiştirmek için ögesine basın (isteğe bağlı).

5 Saatinizi 60 saniye içerisinde, saat okuyucuya bakacak şekilde ödeme okuyucusunun yakınına tutun. Saat titrer ve okuyucu ile iletişim tamamlandığında bir onay işareti görüntüler.

6 Gerekirse işlemi tamamlamak için kart okuyucusundaki talimatları izleyin.

İPUCU: Şifreyi başarılı bir şekilde girdikten sonra saatinizi takmaya devam ederken 24 saat boyunca ödemeleri şifre girmeden yapabilirsiniz. Saati bileğinizden çıkarırsanız veya kalp hızı izleme monitörünü devre dışı bırakırsanız bir ödeme yapmadan önce şifreyi yeniden girmeniz gerekir.

Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

Garmin Pay cüzdanınıza 10 adete kadar kredi veya banka kartı ekleyebilirsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** >  > **Kart Ekle** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

NOT: Bazı ülkelerde katılımcı finans kuruluşları Garmin Pay özelliklerini sınırlandırabilir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** ögesini seçin.
- 3 Kart seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kartı geçici olarak askıya almak veya bu işlemi geri almak için **Kartı Askıya Al** ögesini seçin. Kart, Forerunner saatinizi kullanarak alışveriş yapmanız için etkin olmalıdır.
 - Kartı silmek için  simgesini seçin.

Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

Şifreyi değiştirmek için güncel şifrenizi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız Forerunner saatiniz için Garmin Pay özelliğini sıfırlamanız, yeni bir şifre oluşturma ve kart bilgilerinizi yeniden girmeniz gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay > Şifreyi Değiştir** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Forerunner saatinizi kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Messenger Özelliğini Kullanma

⚠ DİKKAT

Uygulamanın uyduya bağlı olmayan mesajlaşma özellikleri Garmin Messenger acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır.

DUYURU

Messenger özelliğini kullanmak için Forerunner saatinizin Garmin Messenger uygulamasına uyumlu telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisi sayesinde bağlı olmalıdır.

Saatinizin Messenger özelliği, Garmin Messenger telefon uygulamasından mesajları görüntülemenizi, mesaj oluşturma ve mesajlara yanıt vermenize imkan tanır.

- 1 **Messenger** görünümünü açmak için saat görünümünden  düğmesine basın.
İPUCU: Messenger özelliği, saatinizde görünüm, uygulama veya kontroller menüsü seçeneği olarak kullanılabilir.
- 2 İlgili görünümü seçin.
- 3 İlk kez **Messenger** özelliğini kullanıyorsanız telefonunuzla QR kodu tarayın, ekrandaki talimatları takip ederek eşleştirme ve kurulum işlemi tamamlayın.
- 4 Saatinizde bir seçenek belirleyin:
 - Yeni bir mesaj oluşturmak için **Yeni Mesaj** ögesini, bir alıcıyı ve önceden tanımlanmış bir mesaj seçin veya kendi mesajınızı oluşturun.
 - Bir görüşmeyi görüntülemek için aşağı kaydırın ve bir görüşme seçin.
 - Bir mesajı yanıtlamak için bir mesaj seçin, **Yanıtla** seçeneğine tıklayın ve önceden tanımlanmış bir mesaj seçin veya kendi mesajınızı oluşturun.

Etkinlikler

Saat görünümünden  **Etkinlikler** ögesini seçin ve etkinlikler arasında gezinmek için  basın. En seviğiniz etkinlikleriniz, listenin üst kısmında görünür ([Favori Etkinlikler Listenizi Özelleştirme, sayfa 48](#)).

NOT: Bazı etkinlikler birden fazla kategoride görüntülenir.



kategori	Etkinlikler
Koşu	İç Mekan, Engelli Yarış, Koşu, Pist Koşusu, Kros Koşusu, Koşu bandı, Ultra Koşu, Sanal Koşu,
Bisiklet	Bisiklet, Bisikletle Ulaşım, İç Mekanda Bisiklet, Bisiklet Turu, BMX, Bisikletli Koşu, eBike, eMTB, Çakıl Bisikleti, MTB, Yol Bisikleti
Yüzme	Açık Su, Havuzda Yüzme
Çoklu Sporlar	Brick, Duetlon, Havuzda Triatlon, Yüzkoş, Triatlon
Spor Salonu	Boks, Kardiyo, İç Mekanda Tırmanış, Kondisyon Bisikleti, Kat Çıkma, HIIT, Atlama İpi, Karma Dövüş Sanatları, Mobilite, Pilates, İç Mekanda Kürek Çekme, Stair Stepper, Güç, İç Mekanda Yürüyüş, Yoga
Açık Hava	Macera Yarışı At Binme, Yapay Duvar Tırmanışı, Disk Golf, Keşif, Balık Avlama, Golf, Hike, At Binme, Avlanma, Paten Kayma, Dağcılık, Ağırlıkla Yürüyüş, Yürüme
Kış Sporları	Dağda Kayak, Dağda Snowboard, Buz Pateni, Kayak, Snowboard, Kar Arabası, Kar Raketi Yürüyüşü, Klasik Kros Kayak, Skate Kros Kayak
Su Sporları	Tekne, Kayık, Row (Kürek Çekme) Hareketi, Yelken, Yelkenli Gezisi, Yelken Yarışı, Şnorkel, Ayakta Kano
Takım Sporları	Amerikan Futbolu, Beyzbol, Basketbol, Kriket, Çim Hokeyi, Buz Hokeyi, Lakros, Ragbi, Futbol, Softbol, Voleybol, Ultimate Disk
Raket Sporları	Badminton, Padel, Pickleball, Platform Tenisi, Raketbol, Duvar Tenisi, Masa Tenisi, Tenis
Motor Sporları	ATV, Motokros, Motosiklet, Kara Yoluyla
Diğer	Nefes Egzersizi, Meditasyon, Beni İzle

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse).

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılanlarınızdan bir etkinlik seçin.
 - **Daha Fazla** etkinlik listesine gidin, bir etkinlik kategorisi ve ardından bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinlik GPS sinyalleri alınmasını gerektiriyorsa gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin ve GPS durum çubuğu dolana kadar bekleyin.

Saat; kalp hızınızı belirlediğinde, GPS sinyallerini aldığı anda (gerekliyse) ve kablosuz sensörlerinize bağlandığında (gerekliyse) hazır duruma gelir.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.

Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce saati şarj edin ([Saati Şarj Etme, sayfa 144](#)).
- Turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için  düğmesine basın.

Belirli etkinliklerde bir turu geri almak için  ögesini seçebilirsiniz ([Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?, sayfa 150](#)).
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için  veya  düğmesine basın.
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.

İPUCU: Bir etkinlik sırasında dokunmatik ekranın kilidini açmak için ekranın üst kısmından aşağı kaydırabilirsiniz.
- Müzik kontrollerini veya etkinlik ayarlarını görüntülemek için sağa veya sola kaydırın.
- Bir etkinlik sırasında farklı bir etkinlik türüne geçmek için  düğmesini basılı tutun ve **Sporu Değiştir** ögesini seçin.

Etkinliğiniz iki veya daha fazla spor içeriyorsa çoklu spor etkinliği olarak kaydedilir.
-  düğmesini basılı tutun, etkinlik ayarlarını seçin ve **Güç Modu** ögesini seçerek pil ömrünü uzatmak için bir güç modu kullanın ([Güç Modlarını Özelleştirme, sayfa 138](#)).

Etkinlik Durdurma

Tüm etkinlik türleri için tüm seçenekler mevcut değildir.

- 1  ögesine basın.
 - 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinize devam etmek için **Sürdür** ögesini seçin.
 - Etkinliği kaydetmek ve ayrıntıları görüntülemek için **Kaydet** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
NOT: Etkinliği kaydettikten sonra öz değerlendirme verilerini girebilirsiniz ([Etkinlik Değerlendirme, sayfa 21](#)).
 - Etkinliğinizi duraklatıp daha sonra devam ettirmek için **Daha Sonra Devam Et** ögesini seçin.
 - Bir turu işaretlemek için **Tur** ögesini seçin.
Belirli etkinliklerde bir turu geri almak için  ögesini seçebilirsiniz ([Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?, sayfa 150](#)).
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **Başlangıç Noktasına Geri Dön > TracBack** ögesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına en dolaysız yoldan dönmek için **Başlangıç Noktasına Geri Dön > Navigasyon** ögesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
 - Etkinliğin sonundaki kalp hızınız ile iki dakika sonraki kalp hızınız arasındaki farkı ölçmek için **Toparlanma Kalp Hızı** ögesini seçin ve süreölçer geri sayım yaparken bekleyin ([Toparlanma Kalp Hızı, sayfa 80](#)).
 - Etkinliği silmek için **Sil** ögesini seçin ve  düğmesine basın.
- NOT:** Etkinliği durdurduktan 30 dakika sonra saat, etkinliği otomatik olarak kaydeder.

Etkinlik Değerlendirme

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Belirli etkinlikler için öz değerlendirme ayarını özelleştirebilirsiniz ([Etkinlik Ayarları, sayfa 50](#)).

- 1 Bir etkinliği tamamladıktan sonra **Kaydet** ögesini seçin ([Etkinlik Durdurma, sayfa 21](#)).
 - 2 Hissedilen eforunuza karşılık gelen bir sayı seçin.
NOT: Öz değerlendirmeyi atlamak için **»»** seçebilirsiniz.
 - 3 Etkinlik sırasında nasıl hissettiğinizi seçin.
- Değerlendirmeleri Garmin Connect uygulamasında görüntüleyebilirsiniz.

Koşu

Koşma

Saatinize kaydettiğiniz ilk fitness etkinliği bir koşu, sürüş veya dış mekan etkinliği olabilir. Etkinliğe başlatmadan önce saati şarj etmeniz gerekebilir ([Saati Şarj Etme, sayfa 144](#)).

Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

- 1  düğmesine basın ve bir etkinlik seçin.
- 2 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 3  düğmesine basın.
- 4 Koşuya çıkın.



NOT: Bir etkinlik sırasında, müzik kontrollerini açmak için  düğmesini basılı tutabilirsiniz ([Müzik Çalma Kontrolleri, sayfa 133](#)).

- 5 Koşunuzu tamamladıktan sonra  ögesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinlik zamanlayıcısını yeniden başlatmak için **Sürdür** ögesini seçin.
 - Koşuyu kaydetmek ve etkinlik zamanlayıcısını sıfırlamak için **Kaydet** ögesini seçin. Bir özet görüntülemek için koşuyu seçebilirsiniz.



NOT: Daha fazla koşu seçeneği için bkz. [Etkinlik Durdurma, sayfa 21](#).

Pist Koşusuna Çıkma

Pist koşusuna çıkmadan önce 400 metrelik standart bir pistte koştuğunuzdan emin olun.

Metre cinsinden mesafe ve tur bölümleri gibi açık hava pist verilerinizi kaydetmek için pist koşusu etkinliğini kullanabilirsiniz.

- 1 Açık hava pistinde ayakta durun.
- 2 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 3 **Etkinlikler > Koşu > Pist Koşusu** ögesini seçin.
- 4 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 5 1. kulvarda koşuyorsanız 8. adıma geçin.
- 6 **Şerit Numarası** ögesini seçin.
- 7 Kulvar numarasını seçin.
- 8  düğmesine basın.
- 9 Pistin etrafında koşun.
- 10 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra , ve **Kaydet** ögesine basın.

Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları

Garmin pist veritabanı, dünyanın dört bir yanından 10.000'den fazla pist içerir.

- Bir pist koşusu başlatmadan önce saat uydusu sinyallerini alana kadar bekleyin.
- Saatiniz pisti algılamazsa pist mesafesini kalibre etmek için dört tur koşun.
Turu tamamlamak için başlangıç noktanızı biraz geçecek kadar koşmalısınız.
- Her turu aynı kulvarda koşun.
NOT: Varsayılan Auto Lap® mesafesi 1600 m veya pist etrafında dört turdur.
- 1. kulvar dışında bir kulvar kullanıyorsanız etkinlik ayarlarından kulvar numarasını belirleyin.

Sanal Koşuya Çıkma

Yürüyüş hızı, kalp hızı veya tempo verilerini iletmek için saatinizi uyumlu bir üçüncü taraf uygulamayla eşleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler > Koşu > Sanal Koşu** ögesini seçin.
- 3 Tabletinizde, dizüstü bilgisayarınızda veya telefonunuzda Zwift™ uygulamasını veya başka bir sanal antrenman uygulamasını açın.
- 4 Koşu etkinliği başlatmak ve cihazları eşleştirmek için ekrandaki talimatları uygulayın.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra , ve **Kaydet** ögesine basın.

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

Koşu bandı üzerindeki koşularınızda mesafeleri daha doğru şekilde kaydetmek için koşu bandı üzerinde en az 2,4 km (1,5 mil) koşuttuktan sonra koşu bandı mesafesini kalibre edebilirsiniz. Farklı koşu bantları kullanıyorsanız her bir koşu bandında veya her bir koşu sonrasında koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın ([Etkinlik Başlatma](#), sayfa 20).
- 2 Saatiniz en az 2,4 km (1,5 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için  öğesine basın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Koşu bandı mesafesini ilk kez kalibre etmek için **Kaydet** öğesini seçin. Cihaz koşu bandı kalibrasyonunu tamamlamanızı ister.
 - İlk kalibrasyondan sonra koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre etmek için **Kalibre Et ve Kaydet** >  öğesini seçin.
- 5 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin ve mesafeyi saatinize girin.

Ultra Koşu Etkinliğini Kaydetme

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler > Koşu > Ultra Koşu** öğesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 4 Koşmaya başlayın.
- 5 Tur kaydedip dinlenme süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
İPUCU: Otomatik Dinlenme ayarının dinlenme bölümlerini ve turları nasıl kaydedeceğini yapılandırabilirsiniz ([Ultra Koşu Otomatik Dinlenme Ayarları](#), sayfa 24).
- 6 Dinlendikten sonra koşmaya devam etmek için  düğmesine basın.
- 7 Ek veri sayfalarını görüntülemek için  düğmesine veya  düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra , ve **Kaydet** öğesine basın.

Ultra Koşu Otomatik Dinlenme Ayarları

Ultra Koşu etkinliği için dinlenme süreölçerini otomatik olarak başlatma ve durdurma seçeneklerini özelleştirebilirsiniz.

Durum: Dinlenme bölümlerini otomatik olarak kaydetmeyi etkinleştirir.

Dinlenme Başlangıcı: Çalışmayı durdurduğunuzda dinlenme süreölçerini otomatik olarak başlatır. Dinlenme süreölçerini yalnızca  düğmesine bastığınızda başlatmak için Yalnızca Manuel seçeneğini kullanabilirsiniz.

Dinlenme Bitişi: Dinlenme bölümünü sonlandırmak için gereken hızı ayarlar.

Minimum Süre: Dinlenme bölümü başlamadan veya sona ermeden önce geçen süreyi ayarlar.

Tur Tuşu:  düğmesini bir tur kaydedip dinlenme süreölçeri başlatacak, yalnızca dinlenme süreölçerini başlatacak veya yalnızca bir tur kaydedecek şekilde ayarlar.

Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme

Bir engelli parkur yarışına katıldığınızda, her bir engelde geçirdiğiniz süreyi ve engeller arasında koştuğunuz süreyi kaydetmek için Engelli Yarış etkinliğini kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler > Koşu > Engelli Yarış** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 4 Engelin başlangıcını ve bitişini manuel olarak işaretlemek için  düğmesine basın.
NOT: Parkurun ilk turundan engel konumlarını kaydetmek için **Engel İzleme** ayarını yapılandırabilirsiniz. Parkurun tekrar döngülerinde saat, engel ve koşu aralıkları arasında geçiş yapmak için kaydedilen konumları kullanır.
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra , ve **Kaydet** ögesine basın.

PacePro™ Antrenmanı

Birçok koşucu, yarış hedeflerine ulaşabilmelerine yardımcı olması için yarış sırasında tempo bilekliği takar. PacePro özelliği sayesinde mesafe ve tempo ya da mesafe ve zaman temelli özel bir tempo bilekliği oluşturabilirsiniz. Ayrıca belirli bir rota için tempo bilekliği oluşturarak yükseklik değişikliklerine göre tempo eforunuzu optimum seviyeye çıkarabilirsiniz.

Garmin Connect uygulamasıyla bir PacePro planı oluşturarak rotada koşunuza başlamadan önce bölümleri ve irtifa profilini görüntüleyebilirsiniz.

PacePro Uygulamasından Garmin Connect Planı İndirme

Garmin Connect üzerinden bir PacePro planı indirebilmeniz için Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect, sayfa 107](#)).

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasını açın ve  simgesini seçin.
 - connect.garmin.com adresine gidin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > PacePro Hız Stratejileri** ögesini seçin.
- 3 PacePro planı oluşturup kaydetmek için ekrandaki talimatları izleyin.
- 4  veya **Cihaza Gönder** ögesini seçin.

Saatinizde PacePro Planı Oluşturma

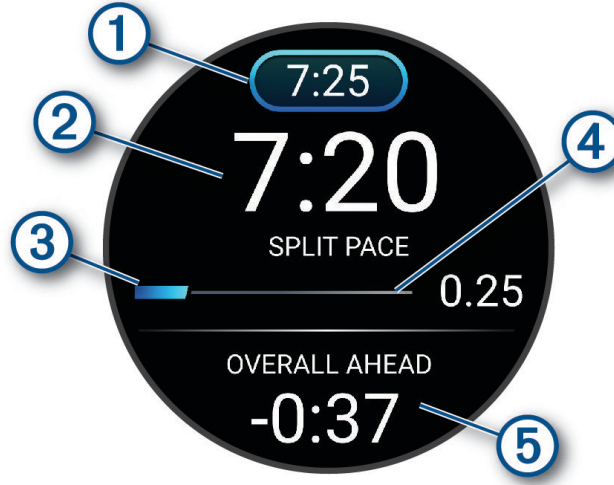
Saatinizde bir PacePro planı oluşturabilmeniz için önce bir rota oluşturmanız gerekir ([Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 125](#)).

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler** ögesini ve ardından açık havada yapılan bir koşu etkinliği seçin.
- 3 **Antrenman > PacePro Planları > Yeni Oluştur** ögesini seçmek için aşağı kaydırın.
- 4 Bir saha seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - **Hedef Tempo** ögesini seçin ve hedef temponuzu girin.
 - **Hedef Süre** ögesini seçin ve hedef sürenizi girin.Özel tempo şeridinizi görüntülemek için aşağı kaydırın ve bölümleri önizleyin.
- 6  ögesine basın.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Planı başlatmak için **Planı Kullan** ögesini seçin.
 - Rotayı haritada görüntülemek için **Harita** ögesini seçin.
 - Planı silmek için **Sil** ögesini seçin.

PacePro Planı Başlatma

Bir PacePro planına başlamadan önce Garmin Connect hesabınızdan bir plan indirmeniz veya saatinizde bir PacePro planı oluşturmanız gerekir (*Saatinizde PacePro Planı Oluşturma, sayfa 25*).

- 1 Saat görünümünde .
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
- 3 **Antrenman > PacePro Planları** öğelerini seçmek için aşağı kaydırın.
- 4 Bir plan seçin.
İPUCU: PacePro planını kabul etmeden önce bölümleri ve irtifa profilini önizlemek için aşağı kaydırabilirsiniz.
- 5  düğmesine basın.
- 6 Planı başlatmak için **Planı Kullan** öğesini seçin.
- 7 Gerekirse saha navigasyonunu etkinleştirmek için  öğesini seçin.
- 8 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.



①	Hedef bölüm temposu
②	Geçerli bölüm temposu
③	Bölümün tamamlanma miktarı
④	Bölümde kalan mesafe
⑤	Hedef sürenizin ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz süre

İPUCU:  düğmesini basılı tutup **PacePro'yu Durdur** >  öğelerini seçerek PacePro planını durdurabilirsiniz. Etkinlik zamanlayıcısı çalışmaya devam eder.

Bisiklet Sürme

İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı

Uyumlu bir iç mekan destek cihazını kullanabilmek için öncelikle ANT+® teknolojisini kullanarak cihazı saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 98](#)).

Bir rotayı, parkuru veya antrenmanı takip ederken direnci simüle etmek için saati bir iç mekan destek cihazıyla birlikte kullanabilirsiniz. İç mekan destek cihazı kullanılırken GPS otomatik olarak kapatılır.

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler > Bisiklet > İç Mekanda Bisiklet** öğesini seçin.
- 3  düğmesini basılı tutun.
- 4 **Akıllı Antrenman Cihazı Seçenekleri** öğesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Sürüşe başlamak için **Serbest Sürüş** öğesini seçin.
 - Kayıtlı bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanı İzle** öğesini seçin ([Antrenmanlar, sayfa 8](#)).
 - Kayıtlı bir rotayı takip etmek için **Rotayı İzle** öğesini seçin ([Rotalar, sayfa 124](#)).
 - Hedef güç değerini belirlemek için **Gücü Ayarla** öğesini seçin.
 - Simülasyon düzey değerini belirlemek için **Düzeyi Ayarla** öğesini seçin.
 - İç mekan destek cihazı tarafından uygulanan direnç kuvvetini belirlemek için **Direnci Ayarla** öğesini seçin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
İç mekan destek cihazı, rotadaki veya parkurdaki yükseklik bilgilerine göre direnci artırır veya düşürür.

Power Guide

Bir rotada gösterdiğiniz eforu planlamak için bir güç stratejisi oluşturup kullanabilirsiniz. Forerunner cihazınız, özelleştirilmiş bir güç kılavuzu oluşturmak için FTP'nizi, rota yüksekliğini ve tahmini rota tamamlama sürenizi kullanır.

Başarılı bir güç kılavuzu stratejisi planlamanın en önemli adımlarından biri, efor düzeyinizi seçmektir. Rotada daha yüksek efor gösterirseniz güç önerileri artarken daha kolay bir efor seçerseniz öneriler azalır ([Power Guide Oluşturma ve Kullanma, sayfa 28](#)). Bir güç kılavuzunun temel amacı, belirli bir hedef süreye ulaşmak değil, kabiliyetiniz hakkında bilinenlere dayanarak rotayı tamamlamanıza yardımcı olmaktır. Sürüş sırasında efor seviyesini ayarlayabilirsiniz.

Güç kılavuzları her zaman bir rotayla ilişkilendirilir ve antrenmanlarla veya segmentlerle kullanılamaz. Stratejinizi Garmin Connect uygulamasında görüntüleyip düzenleyebilir ve uyumlu Garmin cihazlarıyla senkronize edebilirsiniz. Bu özellik, cihazınızla eşleştirilmesi gereken bir güç ölçer gerektirir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 98](#)).



Power Guide Oluşturma ve Kullanma

Güç kılavuzu oluşturabilmeniz için önce bir güç ölçeri saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 98*). Ayrıca Garmin Connect hesabınıza bir rota yüklemiş olmanız gerekir (*Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 125*).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Power Guide > Power Guide Stratejisi Oluştur** ögesini seçin.
- 3 Güç kılavuzu oluşturmak için ekrandaki talimatları izleyin.
- 4  simgesini seçin.
- 5 Saatinizi seçin.
- 6 Saat görünümünde .
- 7 Saatinizde bir dış mekan bisiklet etkinliği seçin.
- 8 **Antrenman > Power Guide** ögelerini seçmek için aşağı kaydırın.
- 9 Bir güç kılavuzu seçin.
- 10  düğmesine basın ve **Planı Kullan** ögesini seçin.

İPUCU: Haritayı, irtifa profilini, eforu, ayarları ve bölümleri önizleyebilirsiniz. Ayrıca sürüşe başlamadan önce eforu, araziye, sürüş pozisyonunu ve ekipman ağırlığını da ayarlayabilirsiniz.

Yüzme

DUYURU

Cihaz, yüzeyde yüzme için üretilmiştir. Cihazla tüplü dalış yapmak ürüne zarar verebilir ve garantiyi geçersiz kılar.

NOT: Yüzme etkinliklerinde saatin bilekten kalp hızı ölçme özelliği etkindir. Saat, HRM-Pro™ serisi aksesuarlar gibi göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle de uyumludur (*Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı, sayfa 100*). Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de mevcutsa saatiniz göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

Yüzme Terimleri

Uzunluk: Havuz boyunca bir tur.

Aralık: Art arda bir ya da daha fazla uzunluk. Dinlenmenin ardından yeni bir aralık başlatılır.

Kulaç: Saatinizin takılı olduğu kolunuz bir tam dönüşü tamamladığında bir kulaç sayılır.

Swolf: Swolf puanınız, bir havuz uzunluğu için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır. Örneğin, 30 saniye artı 15 kulaç için swolf puanı 45'tir. Açık suda yüzme için swolf, 25 metrenin üzerinde hesaplanır. Swolf, yüzme verimliliğinin bir ölçümüdür ve golfte olduğu gibi puan ne kadar düşükse o kadar iyidir.

Kritik yüzme hızı (CSS): CSS'niz, yorulmadan ve durmadan koruyabileceğiniz teorik hızdır. CSS'nizi kullanarak antrenman temponuza yön verebilir ve gelişiminizi takip edebilirsiniz.

Kulaç Türleri

Kulaç türü tanımlaması yalnızca havuzda yüzme için geçerlidir. Kulaç türünüz, belirli bir uzunluğun sonunda tanımlanır. Kulaç türleri, yüzme geçmişinizde ve Garmin Connect hesabınızda görünür. Ayrıca kulaç türünü, özel veri alanı olarak seçebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 49](#)).

Serbest	Serbest Kulaç
Geri	Sırtüstü Kulaç
Kurbağalama	Kurbağalama Kulaç
Kelebekleme	Kelebek Kulaç
Karışık	Bir aralıkta birden fazla kulaç tipi
Drill	Drill günlüğüyle kullanılır (Isınma Günlüğü ile Antrenman Yapma, sayfa 30)

Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları

- Açık suda yüzme sırasında bir aralık kaydetmek için  düğmesine basın.
- Havuzda yüzme etkinliğine başlamadan önce ekrandaki talimatları uygulayarak havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
Saat, tamamlanan uzunluklara göre mesafeyi ölçer ve kaydeder. Doğru mesafenin gösterilebilmesi için havuz boyutu doğru girilmelidir. Bir sonraki havuzda yüzme etkinliğine başladığınızda saat, bu havuz boyutunu kullanır. Boyutu değiştirmek için  düğmesini basılı tutabilir, etkinlik ayarlarınızı belirleyebilir ve **Havuz Boyutu** öğesini seçebilirsiniz.
- Doğru sonuçlar için tek kulaç türü kullanarak tüm havuz boyunca yüzün. Dinlenirken etkinlik süreölçerini duraklatın.
- Havuzda yüzme sırasında dinlenme kaydetmek için  düğmesine basın ([Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 29](#)).
Saat, havuzda yüzme aralıklarını ve uzunluklarını otomatik olarak kaydeder.
- Saatın uzunluklarınızı saymasına yardımcı olmak için ilk kulacı atmadan önce duvardan destek alarak kendinizi güçlü bir şekilde itin ve süzülün.
- Drill'ler sırasında etkinlik süreölçerini duraklatmanız ya da drill günlüğü özelliğini kullanmanız gerekir ([Isınma Günlüğü ile Antrenman Yapma, sayfa 30](#)).

Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme

Otomatik dinlenme özelliği yalnızca havuzda yüzme için kullanılabilir. Saatiniz, dinlendiğinizi otomatik olarak algılar ve dinlenme ekranı görüntülenir. 15 saniyeden fazla dinlerseniz saat otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur. Yüzmeye devam ettiğinizde saat otomatik olarak yeni bir yüzme aralığı başlatır.

İPUCU: Otomatik dinlenme özelliğinden en iyi sonucu almak için dinlenirken kolunuzu olabildiğince az hareket ettirin.

Bunun yerine manuel dinlenme özelliğini kullanmak için etkinlik seçeneklerinden otomatik dinlenme özelliğini kapatabilirsiniz ([Etkinlik Ayarları, sayfa 50](#)). Havuz veya açık suda yüzme etkinliği sırasında  basarak dinlenme aralığını manuel olarak işaretleyebilirsiniz. Dinlenme aralığı sırasında yüzme verileri kaydedilmez.

İPUCU: Kısa süreli dinleniyorsanız veya çok hassas yüzme aralığı zamanlaması istiyorsanız manuel dinlenme özelliğini kullanın.

Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma

Isınma günlüğü özelliği yalnızca havuzda yüzmeye için kullanılabilir. Ayak setlerini, tek kolla yüzmeyi veya dört ana kulaçtan biri olmayan her türlü yüzmeye tipini manuel olarak kaydetmek için ısınma günlüğü özelliğini kullanabilirsiniz.

- 1 Havuzda yüzmeye etkinliğiniz sırasında ısınma günlüğü ekranını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Isınma süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 3 Bir ısınma aralığını tamamladıktan sonra  düğmesine basın.
Isınma süreölçerini durur ancak etkinlik zamanlayıcısı tüm yüzmeye etkinliğini kaydetmeye devam eder.
- 4 Tamamlanan ısınma için bir mesafe seçin.
Mesafe artışları, etkinlik profili için seçilen havuz boyutunu temel alır.
Bir seçenek belirleyin:
- 5
 - Başka bir ısınma aralığı başlatmak için  düğmesine basın.
 - Bir yüzmeye aralığı başlatmak için yüzmeye antrenmanı ekranlarına dönmek üzere yukarı veya aşağı kaydırın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği devam ettirmek için  düğmesine basın.
 - Etkinliği sonlandırmak için  düğmesine basın.

Çoklu Spor

Triatloncular, duatloncular ve diğer çoklu spor yarışmacıları Triatlon veya Yüzkoş gibi çoklu spor etkinliklerinden faydalanabilirler. Çoklu spor etkinlikleri sırasında etkinlikler arasında geçiş yapabilir, toplam sürenizi görüntülemeye devam edebilirsiniz. Örneğin bisiklet sürme etkinliğinden koşuya geçiş yapabilir, çoklu spor etkinliği boyunca bisiklet sürme ile koşu için toplam sürenizi görüntüleyebilirsiniz.

Çoklu spor etkinliğini özelleştirebilir veya standart triatlon için varsayılan triatlon etkinliği ayarlarını kullanabilirsiniz.

Triatlon Eğitimi

Bir triatlona katıldığınızda, her bir spor segmenti arasında hızlıca geçiş yapmak için triatlon etkinliğini kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler > Çoklu Sporlar > Triatlon** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
NOT: Bir triatlon etkinliğini ilk kez başlattığınızda, **Oto. Spor Değişimi** özelliğini açabilirsiniz. Böylece saat, spor değişikliklerini otomatik olarak algılar ve bir sonraki geçişe veya spora geçer. (*Etkinlik Ayarları, sayfa 50*).
- 4 Gerekirse her geçişin başında ve sonunda  düğmesine basın (*Tur düğmesine basma işlemi nasıl geri alabilirim?, sayfa 150*).
Geçiş özelliği varsayılan olarak açıktır ve geçiş süresi etkinlik süresinden ayrı olarak kaydedilir. Geçiş özelliği, triatlon etkinlik ayarlarında açılıp kapatılabilir. Geçişler kapalıysa sporu değiştirmek için  düğmesine basın.
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra , ve **Kaydet** ögesine basın.

Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma

- 1 Saat görünümünde 
- 2 **Etkinlikler > Düzenle > Ekle > Çoklu Sporlar** öğesini seçin.
- 3 Çoklu spor etkinliği türü seçin veya **Özel**'i seçip bir ad girin.
Yinelenen etkinlik adlarında bir sayı bulunur. Örneğin, Triatlon(2).
- 4 İki veya daha fazla etkinlik seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Özel etkinlik ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin. Örneğin, geçişleri dahil edip etmemeyi seçebilirsiniz.
 - Çoklu spor etkinliğini kaydedip kullanmak için **Bitti** öğesini seçin.

Spor Salonu Etkinlikleri

Saat, kapalı mekandaki bir pistte koşma ya da sabit bir bisikleti veya iç mekan destek cihazını kullanma gibi kapalı mekanlarda yapılan antrenmanlarda kullanılabilir. GPS, kapalı mekan aktiviteleri için kapalıdır ([Etkinlik Ayarları, sayfa 50](#)).

GPS kapalı halde koşarken veya yürürken hız ve mesafe, saatteki akselerometre ile hesaplanır. Akselerometre kendi kendini kalibre eder. Hız ve mesafe verilerinin doğruluğu, GPS kullanılarak yapılan birkaç dış mekan koşusundan veya yürüyüşünden sonra artar.

İPUCU: Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür.

Saate hız ve mesafe verilerini gönderen isteğe bağlı bir sensörünüz (hız veya tempo sensörü gibi) yoksa GPS kapalı halde bisiklet sürerken hız ve mesafe verileri kullanılamaz.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

Güçlenme antrenmanı etkinliğindeki setleri kaydedebilirsiniz. Bir set, tek bir hareketin birden çok defa tekrarlanmasından oluşur. Garmin Connect hesabınızda güç antrenmanları bulup oluşturabilir ve bunları saatinize gönderebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde 
- 2 **Etkinlikler > Spor Salonu > Güç** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Açık uçlu bir antrenman yapmak için **Serbest** öğesini seçin.
İPUCU: Belirli bir dinlenme süreölçeri süresi sonunda uyarı almak için **Dinlenme Geri Sayımı** seçeneğini etkinleştirebilirsiniz.
 - Planlı bir antrenmanı takip etmek için bir antrenman seçin, aşağı kaydırarak bir adım seçin ve (varsa) egzersiz animasyonunu görüntüleyin ve antrenmanı görüntülemeyi tamamladığınızda  düğmesine basıp **Antrenmanı Yap** öğesini seçin.
İPUCU: Antrenmana başlamadan önce gerekli ekipmanı görüntüleyebilir, antrenmanı düzenleyebilir ve daha fazlasını yapabilirsiniz.
- 4 Etkinliği başlatmak için  düğmesine basın.
- 5 İlk setinize başlayın.
Saat, tekrarlarınızı sayar. Tekrar sayınız, en az dört tekrar yaptıktan sonra görüntülenir.
İPUCU: Saat, her bir set için yalnızca tek bir hareketin tekrarını sayabilir. Hareketleri değiştirmek isterseniz seti tamamlamanız ve yeni bir sete başlamanız gerekir.
- 6 Seti tamamlamak ve varsa bir sonraki egzersize geçmek için  düğmesine basın.
Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler.
- 7 Gerekirse seti, tekrar sayısını ve set için kullanılan ağırlığı düzenleyin.
- 8 Gerekirse dinlenmeyi bitirdiğinizde bir sonraki setinize başlamak için  düğmesine basın.

- 9 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir güçlenme antrenmanı seti için tekrar edin.

İPUCU: Antrenmanınız sırasında, önceki setlerinizi düzenlemek için  düğmesine basın. Planlı antrenmanlarda, bir seti atlama veya sonraki seti değiştirme seçenekleriniz vardır.

- 10 Son setinizden sonra  düğmesine basın ve **Antrenmanı Durdur** ögesini seçin.

- 11 **Kaydet** ögesini seçin.

Mobilite Etkinliği Kaydetme

Aktif ve dinlenme aralıklarını kullanarak bir mobilite etkinliği kaydedebilir veya Garmin Connect üzerinden mobilite antrenmanları indirebilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.

- 2 **Etkinlikler > Spor Salonu > Mobilite** ögesini seçin.

- 3 Aşağı kaydırın ve **Antrenman** ögesini seçin.

- 4 Bir seçenek belirleyin:

- Aktif ve dinlenme aralıklarını değiştirmek için **Intrv.ler** ögesini seçin.
- Garmin Connect üzerinden bir antrenman indirip tamamlamak için **Antrenman Kütüphanesi > Egzersizlere Göz At** ögesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.

Saat, mobilite egzersizleri sırasında size yol gösterir.

- 6 Ek veri ekranlarını görüntülemek için kaydırın.

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme

Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için özel süreölçerleri kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  düğmesine basın.

- 2 **Etkinlikler > Spor Salonu > HIIT** ögesini seçin.

- 3 Bir seçenek belirleyin:

- Açık, yapılandırılmamış bir yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için **Serbest** ögesini seçin.
- Ayarlanan zaman aralığında mümkün olduğunca çok tur kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > AMRAP** öğelerini seçin.
- Her anın her dakikasında belirli bir hareket sayısını kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > EMOM** öğelerini seçin.
- 20 saniyelik maksimum çaba ve 10 saniyelik dinlenme aralıkları arasında geçiş yapmak için **HIIT Süreölçerleri > Tabata** öğelerini seçin.
- Hareket sürenizi, dinlenme sürenizi, hareket sayınızı ve tur sayınızı ayarlamak için **HIIT Süreölçerleri > Özel** öğelerini seçin.
- Kaydedilen bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanlar** ögesini seçin.

- 4 Gerekirse ekrandaki talimatları izleyin.

- 5 İlk turunuzu başlatmak için  düğmesine basın.

Saatte geri sayan bir süreölçer ve geçerli kalp hızınız görüntülenir.

- 6 Gerekirse bir sonraki tura veya dinlenmeye manuel olarak gitmek için  düğmesine basın.

- 7 Etkinliği tamamladıktan sonra  düğmesine basarak etkinlik süreölçerini durdurabilirsiniz.

- 8 **Kaydet** ögesini seçin.

İç Mekanda Tırmanış Etkinliği Kaydetme

İç mekanda tırmanış etkinliği sırasında rotaları kaydedebilirsiniz. Rota, iç mekandaki bir kaya duvar boyunca uzanan tırmanış yoludur.

- 1 Saat görünümünde 
- 2 **Etkinlikler > Spor Salonu > İç Mekanda Tırmanış** ögesini seçin.
- 3 Rota istatistiklerini kaydetmek için  ögesini seçin.
- 4 Değerlendirme sistemi seçin.
NOT: Bir sonraki iç mekanda tırmanış etkinliğine başladığınızda cihaz bu derecelendirme sistemini kullanır. Sistemi değiştirmek için  düğmesini basılı tutup etkinlik ayarlarınızı belirleyerek **Derecelendirme Sistemi** ögesini seçebilirsiniz.
- 5 Rotanın zorluk seviyesini seçin.
- 6  düğmesine basın.
- 7 İlk rotanıza başlayın.
NOT: Rota süreölçeri çalışırken cihaz, düğmelere yanlışlıkla basılmasını önlemek için düğmeleri otomatik olarak kilitlet. Saatin kilidini kaldırmak için herhangi bir tuşu basılı tutabilirsiniz.
- 8 Rotayı bitirdiğinizde yere inin.
Dinlenme süreölçeri, yere indiğinizde otomatik olarak başlar.
NOT: Gerekirse rotayı bitirmek için  düğmesine basabilirsiniz.
- 9 Bir seçenek belirleyin:
 - Başarılı bir rotayı kaydetmek için **Tamamlandı** ögesini seçin.
 - Başarısız bir rotayı kaydetmek için **Denendi** ögesini seçin.
 - Rotayı silmek için **Sil** ögesini seçin.
- 10 Rotadaki düşme sayısını girin.
- 11 Dinlendikten sonra,  düğmesine basın ve sonraki rotanıza başlayın.
- 12 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir rota için bu işlemi tekrar edin.
- 13  düğmesine basın.
- 14 **Kaydet** ögesini seçin.

Dış Mekan Etkinlikleri

Golf

Golf Oynama

Golf oynamadan önce saati şarj etmeniz gerekir (*Saati Şarj Etme, sayfa 144*).

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler > Açık Hava > Golf**öğesini seçin.
Cihaz uyduları bulur, konumunuzu hesaplar ve yakınlarda yalnızca bir saha varsa bu sahayı seçer.
- 3 Saha listesi görüntülenirse listeden bir saha seçin.
Sahalar otomatik olarak güncellenir.
- 4 Gerekirse başlama sopası mesafenizi ayarlayın.
- 5 Skor tutmak için  öğesini seçin.

- 6 Başlama yerini seçin.
Delik bilgisi ekranı görüntülenir.



①	Şu anki delik numarası
②	Delik için par
③	Delik haritası
④	Başlama yerinden başlama sopası mesafesi
⑤	Green'in ön, orta ve arka tarafına olan mesafeler

NOT: Saat, bayrak direklerinin konumu değiştiği için gerçek bayrak direği konumunu değil; green'in ön, orta ve arka tarafına olan mesafeyi hesaplar.

- 7 Bir seçenek belirleyin:

- Daha fazla ayrıntı görüntülemek veya bayrak konumunu değiştirmek için haritaya dokunun (*Bayrağı Taşıma, sayfa 37*)).
- Delikler arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Golf menüsünü açmak için  düğmesine basın (*Golf Menüsü, sayfa 36*).
- Golf ayarlarını açmak için  düğmesini basılı tutun (*Golf Ayarları, sayfa 36*).

Bir sonraki deliğe geçtiğinizde saat, otomatik olarak yeni delik bilgilerini görüntülemek için geçiş yapar.

Golf Menüsü

Tur sırasında  düğmesine basarak golf menüsündeki ek özelliklere erişebilirsiniz.

Yeşili Görüntüle: Daha hassas bir mesafe ölçümü elde etmek için bayrak direği konumunu değiştirmenizi sağlar ([Bayrağı Taşıma, sayfa 37](#)).

Yeşili Değiştir: Bir delikte birden fazla green varsa green'i değiştirmenizi sağlar.

Skor Kartı: Geçerli turun skor kartını açar ([Skor Tutma, sayfa 37](#)).

Tehlikeler: Par 4 ve 5 delikleri için çim alan boyunca tehlikelere olan mesafeleri görüntüleyebilirsiniz ([Tehlikeleri Görüntüleme, sayfa 39](#)).

Turnikeler: Par 4 ve 5 delikleri için kısa vuruş ve keskin dönüş mesafelerinin listesini görüntülemenizi sağlar ([Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme, sayfa 40](#)).

PinPointer: PinPointer özelliği, green'i göremediğinizde bayrak direği konumunu gösteren bir pusuladır. Bu özellik, ormanda veya derin bir kum kapanında olsanız dahi bir vuruşu hizalamanıza yardımcı olabilir.

NOT: Golf arabasındayken PinPointer özelliğini kullanmayın. Golf arabasının paraziti, pusulanın doğruluğunu etkileyebilir.

Tur Bilgisi: Mevcut turda kaydedilen süreyi, mesafeyi ve atılan adımları gösterir. Bir tura başladığınızda veya turu tamamladığınızda otomatik olarak başlatılır ve durdurulur.

Vuruş Ölçümü: Garmin AutoShot™ özelliği ile kaydedilen önceki vuruşunuzun mesafesini gösterir ([Ölçülen Vuruşları Görüntüleme, sayfa 37](#)). Ayrıca manuel olarak da bir vuruş kaydedebilirsiniz ([Manuel Olarak Vuruş Ölçme, sayfa 37](#)).

Özel Hedefler: Geçerli delik için bir nesne veya engel gibi bir konumu kaydedebilmenizi sağlar ([Özel Hedefler Kaydetme, sayfa 39](#)).

Sopa İstatistikleri: Her golf sopası için mesafe ve isabet bilgileri gibi istatistiklerinizi gösterir. Uyumlu Approach® sopa izleme sensörlerini eşleştirdiğinizde veya Sopa İstemi ayarını etkinleştirdiğinizde görüntülenir.

GÜN DOĞUMU & GÜN BATIMI: Geçerli gün için gün doğumu, gün batımı ve tan saatlerini gösterir.

Ayarlar: Golf etkinliği ayarlarını özelleştirmenizi sağlar ([Golf Ayarları, sayfa 36](#)).

Turu Bitir: Geçerli turu sonlandırır.

Golf Ayarları

Tur sırasında  düğmesine basıp **Ayarlar** ögesini seçerek golf ayarlarını özelleştirebilirsiniz.

Skor: Skor seçeneklerini ayarlamanızı sağlar ([Skor Ayarları, sayfa 38](#)).

Başlama Sopası Mesafesi: Topun başlama sopanızdaki başlama yerinden ortalama hareket mesafesini ayarlar. Başlama sopası mesafesi haritada bir yay olarak görünür.

Turnuva Modu: PinPointer özelliğini devre dışı bırakır. Bu özelliğe yaptırım uygulanan turnuvalar veya handicap hesaplama turları sırasında izin verilmez.

Golf Mesafesi: Golf oynarken kullanılan mesafe ölçü birimini ayarlar.

Sopa İstemi: Sopa istatistiklerinizi kaydetmek için algılanan her vuruştan sonra kullandığınız golf sopasını girmenizi isteyen bir istem görüntüler ([İstatistikleri Kaydetme, sayfa 38](#)).

Uydular: Etkinlik için kullanılacak uydu sistemini ayarlar ([Uydu Ayarları, sayfa 56](#)).

Büyük Sayılar: Delik görünümü ekranındaki sayıların boyutunu değiştirir ([Büyük Sayılar Modu, sayfa 40](#)).

Kayıt Etkinliği: Etkinlik FIT dosya kaydını etkinleştirir. FIT dosyaları, Garmin Connect web sitesi ve uygulaması için uygun fitness bilgilerini kaydeder.

Dokunmatik: Golf etkinliği sırasında dokunmatik ekranı etkinleştirir.

Sopa Sensörleri: Uyumlu Approach sopa takibi sensörlerinizi ayarlamanıza izin verir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 98](#)).

Bayrağı Taşıma

Green'e daha yakından göz atabilir ve bayrak direği konumunu değiştirebilirsiniz.

- 1 Delik bilgileri ekranından  düğmesine basın.
- 2 **Yeşili Görüntüle** ögesini seçin.
- 3 Gerekirse yakınlaştırmak veya uzaklaştırmak için ekranın sağ tarafındaki kaydırıcıyı kullanın.
- 4 Bayrak direği konumunu taşımak için  ögesine dokunun veya sürükleyin.
- 5  düğmesine basın.
Delik bilgisi ekranındaki mesafeler, yeni bayrak direği konumunu gösterecek şekilde güncellenmiştir. Bayrak direği konumu, yalnızca geçerli tur için kaydedilir.

Ölçülen Vuruşları Görüntüleme

Cihazınız otomatik vuruş algılama ve kayıt özelliğine sahiptir. Cihaz, çim alan üzerinde yaptığınız her vuruşta, daha sonra görüntüleyebilmeniz için vuruş mesafenizi kaydeder.

İPUCU: Otomatik vuruş algılama özelliği, cihazınız öndeki bileğinize takılıyken ve topla iyi bir temas kurduğunuzda en başarılı sonuçları verir. Hafif vuruşlar algılanmaz.

