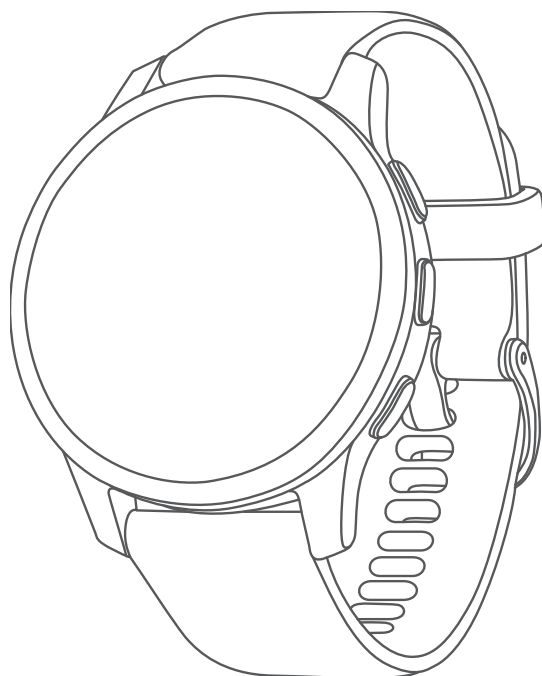


GARMIN®



D2[™] AIR X10

מדריך למשתמש

כל הזכויות שמורות. על-פי חוקי זכויות היוצרים, אין להעתיק את מדריך זה, במלואו או בחלק, ללא אישור בכתב מאת Garmin. Garmin שומרת לעצמה את הזכות לשנות או לשפר את מוצריה ולבצע שינויים בתוכן של מדריך זה וזאת ללא מחויבות להודיע לכל אדם או ארגון על ארגונים או שיפורים שכאלה. עבור לכתובת www.garmin.com לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

Garmin® ,הלוגו של Garmin® ,ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®-ו-Edge® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Body Battery™, Connect IQ™, D2™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Garmin™, Garmin™, Health Snapshot™, Pilot™, tempe™, TrueUp™, ו-Varia® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin. Android™ הוא סימן מסחרי של Apple® ,Google Inc. iPhone® ,iTunes® הם סימנים מסחריים של Apple Inc. הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סימני הלוגו וסימן המילה של BLUETOOTH™ מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc., וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute® וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute®. iOS® הוא סימן מסחרי רשום של Cisco Systems, Inc. שנמצא בשימוש של Apple Inc. במסגרת רישיון. Wi-Fi® הוא סימן רשום של Windows®. Wi-Fi Alliance Corporation הוא סימן מסחרי רשום של Microsoft Corporation בארצות הברית ובמדינות אחרות. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

מוצר זה מאושר על-ידי ANT+®. לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים, בקר בכתובת www.thisisant.com/directory.

M/N: A04125

תוכן עניינים

11	שימוש בעוזר קולי
11	שימוש במצב 'נא לא להפריע'
11	איתור הטלפון
11	חיבור ליישום Garmin Pilot
11	עדכון של מסד נתוני התעופה
12	תכונות Connect IQ
12	הורדת תכונות של Connect IQ
12	הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב
12	Wi-Fi תכונות קישוריות
12	התחברות לרשת Wi-Fi
13	פקדים
15	התאמה אישית של תפריט הפקדים
15	מוזיקה
15	הורדת תוכן שמע אישי
16	התחברות לספק צד שלישי
16	הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי
16	התנתקות מספק צד שלישי
16	חיבור אוזניות Bluetooth
16	האזנה למוזיקה
17	פקדי האזנה למוזיקה
17	Garmin Pay
17	הגדרת ארנק Garmin Pay
18	תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה
18	הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay
18	ניהול Garmin Pay כרטיסים
19	שינוי הקוד עבור Garmin Pay
19	תכונות מעקב ובטיחות
19	הוספת אנשי קשר לשעת חירום
19	הוספת אנשי קשר
20	זיהוי תקריות
20	הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"
20	בקשת סיוע
20	פרופיל משתמש
20	הגדרת פרופיל המשתמש שלך
21	הגדרות מגדר
21	תכונות דופק
21	דופק בפרק כף היד
21	ענידת השעון
22	עצות לנתוני דופק לא סדיר

1	מבוא
1	סקירה
2	פני שעון בברירת מחדל
2	עצות למסך מגע
2	נעילה וביטול נעילה של מסך המגע
3	סמלים
3	הגדרת השעון
3	טיסה
3	הגדרות תעופה
4	הגדרת התראת הגובה
4	הגדרת התראת ערך חמצן נמוך
4	הגדרת הלחץ הברומטרי
4	הגדרת תזכורת למכל דלק
4	בחירת נמל תעופה מועדף
4	פעילות טיסה
5	הגדרה של ערך הטיסה האוטומטית
5	התחלת טיסה
5	הצגת מדידות ה-SpO2 בטיסה
5	ניווט אל נמל התעופה הקרוב ביותר
6	נמלי התעופה הקרובים ביותר
6	ניווט אל נקודת ציון של טיס לפי המזהה שלה
6	ניווט ישירות למיקום שמור
7	מחון מצב אופקי
7	עצירת הניווט
7	השבתת טיימר הטיסה האוטומטי
7	תוכניות טיסה
8	מציאת נקודת ציון
8	שליחת תוכנית טיסה לשעון שלך
8	מעקב אחר תוכנית טיסה
8	תכונות חכמות
8	שיוך הטלפון שלך
9	תכונות עם חיבור
9	התראות טלפון
9	הפעלת התראות Bluetooth
9	הצגת התראות
10	מענה עם הודעת טקסט מותאמת אישית
10	חיוג מהשעון
10	קבלת שיחת טלפון נכנסת
10	ניהול התראות
10	השבתת חיבור Bluetooth לטלפון

36	תיעוד מידע לגבי היריון
36	מעקב אחר שתייה
	שימוש במבט מהיר למעקב אחר
37	שתייה
37	שימוש בבקורות מצלמה של Varia
37	יישומים ופעילויות
38	התחלת פעילות
38	טיפים לתיעוד פעילויות
38	הפסקת פעילות
38	הוספת פעילות מותאמת אישית
38	הוספה או הסרה של פעילות מועדפת
39	Health Snapshot
39	פעילויות במקום סגור
39	הקלטת פעילות אימון כוח
40	הקלטת פעילות HIIT
40	כיוול מרחק בהליכון
40	פעילויות בחוץ
40	יוצאים לריצה
41	יציאה לרכיבה על אופניים
41	הצגת גלישות הסקי שלך
41	שחייה בבריכה
41	הגדרת גודל הבריכה
42	מילון מונחים בשחייה
42	אתרי גולף
42	הורדת מסלולי גולף
42	משחק גולף
43	פרטי גומה
43	שינוי של מיקום היתד
43	הצגת הכיוון ליתד
44	הצגת מרחקים של Layup ו-Dogleg
44	הצגת מכשולים
	מדידת חבטה עם Garmin
45	AutoShot™
45	רישום הניקוד
45	הגדרה של שיטת הניקוד
46	מעקב אחר סטטיסטיקות גולף
46	תיעוד סטטיסטיקות גולף
46	הצגת היסטוריית החבטות שלך
46	הצגה של סיכום הסבב
47	סיום סבב
47	יישום Garmin Golf
47	אימון כושר
47	מצב אימונים מאוחד
47	סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים
47	אימונים

22	מציג מידע על הדופק
22	הגדרת התראת דופק חריג
23	שידור דופק
23	כיבוי של צמיד חיישן הדופק
23	אודות אזורי דופק
23	הגדרת תחומי הדופק
23	יעדי כושר
24	חישובי אזור דופק
24	אודות ערכי VO2 מרבי משוערים
24	בדיקת הערכת VO2 מרבי
24	מציג את גיל הכושר שלך
25	אוקסימטר דופק
25	קבלת קריאות אוקסימטר דופק
	שינוי מצב המעקב אחר אוקסימטר
25	דופק
	עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא
25	סדיר

25 מעקב אחר פעילויות

26	יעד אוטומטי
26	שימוש בהתראת התנועה
26	מעקב שינה
26	דקות פעילות אינטנסיבית
26	להרוויח דקות אינטנסיביות
27	Garmin Move IQ™
27	הגדרות מעקב אחר פעילות
27	כיבוי המעקב אחר הפעילות

28 מבטים מהירים

30	הצגת מבטים מהירים
30	התאמה אישית של מבטים מהירים
31	הצגת מבט מהיר של ציוני דרך
32	METAR
33	מד-גובה
33	הוספת אזורי זמן חלופיים
33	השתנות דופק ורמת מתח
	שימוש במבט מהיר למדידת רמות
34	המתח
34	Body Battery
	מציג את המבט המהיר
34	Body Battery
	טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body
34	Battery משופרים
35	בריאות האישה
35	מעקב אחר המחזור החודשי
35	תיעוד פרטי המחזור החודשי
35	מעקב היריון

58	הגדרות זמן	48	התחלת אימון
58	אזורי זמן	48	שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect
59	הגדרת שעון מעורר	48	Adaptive Training Plans
59	מחיקת התראה	48	התחלת האימון של היום
59	הפעלת טיימר ספירה לאחור	48	הצגת אימונים מתוזמנים
59	שימוש בשעון העצר	49	שיאים אישיים
59	הגדרות צלילים	49	הצגת שיאים אישיים
60	התאמה אישית של הגדרות תצוגה	49	שחזור שיא אישי
60	שינוי יחידות המידה	49	מחיקת שיאים אישיים
60	Garmin Connect הגדרות		
61	חיישנים אלחוטיים	49	ניווט
61	שיוך החיישנים האלחוטיים	49	שמירת המיקום שלך
62	HRM-Pro קצב ומרחק הריצה	50	מחיקת מיקום
62	עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה	50	ניווט למיקום שמור
62	כיוול חיישן המהירות	50	ניווט מנקודת הסיום להתחלה
		50	עצירת הניווט
		50	מצפן
		50	כיוול ידני של המצפן
62	פרטי ההתקן	51	היסטוריה
62	אודות תצוגת AMOLED	51	שימוש בהיסטוריה
63	טעינת השעון	51	הצגת משך הזמן בכל אזור דופק
63	עדכוני מוצרים	51	Garmin Connect
	עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect	52	שימוש ביישום Garmin Connect
	עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express	52	שימוש ב-Garmin Connect במחשב
64	הצגת פרטי התקן	52	שלך
64	הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות		
64	מפרטים	52	התאמה אישית של השעון
64	מידע על חיי סוללה	52	שינוי פרצוף השעון
65	טיפול בהתקן	53	יצירת פרצוף שעון מותאם אישית
65	ניקוי השעון	53	עריכת פני שעון
65	החלפת הרצועות	53	הגדרת פקד לקיצור דרך
		54	הגדרות של פעילויות ושל יישומים
66	פתרון בעיות	55	התאמה אישית של מסכי הנתונים
66	האם הטלפון שלי תואם לשעון?	55	התראות
66	הטלפון אינו מתחבר לשעון	56	הגדרת התראה
66	האוזניות שלי לא מתחברות לשעון	56	מדידות מד גובה
	המוזיקה שלי מפסיקה או שהאוזניות שלי לא נשארות מחוברות	56	Auto Lap
66	השעון שלי בשפה לא נכונה		סימון הקפות באמצעות התכונה Auto Lap
67	בשעון שלי מוצגת שעה שגויה	56	Auto Lap
67	הארכת חיי הסוללה	57	שימוש ב-Auto Pause®
67	הפעלה מחדש של השעון	57	שימוש בגלילה אוטומטית
67	שחזור כל הגדרות ברירת המחדל	57	שינוי הגדרת GPS
68	השגת אותות לוויין	58	הגדרות טלפון ו-Bluetooth
68	שיפור קליטת לוויין GPS	58	מנהל סוללה
		58	הגדרות מערכת

68	מעקב אחר פעילויות.....
	נראה שספירת הצעדים שלי אינה
68	מדויקת.....
	נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה
68	מדויקת.....
68	קבלת מידע נוסף.....
69	נספח.....
69	שדות נתונים.....
71	דירוגים סטנדרטיים של VO_2 מרבי.....
72	גודל גלגל והיקף.....
74	הגדרות סמלים.....

מבוא

⚠ אזהרה

עדין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר. חשוב להתייעץ תמיד עם הרופא שלך לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים. התקן זה לא נועד לספק פרטי טיסה ראשוניים ויש להשתמש בו למטרות גיבוי בלבד.

סקירה



A לחצן 'פעולה': לחץ על למשך שתי שניות כדי להפעיל את השעון.

לחץ כדי להפעיל ולעצור את שעון העצר של הפעילות.

לחץ במשך שתי שניות להציג את תפריטי הבקרה, כולל הפעלה וכיבוי.

לחץ ממושכות עד שהשעון רוטט 3 פעמים כדי לבקש סיוע (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 19).

B לחצן חזרה: לחץ כדי לחזור המסך הקודם, למעט במהלך פעילות.

בזמן פעילות, לחץ כדי לסמן הקפה, להתחיל סט חדש של חזרות או תנוחה חדשה או להתקדם לשלב הבא באימון.

לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג תפריט של הגדרות השעון ואפשרויות עבור המסך הנוכחי.

C לחצן עוזר קולי/מותאם אישית: לחץ כדי להציג את תכונת הקיצור מותאם האישית.

לחץ ממושכות כדי להפעיל את הסיוע הקולי בטלפון שלך.

D מסך מגע: החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין מבטים מהירים, תכונות ותפריטים.

הקש כדי לבחור.

הקש פעמיים כדי להעיר את השעון.

החלק ימינה כדי לחזור למסך הקודם.

במהלך פעילות, החלק את האצבע ימינה כדי להציג את פרצוף השעון ומבטים מהירים.

פני שעון בברירת מחדל



1	תנאי מזג האוויר בשדה התעופה הנבחר (עריכת פני שעון, עמוד 53).
2	כיסוי עננים והראות בשדה התעופה הנבחר.
3	תנאי רוח בנמל התעופה הנבחר.
4	סמן זמן אוניברסלי מתואם (UTC). מתייחס לסימונים של 24 שעות בשעון.

עצות למסך מגע

- גרור כלפי מעלה או מטה כדי לגלול לאורך רשימות ותפריטים.
- החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול במהירות.
- הקש כדי לבחור פריט.
- מפני השעון, החלק למעלה או למטה כדי לגלול בין המבטים המהירים שבשעון.
- הקש על מבט מהיר כדי לקבל מידע נוסף, במידה וזמין.
- במהלך פעילות, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את מסך הנתונים הבא.
- במהלך פעילות, החלק את האצבע ימינה כדי להציג את פני השעון ומבטים המהירים, ושמאלה כדי לחזור אל שדות נתוני הפעילות.
- במידת הזמינות, בחר או החלק כדי להציג אפשרויות תפריט נוספות.
- בצע כל בחירה של פריט מתפריט כפעולה נפרדת.

נעילה וביטול נעילה של מסך המגע

ניתן לנעול את מסך המגע כדי למנוע נגיעות בלתי מכוונות במסך.

1 לחץ לחיצה ארוכה על כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר .

מסך המגע ננעל ואינו מגיב לנגיעות עד לביטול הנעילה.

3 לחץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את נעילת מסך המגע.

סמלים

סמל מהבהב פירושו שהשעון מחפש אות. מופע רצוף של הסמל פירושו שאותר אות או שהחיישן מחובר. אם לוכסן חוצה את הסמל, המשמעות היא שהתכונה מושבתת.

	מצב חיבור לטלפון
	מצב חיישן הדופק
	מצב LiveTrack
	מצב חיישן מהירות ותנועות לדקה
	מצב אורות אופניים של Varia™
	מצב רדאר אופניים של Varia
	מצב חיישן tempe™

הגדרת השעון

כדי לנצל בצורה מלאה את התכונות של D2 Air X10, השלם את הפעולות הבאות.

- שייך את השעון עם הטלפון שלך באמצעות היישום Garmin Connect™ (שייך הטלפון שלך, עמוד 8).
- בחר את נמל התעופה המועדף עליך (בחירת נמל תעופה מועדף, עמוד 4).
- הגדר רשתות Wi-Fi® (התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 12).
- הגדר את המוזיקה (מוזיקה, עמוד 15).
- הגדר את ארנק Garmin Pay™ (הגדרת ארנק Garmin Pay, עמוד 17).
- הגדר תכונות בטיחות (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 19).
- עבור אל garmin.com/voicefunctionality/tips לקבלת עצות לגבי השימוש בסיוע הקולי.

טיסה

⚠ אזהרה

אל תשתמש בשעון זה כאמצעי ניווט עיקרי. עיין במסמך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר לפני השימוש.