- 1 Golf oynarken  düğmesine basın.
- 2 **Vuruş Ölçümü** ögesini seçin.
Son vuruş mesafeniz görüntülenir.
NOT: Topa tekrar vurduğunuzda, Green'de hafif vuruş gerçekleştirdiğinizde veya bir sonraki deliğe geçtiğinizde mesafe otomatik olarak sıfırlanır.
- 3 Kaydedilen tüm atış mesafelerini görmek için  düğmesine basın ve **Önceki Vuruşlar** ögesini seçin.
NOT: En son atışa olan mesafe, delik bilgileri ekranının üst kısmında da görüntülenir.

Manuel Olarak Vuruş Ölçme

Saatiniz algılamazsa vuruşu manuel olarak ekleyebilirsiniz. Vuruşu, ıskaladığınız vuruşu yaptığınız konumdan eklemelisiniz.

- 1 Bir vuruş yapın ve topunuzun nereye indiğini izleyin.
- 2 Delik bilgisi ekranından  düğmesine basın.
- 3 **Vuruş Ölçümü** ögesini seçin.
- 4  düğmesine basın.
- 5 **Vuruş Ekle** >  öğelerini seçin.
- 6 Gerekirse vuruşu yaparken kullandığınız sopayı girin.
- 7 Topunuzun indiği yere yürüyerek ya da aracınızla gidin.

Saat, bir sonraki vuruşunuzda son vuruşunuzun mesafesini otomatik olarak kaydeder. Gerekirse manuel olarak başka bir vuruş ekleyebilirsiniz.

Skor Tutma

- 1 Delik bilgileri ekranında  düğmesine basın.
- 2 **Skor Kartı** ögesini seçin.
Green'deyken skor kartı görüntülenir.
- 3 Delikler arasında gezinmek için  veya  düğmesine basın.
- 4 Bir delik seçmek için  düğmesine basın.
- 5 Skoru ayarlamak için  veya  düğmesine basın.
Toplam skorunuz güncellenir.

İstatistikleri Kaydetme

İstatistikleri kaydedebilmeniz için önce istatistik izleme özelliğini etkinleştirmeniz gerekir ([Skor Ayarları, sayfa 38](#)).

- 1 Skor kartından bir delik seçin.
- 2 Hafif vuruşlar da dahil olacak şekilde toplam vuruş sayısını girin ve  ögesine basın.
- 3 Hafif vuruş sayısını ayarlayın ve  ögesine basın.
NOT: Hafif vuruş sayısı yalnızca istatistik takibi için kullanılır ve puanınızı artırmaz.
- 4 Gerekirse bir seçim yapın:
NOT: Par 3 deliğindeyseniz çim alanı bilgileri görüntülenmez.
 - Topunuz çim alana isabet ederse **Çim Alanda** ögesini seçin.
 - Topunuz çim alana isabet etmediyse **Sağa Kaçtı** veya **Sola Kaçtı** ögelerini seçin.
- 5 Gerekirse ceza vuruşu sayısını girin.

Skor Ayarları

Bir tur sırasında  düğmesine basın ve **Ayarlar > Skor** ögesini seçin.

Skor Yöntemi: Bu cihazın skor tutma yöntemini değiştirir.

Handikap Skoru: Handikaplı skor kaydetmeyi etkinleştirir.

Handikap Ayarla: Handikaplı skor kaydetme etkinleştirildiğinde handikapınızı ayarlar.

Puanı Göster: Skor kartının üst kısmında turdaki toplam puanınızı gösterir ([Skor Tutma, sayfa 37](#)).

İstatistik İzleme: Hafif vuruş sayısı, Green sayıları ve golf oynarken isabet edilen çim alanlar ile ilgili istatistik izleme özelliğini etkinleştirir.

Cezalar: Golf oynarken penaltı vuruşu takibini etkinleştirir ([İstatistikleri Kaydetme, sayfa 38](#)).

İstem: Bir turun başında, puanı korumak isteyip istemediğinizi soran istemi etkinleştirir.

Stableford Skoru Hakkında

Stableford skoru yöntemini seçtiğinizde ([Etkinlik Ayarları, sayfa 50](#)) puanlar, para göre yapılan vuruşlar baz alınarak ödüllendirilir. Bir turun sonunda en yüksek puan kazanır. Cihaz, puanları ABD Golf Birliği'nin belirttiği şekilde ödüllendirir.

Stableford skorlu bir oyunun skor kartı vuruşlar yerine puanları gösterir.

Puanlar	Para Göre Yapılan Vuruşlar
0	2 veya üzeri
1	1 üzeri
2	Par
3	1 altı
4	2 altı
5	3 altı

Bayrak Direği Yönünü Görüntüleme

PinPointer özelliği, Green'i görüntüleyemediğinizde yön yardımı sunan bir pusuladır. Bu özellik, ormanda veya derin bir kum kapanında olsanız dahi bir vuruşu hizalamanıza yardımcı olabilir.

NOT: Golf arabasındayken PinPointer özelliğini kullanmayın. Golf arabasının paraziti, pusulanın doğruluğunu etkileyebilir.

1 Delik bilgileri ekranında  düğmesine basın.

2 **PinPointer** ögesini seçin.

Ok, bayrak direği konumunu gösterir.

Özel Hedefler Kaydetme

Tur sırasında her delik için beş adede kadar özel hedef ekleyebilirsiniz. Hedef kaydetmek, haritada gösterilmeyen nesneleri veya engelleri kaydetmek için kullanışlıdır. Tehlikeler ve turnikeler ekranından bu hedeflere olan mesafeleri görüntüleyebilirsiniz (*Golf Oynama, sayfa 34*).

1 Kaydetmek istediğiniz hedefin yakınında durun.

NOT: Seçili delikten uzakta bir hedef kaydedemezsiniz.

2 Delik bilgisi ekranından  düğmesine basın.

3 **Özel Hedefler** ögesini seçin.

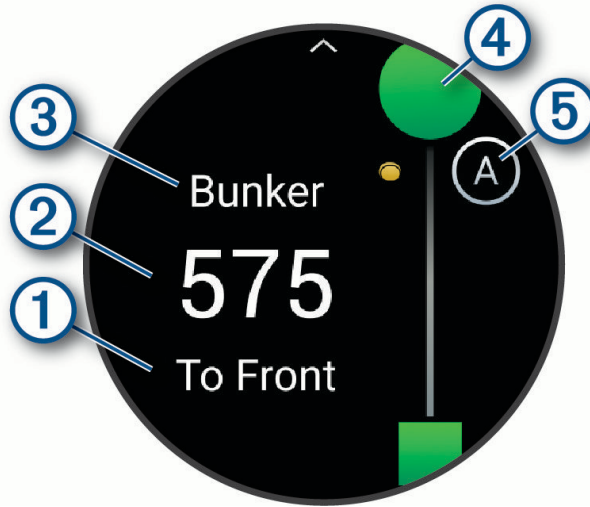
4 Bir hedef türü seçin.

Tehlikeleri Görüntüleme

Par 4 ve 5 delikleri için çim alan boyunca tehlikelere olan mesafeleri görüntüleyebilirsiniz. Vuruş seçimini etkileyen tehlikeler, turnike veya tehlike atışına olan mesafeyi belirlemenize yardımcı olmak için ayrı ayrı veya gruplar halinde görüntülenir.

1  ögesine basın.

2 **Tehlikeler** ögesini seçin.



- En yakın tehlikenin öne veya arkaya olan yönü ① ve mesafesi ② ekranda görüntülenir.
- Tehlike türü ③ ekranın üst kısmında listelenir.
- Green, ekranın üst kısmında yarım daire ④ olarak görünür. Green'in altındaki çizgi, çim alanın merkezini belirtir.
- Tehlikeler ⑤, delikteki tehlikelerin sırasını simgeleyen bir harfle belirtilir ve Green'in altında, çim alana göre yaklaşık mesafeler olarak görüntülenir.

Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme

Par 4 ve 5 delik için turnike ve keskin dönüş mesafelerinin bir listesini görüntüleyebilirsiniz.

1  öğesine basın.

2 **Turnikeler** öğesini seçin.

NOT: Mesafeler ve konumlar geçildikçe listeden silinir.

Büyük Sayılar Modu

Delik bilgisi ekranındaki sayıların boyutunu değiştirebilirsiniz.

1 Bir tur sırasında  düğmesine basın.

2 **Ayarlar > Büyük Sayılar** öğesini seçin.



Yeşil alanın önüne, ortasına ve arkasına doğru mesafeler, delik bilgileri ekranında büyük yazı tipiyle görüntülenir.

3 Handikap dereceniz gibi ek verileri görüntülemek için  düğmesine veya  düğmesine basın.

Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği Kaydetme

Yapay duvar tırmanışı etkinliği sırasında rotaları kaydedebilirsiniz. Rota, bir kaya veya küçük kaya oluşumu boyunca uzanan tırmanış yoludur.

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler > Açık Hava > Yapay Duvar Tırmanışı** ögesini seçin.
- 3 Değerlendirme sistemi seçin.
NOT: Bir sonraki yapay duvar tırmanışı etkinliğine başladığınızda saat, bu derecelendirme sistemini kullanır. Sistemi değiştirmek için aşağı kaydırıp etkinlik ayarlarınızı belirleyerek **Derecelendirme Sistemi** ögesini seçebilirsiniz.
- 4 Rotanın zorluk seviyesini seçin.
- 5 Rota süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 6 İlk rotanıza başlayın.
- 7 Rotayı bitirmek için  düğmesine basın.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Başarılı bir rotayı kaydetmek için **Tamamlandı** ögesini seçin.
 - Başarısız bir rotayı kaydetmek için **Denendi** ögesini seçin.
 - Rotayı silmek için **Sil** ögesini seçin.
- 9 Dinlendikten sonra bir sonraki rotanıza başlatmak için  düğmesine basın.
- 10 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir rota için bu işlemi tekrar edin.
- 11 Son rotanızdan sonra rota süreölçerini bitirmek için  düğmesine basın.
- 12 **Kaydet** ögesini seçin.

Keşif Başlatma

Keşif etkinliğini kullanarak bir günden uzun süren etkinlikleri kaydederken pil ömrünü uzatabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler > Açık Hava > Keşif** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
Cihaz düşük güç moduna girer ve saatte bir GPS iz noktalarını toplar. Cihaz, pil ömrünü en üst düzeye çıkarmak için akıllı telefonunuzla olan bağlantı da dahil olmak üzere tüm sensörleri ve aksesuarları kapatır.

İzleme Noktasını Manuel Olarak Kaydetme

İzleme noktaları, keşif sırasında seçilen kayıt aralığına bağlı olarak otomatik kaydedilir. İstedığınız zaman manuel olarak izleme noktası kaydedebilirsiniz.

- 1 Bir keşif sırasında  düğmesine basın.
- 2 **Nokta Ekle** ögesini seçin.

İzleme Noktalarını Görüntüleme

- 1 Bir keşif sırasında  düğmesine basın.
- 2 **Noktaları Görüntüle** ögesini belirleyin.
- 3 Listedeki bir izleme noktası seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - İzleme noktasına gitmek için **Git** ögesini seçin.
 - İzleme noktası hakkında ayrıntılı bilgileri görüntülemek için **Detaylar** seçeneğini belirleyin.

Balık Avlama

- 1 Saat görünümünde 
- 2 **Etkinlikler > Açık Hava > Balık Avlama** ögesini seçin.
- 3  düğmesine basın.
- 4  düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - Yakaladığınız balıkları balık sayınıza eklemek ve konumu kaydetmek için **Yakalamayı Kaydet** ögesini seçin.
 - Geçerli konumunuzu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
 - Etkinliğe yönelik aralıklı süreölçer, bitiş saati veya bitiş saati hatırlatıcısını ayarlamak için **Balık Avlama Süreölçerleri** ögesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına geri dönmek için **Başlangıç Noktasına Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Tüm kayıtlı konumlarınızı görüntülemek için **Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
 - Bir hedefe gitmek için **Navigasyon** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Etkinlik ayarlarını düzenlemek için **Ayarlar** ögesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin ([Etkinlik Ayarları, sayfa 50](#)).
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Balığı Sonlandır** ögesini seçin.

Avcılık

Avcılığa çıktınız yerlerle ilgili konumları kaydedebilir ve kayıtlı konumların haritasını görüntüleyebilirsiniz. Avcılık etkinliği sırasında cihaz, pil ömrünü muhafaza eden bir GNSS modu kullanır.

- 1 Saat görünümünde 
- 2 **Etkinlikler > Açık Hava > Avlanma** ögesini seçin.
- 3  düğmesine basın ve **Ava Başla** ögesini seçin.
- 4  düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına geri dönmek için **Başlangıç Noktasına Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Geçerli konumunuzu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
 - Bu av etkinliği sırasında kaydedilen konumları görüntülemek için **Av Konumları** ögesini seçin.
 - Önceden kaydedilen tüm konumları görüntülemek için **Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
 - Bir hedefe gitmek için **Navigasyon** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- 5 Avı tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Avı Sonlandır** ögesini seçin.

Kış Sporları

Kayak Pistlerinizi Görüntüleme

Saatiniz otomatik çalıştır özelliğini kullanarak her bir yokuş aşağı kayak veya snowboard pistinin detaylarını kaydeder. Bu özellik, Alp disiplini ve snowboard için varsayılan olarak açıktır. Yokuş aşağı inmeye başladığınızda yeni kayak pistlerini otomatik olarak kaydeder.

- 1 Bir kayak veya snowboard etkinliği başlatın.
- 2  ögesini basılı tutun.
- 3 **Koşuları Görüntüle** ögesini seçin.
- 4 Son turunuz, güncel turunuz ve toplam turlarınıza ilişkin ayrıntıları görüntülemek için  ve  düğmelerine basın.
Pist ekranları; süre, kat edilen mesafe, maksimum hız, ortalama hız ve toplam alçalma bilgilerini içerir.

Dağda Kayak veya Snowboard Etkinliği Kaydetme

Dağda kayak veya snowboard etkinliği, istatistiklerinizi doğru olarak takip edebilmeniz için tırmanış ve iniş izleme modları arasında geçiş yapmanıza olanak tanır. Mod İzleme ayarını, izleme modlarını otomatik veya manuel olarak değiştirmek için özelleştirebilirsiniz (*Etkinlik Ayarları*, sayfa 50).

- 1 Saat görünümünde 
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - **Etkinlikler > Kış Sporları > Dağda Kayak** öğelerini seçin.
 - **Etkinlikler > Kış Sporları > Dağda Snowboard** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizi bir tırmanışla başlatıyorsanız **Tırmanış** öğesini seçin.
 - Etkinliğinizi yokuş aşağı inişle başlatıyorsanız **İniş** öğesini seçin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 5 Gerekirse tırmanış ve iniş izleme modları arasında geçiş yapmak için  düğmesine basın.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra , ve **Kaydet** öğesine basın.

Kros Kayağı Güç Verileri

NOT: HRM-Pro serisi aksesuarı, ANT+ teknolojisi kullanılarak Forerunner saatle eşleştirilmelidir.

Kros kayağı performansınızla ilgili gerçek zamanlı geri bildirim sağlamak için uyumlu Forerunner saatinizi HRM-Pro aksesuarıyla eşleştirerek kullanabilirsiniz. Güç çıkışı, watt cinsinden ölçülür. Hızınız, yükseklik değişiklikleri, rüzgar ve kar koşulları gücü etkileyen faktörler arasında yer alır. Kayak performansınızı ölçmek ve iyileştirmek için güç çıkışını kullanabilirsiniz.

NOT: Kayak gücü değerleri, genellikle bisiklet sürme gücü değerlerinden düşüktür. Bu durum normaldir çünkü insanlar, bisiklet sürerken kayağa kıyasla daha çok efor sarf eder. Aynı antrenman yoğunluğunda kayak gücü değerlerinin bisiklet sürme gücü değerlerinden %30 ila %40 oranında daha düşük olması sık görülen bir durumdur.

Su Sporları

Su Sporları Turlarınızı Görüntüleme

Saatiniz, otomatik çalıştır özelliğini kullanarak her bir su sporu turunun ayrıntılarını kaydeder. Bu özellik, hareketinize göre otomatik olarak yeni turlar kaydeder. Hareket etmeyi bıraktığınızda etkinlik süreölçeri duraklatılır. Hareket hızınız arttığında etkinlik süreölçeri otomatik olarak başlar. Duraklatılmış ekrandan veya etkinlik zamanlayıcısı çalışırken pist detaylarınızı görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Su kayağı gibi bir su sporu aktivitesi başlatın.
- 2  öğesini basılı tutun.
- 3 **Koşuları Görüntüle** öğesini seçin.
- 4 Son turunuz, güncel turunuz ve toplam turlarınıza ilişkin ayrıntıları görüntülemek için  ve  düğmelerine basın.
Tur ekranları; süre, kat edilen mesafe, maksimum hız ve ortalama hız bilgilerini içerir.

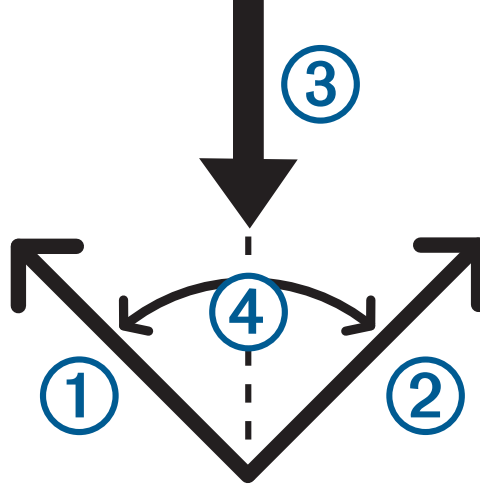
Yelken

Kontra Yardımı

⚠ DİKKAT

Saat, kontra yardımı özelliğinde rotanızın belirlenmesi için GPS tabanlı rotayı kullanır ve akıntılar ve gelgitler gibi teknizin yönünü etkileyebilecek diğer faktörleri hesaba katmaz. Teknenizi güvenli ve dikkatli şekilde kullanmaktan sorumlusunuz.

Seyir halindeyken veya rüzgara karşı yarışırken, kontra yardımı özelliği teknizin kaldırılıp kaldırılmadığını veya kayıp kaymadığını belirlemenize yardımcı olabilir. Kontra yardımını kalibre ettiğinizde saat teknizin iskele ① ve sancak ② açısından karadaki rota (COG) ölçümlerini yapar ve COG verisini kullanarak ortalama gerçek rüzgar yönünü ③ ve teknin kontra açısını ④ hesaplar.



Saat bu verileri rüzgar kaymaları nedeniyle teknizin kaldırılıp kaldırılmadığını veya kayıp kaymadığını belirlemek için kullanır.

Varsayılan olarak cihazın kontra yardımı otomatikçe ayarlanmıştır. İskele veya sancak COG ölçümünü her kalibre ettiğinizde saat karşı tarafı ve gerçek rüzgar yönünü yeniden kalibre eder. Kontra yardımı ayarlarını değiştirerek sabit bir kontra açısı veya gerçek rüzgar yönü girebilirsiniz.

Kontra Yardımını Kalibre Etme

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 **Su Sporları** ögesini seçip ardından **Yelken** veya **Yelken Yarışı** ögesini seçin.
- 3 Kontra yardımı ekranını görüntülemek için  düğmesine veya  düğmesine basın.
NOT: Etkinlik için veri ekranlarına kontra yardımı ekranını eklemeniz gerekebilir ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 49](#)).
- 4  düğmesine basın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Sancak tarafını kalibre etmek için  düğmesine basın.
 - İskele tarafını kalibre etmek için  düğmesine basın.
- İPUCU:** Rüzgar geminin sancak tarafından geliyorsa sancak kalibrasyonunu yapmanız gerekir. Rüzgar geminin iskele tarafından geliyorsa iskele kalibrasyonunu yapmanız gerekir.
- 6 Cihaz, kontra yardımını kalibre ederken bekleyin.
Bir ok görüntülenir ve teknizin kaldırılıp kaldırılmadığını veya hareket edip edilmediğini belirtir.

Sabit Kontra Açısı Girme

- 1 Saatinizde  düğmesine basın.
- 2 **Su Sporları** ögesini ve **Yelken** veya **Yelken Yarışı** ögesini seçin.
- 3 Kontra yardımı ekranını görüntülemek için  düğmesine veya  düğmesine basın.
- 4  düğmesini basılı tutun.
- 5 **Kontra Açısı > Aç** ögesini seçin.
- 6 Değeri ayarlamak için  düğmesine veya  düğmesine basın.

Gerçek Rüzgar Yönü Girme

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 **Su Sporları** ögesini seçip ardından **Yelken** veya **Yelken Yarışı** ögesini seçin.
- 3 Kontra yardımı ekranını görüntülemek için  düğmesine veya  düğmesine basın.
- 4  düğmesini basılı tutun.
- 5 **Gerçek Rüzgar Yönü > Sabit** ögesini seçin.
- 6 Değeri ayarlamak için  düğmesine veya  düğmesine basın.

En İyi Kaldırma Tahminini Elde Etme İpuçları

Kontra yardımı özelliğini kullanırken en iyi kaldırma tahminini elde etmek için bu ipuçlarını deneyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Gerçek Rüzgar Yönü Girme, sayfa 45](#) ve [Kontra Yardımını Kalibre Etme, sayfa 44](#) adreslerini ziyaret edin.

- Sabit bir kontra açısı girin ve port tarafını kalibre edin.
- Sabit bir kontra açısı girin ve sancak tarafını kalibre edin.
- Kontra açısını sıfırlayın ve hem iskele hem de sancak tarafını kalibre edin.

Yelken Yarışı

Cihazı, yarış başladığında bir yarışın başlangıç çizgisini geçmenize yardımcı olmak için kullanabilirsiniz. Yelkenli yarış uygulamasındaki regatta zamanlayıcıyı resmi yarış geri sayım kronometresiyle senkronize ettiğinizde, yarış başladığında bir dakikalık aralıklarla uyarı alırsınız. Başlangıç çizgisini ayarladığınızda cihaz, teknenizin yarışı başlatmak için başlangıç çizgisini önce, sonra veya doğru zamanda geçeceğini belirtmek için GPS verilerini kullanır.

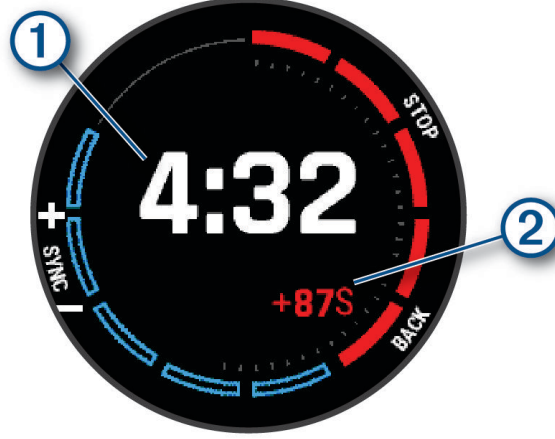
Çıkış Çizgisini Ayarlama

- 1 Saat görünümünden  basın.
- 2 **Etkinlikler > Su Sporları > Yelken Yarışı** ögesini seçin.
- 3 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 4  basılı tutun.
- 5 **Başlangıç Çizgisi Ayarları** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Bağlantı noktasının başlangıç çizgisini geçerken işaretlemek için **İskeleyi İşaretle** ögesini seçin.
 - Yıldız tahtası başlangıç çizgisini geçerken işaretlemek için **Sancağı İşaretle** ögesini seçin.
 - Regatta geri sayımı veri ekranında veri yazma süresini etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Yanma Süresi** ögesini seçin.
 - Başlangıç çizgisine olan mesafeyi, tercih edilen mesafe birimlerini ve teknenizin uzunluğunu belirlemek için **Başlangıç Noktasına Mesafe** ögesini seçin.

Yarış Başlatma

Yanma süresini görüntüleyebilmek için başlangıç çizgisini ayarlamanız gerekir (*Çıkış Çizgisini Ayarlama*, sayfa 45).

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler > Su Sporları > Yelken Yarışı** öğesini seçin.
- 3 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
Ekranı regatta zamanlayıcısı ① ve yanma süresi ② görüntülenir.



- 4 Gerekirse  düğmesini basılı tutun ve bir seçenek belirleyin:
 - Sabit bir süreölçer ayarlamak için **Deniz Yarışı Süresi > Sabit** öğesini seçin ve bir zaman dilimi girin.
 - Sonraki 24 saat içinde bir başlangıç saati ayarlamak için **Deniz Yarışı Süresi > GPS** öğesini seçin ve günün saatini girin.
- 5  düğmesine basın.
- 6 Yelkenli tekne yarışı süreölçerini resmi yarış geri sayımıyla senkronize etmek için  düğmesine ve  düğmesine basın.
NOT: Yanma süresi negatif olduğunda yarış başladıktan sonra başlangıç çizgisine ulaşırsınız. Yanma süresi pozitif olduğunda, yarış başlamadan önce başlangıç çizgisine ulaşırsınız.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.

Diğer Etkinlikler

Nefes Egzersizi Etkinliklerini Kaydetme

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler > Diğer > Nefes Egzersizi** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sakin bir şekilde dikkatinizi toplayabilmek için **Ahenk** ögesini seçin.
 - Vücudunuzu rahatlatmak ve zihninizi odaklamak için **Rahatlama ve Odaklanma** ögesini seçin.
 - Daha kısa sürede vücudunuzu rahatlatmak ve zihninizi odaklamak için **Rahatlama ve Odaklanma (Kısa)** ögesini seçin.
 - Stres düzeyinizi düşürmek ve uykuya hazırlanmak için **Huzur** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
- 5 Etkinliği başlatmak için  düğmesine basın.
- 6 Saat nefes egzersizlerinde size rehberlik ederken ekrandaki yönergeleri izleyin.
- 7 Nefes egzersizi aşamasındaki bir sonraki adıma geçmek için  ögesine basın.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra , ve **Kaydet** ögesine basın.
Ortalama solunum hızınız ve kalp atış hızınız görüntülenir.
- 9  ögesine basın.
- 10 **Tüm İstatistikler** ögesini seçin.
Ortalama kalp atış hızınız, maksimum kalp atış hızınız, ortalama solunum hızınız ve stres değişiminiz görüntülenir.

Meditasyon Etkinliği Kaydetme

Rehberli bir oturum kullanabilir veya kendi meditasyon etkinliğinizi oluşturabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler > Diğer > Meditasyon** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Açık, yapılandırılmamış bir meditasyon etkinliği kaydetmek için **Serbest** ögesini seçin.
 - Sesli bir oturumu takip etmek için **Oturum** ögesini seçin.
 - Sesli özel bir oturum oluşturmak için **Özel** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse  tuşuna basın veya ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
Saat, bir geri sayım süreölçeri veya amacı görüntüler.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Harici hoparlörden meditasyon sesini dinlemek için  simgesini seçin ve hoparlör ses düzeyini ayarlayın.
 - Meditasyon sesini dinlemek için kulaklığınızı bağlayın ([Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 133](#)).**NOT:** Meditasyon etkinliği sırasında bildirimler devre dışı bırakılır.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra , ve **Kaydet** ögesine basın.

Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme

Etkinlikler ve uygulamalar listesini, veri ekranlarını, veri alanlarını ve diğer ayarları özelleştirebilirsiniz.

Uygulama Listesini Özelleştirme

- 1 Saat görünümünde 
- 2 **Düzenle** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Listedeki bir uygulamanın konumunu değiştirmek için bir uygulama seçin, uygulamayı taşımak için  düğmesine veya  düğmesine basın ve yeni konumu seçmek için  düğmesine basın.
 - Listeden bir uygulamayı kaldırmak için uygulamayı seçin ve  ögesini belirleyin.
 - Bir uygulama eklemek için **Ekle** ögesini seçin ve bir veya daha fazla uygulama seçin.

Favori Etkinlikler Listenizi Özelleştirme

Favori etkinlikler listeniz listenin en üstünde görünür ve sık kullandığınız etkinliklere hızlı erişim sağlar. Sık kullanılan etkinlikleri istediğiniz zaman ekleyebilir veya kaldırabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde 
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin.
Sık kullanılan etkinlikleriniz, listenin üst kısmında görüntülenir.
- 3 **Düzenle** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Listedeki bir etkinliğin konumunu değiştirmek için  düğmesine veya  düğmesine basın, ardından yeni konumu seçmek için  düğmesine basın.
 - Bir favori etkinliği kaldırmak için etkinliği ve  > **Kaldır** ögesini seçin.
 - Favori etkinlik eklemek için **Ekle** ögesini seçin ve bir ya da daha fazla etkinlik belirleyin.

Favori Etkinliği Listeye Sabitleme

En fazla üç favori etkinliği uygulama ve etkinlik listelerinin üst kısmına sabitleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde 
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin.
- 3 Favori etkinliğinize gidin ([Favori Etkinlikler Listenizi Özelleştirme, sayfa 48](#)).
- 4  düğmesini basılı tutun ve **PIN Etkinliği** ögesini seçin.

Uygulama ve etkinlik listelerini açmak için saat görünümünden  düğmesine bir sonraki basışınızda sabitlenen etkinlik listenin üst kısmında görünür.

Veri Ekranlarını Özelleştirme

Her etkinlik için veri ekranlarının düzenini ve içeriğini gösterebilir, gizleyebilir ve değiştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde 
- 2 **Etkinlikler** öğesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın ve etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **Veri Ekranları** öğesini seçin.
- 5 Özelleştirmek istediğiniz veri ekranına gidin.
- 6  simgesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Veri ekranındaki veri alanlarının sayısını ayarlamak için **Düzen** öğesini seçin.
 - Alanda görüntülenen verileri değiştirmek için **Veri Sahaları** öğesini ve ardından bir alanı seçin.
İPUCU: Mevcut tüm veri alanlarının listesi için [Veri Alanları](#), sayfa 152 bölümüne gidin. Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz.
 - Veri ekranının döngüdeki konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** öğesini seçin.
 - Veri ekranını döngüden kaldırmak için **Kaldır** öğesini seçin.
- 8 Gerekirse döngüye veri ekranı eklemek için **Yeni Ekle** öğesini seçin.
Özel bir veri ekranı ekleyebilir veya önceden tanımlanmış veri ekranlarından birini seçebilirsiniz.

Harita Veri Ekranı Ekleme

Bir GPS etkinliğinin veri ekranları döngüsüne harita ekleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde 
- 2 **Etkinlikler** öğesini seçin ve bir GPS etkinliği belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın ve etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Harita** öğesini seçin.

Özel Etkinlik Oluşturma

- 1 Saat görünümünde 
- 2 **Etkinlikler > Düzenle > Ekle** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Kayıtlı etkinliklerinizin birinden yola çıkarak özel etkinliğinizi oluşturmak için **Kopyalanabilen Etkinlikler** öğesini seçin.
 - Yeni bir özel etkinlik oluşturmak için **Diğer > Diğer** öğesini seçin.
- 4 Gerekirse bir etkinlik türü seçin.
- 5 Bir ad seçin veya özel bir ad girin.
Yinelenen etkinlik adlarında bir sayı bulunur, örneğin: Bisiklet(2).
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Özel etkinlik ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin. Örneğin, veri ekranlarını veya otomatik özellikleri özelleştirebilirsiniz.
 - Özel etkinliği kaydedip kullanmak için **Bitti** öğesini seçin.

Etkinlik Ayarları

Bu ayarlar, önceden yüklenmiş her bir etkinliği ihtiyaçlarınıza göre özelleştirmenizi sağlar. Örneğin veri ekranlarını özelleştirebilir ve uyarılar ile antrenman özelliklerini etkinleştirebilirsiniz. Ayarların tamamı, bütün etkinlik türleri için kullanılamaz. Bazı etkinlik türleri ayrı ayar listelerine sahiptir ([Golf Ayarları, sayfa 36](#)).

Saat görünümünden  düğmesine basın, **Etkinlikler** ögesini seçin, bir etkinlik seçin,  düğmesine basın ve etkinlik ayarlarını belirleyin.

3B Mesafe: İrtifa değişikliğinizle birlikte zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak kat edilen mesafeyi hesaplar.

3B Hız: İrtifa değişikliğinizle birlikte zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak hızınızı hesaplar.

Tema Rengi: Etkinlik simgesinin tema rengini ayarlar.

Etkinlik Ekle: Çoklu spor etkinliğine etkinlik türü ekler.

Uyarılar: Etkinlik için antrenman veya navigasyon uyarılarını ayarlar ([Etkinlik Uyarıları, sayfa 52](#)).

Ses Çıkışı: Sesli cihazı sesli uyarıları kullanacak şekilde ayarlar ([Etkinlik Sırasında Sesli Uyarılar Çalma, sayfa 54](#)).

Otomatik Tırmanma: Dahili altimetreyi kullanarak yükseklik değişikliklerini algılar ve ilgili tırmanma verilerini otomatik olarak görüntüler ([Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme, sayfa 55](#)).

Auto Lap: Turları otomatik olarak işaretlemek için Auto Lap özelliğinin seçeneklerini ayarlar. **Otomatik Mesafe**

seçeneği, turları belirli bir mesafede işaretler. **Otomatik Konumlandırma** seçeneği, turları daha önce  düğmesine bastığınız bir konumda işaretler. Bir turu tamamladığınızda özelleştirilebilir bir tur uyarısı mesajı görüntülenir. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı karşılaştırmak için kullanışlıdır.

Auto Pause: Auto Pause® özelliğinin seçeneklerini, hareket etmeyi bıraktığınızda veya belirlenen hızın altına düştüğünüzde veri kayıt işlemini durduracak şekilde ayarlar. Bu özellik, etkinliğinizi kırmızı ışıkların bulunduğu veya durmanız gereken başka yerlerde yapıyorsanız faydalıdır.

Otomatik Dinlenme: Havuz yüzme etkinliği sırasında hareket etmeyi bıraktığınızda otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur ([Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 29](#)). Ultra koşu etkinliği için dinlenme süreölçerini otomatik olarak başlatma ve durdurma seçeneklerini ayarlar ([Ultra Koşu Otomatik Dinlenme Ayarları, sayfa 24](#)).

Otomatik Kayak: Dahili ivmeölçeri kullanarak kayak veya su sporu turlarını otomatik olarak tespit eder ([Kayak Pistlerinizi Görüntüleme, sayfa 42, Su Sporları Turlarınızı Görüntüleme, sayfa 43](#)).

Otomatik Kaydır: Etkinlik süreölçeri çalışırken tüm etkinlik verisi ekranlarını otomatik olarak gezer.

Otomatik Set: Güçlenme antrenmanı etkinliği sırasında egzersiz setlerini otomatik olarak başlatır ve durdurur.

Oto. Spor Değişimi: Triatlon gibi çok sporlu bir etkinlikte bir sonraki spora geçişi otomatik olarak algılar.

Otomatik Başlat: Hareket etmeye başladığınızda otomatik olarak bir motokros veya BMX etkinliği başlatır.

Kalp Hızını Yayınla: Etkinliği başlattığınızda kalp hızını saatinizden eşleşmiş cihazlara otomatik olarak yayınlar ([Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 114](#)).

ClimbPro: Bir rotada navigasyon sırasında yaklaşan ve mevcut tırmanma için yükselme bilgilerini görüntüler ([ClimbPro Özelliğini Kullanma, sayfa 55](#)).

Geri Sayım Başlatma: Havuzda yüzme aralıkları için geri sayım süreölçerini etkinleştirir.

Veri Ekranları: Veri ekranlarını özelleştirir ve etkinlik için yeni veri ekranları ekler ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 49](#)).

Kiloyu Düzenle: Güç antrenmanı veya kardiyo etkinliği sırasında egzersiz setleri için kullanılan ağırlığı eklemenizi sağlar.

Bitiş Uyarıları: Meditasyon aktivitenizin bitmesinden iki veya beş dakika önce bir uyarı ayarlar.

Flaş Işığı: Etkinlik sırasında LED flaş ışığın yanıp sönmeye modunu, hızını ve rengini ayarlar.

Derecelendirme Sistemi: Kaya tırmanışı etkinliğinde rota zorluğunu derecelendirmek için derecelendirme sistemini ayarlar.

Zıplama Modu: İp atlama etkinliği hedefini belirlenen süreye, tekrar sayısına göre veya açık uçlu olarak ayarlar.

Şerit Numarası: Pist koşusu için kulvar numaranızı belirler.

Turlar: Auto Lap, Tur Tuşu ve Tur Uyarısı seçenekleri için ayarları yapılandırır.

Tur Uyarısı: Turlar için gösterilecek veri alanlarını ayarlar.

Tur Tuşu: Bir turu kaydetmek veya bir etkinlik sırasında dinlenmek için  düğmesinin kullanılmasını sağlar.

Ayrıca, çoklu spor etkinliği sırasında  düğmesi için varsayılan davranışı tanımlayabilirsiniz.

Cihazı Kilit: Çoklu spor etkinliği sırasında yanlışlıkla düğmelere basılmasını ve dokunmatik ekranda kaydırma yapılmasını önlemek için dokunmatik ekranı ve düğmeleri kilitler.

Harita Ayarları: Etkinlik için harita verileri ekranının ekran tercihlerini ayarlar ([Harita Ayarları, sayfa 119](#)).

Harita Katmanları: Haritada gösterilecek harita verilerini ayarlar ([Harita Verilerini Gösterme ve Gizleme, sayfa 121](#)).

Metronom: Daha hızlı, yavaş veya istikrarlı bir tempoda antrenman yaparak performansınızı geliştirmenize yardımcı olmak için sabit bir ritimde ses çalar veya titrer. Korumak istediğiniz tempoya ait dakikadaki vuruş (bpm) değerini, vuruş sıklığını ve ses ayarlarını belirleyebilirsiniz.

Mod İzleme: Dağda kayak ve kar kayağı için yükselme ve alçalma modunu otomatik veya manuele ayarlar.

Engel İzleme: Parkurdaki ilk turunuzdan engel konumlarını kaydeder. Parkurun tekrar döngülerinde saat, engel ve koşu aralıkları arasında geçiş yapmak için kaydedilen konumları kullanır ([Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme, sayfa 25](#)).

Paket Ağırlığı: Taşıdığınız paketin ağırlığını ayarlar.

Performans Durumu: Etkinlik sırasında performans durumu özelliğini etkinleştirir ([Performans Durumu, sayfa 72](#)).

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar.

Ortalama Güç: Saatin, pedal çevirmediğinizde oluşan bisiklet güç verileri için sıfır değerlerini içerep içermediğini kontrol eder.

Güç Modu: Etkinlik için varsayılan güç modunu ayarlar.

Güç Tas. Zaman Aşımı: Etkinliği başlatmanızı beklerken, örneğin bir yarışın başlamasını beklerken saatin etkinlik modunda kalması için zaman aşımı sınırını ayarlar. **Normal** seçeneği, 5 dakika hareketsiz kaldıktan sonra saati düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. **Genişletilmiş** seçeneği, 25 dakika hareketsiz kaldıktan sonra saati düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Genişletilmiş mod, şarjlar arasında daha kısa pil ömrü ile sonuçlanabilir.

Gün Batımından Sonra Kaydet: Saati, keşif sırasında izleme noktalarını gün batımından sonra kaydedecek şekilde ayarlar.

Sıcaklığı Kaydet: Saatin etrafındaki ortam sıcaklığını kaydeder veya eşleştirilmiş bir sıcaklık sensöründen alır.

VO2 Maks. kaydedin.: Kros koşusu ve ultra koşu etkinlikleri için bir VO2 maksimum tahmini kaydeder.

Kayıt Aralığı: Keşif sırasında izleme noktalarının kaydedilme sıklığını ayarlar. GPS izleme noktaları varsayılan olarak saatte bir kaydedilir ve gün batımından sonra kaydedilmez. İzleme noktalarının daha az sıklıkla kaydedilmesi pil ömrünü en üst düzeye çıkarır.

Yeniden Adlandır: Etkinlik adını ayarlar.

Tekrarları Sayma: Antrenman sırasında tekrar sayımını kaydeder. **Yalnızca Antrenmanlar** seçeneği, yalnızca rehberli antrenmanlar sırasında tekrar sayımını kaydeder.

Yinele: Çoklu spor etkinlikleri için tekrarları kaydeder. Bu seçeneği, örneğin swimrun gibi birden fazla geçiş içeren etkinlikler için kullanabilirsiniz.

Fabrika Ayarları: Etkinlik ayarlarını sıfırlar.

Rota İstatistikleri: İç mekan tırmanma etkinlikleri için rota istatistiklerini kaydeder.

Rota Tespiti: Etkinlik için rota hesaplama tercihlerini ayarlar ([Rota Tespiti Ayarları, sayfa 54](#)).

Koşu Gücü: Koşu gücü verilerini kaydeder ve ayarları özelleştirir ([Koşu Gücü Ayarları, sayfa 100](#)).

Koşular: Otomatik Kayak, Tur Tuşu ve Tur Uyarısı seçenekleri için ayarları yapılandırır.

Uydular: Etkinlik için kullanılacak GNSS uydu sistemini ayarlar ([Uydu Ayarları, sayfa 56](#)).

Segment Uyarıları: Yaklaşan kayıtlı segmentleri size bildirir ([Segmentler, sayfa 56](#)).

Öz Değerlendirme: Etkinlik için hissedilen eforunuzun ne sıklıkla değerlendirileceğini ayarlar ([Etkinlik Değerlendirme, sayfa 21](#)).

SpeedPro: Rüzgar sörfü etkinlik turlarında gelişmiş hız ölçümlerini kaydeder.

Kulaç Algılama: Havuzda yüzme için kulaç türünüzü otomatik olarak algılar.

Dokunmatik: Bir etkinlik sırasında veya yalnızca harita ekranı için dokunmatik ekranı etkinleştirir.

Dokunma Kilidi: Dokunmatik ekranın kilidini açmak için ekranın üst kısmından aşağı kaydırmayı etkinleştirir.

Pist Algılama: Koşmak için pistte olduğunuzu otomatik olarak algılar.

Geçişler: Çoklu spor etkinlikleri için geçişleri etkinleştirir.

Birim: Etkinlik için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Titreşimli Uyarılar: Nefes alma etkinliği sırasında nefes almanız veya nefes vermeniz konusunda sizi bilgilendirir.

Antrenman Videoları: Kuvvet, kardiyo, yoga veya Pilates etkinlikleri için eğitici antrenman animasyonları oynatır. Önceden yüklenmiş antrenmanlar ve Garmin Connect hesabınızdan indirilen antrenmanlar için animasyonlar kullanılabilir.

Etkinlik Uyarıları

Belirli bir hedef doğrultusunda antrenman yapmanıza, çevre farkındalığınızı geliştirmenize ve varış noktanıza gitmenize yardımcı olması amacıyla her etkinlik için uyarılar ayarlayabilirsiniz. Bazı alarmlar yalnızca belirli etkinliklerde kullanılabilir. Üç uyarı türü şu şekildedir: Etkinlik uyarıları, aralık uyarıları ve tekrarlanan uyarılar.

Etkinlik uyarısı: Etkinlik uyarısı sizi bir kez uyarır. Etkinlik, özel bir değeri temsil eder. Örneğin, saati sizi belirli bir sayıdaki kaloriyi yaktığınızda uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

Aralık uyarısı: Aralık uyarısı sizi, saatin belirlenen değer aralığının üzerinde veya altında olduğu her seferde uyarır. Örneğin, saat sizi kalp hızınız dakikada 60 atışın (bpm) altına düştüğünde ve 210 bpm'nin üzerine çıktığında uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

Tekrarlanan uyarı: Tekrarlayan bir alarm, saat belirlenen değeri veya aralığı her kaydettiğinde sizi bilgilendirir. Örneğin, saati sizi her 30 dakikada bir uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

Uyarı Adı	Uyarı Türü	Açıklama
Tempo	Menzil	Minimum ve maksimum tempo değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalori	Etkinlik, tekrarlanan	Kalori sayısını ayarlayabilirsiniz.
Özel	Etkinlik, tekrarlanan	Mevcut bir mesajı seçebilir veya özel bir mesaj oluşturabilir ve bir uyarı türü seçebilirsiniz.
Mesafe	Etkinlik, tekrarlanan	Bir mesafe aralığı ayarlayabilirsiniz.
İrtifa	Menzil	Minimum ve maksimum yükseklik değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalp Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum kalp hızı değerlerini ayarlayabilir veya bölge değişimlerini seçebilirsiniz. Bkz. Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında, sayfa 134 ve Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 136 .
Yürüyüş Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum yürüyüş hızı değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Tempo	Tekrarlanan	Bir hedef yüzme temposu seçebilirsiniz.
Güç	Menzil	Yüksek veya düşük güç seviyesini seçebilirsiniz.
Yakınlık	Etkinlik	Kayıtlı bir konumdan bir yarıçap ayarlayabilirsiniz.
Koşu/Yürüyüş	Tekrarlanan	Düzenli aralıklarla süreli yürüyüş molaları ayarlayabilirsiniz.
Koşu Gücü	Etkinlik, aralık	Minimum ve maksimum güç bölgesi değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Hız	Menzil	Minimum ve maksimum hız değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kulaç Hızı	Menzil	Dakika başına yüksek veya düşük kulaç sayısı ayarlayabilirsiniz.
Saat	Etkinlik, tekrarlanan	Bir zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.
Parkur Süreölçeri	Tekrarlanan	Saniye cinsinden bir pist zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.

Bir Uyarı Ayarlama

- 1 Saat görünümünde 
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3  düğmesine basın.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Uyarılar** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğe yeni bir uyarı eklemek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
 - Mevcut bir uyarıyı düzenlemek için uyarı adını seçin.
- 7 Gerekirse uyarı türünü seçin.
- 8 Bir bölge seçin ve minimum ile maksimum değerleri veya uyarı için özel bir değer girin.
- 9 Gerekirse alarmı açın.

Etkinlik uyarıları ve tekrarlanan uyarılar için uyarı değerine her ulaştığınızda bir mesaj görüntülenir. Aralık uyarılarında, belirtilen aralığın üzerine çıktığınız veya altına düştüğünüz her seferde bir mesaj görüntülenir (minimum ve maksimum değerler).

Etkinlik Sırasında Sesli Uyarılar Çalma

Saatiniz, bir koşu veya başka bir etkinlik sırasında motivasyonel durum duyuruları çalabilir. Sesli uyarı sırasında saat veya telefon, duyuruyu oynatmak için birincil sesi azaltır.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.