שעון זה לא נועד לספק פרטי טיסה ראשוניים ויש להשתמש בו למטרות השלמה בלבד.

הגדרות תעופה

לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר  < תעופה.

יחידות תעופה: הגדרה זו קובעת את יחידות המידה המשמשות לנתוני תעופה.

הגדרות והתראות של מד גובה: מאפשר לך להגדיר את מד הגובה הברומטרי ואת ההגדרות של ההתראות.

תזכורת למכל דלק: מגדיר התראה שתישמע לאחר מספר דקות מסוים ושתוצג הודעה שיש לבדוק את מדי מכל הדלק.

נמל תעופה מועדף: מאפשר לך להציג מידע על נקודות ציון ו-METAR עבור שדה התעופה המועדף עליך בפני השעון והמבטים המהירים של התעופה המוגדרים כברירת מחדל.

הגדרת התראת הגובה

באפשרותך להגדיר התראה שתרטוט כאשר תגיע לגובה שצוין.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר  < תעופה < הגדרות והתראות של מד גובה < התראת גובה < מצב < מופעל.
- 3 בחר גובה < סף התראה.
- 4 הזן גובה.

הגדרת התראת ערך חמצן נמוך

באפשרותך להגדיר התראה שתרטוט כאשר תגיע לגובה עם ערך חמצן נמוך.

הערה: התראת ערך החמצן הנמוך אינה זמינה במצב שעון.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר  < תעופה < הגדרות והתראות של מד גובה < התראת חמצן < מצב < מופעל.
- 3 בחר גובה < סף התראה.
- 4 הזן גובה.

הגדרת הלחץ הברומטרי

באפשרותך להגדיר את הלחץ הברומטרי באופן ידני או בהתאם ללחץ בשדה התעופה הקרוב ביותר. כוונון ידני של הלחץ הברומטרי יכול לסייע לך לשפר את הדיוק של קריאת גובה הלחץ.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר  < תעופה < הגדרות והתראות של מד גובה < ברומטר.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר את הלחץ הברומטרי לנמל התעופה הקרוב ביותר, בחר **METAR**.
 - כדי להגדיר את הלחץ הברומטרי באופן ידני בחר **ידני**, והזן את ערך התיקון הברומטרי.

הגדרת תזכורת למכל דלק

באפשרותך להגדיר התראה שתישמע ותציג הודעה שמזכירה לך לבדוק את מדי מכל הדלק.

הערה: באפשרותך להגדיר התראה שתישמע ותציג הודעה שמזכירה לך לבדוק את מדי מכל הדלק.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר  < תעופה < תזכורת למכל דלק < מצב < מופעל.
- 3 בחר זמן.
- 4 הזן זמן.

בחירת נמל תעופה מועדף

כאשר אתה בוחר נמל תעופה מועדף, אתה יכול להציג ציוני דרך ומידע METAR עבורו בפני השעון והמבטים החכמים המוגדרים כברירת מחדל.

- 1 לחץ ממושכות על **B**.
- 2 בחר תעופה < נמל תעופה מועדף.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לחפש נמל תעופה לפי המזהה שלו, בחר **הזן מס' זיהוי** והזן את כל המזהה האלפנומרי או חלק ממנו.
 - כדי לחפש נמל תעופה בקרבתך בחר **הקרוב ביותר**, והמתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
 - כדי לבחור נמל תעופה מתוכנית הטיסה שלך בחר **תוכנית טיסה**.
- 4 מופיעה רשימת נמלי תעופה.
בחר נמל תעופה.

פעילות טיסה

פעילות טיסה מתחילה באופן אוטומטי כשקצב הטיפוס המזוהה שלך חורג מהערך שהגדרת בהגדרות הטיסה האוטומטית. ערך ברירת המחדל של הטיסה האוטומטית הוא 200 רגל לדקה.

הגדרה של ערך הטיסה האוטומטית

- 1 לחץ ממושכות על **B**.
 - 2 בחר **פעילויות ויישומים** > **טיסה**.
 - 3 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 4 בחר **טיסה אוטומטית**.
 - 5 בחר בערך הטיסה האוטומטית.
- פעילות טיסה מתחילה באופן אוטומטי כאשר קצב הטיפוס המזוהה שלך חורג מערך זה.

התחלת טיסה

- 1 לחץ על **A**.
 - 2 בחר **טיסה**.
 - 3 צא לאזור עם תצפית נקייה לשמים, והמתן בשעה שהשעון מאתר לוויינים.
 - 4 לחץ על **A** כדי להפעיל את טיימר הטיסה.
- הערה:** נתוני הפעילות שלך מתועדים רק בזמן שטיימר הטיסה פועל.
- 5 התחל את הפעילות.
 - 6 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **A**, ובחר **✓**.

הצגת מדידות ה-SpO2 בטיסה

⚠ אזהרה

מדידות ה-SpO2 מיועדות למידע גיבוי בלבד. תשומת הלב המרכזית שלך צריכה להיות תמיד בעדיפות למכשירי הטיסה הרלוונטיים.

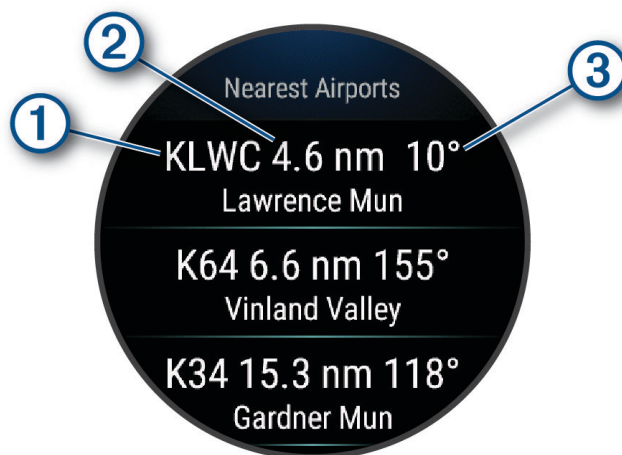
השעון D2 Air X10 כולל אוקסימטר דופק מבוסס-פרק כפ יד למדידת רוויית החמצן בדם שלך (SpO2). ידיעת רוויית החמצן יכולה לעזור לך לקבוע כיצד הגוף שלך מסתגל לרום גבוה. ככל שעולים בגובה, רמת החמצן בדם יכולה לרדת. במהלך טיסה, השעון מבצע באופן אוטומטי קריאות של אוקסימטר הדופק בתדירות גבוהה יותר, כך שתוכל לנטר את אחוז ה-SpO2 שלך.

עצה: תוכל לשפר את הדיוק של קריאות ה-SpO2 שלך על-ידי הפעלת מצב התאקלמות של כל היום בהגדרות המבט המהיר של אוקסימטר הדופק (**שינוי מצב המעקב אחר אוקסימטר דופק, עמוד 25**).

- 1 התחל פעילות **טיסה**.
 - 2 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין מסכי הנתונים.
- המדידה העדכנית ביותר מופיעה כאחוז רוויית החמצן.
- הערה:** אם אתה פעיל מדי מכדי שהשעון יוכל לזהות את רוויית החמצן שלך, יופיעו מקפים במקום אחוזים. אל תזוז למשך עד 30 שניות בזמן שהשעון מודד את רוויית החמצן בדם.

ניווט אל נמל התעופה הקרוב ביותר

- 1 לחץ והחזק את **A**.
 - 2 בחר **→** < **הקרוב ביותר**.
 - 3 במקרה הצורך, צא לאזור עם תצפית נקייה לשמים, והמתן בשעה שהשעון מאתר לוויינים.
- מופיעה רשימה של נמלי התעופה הקרובים ביותר.
- 4 בחר נמל תעופה.
 - 5 לחץ על **A** כדי להפעיל את טיימר הטיסה.
- הערה:** נתוני הפעילות שלך מתועדים רק בזמן שטיימר הטיסה פועל.