2 **Saat Ayarları > Odaklama Modları > Etkinlik > Sesli Uyarılar** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Saat hoparlöründen oynatılacak sesli uyarılar ayarlamak için **Ses Çıkışı > Saat** öğelerini seçin.
- Telefonunuzdan veya varsa bağlı Bluetooth kulaklıklardan oynatılacak sesli uyarılar ayarlamak için **Ses Çıkışı > Bağlı Cihazlar** öğelerini seçin.
- Navigasyon sırasında adım adım uyarıları duymak için **Kılavuz Uyarıları** öğesini seçin.
- Her tur için bir uyarı duymak istiyorsanız **Tur Uyarısı** öğesini seçin.
- Uyarıları tempo ve hız bilgilerinizle özelleştirmek için **Pace/Hız Uyarısı** öğesini seçin.
- Uyarıları kalp hızı bilgilerinizle özelleştirmek için **Kalp Hızı Uyarısı** öğesini seçin.
- Uyarıları güç verileriyle özelleştirmek için **Güç Uyarısı** öğesini seçin.
- Auto Pause özelliği de dahil olmak üzere süreölçeri başlattığınızda ve durduğunuzda uyarı duymak için **Süreölçer Etkinlikleri** öğesini seçin.
- Antrenman uyarılarının sesli uyarı olarak oynatılması için **Antrenman Uyarıları** öğesini seçin.
- Etkinlik uyarılarını sesli uyarılar olarak almak için **Etkinlik Uyarıları** öğesini seçin ([Etkinlik Uyarıları, sayfa 52](#)).

Rota Tespiti Ayarları

Rota ayarlarını değiştirerek saatin her etkinlik için rota hesaplama şeklini özelleştirebilirsiniz.

NOT: Ayarların hepsi tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz.

Saat görünümünden  düğmesine basın, **Etkinlikler** öğesini seçin, bir etkinlik seçin,  düğmesine basın, etkinlik ayarlarını belirleyin ve **Rota Tespiti** öğesini seçin.

Popüleriteye Göre Rota Oluşturma: Garmin Connect'teki en popüler koşular ve sürüşlere göre rotaları hesaplar.

Rotalar: Saati kullanarak rotada nasıl ilerleyeceğinizi ayarlar. Rotada yeniden hesaplama yapmadan ilerlemek için Rotayı İzle öğesini kullanın. Rotada rota uygulanabilir haritaları kullanarak ilerlemek ve rotadan sapmanızda rotayı yeniden hesaplamak için Harita Kullan seçeneğini kullanın.

Hesaplama Yöntemi: Rotalardaki süre, mesafe veya yükselmeyi en aza indirmek için hesaplama yöntemini belirler.

Sakinmalar: Rotalarda kaçınılacak yol veya ulaşım türlerini belirler.

tip: Doğrudan rota tespiti sırasında görünen işaretçinin davranışını belirler.

ClimbPro Özelliğini Kullanma

ClimbPro özelliği, rota üzerindeki yaklaşan tırmanışlar için efor düzeyinizi yönetmenize yardımcı olur. Rotada ilerlerken eğim, mesafe ve yükseklik kazancı gibi tırmanış ayrıntılarını önceden veya gerçek zamanlı olarak görüntüleyebilirsiniz. Bisikletle tırmanış kategorileri, uzunluğa ve eğime bağlı olarak renkle gösterilir.

- 1 Saat görünümünde 
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3 Aşağı kaydırın ve etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **ClimbPro > Durum > Navigasyon Sırasında** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - ClimbPro ekranında görüntülenen veri alanlarını özelleştirmek için **Veri Alanı** ögesini seçin.
 - Tırmanışın başlangıcında veya tırmanıştan belirli bir mesafe önce uyarılar ayarlamak için **Uyarı** ögesini seçin.
 - Koşu etkinliklerinde alçalmaları açmak veya kapatmak için **Alçalmalar** ögesini seçin.
 - Bisiklet sürme etkinlikleri sırasında algılanan tırmanma türlerini seçmek için **Tırmanış Algılama** ögesini seçin.
- 6 Rotadaki tırmanışları ve rota ayrıntılarını inceleyin ([Saved Uygulamasını Kullanma, sayfa 13](#)).
- 7 Kayıtlı bir rotada ilerlemeye başlayın ([Varış Noktasına Götme, sayfa 121](#)).

Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme

Otomatik tırmanma özelliğini kullanarak irtifa değişikliklerini otomatik olarak tespit edebilirsiniz. Tırmanma, doğa yürüyüşü, koşu veya bisiklet sürme gibi etkinlikler sırasında kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde 
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3  düğmesine basın.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Otomatik Tırmanma > Durum** ögesini seçin.
- 6 **Daima** veya **Navigasyonda Değilken** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Koşu sırasında hangi veri ekranının görüntülendiğini belirlemek için **Koşu Ekranı** ögesini seçin.
 - Tırmanma sırasında hangi veri ekranının görüntülendiğini belirlemek için **Tırmanma Ekranı** ögesini seçin.
 - Mod değiştirirken ekran renklerini ters çevirmek için **Renkleri Terrs Çevir** ögesini seçin.
 - Zaman içinde yükselme oranını ayarlamak için **Dikey Hızı** ögesini seçin.
 - Cihazın mod değiştirme hızını ayarlamak için **Mod Değişimi** ögesini seçin.**NOT:** Mevcut Ekran seçeneği, otomatik tırmanma geçişinden önce görüntülediğiniz son ekrana otomatik olarak geçiş yapmanızı sağlar.

Uydu Ayarları

GNSS uydu ayarlarını değiştirerek her bir etkinlikte kullanılan uydu sistemlerini özelleştirebilirsiniz. GNSS Uydu sistemleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/aboutGPS adresine gidin.

Saat görünümünden  düğmesine basın, **Etkinlikler** ögesini seçip bir etkinlik belirleyin, ardından aşağı kaydırıp etkinlik ayarlarını seçin ve **Uydular** seçeneğini belirleyin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Kapalı: Etkinlik için GNSS uydu sistemlerini devre dışı bırakır.

Varsayılanı Kullan: Saatin GNSS uyduları için varsayılan etkinlik odak modu ayarını kullanmasını sağlar (*Varsayılan Odak Modunu Özelleştirme, sayfa 111*).

Yalnızca GPS: GPS uydu sistemini etkinleştirir.

Tüm Sistemler: Birden fazla GNSS uydu sistemini etkinleştirir. Birden fazla GNSS uydu sisteminin birlikte kullanılması, zorlu ortamlarda performansı artırır ve yalnızca GPS seçeneğine kıyasla konumun daha hızlı alınmasını sağlar. Ancak birden fazla GNSS sisteminin kullanılması, yalnızca GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır.

Hepsi + Çoklu Bant: Birden fazla frekans bandında birden fazla GNSS uydu sistemini etkinleştirir. Birden fazla frekans bandı kullanan çok bantlı GNSS sistemleri, saat zorlu koşullarda kullanılırken daha tutarlı izleme günlükleri, gelişmiş konumlama, gelişmiş çoklu yol hataları ve daha az atmosferik hata sağlar.

Otomatik Seçim: Saatin, SatIQ™ teknolojisini kullanarak ortamınıza en uygun çok bantlı GNSS sistemini dinamik olarak seçmesini sağlar. Otomatik Seçim ayarı, pil ömrünü önceliklendirmeye devam ederken en iyi konumlandırma doğruluğunu sunar.

UltraTrac: İzleme noktalarını ve sensör verilerini daha az sıklıkta kaydeder. UltraTrac özelliğini etkinleştirmek pil ömrünü artırır ancak kaydedilen etkinliklerin kalitesini azaltır. UltraTrac özelliğini daha uzun pil ömrü gerektiren ve sık sensör verisi güncellemelerinin daha az önemli olduğu etkinlikler için kullanmanız gerekir.

Segmentler

Garmin Connect hesabınızdan cihazınıza koşu veya bisiklet sürme segmentleri gönderebilirsiniz. Bir segmenti cihazınıza kaydettikten sonra kişisel rekorunuzu veya aynı segmentte yarışan diğer katılımcıları geçmek için bir segmentte yarışabilirsiniz.

NOT: Garmin Connect hesabınızdan bir rota indirdiğinizde bu rotada bulunan tüm segmentleri indirebilirsiniz.

Strava™ Segmentleri

Forerunner cihazınıza Strava segmentlerini indirebilirsiniz. Performansınızı geçmiş sürüşler, arkadaşlar ve aynı segmentte sürüş yapmış profesyonellerle karşılaştırmak için Strava segmentlerini takip edin.

Strava üyeliğine kaydolmak için Garmin Connect hesabınızda segmentler menüsüne gidin. Daha fazla bilgi edinmek için www.strava.com adresine gidin.

Bu kılavuzdaki bilgiler hem Garmin Connect segmentleri hem de Strava segmentleri için geçerlidir.

Segment Ayrıntılarını Görüntüleme

- 1 Saat görünümünde  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3  düğmesine basın.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Segmentler** ögesini seçin.
- 6 Bir segment seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Segmente ait süre ve ortalama hız veya tempoyu görüntülemek için **Yarış Süreleri** ögesini seçin.
 - Segmenti haritada görüntülemek için **Harita** ögesini seçin.
 - Segmente ait irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** ögesini seçin.

Segmentte Yarışma

Segmentler sanal yarış rotalarıdır. Bir segmentte yarışabilir ve performansınızı geçmiş etkinlikler, diğer kişilerin performansı, Garmin Connect hesabınızdaki bağlantılar ya da koşu veya bisiklet sürme topluluklarının diğer üyeleriyle karşılaştırabilirsiniz. Etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyerek segment konumunuzu görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Garmin Connect hesabınız ve Strava hesabınız bağlıysa etkinliğiniz otomatik olarak Strava hesabınıza gönderilir. Böylece, segment konumunu inceleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde 
 - 2 Bir etkinlik seçin.
 - 3 Koşuya çıkın veya bisiklet sürün.
Bir segmente yaklaştığınızda mesaj görüntülenir ve segmentte yarışabilirsiniz.
 - 4 Segmentte yarışmaya başlayın.
- Segment tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.

Kontroller

Kontroller menüsü, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlar. Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 60*).

Herhangi bir ekrandan  basılı tutun.



Simge	Adı	Açıklama
	ABC	Altimetre, barometre ve pusula uygulamasını açmak için seçin.
	Uçak Modu	Tüm kablosuz iletişimlerini kapatmak üzere uçak modunu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin.
	Alarm Saati	Bir alarm eklemek veya alarmı düzenlemek için bu öğeyi seçin (Alarm Ayarlama, sayfa 86).
	Alternatif Saat Dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntülemek için bu öğeyi seçin (Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 89).
	Altimetre	Altimetre ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Yardım	Yardım talebi göndermek için seçin (Yardım İsteme, sayfa 129).
	Barometre	Barometre ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Pil Tasarrufu	Pil tasarrufu modunu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin (Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 137).
	Parlaklık	Ekran parlaklığını ayarlamak için bu öğeyi seçin (Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 95).
	Kalp Hızını Yayınla	Eşleştirilen bir cihaza kalp hızı yayınlama özelliğini etkinleştirmek için bu öğeyi seçin (Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 114).
	Hesap Makinesi	Bahşiş hesaplayıcının da bulunduğu hesap makinesini kullanmak için bu öğeyi seçin.
	Takvim	Telefon takviminizden yaklaşan etkinlikleri görüntülemek için seçin.
	Kamera Kontrolleri	Manuel olarak bir fotoğraf çekmek ve video klip kaydetmek için seçin (Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 101).
	Saatler	Alarm, süreölçer veya kronometre ayarlamak ya da alternatif saat dilimlerini görüntülemek üzere Saatler uygulamasını açmak için bu öğeyi seçin (Saatler, sayfa 86).
	Pusula	Pusula ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Ekran	Ekran uyarıları, hareketler ve Hep Açık Ekran modunu kapatmak için seçin (Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 95).
	Rahatsız Etmeyin	Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin. Bu modu, örneğin film izlerken kullanabilirsiniz.
	Telefonumu Bul	Bluetooth menzili dahilinde olduğu durumda eşleştirilmiş telefonunuzda sesli bir uyarı oynatmak için seçin. Bluetooth sinyal gücü Forerunner saat ekranında görünür ve telefonunuza yaklaştıkça artar. GPS etkinliği sırasında kaybolan telefonunuza gitmek için bu öğeyi seçin (GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma, sayfa 104).
	Flashlight	LED el fenerini açmak için bu öğeyi seçin (LED Flaş Işığı Kullanma, sayfa 61).

Simge	Adı	Açıklama
	Odaklanma Modu	Geçerli odak modunu değiştirmek için bu öğeyi seçin (<i>Odaklama Modları, sayfa 110</i>).
	Garmin Share	Garmin Share uygulamasını açmak için bu öğeyi seçin (<i>Garmin Share, sayfa 105</i>).
	Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi, kayıtlarınızı ve toplamalarınızı görüntülemek için seçin.
	Messenger	Messenger uygulamasını kullanarak mesaj görüntülemek ve göndermek için bu öğeyi seçin (<i>Messenger Özelliğini Kullanma, sayfa 18</i>).
	Müzik	Telefonunuzda müzik oynamayı kontrol etmek için bu öğeyi seçin. Saatinizde veya telefonunuzda müzik oynamayı kontrol etmek için bu öğeyi seçin.
	Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramaları, mesajları, sosyal ağ güncellemelerini ve daha fazlasını görüntülemek için bu öğeyi seçin (<i>Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 103</i>).
	Telefon	Bluetooth teknolojisini ve eşleştirilmiş telefonunuzla bağlantınızı etkinleştirmek için bu öğeyi seçin.
	Telefon Asistanı	Telefonunuzun sesli asistanına bağlanmak için seçin (<i>Telefon Asistanının Kullanımı, sayfa 102</i>).
	Kapat	Saati kapatmak için bu öğeyi seçin.
	Puls Oksimetre	Nabız oksimetresini açmak için seçin (<i>Nabız Oksimetresi, sayfa 114</i>).
	Kırmızıya Geçiş	Saati düşük ışık koşullarında kullanmak amacıyla ekran rengini kırmızı tonlara çevirmek için seçin.
	Referans Noktası	Navigasyon için bir referans noktası belirlemek üzere bu öğeyi seçin (<i>Referans Noktası Belirleme, sayfa 127</i>).
	Konumu Kaydet	Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydetmek için bu öğeyi seçin (<i>Saved Uygulamasını Kullanma, sayfa 13</i>).
	Ayarlar	Ayarlar menüsünü açmak için seçin.
	Uyku Modu	Uyku Modu özelliğini etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için seçin (<i>Odaklama Modları, sayfa 110</i>).
	Kronometre	Kronometreyi başlatmak için bu öğeyi seçin (<i>Kronometreyi Kullanma, sayfa 88</i>).
	Yanıp Sönme	LED el feneri yanıp sönmesini açmak için seçin. Özel bir yanıp sönme modu oluşturabilirsiniz (<i>Özel El Feneri Yanıp Sönmesini Düzenleme, sayfa 61</i>).
	GÜN DOĞUMU & GÜN BATIMI	Gündoğumu, günbatımı ve alacakaranlık saatlerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.
	Sync	Saatinizi eşleştirilmiş telefonunuzla senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Zaman Senkronizasyonu	Saatinizi telefonunuzdaki saatle veya uyduları kullanarak senkronize etmek için bu öğeyi seçin.

Simge	Adı	Açıklama
	Zamanlayıcı	Geri sayım süreölçeri ayarlamak için bu öğeyi seçin (Geri Sayım Süreölçerini Kullanma, sayfa 87).
	Dokunmatik	Dokunmatik ekran kontrollerini devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.
	Dokunma Kilidi	Dokunmatik ekranın kilidini açmak için ekranın üst kısmından aşağı kaydırmayı etkinleştirmek üzere seçin.
	Sesli Komut	Sesli komut uygulamasını açmak ve bir komut söylemek için bu öğeyi seçin (Sesli Komutları Kullanma, sayfa 14)).
	Sesli Notlar	Sesli notlar uygulamasını açmak ve bir not kaydetmek için bu öğeyi seçin (Sesli Not Kaydetme, sayfa 14).
	Hacim	Saat ses düzeyi kontrollerini açmak için bu öğeyi seçin.
	Cüzdan	Garmin Pay cüzdanınızı açmak ve satın alma işlemlerinde saatinizle ödeme yapmak için bu öğeyi seçin (Garmin Pay, sayfa 16).
	Su Çıkartma	Hoparlör ve mikrofon bağlantı noktalarından su çıkartmak için sesler çalmak üzere bu öğeyi seçin.
	Hava Durumu	Geçerli hava durumu tahminini ve geçerli hava durumunu görüntülemek için seçin.
	Wi-Fi	Wi-Fi iletişimlerini devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için seçenek ekleme, kaldırma veya seçeneklerin sırasını değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz ([Kontroller, sayfa 57](#)).

- 1 Kontroller menüsünü açmak için  düğmesini basılı tutun.
- 2  düğmesini basılı tutun.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Menüye bir kontrol eklemek için **Kontrol Ekle** öğesini seçin ve eklenecek kontrolü seçin.
 - Kontroller menüsündeki bir kısayolun konumunu değiştirmek için **Kontrolleri Yeniden Sırala** öğesini seçin, taşınacak kontrolü seçin,  düğmesine veya  düğmesine basarak kontrolü yeni konuma taşıyın ve yeni konumu seçmek için  düğmesine basın.
 - Kısayolu kontroller menüsünden kaldırmak için **Kontrolleri Kaldır** öğesini seçin ve kaldırılacak bir kontrol seçin.

LED Flaş Işığı Kullanma

⚠ UYARI

Bu cihazda, çeşitli aralıklarla yanıp sönmeye programlanabilen bir el feneri bulunabilir. Epilepsi hastasıysanız ya da parlak veya yanıp sönen ışıklara karşı hassasiyetiniz varsa doktorunuza danışın.

Flaş ışığının kullanılması pil ömrünü kısaltır. Pil ömrünü uzatmak için parlaklığı düşürebilirsiniz.

1  düğmesini basılı tutun.

2  ögesini seçin.

3 Gerekirse flaşı açmak için  düğmesine basın.

4 Bir seçenek belirleyin:

- El fenerinin parlaklığını veya rengini ayarlamak için  veya  düğmesine basın.

İPUCU: Herhangi bir ekrandan flaşı açmak için hızlıca  düğmesine iki defa basabilirsiniz. Flaşın parlaklığını veya rengini ayarlamak için ilk üç saniye boyunca  veya  düğmesine basabilirsiniz.

- Flaş ışığı belirli bir düzende yanıp sönecek şekilde programlamak için  düğmesini basılı tutun, **Yanıp Sönme**, ögesini seçin, bir mod seçin ve  düğmesine basın.
- Acil durum iletişim bilgilerinizi görüntülemek ve flaş ışığını imdat düzeninde yanıp sönecek şekilde programlamak için  düğmesini basılı tutun, **İmdat Düzeni** ögesini seçin ve  düğmesine basın.

⚠ DİKKAT

El fenerini imdat düzeninde yanıp sönecek şekilde programlamak, sizin adınıza acil durum kişilerinle veya acil durum hizmetleriyle iletişime geçilmesini sağlamaz. Acil durum kişi bilgileriniz yalnızca Garmin Connect uygulamasında yapılandırılmışsa görünür.

Özel El Feneri Yanıp Sönmesini Düzenleme

Yanıp sönen flaş ışığının kullanılması pil ömrünü kısaltır.

1  düğmesini basılı tutun.

2  > **Özel** ögesini seçin.

3 Yanıp sönen flaş ışığını (isteğe bağlı) açmak için  düğmesine basın.

4  ögesini seçin.

5 Yanıp sönme ayarına gitmek için  veya  düğmesine basın.

6 Ayar seçeneklerinde gezinmek için  düğmesine basın.

NOT: Pil ömrünü daha az etkilemesi için yavaş yanıp sönmeyi seçebilirsiniz.

7 Kaydetmek için  düğmesine basın.

Görünümler

Saatinizde hızlı bilgiler sunan görünümler önceden yüklenmiş olarak gelir ([Görünümlerin Görüntülenmesi, sayfa 66](#)). Bazı görünümler için uyumlu bir telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

Bazı görünümler varsayılan olarak görünmez. Bunları, görünüm listesine manuel olarak ekleyebilirsiniz ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 66](#)). Bazı görünüm; sağlık veya etkinlik performansı gibi ilgili metrikler gruplandırılarak görüntülenir.

İPUCU: Connect IQ Store üzerinden de görünümler indirebilirsiniz ([Connect IQ Özellikleri, sayfa 109](#)).

Adı	Açıklama
ABC	Birleştirilmiş altimetre, barometre ve pusula bilgilerini görüntüler.
Alternatif saat dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüler (Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 89).
Yükseklik aklimasyonu	800 m (2625 ft.) üzerindeki yüksekliklerde, son yedi gün boyunca ortalama nabız oksimetre ölçümünüz, solunum hızınız ve dinlenme kalp hızınız için yüksekliğe bağlı olarak düzeltilmiş değerleri gösteren grafikleri görüntüler.
Altimetre	Basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler.
Barometre	Çevresel basınç verilerini irtifaya göre görüntüler.
Body Battery™	Tüm gün taktığınızda mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki seviyenizin grafiğini görüntüler (Body Battery, sayfa 67).
Takvim	Telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.
Kalori	Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.
Kamera kontrolleri	Uyumlu bir Varia™ far veya arka lamba kamerasıyla eşleştirildiğinde manuel olarak fotoğraf çekmenizi ve video klip kaydetmenizi sağlar (Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 101).
Pusula	Elektronik bir pusula görüntüler.
Geri Sayımlar	Yaklaşan geri sayım etkinliklerini görüntüler.
Bisiklet sürme kabiliyeti	Sürücü türünüzü, aerobik dayanıklılığınızı, aerobik kapasitenizi ve anaerobik kapasitenizi görüntüler (Bisiklet Sürme Kabiliyetini Görüntüleme, sayfa 83).
Bisiklet sürme performansı	Bisiklet sürme performansı metriklerini (ör. VO2 maksimum ve FTP tahminleriniz) görüntüler (Performans Ölçümleri, sayfa 68).
Köpek izleme	Forerunner saatinizle eşleştirilmiş uyumlu bir köpek izleme cihazınız varsa köpeğinizin konum bilgilerini görüntüler.
Dayanıklılık puanı	Kaydedilen tüm etkinliklere göre toplam dayanıklılığınızı temsil eden bir puan, grafik veya kısa mesaj görüntüler (Dayanıklılık Puanı, sayfa 82).
Çıkılan kat sayısı	Çıktığınız kat sayısını ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
Garmin Coach	Garmin Connect hesabınızda bir Garmin Coach uyarlanabilir antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler. Plan mevcut fitness düzeyinize, koşuk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar.
Golf	Son turunuzdaki golf skorlarını ve istatistiklerini görüntüler.
Health Snapshot	Saatinizde iki dakika boyunca sabit dururken birkaç önemli sağlık metriğinin ölçümünü kaydeden bir Health Snapshot oturumu başlatır. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Kayıtlı Health Snapshot oturumlarının özetlerini görüntüler.
Sağlık durumu	Solunum ve cilt sıcaklığı gibi sağlık metriklerini görüntüler.
Kalp hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.
Yokuş puanı	Kaydedilen koşu etkinliklerinize göre yokuş çıkma performansınızı temsil eden bir puan, grafik, kısa mesaj ve katkıda bulunan metrikleri görüntüler (Yokuş Puanı, sayfa 83).

Adı	Açıklama
Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi ve kaydedilmiş etkinliklerinizin grafiğini görüntüler (<i>Geçmiş Kullanma, sayfa 91</i>).
HRV durumu	Gece boyu kalp atış hızı değişkenliğinizin yedi günlük ortalamasını görüntüler (<i>Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 71</i>).
Yoğun olduğunuz dakikalar	Orta yoğunlukta ve hareketli etkinliklere katılarak harcadığınız süreyi, haftalık yoğun dakika hedefinizi ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
inReach® kontrolleri	Eşleştirilmiş inReach cihazınız üzerinden mesaj gönderir (<i>inReach Uzaktan Erişimi Kullanma, sayfa 101</i>).
Jet lag danışmanı	Seyahat sırasında biyolojik saatinizi görüntüler ve varış noktanızın saat dilimine alışmanıza yardımcı olacak rehberlik sağlar (<i>Jet Lag Danışmanının Kullanımı, sayfa 85</i>).
Son etkinlik	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.
Son sürüş Son koşu Son yüzme	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini ve ilgili sporun geçmişini görüntüler.
Işıklar	Forerunner saatinizle eşleştirilmiş bir Varia ışığınız varsa bisiklet ışığı kontrolleri sağlar.
Messenger	Garmin Messenger uygulamasındaki konuşmalarınızı görüntüler ve saatinizden mesajlara yanıt vermenizi sağlar (<i>Garmin Messenger Uygulaması, sayfa 110</i>).
Ayin evresi	GPS konumunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntüler.
Müzik	Telefonunuz için müzik çalar kontrolleri sağlar. Telefonunuz veya saatinizde bulunan müzikler için müzik çalar kontrolleri sağlar.
Kısa uykular	Toplam uyku süresini ve Body Battery seviye kazanımlarını görüntüler. Uyku zamanlayıcısını başlatabilir ve sizi uyandıracak bir alarm kurabilirsiniz (<i>Odaklama Modları, sayfa 110</i>).
Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlasıyla ilgili sizi uyarır (<i>Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 103</i>).
Birincil yarış	Garmin Connect takviminizde birincil yarış olarak belirlediğiniz yarış etkinliğini görüntüler (<i>Yarış Takvimi ve Birincil Yarış, sayfa 84</i>).
Darbe oksimetresi	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır (<i>Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 115</i>). Saatin nabız oksimetresi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz ölçümler kaydedilmez.
Yarış takvimi	Garmin Connect takviminizde ayarlanmış yaklaşan yarış etkinliklerinizi görüntüler (<i>Yarış Takvimi ve Birincil Yarış, sayfa 84</i>).
Toparlanma	Toparlanma sürenizi görüntüler. Maksimum süre dört gündür.
Solunum	Yedi günlük ortalama dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Rahatlamana yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.
Koşu ekonomisi	Aerobik koşunun enerji maliyetini görüntüler. Koşu ekonomisi tahmininize çeşitli temel metrikler katkıda bulunur (<i>Koşu Ekonomisi, sayfa 73</i>).
Koşu performansı	Koşu performansı metriklerinizi (ör. VO2 maksimum tahmininiz ve laktat eşiğiniz) görüntüler (<i>Performans Ölçümleri, sayfa 68</i>).

Adı	Açıklama
Koşu toleransı	Sakatlanma riskini performans artışlarıyla dengelerken koşu etkinliklerini yerine getirme kapasitenizi izler (Koşu Toleransı, sayfa 82).
Uyku koşu	Uyku ve etkinlik geçmişi, sirkadiyen ritim, HRV durumu ve kısa uykulara göre uyku ihtiyacınıza yönelik öneriler sunar.
Uyku skoru	Bir önceki gecenin toplam uyku süresini, uyku skorunu ve uyku aşamaları bilgilerini görüntüler. Ayrıca, tüm gecelik nefes alma varyasyonlarını görüntüleyebilirsiniz (Uyku İzleme, sayfa 117).
Adımlar	Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve önceki günlerin verilerini takip eder.
Hisse Senetleri	Özelleştirilebilir bir hisse senetleri listesi görüntüler (Hisse Senedi Ekleme, sayfa 85).
Stres	Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Rahatlamanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz. Saatin stres seviyesi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres ölçümleri kaydedilmez.
Gündoğumu ve günbatımı	Gündoğumunu, günbatımını ve günlük tan saatlerini görüntüler.
Sıcaklık	Dahili sıcaklık sensöründen gelen sıcaklık verilerini görüntüler.
Antrenmana hazır olma durumu	Her gün eğitim için ne kadar hazır olduğunuzu belirlemenize yardımcı olan bir puan ve kısa mesaj görüntüler (Antrenmana Hazır Olma Durumu, sayfa 81).
Antrenman durumu	Mevcut antrenman durumunuzu ve antrenmanınızın kondisyon seviyenizi ve performansınızı nasıl etkilediğini gösteren antrenman yükünüzü görüntüler (Antrenman Durumu, sayfa 76).
Hava Durumu	Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler. Çeşitli harita katmanlarını kullanarak geçerli hava koşullarını haritada görüntüleyebilirsiniz.

Görünümlerin Görüntülenmesi

Görünümler; sağlık verilerine, etkinlik bilgilerine, dahili sensörlere ve daha fazlasına hızlı erişim sağlar. Saatinizi eşleştirdiğinizde sağlık bilgileri, hava durumu ve takvim etkinlikleri gibi telefonunuzdan gelen verileri görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Görünüm listesinde gezinmek için saat görünümünden  düğmesine basın.



İPUCU: Aynı zamanda gezinmek için kaydırabilir veya seçenekleri belirlemek için dokunabilirsiniz.

- 2 Daha fazla bilgi görüntülemek için  düğmesine basın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir görünümle ilgili ayrıntıları görüntülemek için  düğmesine basın.
 - Bir görünümle ilgili ek seçenekleri ve işlevleri görüntülemek için  düğmesine basın.

Görünüm Listesini Özelleştirme

- 1 Görünüm listesini açmak için saat görünümünden  düğmesine basın.
 - 2 **Düzenle** ögesini seçin.
 - 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Listedeki bir görünümün konumunu değiştirmek için  düğmesine veya  düğmesine basın, ardından yeni konumu seçmek için  düğmesine basın.
 - Listedeki bir görünümü kaldırmak için bir görünüm belirleyin ve  ögesini seçin.
 - Listeye bir görünüm eklemek için **Ekle** ögesini seçin ve bir veya daha fazla görünüm belirleyin.
- İPUCU:** Birden fazla görünüm içeren bir klasör oluşturmak için **Klasör Oluştur** ögesini seçebilirsiniz ([Görünüm Klasörü Oluşturma, sayfa 67](#)).

Görünüm Klasörü Oluşturma

İlgili görünümlerden oluşan klasörler oluşturmak için görünüm listesini özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden, görünüm listesini açmak için  düğmesine basın.
- 2 **Düzenle** > **Ekle** > **Klasör Oluştur** öğesini seçin.
- 3 Klasöre dahil edilecek görünümleri belirleyin ve **Bitti** öğesini seçin.
NOT: Görünümler zaten görünüm listesindeyse bunları klasöre taşıyabilir veya kopyalayabilirsiniz.
- 4 Klasör için bir ad seçin veya girin.
- 5 Klasör için bir simge seçin.
- 6 Gerekirse bir seçim yapın:
 - Klasörü düzenlemek için görünüm listesinde klasöre gidin ve  düğmesini basılı tutun.
 - Klasördeki görünümleri düzenlemek için klasörü açın ve **Düzenle** öğesini seçin ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 66](#)) .

Body Battery

Saatiniz, genel Body Battery düzeyinizi belirlemek için kalp hızınızın değişkenliğini, stres düzeyinizi, uyku kalitenizi ve etkinlik verilerinizi analiz eder. Cihazınız, tıpkı taşıtlardaki yakıt göstergesi gibi mevcut enerji rezervinizi belirtir. Body Battery seviyesi 5 ile 100 arasında değişir. 5 ile 25 arası çok düşük, 26 ile 50 arası düşük, 51 ile 75 arası orta, 76 ile 100 arası ise yüksek enerji rezervini belirtir.

En güncel Garmin Connect düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için saatinizi Body Battery hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları, sayfa 67](#)).

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

- Daha doğru sonuçlar almak için saati uyurken de takın.
- Güzel bir uyku, Body Battery seviyenizi yükseltir.
- Yorucu etkinlik ve yüksek stres, Body Battery seviyenizin daha hızlı düşmesine neden olabilir.
- Aldığınız besinler ve kafein gibi uyarıcıların Body Battery seviyeniz üzerinde etkisi olmaz.

Performans Ölçümleri

Bu performans ölçümleri, antrenman etkinliklerinizi ve yarış performanslarınızı izlemenize ve anlamınıza yardımcı olabilecek tahminlerdir. Ölçümler için bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör kullanılarak birkaç etkinlik yapılması gerekir. Bisiklet performans ölçümleri için kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer gerekir.

Bu tahminler, Firstbeat Analytics™ tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.

NOT: Tahminler ilk başta hatalı görünebilir. Saat, performansınız hakkında bilgi sahibi olmak için birkaç etkinlik tamamlamanızı gerektirir.

İşlevsel eşik gücü (FTP): Saat, FTP değerinizi tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi kullanır (*FTP Tahmininizi Alma, sayfa 73*).

HRV durumu: Saat, kişisel, uzun süreli HRV ortalamalarınıza göre kalp atış hızı değişkenliğinizin (HRV) durumunu belirlemek için uyurken bilekten kalp atış hızı ölçümlerinizi analiz eder (*Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 71*).

Laktat eşiği: Laktat eşiği, kaslarınızın hızla yorulmaya başladığı noktadır. Saatiniz kalp hızı verilerini ve tempoyu kullanarak laktat eşiği seviyenizi ölçer (*Laktat Eşiği, sayfa 74*).

Tahmin edilen yarış süreleri: Saat, mevcut kondisyon durumunuza göre bir hedef yarış süresi sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır (*Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme, sayfa 70*).

Performans durumu: Performans durumunuz, 6-20 dakikalık etkinlik sonrasında belirlenen gerçek zamanlı bir değerlendirmedir. Etkinliğinizin geri kalanında performans durumunuzu görüntüleyebilmeniz için veri alanı olarak eklenebilir. Gerçek zamanlı durumunuzla ortalama kondisyon seviyenizi karşılaştırır (*Performans Durumu, sayfa 72*).

Güç eğrisi (bisiklet sürme): Güç eğrisi, zaman içindeki sürekli güç çıkışınızı gösterir. Bir önceki aya, üç aya veya on iki aya ait güç eğrilerinizi görüntüleyebilirsiniz. (*Güç Eğrisini Görüntüleme, sayfa 76*).

Koşu ekonomisi: Koşu ekonomisi, koşucunun enerji verimliliğini ifade eder. Koşu ekonomisi tahmininize çeşitli temel metrikler katkıda bulunur (*Koşu Ekonomisi, sayfa 73*).

Dayanıklılık: Saat, VO2 maksimum tahmininizi ve kalp hızı verilerinizi kullanarak gerçek zamanlı dayanıklılık tahminleri sunar. Bu, etkinliğiniz sırasında potansiyelinizi ve mevcut dayanıklılığınızı görebilmeniz için bir veri ekranı olarak eklenmiştir (*Gerçek Zamanlı Dayanıklılığınızı Görüntüleme, sayfa 75*).

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına mililitre cinsinden bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 69*).

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, atletik performansın bir göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir. Forerunner cihazının VO2 maksimum tahmininizi görüntülemesi için bilekten kalp hızı ölçümü ya da uyumlu bir göğüsten kalp hızı monitörü gerekir. Cihazda, koşu ve bisiklet sürme için ayrı VO2 maksimum tahminleri bulunur. Doğru bir VO2 maksimum tahmini almak için açık havada GPS ile koşmanız ya da uyumlu bir güç ölçerle birkaç dakika boyunca, normal bir yoğunluk seviyesinde bisiklet sürmeniz gerekir.

Cihazınızda VO2 maksimum tahmini sayı, açıklama ve renkli gösterge üzerinde konum olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, VO2 maksimum tahmininiz hakkında yaşınız ve cinsiyetinize göre durumunuzu da içeren ek bilgileri görüntüleyebilirsiniz.



 Mor	Üstün
 Mavi	Mükemmel
 Yeşil	İyi
 Turuncu	Orta
 Kırmızı	Zayıf

VO2 maksimum verileri Firstbeat Analytics tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: ([VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri](#), sayfa 168) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 98](#)).

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 134](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 135](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatinizin koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([Etkinlik Ayarları, sayfa 50](#)).

- 1 Bir koşu etkinliği başlatın.
- 2 Açık havada orta veya yüksek yoğunlukta koşun ve maksimum kalp atış hızınızın en az %70'ine ulaşın.
- 3 En az 10 dakika sonra **Kaydet** öğesini seçin.
- 4 Performans ölçümlerinde gezinmek için  veya  öğelerine basın.

Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, güç ölçer ve bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Güç ölçerin saatinizle eşleştirilmiş olması gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 98](#)). Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmelisiniz.

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 134](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 135](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatin bisiklet sürme performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez bisiklet sürmeniz gerekir.

- 1 Bir bisiklet sürme etkinliği başlatın.
- 2 20 dakika boyunca sabit ve yüksek yoğunluklu şekilde sürüş yapın.
- 3 Sürüşünüzden sonra **Kaydet** seçin.
- 4 Performans ölçümleri arasında gezinmek için  simgesine veya  öğesine basın.

Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 134](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 135](#)).

Cihazınız, hedef yarış süresini sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 69](#)). Saat, yarış süresi tahminlerini iyileştirmek için birkaç haftalık antrenman verilerinizi analiz eder.

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basarak koşu performansı görünümünü açabilirsiniz.
- 2  düğmesine basın.
- 3 Tahmin edilen yarış süresini görmek için kaydırın.

4 Daha fazla ayrıntı görüntülemek için  düğmesine basın.



5 Diğer mesafelerin tahminlerini görüntülemek için kaydırın.

NOT: Tahminler ilk başta hatalı görünebilir. Saatinizin koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir.

Kalp Hızı Değişkenliği Durumu

Saatiniz, kalp atış hızı değişkenliğini (HRV) belirlemek için uyurken bilekten kalp atış hızı ölçümlerinizi analiz eder. Antrenman, fiziksel aktivite, uyku, beslenme ve sağlıklı alışkanlıkların tümü kalp atış hızınızın değişkenliğini etkiler. HRV değerleri cinsiyete, yaşa ve fitness seviyesine göre büyük ölçüde değişiklikler gösterebilir. Dengeli bir HRV durumu, iyi antrenman ve toparlanma dengesi, daha yüksek kardiyovasküler fitness ve stres direnci gibi sağlık açısından olumlu belirtilere işaret edebilir. Dengesiz veya zayıf bir durum yorgunluğun, daha fazla toparlanma ihtiyacının veya daha fazla stresin belirtisi olabilir. En iyi sonuçları almak için saati uyurken de takmalısınız. Saat, kalp hızı değişkenlik durumunuzu görüntüleyebilmek için üç haftalık tutarlı uyku verilerine ihtiyaç duyar.



Renk Bölgesi	Durum	Açıklama
 Yeşil	Dengeli	Yedi günlük ortalama HRV'iniz başlangıç aralığınızda.
 Turuncu	Dengesiz	Yedi günlük ortalama HRV'iniz başlangıç aralığınızın üzerinde veya altında.
 Kırmızı	Alçak	Yedi günlük ortalama HRV'iniz başlangıç aralığınızın oldukça altında.
Renk yok	Zayıf Durum yok	HRV değerleriniz, yaşıınız için normal aralığın oldukça altındadır. Hiçbir durum olmaması, yedi günlük ortalama oluşturmak için yetersiz veri olduğunu gösterir.

Mevcut kalp hızı değişkenlik durumunuzu, eğilimlerinizi ve eğitici geri bildirimleri öğrenmek için saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz.

Performans Durumu

Performans durumu özelliği, koşu veya bisiklet sürme gibi bir etkinliği tamamladığınızda temponuzu, kalp hızınızı ve kalp hızı değişkenliğinizi analiz ederek performansınızın ortalama kondisyon seviyenize göre durumunu gerçek zamanlı olarak değerlendirir. Bu, VO2 maksimum taban tahmininizden yaklaşık gerçek zamanlı yüzdelik sapmanızdır.

Performans durumu değerleri -20 ile +20 arasında değişiklik gösterir. Cihaz, etkinliğin ilk 6 ila 20 dakikasından sonra performans durumu puanınızı görüntüler. Örneğin, 5 üzerinde bir skor, vücudunuzun dinlenip yenilendiğini ve sıkı bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği yapabileceğinizi belirtir. Etkinlik boyunca kondisyonunuzu izlemek için performans durumunuzu antrenman ekranlarınızdan birine veri alanı olarak ekleyebilirsiniz. Performans durumu, özellikle uzun bir antrenman koşusunun veya bisiklet sürme etkinliğinin sonunda yorgunluk seviyesinin göstergesi de olabilir.

NOT: Cihazın VO2 maksimum tahmininizi doğru şekilde yapabilmesi ve koşu veya bisiklet sürme kondisyonunuz hakkında bilgi sahibi olabilmesi için kalp hızının ölçüldüğü birkaç koşu veya bisiklet sürme etkinliği gerekir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında](#), sayfa 69).

Performans Durumunuzu Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir.

- 1 Veri ekranına **Performans Durumu** ekleyin ([Veri Ekranlarını Özelleştirme](#), sayfa 49).
- 2 Koşuya çıkın veya bisiklet sürün.
6 - 20 dakika sonra performans durumunuz görüntülenir.
- 3 Koşu veya bisiklet sürme etkinliği boyunca performans durumunu görüntülemek için veri ekranına gidin.

Koşu Ekonomisi

Koşu ekonomisi, koşunun enerji maliyetini ölçer. VO2 maksimum, yoğun egzersiz sırasında vücudunuzun kullanabileceği maksimum oksijen miktarını ölçerken koşu ekonomisi, vücudunuzun bu enerjiyi koşu performansına ne kadar verimli bir şekilde dönüştürdüğünü yansıtır. Koşu ekonomisi, vücut ağırlığının kilogramı başına her kilometrede tüketilen oksijen miktarını mililitre (ml/kg/km) cinsinden ifade eder. Değerin düşük olması daha az enerji tüketildiğini gösterir.

Gereksinimler: HRM 600 gibi adım hızı kaybını ölçen uyumlu bir aksesuar kullanarak birkaç açık hava koşusu veya pist koşusu etkinliği kaydetmelisiniz.

Önemli faktörler: Koşu ekonomisi; profil bilgilerinizi, koşu geçmişinizi, kalp atış hızınızı, hızınızı ve koşu dinamiklerinizi kullanır. Adım hızı kaybı, koşarken ayağınız yere indiğinde ne kadar yavaşladığınızı gösterdiğinden önemli bir faktördür (*Koşu Dinamikleri, sayfa 99*). En iyi sonuçlar için boy ve kilo ayarlarınızın doğru olduğundan emin olun (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 134*).

Sonuçları anlama: Koşu ekonomisinin tamamen aerobik performansı ile ilgili olduğunu unutmayın. Pistte veya düz bir zeminde yapılan en az 30 dakikalık kolay koşular bu metrik hakkında bilgi edinmenize yardımcı olur. Koşu ekonominizin tahmini veya güncellenmesi için iç mekan koşuları veya kros koşular kullanılmaz. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin ve eki inceleyin (*Koşu Ekonomisi Derecelendirmeleri, sayfa 168*).

Koşu Ekonominizi Görüntüleme

- Saat görünümünden  düğmesine basarak koşu performansı görünümünü açabilirsiniz.
NOT: Görünümü görünüm listenize eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 66*).
- Garmin Connect uygulamasından **••• > Performans İstatistikleri > Koşu Ekonomisi** ögesini seçin. Koşu ekonomisini ana ekran verilerinize de ekleyebilirsiniz.

FTP Tahmininizi Alma

İşlevsel eşik gücü (FTP) tahmininizi almadan önce saatinizi güç ölçer ile eşleştirmeniz (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 98*) ve VO2 maksimum tahmininizi almanız gerekir (*Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 70*).

Saat, FTP değerini tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi ve VO2 maksimum tahmininizi kullanır. Saat, güç ölçer ile sabit ve yüksek yoğunluklu şekilde yapılan sürüşler sırasında FTP'nizi otomatik olarak tespit eder. En iyi sonuçlar için kalp hızı monitörüyle de sürüş yapın.

- Performans görünümünü görüntülemek için saat görünümünde aşağı kaydırın.
- Performans verilerinizin görüntülemek için ilgili görünümü seçin.
- FTP tahmininizi görüntülemek için kaydırın.

FTP tahmininiz; kilogram başına vat, vat cinsinden güç çıkışınız ve renkli gösterge üzerinde konum olarak görüntülenir.

 Mor	Üstün
 Mavi	Mükemmel
 Yeşil	İyi
 Turuncu	Orta
 Kırmızı	Antrenmansız

Daha fazla bilgi edinmek için eke bakın (*FTP Değerleri, sayfa 169*).

Laktat Eşığı

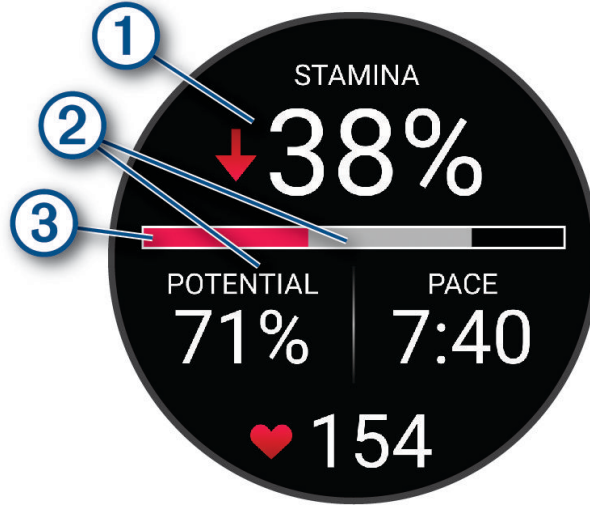
Laktat eşığı, laktatın (laktik asit) kan dolaşımında birikmeye başladığı egzersiz yoğunluğu seviyesidir. Koşu sırasındaki bu yoğunluk seviyesi; tempo, kalp hızı veya güç açısından hesaplanır. Koşucu eşığı geçtiğinde yorgunluk hızla artmaya başlar. Deneyimli koşucularda eşik, maksimum kalp hızlarının yaklaşık %90'ında ve 10 km ile yarı maraton yarışı temposu arasındadır. Ortalama koşucular için laktat eşığı genellikle maksimum kalp hızının %90'ının altında gerçekleşir. Laktat eşığınızı bilmek, hangi seviyede antrenman yapacağınızı veya yarış sırasında kendinizi ne zaman zorlayacağınızı belirlemenize yardımcı olur.

Laktat eşığı değerini biliyorsanız bu değeri kullanıcı profili ayarlarınıza girebilirsiniz ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 135](#)).Etkinlik sırasında laktat eşığınızı otomatik olarak kaydetmek için **Otomatik Algılama** özelliğini açabilirsiniz.

Gerçek Zamanlı Dayanıklılığınızı Görüntüleme

Saatiniz, kalp hızı verilerinize ve VO2 maksimum tahmininize bağlı olarak gerçek zamanlı dayanıklılık tahminleri sunabilir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 69](#)).

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin.
- 3 Bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği seçin.
- 4  düğmesine basın.
- 5 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 6 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Dayanıklılık** öğelerini seçin.
- 7 Veri ekranının konumunu değiştirmek için  düğmesine veya  düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 8 Birincil dayanıklılık veri alanını düzenlemek için  düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 9 Etkinliğinizi başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 20](#)).
- 10 Veri ekranına gitmek için  veya  düğmesine basın.



1	Birincil dayanıklılık veri alanı. Mevcut dayanıklılık yüzdenizi, kalan mesafeyi veya kalan süreyi gösterir.
2	Potansiyel dayanıklılık.
3	Mevcut dayanıklılık.  Kırmızı: Dayanıklılığınız tükeniyor.  Turuncu: Dayanıklılığınız stabil.  Yeşil: Dayanıklılığınız artıyor.

Güç Eğrinizi Görüntüleme

Güç eğrinizi görüntülemeyi önce, son 90 gün içinde bir güç ölçer kullanarak en az bir saatlik bir sürüş kaydetmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 98](#)).

Garmin Connect hesabınızda antrenmanlar oluşturabilirsiniz. Güç eğrisi, zaman içindeki sürekli güç çıkışınızı gösterir. Bir önceki aya, üç aya veya on iki aya ait güç eğrilerinizi görüntüleyebilirsiniz.

1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.

2 Performans İstatistikleri > Güç Eğrisi öğesini seçin.

Antrenman Durumu

Bu ölçümler, antrenman etkinliklerinizi izlemenize ve anlamınıza yardımcı olabilecek tahminlerdir. Ölçümler için bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör kullanılarak iki hafta boyunca etkinlik tamamlamanız gerekir. Bisiklet performans ölçümleri için kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer gerekir. Saat, performansınız hakkında bilgi edinmeye devam ederken ölçümler ilk başta hatalı görünebilir.

Bu tahminler, Firstbeat Analytics tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.



Antrenman durumu: Antrenman durumu, antrenmanınızın kondisyonunuzu ve performansınızı nasıl etkilediğini gösterir. Antrenman durumunuz VO2 maksimum değerinizdeki, akut yükünüzdeki ve HRV statünüzdeki uzun vadeli değişiklikleri temel alır.

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden) ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 69](#)). Saatiniz, yüksek sıcaklıktaki ortamlara veya yüksek irtifaya alışma sürecinizde sıcaklık ve irtifaya göre düzeltilmiş maksimum VO2 değerlerini görüntüler ([Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklımasyonu, sayfa 80](#)).

HRV: HRV, son yedi gündeki kalp atış hızı değişkenlik durumudur ([Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 71](#)).

Akut yük: Akut yük, egzersiz süresi ve yoğunluğu dahil olmak üzere son egzersiz yükü puanlarınızın ağırlıklı toplamıdır. ([Akut Yük, sayfa 77](#)).

Antrenman yükü odağı: Saatiniz, kaydedilmiş her etkinliğin yoğunluğuna ve yapısına göre antrenman yoğunluğunuzu analiz edip farklı kategorilere dağıtır. Antrenman yükü odağına kategori başına birikmiş toplam yük ve antrenmanın odağı dahildir. Saatiniz, son dört haftaya ait yük dağılımınızı görüntüler ([Antrenman Yükü Odağı, sayfa 78](#)).

Toparlanma süresi: Toparlanma süresi, tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını gösterir ([Toparlanma Süresi, sayfa 79](#)).

Antrenman Durumu Seviyeleri

Antrenman durumu, antrenmanınızın kondisyon seviyenizi ve performansınızı nasıl etkilediğini gösterir. Antrenman durumunuz VO2 maksimum değerinizdeki, akut yükünüzdeki ve HRV statünüzdeki uzun vadeli değişiklikleri temel alır. Gelecekteki antrenmanlarınızı planlamak ve kondisyon seviyenizi geliştirmeye devam etmek için antrenman durumunuzdan yardım alabilirsiniz.

Durum Yok: Saatin antrenman durumunuzu tespit edebilmesi için koşu veya bisiklet etkinliklerinin VO2 maksimum sonuçlarını içeren iki haftalık bir süredeki birden fazla etkinliği kaydetmeniz gerekir.

Antrenman Yapmama: Antrenman rutininizde bir ara verdiniz veya bir hafta veya daha uzun süredir normalden çok daha az antrenman yapıyorsunuz. DeTraining, fitness seviyenizi koruyamadığınız anlamına gelir. Gelişme kaydetmek için antrenman yükünüzü artırmayı deneyebilirsiniz.

Toparlanma: Hafif antrenman yükünüz vücudunuzun toparlanmasına izin veriyor. Bu, uzun süreli sıkı antrenmanlar sırasında çok önemlidir. Kendinizi hazır hissettiğinizde antrenman yükünü tekrar artırabilirsiniz.

Koruma: Mevcut antrenman yükünüz kondisyon seviyenizi korumak için yeterli. Gelişme kaydetmek için antrenmanlarınıza çeşitlilik katmayı ya da antrenman hacminizi artırmayı deneyin.

Verimli: Mevcut antrenman yükünüz, kondisyon seviyenizi ve performansınızı doğru yöne götürüyor. Kondisyon seviyenizi korumak için antrenmanınıza toparlanma süreleri eklemelisiniz.

Zirveye Çıkma: Yarış için ideal durumdasınız. Yakın zaman önce antrenman yükünüzü azaltmanız, vücudunuzun toparlanmasını ve eski antrenmanları tamamen telafi etmesini sağlıyor. Bu zirveye çıkma durumu yalnızca kısa bir süre korunabileceği için önceden plan yapmalısınız.

Aşma: Antrenman yükünüz çok yüksek ve verimsiz. Vücudunuzun dinlenmeye ihtiyacı var. Programınıza hafif antrenmanlar ekleyerek toparlanmak için kendinize zaman vermelisiniz.

Verimsiz: Antrenman yükünüz iyi bir seviyede ancak kondisyonunuz düşüyor. Dinlenmeye, beslenmenize ve stres yönetimine odaklanmaya çalışın.

Zorlanma Var: Güç toplama ve antrenman yükleriniz arasında dengesizlik var. Zor bir eğitimden veya büyük çaplı bir etkinlikten sonra normal bir sonuçtur. Vücudunuz toparlanmakta zorluk yaşıyor olabilir, bu yüzden genel sağlığınıza dikkat etmelisiniz.

Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları

Antrenman durumu özelliği, haftalık en az bir VO2 maksimum ölçümü dahil olmak üzere kondisyon seviyenizin güncel değerlendirmelerine bağlıdır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 69](#)). İç mekan koşu etkinlikleri, fitness seviyesi eğiliminizin doğruluğunu korumak amacıyla VO2 maksimum tahmini oluşturmaz. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([Etkinlik Ayarları, sayfa 50](#)).

Antrenman durumu özelliğinden en iyi şekilde yararlanmak için aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Haftada en az bir kez güç ölçeği ile koşu veya dış mekanda bisiklet sürme etkinliği yapın ve en az 10 dakika boyunca maksimum kalp hızınızın %70'inden daha yüksek bir kalp hızına ulaşın. Saati bir iki hafta kullandıktan sonra antrenman durumunuzu görebilirsiniz.
- Saatinizin performansınız hakkında bilgi sahibi olması için tüm fitness etkinliklerinizi birincil antrenman cihazınıza kaydedin ([Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme, sayfa 108](#)).
- Güncel bir HRV durumu oluşturmaya devam etmek için uyurken saati sürekli olarak takın. Geçerli bir HRV durumuna sahip olmak, VO2 maks. Ölçümlerine sahip çok fazla etkinliğiniz olmadığında geçerli bir antrenman durumunun korunmasına yardımcı olabilir.

Akut Yük

Akut yük, son birkaç gün içindeki egzersiz sonrası fazla oksijen tüketiminizin ağırlıklı toplamıdır (EPOC). Gösterge, mevcut yükünüzün düşük, optimum, yüksek veya çok yüksek olup olmadığını gösterir. Optimum aralık, bireysel kondisyon seviyenize ve antrenman geçmişinize göre belirlenir. Aralık, antrenman sürenizin ve yoğunluğunuzun artmasına veya azalmasına göre ayarlanır.

Antrenman Yüğü Odağı

Performansınızı ve kondisyon seviyenizi en üst düzeye çıkarmak için antrenmanın üç kategoriye ayrılması gerekir: düşük aerobik, yüksek aerobik ve anaerobik. Antrenman yüğü odağı, her bir kategorinin antrenmanınızda ne kadar yer aldığını gösterir ve antrenman hedefleri sağlar. Antrenman yüğü odağı, antrenman yükünüzün düşük, optimum veya yüksek olduğunu belirlemek için en az 7 gün antrenman yapılmasını gerektirir. 4 haftalık antrenman geçmişinden sonra antrenman yüğü tahmininiz, antrenman etkinliklerini dengelemenize yardımcı olmak için daha ayrıntılı hedef bilgilerine sahip olur.

Hedeflerin altında: 4 haftalık antrenman yükünüz, tüm yoğunluk kategorilerinde optimumun altında.

Düşük aerobik eksikliği: Daha yüksek yoğunluklu etkinlikleriniz için toparlanma ve denge sağlamak amacıyla daha fazla düşük aerobik etkinlikler eklemeyi deneyin.

Yüksek aerobik eksikliği: Laktat eşiğı ve maksimum VO2 değerinizi zaman içinde iyileştirmek için daha fazla yüksek aerobik etkinlikleri eklemeyi deneyin.

Anaerobik eksikliği: Zaman içinde hızınızı ve anaerobik kapasitenizi artırmak için birkaç tane daha yüksek yoğunluklu, anaerobik etkinlik eklemeyi deneyin.

Dengeli: Antrenman yükünüz dengelidir ve antrenman yapmaya devam ettikçe genel kondisyon açısından fayda sağlar.

Düşük aerobik odaklı: Antrenman yükünüz çoğunlukla düşük aerobik etkinliklerden oluşur. Bu, sağlam bir temel sağlamanın yanı sıra sizi daha yoğunluklu antrenmanlar eklemeniz için hazırlar.

Yüksek aerobik odaklı: Antrenman yükünüz çoğunlukla yüksek aerobik etkinliklerden oluşur. Bu etkinlikler; laktat eşiğı, maksimum VO2 değeri ve dayanıklılığı iyileştirmeye yardımcı olur.

Anaerobik odaklı: Antrenman yükünüz çoğunlukla yoğunluklu etkinliklerden oluşur. Bu, kondisyon seviyenizi hızlıca yükseltse de düşük aerobik etkinliklerle dengelenmelidir.

Hedeflerin üzerinde: 4 haftalık antrenman yükünüz optimum değerden yüksek.

Yük Oranı

Yük oranı, akut (kısa süreli) antrenman yükünüzün kronik (uzun süreli) antrenman yükünüze oranıdır. Antrenman yüğü değişikliklerini izlemek için yararlıdır.

Durum	Değer	Açıklama
Durum Yok	Hiçbiri	Yük oranı, 2 haftalık antrenmandan sonra görülebilir.
Alçak	0,8'den düşük	Kısa süreli antrenman yükünüz, uzun süreli antrenman yükünüzden düşük.
Optimum 	0,8 - 1,4	Kısa süreli ve uzun süreli antrenman yükleri dengeli. Optimum aralık, bireysel kondisyon seviyenize ve antrenman geçmişinize göre belirlenir.
Yüksek	1,5 - 1,9	Kısa süreli antrenman yükünüz, uzun süreli antrenman yükünüzden fazla.
Çok Yüksek	2,0 veya üzeri	Kısa süreli antrenman yükünüz, uzun süreli antrenman yükünüzden önemli ölçüde fazla.

Antrenman Etkisi Hakkında

Antrenman Etkisi, bir etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyonunuz üzerindeki etkisini ölçer. Antrenman Etkisi etkinlik sırasında birikir. Etkinlik ilerledikçe Antrenman Etkisi değeri artar. Antrenman Etkisi; kullanıcı profili bilgileriniz, antrenman geçmişiniz, kalp hızı, süre ve etkinliğinizin yoğunluğuna göre belirlenir. Etkinliğinizin temel faydasını açıklayan yedi farklı Antrenman Etkisi etiketi bulunur. Her bir etiket renkle kodlandırılmıştır ve antrenman yükü odağınıza karşılık gelir (*Antrenman Yüğü Odağı*, sayfa 78). Her geri bildirim ifadesinde, örneğin "Maksimum VO2 Değerini Büyük Ölçüde Etkiliyor", Garmin Connect etkinliği ayrıntılarınızda karşılık gelen bir tanım bulunur.

Aerobik Antrenman Etkisi, egzersizin toplam yoğunluğunun aerobik kondisyonunuzu nasıl etkilediğini ölçmek için kalp atış hızınızı kullanır. Ayrıca antrenmanın, kondisyon seviyenizi koruma veya iyileştirmeye yönelik bir etkisinin olup olmadığını belirtir. Egzersiz sırasında biriken egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketiminiz (EPOC), kondisyon seviyenize ve antrenman alışkanlıklarınıza karşılık gelen bir değerler aralığıyla eşleştirilir. Ortalama yoğunluktaki sabit antrenmanlar veya uzun aralıklar (> 180 saniye) içeren antrenmanlar, aerobik metabolizmanız üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir ve gelişmiş aerobik Antrenman Etkisi ile sonuçlanır.

Anaerobik Antrenman Etkisi, bir antrenmanın çok yüksek yoğunlukta performans sergileme kapasitenizi nasıl etkilediğini belirlemek için kalp atış hızı ve hız (ya da güç) bilgilerinden yararlanır. EPOC'a yapılan anaerobik katkı ve etkinlik tipine bağlı olarak bir değer alırsınız. 10 - 120 saniyelik tekrarlanan yüksek yoğunluklu aralıklar, anaerobik kapasiteniz üzerinde çok olumlu bir etkiye sahiptir ve gelişmiş anaerobik Antrenman Etkisi ile sonuçlanır.

Etkinlik boyunca değerlerinizi izlemek için Aerobik Antrenman Etkisi ve Anaerobik Antrenman Etkisi'ni antrenman ekranlarınızdan birine veri alanları olarak ekleyebilirsiniz.

Antrenman Etkisi	Aerobik Açısından Fayda	Anaerobik Açısından Fayda
0,0 ile 0,9 arasında	Faydasız.	Faydasız.
1,0 ile 1,9 arasında	Daha az fayda.	Daha az fayda.
2,0 ile 2,9 arasında	Aerobik kondisyonunuzu koruyor.	Anaerobik kondisyonunuzu koruyor.
3,0 ile 3,9 arasında	Aerobik kondisyonunuzu etkiler.	Anaerobik kondisyonunuzu etkiler.
4,0 ile 4,9 arasında	Aerobik kondisyonunuzu büyük ölçüde etkiler.	Anaerobik kondisyonunuzu büyük ölçüde etkiler.
5,0	Aşılıyor ve yeterli toparlanma süresi olmadan potansiyel zarar veriyor.	Aşılıyor ve yeterli toparlanma süresi olmadan potansiyel zarar veriyor.

Training Effect teknolojisi Firstbeat Analytics tarafından sağlanır ve desteklenir. Daha fazla bilgi için firstbeat.com adresine gidin.

Toparlanma Süresi

Tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını görüntülemek için bilekten kalp hızını ölçen Garmin cihazınızı veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitörü kullanabilirsiniz.

NOT: Toparlanma süresi önerisi, VO2 maksimum tahmininizi kullanır ve ilk başta hatalı görünebilir. Cihaz, performansınız hakkında bilgi sahibi olmak için birkaç etkinlik tamamlamanızı gerektirir.

Toparlanma süresi, bir etkinlikten hemen sonra görünür. Başka bir zorlu antrenmana başlayabileceğiniz ideal zamana kadar geri sayım devam eder. Cihaz; uyku, stres, dinlenme ve fiziksel etkinlik değişikliklerine göre gün boyunca toparlanma sürenizi günceller.

Toparlanma Kalp Hızı

Bilekten kalp hızını ölçen veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitörle antrenman yapıyorsanız her etkinlikten sonra toparlanma kalp hızı değerinizi kontrol edebilirsiniz. Toparlanma kalp hızı, egzersiz yapma kalp hızınız ve egzersizi tamamladıktan iki dakika sonraki kalp hızınız arasındaki farktır. Örneğin, tipik bir antrenman koşusunun ardından zamanlayıcıyı durdurun. Kalp hızınız 140 bpm olsun. Herhangi bir etkinlik olmadan veya soğumayla geçen iki dakikanın ardından kalp hızınız 90 bpm'dir. Toparlanma kalp hızınız 50 bpm (140 eksi 90) olur. Bazı araştırmalar, toparlanma kalp hızıyla kalp sağlığı arasında bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Daha yüksek toparlanma kalp hızı genellikle kalbin daha sağlıklı olduğunu gösterir.

İPUÇU: En iyi sonuçlar için cihaz toparlanma kalp hızı değerinizi hesaplarken iki dakika hareket etmemeniz gerekir.

NOT: Güç toplama kalp atış hızınız yoga gibi düşük etkili aktivitelerde hesaplanmaz.

Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklımasyonu

Yüksek sıcaklık ve rakım gibi çevresel faktörler, antrenmanınızı ve performansınızı etkiler. Örneğin, yüksek rakımlardaki antrenmanların kondisyonunuz üzerinde olumlu bir etkisi olabilir ancak yüksek rakımlara maruz kaldığınızda maksimum VO2 seviyenizde geçici bir düşüş olabilir. Forerunner saatiniz, sıcaklık 22°C'nin (72°F) ve rakım 800 m'nin (2625 ft.) üzerine çıktığında aklımasyon bildirimleri ve maksimum VO2 tahmini ile antrenman durumu için düzeltmeler sağlar. Antrenman durumu görünümünde sıcaklık ve rakım aklımasyonunuzu takip edebilirsiniz.

NOT: Sıcaklık aklımasyonu özelliği yalnızca GPS etkinlikleri için kullanılabilir ve bağlı telefonunuzdan hava durumu verileri alınmasını gerektirir.

Antrenman Durumunuzu Duraklatma ve Devam Ettirme

Yaralandıysanız veya rahatsızlandıysanız antrenman durumunuzu duraklatabilirsiniz. Fitness etkinliklerinizi kaydetmeye devam edebilirsiniz ancak antrenman durumunuz, antrenman yükü odağınız, toparlanma geri bildiriminiz ve antrenman önerileriniz geçici olarak devre dışı bırakılır.

Antrenmana tekrar başlamak için hazır olduğunuzda antrenman durumunuzu sürdürebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için her hafta en az bir VO2 maksimum ölçümüne ihtiyacınız vardır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında](#), sayfa 69).

1 Antrenman durumunuzu duraklatmak istediğinizde bir seçenek belirleyin:

- Antrenman durumu görünümünde  düğmesini basılı tutun ve **Seçenekler > Antrenman Durumunu Duraklat** öğesini seçin.
- Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri > Antrenman Durumu > ⋮ > Antrenman Durumunu Duraklat** öğesini seçin.

2 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

3 Antrenman durumunuzu devam ettirmek istediğinizde bir seçenek belirleyin:

- Antrenman durumu görünümünde  düğmesini basılı tutun ve **Seçenekler > Antrenman Durumuna Devam Et** öğesini seçin.
- Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri > Antrenman Durumu > ⋮ > Antrenman Durumuna Devam Et** öğesini seçin.

4 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

Antrenmana Hazır Olma Durumu

Antrenmana hazır olmak, her gün eğitime ne kadar hazır olduğunuzu belirlemenize yardımcı olan bir puan ve kısa mesajdır. Puan, aşağıdaki faktörler kullanılarak gün boyunca sürekli olarak hesaplanır ve güncellenir:

- Uyku puanı (son gece)
- Toparlanma süresi
- HRV durumu
- Akut yük
- Uyku geçmişi (son 3 gece)
- Stres geçmişi (son 3 gün)

Renk Bölgesi	Skor	Açıklama
 Mor	95 - 100	Üst düzey Mümkün olan en iyi
 Mavi	75 - 94	Yüksek Meydan okumalar için hazır
 Yeşil	50 - 74	Orta Hazır
 Turuncu	25 - 49	Alçak Yavaşlama zamanı
 Kırmızı	1 - 24	Zayıf Vücudunuzun toparlanmasına izin verin



Geçmiş antrenmana hazırlık puanlarını görüntülemek için Garmin Connect hesabınıza gidin.

Koşu Toleransı

Koşu toleransı, sakatlanma riskini performans artışlarıyla dengelerken mesafenizi artırmanıza yardımcı olmak için tasarlanan bir özelliktir. Saatinizdeki koşu toleransı görünümü, o günün akut etki yükünü, geçerli antrenman haftasının mesafe tahminini ve birkaç haftalık koşu toleransınız ve etki yükü eğilimlerinin grafiğini gösterir.

Etki yükü (mil veya kilometre): Etki miliniz (eşdeğer), düz zeminde ve yavaş bir tempoda (temel seviye) 1 mil koşunun vücutta oluşturduğu mekanik yük miktarıdır. Etki yükü; koşu yoğunluğu, yokuş yukarı mı yoksa yokuş aşağı mı koştuğunuz veya koşu dinamikleri verileri gibi faktörler kullanılarak tahmin edilir. Örneğin, yokuşlu ve zor yoğunlukta 5 mil koşarsanız etki yükünüz 8 olabilir ve bu koşu sırasında yaşadığınız gerçek zorlanmanın temel seviyenizde 8 mil koşmanıza eşdeğer olduğu anlamına gelir. Benzer şekilde, yavaş ve hafif yoğunlukta 3 mil koşarsanız etki yükü 2,5 olabilir.

Akut etki yükü: Akut etki yükü, haftalık koşu toleransınız bağlamında, o gün koşma kapasiteniz için faydalı bir göstergedir. Kaydettiğiniz her yeni koşunun etki yükü, doğrudan akut etki yükünüze eklenir ve o yükün etkisi zaman geçtikçe kademeli olarak azalır.

Haftalık etki yükü: Bu değer, her bir antrenman haftasındaki koşularınızın ağırlıksız toplam etkisini gösterir. Antrenman haftanızı Garmin Connect ayarlarınızda düzenleyebilirsiniz. Geçerli antrenman haftası için "egzersiz" gereksinimlerinin hafta boyunca nasıl dolduğunu gösterir. Ayrıca, etki yükü ve koşu toleransının haftalık geçmiş görünümü için temel sağlar.

Tolerans: Tolerans, koşu geçmişinize dayanarak vücudunuzun yönetebileceği maksimum akut yükü yansıtır. Kişiselleştirilmiştir ve her antrenman haftasının başında, son ve uzun dönemdeki koşu geçmişinizin bilimsel yorumuna göre ayarlanır. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.

Sonuçları anlama: Zorlu ve hızlı koşu, düşük tempolu koşuya göre daha yüksek yer tepkisi kuvveti üretir ve vücudunuzda daha fazla yıpranmaya neden olur. Koşu sırasında yürüyüş segmentleri eklenmesi normal konuşunun yalnızca yarısı kadar etki üretir. Koşu etkinliği geçmişinizde, etki yükünün yanına yerleştirilmiş gerçek mesafenin bir grafiğini görüntüleyebilirsiniz. Koşuya en sağlıklı yaklaşım, her zaman vücudunuzu dinlemek ve beraberinde verileri kullanmaktır.

Dayanıklılık Puanı

Dayanıklılık puanınız, kalp hızı verileriyle kaydedilen tüm aktivitelere göre genel dayanıklılığınızı anlamana yardımcı olur. Dayanıklılık puanınızı artırmaya yönelik önerileri ve zaman içinde puanınıza en çok katkıda bulunan sporları görüntüleyebilirsiniz.

Renk Bölgesi	Açıklama
 Pembe	Profesyonel
 Mor	Üstün
 Mavi	Uzman
 Yeşil	İyi Antrenmanlı
 Sarı	Antrenmanlı
 Turuncu	Orta Seviye
 Kırmızı	Amatör

Daha fazla bilgi edinmek için eke bakın ([Dayanıklılık Puanı Derecelendirmeleri, sayfa 170](#)).

Yokuş Puanı

Yokuş puanınız, son iki aydaki antrenman geçmişinize ve VO2 maksimum tahmininize göre mevcut yokuş yukarı koşu kapasitenizi anlamana yardımcı olur. Saatiniz, açık havada yapılan koşu, yürüyüş veya doğa yürüyüşü etkinlikleri sırasında %2 veya daha fazla eğime sahip yokuş yukarı segmentleri algılar. Zaman içindeki yokuş dayanıklılığınızı, yokuş gücünüzü ve yokuş puanınızı görüntüleyebilirsiniz.

Renk Bölgesi	Skor	Açıklama
 Pembe	95 - 100	Profesyonel
 Mor	85 - 94	Uzman
 Mavi	70 - 84	Yetenekli
 Yeşil	50 - 69	Antrenmanlı
 Turuncu	25 - 49	Meydan Okuyan
 Kırmızı	1 - 24	Eğlence

Bisiklet Sürme Kabiliyetini Görüntüleme

Bisiklet sürme kabiliyetinizi görüntüleyebilmeniz için 7 günlük bir antrenman geçmişi, kullanıcı profilinizde kayıtlı VO2 maksimum veriniz ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 69](#)) ve eşleştirilmiş bir güç ölçerden alınan güç eğrisi verileriniz ([Güç Eğrisi Görüntüleme, sayfa 76](#)) olmalıdır.

Bisiklet sürme kabiliyeti, üç kategorideki performansınızın bir ölçümüdür: Aerobik dayanıklılık, aerobik kapasite ve anaerobik kapasite. Bisiklet sürme kabiliyeti, mevcut sürücü türünüzü (örn. Tırmanış) içerir. Kullanıcı profilinize girdiğiniz vücut ağırlığı gibi bilgiler de sürücü türünüzü belirlemenize yardımcı olur ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 134](#)).

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basarak bisiklet sürme kabiliyeti görünümünü açabilirsiniz.
NOT: Görünümü görünüm listenize eklemeniz gerekebilir ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 66](#)).
- 2 Geçerli sürücü türünüzü görüntülemek için  düğmesine basın.



- 3 Bisiklet sürme kabiliyetinizin ayrıntılı bir analizini görüntülemek için  düğmesine basın (isteğe bağlı).

Yarış Takvimi ve Birincil Yarış

Garmin Connect takviminize bir yarış etkinliği eklediğinizde birincil yarış görünümünü ekleyerek etkinliği saatinizde görüntüleyebilirsiniz ([Görünümler, sayfa 62](#)). Etkinlik tarihi önümüzdeki 365 gün içinde olmalıdır. Saat, etkinlik için geri sayımı, hedef sürenizi veya tahmini bitiş zamanınızı (yalnızca koşu etkinlikleri) ve hava durumu bilgilerini görüntüler.



NOT: Konum ve tarih için geçmiş hava durumu bilgileri hemen kullanılabilir. Yerel tahmin verileri, etkinlikten yaklaşık 14 gün önce görünür.

Birden fazla yarış etkinliği eklerseniz birincil etkinliği seçmeniz istenir.

Etkinliğiniz için mevcut rota verilerine bağlı olarak yükseklik verilerini, rota haritasını görüntüleyebilir ve PacePro bir planı ekleyebilirsiniz ([PacePro™ Antrenmanı, sayfa 25](#)).

Yarış Etkinliği için Antrenman Yapma

VO2 maksimum tahmininiz varsa saatiniz, koşu veya bisiklet etkinliği için antrenman yapmanıza yardımcı olacak günlük antrenmanlar önerebilir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 69](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Yarışlar ve Etkinlikler > Etkinlik Bul** ögesini seçin.
- 3 Bölgenizde bir etkinlik arayın.
Kendi etkinliğinizi oluşturmak için **Etkinlik Oluştur** ögesini de seçebilirsiniz.
- 4 **Takvime Ekle** ögesini seçin.
- 5 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.
- 6 Birincil yarış etkinliğinizin geri sayımını görmek için saatinizde birincil yarış görünümüne gidin.
- 7 Saat görünümünde  düğmesine basın ve bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği seçin.

NOT: Kalp hızı verileriyle en az bir açık hava koşusu veya kalp hızı ve güç verileriyle bir koşu tamamladıysanız günlük önerilen antrenmanlar saatinizde görünür.

Hisse Senedi Ekleme

Hisse senedi listesini özelleştirmeden önce görünüm listesine hisse senetleri görünümünü eklemeniz gerekir ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 66](#)).

- 1 Hisse senedini görünümünü açmak için saat görünümünden  düğmesine basın.
- 2  düğmesine basın.
- 3 **Düzenle > Ekle** ögesini seçin.
- 4 Ekleme istediğiniz hisse senedine ait şirket adını veya hisse senedi sembolünü girin ve  işaretini seçin. Saat, arama sonuçlarını görüntüler.
- 5 Ekleme istediğiniz hisse senedini seçin.
- 6 Daha fazla bilgi görüntülemek için hisse senedini seçin.
İPUCU: Hisse senedini görünüm listesinde görüntülemek için  düğmesine basın ve Favori olarak ayarla ögesini seçin.

Hava Durumu Konumu Ekleme

- 1 Hava durumu görünümünü açmak için saat görünümünü kaydırın.
- 2 İlk görünüm ekranında  düğmesine basın.
- 3 **Konum Ekle** ögesini seçin ve bir konum arayın.
- 4 Gerekirse daha fazla konum eklemek için 2. ve 3. adımları tekrarlayın.

Jet Lag Danışmanının Kullanımı

Jet Lag Danışmanı görünümünü kullanmadan önce Garmin Connect uygulamasında bir yolculuk planlamanız gerekir ([Garmin Connect Uygulamasında Bir Yolculuk Planlama, sayfa 85](#)).

Seyahat ederken biyolojik saatinizin yerel saatle nasıl karşılaştırıldığını görmek ve jet lag etkilerini nasıl azaltabileceğinizle ilgili rehberlik almak için Jet Lag Danışmanı görünümünü kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basarak **Jet Lag Danışmanı** görünümünü görüntüleyin.
- 2 Biyolojik saatinizin yerel saatle nasıl karşılaştırıldığını ve genel jet lag seviyenizi görmek için  düğmesine basın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Mevcut jet lag seviyeniz hakkında bilgi veren bir mesaj görmek için  düğmesine basın.
 - Jet lag belirtilerini azaltmaya yardımcı olmak amacıyla önerilen eylemlerin zaman çizelgesini görmek için  düğmesine basın.

Garmin Connect Uygulamasında Bir Yolculuk Planlama

- 1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Jet Lag Danışmanı > Bir Yolculuk Ekle** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Saatler

Alarm Ayarlama

Birden çok alarm ayarlayabilirsiniz.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- Saat görünümünden  düğmesine basın.
-  düğmesini basılı tutun.

2 **Saatler > Alarmlar** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Bir alarmı ilk kez ayarlamak ve kaydetmek için alarm saatini girin.
- Ek alarmlar ayarlamak ve kaydetmek için **Alarm Ekle** ögesini seçin ve alarm saatini girin.

4 Daha fazla seçenek için aşağı kaydırın.

5 **Kaydet** ögesini seçin.

Alarm Düzenleme

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- Saat görünümünden  düğmesine basın.
-  düğmesini basılı tutun.

2 **Saatler > Alarmlar** ögesini seçin.

3 Bir alarm seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Alarmı açmak veya kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
- Alarm saatini değiştirmek için **Süre** ögesini seçin.
- Optimum uyku zamanlamasına göre planlanmış alarminızdan önceki 30 dakikalık süre içinde sizi nazikçe uyandıracak bir alarm kurmak için **Akıllı Uyandırma** ögesini seçin.
NOT: Alarminız, daha önceki alarmlara ek olarak seçtiğiniz saatte her zaman çalacaktır. Örneğin alarminızı 08:00'e ayarlarsanız 07:30 ile 08:00 saatleri arasında alarm, sizi uyanmanız için hafifçe uyandırabilir.
- Alarmı düzenli olarak tekrarlanacak şekilde ayarlamak için **Yinele** ögesini seçin ve alarmin ne zaman tekrarlanması gerektiğini seçin.
- Alarm bildirimi türünü seçmek için **Ses ve Titreşim** ögesini seçin.
- Alarm için açıklama seçmek üzere **Etiket** ögesini seçin.
- Alarmı silmek için **Sil** ögesini seçin.

Geri Sayım Süreölçerini Kullanma

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- Saat görünümünden  düğmesine basın.
-  düğmesini basılı tutun.

2 **Saatler > Zamanlayıcılar** ögesini seçin.

3 Hiç süreölçer kaydetmediyseniz dokunmatik ekranı veya  ve  kullanarak süreyi girin.

4 Daha önce süreölçer kaydettiyseniz bir seçeneği belirleyin:

- Yeni bir süreölçeri kaydetmeden ayarlamak için **Hızlı Süreölçer** ögesini seçin ve süreyi girin.
- Yeni bir süreölçer ayarlamak ve kaydetmek için **Düzenle > Zamanlayıcı Ekle** ögesini seçin ve süreyi girin.
- Kayıtlı bir süreölçer ayarlamak için kayıtlı süreölçeri seçin.

5 Süreölçeri başlatmak için  düğmesine basın.

6 Gerekirse bir seçim yapın:

- Süreölçeri durdurmak için  ögesini seçin.
- Süreölçeri yeniden başlatmak için  ögesini seçin.
- Süreölçeri kaydetmek için  > **Süreölçeri Kaydet** ögesini seçin.
- Süresi dolduktan sonra süreölçeri otomatik olarak yeniden başlatmak için  > **Oto.Yeniden Başlat** ögesini seçin.
- Süreölçer bildirimini özelleştirmek için  > **Ses ve Titreşim** ögesini seçin.

Geri Sayım Süreölçerini Silme

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- Saat görünümünden  düğmesine basın.
-  düğmesini basılı tutun.

2 **Saatler > Zamanlayıcılar > Düzenle** ögesini seçin.

3 Bir süreölçer seçin.

4 **Sil** ögesini seçin.

Kronometreyi Kullanma

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- Saat görünümünden  düğmesine basın.
-  düğmesini basılı tutun.

2 **Saatler > Kronometre** ögesini seçin.

3 Süreölçeri başlatmak için  düğmesine basın.

4 Tur süreölçerini yeniden başlatmak için  düğmesine basın ①.



Toplam kronometre süresi ② çalışmaya devam eder.

5 Her iki süreölçeri durdurmak için  düğmesine basın.

6 Bir seçenek belirleyin:

- Her iki süreölçeri sıfırlamak için  düğmesine basın.
- Kronometre süresini etkinlik olarak kaydetmek için  düğmesine basın ve **Etkinliği Kaydet** ögesini seçin.
- Süreölçerleri sıfırlamak ve kronometreden çıkmak için  düğmesine basın ve **Bitti** ögesini seçin.
- Tur süreölçerlerini incelemek için  düğmesine basın ve **İncele** ögesini seçin.
NOT: İncele seçeneği yalnızca birden fazla tur olduğunda görünür.
- Süreölçerleri sıfırlamadan saat görünümüne dönmek için  düğmesine basın ve **Saat Görünümüne Git** ögesini seçin.
- Tur kaydını etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için  düğmesine basın ve **Tur Tuşu** ögesini seçin.

Alternatif Saat Dilimleri Ekleme

Diğer saat dilimlerinde günün mevcut saatini görüntüleyebilirsiniz.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- Saat görünümünden  düğmesine basın.
-  düğmesini basılı tutun.

İPUCU: Görünüm listesinde alternatif saat dilimlerinizi de görüntüleyebilirsiniz ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 66](#)).

2 **Saatler > Alternatif Saat Dilimleri** öğelerini seçin. **Alternatif Saat Dilimleri > Saat Dilimi Ekle.**

3 Bir bölgeyi vurgulamak için  düğmesine veya  düğmesine basın, ardından bölgeyi seçmek için  düğmesine basın.

4 Bir saat dilimi seçin.

Alternatif Saat Dilimini Düzenleme

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden  basılı tutun.
- Saat görünümünden  düğmesine basın.
-  basılı tutun.

İPUCU: Görünüm listesinde alternatif saat dilimlerini görüntüleyebilirsiniz ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 66](#)).

2 **Saatler > Alternatif Saat Dilimleri** öğelerini seçin. **Alternatif Saat Dilimleri** öğesini seçin.

3 Bir saat dilimi seçin.

4  düğmesine basın.

5 Bir seçenek belirleyin:

- Görünüm listesinde görüntülenecek saat dilimini ayarlamak için **Favori olarak ayarla** öğesini seçin.
- Saat dilimine özel bir ad girmek için **Yeniden Adlandır** öğesini seçin.
- Saat dilimine özel bir kısaltma girmek için **Kısaltılmış** öğesini seçin.
- Saat dilimini değiştirmek için **Saat Dilimini Değiştir** seçeneğini belirleyin.
- Saat dilimini silmek için **Sil** öğesini seçin.

Gerı Sayım Etkinliği Ekleme

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun.
- Saat görünümünden  düğmesine basın.
-  düğmesini basılı tutun.

İPUCU: Gerı sayım etkinliklerinizi ayrıca görünüm listesinden görüntüleyebilirsiniz ([Görünüm Listesini zelleştirme, sayfa 66](#)).

2 **Saatler > Gerı Sayımlar > Ekle** ğesini seçin.

3 Bir ad girin.

4 Bir yıl, ay ve gün seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

- **Tüm Gün** ğesini seçin.
- **Belirli Bir Saat** ğesini seçin ve saati girin.

6 Bir simge seçin.

Bir Gerı Sayım Etkinliğini Düzenleme

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- Saat görünümünde  simgesine basın.
-  ğesini basılı tutun.

İPUCU: Gerı sayım etkinliklerinizi ayrıca görünüm listesinden görüntüleyebilirsiniz ([Görünüm Listesini zelleştirme, sayfa 66](#)).

2 **Saatler > Gerı Sayımlar** ğesini seçin.

3 Bir gerı sayım etkinliği seçin.

4 Gerı sayım etkinliğini görünüm listesinde görüntülemek için  öğesine basın ve **Favori olarak ayarla** ğesini seçin (isteğe bağlı).

5  ğesine basın ve **Gerı Sayımı Düzenle** ğesini seçin.

6 Düzenlenecek bir seçenek belirleyin:

- Etkinliği yeniden adlandırmak için **Ad** ğesini seçin.
- Tarihi değiştirmek için **Tarih** ğesini seçin.
- Süreyi değiştirmek için **Süre** ğesini seçin.
- Etkinlik türünü değiştirmek için **tip** ğesini seçin.
- Etkinliğe kısaltılmış bir ad eklemek için **Kısaltma** ğesini seçin.
- Etkinlik konumu eklemek için **Konum** ğesini seçin.
- Etkinlik hatırlatıcıları eklemek için **Hatırlatıcılar** ğesini seçin.
- Etkinliği her yıl tekrarlamak için **Yılda Bir Tekrarla** ğesini seçin.
- Etkinliği kaldırmak için **Gerı Sayımı Sil** ğesini seçin.

Geçmiş

Geçmişte süre, mesafe, kalori, ortalama tempo veya hız, tur verileri ve isteğe bağlı sensör bilgileri bulunur.

NOT: Cihaz belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Geçmiş Kullanma

Geçmiş kayıtlı etkinlik verilerini, kayıtları ve toplam değerleri içerir.

Saatte, etkinlik verilerinize hızlıca erişmeniz için bir geçmiş görünümü bulunur (*Görünümler, sayfa 62*).

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
Son etkinliklerinizin çubuk grafiği görüntülenir.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Çubuk grafiğin zaman aralığını değiştirmek için  düğmesine basın ve **Grafik Seçenekleri** ögesini seçin.
 - Kişisel kayıtlarınızı spora göre görüntülemek için  düğmesine basın ve **Kayıtlar** ögesini seçin (*Kişisel Rekorlar, sayfa 91*).
 - Haftalık veya aylık toplam değerlerinizi görüntülemek için  düğmesine basın ve **Toplam** (*Veri Toplamlarını Görüntüleme, sayfa 92*) ögesini seçin.
 - Etkinlik geçmişinizi görüntülemek için  ögesine basın ve bir etkinlik seçin.

Çoklu Spor Geçmiş

Cihazınız; toplam mesafe, süre, kalori ve isteğe bağlı aksesuar verileri dahil olmak üzere etkinliğin toplam çoklu spor özetini depolar. Cihazınız aynı zamanda her spor segmentinin ve geçişin etkinlik verilerini depolayarak benzer antrenman etkinliklerini karşılaştırmanızı ve geçişler arasında ne kadar hızlı ilerlediğinizi takip etmenizi sağlar. Geçiş geçmişine mesafe, süre, ortalama hız ve kalori dahildir.

Kişisel Rekorlar

Bir etkinliği tamamladığınızda saatte, o etkinlik sırasında ulaştığınız tüm yeni kişisel rekorlar görüntülenir. Kişisel rekorlarınız arasında, birkaç tipik yarış mesafesindeki en hızlı süreniz, ana hareketler için en yüksek güç aktivite ağırlığı ve en uzun koşu, sürüş veya yüzme yer alır.

NOT: Bisiklet sürme etkinliği için kişisel rekorlarda, en fazla eğim ve en yüksek güç (güç ölçeği gerekir) bulunur.

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3  düğmesine basın ve **Kayıtlar** ögesini seçin.
- 4 Bir spor seçin.
- 5 Bir rekor seçin.
- 6 **Rekoru Görüntüle** ögesini seçin.

Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3  düğmesine basın ve **Kayıtlar** ögesini seçin.
- 4 Bir spor seçin.
- 5 Geri yüklemek üzere bir rekor seçin.
- 6 **Önceki > ✓** ögesini seçin.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Kişisel Rekorları Silme

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
 - 2 **Geçmiş** öğesini seçin.
 - 3  düğmesine basın ve **Kayıtlar** öğesini seçin.
 - 4 Bir spor seçin.
 - 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir rekoru silmek için önce onu ardından **Rekoru Sil** >  öğesini seçin.
 - Tüm spor rekorlarını silmek için **Tüm Rekorları Temizle** >  öğesini seçin.
- NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Veri Toplamlarını Görüntüleme

Saatinizde kayıtlı olan toplam mesafe ve süre verilerini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** öğesini seçin.
- 3  düğmesine basın ve **Toplam** öğesini seçin.
- 4 Bir etkinlik seçin.
- 5 Haftalık veya aylık toplamları görüntülemek için bir seçenek belirleyin.

Bildirim ve Uyarı Ayarları

Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları** > **Bildirimler ve Uyarılar** öğesini seçin.

Akıllı Bildirimler: Saatinizde görünen akıllı bildirimleri özelleştirir ([Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 103](#)).

Sağlık & Zindelik: Saatinizde görünen sağlık ve zindelik uyarılarını özelleştirir ([Sağlık ve Zindelik Uyarıları, sayfa 93](#)).

Rapor Ayarları: Raporları etkinleştirir ve rapor verileri ile temasını özelleştirir. Sabah raporunda günlük mesajlar oluşturmak ve düzenlemek için **Sabah Raporu** öğesini seçebilirsiniz ([Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 94](#)). Akşam raporunun programını ayarlamak için **Akşam Raporu** öğesini seçebilirsiniz ([Akşam Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 94](#)). Raporlarınızın arka plan temasını özelleştirmek için **Tema Seç** öğesini seçebilirsiniz.

Sistem Uyarıları: Saati ([Saat Uyarılarını Ayarlama, sayfa 94](#)), barometreyi ([Fırtına Uyarısı Ayarlama, sayfa 95](#)) veya telefon bağlantı uyarılarını ([Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma, sayfa 95](#)) ayarlar.

Bildirim Merkezi: Yeni bildirimleri görüntülemek için bildirim merkezini etkinleştirir ([Bildirimleri Görüntüleme, sayfa 103](#)).

Sağlık ve Zindelik Uyarıları

Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik** ögesini seçin.

Günlük Özet: Uyku aralığınızı başlatmadan birkaç saat önce bir Body Battery günlük özeti görüntülenir. Günlük özet, günlük stres ve etkinlik geçmişinizin Body Battery seviyenizi nasıl etkilediğine dair bilgiler sağlar (*Body Battery, sayfa 67*).

Stres Uyarıları: Stresli dönemler Body Battery seviyenizi düşürdüğünde sizi uyarır.

Dinlenme Uyarıları: Dinlendirici bir dönem geçirdikten sonra ve bu dönemin Body Battery değerinizi üzerindeki etkisi konusunda sizi uyarır.

Anormal Kalp Hızı Uyarıları: Kalp hızınız bir hedef değeri aştığında veya altına düştüğünde sizi bilgilendirir (*Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 93*).

Jet Lag Danışmanı: Bir seyahat için uyku ve egzersiz önerileri gibi jet lag semptomu tavsiyeleri sağlar (*Jet Lag Danışmanının Kullanımı, sayfa 85*).

Hareket Uyarısı: Hareket etmeye devam etmenizi hatırlatır (*Hareket Uyarılarını Özelleştirme, sayfa 93*).

Hedef Uyarıları: Günlük adım hedefinize, günlük tırmanılan kat hedefinize ve haftalık yoğunluk dakikası hedefinize ulaştığınızda sizi bilgilendirir.

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

⚠ DİKKAT

Bu özellik, 10 dakika hareketsiz kaldıktan sonra yalnızca kullanıcı tarafından seçilen şekilde kalp atış hızınız belirli bir dakika başına atış sayısını aştığında veya altına düştüğünde sizi uyarır. Bu özellik, kalp atış hızınız Garmin Connect uygulamasında yapılandırılmış olan uyku zaman aralığı sırasında seçilen eşik altına düştüğünde sizi bilgilendirmez. Bu özellik, herhangi bir potansiyel kalp rahatsızlığını bildirmez ve herhangi bir tıbbi durumu veya hastalığı tedavi etmek veya teşhis etmek için tasarlanmamıştır. Kalp ile ilgili sorunlar için her zaman sağlık uzmanınıza başvurun.

Kalp hızı eşik değerini ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
 - 2 **Saat Ayarları > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik > Anormal Kalp Hızı Uyarıları** ögesini seçin.
 - 3 **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** ögesini seçin.
 - 4 Kalp hızı eşik değerini ayarlayın.
- Kalp hızınız eşik değerini aştığında veya değerin altına düştüğünde bir mesaj gösterilir ve saat titrer.

Hareket Uyarısı

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saatlik hareketsizlik sonrasında bir mesaj görüntülenir. Saat aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 139*). Hareket uyarınızı yürüyerek veya başka hareket türleriyle yok sayılacak şekilde özelleştirebilirsiniz.

Hareket Uyarılarını Özelleştirme

- 1  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik > Hareket Uyarısı > Açık** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Uyarıyı adımlara veya diğer hareket türlerine göre ayarlamak için **Uyarı Türü** ögesini seçin.
 - Uyarıyı temizlemek üzere oturma hareketlerine veya serbest hareketlere izin vermek için **Hareketler** ögesini seçin.
 - Uyarıyı 30, 45 veya 60 saniye sonra silinecek şekilde ayarlamak için **Hareket Süresi** ögesini seçin.

Sabah Raporu

Saatiniz, normal uyanma saatinize göre bir sabah raporu görüntüler. Hava durumu, uyku, gece boyu kalp atış hızı değişkenlik durumunu ve daha fazlasını içeren raporu görüntülemek için kaydırın ([Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 94](#)).