מזהה נמל התעופה הקרוב ביותר	1
מרחק אל נמל התעופה הקרוב ביותר	2
כיוון אל נמל התעופה הקרוב ביותר	3

ניווט אל נקודת ציון של טיס לפי המזהה שלה

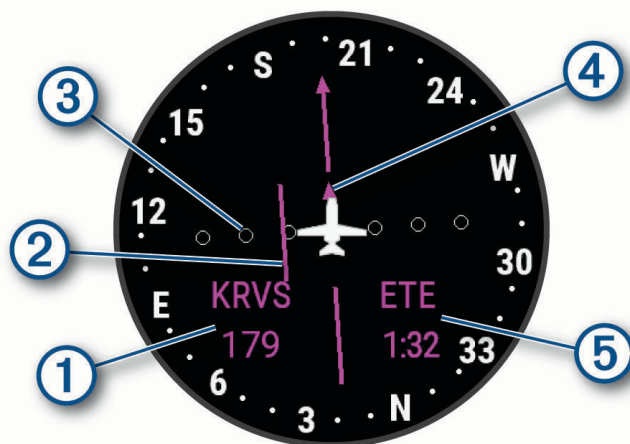
באפשרותך לנווט ישירות אל נקודת ציון של טיס על-ידי חיפוש מזהה אלפנומרי.

- 1 לחץ והחזק את **A**.
- 2 בחר את **D** > **הזן מס' זיהוי**.
- 3 הזן את כל המזהה האלפנומרי או חלק ממנו.
- 4 לחץ על **A**.
- רשימה של נקודות ציון מתאימות מופיעה.
- 5 בחר בנקודת הציון.
- 6 צא לאזור עם תצפית נקייה לשמים, והמתן בשעה שהשעון מאתר לוויינים.
- 7 לחץ על **A** כדי להתחיל בניווט.

ניווט ישירות למיקום שמור

כדי שתוכל לנווט למיקום שמור, השעון חייב לאתר לוויינים.

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר **פעילות ניווט** > **מיקומים שמורים**.
- 3 בחר מיקום ובחר **ישירה אל**.
- 4 לחץ על **A** כדי להפעיל את טיימר הטיסה.



①	מרחק לציון הדרך.
②	מחווך סטייה מהמסלול (CDI). מציין את מיקום קו המסלול הרצוי ביחס למיקומך.
③	מרחק סטייה מהמסלול. הנקודות מציינות את המרחק שלך מהמסלול.
④	מחווך מוצא ויעד. מציין אם אתה מתקדם אל עבר נקודת הציון או מתרחק ממנה.
⑤	זמן טיסה משוער (ETE). הזמן שנותר עד להגעה אל היעד.

עצירת הניווט

לחץ ממושכות על **B**, ובחר הפסק מסלול.

השבתת טיימר הטיסה האוטומטי

באפשרותך להשבית את טיימר הטיסה האוטומטי כך שהשעון שלך לא יתעד אוטומטית נתוני טיסה כאשר המהירות על הקרקע גבוהה מ-30 ק"נ.

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **B**.
- 2 בחר **פעילויות ויישומים** > **טיסה**.
- 3 בחר את הגדרות הפעילות.
- 4 בחר **שעון עצר לטיסה** > **ידי**.

תוכניות טיסה

תוכנית טיסה היא רצף של נקודות ציון או מיקומים שמוביל אותך ליעדך הסופי. תוכניות טיסה משתמשות בניתוב ישיר הממוטב לתעופה. באפשרותך ליצור תוכניות טיסה באמצעות היישום Garmin Pilot™ עבור מכשירים ניידים.

מציאת נקודת ציון

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר **פעילות ניווט > תכנון טיסות**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי למצוא נקודת ציון לפי שם, בחר **הזן מס' זיהוי**.
 - כדי לבחור את נמל התעופה המועדף עליך, בחר באפשרות **מועדף**.
 - כדי לבחור מתוך רשימה של נמלי התעופה הקרובים ביותר, בחר **נמלי התעופה הקרובים ביותר**.
 - כדי לבחור מתוך רשימה של עזרי הניווט הקרובים ביותר, בחר **עזרי הניווט הקרובים ביותר**.
 - כדי לבחור מתוך רשימה של הצמתים הקרובים ביותר, בחר **הצומת הקרוב ביותר**.
- 4 בחר מיקום.

שליחת תוכנית טיסה לשעון שלך

ניתן להשתמש ביישום Garmin Pilot כדי ליצור תוכניות טיסה ולשלוח אותן לשעון D2 Air X10.

- 1 חבר את השעון שלך ליישום Garmin Pilot (**חיבור ליישום Garmin Pilot, עמוד 11**).
- 2 ביישום Garmin Pilot, בחר **בית > תוכנית טיסה**.
- 3 צור תוכנית טיסה.
- 4 בחר **תפריט > Connnext**.
- 5 בחר **שלח אל** כדי לשלוח את תוכנית הטיסה לשעון שלך.

מעקב אחר תוכנית טיסה

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר **פעילות ניווט > תכנון טיסות > תוכנית טיסה של Connnext**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להתחיל בניווט עבור כל תוכנית הטיסה, לחץ על **A**.
 - כדי לנווט לנקודת ציון מסוימת, בחר את נקודת הציון ולחץ על **A**.
- 4 לחץ על **A** כדי להפעיל את טיימר הטיסה.

תכונות חכמות

שיוך הטלפון שלך

כדי להגדיר את השעון D2 Air X10, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect והגדרות Bluetooth® בטלפון.

- 1 במהלך ההגדרה הראשונית בשעון, בחר את  כאשר אתה מתבקש לבצע שיוך לטלפון.
הערה: אם דילגת קודם לכן על תהליך השיוך, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על **B**, ולבחור **קישוריות > טלפון > שייך את הטלפון** כדי לעבור למצב שיוך באופן ידני.
- 2 סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.

תכונות עם חיבור

התכונות המחוברות יהיו זמינות עבורך בשעון D2 Air X10 כשתחבר אותו לטלפון מתאים באמצעות טכנולוגיית Bluetooth ותתקין את היישום Garmin Connect בטלפון המחובר. למידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/apps. חלק מהתכונות זמינות גם כאשר מחברים את השעון לרשת Wi-Fi אלחוטית.

התראות טלפון: הצגת הודעות הטלפון והודעות בשעון D2 Air X10 שלך.

LiveTrack: הוא מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף מעקב של Garmin Connect.

הפעילות מועלית ל-Garmin Connect: שליחה אוטומטית של הפעילות לחשבון Garmin Connect, מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

Connect IQ™: אפשרות להרחיב את תכונות השעון ולהוסיף להן פרצופי שעון, מבטים מהירים, יישומים ושדות נתונים. עדכוני תוכנה: לעדכון תוכנת השעון.

מזג אוויר: להצגת תנאי מזג האוויר הנוכחיים ותחזיות מז"א.

חיישני Bluetooth: מאפשר להתחבר לחיישני Bluetooth תואמים, כמו חיישן דופק.

חפש את הטלפון שלי: מאתר את הטלפון שאבד המשוך לשעון D2 Air X10 ונמצא כעת בטווח קליטת Bluetooth.

חפש את ההתקן שלי: לאיתור שעון D2 Air X10 שאבד המשוך לטלפון ונמצא כעת בטווח קליטת Bluetooth.

התראות טלפון

כדי להשתמש בהתראות טלפון, טלפון תואם צריך להיות בטווח של המכשיר Bluetooth ולהיות משוך אליו. כאשר הטלפון מקבל הודעות, הוא שולח התראות לשעון.

הפעלת התראות Bluetooth

לפני שתוכל להפעיל התראות, עליך לשייך את השעון D2 Air X10 עם טלפון תואם (**שייך הטלפון שלך, עמוד 8**).

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר  > קישוריות > טלפון > התראות.
- 3 בחר **בזמן פעילות** כדי להגדיר העדפות להודעות שמופיעות במהלך הקלטת פעילות.
- 4 בחר העדפת הודעות.
- 5 בחר **לא בזמן פעילות** כדי להגדיר העדפות להודעות שמופיעות במהלך מצב צפייה.
- 6 בחר העדפת הודעות.
- 7 בחר **זמן קצוב**.
- 8 הגדר את משך הזמן הקצוב.
- 9 בחר **פרטיות**.
- 10 בחר העדפת פרטיות.

הצגת התראות

- 1 מפרצוף השעון, החלק למעלה או למטה כדי להציג את המבט המהיר של התראות.
 - 2 בחר במבט מהיר.
 - 3 בחר בהודעה כדי לקרוא אותה.
 - 4 החלק כלפי מעלה או מטה באפשרויות ההתראות.
 - 5 בחר אפשרות:
- כדי להגיב להודעה, בחר פעולה, כמו **בטל** או **השב**.
- הפעולות הזמינות תלויות בסוג ההודעה ובמערכת ההפעלה של הטלפון. כאשר אתה מבטל התראה בטלפון שלך או בשעון D2 Air X10, היא לא תופיע יותר במבט מהיר.
- כדי לחזור אל רשימת ההודעות, החלק את האצבע ימינה.