Sabah Raporunuzu Özelleştirme

NOT: Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bildirimler ve Uyarılar > Rapor Ayarları > Sabah Raporu** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sabah raporunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Raporu Göster** öğesini seçin.
 - Sabah raporunuzda görünen verilerin sırasını ve türünü özelleştirmek için **Raporu Düzenle** öğesini seçin.
 - Sabah raporunuza özel mesajlar yazmak ve eklemek için **Günlük Mesajları Özelleştir > Mesajları Düzenle** öğesini seçin.

Akşam Raporu

Saatinizde uyku vaktinizden önce bir akşam raporu görüntülenir. Body Battery ayrıntılarınızı, yarının antrenmanı ile hava durumunu, uyku koçu önerisini ve daha fazlasını içeren raporu görüntülemek için kaydırın ([Akşam Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 94](#)).

Akşam Raporunuzu Özelleştirme

NOT: Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bildirimler ve Uyarılar > Rapor Ayarları > Akşam Raporu** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Akşam raporunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Raporu Göster** öğesini seçin.
 - Akşam raporunuzda görünen verilerin sırasını ve türünü özelleştirmek için **Raporu Düzenle** öğesini seçin.
 - Rapor ile uyku başlangıcınız arasındaki süreyi ayarlamak için **Rapor Planla** öğesini seçin ([Odaklama Modları, sayfa 110](#)).

Saat Uyarılarını Ayarlama

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Süre** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Gün batımından belirli bir dakika veya saat önce çalacak bir uyarı ayarlamak için **Günbatımına Kadar > Durum > Açık** öğelerini ve ardından **Süre** öğesini seçip saati girin.
 - Gün doğumundan belirli bir dakika veya saat önce çalacak bir uyarı ayarlamak için **Gündoğumuna Kadar > Durum > Açık** öğelerini ve ardından **Süre** öğesini seçip saati girin.
 - Saatte bir çalacak bir uyarı ayarlamak için **Saatlik > Açık** öğelerini seçin.

Fırtına Uyarısı Ayarlama

⚠ UYARI

Bu uyarı bilgi amaçlı bir özelliktir ve hava koşullarındaki değişiklikleri izlemek için birincil kaynak olarak tasarlanmamıştır. Hava durumu raporlarını ve koşullarını gözden geçirmek, çevrenizden haberdar olmak ve özellikle şiddetli hava koşullarında güvende olmaya özen göstermek sizin sorumluluğunuzdur. Bu uyarıya uyulmaması ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Barometre > Fırtına Uyarısı** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Uyarıyı açıp kapatmak için **Durum** öğesini seçin.
 - Fırtına uyarısını tetikleyen barometre basıncı değişim hızını güncellemek için **Pusulayı Kalibre Etme** öğesini seçin.

Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma

Saatinizi, eşleştirilen telefonunuz Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında ve bağlantı kesildiğinde sizi uyacak şekilde ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Telefon** öğesini seçin.

Ses ve Titreşim Ayarları

Saat görünümünden  basılı tutun ve **Saat Ayarları > Ses ve Titreşim** öğesini seçin. Ayrıca bu ayarları uyku ve etkinlikler gibi farklı durumlar için özelleştirebilirsiniz ([Odaklama Modları, sayfa 110](#)).

Hacim: Tüm sesleri kapatır veya hoparlör sesini ayarlar.

Uyarı Sesleri: Uyarılar için bir ses çalar.

Düğme Tonları: Bir düğmeye bastığınızda bir ses çalar.

Titreşim: Uyarılar ve düğmeye basmalar için saat titreşimlerini ayarlar.

Ekran ve Parlaklık Ayarları

Saat görünümünden  basılı tutun ve **Saat Ayarları > Ekran ve Parlaklık** öğesini seçin. Ayrıca bu ayarları uyku ve etkinlikler gibi farklı durumlar için özelleştirebilirsiniz ([Odaklama Modları, sayfa 110](#)).

Parlaklık: Ekranın parlaklığının seviyesini ayarlar.

Hep Açık Ekran: Saat görünümü verilerini görünür kalacak şekilde ayarlar ve parlaklık ile arka planı azaltır. Bu seçenek pil ve ekran ömrünü etkiler ([AMOLED Ekran Hakkında, sayfa 144](#)).

Metin Boy: Ekrandaki metnin boyutunu ayarlar.

Kırmızıya Geçiş: Saati düşük ışık koşullarında kullanabilmek ve gece görüşünüzü korumak için ekranı kırmızı, yeşil veya turuncu tonlarına döndürün.

Uyarı ile Uyandır: Bildirim veya uyarı aldığınızda ekranı açar.

Hareket ile Uyandır: Bileğinize bakmak için kolunuzu kaldırıp döndürdüğünüzde ekranı açar.

Mola: Ekran kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlar.

Dokunmatik: Dokunmatik ekranı etkinleştirir. Dokunmatik ekranı yalnızca harita ekranında etkinleştirmek için **Yalnızca Harita** öğesini seçebilirsiniz.

Dokunma Kilidi: Ekran kapandıktan sonra dokunmatik ekranı kilitler. Bu ayar etkinleştirildiğinde dokunmatik ekranın kilidini açmak için aşağı kaydırabilirsiniz.

Bağlantı

Bağlantı özellikleri, saatinizi uyumlu telefonunuzla eşleştirdiğinizde kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 102](#)). Saatinizi bir Wi-Fi ağına bağladığınızda ek özellikler kullanılabilir hale gelir ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 105](#)).

Sensörler ve Aksesuarlar

Forerunner saatin çok sayıda dahili sensörü vardır ve etkinlikleriniz için ek kablosuz sensörleri de eşleştirebilirsiniz.

Kablosuz Sensörler

ANT+ veya Bluetooth teknolojisiyle saatinizi kablosuz sensörlerle eşleştirip kullanabilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 98](#)). Cihazlar eşleştirildikten sonra isteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 49](#)). Saatiniz bir sensörle birlikte paketleniyse zaten eşleştirilmiştir.

Belirli Garmin sensörü uyumluluğu, satın alma işlemi veya kullanım kılavuzunu görüntülemek için ilgili sensörün buy.garmin.com sayfasına gidin.

Sensör Türü	Açıklama
Sopa Sensörleri	Konum, mesafe ve sopa türü dahil olmak üzere golf vuruşlarınızı otomatik olarak takip etmek için Approach golf sopası sensörlerini kullanabilirsiniz.
DogTrack	Uyumlu bir el tipi köpek izleme cihazından veri almanızı sağlar.
eBike	Saatinizi eBike'nızla kullanabilir ve sürüş sırasında akü ve menzil bilgileri gibi bisiklet verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Genişletilmiş Ekran	Bisiklet sürerken veya triatlon sırasında Forerunner saatinizdeki veri ekranlarını uyumlu bir Edge® bisiklet bilgisayarında görüntülemek için Genişletilmiş Ekran modunu kullanabilirsiniz.
Harici Kalp Hızı	Etkinlikleriniz sırasında HRM 600, HRM-Fit™ veya HRM-Pro serisi gibi bir kalp hızı monitörü kullanarak kalp hızı verilerini görüntüleyebilirsiniz. Bazı kalp hızı ölçme monitörleri aynı zamanda veri toplayabilir veya gelişmiş koşu verileri sağlayabilir (Koşu Dinamikleri , sayfa 99) (Koşu Gücü , sayfa 100).
Ayak Podu	Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podu kullanabilirsiniz.
Kulaklık	Forerunner saatinize yüklenen müzikleri dinlemek için Bluetooth kulaklık kullanabilirsiniz (Bluetooth Kulaklığını Bağlama , sayfa 133).
inReach	inReach uzaktan kumandası işlevi, Forerunner saatinizi kullanarak inReach uydu iletişim cihazınızı kontrol edebilmenizi sağlar (inReach Uzaktan Erişimi Kullanma , sayfa 101).
Işıklar	Durumsal farkındalığı artırmak için Varia akıllı bisiklet lambalarını kullanabilirsiniz. Varia far kamerası ile sürüş sırasında fotoğraf çekebilir ve video kaydedebilirsiniz (Varia Kamera Kontrollerini Kullanma , sayfa 101).
Güç	Güç verilerinizi saatinizde görüntülemek için Rally™ veya Vector™ güç ölçer bisiklet pedallarını kullanabilirsiniz. Güç bölgelerinizi hedefleriniz ve becerileriniz doğrultusunda ayarlayabilir (Güç Bölgelerinizi Ayarlama , sayfa 136) veya belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için aralık uyarılarını kullanabilirsiniz (Bir Uyarı Ayarlama , sayfa 53).
Radar	Durumsal farkındalığı artırmak ve yaklaşan araçlar hakkında uyarılar gönderilmesi için Varia arka görünüm bisiklet radarını kullanabilirsiniz. Varia radar kamera arka lambasıyla sürüş sırasında fotoğraf çekebilir ve video kaydedebilirsiniz (Varia Kamera Kontrollerini Kullanma , sayfa 101).
Koşu Dinamikleri Podu	Koşu dinamikleri verilerini kaydetmek ve saatinizde görüntülemek için bir Running Dynamics Pod kullanabilirsiniz (Koşu Dinamikleri , sayfa 99).
Vites	Sürüş sırasında vites değiştirme bilgilerini görüntülemek için elektronik vites değiştiricileri kullanabilirsiniz. Forerunner saati, sensör ayarlama modundayken mevcut ayarlama değerlerini gösterir.
Shimano Di2	Sürüş sırasında vites değiştirme bilgilerini görüntülemek için Shimano® Di2™ elektronik vites değiştiricileri kullanabilirsiniz. Forerunner saati, sensör ayarlama modundayken mevcut ayarlama değerlerini gösterir.
Akıllı Antrenman Cihazı	Bir rotayı, parkuru veya antrenmanı takip ederken direnci simüle etmek için saatinizi bir iç mekan bisiklet akıllı antrenman cihazıyla birlikte kullanabilirsiniz (İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı , sayfa 27).
Hız/Tempo	Bisikletinize hız veya tempo sensörleri takabilir ve sürüşünüz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse tekerlek çevrenizi manuel olarak girebilirsiniz (Tekerlek Boyutu ve Çevresi , sayfa 171).

Sensör Türü	Açıklama
Tempe	tempe sıcaklık sensörünü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür.

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

Saatinize ilk kez ANT+ veya Bluetooth teknolojisini kullanarak kablosuz sensör bağlarken saati ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda saat, sensöre otomatik olarak bağlanır. Bağlantı türleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/hrm_connection_types adresine gidin.

1 Kalp hızı monitörünü takın, sensörü takın veya sensörü uyandırmak için düğmeye basın.

NOT: Eşleştirme bilgileri için kablosuz sensörünüzün kullanım kılavuzuna bakın.

2 Saati, sensörün 3 m (10 ft.) yakınına getirin.

NOT: Eşleştirme sırasında diğer kablosuz sensörlerden 10 m (33 ft.) uzak durun.

3 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.

4 **Saat Ayarları > Bağlantı > Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** ögesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

- **Tümünü Ara** ögesini seçin.
- Sensör türünü seçin.

Sensör saatinizle eşleştirildikten sonra sensör durumu, Aranıyor durumundan Bağlandı durumuna geçer. Sensör verileri, veri ekranı döngüsünde veya özel veri alanında görüntülenir. İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 49*).

Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu Temposu ve Mesafe

HRM 600, HRM-Fit ve HRM-Pro serisi aksesuarlar, kullanıcı profilinize ve her adımda sensör tarafından ölçülen harekete dayalı olarak koşu temponuzu ve mesafenizi hesaplar. Kalp hızı monitörü, koşu bandı koşusu sırasında olduğu gibi GPS kullanılmadığında koşu temposu ve mesafe verileri sağlar. Forerunner ANT+ teknolojisini veya güvenli Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında uyumlu saatinizde koşu temponuzu ve mesafenizi görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca, uyumlu üçüncü taraf antrenman uygulamalarında da görüntüleyebilirsiniz.

Kalibrasyonla tempo ve mesafe doğruluğu artar.

Otomatik kalibrasyon: Saatiniz için varsayılan ayar **Otomatik Kalibre Et** ayarıdır. Kalp atış hızı aksesuarı, uyumlu Forerunner saatinize bağlıyken dışarıda her koştuğunuzda kalibre olur.

NOT: Otomatik kalibrasyon, iç mekan, arazi veya ultra koşu etkinlikleri için çalışmaz (*Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları, sayfa 98*).

Manuel kalibrasyon: Bağlı kalp atış hızı aksesuarınızla koşu bandında koştuktan sonra **Kalibre Et ve Kaydet** ögesini seçebilirsiniz (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 24*).

Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları

- Forerunner saat yazılımınızı güncelleyin (*Ürün Güncellemeleri, sayfa 147*).
- GPS ve bağlı HRM 600, HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarınız ile birkaç dış mekan koşusunu tamamlayın. Dış mekan tempo aralığınızın koşu bandındaki tempo aralığınızla eşleşmesi önemlidir.
- Koşunuz kum veya derin kar içeriyorsa sensör ayarlarına gidin ve **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatın.
- ANT+ teknolojisini kullanarak daha önce uyumlu bir ayak podu bağladıysanız ayak podu durumunu **Kapalı** olarak ayarlayın veya bağlı sensörler listesinden kaldırın.
- Manuel kalibrasyon ile bir koşu bandı koşusunu tamamlayın (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 24*).
- Otomatik ve manuel kalibrasyonlar doğru görünmüyorsa sensör ayarlarına gidin ve **KHM Tempo ve Mesafe > Kalibrasyon Verilerini Sıfırla** ögesini seçin.

NOT: **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatmayı deneyebilir ve ardından tekrar manuel olarak kalibre edebilirsiniz (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 24*).

Koşu Dinamikleri

Koşu dinamikleri, koşu formunuzla ilgili gerçek zamanlı bir geri bildirimdir. Forerunner saatinizde beş koşu formu metriğini hesaplamak için kullanılan bir akselerometre bulunur. Koşu metriğinin tamamını görüntülemek için Forerunner saatinizi HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro serisi aksesuarla veya gövde hareketini ölçen başka bir koşu dinamikleri aksesuarıyla eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.

Metrik	Sensör Türü	Açıklama
Tempo	Saat veya uyumlu aksesuar	Tempo, bir dakikadaki adım sayısıdır. Toplam adımları görüntüler (sağ ve sol birlikte).
Adım uzunluğu	Saat veya uyumlu aksesuar	Adım uzunluğu, bir adımdan diğer adıma geçerken attığınız adımın uzunluğudur. Metre cinsinden ölçülür.
Dikey salınım	Saat veya uyumlu aksesuar	Dikey salınım, koşu sırasındaki sekmenizdir. Gövdenizin santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketini görüntüler.
Dikey oran	Saat veya uyumlu aksesuar	Dikey oran, dikey salınımın adım uzunluğuna oranıdır. Yüzde olarak görüntülenir. Düşük rakam genelde daha iyi bir şekilde koşulduğunu gösterir.
Yerle temas süresi	Saat veya uyumlu aksesuar	Yerle temas süresi, koşarken her adımınızın yerle temas ettiği süredir. Milisaniye cinsinden ölçülür. NOT: Yerle temas metrikleri yürüyüş sırasında kullanılamaz.
Yerle temas süresi dengesi	Yalnızca uyumlu aksesuar	Yerle temas süresi dengesi, koşarken sahip olduğunuz sol/sağ dengenizi gösterir. Yüzde olarak görüntülenir. Örneğin, 53,2 sayısı görüntülenir ve ok sola ya da sağa bakar.
Adım hızı kaybı	sadece HRM 600	Adım hızı kaybı, koşarken ayağınız yere indiğinde ne kadar yavaşladığınızı gösterir. Santimetre/saniye cinsinden ölçülür. Hızlanmak için daha az itici güç harcamanız gerekeceğinden düşük rakam genelde daha iyidir. NOT: Adım hızı kaybı metrikleri yürüyüş sırasında kullanılamaz.
Adım hızı kaybı yüzdesi	sadece HRM 600	Adım hızı kaybı yüzdesi, ayağınız yere indiğinde koşu hızınızın yüzdesi olarak ne kadar yavaşladığınızı gösterir. Bu, adım hızı kaybının genellikle daha yüksek koşu hızında artması demektir.

Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili İpuçları

Bu konu başlığında, uyumlu bir koşu dinamikleri aksesuarının kullanımına ilişkin ipuçları verilmektedir. Aksesuar saatinize bağlı olmadığı zaman, saat otomatik olarak bilek tabanlı koşu dinamiklerine geçer.

- HRM 600, HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuar gibi bir koşu dinamikleri aksesuarınız olduğundan emin olun.
- Talimatları izleyerek koşu dinamikleri aksesuarını saatinizle tekrar eşleştirin.
- Bir HRM 600 aksesuarı kullanıyorsanız bu aksesuarı açık bir bağlantı yerine güvenli Bluetooth bağlantısı kullanarak saatinizle eşleştirin.
Bağlantı türleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/hrm_connection_types adresine gidin.
- HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarı kullanıyorsanız bu aksesuarı saatinizle eşleştirmek için ANT+ teknolojisi yerine Bluetooth teknolojisini kullanın.
- Koşu dinamikleri verileri ekranı yalnızca sıfır değerini gösteriyorsa aksesuarın yukarı bakacak şekilde takıldığından emin olun.

NOT: Bazı metrikler yürüyüş sırasında görüntülenmez (*Koşu Dinamikleri*, sayfa 99).

Koşu Gücü

Garmin koşu gücü, ölçülen çalışma dinamikleri bilgileri, kullanıcı kütlesi, çevresel veriler ve diğer sensör verileri kullanılarak hesaplanır. Güç ölçümü, koşucunun yol yüzeyine uyguladığı gücün tahminidir ve Watt cinsinden görüntülenir. Koşu gücünü efor göstergesi olarak kullanmak, bazı koşuculara tempo veya kalp hızı kullanmaktan daha iyi uyabilir. Koşu gücü, efor seviyesini gösterme açısından kalp hızından daha çabuk tepki verebilir ve tempo ölçümünde dikkate alınamayan yokuş yukarı, yokuş aşağı ve rüzgarı hesaba katabilir. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.

Koşu gücü, uyumlu bir koşu dinamiği aksesuarı veya saat sensörleri kullanılarak ölçülebilir. Güç verilerinizi görüntülemek ve antrenmanınızda ayarlamalar yapmak için koşu gücü veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Alanları, sayfa 152*). Belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için güç uyarılarını kullanın (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 52*).

Koşu güç bölgeleri, bisiklet güç bölgelerine benzer. Bölge değerleri; cinsiyet, kilo ve ortalama beceriye göre varsayılan değerlerdir ve kişisel becerilerinizle eşleşmeyebilir. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz (*Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 136*).

Koşu Gücü Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın, **Etkinlikler** ögesini seçin, bir koşu etkinliği seçin,  düğmesine basın, etkinlik ayarlarını belirleyin ve **Koşu Gücü** ögesini seçin.

Durum: Koşu gücü verilerinin kaydını Garmin etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Üçüncü taraf koşu gücü verilerini kullanmayı tercih ediyorsanız bu ayarı kullanabilirsiniz.

Kaynak: Koşu gücü verilerini kaydetmek için hangi cihazı kullanacağınızı seçmenizi sağlar. Akıllı Mod seçeneği, mevcut olduğunda koşu dinamikleri aksesuarını otomatik olarak algılar ve kullanır. Saat, bir aksesuar bağlı olmadığında bilek tabanlı koşu gücü verilerini kullanır.

Rüzgar Hesabı: Koşu gücünüzü hesaplarken rüzgar verilerini kullanmayı etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Rüzgar verileri; saatinizdeki hız, yön ve barometre verileri ile telefonunuzdaki mevcut rüzgar verilerinin birleşimidir.

Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı

HRM 600, HRM-Pro serisi, HRM-Swim™ ve HRM-Tri™ kalp hızı aksesuarları; yüzme sırasındaki kalp hızı verilerinizi kaydeder ve saklar. Kalp hızı veri alanları ekleyerek Kalp hızı verilerinizi görüntüleyebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 49*).

NOT: Göğüsten kalp hızı monitörü su altında iken kalp hızı verileri uyumlu saatlerde görüntülenemez.

Kaydedilen kalp hızı verilerini daha sonra görüntülemek için eşleştirilmiş saatinizde bir zaman ayarlı etkinlik başlatmanız gerekmektedir. Suyun dışındaki dinlenme aralıkları sırasında kalp hızı aksesuarı kalp hızı verinizi saatinize gönderir. Saatiniz, zaman ayarlı yüzme etkinliğinizi kaydettiğinizde depolanan kalp hızı verisini otomatik olarak indirir. Veri indirilirken kalp hızı aksesuarınızın suyun dışında, etkin ve saatin kapsama alanında (3 m) olması gerekir. Kalp hızı verileriniz saat geçmişinde ve Garmin Connect hesabınızda incelenebilir.

Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de mevcutsa saatiniz göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

Varia Kamera Kontrollerini Kullanma

DUYURU

Bazı yargı alanları video, ses veya fotoğraf kaydını yasaklayabilir veya düzenleyebilir ya da tüm tarafların kayıt hakkında bilgi sahibi olmasını ve izin vermesini gerektirebilir. Bu cihazı kullanmayı planladığınız yargı bölgelerindeki tüm yasaları, düzenlemeleri ve diğer kısıtlamaları bilmek ve bunlara uymak sizin sorumluluğunuzdadır.

Varia kamera kontrollerini kullanmadan önce aksesuarı saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 98*).

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - **Kamera Kontrolleri** kontrolünü saatinize ekleyin (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 60*).
 - Saatinize **Kamera Kontrolleri** görünümü ekleyin (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 66*).
- 2 **Kamera Kontrolleri** kontrolü veya görünümünden bir seçenek belirleyin:
 - Kamera ayarlarını görüntülemek için  >  ni seçin.
 - Sürüşü kaydetmek için  >  ögesini seçin.
 - Fotoğraf çekmek için  ögesini seçin.
 - Bir klip kaydetmek için  simgesini seçin.

inReach Uzaktan Kumandası

inReach uzaktan kumandası işlevi, Forerunner saatinizi kullanarak inReach uydu iletişim cihazını kontrol edebilenizi sağlar. Uyumlu cihazlar hakkında daha fazla bilgi için buy.garmin.com adresini ziyaret edin.

inReach Uzaktan Erişimi Kullanma

inReach uzaktan erişim işlevini kullanabilmeniz için görünüm listesine inReach görünümünü eklemeniz gerekir (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 66*).

- 1 inReach uydu iletişim cihazını açın.
- 2 Forerunner saatinizde inReach görünümünü görüntülemek için saat görünümünden  düğmesine basın.
- 3 inReach uydu iletişim cihazınızı aramak için  düğmesine basın.
- 4 inReach uydu iletişim cihazınızı eşleştirmek için  düğmesine basın.
- 5  düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - SOS mesajı göndermek için **SOS başlat** ögesini seçin.
NOT: SOS işlevini yalnızca gerçekten acil olan bir durumda kullanmalısınız.
 - Metin mesajı göndermek için **Mesajlar** > **Yeni Mesaj** ögelerini seçin, mesaj kişilerini belirleyin ve mesaj metnini girin ya da bir hızlı metin seçeneği belirleyin.
 - Kalıp mesaj göndermek için **Kalıp Gönder** ögesini belirleyip listeden bir mesaj seçin.
 - Etkinlik sırasında süreölçeri ve kat edilen mesafeyi görüntülemek için **İzleme** ögesini seçin.

Telefon Bağlantısı Özellikleri

Garmin Connect uygulamasını kullanarak eşleştirdiğinizde Forerunner saatinizin telefon bağlantısı özellikleri kullanılabilir hale gelir (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 102*).

- Garmin Connect uygulaması ve Connect IQ uygulamasından uygulama özellikleri ve daha fazlası (*Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları, sayfa 106*)
- Görünümler (*Görünümler, sayfa 62*)
- Kontroller menüsü özellikleri (*Kontroller, sayfa 57*)
- Güvenlik ve izleme özellikleri (*Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 128*)
- Bildirimler gibi telefon etkileşimleri (*Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 103*)

Telefonunuzu Eşleştirme

Saatinizin bağlantılı özelliklerini kullanabilmek için telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect uygulaması üzerinden eşleştirme yapmanız gerekir.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Saatinizde ilk kurulum sırasında telefonunuzla eşleştirmeniz istendiğinde ✓ simgesini seçin.
 - Eşleştirme işlemini daha önce atladıysanız saatinizden  ögesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Bağlantı > Telefonu Eşleştir** ögesini seçin.
 - Yeni bir telefonu eşleştirmek istiyorsanız saatinizden  ögesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Bağlantı > Telefon > Telefonu Eşleştir** ögesini seçin.
- 2 QR kodunu telefonunuzla tarayın, ardından eşleştirme ve kurulum işlemini tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.

Telefon Uygulamasından Arama

NOT: Bu özellik, yalnızca saatiniz uyumlu bir telefona Bluetooth teknolojisiyle bağlıysa kullanılabilir.

- 1 Saat görünümünde 
- 2 **Telefon** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tuş takımını kullanarak bir telefon numarası çevirmek için  ögesini seçin, telefon numarasını çevirin ve  ögesini seçin.
 - Kişi listenizden bir telefon numarası çevirmek için  ögesini, kişi adını ve telefon numarasını seçin (*Kişi Ekleme, sayfa 128*).
 - Saatte yapılan veya alınan son aramaları görüntülemek için yukarı kaydırın.
- NOT:** Saat, telefonunuzdaki son aramalar listesiyle senkronize olmaz.
- 4 Arama bağlanırken bekleyin.
- 5 Arama seçenekleri için yukarı kaydırın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat mikrofonunu susturmak için  ögesini seçin.
 - Saat hoparlörü ses düzeyini ayarlamak için  ögesini seçin.
 - Aramayı saatinizden bağlı telefonunuza aktarmak için  ögesini seçin.
- 7 Aramayı sonlandırmak için  ögesini seçin.

Telefon Asistanının Kullanımı

Telefon asistanını kullanabilmeniz için saatinizin Bluetooth teknolojisiyle uyumlu bir telefona bağlı olması gerekir (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 102*). Uyumlu telefonlar hakkında bilgi almak için bkz. garmin.com/voicefunctionality.

Saatinizdeki entegre hoparlörü ve mikrofonu kullanarak telefonunuzun sesli asistanıyla iletişim kurabilirsiniz. Telefon asistanınızı ayarlamaya dair ipuçları için bkz. garmin.com/voicefunctionality/tips.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat görünümünden  düğmesine basın.
 -  düğmesini basılı tutun.
- NOT:** Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 60*).
- 2 **Telefon Asistanı** ögesini seçin.

Telefonunuzun sesli asistanına bağlantı yapıldığında  ögesi görünür.
- 3 *Annemi ara* veya *Mesaj gönder* gibi bir komut verin.
- NOT:** Telefon asistanıyla iletişim yalnızca sesle yapılır.

Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme

Eşleştirilmiş telefonunuzdan gelen bildirimlerin sesini ve normal kullanım sırasında saatinizde nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

NOT: Uyku veya etkinlikler sırasındaki bildirimleri Odaklama Modları ayarlarında özelleştirebilirsiniz (*Odaklama Modları, sayfa 110*).

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bağlantı > Telefon > Bildirimler** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Telefon bildirimlerini etkinleştirmek için **Durum > Açık** öğesini seçin.
 - Telefon aramaları bildirimlerini etkinleştirmek için **Çağrılar** öğesini seçin ve durum ve uyarı seçeneklerini belirleyin.
 - Metin mesajı bildirimlerini etkinleştirmek için **Kısa Mesajlar** öğesini seçin ve durum ve uyarı seçeneklerini belirleyin.
 - Telefon uygulaması bildirimlerini etkinleştirmek için **Uygulamalar** öğesini seçin ve durum ve uyarı seçeneklerini belirleyin.
 - Her telefon uygulamasının bildirimlerini yapılandırmak için **Uygulamalar > Bağlı Uygulamalar** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin.

NOT: Uygulama bildirimlerini telefon ayarlarınızdan yönetebilirsiniz. Telefonunuz ve saatiniz bir uygulamadan bildirim aldığı anda, söz konusu uygulama saatinizdeki **Bağlı Uygulamalar** listesinde görünür.

Android™ telefonlarda hangi uygulama bildirimlerinin saatinizde görüneceğini yönetmek için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz. Garmin Connect uygulamasında **••• > Ayarlar > Bildirimler > Uygulama Bildirimleri** öğesini seçebilirsiniz.

- Siz bir işlem yapana kadar bildirim ayrıntılarını gizlemek için **Gizlilik** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- Saatin bildirimleri ne kadar süreyle görüntüleyeceğini değiştirmek için **Mola** öğesini seçin.
- Saatinizden giden metin mesajı yanıtlarına imza eklemek için **İmza** öğesini seçin.

NOT: Bu özellik yalnızca uyumlu Android telefonlarda kullanılabilir.

Bildirimleri Görüntüleme

Telefon bildirimlerinizi saatinizde çeşitli menü konumlarından görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat görünümünden, bildirim merkezini görüntülemek için aşağı kaydırın.
 - Bildirimler görünümünü görüntülemek için saat görünümünden yukarı kaydırın.
İPUCU: Görünümde, bildirimleri kapatmak için sola kaydırabilirsiniz.
 - Bildirimler uygulamasını görüntülemek için saat görünümünde  düğmesine basın ve **Bildirimler** öğesini seçin.
 - Bildirim kontrolünü görüntülemek için  düğmesini basılı tutun ve **Bildirimler** öğesini seçin.
- 2 Bir bildirim seçin.
- 3 Daha fazla seçenek için  düğmesine basın.
- 4 Bildirimlerin üst kısmına gidin ve tüm bildirimleri kapatmak için **Tmnü Yk Sy** öğesini seçin.

Gelen Telefon Araması Alma

Bağlı telefonunuza bir arama yapıldığında Forerunner saat, arayan kişinin ismini veya telefon numarasını görüntüler.

- Aramayı kabul etmek için  simgesini seçin.
- Aramayı reddetmek için  simgesini seçin.
- Aramayı reddetmek ve anında bir kısa mesaj ile yanıt vermek için **Yanıtla** seçeneğini belirleyin ve listeden bir mesaj seçin.

NOT: Kısa mesaj ile yanıt vermek için Android teknolojisini kullanarak uyumlu bir Bluetooth telefona bağlı olmanız gerekir.

Bir Kısa Mesajı Cevaplama

NOT: Bu özellik yalnızca uyumlu Android telefonlarda kullanılabilir.

Saatinize bir kısa mesaj bildirimi geldiğinde mesajlar listesinden seçim yaparak bir hızlı yanıt gönderebilirsiniz. Mesajları Garmin Connect uygulamasında özelleştirebilirsiniz.

NOT: Bu özellik, telefonunuzu kullanarak kısa mesajlar gönderir. Operatörünüzün normal kısa mesaj sınırları, ücretleri ve tarifeleri geçerli olabilir. Kısa mesaj sınırlarına ve ücretlerine ilişkin daha fazla bilgi için mobil operatörünüz ile iletişime geçin.

- 1 Saat görünümünden  düğmesine basarak bildirim merkezini görüntüleyin.
- 2 Bir kısa mesaj bildirimi seçin.
- 3  düğmesine basın.
- 4 **Yanıtla** ögesini seçin.
- 5 Listedен bir mesaj seçin.

Telefonunuz seçilen mesajı bir SMS kısa mesajı olarak gönderir.

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 60](#)).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  simgesini basılı tutun.
 - 2 Forerunner saatinizdeki Bluetooth telefon bağlantısını kapatmak için  simgesini seçin.
- Telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisini kapatmak için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna başvurun.

Telefonumu Bul Uyarılarını Açma ve Kapatma

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bağlantı > Telefon > Telefon Uyarılarımı Bul** ögesini seçin.

GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma

GPS etkinliği sırasında eşleştirilen telefonunuzun bağlantısı kesildiğinde Forerunner saatiniz otomatik olarak bir GPS konumunu kaydeder. Bu özelliği, bir etkinlik sırasında kaybolan bir telefonun konumunu belirlemek için kullanabilirsiniz.

- 1 Bir GPS etkinliği başlatın.
- 2 Cihazınızın bilinen son konumuna gitmeniz istendiğinde  simgesine tıklayın.
- 3 Haritada konuma gidin ([Haritadaki Bir Konuma Kaydetme veya Konuma Gitme, sayfa 118](#)).
- 4 Konuma işaret eden bir pusulayı görüntülemek için  düğmesine basın (isteğe bağlıdır).
- 5 Saatiniz telefonunuzun Bluetooth menzilinde olduğunda ekranda Bluetooth sinyal gücü görünür. Sinyal gücü, telefonunuza yaklaştıkça artar.

Wi-Fi Bağlantı Özellikleri

Garmin Connect hesabınıza gönderilen etkinlik yüklemeleri: Etkinlik kaydı biter bitmez etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza otomatik olarak gönderir.

Ses içeriği: Üçüncü taraf sağlayıcıların ses içeriğini senkronize etmenizi sağlar.

Rota güncellemeleri: Golf sahası güncellemelerini indirip yüklemenizi sağlar.

Harita indirme: Haritaları indirip yüklemenizi sağlar.

Yazılım güncellemeleri: En yeni yazılımı indirip yükleyebilirsiniz.

Egzersizler ve antrenman planları: Garmin Connect hesabınızda egzersizlere ve antrenman planlarına göz atıp seçim yapabilirsiniz. Saatinizin Wi-Fi bağlantısının olduğu bir sonraki seferde dosyalar saatinize gönderilir.

Wi-Fi Ağına Bağlanma

Bir Garmin Connect ağına bağlanabilmeniz için saatinizi telefonunuzdaki Garmin Express™ uygulamasına veya bilgisayarınızdaki Wi-Fi uygulamasına bağlamanız gerekir.

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bağlantı > Wi-Fi > Ağlarım > Ağ Ara** ögesini seçin.
Saat, yakındaki Wi-Fi ağlarının listesini gösterir.
- 3 Bir ağ seçin.
- 4 Gerekirse ağ parolasını girin.

Saat ağına bağlanır ve ağ, kayıtlı ağlar listesine eklenir. Saat, kapsama alanında olduğunda bu ağı otomatik olarak yeniden bağlanır.

Garmin Share

DUYURU

Başkalarıyla bilgilerinizi paylaşıırken takdir yetkisini kullanmak sizin sorumluluğunuzdadır. Bilgilerinizi paylaştığınız kişileri tanıdığınızdan ve bu kişilerle ilgili herhangi bir sorun olmadığından her zaman emin olun.

Garmin Share özelliği, Bluetooth verilerinizi diğer uyumlu Garmin cihazlarla kablolu olarak paylaşmak için teknolojiyi kullanmanıza olanak tanır. Garmin Share etkin ve uyumlu Garmin cihazlar birbirinin kapsama alanında olduğunda, telefona veya Wi-Fi bağlantıya gerek kalmadan doğrudan ve güvenli bir cihazdan cihaza bağlantı yoluyla başka bir cihaza aktarmak üzere kayıtlı konumları, rotaları ve antrenmanları seçebilirsiniz.

Garmin Share ile Veri Paylaşma

Bu özelliği kullanabilmeniz için her iki uyumlu cihazda da Bluetooth teknolojisinin etkinleştirilmiş olması ve aralarında 3 m (10 ft.) olması gerekir. İstendiğinde verilerinizin Garmin Share kullanılarak diğer Garmin cihazlarıyla paylaşılmasına izin vermeniz gerekir.

Forerunner saatiniz başka bir uyumlu Garmin cihazına bağlandığında veri gönderip alabilir ([Garmin Share ile Veri Alma, sayfa 106](#)). Verilerinizi farklı cihazlar arasında da aktarabilirsiniz. Örneğin, Edge bisiklet bilgisayarınızdan sık kullanılan bir rotayı uyumlu Garmin saatinizle paylaşabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Garmin Share > Paylaş** ögesini seçin.
- 3 Bir kategori belirleyin ve bir öge seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - **Paylaş** ögesini seçin.
 - Paylaşılacak birden fazla öge seçmek için **Daha Fazla Ekle > Paylaş** ögesini seçin.
- 5 Cihazın uyumlu cihazları bulmasını bekleyin.
- 6 Bir cihaz seçin.
- 7 Her iki cihazda da altı haneli PIN eşleşmelerini onaylayın ve  simgesini seçin.
- 8 Cihazın verilerinizi aktarmasını bekleyin.
- 9 Aynı öğeleri başka bir kullanıcıyla paylaşmak için **Tekrar Paylaş** ögesini seçin (isteğe bağlı).
- 10 **Bitti** ögesini seçin.

Garmin Share ile Veri Alma

Bu özelliği kullanabilmeniz için her iki uyumlu cihazda da Bluetooth teknolojisinin etkinleştirilmiş olması ve aralarında 3 m (10 ft.) olması gerekir. İstendiğinde verilerinizin Garmin Share kullanılarak diğer Garmin cihazlarıyla paylaşılmasına izin vermeniz gerekir.

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Garmin Share** ögesini seçin.
- 3 Cihazın kapsama alanında uyumlu cihazları bulmasını bekleyin.
- 4  simgesini seçin.
- 5 Her iki cihazda da altı haneli PIN eşleşmelerini onaylayın ve  simgesini seçin.
- 6 Cihazın verilerinizi aktarmasını bekleyin.
- 7 **Bitti** ögesini seçin.

Garmin Share Ayarları

Saat görünümünden  ögesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Bağlantı > Garmin Share** ögesini seçin.

Durum: Saatin Garmin Share yoluyla öge göndermesini ve almasını sağlar.

Cihazları Unut: Saatin önceden öge paylaştığı tüm cihazları kaldırır.

Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları

Aynı Garmin hesabını kullanarak saatinizi birden fazla Garmin telefon ve bilgisayar uygulamasına bağlayabilirsiniz.

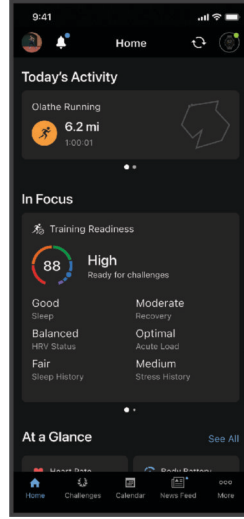
Garmin Connect

Garmin Connect kullanan arkadaşlarınızla bağlantı kurabilirsiniz. Garmin Connect, izlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşu, yürüyüş, sürüş, yüzme, doğa yürüyüşü, triatlon ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinlikleri kaydedin. Ücretsiz bir hesap açmak için uygulamayı telefonunuzdaki uygulama mağazasından (garmin.com/connectapp) indirebilir veya connect.garmin.com adresine gidebilirsiniz.

Etkinliklerinizi saklayın: Etkinliğinizi tamamladıktan ve saatinize kaydettikten sonra bu etkinliği Garmin Connect hesabınıza yükleyebilir ve dilediğiniz kadar uzun süreyle saklayabilirsiniz.

Verilerinizi analiz edin: Süre, mesafe, irtifa, kalp hızı, yakılan kalori, tempo, koşu dinamikleri, üstten harita görünümü, tempo ve hız çizelgeleri ile özelleştirilebilir raporlar da dahil olmak üzere etkinliğinizle ilgili daha ayrıntılı bilgiler görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Bazı veriler için kalp hızı monitörü gibi isteğe bağlı bir aksesuar gerekir.



Antrenmanınızı planlayın: Bir kondisyon hedefi seçebilir ve gün gün antrenman planlarından birini yükleyebilirsiniz.

İlerlemenizi takip edin: Günlük attığınız adımları izleyebilir, bağlantı kurduğunuz arkadaşlarınızla dostça yarışlara girebilir ve hedeflerinize ulaşabilirsiniz.

Etkinliklerinizi paylaşın: Arkadaşlarınızla bağlantı kurarak birbirinizin etkinliklerini takip edebilir veya etkinliklerinizin bağlantılarını paylaşabilirsiniz.

Ayarlarınızı yönetin: Garmin Connect hesabınızdan saat ve kullanıcı ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz.

Garmin Connect+ Abonelik

Garmin Connect+ aboneliğiyle Garmin Connect hesabınızda kullanılabilecek verileri, bağlantıları ve antrenmanları geliştirebilirsiniz. Kaydolmak için telefonunuzdaki uygulama mağazasından Garmin Connect uygulamasını indirebilir veya connect.garmin.com sayfasına gidebilirsiniz.

Active Intelligence (AI): Beslenme dahil olmak üzere, verileriniz ve etkinlikleriniz hakkında yapay zeka bilgileri alın.

LiveTrack+: LiveTrack metin mesajları gönderin, kişiselleştirilmiş profil sayfası alın ve önceki LiveTrack oturumlarını görüntüleyin.

Garmin Trails takip edin: Fotoğraflar, puanlar, gezi raporları ve daha fazlasıyla Garmin veritabanları ve diğer Garmin kullanıcıları tarafından önerilen açık hava parkur ve rotalarına erişin.

Kapalı mekan etkinliklerini takip edin: Etkinlik sırasında performansınızı ayarlamanızı sağlayacak kapalı mekan etkinlik ve antrenman verilerinizi gerçek zamanlı olarak görüntüleyin.

Performans panosu: Beslenme metrikleri dahil olmak üzere, özelleştirilmiş çizelge ve grafiklerle antrenman verilerinizi dilediğiniz gibi görüntüleyin.

Sosyal özellikler: Özel rozetlere, rozet yarışmalarına ve yarışmalar için iki kat puana erişin. Profil avatarınızı özelleştirilebilir çerçevelerle güncelleyebilirsiniz.

Garmin Connect Uygulamasını Kullanma

Saatinizi telefonunuzla eşleştirdikten sonra ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 102](#)) Garmin Connect uygulamasını, tüm etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek için kullanabilirsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasının telefonunuzda çalışıp çalışmadığını kontrol edin.
- 2 Saatinizi telefonunuzun 10 m (30 fit) yakınına getirin.
Saatiniz, verilerinizi Garmin Connect uygulaması ve Garmin Connect hesabınız ile otomatik olarak senkronize eder.

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 102](#)).

Saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 108](#)).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak saatinize gönderir.

Birleşik Antrenman Durumu

Garmin Connect hesabınızla birden fazla Garmin cihazı kullandığınızda, günlük kullanım ve antrenman amaçları için hangi cihazın birincil veri kaynağı olacağını seçebilirsiniz.

Garmin Connect uygulamasından **••• > Ayarlar** öğesini seçin.

Birincil Antrenman Cihazı: Antrenman durumu ve yük odağı gibi antrenman metrikleriniz için öncelikli veri kaynağını ayarlar.

Birincil Giyilebilir Cihaz: Adım ve uyku gibi günlük sağlık ölçümleri için ana veri kaynağını ayarlar. Bu, en sık taktığınız saat olmalıdır.

İPUCU: En doğru sonuçlar için Garmin, Garmin Connect hesabınızla sık sık senkronizasyon gerçekleştirmenizi önerir.

Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme

Etkinlikleri ve performans ölçümlerini Garmin Connect hesabınızı kullanarak diğer Garmin cihazlarınızdan Forerunner saatinize senkronize edebilirsiniz. Bu, saatinizin antrenmanınızı ve kondisyonunuzu daha doğru yansıtmayı sağlar. Örneğin, bir Edge bisiklet bilgisayarıyla bisiklet sürme etkinliği kaydedip etkinlik ayrıntılarını ve genel antrenman yükünü Forerunner saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

Forerunner saatinizi ve diğer Garmin cihazlarınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

İPUCU: Garmin Connect uygulamasında birincil antrenman cihazı ve birincil giyilebilir cihaz ayarlayabilirsiniz ([Birleşik Antrenman Durumu, sayfa 108](#)).

Diğer Garmin cihazlarınızdaki son etkinlikler ve performans ölçümleri Forerunner saatinizde görünür.

Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

Garmin Express uygulaması, saatinizi Garmin Connect hesabınıza bir bilgisayar kullanarak bağlar. Garmin Express uygulamasını, etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek ve antrenmanlar veya antrenman planları gibi verileri Garmin Connect web sitesinden saatinize göndermek için kullanabilirsiniz. Saatinize müzik de ekleyebilirsiniz ([Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 131](#)). Ayrıca yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ uygulamalarını yönetebilirsiniz.

- 1 USB kablosu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 garmin.com/express adresine gidin.
- 3 Garmin Express uygulamasını indirin ve yükleyin.
- 4 Garmin Express uygulamasını açın ve **Cihaz Ekle** öğesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Cihaz yazılımınızı güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve Garmin Express uygulamasını indirmeniz gerekir.

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express, yazılımı cihazınıza gönderir.

- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.

- 3 Güncelleme işlemi devam ederken cihazınızın bilgisayarla bağlantısını kesmeyin.

NOT: Cihazınızı Wi-Fi bağlantısıyla kurduysanız Garmin Connect, Wi-Fi kullanarak bağlandığında mevcut yazılım güncellemelerini cihazınıza otomatik olarak indirebilir.

Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme

NOT: Kontroller menüsüne seçeneğe ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüünü Özelleştirme, sayfa 60*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Sync** öğesini seçin.

Connect IQ Özellikleri

Saatinizdeki veya telefonunuzdaki Connect IQ mağazasını kullanarak saatinize Connect IQ uygulamaları, görünüşleri, müzik sağlayıcıları, saat görünüşleri ve daha fazlasını ekleyebilirsiniz (garmin.com/connectiqapp).

Saat Yüzleri: Saat görünümünü özelleştirin.

Cihaz Uygulamaları: Saatinize görünüşler ve yeni dış mekan ve fitness etkinlik türleri gibi etkileşimli özellikler ekleyin.

Veri Alanları: Sensör, etkinlik ve geçmiş verilerini yeni yöntemlerle sunan yeni veri alanları indirin. Dahili özelliklere ve sayfalara Connect IQ veri alanlarını ekleyebilirsiniz.

Müzik: Saatinize müzik sağlayıcılar ekleyin.

Connect IQ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce Forerunner saatinizi akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 102*).

- 1 Telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Connect IQ uygulamasını yükleyip açın.
- 2 Gerekirse saatinizi seçin.
- 3 Bir Connect IQ özelliği seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme

- 1 USB kablosu kullanarak saati bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 apps.garmin.com adresine gidin ve oturum açın.
- 3 Bir Connect IQ özelliği seçip indirin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Explore™

Garmin Explore web sitesi ve uygulaması; rotalar, rota noktaları ve koleksiyonlar oluşturmanızı, geziler planlamanızı, izlemleri senkronize etmenizi, etkinlikleri karşıya yüklemenizi ve bulut depolama alanı kullanmanızı sağlar. Hem çevrimiçi hem çevrimdışı gelişmiş planlama özelliğiyle verileri uyumlu Garmin cihazınızla paylaşarak senkronize edebilirsiniz. Çevrimdışı erişim için haritaları indirmek üzere uygulamayı kullanabilir ve daha sonra hücresel hizmetinizi kullanmadan istediğiniz yere gidebilirsiniz.

Garmin Explore uygulamasını telefonunuzdaki (garmin.com/exploreapp) uygulama mağazasından indirebilir veya explore.garmin.com adresine gidebilirsiniz.

Garmin Messenger Uygulaması

⚠ UYARI

SOS, izleme ve inReach™ Hava Durumu dahil olmak üzere telefonunuzdaki Garmin Messenger uygulamasının inReach özellikleri, bağlı bir inReach cihazı ve aktif bir inReach hizmet planı olmadan kullanılamaz. Uygulamayı seyahatte kullanmadan önce mutlaka açık havada test edin.

⚠ DİKKAT

Telefonunuzdaki Garmin Messenger uygulamasının uyduya bağlı olmayan mesajlaşma özellikleri, acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır.

DUYURU

Uygulama hem uydu ağı hem de internet (telefonunuzdaki kablosuz bağlantı veya hücrel veri kullanılarak) üzerinden çalışır. Hücrel veri kullanıyorsanız eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Ağ kapsama alanı dışındaki bir bölgedeyseniz uydu ağını kullanabilmek için cihazınızda aktif bir inReach hizmet planının olması gerekir.

Uygulamayı, Garmin Messenger cihazı olmayan arkadaşlar ve aile üyeleri dahil olmak üzere diğer Garmin uygulaması kullanıcılarına mesaj göndermek için kullanabilirsiniz. Herkes uygulamayı indirebilir ve telefonunu bağlayarak diğer uygulama kullanıcılarıyla internet üzerinden iletişim kurabilir (oturum açma gerekmez). Uygulama kullanıcıları, diğer SMS telefon numaralarıyla grup mesajlaşma dizileri de oluşturabilir. Grup mesajına eklenen yeni üyeler, başkalarının mesajlarını görmek için uygulamayı indirebilir.

Telefonunuzda kablosuz bağlantı veya hücrel veri kullanılarak gönderilen mesajlar için inReach hizmet planınıza veri ücretleri ya da ek ücretler eklenmez. Mesaj gönderimi hem uydu ağı hem de internet üzerinden denirse alınan mesajlar ücretlendirilebilir. Hücrel veri planınız için standart metin mesajı ücretleri uygulanır.

Garmin Messenger uygulamasını telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilirsiniz (garmin.com/messengerapp).

Garmin Golf™ Uygulaması

Garmin Golf uygulaması sayesinde ayrıntılı istatistikleri ve vuruş analizlerini görüntülemek için skor kartlarını Forerunner cihazınızdan yükleyebilirsiniz. Golfçüler Garmin Golf uygulamasını kullanarak farklı sahalarda birbirleriyle yarışabilirler. 43.000'den fazla kursta herkesin katılabileceği liderlik tabloları bulunmaktadır. Bir turnuva etkinliği oluşturabilir ve yarışmak için oyuncuları davet edebilirsiniz. Garmin Golf üyeliği ile yeşil kontur verilerini telefonunuzda ve Forerunner cihazınızda görüntüleyebilirsiniz.

Garmin Golf uygulaması verilerinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize eder. Garmin Golf uygulamasını telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilirsiniz (garmin.com/golfapp).

Odaklama Modları

Odaklama modları, uyku ve etkinlikler gibi farklı durumlar için saat ayarlarını ve davranışını ayarlar. Odaklama modu etkinken ayarları değiştirdiğinizde ayarlar yalnızca o odak modu için güncellenir.

Varsayılan Odak Modunu Özelleştirme

1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.

2 **Saat Ayarları > Odaklama Modları** öğesini seçin.

3 Bir odak modu seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Bazı odak modlarında bazı seçenekler kullanılamaz.

- Odak modunu açmak veya kapatmak için **Durum** öğesini seçin.
- Programı yapılandırmak için **Program** öğesini seçin.
- Saat görünümünü değiştirmek için **Saat Yüzü** öğesini seçin.
- GNSS uydu sistemlerini tüm etkinliklerde kullanılacak şekilde ayarlamak için **Uydular** öğesini seçin.

İPUCU: Her bir etkinlik için **Uydular** ayarını özelleştirebilirsiniz ([Etkinlik Ayarları, sayfa 50](#)).

- Etkinlikler sırasında sesli uyarıları etkinleştirmek için **Sesli Uyarılar** öğesini seçin ([Etkinlik Sırasında Sesli Uyarılar Çalma, sayfa 54](#)).
- **Bildirimler ve Uyarılar** bölümünde telefon bildirimlerini, sağlık ve zindelik uyarılarını veya sistem uyarılarını yapılandırmak için bir seçenek belirleyin ([Bildirim ve Uyarı Ayarları, sayfa 92](#)).
- **Ses ve Titreşim** bölümünde, uyarı seslerini ve titreşim ayarlarını yapılandırmak için bir seçenek belirleyin ([Ses ve Titreşim Ayarları, sayfa 95](#)).
- **Ekran ve Parlaklık** bölümünde, ekran ayarlarını yapılandırmak için bir seçenek belirleyin ([Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 95](#)).
- Daha fazla özelleştirme eklemek için **Ekle** öğesini seçin.
- Odak modunu kaldırmak için **Odağı Sil** öğesini seçin.
- Varsayılan ayarları geri yüklemek için **Varsayılanlar** öğesini seçin.

Özel Odak Modu Oluşturma

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Odaklama Modları > Ekle** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - İstediğiniz zaman kullanılacak özel bir odak modu oluşturmak için **Standart** ögesini seçin.
 - Belirli bir etkinlik için odak modu yapılandırmak üzere **Etkinlik** ögesini seçin.
- 4 Odak modu için bir ad girin ve  ögesini seçin.
- 5 Bir simge ve renk seçin.
- 6 Yeni özel odak modunu seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Standart ve Etkinlik odak modlarında bazı seçenekler mevcut değildir.

 - Özel odak modunu açmak veya kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
 - Programı yapılandırmak için **Program** ögesini seçin.
 - Hangi etkinliğin özel etkinlik odak modunu tetikleyeceğini belirlemek için **Otomatik Tetiklenir** ögesini seçin.
 - Özel odak modunun adını düzenlemek için **Ad** ögesini seçin.
 - Özel odak modu simgesi ve rengini düzenlemek için **Simge** ögesini seçin.
 - Telefon ve saat bildirimleri ile uyarılarını yapılandırmak için **Ekle > Bildirimler ve Uyarılar** ögesini seçin ([Bildirim ve Uyarı Ayarları, sayfa 92](#)).
 - Ton, ses düzeyi ve titreşim ayarlarını yapılandırmak için **Ekle > Ses ve Titreşim** ögesini seçin ([Ses ve Titreşim Ayarları, sayfa 95](#)).
 - Ekran ayarlarını yapılandırmak için **Ekle > Ekran ve Parlaklık** ögesini seçin ([Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 95](#)).
- 8 **Bitti** ögesini seçin.

Sağlık ve Zindelik Ayarları

Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Sağlık & Zindelik** ögesini seçin.

Bilekten Kalp Hızı: Bilekten kalp hızı ölçme monitörü ayarlarını özelleştir ([Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 114](#)).

Puls Oksimetre: Nabız oksimetresi modunu ayarlar ([Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 116](#)).

Move IQ: Move IQ® etkinliklerini etkinleştirir. Hareketleriniz benzer egzersiz düzenleriyle eşleştiği zaman Move IQ özelliği, etkinliği otomatik olarak algılar ve zaman çizelgenizde görüntüler. Move IQ etkinlikleri, etkinlik türünü ve süresini görüntüler ancak bunlar etkinlik listenizde veya haber akışınızda görüntülenmez. Daha fazla ayrıntı ve doğruluk için cihazınızda sürekli bir etkinlik kaydedebilirsiniz.

Bilekten Kalp Hızı

Saatinizde bilekten kalp hızı ölçme monitörü bulunur ve kalp hızı verilerinizi kalp hızı görünümünde görüntüleyebilirsiniz ([Görünümlerin Görüntülenmesi, sayfa 66](#)).

Saat, göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle de uyumludur. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de aktiviteye başladığınızda mevcutsa saatiniz göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

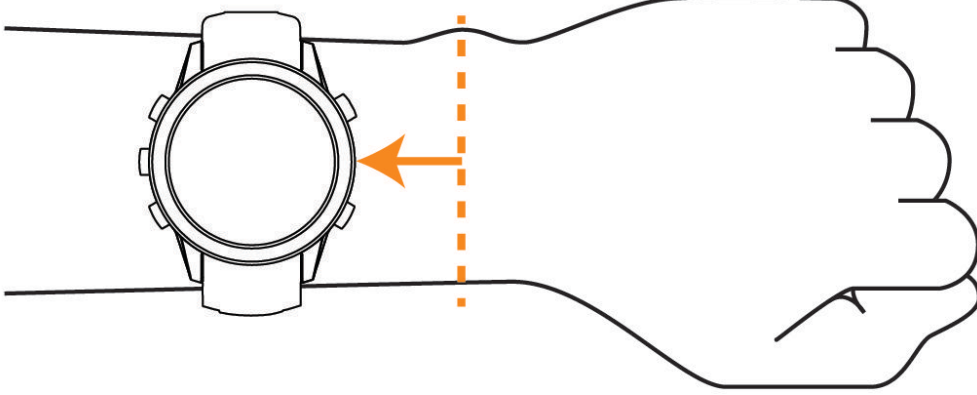
Saati Takma

⚠ DİKKAT

Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa saati uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz saati çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için saatin temiz ve kuru olduğundan ve bileğinize çok sıkı takılmamış olduğundan emin olun. Daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresine gidin.

- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın.

NOT: Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır. Kalp hızının daha doğru bir şekilde ölçülmesi için saatin koşu veya egzersiz sırasında bileğinizde kaymaması gerekir. Nabız oksimetresi ölçümleri için hareket etmemeniz gerekir.



NOT: Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 113](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 116](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Etkinliğinize başlamadan önce ❤ simgesi sabitlenene kadar bekleyin.
- Etkinliğinize başlamadan önce 5 - 10 dakika ısının ve kalp hızınızı ölçün.

NOT: Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.

- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

Saat görünümünden  basılı tutun ve **Saat Ayarları > Sağlık & Zindelik > Bilekten Kalp Hızı** ögesini seçin.

Durum: Bilekten kalp hızı monitörünü etkinleştirir. Varsayılan değer, harici bir kalp hızı monitörü eşleştirmedığınız sürece otomatik olarak bilekten kalp hızı monitörünü kullanan Otomatik ayardır.

NOT: Bilekten kalp hızı monitörü devre dışı bırakıldığında, bilekten nabız oksimetresi sensörü de devre dışı kalır. Nabız oksimetresi görünümünden değerleri manuel olarak görüntüleyebilirsiniz.

Kaynak Değiştirme: Saatinizi ve harici kalp hızı monitörünü takarken en iyi kalp hızı verisi kaynağını seçer. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/dynamicsourceswitching/ adresine gidin.

Kalp Hızını Yayınla: Kalp hızı verilerini eşleştirilmiş cihazlara yayınlar (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 114*).

Kalp Hızı Verilerini Yayınlama

Kalp hızı verilerinizi saatinizden yayınlatabilir ve eşleştirilmiş cihazlarda görüntüleyebilirsiniz. Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

İPUCU: Etkinlik ayarlarını, bir etkinliğe başladığınızda kalp hızı verilerinizi otomatik olarak yayınlayacak şekilde özelleştirebilirsiniz (*Etkinlik Ayarları, sayfa 50*). Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge cihazınıza yayınlatabilirsiniz.

1 Bir seçenek belirleyin:

-  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Sağlık & Zindelik > Bilekten Kalp Hızı > Kalp Hızını Yayınla** ögesini seçin.

- Kontroller menüsünü açmak için  düğmesini basılı tutun ve  ögesini seçin.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 60*).

2  düğmesine basın.

Saat, kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.

3 Saatinizi uyumlu cihazınızla eşleştirin.

NOT: Eşleştirme talimatları, her Garmin uyumlu cihaz için farklıdır. Kullanım kılavuzunuza bakın.

4 Kalp hızı verilerinizin yayınlanmasını durdurmak için  düğmesine basın.

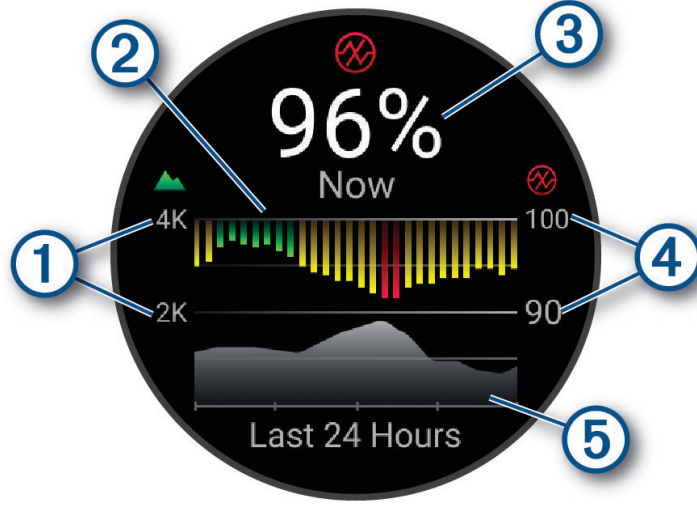
Nabız Oksimetresi

Saatinizde, kanınızdaki periferik oksijen saturasyonunu (SpO2) ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Rakım arttıkça kanınızdaki oksijen seviyesi azalır. Oksijen saturasyonunuzu bilmek, dağ sporları ve keşif gezilerinde vücudunuzun yüksek rakımlardaki havaya nasıl tepki verdiğini belirlemenize yardımcı olabilir.

Cihazınızda nabız oksimetresi görünümünü görüntüleyerek manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 115*). Gün boyu ölçümü de açabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 116*). Saatiniz, hareket halinde değilken nabız oksimetresi bakışını görüntülediğinizde oksijen saturasyonunuzu ve irtifayı analiz eder. İrtifa profili, nabız oksimetresi değerlerinizin irtifaya göre nasıl değiştiğini belirtmeye yardımcı olur.

Saatte nabız oksimetresi değerleri, grafik üzerinde oksijen saturasyonu yüzdesi ve renk olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nabız oksimetresi ölçümleri ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz.

Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.



①	İrtifa ölçeği.
②	Son 24 saate ait ortalama oksijen satürasyonu değerlerinizin grafiği.
③	En son oksijen satürasyonu değeriniz.
④	Oksijen satürasyonu için yüzde ölçeği.
⑤	Son 24 saate ait irtifa değerlerinizin grafiği.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

Cihazınızda nabız oksimetresi görünümünü görüntüleyerek manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz. Görünüm; kanınızdaki güncel oksijen satürasyonu yüzdesini, son 24 saatteki saatlik ortalama değerler grafiğinizi ve son 24 saatteki yükseklik değişiminizin grafiğini görüntüler.

NOT: Nabız oksimetresi görünümünü ilk kez görüntülediğinizde saatin, yüksekliğinizi tespit etmek için uydu sinyallerini alması gerekir. Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız saat görünümünden nabız oksimetresini görüntülemek için  düğmesine basın.
- 2 Görünüm ayrıntılarını görüntülemek ve nabız oksimetresi ölçümü başlatmak için  düğmesine basın.
- 3 30 saniyeye kadar süreyle hareketsiz durun.
NOT: Saatin nabız oksimetresi ölçümü yapması için fazla hareketliyseniz yüzdelik oran yerine bir mesaj görüntülenir. Birkaç dakika hareketsiz kaldıktan sonra yeniden kontrol edebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için saat kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- 4 Son yedi güne ait nabız oksimetresi değerlerinizin grafiğini görüntülemek için  düğmesine basın.

Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Sağlık & Zindelik > Puls Oksimetre** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Gün içinde aktif olmadığınız ölçümleri açmak için **Tüm Gün**'ü seçin.
NOT: Tüm Gün modunu açmak pil ömrünü azaltır.
 - Uyurken sürekli ölçümleri açmak için **Uyku Süresinde** öğesini seçin.
NOT: Olağan dışı uyku pozisyonları, uyku sırasında anormal derecede düşük SpO2 sonuçları alınmasına neden olabilir.
 - Otomatik ölçümleri kapatmak için **Talep Üzerine** öğesini seçin.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saat kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken hareket etmeyin.
- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Saat, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- Silikon veya naylon kayış kullanın.
- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki optik sensörü çizmeyin.
- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Otomatik Hedef

Cihazınız, önceki etkinlik düzeylerinize göre otomatik olarak günlük adım hedefi oluşturur. Siz gün içinde hareket ettikçe cihaz, günlük hedefinize ulaşma doğrultusundaki ilerlemenizi gösterir.

Otomatik hedef oluşturma özelliğini kullanmak istemiyorsanız Garmin Connect hesabınızdan kişiselleştirilmiş bir adım hedefi ayarlayabilirsiniz.

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

Sağlık durumunuzu iyileştirmek için Dünya Sağlık Örgütü gibi kuruluşlar haftalık en az 150 dakika tempolu yürüyüş gibi orta yoğunluklu etkinlik veya haftalık en az 75 dakika koşu gibi hareketli yoğunluklu etkinlik tavsiye eder.

Saat, etkinlik yoğunluğunuzu izler ve orta ya da hareketli yoğunluktaki etkinliklerde harcadığınız süreyi takip eder (hareketli yoğunluğu ölçmek için kalp hızı verileri gerekir). Saat, orta yoğunluktaki etkinlik dakikalarını hareketli etkinlik dakikalarına ekler. Toplam hareketli yoğunluktaki etkinlik dakikalarınız eklenirken iki katına çıkarılır.

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

Forerunner saatiniz, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa saat, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

- Yoğun olduğunuz dakikaların en doğru şekilde hesaplanması için sürekli bir etkinlik başlatın.
- Dinlenme halindeki kalp hızınızın en doğru şekilde hesaplanabilmesi için saati gün ve gece boyu takmalısınız.

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect uygulamasından veya saatinizin kullanıcı profili ayarlarından ayarlayabilirsiniz (*Odaklama Modları, sayfa 110*). Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur. Uyku koçunuz, uyku ve aktivite geçmişinize, HRV durumunuza ve kısa uykularınıza göre uyku ihtiyacı önerileri sunar (*Görünümler, sayfa 62*). Kısa uyku bilgileri uyku istatistiklerinize eklenir ve toparlanmanızı da etkileyebilir. Ayrıntılı uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz (*Kontroller, sayfa 57*).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Saatinizi uyurken takın.
- 2 Uyku takibi verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 108*).
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.
Kısa uykular dahil olmak üzere uyku bilgilerinizi Forerunner saatinizde görüntüleyebilirsiniz (*Görünümler, sayfa 62*).

Nefes Alma Varyasyonları

⚠ UYARI

Forerunner cihazınız tıbbi bir cihaz değildir ve herhangi bir tıbbi durumun teşhisi veya izlenmesi için kullanılmak üzere geliştirilmemiştir. Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Forerunner cihazındaki optik kalp atış hızı sensörü, gece boyunca nefes alma varyasyonlarınızı ölçebilen bir nabız oksimetresi özelliğine sahiptir. Nefes alma varyasyonu içgörüler, uyku ortamınız ve genel sağlığınıza dair farkındalığı artırmak için sağlanır. Ara sıra veya sık sık görülen nefes alma varyasyonları, kişisel yaşam tarzı faktörlerinizden veya uyku ortamınızdan kaynaklanıyor olabilir. Nefes alma varyasyonlarınızın düzeyinden endişe duyuyorsanız doktorunuza veya sağlık uzmanınıza başvurun.

NOT: Nefes alma varyasyonlarını tespit etmek için nabız oksimetresi uyku izlemesini açmanız gerekir (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 116*).

Uyku skoru görünümü, mevcut nefes alma varyasyonu verilerinizi görüntüler.

NOT: Görünümü, görünüm listesine eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 66*).

Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nefes alma varyasyonları ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz.

Harita

Saatiniz; topografik konturlar, yakındaki ilgilenilen coğrafi noktalar, kayak tesisi haritaları ve golf sahaları da dahil olmak üzere çeşitli türlerde Garmin harita verileri görüntüleyebilir. Ek haritalar indirmek veya depolanan haritaları yönetmek için Harita Yöneticisi öğesini kullanabilirsiniz.

Ek harita verileri satın almak ve uyumluluk bilgilerini görüntülemek için garmin.com/maps adresine gidin.

▲ simgesi, haritadaki konumunuzu gösterir. Bir varış noktasına doğru seyrederken rotanız, harita üzerinde bir çizgiyle işaretlenir.

Haritayı Görüntüleme

1 Haritayı açmak için bir seçenek belirleyin:

- Bir etkinliğe başlamadan haritayı görüntülemek için  düğmesine basın ve **Harita** ögesini seçin.
- Dışarı çıkın, bir GPS etkinliği başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 20*) ve harita ekranına kaydırın.

2 Gerekirse saatin uyduları bulmasını bekleyin.

Haritayı yakınlaştırmak için bir seçenek belirleyin:

- 3
- **Harita** uygulamasında **+** veya **-** ögesini seçin.
 - Bir etkinlikte, gerekirse dokunmatik ekranın kilidini açmak için aşağı kaydırın, haritaya dokunun ve **+** veya **-** ögesini seçin.
 - Bir etkinlikte  düğmesini basılı tutun, **Harita Kontrolleri** seçeneğini ve ardından **+** veya **-** ögesini seçin.

Haritayı kaydırmak için bir seçenek belirleyin:

- 4
- Gerekirse dokunmatik ekranı kullanmak için aşağı kaydırın, haritaya dokunun ve artı şeklindeki göstergeleri dokunup sürükleyerek konumlandırın.
 - Yukarı ve aşağı kaydırma, sola ve sağa kaydırma veya yakınlaştırma arasında geçiş yapmak için **Harita** uygulamasında  > **Kaydır/Yaklaştır** ögesini seçin, ardından  düğmesine basın. Kaydırma modundan çıkmak için  düğmesine basabilirsiniz.
 - Yukarı ve aşağı kaydırma, sola ve sağa kaydırma veya yakınlaştırma arasında geçiş yapmak için bir etkinlikteyken  düğmesini basılı tutun, **Harita Kontrolleri** >  > **Kaydır/Yaklaştır** ögesini seçin ve  düğmesine basın. Kaydırma modundan çıkmak için  düğmesine basabilirsiniz.

Haritadaki Bir Konuma Kaydetme veya Konuma Gitme

Haritada herhangi bir konum seçebilirsiniz. Konumu kaydedebilir veya konuma gidebilirsiniz.

1 Artı şeklindeki işaretleri konumlandırmak için haritayı kaydırın ve yakınlaştırın (*Haritayı Görüntüleme, sayfa 118*).

2 Bir seçenek belirleyin:

- Artı şeklindeki işaretler tarafından belirtilen noktayı seçmek için ekranın altındaki koordinatlara veya konuma dokunun.
- Artı şeklindeki işaretler tarafından belirtilen noktayı seçmek için  düğmesini basılı tutun.

3 Gerekirse yakındaki bir ilgilenilen coğrafi noktayı seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Konuma gitmek için **Git** ögesini seçin.
- Konumu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
- Konumla ilgili bilgileri görüntülemek için **İncele** ögesini seçin.

Harita Ayarları

Haritanın harita uygulamasında ve veri ekranlarında nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

NOT: Gerekirse sistem ayarlarını kullanmak yerine belirli etkinlikler için harita ayarlarını özelleştirebilirsiniz ([Etkinlik Ayarları, sayfa 50](#)).

Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Harita ve Navigasyon** ögesini seçin.

Harita Yöneticisi: İndirilen harita sürümlerini gösterir ve ek haritalar indirmenize imkan tanır ([Haritaları Yönetme, sayfa 119](#)).

Koyu Mod: Gündüz veya gece görünürlüğü için harita renklerini beyaz ya da siyah arka plan görüntüleyecek şekilde ayarlar. Otomatik seçeneği, harita renklerini günün saatine göre ayarlar.

Deniz Haritası Modu: Denizcilik verilerini gösterirken knot haritasını etkinleştirir. Bu seçenek, çeşitli harita özelliklerini farklı renklerle görüntüleyerek denizcilik verilerinin daha okunabilir olmasını ve haritanın, basılı haritaların çizim düzenini yansıtmalarını sağlar.

Yüksek Karşıtlık: Zorlu ortamlarda görünürlüğü iyileştirmek için haritayı, verileri daha yüksek karşıtlıkla görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Yön Belirleme: Haritanın yönünü ayarlar. Kuzey Yukarı seçeneği, ekranın üst kısmında kuzeyi gösterir. İzlem Yukarı seçeneği, ekranın üst kısmında mevcut yolculuk yönünüzü gösterir.

Oto. Yakınlaştırm: Haritanızın optimum kullanımı için yakınlaştırma düzeyini otomatik olarak seçer. Devre dışı bırakıldığında manuel olarak yakınlaştırmamız veya uzaklaştırmamız gerekir.

Yola Kilitlen: Haritadaki konumunuzu gösteren konum simgesini en yakın yola kilitler.

Detay: Harita üzerinde gösterilen detay düzeyini seçer. Daha fazla detay göstermek, haritanın yeniden çizilmesinin yavaşlamasına neden olabilir.

Sembol Ayarı: Denizcilik modundaki harita simgelerini ayarlar. NOAA seçeneği, Ulusal Okyanus ve Atmosfer İdaresi'nin harita simgelerini görüntüler. Uluslararası seçeneği, Uluslararası Fener Otoriteleri Birliği'nin harita simgelerini görüntüler.

Haritaları Yönetme

1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.

2 **Saat Ayarları > Harita ve Navigasyon > Harita Yöneticisi** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Premium haritaları indirmek ve bu cihazda Outdoor Maps+ aboneliğinizi etkinleştirmek için **Outdoor Maps+** ögesini seçin ([Outdoor Maps+ ile Harita İndirme, sayfa 120](#)).
- TopoActive haritalarını indirmek için **TopoActive Haritalar** ögesini seçin ([TopoActive Haritalarını İndirme, sayfa 120](#)).

Outdoor Maps+ ile Harita İndirme

Cihazınıza harita indirebilmek için kablosuz bir ağı bağlanmanız gerekir (*Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 105*).

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Harita ve Navigasyon > Harita Yöneticisi > Outdoor Maps+** öğesini seçin.
- 3 Bu saat için Outdoor Maps+ aboneliğinizi etkinleştirmek üzere gerekirse  düğmesine basın ve **Aboneliği Kontrol Et** öğesini seçin.
NOT: Abonelik satın alma hakkında bilgi edinmek için garmin.com/outdoormaps adresine gidin.
- 4 **Harita Ekleyin** seçeneğini belirleyip bir konum seçin.
Harita bölgesinin bir önizlemesi görüntülenir.
- 5 Haritadan bir veya daha fazla işlemi gerçekleştirin:
 - Farklı alanları görüntülemek için haritayı sürükleyin.
 - Haritayı yakınlaştırmak ve uzaklaştırmak için iki parmağınızı birbirine yaklaştırıp uzaklaştırın.
 - Haritayı yakınlaştırmak için **+** ve **-** düğmelerini kullanın.
- 6  düğmesine basın ve  öğesini seçin.
- 7  öğesini seçin.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Harita adını düzenlemek için **Ad** öğesini seçin.
 - İndirilecek harita katmanlarını değiştirmek için **Katmanlar** öğesini seçin.
İPUCU: Harita katmanlarıyla ilgili ayrıntıları görüntülemek için  öğesini seçebilirsiniz.
 - Harita bölgesini değiştirmek için **Seçilen Alan** öğesini seçin.
- 9 Haritayı indirmek için  öğesini seçin.
NOT: Saat, pilin bitmesini önlemek için harita indirme işlemi daha sonra gerçekleştirmek üzere sıraya koyar. İndirme işlemi, saati harici bir güç kaynağına bağladığınızda başlar.

TopoActive Haritalarını İndirme

Cihazınıza harita indirebilmek için kablosuz bir ağı bağlanmanız gerekir (*Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 105*).

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Harita ve Navigasyon > Harita Yöneticisi > TopoActive Haritalar > Harita Ekleyin** öğelerini seçin.
- 3 Bir harita seçin.
- 4  düğmesine basın ve **İndir** öğesini seçin.
NOT: Saat, pilin bitmesini önlemek için harita indirme işlemi daha sonra gerçekleştirmek üzere sıraya koyar. İndirme işlemi, saati harici bir güç kaynağına bağladığınızda başlar.

Haritaları Silme

Cihazdaki kullanılabilir depolama alanını artırmak için haritaları kaldırabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Harita ve Navigasyon > Harita Yöneticisi** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **TopoActive Haritalar** öğesini seçin,  düğmesine basın ve **Kaldır** öğesini seçin.
 - **Outdoor Maps+** öğesini seçin,  düğmesine basın ve **Sil** öğesini seçin.

Harita Verilerini Gösterme ve Gizleme

Haritada gösterilecek harita verilerini seçebilir ve birden fazla etkinlik için harita verisi temalarını kaydedebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde 
- 2 **Harita** ögesini seçin.
- 3  düğmesine basın.
- 4 **Harita Katmanları** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Harita verilerini bir etkinlik türüne göre özelleştirmek için **Etkinlik Teması** ögesini seçin ve ardından bir etkinlik belirleyin.
Harita verisi ayarlarında yaptığınız değişiklikler seçilen etkinlik temasına kaydedilir.
 - Görüntülenecek yüklü harita ürününü seçmek için **Harita Türü** ögesini seçin ve bir harita ürünü belirleyin.
 - Etkinlik çizgileri veya kayıtlı konumlar gibi belirli harita özelliklerini açmak için harita özelliğini seçin ve **Durum > Açık** ögesini seçin.
İPUCU: Ayarı tüm etkinlik temalarına uygulamak için **Tüm etkinlikler için uygula** ögesini seçebilirsiniz.
 - İndirilen harita sürümlerinizi görüntülemek veya ek haritalar indirmek için **Daha Fazla Harita Edinin** ögesini seçin ([Haritaları Yönetme](#), sayfa 119).

Navigasyon

Varış Noktasına Gitme

Bir varış noktasına gitmek veya bir rota izlemek için cihazınızı kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde 
- 2 **Harita** ögesini seçin.
- 3  basın.
- 4 **Navigasyon**'u seçin.
- 5 Bir kategori seçin.
- 6 Bir varış noktası seçmek için ekrandaki komutları yanıtlayın.
- 7 **Git** ögesini seçin.
- 8 Kursu izlerken kullanmak istediğiniz etkinliği seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 9 Navigasyonu başlatmak için  basın.

İlgilenilen Yakın Bir Coğrafi Noktaya Gitme

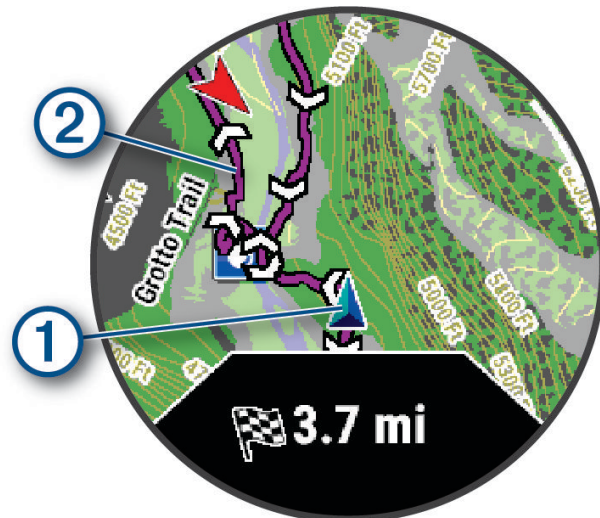
Saatinizde yüklü olan harita verileri, ilgilenilen coğrafi noktalar içeriyorsa bunlara gidebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Harita** ögesini seçin.
- 3  ögesine basın.
- 4 **Navigasyon > Yakındaki Yerleri Keşfedin** ögesini seçin.
Mevcut konumuzun yakınındaki ilgilenilen coğrafi noktaların listesi görüntülenir.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir kategori seçin ve gerekirse ekrandaki istemleri izleyin.
 - Klavyeyi açmak için  düğmesine basın ve bir konum adı girin.
 - Klavyeyi açmak için  simgesini seçin ve bir konum adı girin.
- 6 Arama sonuçlarından ilgilenilen coğrafi nokta seçin.
- 7 **Git** simgesini seçin.
- 8 Rotayı izlerken kullanmak istediğiniz etkinliği seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 9 Navigasyonu başlatmak için  düğmesine basın.

Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç Noktanıza Dönme

Mevcut etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek veya gittiğiniz yoldan dönebilirsiniz. Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.

- 1 Etkinlik sırasında  düğmesine basın.
- 2 **Başlangıç Noktasına Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **TracBack** ögesini seçin.
 - Desteklenen haritanız yoksa veya doğrudan rota kullanıyorsanız etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek dönmek için **Navigasyon** ögesini seçin.
 - Doğrudan rota kullanmıyorsanız etkinliğinizin başlangıç noktasına adım adım yön tarifiyle dönmek için **Navigasyon** ögesini seçin.



Mevcut konumunuz ① ve takip edeceğiniz izlem ② haritada görünür.

Denize Adam Düştü Konumunu İşaretleme ve Konuma Navigasyon Başlatma

Denize adam düştü (MOB) konumu kaydedebilir ve otomatik olarak bu konuma navigasyon başlatabilirsiniz.

İPUCU: MOB işlevine erişmek için tuşları basılı tutma işlevini özelleştirebilirsiniz ([Düğme Kısayollarını Özelleştirme, sayfa 139](#)).

- 1 Saat görünümünde .
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Son MOB** öğelerini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.

Navigasyonu Durdurma

1 Navigasyon sırasında bir seçenek belirleyin:

- 1  simgesini basılı tutun.
 - Sağa kaydırın.
- 2 Varış noktasını seçin.
Varış noktası ayrıntıları görüntülenir.
- 3  öğesine basın.
- 4 **Navigasyonu Durdur** öğesini seçin.

Hedefinize navigasyon durur ancak etkinliğiniz aktif kalır. Etkinlik süreölçerine dönmek için  düğmesine basabilirsiniz.

Konumları Kaydetme

Konumunuzu Kaydetme

Daha sonra geri dönmek üzere geçerli konumunuzu Kaydedilenler uygulamasından kaydedebilirsiniz ([Saved Uygulamasını Kullanma, sayfa 13](#)).

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 60](#)).

- 1  düğmesini basılı tutun.
- 2  öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Çift Izgara Konumu Kaydetme

Daha sonra aynı konuma geri dönmek için çift ızgara koordinatlarını kullanarak geçerli konumunuzu kaydedebilirsiniz.

- 1 **Çift Izgara** özelliği için bir düğmeyi veya düğme kombinasyonunu özelleştirin ([Düğme Kısayollarını Özelleştirme, sayfa 139](#)).
- 2 Çift ızgara konumu kaydetmek için özelleştirdiğiniz düğmeyi veya düğme kombinasyonunu basılı tutun.
- 3 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Konumu kaydetmek için  düğmesine basın.
Konum ayrıntılarını düzenleyebilirsiniz.

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Bir Haritadan Konum Paylaşma

DUYURU

Konum bilgilerini başkalarıyla paylaşırken takdir yetkisini kullanmak sizin sorumluluğunuzdadır. Konum bilgilerini paylaştığınız kişileri tanıdığınızdan ve bu kişilerle ilgili herhangi bir sorun olmadığından her zaman emin olun.

NOT: Bu özellik yalnızca rota ile uyumlu Garmin cihazınız Bluetooth teknolojisi kullanılarak bir iPhone® cihazına bağlandıysa kullanılabilir.

Apple® Haritalar'daki konum bilgilerini ve verileri uyumlu Garmin cihazınızla paylaşabilirsiniz.

1 Apple Haritalar'dan bir konum seçin.

2  >  simgesini seçin.

3 Gerekirse Garmin Connect uygulamasından Garmin cihazını seçin.

Garmin Connect uygulamasında, konumun artık cihazınızda mevcut olduğunu belirten bir bildirim görünür ([Paylaşılan Konumdan GPS Etkinliği Başlatma, sayfa 124](#)).

Paylaşılan Konumdan GPS Etkinliği Başlatma

Apple Haritalar'dan saatinizle bir konum paylaşmak ve bu konuma gitmek için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Bir Haritadan Konum Paylaşma, sayfa 124](#)).

1 Saatinizde konum bildirimi aldığınızda  ögesini seçin.

Saatiniz konum bilgilerini görüntüler.

İPUCU: Konum Kaydedilenler uygulamasına kaydedilir ([Saved Uygulamasını Kullanma, sayfa 13](#)).

2 **Git** seçeneğini belirleyin ve ardından bir etkinlik seçin.

3 Varış noktanıza gitmek için ekrandaki talimatları izleyin.

Bir Etkinlik Sırasında Paylaşılan Bir Konuma Gitme

Bu özellik yalnızca GPS kullanılan etkinlikler için tasarlanmıştır. Etkinliğiniz için GPS kapalıysa konumu daha sonra görüntüleyebilirsiniz.

İPUCU: Konum Kaydedilenler uygulamasına kaydedilir ([Saved Uygulamasını Kullanma, sayfa 13](#)).

Bir GPS etkinliği sırasında saatinizde paylaşılan konumları alabilir ve bu konumlara gidebilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Bir Haritadan Konum Paylaşma, sayfa 124](#)).

1 Bir GPS etkinliği sırasında paylaşılan bir bildirim görünürse paylaşılan konuma gitmek için  ögesini seçin.

2 Varış noktanıza gitmek için ekrandaki talimatları izleyin.

Rotalar

⚠ UYARI

Bu özellik, kullanıcıların diğer kullanıcılar tarafından oluşturulan rotaları indirmesine olanak tanır. Garmin, üçüncü taraflarca oluşturulan rotaların güvenliliği, tutarlılığı, güvenilirliği, bütünlüğü veya dakikliği hakkında hiçbir taahhütte bulunmaz. Üçüncü taraflarca oluşturulan rotaları kullanmanın veya bu rotalara güvenmenin riski size aittir.

Garmin Connect hesabınızdan cihazınıza etap gönderebilirsiniz. Etap cihazınıza kaydedildikten sonra etabı cihazınızda görüntüleyebilirsiniz.

Kayıtlı bir etabı, iyi bir rota olduğu için izleyebilirsiniz. Örneğin, işe bisikletle gidip gelebileceğiniz bir rotayı kaydedip izleyebilirsiniz.

Kayıtlı bir etabı, önceden belirlenmiş performans hedeflerini yakalamak ya da aşmak için de izleyebilirsiniz. Örneğin, orijinal etap 30 dakikada tamamlandıysa bir Virtual Partner ile yarışıp etabı 30 dakikadan kısa sürede tamamlamayı deneyebilirsiniz.

Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma

Garmin Connect uygulamasında rota oluşturabilmek için Garmin Connect hesabınız olmalıdır ([Garmin Connect, sayfa 107](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Rotalar > Rota Oluştur** öğesini seçin.
- 3 Bir rota türü seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 **Bitti** öğesini seçin.

NOT: Bu rotayı cihazınıza gönderebilirsiniz ([Cihazınıza Rota Gönderme, sayfa 125](#)).

Cihazınıza Rota Gönderme

Oluşturduğunuz bir rotayı, Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihazınıza gönderebilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 125](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Rotalar** öğesini seçin.
- 3 Bir saha seçin.
- 4  simgesini seçin.
- 5 Uyumlu cihazınızı seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.

Saatinizde Rota Oluşturma ve İzleme

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Harita** öğesini seçin.
- 3  öğesine basın.
- 4 **Navigasyon > Bir Rota Oluştur** öğesini seçin.
- 5 Klavyeyi kullanarak bir ad girin.
- 6 Konum eklemek için ekrandaki istemleri izleyin.
- 7 Rotayı kaydetmek için  düğmesine basarak  öğesini seçin.
- 8 **Rota Oluştur** öğesini seçin.
- 9 Rotayı izlerken kullanmak istediğiniz etkinliği seçin.
- 10 Navigasyonu başlatmak için  düğmesine basın.

Gidiş Dönüş Rotası Oluşturma

Cihaz, belirtilen mesafe ve navigasyon yönüne bağlı olarak bir gidiş dönüş rotası oluşturabilir.

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Harita** ögesini seçin.
- 3  düğmesine basın.
- 4 **Navigasyon > Gidiş Dönüş Rotası** ögesini seçin.
- 5 Rotayı izlerken kullanmak istediğiniz etkinliği seçin.
- 6 Toplam rota mesafesini girin.
- 7 Gidilecek yönü seçin.
Cihaz en fazla üç rota oluşturur. Rotaları görüntülemek için  düğmesine basabilirsiniz.
- 8 Bir rota seçmek için  düğmesine basın.
- 9 Bir seçenek belirleyin:
 - Navigasyona başlamak için **Git** ögesini seçin.
 - Rotayı haritada görüntülemek ve haritayı kaydırıp yakınlaştırmak için **Harita** ögesini seçin.
 - Rotadaki dönüşlerin listesini görüntülemek için **Adım Adım** ögesini seçin.
 - Rotanın irtifa profilini görüntülemek için **Rakım** ögesini seçin.
 - Rotayı kaydetmek için **Kaydet** ögesini seçin.
 - Rotadaki yükselmelerin listesini görüntülemek için **Tırmanmaları Gör** ögesini seçin.

Gör ve Git ile Navigasyon

Cihazı su kulesi gibi uzaktaki bir nesneye doğru tutabilir, yönü kilitleyebilir ve nesneye doğru gidebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Harita** ögesini seçin.
- 3  düğmesine basın.
- 4 **Navigasyon > Gör ve Git** ögesini seçin.
- 5 Saatin üst kısmını bir nesneye doğru tutun ve  düğmesine basın.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 6 Navigasyonu başlatmak için  düğmesine basın.

Pusula Yönünü Ayarlama

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Pusula görünümünden  düğmesine basın.
 - ABC görünümünde pusulayı görüntülemek için kaydırın ve  düğmesine basın.
 - Pusula kontrol bölümünden  düğmesine basın.
 - ABC kontrol bölümünden pusulayı görüntülemek için kaydırın ve  düğmesine basın.
- 2 **Rotayı Kilitle** ögesini seçin.
- 3 Saatin üst kısmını gittiğiniz yöne doğru tutun ve  düğmesine basın.
Pusula, yönünüzden saptığınızda hangi tarafa saptığınızı ve sapma derecesini gösterir.

Referans Noktası Belirleme

Yönü ve bir konuma veya kerterize olan mesafeyi sağlamak için bir referans noktası belirleyebilirsiniz.

1 Bir seçenek belirleyin:

-  düğmesini basılı tutun.

İPUCU: Etkinlik kaydederken bir referans noktası belirleyebilirsiniz.

- Saat görünümünde  ögesine basın.

2 **Referans Noktası** ögesini seçin.

3 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.

4  düğmesine basın ve **Nokta Ekle** ögesini seçin.

5 Navigasyon için referans noktası olarak kullanmak üzere bir konum veya kerteriz seçin.

Pusula oku ve hedefinize olan mesafe görünür.

6 Saatin üst kısmını gittiğiniz yöne doğru tutun.

Pusula, yönünüzden saptığınızda hangi tarafa saptığınızı ve sapma derecesini gösterir.

7 Gerekirse  düğmesine basın ve farklı bir referans noktası belirlemek için **Değişim Noktası** ögesini seçin.

Bir Rota Noktası Tasarlama

Mevcut konumunuzdan yeni bir konuma olan mesafeyi ve kerterizi hesaplayarak yeni bir konum oluşturabilirsiniz.

NOT: Rota Noktasını Yansıt uygulamasını, etkinlikler ve uygulamalar listesine eklemeniz gerekebilir.

1 Saat görünümünde 

2 **Rota Noktasını Yansıt** ögesini seçin.

3 Yönü ayarlamak için  veya  düğmesine basın.

4  düğmesine basın.

5 Ölçü birimi seçmek için  düğmesine basın.

6 Mesafeyi girmek için  düğmesine basın.

7 Kaydetmek için  düğmesine basın.

Yansıtılan rota noktası varsayılan adla kaydedilir.

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

Güvenlik ve izleme özellikleri ek özelliklerdir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Güvenlik ve takip özelliklerini kullanmak için Forerunner saati Bluetooth teknolojisini kullanarak Garmin Connect uygulamasına bağlamanız gerekir. Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

Güvenlik ve izleme özellikleri ile ilgili daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin: garmin.com/safety.

Yardım: Acil durum kişilerinize adınız, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumunuzla birlikte bir metin mesajı göndermenize olanak sağlar.

Kaza algılama: Forerunner saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında acil durum kişilerinize otomatik bir mesaj, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumu gönderir.

LiveTrack: Arkadaşlarınızın ve ailenizin yarışlarınızı ve antrenman etkinliklerinizi gerçek zamanlı olarak takip etmesini sağlar. Canlı verilerinizi web sayfasından görüntüleyebilmeleri için takipçilerinizi e-postayla veya sosyal medya aracılığıyla davet edebilirsiniz.

Live Event Sharing: Bir etkinlik sırasında arkadaşlarınıza ve ailenize mesajlar gönderip gerçek zamanlı güncellemeler sağlamanıza olanak tanır.

NOT: Bu özellik, yalnızca saatiniz uyumlu bir Android telefona bağlıysa kullanılabilir.

GroupTrack: LiveTrack kullanan bağlantılarınızı doğrudan ekranda ve gerçek zamanlı olarak izlemenizi sağlar.

Acil Durum Kişileri Ekleme

Acil durum kişisi telefon numaraları, güvenlik ve izleme özellikleri için kullanılır.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Güvenlik ve İzleme > Güvenlik Özellikleri > Acil Durum Kişileri > Acil Durum Kişileri Ekleme** öğelerini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Acil durum kişileriniz, onları acil durum kişisi olarak eklediğinizde bir bildirim alır ve isteğinizi kabul edebilir veya reddedebilirler. Bir kişi, isteğinizi reddederse başka bir acil durum kişisi seçmeniz gerekir.

Kişi Ekleme

Garmin Connect uygulamasına en fazla 50 kişi ekleyebilirsiniz. Kişi e-postaları LiveTrack özelliğiyle kullanılabilir. Bu kişilerden üçü acil durum kişileri olarak kullanılabilir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 128](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Kişiler** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişileri ekledikten sonra, değişiklikleri Forerunner cihazınıza uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 108](#)).