מענה עם הודעת טקסט מותאמת אישית

הערה: תכונה זו זמינה רק אם השעון מחובר לטלפון מסוג Android™ בעזרת טכנולוגיית Bluetooth. כאשר אתה מקבל הודעת טקסט בשעון D2 Air X10, אתה יכול לבחור הודעה מתוך רשימה כדי לשלוח תשובה מהירה. ניתן להתאים אישית את ההודעות ביישום Garmin Connect.

הערה: תכונה זו שולחת הודעות טקסט באמצעות הטלפון. עשויים לחול החיובים וההגבלות הרגילים בנוגע להודעות טקסט. למידע נוסף, פנה לספק השירותים הסלולריים.

- 1 החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר של ההתראות.
 - 2 בחר במבט מהיר.
 - 3 בחר התראה על הודעת טקסט.
 - 4 החלק כלפי מעלה או מטה באפשרויות ההתראות.
 - 5 בחר השב.
 - 6 בחר הודעה מתוך הרשימה.
- הטלפון שולח את ההודעה שבחרת כהודעת טקסט.

חיוג מהשעון

הערה: תכונה זו זמינה רק אם השעון מחובר לטלפון תואם בעזרת טכנולוגיית Bluetooth.

- 1 לחץ והחזק את .
 - 2 בחר שיחות טלפון.
 - 3 בחר אפשרות:
- כדי לחייג למספר טלפון באמצעות לוח החיוג בחר  חייג למספר הטלפון ובחר .
 - כדי לחייג למספר באנשי הקשר שלך בחר , בחר את שם איש הקשר ובחר את מספר הטלפון.
 - כדי להציג שיחות אחרונות שנעשו או התקבלו בשעון, החלק למעלה.
- הערה:** השעון אינו מסתנכרן עם רשימת השיחות האחרונות בטלפון שלך.
- עצה:** תוכל לבחור  כדי לנתק לפני שהשיחה מתבצעת.

קבלת שיחת טלפון נכנסת

- כשאתה מקבל שיחת טלפון בטלפון המחובר, שעון D2 Air X10 מציג את השם או את מספר הטלפון של המתקשר.
- כדי לקבל את השיחה, בחר .
 - כדי לדחות את השיחה, בחר .
 - כדי לדחות את השיחה ומיד לשלוח הודעת טקסט בתגובה, בחר  ובחר הודעה מהרשימה.
- הערה:** כדי להגיב עם הודעת טקסט, עליך להיות מחובר לטלפון Android תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

ניהול התראות

- ניתן להשתמש בטלפון התואם כדי לנהל התראות המוצגות בשעון D2 Air X10.
- בחר אפשרות:
- אם אתה משתמש ב-iPhone®, עבור אל הגדרת ההתראות iOS® כדי לבחור את הפריטים שיש להציג בשעון.
 - אם אתה משתמש בטלפון של Android, מהיישום Garmin Connect, בחר הגדרות > התראות.

השבתת חיבור Bluetooth לטלפון

- ניתן להשבית את החיבור לטלפון Bluetooth מתפריט הפקדים.
- הערה:** באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 15).
- 1 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי להציג את תפריט הפקדים.
 - 2 בחר  כדי לכבות את Bluetooth חיבור הטלפון לשעון D2 Air X10 שלך.
- קרא את המדריך למשתמש של הטלפון שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה של Bluetooth בטלפון.

שימוש בעוזר קולי

כדי להשתמש בעוזר הקולי, השעון שלך צריך להיות מחובר לטלפון תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth (שייך הטלפון שלך, עמוד 8). עבור אל garmin.com/voicefunctionality לקבלת מידע נוסף על טלפונים תואמים.

ניתן לתקשר עם העוזר הקולי בטלפון שלך באמצעות הרמקול והמיקרופון שמשובלים בשעון שלך. עבור אל garmin.com/voicefunctionality/tips לקבלת עצות לגבי הגדרת הסיוע הקולי.

- 1 מכל מסך, לחץ ממושכות על . כאשר העוזר הקולי מחובר בטלפון, יופיע.
- 2 אמור פקודה, כמו *Call Mom* או *Send a text message*.
הערה: התקשרות עם העוזר הקולי היא באמצעות שמע בלבד.

שימוש במצב 'נא לא להפריע'

ניתן להשתמש במצב 'נא לא להפריע' כדי לכבות את הרטט והתצוגה של התראות והודעות. מצב זה משבית את הגדרה המחוזה (התאמה אישית של הגדרות תצוגה, עמוד 60). לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.

- כדי להפעיל או לכבות את מצב 'נא לא להפריע' באופן ידני, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר .
- כדי להפעיל את מצב 'נא לא להפריע' במהלך שעות השינה שלך באופן אוטומטי, עבור אל הגדרות ההתקן ביישום Garmin Connect ובחר **צילילים והתראות** > **נא לא להפריע בזמן השינה**.

איתור הטלפון

ניתן להשתמש בתכונה זו כדי לאתר טלפון שאבד, ששויך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth ונמצא כעת בטווח.

- 1 לחץ והחזק את .
 - 2 בחר .
- העמודות המציירות את עוצמת האות מופיעות במסך של D2 Air X10 ונשמעת התראה קולית בטלפון החכם. העמודות גדלות ככל שאתה מתקרב לטלפון.
- 3 לחץ על  כדי לעצור את החיפוש.

חיבור ליישום Garmin Pilot

ניתן להשתמש ביישום Garmin Pilot כדי ליצור תוכניות טיסה ולשלוח אותן לשעון D2 Air X10. היישום Garmin Pilot זמין בחלק מההתקנים הניידים. עיין בחנות היישומים עבור ההתקן הנייד שלך לקבלת מידע על זמינות ותאימות.

שעון D2 Air X10 שלך מתחבר ליישום Garmin Pilot באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. למידע על תאימות, בקר באתר garmin.com/pilotapp.

- 1 שייך את הטלפון שלך לשעון D2 Air X10 (שייך הטלפון שלך, עמוד 8).
- 2 מחנות היישומים בטלפון שלך, התקן ופתח את היישום Garmin Pilot.
- 3 היכנס ליישום Garmin Pilot עם אישורי הכניסה שלך לחשבון® Garmin.
- 4 ביישום Garmin Pilot, בחר **בית** > **Connex** > **כל ההתקנים**, ובחר בשעון שלך.

עדכון של מסד נתוני התעופה

לפני שתוכל לעדכן את מסד נתוני התעופה, עליך ליצור חשבון Garmin ולהוסיף את השעון שלך. באפשרותך להציג את מזהה היחידה שלך במסך פרטי ההתקן (הצגת פרטי התקן, עמוד 64).

מסד נתוני התעופה בתוקף למשך 28 יום בכל פעם וכולל מיקומי נמלי תעופה בכל העולם, עזרי ניווט ונתוני צמתיים.

- 1 עבור לכתובת www.flyGarmin.com.
 - 2 היכנס לחשבון Garmin שלך.
 - 3 בחר אפשרות:
 - חבר את השעון שלך למחשב באמצעות כבל ה-USB המצורף.
 - חבר את השעון שלך לרשת אלחוטית Wi-Fi.
 - 4 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי לעדכן את מסד נתוני התעופה.
- כשהשעון שלך מחובר לרשת האלחוטית Wi-Fi, מתבצעת הורדה של עדכונים למסד הנתונים באופן אוטומטי במהלך הלילה.

תכונות Connect IQ

ניתן להוסיף יישומי Connect IQ, שדות נתונים, תצוגות מהירות ופני שעון לשעון שלך באמצעות חנות Connect IQ בשעון או בטלפון (garmin.com/connectiqapp).

פרצופי שעון: התאם אישית את המראה של השעון.

אפליקציות להתקן: מוסיפים תכונות אינטראקטיביות לשעון שלך, כגון מבטים מהירים וסוגים חדשים של פעילות שטח וכושר.
שדות נתונים: הורד שדות נתונים חדשים להצגת נתוני חיישן, פעילות והיסטוריה בדרכים חדשות. ניתן להוסיף שדות נתונים של Connect IQ לתכונות מובנות ולדפים מובנים.

הורדת תכונות של Connect IQ

כדי שתוכל להוריד תכונות מהיישום Connect IQ, עליך לשייך את השעון D2 Air X10 לטלפון ([שייך הטלפון שלך, עמוד 8](#)).

- 1 מחנות היישומים בטלפון שלך, התקן ופתח את היישום Connect IQ.
- 2 במידת הצורך, בחר את השעון שלך.
- 3 בחר תכונה של Connect IQ.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

- 1 חבר את השעון למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור אל הכתובת apps.garmin.com, והיכנס.
- 3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

Wi-Fi תכונות קישוריות

הפעילות מועלית לחשבון Garmin Connect: שליחה אוטומטית של הפעילות לחשבון Garmin Connect, מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

תוכן שמע: מאפשר לך לסנכרן תוכן שמע מספקי צד שלישי.

עדכוני תוכנה: תוכל להוריד ולהתקין את התוכנה העדכנית.

אימונים ותוכניות אימונים: אתה יכול לחפש ולבחור אימונים ותוכניות אימונים באתר Garmin Connect. בפעם הבאה שלשעון שלך יהיה חיבור Wi-Fi, הקבצים יישלחו לשעון שלך.

התחברות לרשת Wi-Fi

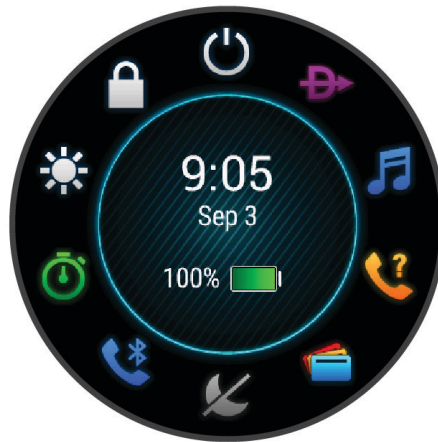
עליך לחבר את השעון ליישום Garmin Connect בטלפון או ליישום "Garmin Express" במחשב לפני שתוכל להתחבר לרשת Wi-Fi ([שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך, עמוד 52](#)).

כדי לסנכרן את השעון עם ספק צד שלישי של מוזיקה, עליך להתחבר לרשת Wi-Fi. חיבור השעון לרשת Wi-Fi עוזר לשפר את מהירות ההעברה של קבצים גדולים יותר.

- 1 זז בטווח של רשת Wi-Fi.
- 2 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 3 בחר התקני Garmin ובחר את השעון שלך.
- 4 בחר כללי < Wi-Fi > הוסף רשת.
- 5 בחר רשת Wi-Fi זמינה והזן פרטי התחברות.

פקדים

תפריט הפקדים מאפשר לך לגשת בקלות לתכונות ואפשרויות השעון. באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 15).
מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **A**.



סמלים	שם	תיאור
	שעונים מעוררים	בחר כדי להוסיף או לערוך התראה (הגדרת שעון מעורר, עמוד 59).
	אזורי זמן חלופיים	בחר כדי להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 33).
	סיוע	בחר כדי לשלוח בקשת סיוע (בקשת סיוע, עמוד 20).
	חיסכון בסוללה	בחר כדי להפעיל או להשבית את תכונת החיסכון בסוללה (מנהל סוללה, עמוד 58).
	בהירות	בחר כדי להתאים את בהירות המסך (התאמה אישית של הגדרות תצוגה, עמוד 60).
	שדר דופק	בחר כדי להפעיל שידור נתוני דופק להתקן משויך (שידור דופק, עמוד 23).
	אנשי קשר	בחר כדי לפתוח את רשימת אנשי הקשר של Garmin Connect בשעון.
	לוח חיוג	בחר כדי לבחור את לוח החיוג בטלפון (חיוג מהשעון, עמוד 10).
	ישירה אל	בחר כדי לחפש נמל תעופה לפי המזהה שלו, להציג את ציוני הדרך הקרובים ביותר או להציג את נמל התעופה המועדף עליך.
	נא לא להפריע	בחר כדי להפעיל או להשבית את מצב 'נא לא להפריע' כדי לעמעם את המסך ולהשבית התראות והודעות. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן צפייה בסרט.
	חפש את הטלפון שלי	בחר כדי להפעיל התראה קולית בטלפון המשוך שלך, אם הוא בטווח Bluetooth. עוצמת אות Bluetooth מופיעה במסך של שעון D2 Air X10, והיא עולה ככל שאתה מתקרב אל הטלפון שלך.
	נעילת מסך	בחר כדי לנעול את הלחצנים ואת מסך המגע כדי למנוע לחיצות והחלקות לא מכוונות.
	פקדי מוזיקה	בחר כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון שלך.
	שיחות טלפון	בחר כדי לפתוח את פקדי הטלפון, כגון אנשי קשר ולוח החיוג.
	חיבור טלפון	בחר כדי להפעיל או להשבית את טכנולוגיית Bluetooth ואת החיבור שלך לטלפון המשוך.
	כיבוי	בחר כדי לכבות את השעון.
	שמירת מיקום	בחר כדי לשמור את המיקום הנוכחי שלך כדי לנווט אליו בחזרה במועד מאוחר יותר.
	הגדר שעה עם GPS	בחר כדי לסנכרן את השעון שלך עם השעה בטלפון או באמצעות לוויינים.
	שעון עצר	בחר כדי להפעיל את שעון העצר (שימוש בשעון העצר, עמוד 59).
	סנכרון	בחר כדי לסנכרן את השעון שלך עם הטלפון המשוך.
	טיימר	בחר כדי להפעיל טיימר ספירה לאחור (הפעלת טיימר ספירה לאחור, עמוד 59).
	עוזר קולי	בחר כדי להתחבר לסיוע הקולי (שימוש בעוזר קולי, עמוד 11).

סמלים	שם	תיאור
	עוצמה	בחר כדי לפתוח את פקדי עוצמת הקול בשעון.
	ארנק	בחר כדי לפתוח את ארנק Garmin Pay ולשלם עבור הרכישות בעזרת השעון שלך (Garmin Pay, עמוד 17).

התאמה אישית של תפריט הפקדים

ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 13).

- 1 לחץ והחזק את **A**.
תפריט הפקדים מופיע.
- 2 לחץ והחזק את **B**.
תפריט הפקדים עובר למצב עריכה.
- 3 בחר את קיצור הדרך שאותו ברצונך להתאים אישית.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי לשנות את המיקום של קיצור הדרך בתפריט הפקדים, בחר את המיקום שבו ברצונך שקיצור הדרך יופיע, או גרור אותו למיקום הרצוי.
 - כדי להסיר את קיצור הדרך מתפריט הפקדים, בחר .
- 5 במקרה הצורך, בחר **+** כדי להוסיף קיצור דרך לתפריט הפקדים.
הערה: אפשרות זו זמינה רק לאחר הסרה של לפחות קיצור דרך אחד מהתפריט.

מוזיקה

הערה: ישנן כמה אפשרויות שונות להשמעת מוזיקה עבור שעון D2 Air X10 שברשותך.

- מוזיקה של ספק צד שלישי
 - תוכן שמע אישי
 - מוזיקה המאוחסנת בטלפון שלך
- בשעון D2 Air X10, ניתן להוריד תוכן שמע לשעון מהמחשב שלך או מספק צד שלישי, כך שתוכל לשמוע מוזיקה כשהטלפון שלך לא בקרבת מקום. כדי להאזין לתוכן שמע השמור בשעון שלך, ניתן לחבר אוזניות Bluetooth. ניתן גם להאזין לתוכן שמע דרך הרמקול בשעון שלך.

הורדת תוכן שמע אישי

לפני שתוכל לשלוח את המוזיקה האישית שלך לשעון, עליך להתקין את היישום Garmin Express במחשב שלך (www.garmin.com/express).

באפשרותך לטעון קובצי שמע אישיים, כגון קובצי mp3 ו-m4a. בשעון D2 Air X10 מהמחשב. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/musicfiles.

- 1 חבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB המצורף.
- 2 במחשב פתח את היישום Garmin Express, בחר את השעון שלך ובחר **מוזיקה**.
עצה: עבור מחשבי Windows®, ניתן לבחור  ולאתר את התיקיה עם קובצי השמע. עבור מחשבי Apple®, היישום Garmin Express משתמש בספריית iTunes®.
- 3 ברשימה **המוזיקה שלי** או **ספריית iTunes**, בחר קטגוריה של קובצי שמע כגון שירים או רשימות השמעה.
- 4 בחר את תיבות הסימון עבור קובצי השמע ובחר **שלח להתקן**.
- 5 במידת הצורך, ברשימה D2 Air X10, בחר קטגוריה, בחר את תיבות הסיבות, ובחר באפשרות **הסר מההתקן** כדי להסיר קובצי שמע.