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

⚠ DİKKAT

Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilen ek bir özelliktir. Kaza algılamaya acil durum yardımı almak için birincil yöntem olarak güvenilmemelidir. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 128](#)). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Güvenlik ve İzleme > Kaza Algılama** öğesini seçin.
- 3 Bir GPS etkinliği seçin.

NOT: Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilir.

Telefonunuz bağlıken Forerunner saatiniz tarafından bir kaza algılandığında Garmin Connect uygulaması, acil durum kişilerinize adınızı ve GPS konumunuzu (kullanılabiliriyorsa) içeren otomatik bir metin mesajı ve e-posta gönderir. 15 saniye geçtikten sonra cihazınızda ve eşleştirilen telefonda kişilerinizin bilgilendirileceğini belirten bir mesaj görünür. Yardıma ihtiyacınız yoksa otomatik acil durum mesajını iptal edebilirsiniz.

Yardım İsteme

⚠ DİKKAT

Yardım, ek bir özelliktir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem bu olmamalıdır. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Yardım istemek için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 128](#)). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 Üç titreşim hissettiğinizde yardım özelliğini etkinleştirmek için düğmeyi serbest bırakın.
Geri sayım ekranı görüntülenir.

İPUCU: Geri sayım tamamlanmadan önce herhangi bir düğmeyi basılı tutarak mesajı iptal edebilirsiniz.

GroupTrack Oturumu Başlatma

DUYURU

Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır.

Bir GroupTrack oturumu başlatmadan önce saatinizi uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 102](#)).

Bu talimatlar, Forerunner saatlerle GroupTrack oturumu başlatmaya yöneliktir. Bağlantılarınızda diğer uyumlu cihazlar varsa bu cihazları haritada görebilirsiniz. Diğer cihazlar, haritada GroupTrack sürücülerini görüntüleyemeyebilir.

- 1 Forerunner saatinde  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Güvenlik ve İzleme > LiveTrack > GroupTrack** öğesini seçin.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm GroupTrack bağlantılarınız veya yalnızca davet edilen bağlantılarınız için **Şu Kişi Tarafından Görülebilir:** öğesini seçip Garmin Connect oturumlarını etkinleştirin.
 - Harita ekranında bağlantıları görüntülemeyi etkinleştirmek için **Hrtda Göster** öğesini seçin
 - GroupTrack oturumu sırasında harita ekranında hangi etkinlik türlerinin görüntüleneceğini seçmek için **Etkinlik Türleri** öğesini seçin.
- 3 Saatte bir dış mekan etkinliği başlatın.
- 4 Bağlantılarınızı görüntülemek için haritaya gidin.

GroupTrack Oturumlarına Yönelik İpuçları

GroupTrack özelliği, LiveTrack öğesini doğrudan ekran üzerinden kullanarak grubunuzdaki diğer bağlantıları takip edebilmenizi sağlar. Grubun tüm üyeleri, Garmin Connect hesabınızdaki bağlantılarınız olmalıdır.

- GPS kullanarak dışarıdaki etkinliğinizi başlatın.
- Bluetooth teknolojisini kullanarak Forerunner cihazınızı telefonunuzla eşleştirin.
- Garmin Connect uygulamasında, GroupTrack oturumunuz için bağlantılar listesini güncellemek üzere **••• > Bağlantılar** öğesini seçin.
- Tüm bağlantılarınızın telefonlarıyla eşleştirildiğinden emin olun ve Garmin Connect uygulamasında bir LiveTrack oturumu başlatın.
- Tüm bağlantılarınızın aralık kapsamında (40 km veya 25 mil) olduğundan emin olun.
- GroupTrack oturumu sırasında bağlantılarınızı görüntülemek için haritaya gidin ([Harita Veri Ekranı Ekleme, sayfa 49](#)).

Müzik

NOT: Forerunner saatiniz için üç farklı müzik oynatma seçeneği vardır.

- Üçüncü taraf sağlayıcı müzikleri
- Kişisel ses içeriği
- Telefonunuzda depolanmış müzikler

Forerunner saatinize bilgisayarınızdan veya bir üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilirsiniz; böylece telefonunuz yakında olmadığı zaman da müzik dinleyebilirsiniz. Saatinizde depolanmış ses içeriklerini dinlemek için Bluetooth kulaklıkları bağlayabilirsiniz. Ayrıca bir hoparlör aracılığıyla da saatinizdeki ses içeriklerini dinleyebilirsiniz.

Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma

Saatinize desteklenen bir üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik veya ses dosyaları indirebilmeniz için öncelikle sağlayıcıyı saatinize bağlanmanız gerekir.

Bazı üçüncü taraf müzik sağlayıcı seçenekleri saatinizde zaten yüklü.

Daha fazla seçenek için telefonunuza Connect IQ uygulamasını indirebilirsiniz ([Connect IQ Özelliklerini İndirme, sayfa 109](#)).

- 1 Saat görünümünde .
 - 2 **Connect IQ™ Store** ögesini seçin.
 - 3 Üçüncü taraf bir müzik sağlayıcısı yüklemek için ekrandaki talimatları izleyin.
 - 4 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekrandan  basılı tutun.
 - 5 Müzik sağlayıcısı seçin.
- NOT:** Başka bir sağlayıcı seçmek istiyorsanız  düğmesini basılı tutun, **Saat Ayarları > Müzik > Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme

Üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilmeniz için öncelikle bir Wi-Fi ağına bağlanmanız gerekir ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 105](#)).

- 1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda  düğmesini basılı tutun.
 - 2  ögesini basılı tutun.
 - 3 **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
 - 4 Bağlı bir sağlayıcıyı seçin.
 - 5 Saate indirmek üzere bir parça listesi veya diğer öğeleri seçin.
 - 6 Gerekirse hizmet ile senkronizasyon istenene kadar  düğmesine basın.
- NOT:** Ses içeriği indirme işlemi pili tüketebilir. Pilin azsa saati harici bir güç kaynağına bağlamanız istenebilir.

Kişisel Ses İçeriği İndirme

Kişisel müzik dosyalarınızı saatinize gönderebilmeniz için Garmin Express uygulamasını bilgisayarınıza yüklemeniz gerekir (garmin.com/express).

.mp3 ve .m4a dosyaları gibi kişisel ses dosyalarınızı bilgisayarınızdan Forerunner saatinize yükleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için garmin.com/musicfiles adresine gidin.

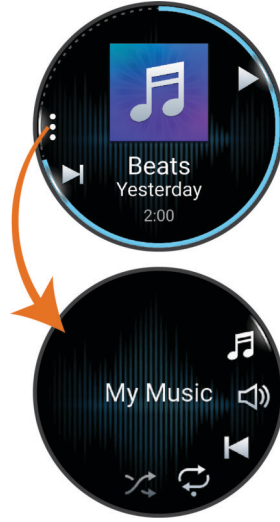
- 1 Birlikte verilen USB kablusunu kullanarak saati bilgisayarınıza bağlayın.
 - 2 Bilgisayarınızda Garmin Express uygulamasını açın, saatinizi seçin ve **Müzik** ögesini seçin.
- İPUCU:** Windows® bilgisayarlar için  ögesini seçebilir ve ses dosyalarınızın yer aldığı klasöre göz atabilirsiniz. Apple bilgisayarlar için Garmin Express uygulaması iTunes® kitaplığını kullanır.
- 3 **Müziğim** veya **iTunes Kitaplığı** listesinde şarkılar veya parça listeleri gibi bir ses dosyası kategorisi seçin.
 - 4 Ses dosyaları için onay kutularını işaretleyin ve **Cihaza Gönder** ögesini seçin.
 - 5 Gerekliyse Forerunner listesinde bir kategori seçin, onay kutularını işaretleyin ve ses dosyalarını kaldırmak için **Cihazdan Kaldır** ögesini seçin.

Müzik Dinleme

- 1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda  ögesini basılı tutun.
- 2  ögesini basılı tutun.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez müzik dinliyorsanız **Ayarlar > Müzik > Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
 - Bu ilk müzik dinleyişiniz değilse **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bilgisayarınızdan saate indirilen müzikleri dinlemek için **Müziğim** ögesini seçin ve ardından bir seçeneği belirleyin (*Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 131*).
 - Üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik dinlemek için sağlayıcının adını seçin veya bir çalma listesi belirleyin.
 - Telefonunuzda müzik oynamayı kontrol etmek için **Telefonu Kontrol Et** ögesini seçin.
- 5 Gerekirse Bluetooth kulaklıklarınızı bağlayın (*Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 133*).
- 6  simgesini seçin.

Müzik Çalma Kontrolleri

NOT: Seçilen müzik kaynağına bağlı olarak müzik çalma kontrolleri farklı görünebilir.



⋮	Daha fazla müzik çalma kontrolü görüntülemek için seçin.
🎵	Seçili kaynağın ses dosyalarına ve parça listelerine göz atmak için seçin.
🔊	Ses düzeyini ayarlamak için seçin.
▶	Geçerli ses dosyasını oynatmak ve duraklatmak için seçin.
▶	Parça listesinde bir sonraki ses dosyasına atlamak için seçin. Geçerli ses dosyasını hızlı ileri sarmak için basılı tutun.
◀	Geçerli ses dosyasını yeniden başlatmak için seçin. Parça listesinde bir önceki ses dosyasına atlamak için iki kez seçin. Geçerli ses dosyasını geri sarmak için basılı tutun.
↺	Tekrarla modunu değiştirmek için seçin.
✂	Karıştır modunu değiştirmek için seçin.

Bluetooth Kulaklığını Bağlama

- 1 Kulaklığı saatinizi 2 m (6.6 ft.) yakınına getirin.
- 2 Kulaklıktaki eşleştirme modunu etkinleştirin.
- 3 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 4 **Saat Ayarları > Müzik > Ses Çıkışı > Yeni Ekle** öğelerini seçin.
- 5 Eşleştirme işlemini tamamlamak için kulaklığınızı seçin.

Ses Modunu Değiştirme

Müzik çalma modunu stereodan monoya değiştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Müzik > Ses** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Kullanıcı Profili

Kullanıcı profilinizi saatinizden veya Garmin Connect uygulamasından güncelleyebilirsiniz.

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Cinsiyetinizi, doğum tarihinizi, boyunuzu, kilonuzu, bileğinizi, kalp hızı bölgenizi, güç bölgenizi ve Kritik Yüzme Hızı (CSS) ayarlarınızı güncelleyebilirsiniz (*Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme, sayfa 11*). Saat, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Kullanıcı Profili** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Cinsiyet Ayarları

Saati ilk kez kurduğunuzda bir cinsiyet seçmeniz gerekir. Fitness ve antrenman algoritmalarının çoğu ikili biçimdedir. En doğru sonuçları almak için Garmin, doğumunuzda belirlenen cinsiyetinizi seçmenizi önerir. İlk kurulumdan sonra Garmin Connect hesabınızdaki profil ayarlarını özelleştirebilirsiniz.

Profil ve Gizlilik: Genel profilinizdeki verileri özelleştirmenizi sağlar.

Kullanıcı Ayarları: Cinsiyetinizi ayarlar. Belirtilmedi seçeneğini belirlemeniz halinde, ikili giriş gerektiren algoritmalar saati ilk kez kurduğunuzda belirttiğiniz cinsiyeti kullanır.

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

Fitness yaşınız, cinsiyeti sizinle aynı olan birine kıyasla, fitness durumunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Fitness yaşınızı vermek için saatiniz; yaşınız, vücut kütlesi endeksi (BMI), dinlenme durumunda kalp hızı ve yüksek yoğunluklu etkinlik geğmişi gibi bilgilerden faydalanır. Index™ tartınız varsa saatiniz, fitness yaşınızı belirlemek için BMI yerine vücut yağ yüzdesi metriğini kullanır. Egzersiz ve yaşam tarzı değişiklikleri, fitness yaşınızı etkileyebilir.

NOT: En doğru fitness yaşi ölçümü için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 134*).

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Kullanıcı Profili > Sağlık Yaşi** öğesini seçin.

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

Birçok sporcu, kardiyovasküler güçlerini ölçüp artırmak ve fitness düzeylerini geliştirmek için kalp hızı bölgelerini kullanır. Kalp hızı bölgesi, belirli bir kalp atışı/dakika aralığıdır. Genel olarak kabul edilen beş kalp hızı bölgesi, yoğunluk artışına göre 1 ile 5 arasında numaralandırılır. Kalp hızı bölgeleri genellikle maksimum kalp hızınızın yüzdesine göre hesaplanır.

Fitness Hedefleri

Kalp hızı bölgelerinizi bilmek, ilkeleri anlamanızı ve uygulamanızı sağlayarak fitness durumunuzu ölçmenize ve geliştirmenize yardımcı olur.

- Kalp hızınız egzersiz yoğunluğunuz açısından önemli bir ölçüttür.
- Belli kalp hızı bölgelerinde antrenman yapmak kardiyovasküler kapasitenizi ve gücünüzü artırmanıza yardımcı olur.

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 136](#)) kullanabilirsiniz.

Maksimum kalp hızınızı bilmiyorsanız internet üzerinde bulunan hesaplama araçlarından birini kullanın. Bazı spor salonları ve sağlık merkezleri maksimum kalp hızınızı ölçen bir test uygulayabilir. Varsayılan maksimum kalp hızı, 220'den yaşınızın çıkarılmasıyla elde edilir.

Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama

Saat, varsayılan kalp hızı bölgelerinizi belirlemek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerini kullanır. Koşu, bisiklet sürme ve yüzme gibi spor profilleri için ayrı kalp hızı bölgeleri ayarlayabilirsiniz. Etkinlik sırasında yaktığınız kalorilerin en doğru değerde olması için maksimum kalp hızınızı ayarlayın. Ayrıca her kalp hızı bölgesini ayarlayabilir ve dinlenme kalp hızınızı manuel olarak girebilirsiniz. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Kalp Hızı** ögesini seçin.
- 3 **Maksimum Kalp Hızı** ögesini seçin ve maksimum kalp hızınızı girin.
Etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz ([Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 136](#)).
- 4 **Laktat Eşiği Kalp Hızı Yüzdesi** ögesini seçin ve laktat eşiği kalp hızınızı girin ([Laktat Eşiği, sayfa 74](#)).
Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz ([Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 136](#)).
- 5 **Dinlenme Kalp Atış Hızı > Özel Değerleri Ayarla** ögesini seçin ve dinlenme durumundaki kalp hızınızı girin.
Saatiniz tarafından ölçülen dinlenme durumunda ortalama kalp hızını kullanabilir ya da özel bir dinlenme durumunda kalp hızı belirleyebilirsiniz.
- 6 **Bölgeler > Cinsi** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Dakika başına kalp atışı bölgelerini görüntülemek ve düzenlemek için **BPM** ögesini seçin.
 - Bölgeleri maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% Maksimum Kalp Atış Hızı** ögesini seçin.
 - Bölgeleri kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen oran) olarak görüntülemek için **% Kalp Atış Hızı** ögesini seçin.
 - Bölgeleri laktat eşiği kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **%Laktat Eşiği Kalp Hızı Yüzdesi** ögesini seçin.
- 8 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 9 Ayrı kalp hızı bölgeleri eklemek için **Spor Kalp Hızı** ögesini seçin ve bir spor profili seçin (isteğe bağlı).
- 10 Spor kalp hızı bölgeleri eklemek için adımları tekrarlayın (isteğe bağlı).

Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme

Varsayılan ayarlar, saatinizin maksimum kalp hızınızı algılamasını ve kalp hızı bölgelerinizi maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak ayarlamasını sağlar.

- Kullanıcı profil ayarlarınızın doğru olduğunu onaylayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 134](#)).
- Genellikle bilekten veya göğüsten kalp hızı ölçme monitörünüzle birlikte koşun.
- Garmin Connect hesabınızı kullanarak kalp hızı trendlerinizi ve bölgelerdeki süreyi görüntüleyin.

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

Bölge	Maksimum Kalp Hızı %'si	Algılanan Güç Harcama Miktarı	Faydalar
1	%50–60	Rahat, yavaş ritim, ritmik solunum	Başlangıç düzey aerobik antrenmanı stresi azaltır
2	%60–70	Rahat ritim, biraz derin nefes, konuşabilir	Temel kardiyovasküler antrenman, dinlenme hızı iyi
3	%70–80	Orta derece ritim, konuşmayı sürdürmekte zorluk çekiyor	Daha iyi aerobik kapasite, optimum kardiyovasküler antrenman
4	%80–90	Hızlı ve yoğun ritim ve nefes almakta güçlük çekiyor	Daha iyi anaerobik kapasite ve eşik, daha yüksek hız
5	%90–100	Çok hızlı ritim, uzun süre sürdürülemez, nefes darlığı	Anaerobik dayanıklılık ve kas dayanıklılığı, güç artışı

Güç Bölgelerinizi Ayarlama

Güç bölgeleri değerleri; cinsiyet, kilo ve ortalama beceriye göre varsayılan değerlerdir ve kişisel becerilerinizle eşleşmeyebilir. İşlevsel eşik gücü (FTP) ya da eşik gücü (TP) değerini biliyorsanız bu değeri girerek yazılımın güç bölgelerini otomatik olarak hesaplamasını sağlayabilirsiniz. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Güç** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **Cinsi** öğesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Bölgeleri vat cinsinden görüntülemek ve düzenlemek için **Watt** öğesini seçin.
 - Bölgeleri işlevsel eşik gücünüzün yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **FTP yüzdesi** veya **TP yüzdesi** öğesini seçin.
- 6 **FTP** veya **Eşik Gücü** öğesini seçin ve değerini girin.

Etkinlik sırasında eşik gücünüzü otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz ([Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 136](#)).
- 7 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 8 Gerekirse **Minimum** öğesini seçerek minimum güç değerini girin.

Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama

Otomatik Algılama özelliği varsayılan olarak açıktır. Saat, etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı ve laktat eşiklerinizi otomatik olarak algılayabilir. Saat, uyumlu bir güç ölçeyle eşleştirildiğinde, etkinlik sırasında işlevsel eşik gücünüzü (FTP) otomatik olarak algılayabilir.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Otomatik Algılama** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Güç Yöneticisi Ayarları

Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Güç Yöneticisi** ögesini seçin.

Pil Tasarrufu: Saat modunda pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını özelleştirmenizi sağlar (*Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 137*).

Etkinlik Güç Modları: Bir etkinlik sırasında pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını özelleştirmenizi sağlar (*Güç Modlarını Özelleştirme, sayfa 138*).

Pil Yüzdesi: Kalan pil ömrünü yüzde olarak gösterir.

Pil Tahminleri: Kalan pil ömrünü tahmini gün veya saat olarak gösterir.

Düşük Pil Uyarısı: Pil seviyesi düştüğünde sizi uyarır.

Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme

Pil tasarrufu özelliği, saat modunda pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını hızlıca değiştirmenizi sağlar.

Pil tasarrufu özelliğini kontroller menüsünden açabilirsiniz (*Kontroller, sayfa 57*).

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Güç Yöneticisi > Pil Tasarrufu** ögesini seçin.
Saat, yapılan her ayar değişikliğiyle elde edilen pil ömrü saatini gösterir.
- 3 Pil tasarrufu özelliğini açmak için **Durum** ögesini seçin.
- 4 **Düzenle** ögesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin:
 - Dakikada bir güncellenen ve düşük güç tüketimine sahip olan bir saat görünümünü etkinleştirmek için **Saat Yüzü** ögesini seçin.
 - Saatinizden müzik dinleme özelliğini devre dışı bırakmak için **Müzik** ögesini seçin.
 - Eşleştirdiğiniz telefonunuzun bağlantısını kesmek için **Telefon** ögesini seçin.
 - Bir Wi-Fi ağıyla olan bağlantınızı kesmek için **Wi-Fi** ögesini seçin.
 - Bilekten kalp hızı ölçümünü kapatmak için **Bilekten Kalp Hızı** ögesini seçin.
 - Nabız oksimetresi sensörünü kapatmak için **Puls Oksimetre** ögesini seçin.
 - Kullanımda değilken ekranı kapatmak için **Hep Açık Ekran** ögesini seçin.
 - Ekran parlaklığını azaltmak için **Parlaklık** ögesini seçin.Saat, yapılan her ayar değişikliğiyle elde edilen pil ömrü saatini gösterir.
- 5 Pil gücü azaldığında uyarı almak için **Düşük Pil Uyarısı** ögesini seçin.

Bir Etkinlik İçin Güç Modunu Özelleştirme

Güç modu ayarlarını her bir etkinlik için özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde .
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3  düğmesine basın.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Güç Modu** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin.
Saat, seçili güç modunda kaç saat pil ömrü kaldığını gösterir.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğin varsayılan güç modunu değiştirmek için **Varsayılan Mod** ögesini seçin.
 - Etkinlik için düşük pil uyarısı görüntülendiğinde değiştirmek için **Düşük Pil Uyarısı** ögesini seçin.
 - Pil azaldığında güç modunun otomatik olarak değişmesini değiştirmek için **Süreyi Otomatik Etkinleştir** ögesini seçin.
 - Düşük pil uyarısı görüntülendiğinde güç modunu otomatik olarak değiştirmek için **Otomatik Etkinleştirme Modu** ögesini seçin.

Güç Modlarını Özelleştirme

Cihazınızdaki önceden yüklenmiş çeşitli güç modları sayesinde etkinlik sırasında sistem ayarlarını, etkinlik ayarlarını ve GPS ayarlarını hızlıca değiştirerek pil ömrünü uzatabilirsiniz. Var olan güç modlarını özelleştirebilir ve yeni özel güç modları oluşturabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Güç Yöneticisi > Etkinlik Güç Modları** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Özelleştirmek istediğiniz güç modunu seçin.
 - Yeni bir özel güç modu oluşturmak için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse özel bir ad girin.
- 5 Özel güç modu ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin.
Örneğin, GPS ayarını değiştirebilir veya eşleştirilmiş telefonunuzun bağlantısını kesebilirsiniz.
Saat, yapılan her ayar değişikliğiyle elde edilen pil ömrü saatini gösterir.
- 6 Gerekirse özel güç modunu kaydedip kullanmak için **Bitti** ögesini seçin.

Sistem Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Saat Ayarları** > **Sistem** ögesini seçin.

Kestirme yollar: Düğmelere kısayol atar (*Düğme Kısayollarını Özelleştirme, sayfa 139*).

Şifre: Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için dört haneli bir şifre belirler (*Saatinizin Şifresini Belirleme, sayfa 139*).

Rahatsız Etmeyin: Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu etkinleştirir.

Pusula: Dahili pusulayı kalibre eder ve ayarları özelleştirir (*Pusula, sayfa 140*).

Altimetre ve Barometre: Dahili barometrik altimetreyi kalibre eder ve ayarları özelleştirir (*Altimetre ve Barometre, sayfa 141*).

Süre: Saat ayarlarını yapar (*Saat Ayarları, sayfa 141*).

Dil: Saatte gösterilen dili ayarlar.

Ses: Ses denetimleri için saat sesi lehçesi, ses türü ve lehçenizi ayarlar.

Gelişmiş: Ölçü birimlerini, veri kayıt modunu ve USB modunu ayarlamak için gelişmiş sistem ayarlarını açar (*Gelişmiş Sistem Ayarları, sayfa 142*).

Geri Yükle ve Sıfırla: Saat verilerinin yedeklerini yapılandırır ve kullanıcı verileri ile ayarlarını sıfırlar (*Ayarları Geri Yükleme ve Sıfırlama, sayfa 143*).

Yazılım Güncellemesi: İndirilen yazılım güncellemelerini yükler, otomatik güncellemeleri etkinleştirir ve güncellemeleri manuel olarak denetlemenizi sağlar (*Ürün Güncellemeleri, sayfa 147*).

Hakkında: Cihaz, yazılım, lisans bilgilerini ve düzenleyici bilgileri görüntüler (*Cihaz Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 143*).

Düğme Kısayollarını Özelleştirme

Her düğmenin veya düğme kombinasyonunun basılı tutma işlevini özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları** > **Sistem** > **Kestirme yollar** ögesini seçin.
- 3 Özelleştirmek istediğiniz düğmeyi veya düğme kombinasyonunu belirleyin.
- 4 Bir işlev seçin.

Saatinizin Şifresini Belirleme

DUYURU

Şifrenizi üç kez yanlış girerseniz saat geçici olarak kilitlenir. Beş hatalı denemeden sonra saat, Garmin Connect uygulamasında şifreniz sıfırlanana kadar kilitlenir. Saatınızı telefonunuzla eşleştirmediyse saat, beş hatalı denemeden sonra verilerinizi siler ve varsayılan fabrika ayarlarına geri döner.

Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için bir şifre ayarlayabilirsiniz. Garmin Pay özelliğini kullanıyorsanız saat, cüzdanınızı açmak için gerekli olan dört haneli şifreyi kullanır (*Garmin Pay, sayfa 16*).

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları** > **Sistem** > **Şifre** > **Şifre Ayarla** ögesini seçin.
- 3 Dört haneli bir şifre girin.

Saati bileğinizden bir sonraki çıkarışınızda, herhangi bir bilgiyi görüntüleyebilmek için şifreyi girmeniz gerekir.

Saatinizin Şifresini Değiştirme

Saatinizin şifresini değiştirmek için güncel şifreyi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız veya çok fazla hatalı şifre denemesi yaparsanız Garmin Connect uygulamasında şifrenizi sıfırlamanız gerekir.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Sistem > Şifre > Şifreyi Değiştir** öğesini seçin.
- 3 Mevcut dört haneli şifrenizi girin.
- 4 Dört haneli yeni bir şifre girin.

Saati bileğinizizden bir sonraki çıkarışınızda, herhangi bir bilgiyi görüntüleyebilmek için şifreyi girmeniz gerekir.

Pusula

Saatte, otomatik kalibrasyon özelliğine sahip 3 eksenli bir pusula bulunur. Pusula özellikleri ve görünümü (ister GPS etkinleştirilmiş olsun, ister bir varış noktasına gidiyor olun), etkinliğinize göre değişir. Pusula ayarlarını manuel olarak değiştirebilirsiniz ([Pusula Ayarları, sayfa 140](#)). Etkinlik sırasında kontroller menüsünden ([Kontroller, sayfa 57](#)), görünüm listesinde ([Görünümler, sayfa 62](#)) veya veri ekranından pusulayı görebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 49](#)).

Pusula Ayarları

Saat görünümünden  basılı tutun ve **Saat Ayarları > Sistem > Pusula** öğesini seçin.

Kalibrasyon: Pusula sensörünü manuel olarak kalibre eder ([Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme, sayfa 140](#)).

Ekran: Pusulada sürüş yönünü harf, açı veya miliradyan olarak ayarlar.

Kuzey Referansı: Pusulanın kuzey referansını ayarlar ([Kuzey Referansını Ayarlama, sayfa 140](#)).

Manyetik Sapma: **Kuzey Referansı** seçeneği **Kullanıcı** olarak ayarlanırsa kuzey referansı için manyetometre sapmasını ayarlar.

Mod: Pusulayı hareket halindeyken GPS ve elektronik sensör verileri kombinasyonunu (Otomatik), yalnızca GPS verilerini veya manyetometreyi kullanacak şekilde ayarlar.

Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme

DUYURU

Elektronik pusulayı dış mekanda kalibre edin. Yön doğruluğunu geliştirmek açısından araçlar, binalar ve havai elektrik hatları gibi manyetik alanları etkileyen nesnelerin yakınında durmayın.

Saatiniz fabrikada kalibre edilmiştir ve varsayılan olarak otomatik kalibrasyonu kullanır. Düzensiz bir pusula davranışıyla karşılaşırsanız (örneğin uzun mesafe hareket ettikten veya aşırı sıcaklık değişimlerinden sonra) pusulayı manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Sistem > Pusula > Kalibrasyon** öğesini seçin.
- 3 Bileğinizi bir mesaj görüntülenene kadar küçük bir sekiz oluşturacak şekilde hareket ettirin.

Kuzey Referansını Ayarlama

Yön bilgilerini hesaplamak için kullanılan yön referansını ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Sistem > Pusula > Kuzey Referansı** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Coğrafi kuzeyi yön referansı olarak ayarlamak için **Doğru** öğesini seçin.
 - Manyetik kuzeyi yön referansı olarak ayarlamak için **Manyetik** öğesini seçin.
 - Yön referansı olarak grid kuzeyini (000°) ayarlamak için **Grid** öğesini seçin.
 - Manyetik varyasyon değerini manuel olarak ayarlamak için **Kullanıcı > Manyetik Sapma** öğesini seçin, manyetik sapmayı girin ve **Bitti** öğesini seçin.

Altimetre ve Barometre

Saatte dahili altimetre ve barometre bulunur. Saat, düşük güç modunda bile sürekli olarak irtifa ve basınç verilerini toplar. Altimetre, basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler. Barometre, altimetrenin en son kalibre edildiği sabit irtifaya göre çevresel basınç verilerini görüntüler ([Altimetre ve Barometre Ayarları, sayfa 141](#)). Altimetreyi ve barometreyi kontroller menüsünden ([Kontroller, sayfa 57](#)), görünüm listesinde ([Görünümler, sayfa 62](#)) veya uygulamalar listesinden ([Uygulamalar, sayfa 6](#)) görüntüleyebilirsiniz.

Altimetre ve Barometre Ayarları

Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Sistem > Altimetre ve Barometre** ögesini seçin.

Kalibrasyon: Altimetre ve barometre sensörünü manuel olarak kalibre eder.

Oto. Kalib.: Uydu sistemlerini her kullandığınızda sensörü kendi kendine kalibre eder.

Sensör Modu: Modu sensör için ayarlar. Otomatik seçeneği, hareketinize göre hem altimetreyi hem de barometreyi kullanır. Etkinliğiniz rakım değişiklikleri içeriyorsa Yalnızca Altimetre seçeneğini, etkinliğiniz rakımda herhangi bir değişiklik içermiyorsa Yalnızca Barometre seçeneğini kullanabilirsiniz.

Rakım: İrtifa için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Basınç: Basınç için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Barometre Grafiği: Barometre bakışı grafiğinde gösterilecek süreyi ayarlar.

Barometrik Altimetreyi Kalibre Etme

Saatiniz fabrikada kalibre edilmiştir ve saat, varsayılan olarak GPS başlangıç noktanızda otomatik kalibrasyon kullanır. Doğru irtifayı biliyorsanız barometrik altimetreyi manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Sistem** ögesini seçin.
- 3 **Altimetre ve Barometre** ögesini seçin.
- 4 **Kalibrasyon** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Mevcut yüksekliği manuel olarak girmek için **Manuel Olarak Gir** ögesini seçin.
 - Dijital irtifa modelinden otomatik olarak kalibre etmek için **DEM Kullan** ögesini seçin.
 - GPS konumunuzdan otomatik olarak kalibre etmek için **GPS Kullan** ögesini seçin.

Saat Ayarları

Saat görünümünden,  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Sistem > Süre** ögesini seçin.

Saat Formatı: Saati 12 saat, 24 saat veya askeri formatta görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Tarih Formatı: Tarihler için gün, ay ve yıl görüntüleme sırasını ayarlar.

Saati Ayarla: Saat için saat dilimini ayarlar. Otomatik seçeneği, saat dilimini GPS konumunuza göre otomatik olarak ayarlar.

Süre: Saati Ayarla seçeneği Manuel olarak ayarlanmışsa saati ayarlar.

Zaman Senkronizasyonu: Saat diliminiz değiştiğinde saati senkronize eder ve yaz/kış saatine göre günceller ([Saati Senkronize Etme, sayfa 142](#)).

Saati Senkronize Etme

Saati her açtığınızda ve uyduları aldığınızda ya da eşleştirilmiş telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açtığınızda saat, saat dilimlerinizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar. Ayrıca saat dilimi değiştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati manuel olarak senkronize edebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Sistem > Süre > Zaman Senkronizasyonu** öğelerini seçin.
- 3 Saatin eşleştirilmiş telefonunuza bağlanmasını veya uydu sinyallerini almasını bekleyin ([Uydu Sinyallerini Alma](#), sayfa 150).

İPUCU: Kaynağı değiştirmek için  düğmesine basabilirsiniz.

Gelişmiş Sistem Ayarları

Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Sistem > Gelişmiş** öğesini seçin.

Format: Etkinlikler sırasında gösterilen ölçü birimleri, tempo ve hız, haftanın başlangıcı gibi genel format tercihlerini ayarlar ([Ölçü Birimlerini Değiştirme](#), sayfa 142). Coğrafi mevki formatını ve datum seçeneklerini de ayarlayabilirsiniz.

Veri Kaydı: Saatin etkinlik verilerini nasıl kaydedeceğini yapılandırır ([Veri Kaydetme Ayarları](#), sayfa 142).

USB Modu: Bir bilgisayara bağlandığında saati MTP (ortam aktarım protokolü) veya Garmin modunu kullanacak şekilde ayarlar.

Ölçü Birimlerini Değiştirme

Mesafe, tempo ve hız, yükseklik ve daha fazlası için ölçü birimlerini özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Sistem > Gelişmiş > Format > Birim** öğesini seçin.
- 3 Bir ölçü türü seçin.
- 4 Bir ölçüm birimi seçin.

Veri Kaydetme Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Saat Ayarları > Sistem > Gelişmiş > Veri Kaydı** öğesini seçin.

Sıklık: Saatin etkinlik verilerini ne sıklıkta kaydedeceğini ayarlar. **Akıllı** sıklık kaydetme seçeneği (varsayılan) daha uzun süreli etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar. **Her Saniye** kayıt seçeneği, daha ayrıntılı etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar ancak uzun süren etkinliklerin tamamını kaydedemeyebilir. Yönünüzün, temponuzun veya kalp hızınızın değiştiği önemli noktaları kaydeder. Etkinlik kaydınız daha küçüktür ve cihaz belleğinde daha fazla etkinlik depolamanıza olanak tanır.

KH Değişken. Kaydet: Etkinlik sırasında saatin kalp hızı değişkenliğinizi kaydetmesini sağlar ([Kalp Hızı Değişkenliği Durumu](#), sayfa 71).

Konum Geliştirme: Saatin koşu veya doğa yürüyüşü gibi belirli etkinlikler için daha fazla konum ayrıntısı kaydetmesini sağlar.

Ayarları Geri Yükleme ve Sıfırlama

Garmin Connect uygulamasını kullanarak mevcut bir Garmin saatinden ayarları yedekleyebilir ve bu ayarları farklı, uyumlu bir Garmin saatinde geri yükleyebilirsiniz ([Garmin Connect Üzerinden Ayarlarınızı ve Verilerinizi Geri Yükleme, sayfa 143](#)). Ayarlar arasında spor profilleri, görünüm, kullanıcı ayarları, antrenmanlar ve daha fazlası bulunur.

Saat görünümünden,  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Sistem > Geri Yükle ve Sıfırla** öğesini seçin.

Otomatik Yedeklemeler: Ayarlarınızı düzenli olarak Garmin Connect hesabınıza yedekler.

Şimdi Yedekle: Ayarlarınızı manuel olarak Garmin Connect hesabınıza yedekler.

Raporu Görüntüle: Saatinizin son geri yüklenen ayarlarından sonra oluşan sorunları görüntüler.

NOT: Bu ayar yalnızca bazı saat ayarları düzgün şekilde geri yüklenmediğinde görüntülenir.

Yedekleme İçerikleri: Kaydedilen veri türünü görüntüler.

Sıfırla: Seçilen ayarları fabrika varsayılan değerlerine sıfırlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 143](#)).

Garmin Connect Üzerinden Ayarlarınızı ve Verilerinizi Geri Yükleme

- 1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.
- 2 **Garmin Cihazları** öğesini ve ardından saatinizi seçin.
- 3 **Sistem > Geri Yükle ve Sıfırla > Cihaz Yedeklemeleri** öğesini seçin.
- 4 Listedeki bir yedek seçin.
- 5 **Yedekten Geri Yükle > Sıfırla** öğesini seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 7 Saatinizin uygulamayla eşitlenmesini bekleyin.
- 8 Saatinizde  düğmesine basın ve  öğesini seçin.
Saat yeniden başlatılır ve ayarlarınız ile verilerinizi geri yükler.
- 9 Ekrandaki talimatları izleyin.

Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama

Varsayılan tüm ayarları sıfırlamadan önce etkinlik verilerinizi yüklemek için saati Garmin Connect uygulamasıyla senkronize etmeniz gerekir.

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Sistem > Geri Yükle ve Sıfırla > Sıfırla** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişi kaydetmek için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** öğesini seçin.
 - Geçmişten tüm etkinlikleri silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** öğesini seçin.
 - Tüm mesafe ve süre toplamlarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** öğesini seçin.
 - Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişi silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** öğesini seçin.

NOT: Bir Garmin Pay cüzdan ayarladıysanız bu seçenek cüzdanı saatinizden siler. Saatinizde kayıtlı müzik varsa bu seçenek, kayıtlı müziğinizi siler.

 - Saatten tüm geçici dosyaları silmek için **Geçici Dosyaları Sil** öğesini seçin.

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesi gibi cihaz bilgilerini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Sistem > Hakkında** öğesini seçin.

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

Bu cihazın etiketi elektronik olarak sağlanır. E-etiket, FCC tarafından sağlanmış kimlik numaraları veya bölgesel uyumluluk işaretleri gibi düzenleme bilgilerinin yanı sıra geçerli ürün ve lisans bilgilerini sağlayabilir.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 Ayarlar menüsünden **Sistem** öğesini seçin.
- 3 **Hakkında** öğesini seçin.

Cihaz Bilgileri

AMOLED Ekran Hakkında

Pil ömrü ve performans için varsayılan olarak saat ayarları optimize edilir (*Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları*, sayfa 148).

Hayalet resim veya piksel "yanması", AMOLED cihazlar için normal bir durumdur. Ekran ömrünü uzatmak için uzun süre boyunca yüksek parlaklık seviyelerinde statik görüntüleri ekrana getirmekten kaçınmanız gerekir. Yanmayı en aza indirmek için Forerunner ekranı, seçilen zaman aşımından sonra kapanır (*Ekran ve Parlaklık Ayarları*, sayfa 95). Saati uyandırmak için bileğinizi kendinize doğru çevirebilir, dokunmatik ekrana dokunabilir veya bir düğmeye basabilirsiniz.

Saati Şarj Etme

⚠ UYARI

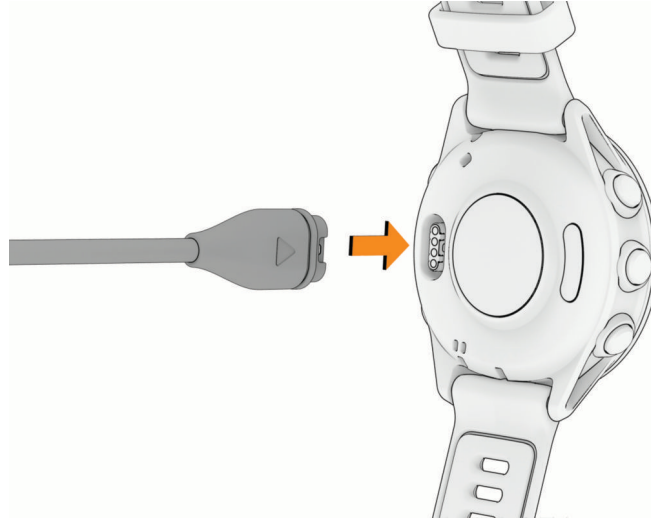
Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulaşın. Temizleme talimatlarına bakın (*Cihaz Bakımı*, sayfa 145).

Saatiniz özel bir şark kablosuyla birlikte gelir. İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalar için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.

- 1 Kabloyu (▲ ucu) saatinizdeki şarj bağlantı noktasına takın.



- 2 Kablonun diğer ucunu bir USB-C® bilgisayar bağlantı noktasına veya AC adaptörüne (5 W minimum güç değeri)) takın.
Saat, mevcut pil şarj seviyesini görüntüler.
- 3 Pil şarj seviyesi %100'e ulaştığında saatin bağlantısını kesin.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

Dokunmatik ekranı çalıştırmak için asla sert veya sivri nesneler kullanmayın; ekran hasar görebilir.

Mikrofonu ve hoparlör açıklıklarını güneş kremine veya diğer kimyasallara maruz bırakmayın. Aksi takdirde mikrofon ve hoparlör tıkanabilir veya olumsuz etkilenebilir; bu durum performansın düşmesine neden olur.

Plastik bileşenlere ve aksamlara zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözelti ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçının.

Klor, tuzlu su, güneş kremi, kozmetik ürünleri, alkol veya diğer sert kimyasallara maruz kaldıktan sonra cihazı temiz suyla iyice durulayın. Bu maddelere uzun süreli maruz kalmak kılıfa zarar verebilir.

Su altında düğmelere basmaktan kaçının.

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Kalıcı hasara yol açabileceğinden cihazı aşırı sıcaklığa maruz kalabileceği yerlerde depolamayın.

Saati Temizleme

⚠ DİKKAT

Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa saati uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz saati çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için saatin temiz ve kuru olduğundan ve bileğinize çok sıkı takılmamış olduğundan emin olun.

DUYURU

Bir şarj cihazına bağlandığında az miktarlardaki ter veya nem bile elektrikli bağlantılarda paslanmaya yol açabilir. Paslanma şarj alımını ve veri aktarımını engelleyebilir.

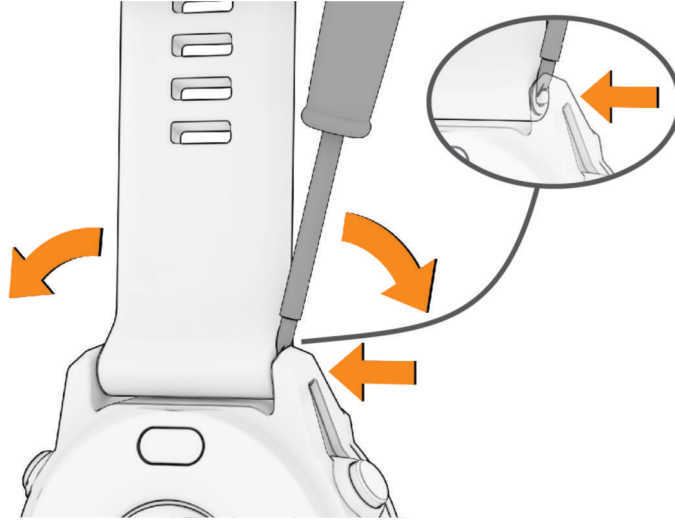
İPUCU: Daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresine gidin.

- 1 Suyla durulayın veya nemli, tüy bırakmayan bir bez kullanın.
- 2 Saatin tamamen kurumasını sağlayın.

Kayışları Değiştirme

Kayışları yeni Forerunner kayışlarla veya uyumlu QuickFit® 22 kayışlarla değiştirebilirsiniz.

1 Saat pimini içeri itmek için pim aracını kullanın.



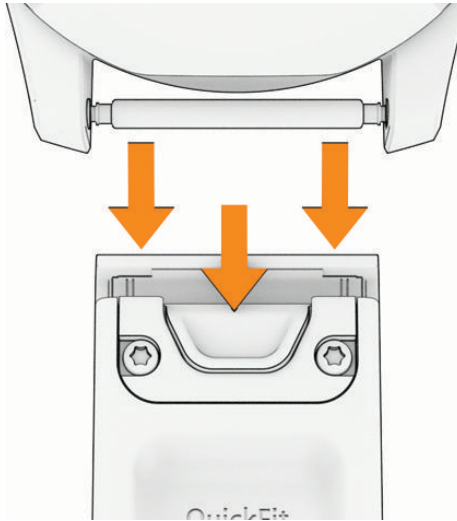
2 Kayışı saatten çıkarın.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Forerunner kayışları takmak için yeni kayışın bir tarafını cihazdaki deliklerle hizalayın, açıkta kalan saat pimini itin ve kayışı bastırarak takın.

NOT: Kayışın tam oturduğundan emin olun. Saat pimi cihazdaki deliklerle hizalanmalıdır.

- QuickFit 22 kayışları takmak için saat pimini Forerunner kayıştan çıkarın, cihazdaki saat pimini yerine takın ve yeni kayışı bastırarak takın.



NOT: Kayışın tam oturduğundan emin olun. Mandalın saat pimi üzerine yerleşmesi gerekir.

4 Diğer kayışı takmak için adımları tekrarlayın.

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Suya karşı dayanıklılık derecesi	Yüzme, 5 ATM ¹
Ortam depolama	32 GB'ye kadar
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° - 60°C (-4° - 140°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Avrupa Birliği (AB) kablosuz frekansları (güç)	17 dBm'de 2,4 GHz maksimum 65 dBuA/m'de 13,56 MHz maksimum
AB SAR değerleri	0,11 W/kg uzuv

Pil Ömrü Bilgileri

Gerçek pil ömrü; etkinlik izleme, bilekten kalp hızı ölçme, telefon bildirimleri, GPS ve bağlı sensörler gibi saatinizde etkinleştirilen özelliklere bağlıdır.

Mod	Pil Ömrü
Yalnızca GPS GNSS modu	26 saate kadar
Otomatik Seçim GNSS modu	23 saate kadar
Hepsi + Çoklu Bant GNSS modu	21 saate kadar
Müzik çalma ile Yalnızca GPS GNSS modu	14 saate kadar
Müzik çalma ile Otomatik Seçim GNSS modu	13 saate kadar
Müzik çalma ile Hepsi + Çoklu Bant GNSS modu	12 saate kadar
Etkinlik izleme, akıllı telefon bildirimleri ve bilekten kalp hızı ölçme ile akıllı saat modu	15 güne kadar

Sorun Giderme

Ürün Güncellemeleri

Cihazınız Bluetooth teknolojisini kullanarak bir telefonla eşleştirildiğinde veya Wi-Fi ile bağlandığında güncellemeleri otomatik olarak kontrol eder. Güncellemeleri sistem ayarlarından manuel olarak kontrol edebilirsiniz ([Sistem Ayarları](#), [sayfa 139](#)). Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Yazılım güncellemeleri
- Harita güncellemeleri
- **NOT:** Harita güncellemeleri yalnızca Garmin Express üzerinden sunulur.
- Rota güncellemeleri
- Garmin Connect hesabına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

¹ Cihaz, 50 m derinliğe eş değer basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

Daha Fazla Bilgi Alma

Bu ürün ile ilgili daha fazla bilgiyi Garmin web sitesinde bulabilirsiniz.

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
 - İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
 - Özelliklerin doğruluğu hakkında bilgi almak için www.garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Bu, tıbbi bir cihaz değildir.

Cihazım yanlış dile ayarlanmış

Yanlış bir dil seçtiyseniz saatinizin dil seçimini değiştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2  simgesini seçin.
- 3  öğesini seçin.
- 4 Listedeki yedinci öğeye gidin ve  düğmesine basın.
- 5 Tercih ettiğiniz dili seçin.

Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları

Pil ömrünü uzatmak için aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Etkinlik sırasında güç modunu değiştirin (*Güç Modlarını Özelleştirme, sayfa 138*).
 - Kontroller menüsünden pil tasarrufu özelliğini açın (*Kontroller, sayfa 57*).
 - Ekran zaman aşımı süresini azaltın (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 95*).
 - El feneri parlaklığını azaltın ve yanıp sönmeye ayarlarını düzenleyin (*Özel El Feneri Yanıp Sönmesini Düzenleme, sayfa 61*).
 - **Hep Açık Ekran** zaman aşımı seçeneğini kullanmayın ve daha kısa bir zaman aşımı süresi belirleyin (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 95*).
 - Ekran parlaklığını azaltın (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 95*).
 - Etkinliğinizde UltraTrac uydu modunu kullanın (*Uydu Ayarları, sayfa 56*).
 - Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth teknolojisini kapatın (*Kontroller, sayfa 57*).
 - Etkinliğinizi uzun bir süreliğine duraklatırken **Daha Sonra Devam Et** seçeneğini kullanın (*Etkinlik Durdurma, sayfa 21*).
 - Her saniye güncellenmeyen bir saat görünümü kullanın.
Örneğin, saniye ibresi olmayan bir saat görünümü kullanın (*Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 5*).
 - Saatte görüntülenen telefon bildirimlerini sınırlandırın (*Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 103*).
 - Eşleştirilmiş cihazlara kalp hızı verilerini yayınlamayı durdurun (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 114*).
 - Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 114*).
- NOT:** Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.
- Manuel nabız oksimetresi ölçümlerini açın (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 116*).

Saatinizi Yeniden Başlatma

Saatiniz yanıt vermeyi durdurursa yeniden başlatmak için bu adımları deneyebilirsiniz.

- Saat kapanana kadar  düğmesini basılı tutun ve saati açmak için  düğmesini basılı tutun.
- Saati en az 30 saniye boyunca bir USB-C şarj bağlantı noktasına takın, kabloyu çıkarın ve kabloyu tekrar takın.

Telefonum saatimle uyumlu mu?

Forerunner saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

Bluetooth uyumluluk bilgileri için garmin.com/ble adresine gidin.

Sesli işlevlerin uyumluluk bilgileri için garmin.com/voicefunctionality adresine gidin.

Telefonum, saate bağlanmıyor

Telefonunuz saate bağlanmıyorsa şu ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Telefonunuzu ve saatinizi kapatıp yeniden açın.
- Telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Garmin Connect uygulamasını son sürüme güncelleyin.
- Eşleştirme işlemi yeniden denemek için saatinizi Garmin Connect uygulamasından ve telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından kaldırın.
- Yeni bir telefon satın aldıysanız saatinizi, artık kullanmayacağınız telefondaki Garmin Connect uygulamasından kaldırın.
- Telefonunuzu, saatin 10 m (33 ft.) yakınına getirin.
- Eşleştirme moduna girmek için telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açın ve **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** öğesini seçin.
- Saat görünümünden  düğmesini basılı tutun ve **Saat Ayarları > Bağlantı > Telefon > Telefonu Eşleştir** öğesini basılı tutun.

Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?

Cihaz bazı Bluetooth sensörlerle uyumludur. Garmin saatinize ilk defa bir sensör bağlarken saati ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda saat, sensöre otomatik olarak bağlanır.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saat Ayarları > Bağlantı > Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Tümünü Ara** öğesini seçin.
 - Sensör türünü seçin.İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 49*).

Kulaklığım saate bağlanmıyor

Bluetooth kulaklığınız daha önce telefonunuza bağlandıysa saatinize bağlanmak yerine otomatik olarak telefonunuza bağlanıyor olabilir. Şu ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Telefonunuzda Bluetooth teknolojisini kapatın.
Daha fazla bilgi almak için telefonunuzun kullanım kılavuzuna bakın.
- Kulaklığınızı saatinize bağlarken telefonunuzdan 10 m (33 ft.) uzakta durun.
- Kulaklığınızı saatinizle eşleştirin (*Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 133*).

Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor

Bluetooth kulaklığa bağlanmış bir Forerunner saatini kullanırken sinyal gücünün en yüksek seviyede olması için saat ile kulaklık anteni arasında doğrudan görüş hattı olmalıdır.

- Sinyal vücudunuzdan geçiyorsa sinyal kaybı yaşayabilirsiniz veya kulaklığınızın bağlantısı kesilebilir.
- Forerunner saatinizi sol bileğinize takıyorsanız kulaklığın Bluetooth anteninin sol kulağınızda olduğundan emin olun.
- Kulaklık modele göre değişiklik gösterdiğinden saati diğer bileğinize takmayı deneyebilirsiniz.
- Metal veya deri saat kayışı kullanıyorsanız sinyal gücünü artırmak için silikon saat kayışına geçebilirsiniz.

Suya maruz kaldıktan sonra hoparlör veya mikrofonun ses seviyesi azaldı

Yüzdükten, banyo yaptıktan veya saati suya maruz bıraktıktan sonra hoparlör ve mikrofon bağlantı noktalarındaki su kalıntıları saatin geçici olarak normalden daha sessiz çalışmasına neden olabilir. Su saate zarar vermez ancak suyun buharlaşması 24 saate kadar sürebilir. Suya maruz kaldıktan sonra saatinizi temizlerken cihaz bakım talimatlarını izleyin (*Cihaz Bakımı, sayfa 145*). Bağlantı noktalarından suyun çıkmasına yardımcı olmak için su çıkartma özelliğini kullanabilirsiniz (*Kontroller, sayfa 57*).

Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?

Bir etkinlik sırasında yanlışlıkla tur düğmesine bastınız. Çoğu durumda  ekranda bir düğmenin yanında görünür ve düğmeyi basıp en son turu veya spor değişikliğini iptal etmek için birkaç saniyeniz olur. Turu geri alma işlevi; manuel turları, manuel spor değişikliklerini ve otomatik spor değişikliklerini içeren etkinliklerde kullanılabilir. Turu geri alma işlevi; otomatik turları, koşuları, dinlenmeleri veya duraklamaları içeren spor salonu etkinlikleri, havuzda yüzme ve antrenmanlar gibi etkinliklerde kullanılamaz.

Uydu Sinyallerini Alma

Cihazın uydu sinyallerini alabilmesi için gökyüzünü açık bir şekilde görmesi gerekir. Saat ve tarih, GPS konumuna göre otomatik olarak ayarlanır.

İPUCU: GPS hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/aboutGPS adresine gidin.

- 1 Dış mekanda açık bir alana gidin.
Cihazın önü gökyüzüne doğru yönlendirilmelidir.
- 2 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
Uydu sinyallerinin bulunması 30–60 saniye alabilir.

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- Saati, Garmin hesabınızla sık sık senkronize edin:
 - USB kablosu ve Garmin Express uygulamasını kullanarak saatinizi bir bilgisayara bağlayın.
 - Bluetooth özellikli telefonunuzu kullanarak saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin.
 - Bir Wi-Fi kablosuz ağ kullanarak saatinizi Garmin hesabınıza bağlayın.
- Saatiniz, Garmin hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirip uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.
- Saatinizi, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
- Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil

Kalp atış hızı sensörünüz hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/hearttrate adresine gidin.

Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil

Vücut sıcaklığınız dahili sıcaklık sensörünün sıcaklık okumasını etkiler. En doğru sıcaklık okumasını yapmak için saati bileğinizden çıkarmalı ve 20-30 dakika beklemelisiniz.

Ayrıca saati takarken doğru ortam sıcaklığı okumalarını görüntülemek için isteğe bağlı bir tempe harici sıcaklık sensörü kullanabilirsiniz.

Demo Modundan Çıkış

Demo modu, saatinizdeki özelliklerin bir önizlemesini görüntüler.

- 1  düğmesine sekiz kez hızlıca basın.
- 2  ögesini seçin.

Etkinlik İzleme

Etkinlik izleme doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
- Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken saati cebinize koyun.
- Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı aktif bir şekilde kullanırken saati cebinize koyun.

NOT: Saat; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, saatinizi senkronize ettiğinizde güncellenir.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Adım sayınızı Garmin Express uygulamasıyla senkronize edin ([Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 108](#)).
- Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 108](#)).

2 Verileriniz senkronize edilirken bekleyin.

Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.

NOT: Garmin Connect uygulamasını ya da Garmin Express uygulamasını yenilemek verilerinizi senkronize etmez ya da adım sayınızı güncellemez.

Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir

Saatiniz, siz kat çıktıkça yükseklik değişikliklerini hesaplamak için dahili bir barometre kullanır. Çıkılan bir kat, 3 m'ye (10 ft) eşdeğerdir.

- Merdiven çıkarken tırabzanları tutmaktan veya basamakları atlamaktan kaçının.
- Ani rüzgarlar, yanlış veri okunmasına sebep olabileceği için rüzgarlı havalarda giysinizin koluyla ya da ceketinizle saati örtün.

Veri Alanları

NOT: Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz. Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için ANT+ veya Bluetooth aksesuarları gerektirir. Bazı veri alanları, saatte birden fazla kategoride görünür.

İPUCU: Veri alanlarını Garmin Connect uygulamasındaki saat ayarlarından da özelleştirebilirsiniz.

Kadans Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Tempo	Bisiklet Sürme. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.
Ortalama Tempo	Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.
Kadans	Bisiklet Sürme. Krank kolunun devir sayısı. Bu verinin görüntülenebilmesi için cihazınızın bir tempo aksesuarına bağlı olması gerekir.
Kadans	Koşu. Dakika başına adım (sağ ve sol).
Tur Kadansı	Bisiklet Sürme. Mevcut tur için ortalama tempo.
Tur Kadansı	Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.
Son Tur Temposu	Bisiklet Sürme. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.
Son Tur Temposu	Koşu. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Haritalar

Adı	Açıklama
Barometre Tablosu	Zaman içindeki barometrik basıncı gösteren bir tablo.
Yükseklik Tablosu	Zaman içinde yükseklik değişimini gösteren bir tablo.
Kalp Hızı Grafiği	Etkinlik boyunca kalp hızınızın değişimini gösteren bir tablo.
Tempo Çizelgesi	Etkinlik boyunca temponuzun değişimini gösteren bir tablo.
Güç Tablosu	Etkinlik boyunca güç değişimini gösteren bir tablo.
Hız Çizelgesi	Etkinlik boyunca hızınızın değişimini gösteren bir tablo.

Pusula Alanları

Adı	Açıklama
Pusula Yönü	Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.
GPS Yönü	GPS'e göre hareket ettiğiniz yön.
Yön	Hareket ettiğiniz yön.

Mesafe Alanları

Adı	Açıklama
Mesafe	Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.
Aralıktaki Mesafe	Mevcut aralık için kat edilen mesafe.
Tur Mesafesi	Mevcut tur için kat edilen mesafe.
Son Tur Mesafesi	En son tamamlanan tur için kat edilen mesafe.
Son Hareket Mesafesi	En son tamamlanan hareket için kat edilen mesafe.
Hareket Mesafesi	Mevcut hareket için kat edilen mesafe.
Knot Mesafesi	Knot metre veya knot feet cinsinden kat edilen mesafe.

Mesafe Alanları

Adı	Açıklama
Ort Yükselme	Son sıfırlamadan beri çıkılan ortalama dikey mesafe.
Ort Alçalma	Son sıfırlamadan beri inilen ortalama dikey mesafe.
Rakım	Mevcut konumunuzun deniz seviyesine göre seviyesi.
Süzülme Oranı	Seyahat edilen yatay mesafenin dikey mesafedeki değişikliğe olan oranı.
GPS İrtifası	GPS kullanarak mevcut konumunuzun yüksekliği.
Eğim	Seyahat süresince (mesafe) yükselişin (irtifa) hesaplaması. Örneğin, tırmandığınız her 3 m (10 ft.) için 60 m (200 ft.) seyahat ediyorsanız eğim %5'tir.
Tur Yükselme	Mevcut tur için çıkılan dikey mesafe.
Tur Alçalma	Mevcut tur için inilen dikey mesafe.
Son Tur Yükselme	Son tamamlanan tur için çıkılan dikey mesafe.
Son Tur Alçalma	Son tamamlanan tur için inilen dikey mesafe.
Son Yükselme Hareketi	Son tamamlanan harekette çıkılan dikey mesafe.
Son Alçalma Hareketi	Son tamamlanan harekette inilen dikey mesafe.
Maksimum Yükselme	Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum yükselme oranı.
Maksimum Alçalma	Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum alçalma oranı.
Maksimum İrtifa	Son sıfırlamadan beri ulaşılan en yüksek irtifa.
Minimum İrtifa	Son sıfırlamadan beri ulaşılan en düşük irtifa.
Yükselme Hareketi	Mevcut harekette çıkılan dikey mesafe.
Alçalma Hareketi	Mevcut harekette inilen dikey mesafe.
Toplam Yükselme	Son sıfırlamadan beri çıkılan toplam yükseklik seviyesi.
Toplam İniş	Son sıfırlamadan beri inilen toplam yükseklik seviyesi.

Kat Alanları

Adı	Açıklama
Çıkılan Kat Sayısı	Gün içinde çıkılan toplam kat sayısı.
İnilen Kat Sayısı	Gün içinde inilen toplam kat sayısı.
Dakikadaki Kat	Dakika başına çıkılan kat sayısı.

Kuvvet Alanları

Adı	Açıklama
3 sn. Kuvvet	Pedal platformlarına uygulanan kuvvetin 3 saniyelik hareketli ortalaması (Newton cinsinden).
10 sn. Kuvvet	Pedal platformlarına uygulanan kuvvetin 10 saniyelik hareketli ortalaması (Newton cinsinden).
30 sn. Kuvvet	Pedal platformlarına uygulanan kuvvetin 30 saniyelik hareketli ortalaması (Newton cinsinden).
Ortalama Kuvvet	Etkinlik sırasında pedal platformlarına uygulanan ortalama kuvvet (Newton cinsinden).
Kuvvet	Pedal platformlarına uygulanan kuvvet (Newton cinsinden).
Tur Kuvveti	Mevcut tur sırasında pedal platformlarına uygulanan ortalama kuvvet (Newton cinsinden).
Tur Normalleştirilmiş Kuvveti	Mevcut tur sırasında pedal platformlarına uygulanan normalize edilmiş kuvvet (Newton cinsinden).
Son Tur Kuvveti	Önceki tur sırasında pedal platformlarına uygulanan ortalama kuvvet (Newton cinsinden).
Son Tur Norm. Kuvveti	Önceki tur sırasında pedal platformlarına uygulanan normalize edilmiş kuvvet (Newton cinsinden).
Maksimum Kuvvet	Etkinlik sırasında pedal platformlarına uygulanan maksimum kuvvet (Newton cinsinden).
Maksimum Tur Kuvveti	Mevcut tur sırasında pedal platformlarına uygulanan maksimum kuvvet (Newton cinsinden).
Normalleştirilmiş Kuvvet	Pedal platformlarına uygulanan normalize edilmiş kuvvet (Newton cinsinden).

Viteslr

Adı	Açıklama
Di2 Pili	Di2 sensörünün kalan pil gücü.
Ön	Vites konumu sensöründen ön bisiklet vitesi.
Vit Sen. P.	Vites konumu sensörünün pil durumu.
Vites Kombinasyonu	Vites konumu sensöründen mevcut vites kombinasyonu.
Vitesler	Vites konumu sensöründen ön ve arka bisiklet vitesleri.
Vites Oranı	Vites konumu sensörünün algıladığı, ön ve arka bisiklet viteslerindeki diş sayısı.
Arka	Vites konumu sensöründen arka bisiklet vitesi.

Grafik

Adı	Açıklama
Pencere Ögesi Görünümleri	Koşu. Mevcut tempo aralığınızı gösteren bir renk göstergesi.
PUSULA GÖSTERGESİ	Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.
YTS Denge Göstergesi	Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesini gösteren bir renk göstergesi.
Yerle Temas Süresi Göstergesi	Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süreyi milisaniye cinsinden gösteren bir renk göstergesi.
Kalp Hızı Göstergesi	Mevcut kalp hızı bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.
Kalp Hızı Bölgesi Oranı	Her kalp hızı bölgesinde harcanan sürenin oranını gösteren bir renkli gösterge.
PacePro Göstergesi	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu temponuz ve hedef bölünmüş koşu temponuz.
GÜÇ GÖSTERGESİ	Mevcut güç bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.
Dayanıklılık Göstergesi (Mesafe)	Kalan dayanıklılık mesafenizi gösteren bir gösterge.
Dayanıklılık Göstergesi (Süre)	Kalan dayanıklılık sürenizi gösteren bir gösterge.
Adım Hızı Kaybı Göstergesi	Koşarken mevcut adım hızı kaybınızı gösteren bir renk göstergesi.
Adım Hızı Kaybı % Göstergesi	Ortalama adım hızı kaybı yüzdenizi gösteren bir renk göstergesi.
Toplam Yüks/Alç Göstergesi	Etkinlik sırasında veya son sıfırlamadan beri çıkılan ve inilen toplam yükseklik seviyesi.
Antrenman Etkisi Göstergesi	Mevcut etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Dikey Salınım Göstergesi	Koşarken zıplama miktarını gösteren bir renk göstergesi.
Dikey Oran Göstergesi	Dikey salınımın adım uzunluğuna oranını gösteren bir renk göstergesi.

Kalp Atış Hızı Alanları

Adı	Açıklama
% Kalp Hızı Rezervi	Kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Aerobik Antrenman Etkisi	Mevcut etkinliğin aerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Anaerobik Antrenman Etkisi	Mevcut etkinliğin anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Ort. %HRR	Mevcut etkinlik için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Ortalama Kalp Atış Hızı	Mevcut etkinlik için ortalama kalp hızı.
Ortalama Kalp Hızı Maks. %	Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Kalp Hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden kalp hızınız. Cihazınızın bilekten kalp hızı ölçme işlevine sahip olması veya uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.
Maksimum Kalp Hızı Oranı	Maksimum kalp hızı yüzdesi.
Kalp Hızı Bölgesi	Mevcut kalp hızı aralığınız (1 - 5). Varsayılan bölgeler, kullanıcı profili ve maksimum kalp hızınıza (220'den yaşıınız çıkarıldığında elde edilen değer) dayanır.
Intrv. Ort. Kalp Hızı Rezervi %	Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Int. Ort. Maks. Yüzdesi	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Aralıktaki Ortalama Kalp Hızı	Mevcut yüzme aralığı için ortalama kalp hızı.
Int. Maks. KH Rez. %	Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin maksimum yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Aralıktaki Maksimum Yüzde	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının maksimum yüzdesi.
Aralıktaki Maksimum Kalp Hızı	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızı.
Tur %HRR	Mevcut tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Turdaki Ortalama Kalp Hızı	Mevcut tur için ortalama kalp hızı.
Turda Kalp Hızı Maksimum %	Mevcut tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Son Tur Nbz Hz %	Son tamamlanan tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Son Tur Kalp Hızı	Son tamamlanan tur için ortalama kalp hızı.
Turda Kalp Hızı Maksimum %	Son tamamlanan tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Son Hareket HRR Oranı	Son tamamlanan hareket için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Son Hareket Kalp Hızı	Son tamamlanan hareket için ortalama kalp hızı.
Son Hareket KH Maks Or.	Son tamamlanan hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Adı	Açıklama
Hareket HRR Yüzdesi	Mevcut hareket için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Hareket KH	Mevcut hareket için ortalama kalp hızı.
Hareket KH Maks. Oranı	Mevcut hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Bölgedeki Süre	Her bir kalp hızı bölgesinde geçirilen süre.

Uzunluk Alanları

Adı	Açıklama
Intrv. Uzunlukları	Mevcut aralık sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.
Uzunluklar	Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Navigasyon Alanları

Adı	Açıklama
Kerteriz	Mevcut konumunuzdan varış noktasına olan yön. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Saha	Başlangıç konumunuzdan varış noktasına olan yön. Rota, planlı veya ayarlanmış bir rota olarak görüntülenebilir. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Varış Noktası Konumu	Son varış noktanızın mevkisi.
Hedef Rota Noktası	Varış noktasına giden rotadaki son nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Kalan Mesafe	Son varış noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Sonrakine Mesafe	Rotadaki bir sonraki rota noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Tahmini Toplam Mesafe	Başlangıçtan varış noktasına tahmini mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
TAHMİNİ VARİŞ SAATİ	Son varış noktasına ulaşacağınız tahmini saat (varış noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Sonrakine ETA	Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşacağınız tahmini saat (rota noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
ETE	Son varış noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Varış Noktasına Süzülme Oranı	Mevcut mevkinizden varış noktasının irtifasına inmek için gereken süzülme oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Enlem/Boylam	Seçilen mevki formatı ayarından bağımsız olarak mevcut mevkinin enlemi ve boylamı.
Konum	Seçilen mevki formatı ayarı kullanılarak gösterilen mevcut mevki.
Sıradaki Yol Ayrımı	Harita kılavuzuna göre rotadaki bir sonraki yol ayrımına kalan mesafe: NextFork™.
Sonraki Rota Noktası	Rotadaki bir sonraki nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Adı	Açıklama
Rotadan Sapma	Orijinal seyahat yolundan sola veya sağa saptığınız mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Sonrakine Süre	Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Bileşke Hız	Rotadaki bir varış noktasına yaklaşmakta olduğunuz hız. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Varışa Dikey Mesafe	Mevcut mevkiniz ile son varış noktası arasındaki irtifa mesafesi. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Hedefe Dikey Hız	Önceden belirlenen bir yüksekliğe yükselme veya alçalma oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Diğer Alanlar

Adı	Açıklama
Aktif Kaloriler	Etkinlik sırasında yakılan kaloriler.
Ortam Basıncı	Kalibre edilmemiş ortam basıncı.
Barometre Basıncı	Kalibre edilmiş mevcut ortam basıncı.
Kalan Pil Ömrü (Saat)	Pil gücünün tamamen tükenmesine saat cinsinden kalan süre.
Pil Seviyesi	Kalan pil gücü.
COG	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak gerçek yolculuk yönü.
Başlangıç Çizgisine Mesafe	Yarış başlangıç çizgisine kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
eBike Pili	Ebike'in kalan pil gücü.
eBike Menzili	Ebike'in yardım sağlayabileceği tahmini kalan mesafe.
GPS	GPS uydu sinyalinin gücü.
Intrv.ler	Mevcut etkinlik için tamamlanan aralık sayısı.
Turlar	Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.
Son Tur Tekrarları	Etkinliğin son turundaki tekrar sayısı.
Kaldırma	Bir yelken etkinliği sırasındaki kaldırma süresi miktarı.
Yükle	Mevcut etkinlik için antrenman yükü. Antrenman yükü, egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketimi (EPOC) miktarını ifade eder ve antrenmanınızın zorluk seviyesini belirtir.
Hareketler	Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan toplam hareket sayısı.
Performans Durumu	Performans durumu puanı, performansınızın gerçek zamanlı değerlendirmesidir.
Tkrar	Spor salonu etkinliği sırasında, bir antrenman setindeki tekrar sayısı.
Solunum Hızı	Dakika başına nefes (brpm) cinsinden solunum hızınız.
Turlar	İp atlama gibi bir etkinlikte gerçekleştirilen egzersiz gruplarının sayısı.

Adı	Açıklama
Adım	Mevcut etkinlik sırasında atılan adım sayısı.
Stres	Mevcut stres seviyeniz.
Günder	GPS konumunuza göre günderümü saati.
Gün batımı	GPS konumunuza göre günbatımı saati.
Kontra Yardımı	Teknenizin kaldırılıp kaldırılmadığını veya hareket edip edilmediğini belirlemenize yardımcı olacak bir gösterge.
Günün Saati	Mevcut konumunuza ve saat ayarlarınıza (format, saat dilimi, yaz saati) göre günün saati.
Toplam Kalori	Gün içinde yakılan toplam kalori miktarı.

Pace Alanları

Adı	Açıklama
500 metredeki Yürüyüş Hızı	500 metredeki mevcut kürek çekme temposu.
500 Metredeki Ortalama Tempo	Mevcut etkinlik için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Ort. Pace	Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.
Eğime Göre Ayarlanmış Tempo	Arazinin dikliğine göre ayarlanan ortalama yürüyüş hızı.
Intrv. Pace	Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.
500 metredeki Tur Yürüyüş Hızı	Mevcut tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Tur Temposu	Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.
500 mt. Son Tur Yürüyüş Hızı	Son tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Son Tur Pace	En son tamamlanan tur için ortalama yürüyüş hızı.
Son Uzunluktaki Tempo	En son tamamlanan havuz uzunluğu için ortalama hız.
Son Hareket Temposu	En son tamamlanan hareket için ortalama yürüyüş hızı.
Hareket Temposu	Mevcut hareket için ortalama yürüyüş hızı.
Yürüyüş Hızı	Mevcut yürüyüş hızı.

PacePro Alanları

Adı	Açıklama
Sonraki Bölünmüş Mesafe	Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için toplam mesafe.
Sonraki Bölünmüş Hedef Tempo	Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için hedef tempo.
Bölünmüş Mesafe	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için toplam mesafe.
Kalan Bölünmüş Mesafe	Koşu. Mevcut bölünmüş koşuda kalan mesafe.
Bölünmüş Yürüme Hızı	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için ortalama tempo.
Bölünmüş Hedef Tempo	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için hedef tempo.

Güç Alanları

Adı	Açıklama
% FTP	İşlevsel eşik gücünün yüzdelik değeri olarak mevcut güç çıkışı.
3 sn. Ortalama Denge	Sol/sağ güç dengesinin 3 saniyelik hareket ortalaması.
3 sn. Güç	Güç çıkışının 3 saniyelik hareket ortalaması.
3 sn Ağırlık Cinsinden Güç	Mevcut etkinlik için kilogram başına watt cinsinden ölçülen 3 saniyelik ortalama güç.
10 sn. Ortalama Denge	Sol/sağ güç dengesinin 10 saniyelik hareket ortalaması.
10 sn. Güç	Güç çıkışının 10 saniyelik hareket ortalaması.
10 sn Ağırlık Cinsinden Güç	Mevcut etkinlik için kilogram başına watt cinsinden ölçülen 10 saniyelik ortalama güç.
30 sn. Ortalama Denge	Sol/sağ güç dengesinin 30 saniyelik hareket ortalaması.
30 sn. Güç	Güç çıkışının 30 saniyelik hareket ortalaması.
30 sn Ağırlık Cinsinden Güç	Mevcut etkinlik için kilogram başına watt cinsinden ölçülen 30 saniyelik ortalama güç.
Ortalama Denge	Mevcut etkinliğin ortalama sol/sağ güç dengesi.
Ortalama Sol Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sol bacak için ortalama güç fazı açısı.
Ortalama Güç	Mevcut etkinliğin ortalama güç çıkışı.
Ortalama Sağ Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.
Ort. En Yüksek Sol Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Ort. Plat. Merk. Sapm.	Mevcut etkinlik için ortalama platform merkezi sapması.
Ort. Ağırlık Cinsinden Güç	Mevcut etkinlik için kilogram başına watt cinsinden ölçülen ortalama güç.
Ort. En Yüksek Sağ Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Denge	Mevcut sol/sağ güç dengesi.
Intensity Factor	Mevcut etkinlik için Intensity Factor™.
Tur Dengesi	Mevcut turun ortalama sol/sağ güç dengesi.
Turdaki En Yüksek Sol Güç Fazı	Mevcut turda sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Turdaki Sol Güç Fazı	Mevcut turda sol bacak için ortalama güç fazı açısı.
Turdaki Maksimum Gücü	Mevcut turdaki en yüksek güç çıkışı.
Tur NP	Mevcut tur için ortalama Normalized Power™.
Tur. Plat. Merk. Sapm.	Mevcut tur için ortalama platform merkezi sapması.
Turda Ölçülen Güç	Mevcut turdaki ortalama güç çıkışı.
Tur Ağırlık Cinsinden Güç	Mevcut tur için kilogram başına watt cinsinden ölçülen ortalama güç.
Turdaki En Yüksek Sağ Güç Fazı	Mevcut turda sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Turdaki Sağ Güç Fazı	Mevcut turda sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.

Adı	Açıklama
Son Turdaki Maksimum Güç	En son tamamlanan turdaki en yüksek güç çıkışı.
Son Tur NP	En son tamamlanan tur için ortalama Normalized Power.
Son Tur Gücü	En son tamamlanan turdaki ortalama güç çıkışı.
Sol En Yüksek Güç Fazı	Sol bacak için mevcut en yüksek güç fazı açısı. En yüksek güç fazı, sürücünün sürüş kuvvetinin en yüksek kısmını oluşturduğu açı aralığıdır.
Sol Güç Fazı	Sol bacak için mevcut güç fazı açısı. Güç fazı, pozitif gücün üretildiği pedal çevirme bölgesidir.
Maksimum Güç	Mevcut etkinliğin en yüksek güç çıkışı.
NP	Mevcut etkinlik için Normalized Power.
Pedal Yumuşaklığı	Sürücünün, her pedal çevirmede uyguladığı kuvvetin ne kadar dengeli olduğunu gösteren ölçüm.
PCO	Platform merkezi sapması. Platform merkezi sapması, pedal platformunda kuvvetin uygulandığı konumdur.
Güç	Vat cinsinden mevcut güç çıkışı. Kayak etkinlikleri için cihazınızın uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.
Ağırlık Cinsinden Güç	Kilogram başına vat cinsinden ölçülen mevcut güç.
Güç Bölgesi	FTP'nize veya özel ayarlarınıza göre mevcut güç çıkışı aralığı.
Sağ En Yüksek Güç Fazı	Sağ bacak için mevcut en yüksek güç fazı açısı. En yüksek güç fazı, sürücünün sürüş kuvvetinin en yüksek kısmını oluşturduğu açı aralığıdır.
Sağ Güç Fazı	Sağ bacak için mevcut güç fazı açısı. Güç fazı, pozitif gücün üretildiği pedal çevirme bölgesidir.
Bölgedeki Süre	Her bir güç bölgesinde geçirilen süre.
Oturarak Sürme Süresi	Mevcut etkinlik için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.
Turdaki Oturarak Sürme Süresi	Mevcut tur için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.
Ayakta Sürme Süresi	Mevcut etkinlik için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.
Turdaki Ayakta Sürme Süresi	Mevcut tur için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.
TSS	Mevcut etkinlik için Training Stress Score™.
Tork Verimliliği	Sürücünün pedal çevirme verimliliği ölçümü.
İş	Kilojul cinsinden birikmiş iş (güç çıkışı).

Dinlenme Alanları

Adı	Açıklama
Tekrarla	Son aralık ve mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).
Dinlenme Süresi	Mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).

Koşu Dinamikleri

Adı	Açıklama
Ort. Yerle Temas Süresi Dengesi	Mevcut oturum için ortalama yerle temas süresi dengesi.
Ortalama Yerle Temas Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama yerle temas süresi.
Ortalama Adım Hızı Kaybı	Mevcut etkinlik için adım hızı kaybı yüzdesinin ortalama ölçümü.
Ortalama Adım Hızı Kayıp Yüzdesi	Mevcut etkinlik için adım hızı kaybının hız üzerindeki ortalama oranı
Ortalama Adım Uzunluğu	Mevcut oturum için ortalama adım uzunluğu.
Ortalama Dikey Salınım	Mevcut etkinlik için ortalama dikey salınım.
Ortalama Dikey Oran	Mevcut oturum için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.
YTS Dengesi	Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesi.
Yerle Temas Süresi	Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süre (milisaniye cinsinden). Yerle temas süresi yürürken hesaplanmaz.
Tur. Yerle Temas Süresi Deng.	Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi dengesi.
Turdaki Yerle Temas Süresi	Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi.
Turdaki Adım Hızı Kaybı	Mevcut tur için ortalama adım hızı kaybı.
Turdaki Adım Hızı Kayıp Yüzdesi	Mevcut tur için adım hızı kaybının hız üzerindeki ortalama oranı
Turdaki Adım Uzunluğu	Mevcut tur için ortalama adım uzunluğu.
Turdaki Dikey Salınım	Mevcut tur için ortalama dikey salınım.
Turdaki Dikey Oran	Mevcut tur için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.
Adım Hızı Kaybı	Koşarken adım hızı kaybının santimetre/saniye cinsinden ölçümü.
Adım Hızı Kayıp Yüzdesi	Koşarken adım hızı kaybının hız üzerindeki oranı.
Adım Uzunluğu	Bir adımdan diğer adıma geçerken adımınızın uzunluğu (metre cinsinden).
Dikey Salınım	Koşarken zıplama miktarı. Gövdenizin, her adım için santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketi.
Dikey Oran	Dikey salınımın adım uzunluğuna oranı.

Hız Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Hareket Hızı	Mevcut etkinlik için hareket ederken ortalama hız.
Ortalama Genel Hız	Hem hareket hem de durma hızları dahil olmak üzere, mevcut etkinlik için ortalama hız.
Ortalama Hız	Mevcut etkinlik için ortalama hız.
Ortalama KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut etkinlikteki ortalama yolculuk hızı.
Turdaki KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut turdaki ortalama yolculuk hızı.
Tur Hızı	Mevcut tur için ortalama hız.
Son Turdaki KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak tamamlanan son turdaki ortalama yolculuk hızı.
Son Tur Hızı	En son tamamlanan tur için ortalama hız.
Son Hareket Hızı	Son tamamlanan hareket için ortalama hız.
Maksimum KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut etkinlikteki maksimum yolculuk hızı.
Maksimum Hız	Mevcut etkinlik için en yüksek hız.
Hareket Hızı	Mevcut hareket için ortalama hız.
Hız	Mevcut hareket hızı.
KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak gerçek yolculuk hızı.
Dikey Hızı	Geçen süre zarfında yükselme veya düşme oranı.

Dayanıklılık Alanları

Adı	Açıklama
Dayanıklılık	Kalan mevcut dayanıklılık.
Kalan Mesafe	Mevcut efor düzeyinde kalan dayanıklılık mesafesi.
Dayanıklılık Potansiyeli	Kalan potansiyel dayanıklılık.
Kalan Süre	Mevcut efor düzeyinde kalan dayanıklılık süresi.

Kulaç Alanları

Adı	Açıklama
Kürek Başına Ortalama Mesafe	Yüzme. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.
Kürek Başına Ortalama Mesafe	Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.
Ortalama Kürek Hızı	Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
Ortalama Kulaç/Uzunluk	Mevcut etkinlik sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.
Kürek Çekme Mesafesi	Kürek sporları. Kulaç başına kat edilen mesafe.
Aralıktaki Kulaç/Uzunluk	Mevcut aralık sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.
Aralıktaki Kulaç Türü	Aralık için mevcut kulaç türü.
Kürek Başına Tur Mesafesi	Yüzme. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.
Kürek Başına Tur Mesafesi	Kürek sporları. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.
Turdaki Kürek Hızı	Yüzme. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Turdaki Kürek Hızı	Kürek sporları. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Turdaki Kulaçlar	Yüzme. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.
Turda Çkl. Krklr	Kürek sporları. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Turdaki Mesafe/Kulaç	Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.
Son Turdaki Mesafe/Kürek	Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.
Son Turdaki Kürek Hızı	Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Son Turdaki Kürek Hızı	Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Son Turdaki Kürek Sayısı	Yüzme. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Turdaki Kürek Sayısı	Kürek sporları. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Uzunluktaki Kulaç	En son tamamlanan havuz uzunluğu için toplam kulaç sayısı.
Son Uzunluktaki Kulaç Türü	En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında kullanılan kulaç türü.
Kulaç/dk	Yüzme. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).
Kürek Hızı	Kürek sporları. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).
Kulaç sayısı	Yüzme. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.
Kürek Çekme Sayısı	Kürek sporları. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Swolf Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Swolf	Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır (<i>Yüzme Terimleri, sayfa 28</i>). Açık suda yüzme sırasında, swolf puanını hesaplamak için 25 metre kullanılır.
Aralıktaki Swolf	Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.
Turdaki Swolf	Mevcut tur için swolf puanı.
Son Turdaki Swolf	En son tamamlanan tur için swolf puanı.
Son Uzunluktaki Swolf	En son tamamlanan havuz uzunluğu için swolf puanı.

Sıcaklık Alanları

Adı	Açıklama
24 Saatte Maksimum	Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen maksimum sıcaklık.
24 Saatte Minimum	Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen minimum sıcaklık.
Sıcaklık	Hava sıcaklığı. Vücut sıcaklığınız, sıcaklık sensörünü etkiler. tempe sensörünü cihazınızla eşleştirerek tutarlı bir doğru sıcaklık verileri kaynağı elde edebilirsiniz.

Zamanlayıcı Alanları

Adı	Açıklama
Etkin Süre	Mevcut etkinlik için harcanan toplam aktif hareket süresi.
Ortalama Tur Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.
Ortalama Hareket Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama hareket süresi.
Ortalama Duruş Zamanı	Mevcut etkinlik için ortalama duruş süresi.
Geçen Süre	Kaydedilen toplam süre. Örneğin, etkinlik süreölçerini başlatıp 10 dakika koştuktan sonra 5 dakikalığına durdurur ve sonra tekrar çalıştırıp 20 dakika daha koşarsanız geçen süre 35 dakikadır.
Tahmini Bitiş Süresi	Mevcut aktivitenin tahmini bitiş süresi.
Intrv. Süresi	Mevcut aralık için kronometre süresi.
Tur Süresi	Mevcut tur için kronometre süresi.
Son Tur Süresi	En son tamamlanan tur için kronometre süresi.
Son Hareket Süresi	En son tamamlanan hareket için kronometre süresi.
Son Duruş Zamanı	En son tamamlanan hareket için kronometre süresi.
Hareket Zamanı	Mevcut hareket için kronometre süresi.
Hareket Süresi	Mevcut etkinlik için toplam hareket süresi.
Genel Olarak Önde/Arkada	Hedef temponuzun veya hızınızın ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz toplam süre.
Duruş Zamanı	Mevcut duruş için kronometre süresi.
Yarış Kronometresi	Mevcut yelken yarışında geçen süre.

Adı	Açıklama
Zamanlayıcıyı Ayarla	Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.
Durulan Süre	Mevcut etkinlik için toplam durma süresi.
Yüzme Süresi	Mevcut etkinlik için yüzme süresi. Dinlenme süresi dahil değildir.
Süreölçer	Etkinlik zamanlayıcısının şu anki süresi.

Antrenman Alanları

Adı	Açıklama
Kalan Tekrarlar	Antrenman sırasında kalan tekrarlar.
Adım Süresi	Antrenman adımı için kalan süre veya mesafe.
Adım Pace	Antrenman adımı sırasında geçerli tempo.
Adım Hızı	Antrenman adımı sırasında geçerli hız.
Adım Süresi	Antrenman adımı için geçen süre.

Ek

Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri

Koşu dinamikleri ekranında birincil metrik için bir renkli gösterge görüntülenir. Birincil metriği özelleştirebilirsiniz. Renkli göstergede koşu dinamikleri verilerinizin diğer koşucuların verilerine kıyasla nasıl olduğu gösterilir. Renk bölgeleri yüzdelik birimlere dayalıdır.

Garmin, farklı seviyelerden birçok koşucu üzerinde araştırma yapmıştır. Kırmızı veya turuncu bölgelerdeki veri değerleri daha az deneyimli veya daha yavaş koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Yeşil, mavi veya mor bölgelerdeki veri değerleri daha fazla deneyimli veya daha hızlı koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Daha deneyimli koşucularda, daha az deneyimli koşuculara kıyasla genellikle daha kısa yerle temas süreleri, daha düşük dikey salınım, daha düşük dikey oran, daha düşük adım hızı kaybı ve daha yüksek tempo değerleri görülür. Ancak daha uzun koşucuların genellikle tempoları biraz daha yavaş, adımları daha uzun ve dikey salınımları biraz daha fazla olur. Dikey oran, dikey salınıminizin adım uzunluğunuza bölünmesiyle belirlenir. Boyla ilişkili değildir.

Koşu dinamikleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/runningdynamics adresine gidin. Koşu dinamikleri verileriyle ilgili ek teoriler ve yorumlar için saygın koşu yayınları ve web sitelerinde arama yapabilirsiniz.

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Tempo Aralığı	Yerle Temas Süresi Aralığı	Adım Hızı Kaybı Aralığı
 Mor	>95	>185 spm	<218 ms	<8,2 cm/sn
 Mavi	70-95	174-185 spm	218-248 ms	8,2-12,1 cm/sn
 Yeşil	30-69	163-173 spm	249-277 ms	12,2-19,7 cm/sn
 Turuncu	5-29	151-162 spm	278-308 ms	19,8-25,9 cm/sn
 Kırmızı	<5	<151 spm	>308 ms	>25,9 cm/sn

Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri

Yerle temas süresi dengesi, koşu simetrisini ölçer ve toplam yerle temas sürenizin yüzdesi olarak görüntülenir. Örneğin, sola bakan bir okla gösterilen %51,3 değeri koşucunun sol ayağının üzerindeyken yerde daha fazla zaman harcadığını belirtir. Veri ekranınız her iki sayıyı da gösteriyorsa (ör. 48-52) %48 sol, %52 ise sağ ayağınıza ilişkin değerdir.

Renk Bölgesi	 Kırmızı	 Turuncu	 Yeşil	 Turuncu	 Kırmızı
Simetri	Zayıf	Orta	İyi	Orta	Zayıf
Diğer Koşucuların Yüzdesi	%5	%25	%40	%25	%5
Yerle Temas Süresi Dengesi	>%52,2 L	%50,8-52,2 L	%50,7 L-%50,7 R	%50,8-52,2 R	>%52,2 R

Garmin ekibi, koşu dinamiklerini geliştirip test ederken belirli koşucularda yaralanmalar ile daha büyük dengesizlikler arasında bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Birçok koşucu için yerle temas süresi dengesi yokuş yukarı ya da aşağı koşarken genellikle 50-50 değerinden büyük ölçüde sapar. Çoğu koşu koşu, simetrik bir koşu formunun iyi olduğu konusunda hemfikirdir. Daha profesyonel koşucular genellikle hızlı ve dengeli adımlar atar.

Koşu sırasında göstergeleri veya veri alanını izleyebilir ya da koşu sonrasında Garmin Connect hesabınızdaki özeti görüntüleyebilirsiniz. Diğer koşu dinamikleri verilerinde olduğu gibi yerle temas süresi dengesi de koşu formunuz hakkında bilgi edinmenize yardımcı olan sayısal bir ölçümdür.

Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri

Dikey salınım ve dikey oran veri aralıkları, sensöre ve sensörün göğüs (HRM 600, HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarlar) veya bel (Running Dynamics Pod aksesuarı) üzerinde bulunmasına bağlı olarak biraz farklılık gösterebilir.

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Göğüste Dikey Salınım Aralığı	Bilekte Dikey Salınım Aralığı	Göğüste Dikey Oran	Bilekte Dikey Oran
 Mor	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<%6,1	<%6,5
 Mavi	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	%6,1-7,4	%6,5-8,3
 Yeşil	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	%7,5-8,6	%8,4-10,0
 Turuncu	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	%8,7-10,1	%10,1-11,9
 Kırmızı	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>%10,1	>%11,9

VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre VO2 maksimum tahminleri standart olarak sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Mükemmel	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
İyi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Orta	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Zayıf	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kadınlar	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Mükemmel	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
İyi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Orta	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Zayıf	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Veriler, The Cooper Institute kurumundan izin alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için www.CooperInstitute.org adresine gidin.

Koşu Ekonomisi Derecelendirmeleri

Renk Bölgesi	Derecelendirme	Erkekler	Kadınlar
 Pembe	Profesyonel	<185	<190
 Mor	Üstün	185 - 189	190 - 194
 Mavi	Uzman	190 - 194	195 - 199
 Yeşil	İyi Antrenmanlı	195 - 204	200 - 209
 Sarı	Antrenmanlı	205 - 214	210 - 219
 Turuncu	Orta Seviye	215 - 224	220 - 229
 Kırmızı	Eğlence	> 224	> 229

FTP Değerleri

Bu tablolarda işlevsel eşik gücü (FTP) değerleri cinsiyete göre sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Kilogram başına Vat (W/kg)
Üstün	5,05 ve daha fazla
Mükemmel	3,93 ile 5,04 arasında
İyi	2,79 ile 3,92 arasında
Orta	2,23 ile 2,78 arasında
Antrenmansız	2,23'ten az

Kadınlar	Kilogram başına Vat (W/kg)
Üstün	4,30 ve daha fazla
Mükemmel	3,33 ile 4,29 arasında
İyi	2,36 ile 3,32 arasında
Orta	1,90 ile 2,35 arasında
Antrenmansız	1,90'ten az

FTP değerleri, Hunter Allen ve Andrew Coggan, PhD tarafından yürütülen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) araştırmasına dayanır.

Dayanıklılık Puanı Derecelendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre dayanıklılık tahminleri sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Eğlence	Orta Seviye	Antrenmanlı	İyi Antrenmanlı	Uzman	Üstün	Profesyonel
18-20	4999'dan az	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 ve daha fazla
21-39	5099'dan az	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 ve daha fazla
40-44	5099'dan az	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 ve daha fazla
45-49	4999'dan az	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 ve daha fazla
50-54	4899'dan az	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 ve daha fazla
55-59	4599'dan az	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 ve daha fazla
60-64	4299'dan az	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 ve daha fazla
65-69	4099'dan az	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 ve daha fazla
70-74	3799'dan az	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ve daha fazla
75-80	3599'dan az	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 ve daha fazla
80 ve daha yaşlı	3299'dan az	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 ve daha fazla

Kadınlar	Eğlence	Orta Seviye	Antrenmanlı	İyi Antrenmanlı	Uzman	Üstün	Profesyonel
18-20	4599'dan az	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 ve daha fazla
21-39	4699'dan az	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 ve daha fazla
40-44	4699'dan az	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 ve daha fazla
45-49	4599'dan az	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 ve daha fazla
50-54	4499'dan az	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 ve daha fazla
55-59	4299'dan az	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 ve daha fazla
60-64	4099'dan az	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 ve daha fazla
65-69	3799'dan az	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ve daha fazla
70-74	3699'dan az	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 ve daha fazla
75-80	3499'dan az	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 ve daha fazla
80 ve daha yaşlı	3199'dan az	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 ve daha fazla

Bu tahminler, Firstbeat Analytics tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir.

Tekerlek Boyutu ve Çevresi

Bisiklet sürme için kullanıldığında, hız sensörünüzü tekerlek boyutunuzu otomatik olarak algılar. Gerekirse tekerlek çevrenizi hız sensörü ayarlarında manuel olarak girebilirsiniz.

Bisiklet sürmek için lastik boyutu lastiğin her iki tarafında belirtilmiştir. Tekerleğinizin çevresini ölçebilir ya da internette bulunan hesaplayıcılardan birini kullanabilirsiniz.