התחברות לספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד מוזיקה או קובצי שמע אחרים לשעון מספק צד שלישי נתמך, עליך לחבר את הספק לשעון שלך. כמה אפשרויות של ספקי מוזיקה מצד שלישי כבר מותקנות בשעון שלך. לקבלת אפשרויות נוספות ניתן להוריד את היישום Connect IQ לטלפון שלך (תכונות Connect IQ, עמוד 12).

- 1 בתפריט הפקדים בשעון, בחר את סמל .
- 2 בחר את ספק מוזיקה.
- הערה: אם אתה רוצה לבחור ספק אחר לחץ לחיצה ארוכה על **B**, בחר ספקי מוזיקה, ובצע את ההוראות שעל המסך.

הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי.

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מספק צד שלישי, עליך להתחבר לרשת Wi-Fi (התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 12).

- 1 פתח את פקדי המוזיקה.
 - 2 לחץ ממושכות על **B**.
 - 3 בחר ספקי מוזיקה.
 - 4 בחר ספק מחובר.
 - 5 בחר רשימת השמעה או פריט אחר להורדה לשעון.
 - 6 במידת הצורך, לחץ על **B** עד שתבקש להסתנכרן עם השירות.
- הערה: הורדה של תוכן שמע יכולה לרוקן את הסוללה. ייתכן שתידרש לחבר את השעון למקור מתח חיצוני אם רמת הסוללה נמוכה.

התנתקות מספק צד שלישי

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר התקני Garmin ובחר את השעון שלך.
- 3 בחר מוזיקה.
- 4 בחר ספק צד שלישי מותקן, ובצע את ההוראות שעל המסך כדי לנתק את ספק הצד השלישי מהשעון שלך.

חיבור אוזניות Bluetooth

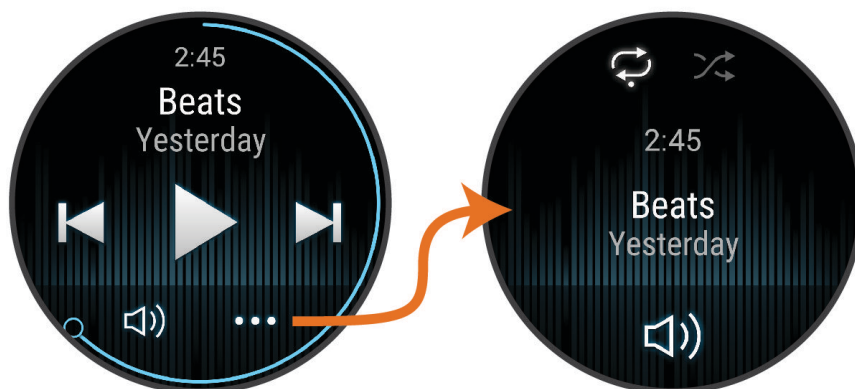
- 1 קרב את האוזניות למרחק של עד 2 מ' (6.6 רגל) מהשעון.
- 2 הפעל מצב שיוך באוזניות.
- 3 החזק את **B**.
- 4 בחרמוזיקה < אוזניות < הוסף חדש.
- 5 בחר באוזניות שלך כדי להשלים את תהליך השיוך.

האזנה למוזיקה

- 1 פתח את פקדי המוזיקה.
 - 2 בעת הצורך, חבר את האוזניות Bluetooth שלך (חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 16).
 - 3 החזק את **B**.
 - 4 בחר ספקי מוזיקה, ובחר אפשרות:
 - כדי להאזין למוזיקה שהורדת לשעון מהמחשב, בחר המוזיקה שלי (הורדת תוכן שמע אישי, עמוד 15).
 - כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון שלך, בחר טלפון.
 - כדי להאזין למוזיקה מספק צד שלישי, בחר את שם הספק ובחר רשימת השמעה.
- 5 בחר .

פקדי האזנה למוזיקה

הערה: פקדי האזנה למוזיקה עשויים להיות שונים, בהתאם למקור המוזיקה הנבחר.



בחר כדי לצפות בפקדי ההאזנה למוזיקה נוספים.	⋮
בחר כדי לכוונן את עוצמת הקול.	🔊
בחר כדי להשמיע ולהשהות את קובץ השמע הנוכחי.	▶
בחר כדי לדלג לקובץ השמע הבא ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ קדימה את קובץ השמע הנוכחי.	▶
בחר כדי להפעיל מחדש את קובץ השמע הנוכחי. לחץ פעמיים כדי לדלג לקובץ השמע הקודם ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ אחורה את קובץ השמע הנוכחי.	◀
בחר כדי לשנות את מצב החזרה.	🔄
בחר כדי לשנות את מצב ההשמעה בסדר אקראי.	🔀

Garmin Pay

התכונה Garmin Pay מאפשרת לך להשתמש בשעון כדי לשלם על רכישות בחנויות משתתפות באמצעות כרטיסי אשראי או חיוב ממוסד פיננסי משתתף.

הגדרת ארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף כרטיס אשראי או כרטיס חיוב משתתף אחד או יותר לארנק Garmin Pay שלך. עבור אל garmin.com [/garminpay/banks](https://garminpay/banks) כדי למצוא מוסדות פיננסיים משתתפים.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר **Garmin Pay** > **תחילת העבודה**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה

כדי שתוכל להשתמש בשעון לתשלום בעבור רכישות, עליך להגדיר לפחות כרטיס תשלומים אחד. באפשרותך להשתמש בשעון כדי לשלם בעבור רכישות ממיקומים שמשתתפים בתוכנית.

1 לחץ והחזק את **A**.

2 בחר את .

3 הזן את הקוד בן ארבע הספרות שלך.

הערה: הזנה של קוד שגוי שלוש פעמים ברצף גורמת לנעילת הארנק, ובמקרה זה, עליך לאפס את הסיסמה ביישום Garmin Connect.

מופיע כרטיס התשלומים האחרון שהשתמשת בו.



4 אם הגדרת בארנק Garmin Pay יותר מכרטיס אחד, החלק את האצבע כדי להחליף לכרטיס אחר (אופציונלי).

5 בתוך 60 שניות מרגע בחירת הכרטיס, החזק את השעון ליד קורא התשלומים, כשהשעון פונה לכיוון הקורא.

כשהשעון מסיים את התקשורת עם הקורא, הוא רוטט ומציג סימן אישור (וי).

6 במקרה הצורך, פעל לפי ההנחיות שמופיעות על קורא הכרטיסים להשלמת העסקה.

עצה: לאחר הזנה תקינה של הקוד, באפשרותך לבצע תשלומים ללא הזנת הקוד במשך 24 שעות, כל עוד אתה ממשיך לענוד את השעון. לאחר הסרת השעון מהיד או השבתה של מדידת הדופק, יש להזין את הקוד מחדש לפני ביצוע תשלום.

הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף לארנק Garmin Pay שלך עד עשרה כרטיסי אשראי או חיוב.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

2 בחר **Garmin Pay** <  < הוסף כרטיס.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר הוספת הכרטיס, תוכל לבחור בו בשעון לצורך ביצוע תשלום.

ניהול Garmin Pay כרטיסים

ניתן להשעות באופן זמני או למחוק כרטיס.

הערה: בחלק מהמדינות מוסדות פיננסיים קשורים עשויים להגביל את התכונות של Garmin Pay.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

2 בחר **Garmin Pay**.

3 בחר כרטיס.

4 בחר אפשרות:

• כדי להשעות כרטיס באופן זמני או לבטל השעיה של כרטיס, בחר **השעה כרטיס**.

הכרטיס צריך להיות פעיל כדי שתוכל לבצע רכישות באמצעות שעון D2 Air X10.

• כדי למחוק כרטיס, בחר .

שינוי הקוד עבור Garmin Pay

כדי לשנות את הקוד הנוכחי, עליך לדעת אותו. אם שכחת את הקוד, עליך לאפס את התכונה Garmin Pay של שעון D2 Air X10, צור קוד חדש והזן מחדש את פרטי הכרטיס.

- 1 מדף התקן D2 Air X10 ביישום Garmin Connect בחר **Garmin Pay** < **שינוי סיסמה**.
 - 2 בצע את ההוראות שעל המסך.
- בפעם הבאה שתשלם באמצעות שעון D2 Air X10 שלך, תידרש להזין את הקוד החדש.

תכונות מעקב ובטיחות

⚠️ זהירות

תכונות הבטיחות והמעקב הן תכונות משלימות, ואין להסתמך עליהן כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

הודעה

כדי להשתמש בתכונות בטיחות ומעקב אלה, השעון D2 Air X10 חייב להיות מחובר ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. בטלפון המשיך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

למידע נוסף על תכונות בטיחות ומעקב, עבור לכתובת www.garmin.com/safety.

סיוע: מאפשר לך לשלוח הודעה עם שמך, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך (במידה זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום. **זיהוי תקריות:** כאשר השעון D2 Air X10 מאתר תקרית במהלך פעילויות מסוימות בחוץ, השעון שולח הודעה אוטומטית, קישור LiveTrack ומיקום GPS (אם זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום. **LiveTrack:** הוא מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף המעקב.

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

מספרי טלפון של אנשי קשר לשעת חירום משמשים במסגרת הפעולה של תכונות המעקב והבטיחות. מספר טלפון של אחד מאנשי הקשר שלך לשעת חירום או מספר טלפון של שירותי חירום, כגון 911, יכול לשמש כמספר טלפון לשעת חירום.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר **בטיחות ומעקב** < **תכונות בטיחות** < **אנשי קשר לשעת חירום** < **הוסף אנשי קשר לשעת חירום**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

אנשי הקשר שלך לשעת חירום מקבלים הודעה כשאתה מוסיף אותם כאנשי קשר לשעת חירום והם יכולים לקבל או לדחות את בקשתך. אם איש קשר כלשהו דוחה את בקשתך, עליך לבחור איש קשר אחר לשעת חירום.

הוספת אנשי קשר

באפשרותך להוסיף עד 50 כלים ליישום Garmin Connect. ניתן להשתמש בכתובות דוא"ל של אנשי קשר עם התכונה LiveTrack.

ניתן להשתמש בשלושה מאנשי קשר אלו כאנשי קשר לשעת חירום.

מספר טלפון של אחד מאנשי הקשר שלך לשעת חירום או מספר טלפון של שירותי חירום, כגון 911, יכול לשמש כמספר טלפון לשעת חירום (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום**, עמוד 19).

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר **אנשי קשר**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

אחרי הוספת אנשי הקשר, עליך לסנכרן את הנתונים שלך כדי להחיל את השינויים בשעון D2 Air X10 (**שימוש ביישום Garmin Connect**, עמוד 52).

⚠️ זהירות

זיהוי תקריות היא תכונה משלימה הזמינה רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ. אין להסתמך עליה כאמצעי העיקרי לקבלת סיוע במקרה חירום.

הודעה

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בשעון שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 19). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

הערה: בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים.

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בשעון שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 19). אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

1 מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **B**.

2 בחר > בטיחות ומעקב > זיהוי תקריות.

3 בחר פעילות.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

כאשר שעון D2 Air X10 שלך מזהה תקרית והטלפון שלך מחובר, היישום Garmin Connect יכול לשלוח הודעת טקסט והודעת דוא"ל באופן אוטומטי עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך (אם הם זמינים) לאנשי הקשר לשעת חירום. הודעה מופיעה בשעון ובטלפון משוך המציינת כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה אחרי שיעברו 15 שניות. אם אין צורך בסיוע, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית. אם הוגדר מספר טלפון לשעת חירום, יש לך אפשרות לחייג למספר טלפון זה גם מהשעון שלך.

בקשת סיוע

הערה: בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים.

לפני שתוכל לבקש עזרה, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 19). אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט). אם הוגדר מספר טלפון לשעת חירום, יש לך אפשרות לחייג למספר טלפון זה מהשעון שלך.

1 לחץ והחזק את **A**.

2 כשתרגיש שלושה תנודות רטט, שחרר את הלחצן כדי להפעיל את תכונת הסיוע. מופיע מסך הספירה לאחור.

3 במידת הצורך, בחר באפשרות לפני השלמת הספירה לאחור:

- כדי לשלוח הודעה מותאמת אישית עם בקשתך, בחר את .
- כדי להתקשר למספר הטלפון לשעת חירום, בחר את .
- כדי לבטל את ההודעה, בחר את **X**.

פרופיל משתמש

באפשרותך לעדכן את פרופיל המשתמש שלך בשעון או ביישום Garmin Connect.

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

ניתן לעדכן את הגדרות המין, שנת הלידה, הגובה, המשקל, פרק כף היד ואזורי הדופק (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 23). השעון משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

1 לחץ והחזק את **B**.

2 בחר > פרופיל משתמש.

3 בחר אפשרות.

הגדרות מגדר

כשאתה מגדיר את השעון לראשונה, עליך לבחור מין. רוב האלגוריתמים של הכושר והאימונים הם בינאריים. לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin ממליצה לך לבחור את המין שנקבע עבורך בעת הלידה. לאחר ההגדרה הראשונית, תוכל להתאים אישית את הגדרות הפרופיל בחשבון Garmin Connect שלך.

פרופיל ופרטיות: מאפשר לך להתאים אישית את הנתונים בפרופיל הציבורי שלך.

הגדרות משתמש: מגדיר את המין שלך. אם תבחר לא מצוין, האלגוריתמים שדורשים קלט בינארי ישתמשו במין שציינת כאשר הגדרת את השעון לראשונה.

תכונות דופק

השעון D2 Air X10 מצויד בחיישן דופק בפרק כף היד והוא תואם גם לחיישני דופק צמודי חזה (נמכרים בנפרד). ניתן להציג את נתוני חיישן הדופק בפרק כף היד במבט על הדופק. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה בעת תחילת פעילות, השעון משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

דופק בפרק כף היד

ענידת השעון

⚠️ זהירות

משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בשעון, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את השעון והנח לעור שלך להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד שלך יותר על המידה. למידע נוסף, בקר באתר garmin.com/fitandcare.

- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.

הערה: השעון צריך להיות צמוד אבל נוח. לקבלת קריאות דופק מדויקות יותר, ודא שהשעון לא זז בזמן הריצה או האימון. לקבלת קריאות אוקסימטר דופק, עליך להישאר ללא תנועה.



הערה: החיישן האופטי נמצא בגב השעון.

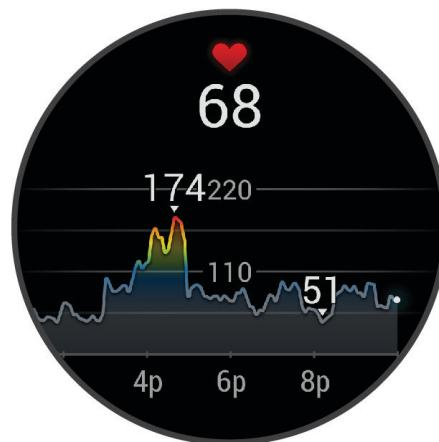
- ראה **עצות לנתוני דופק לא סדיר, עמוד 22** לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה **עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 25**.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת www.garmin.com/fitandcare.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

- אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- נקח וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת השעון.
- הימנע ממריחת קרם נגד שיזוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
- הימנע משריטת חיישן הדופק הנמצא בגב השעון.
- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד. השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.
- ההמתן עד שהסמל ❤️ רציף לפני התחלת הפעילות.
- השלם חימום של 5 עד 10 דקות וקבל קריאה של הדופק לפני תחילת הפעילות.
- הערה:** בתנאי מזג אוויר קר, בצע את החימום בתוך מבנה.
- שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.
- בזמן האימון, השתמש ברצועת סיליקון.

מציג מידע על הדופק

- מפרצוף השעון, החלק למעלה או למטה כדי להציג את המבט המהיר של דופק. המבט המהיר של הדופק מציג את הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm).
- בחר את המבט המהיר כדי להציג גרף של הדופק שלך מחצות. התרשים מראה את פעילות הדופק האחרונה שלך, דופק גבוה ונמוך ועמודות לפי צבעים כדי להראות כמה זמן חלף בכל תחום דופק (**אודות אזורי דופק, עמוד 23**).



- 3 החלק למעלה כדי להציג את הערכים של הדופק במנוחה משבעת הימים האחרונים.

הגדרת התראת דופק חריג

⚠️ זהירות

תכונה זו מציגה לך התראה רק כאשר הדופק שלך עולה או יורד מתחת למספר מסוים של פעימות לדקה, כפי שנבחר על-ידי המשתמש, לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. תכונה זו אינה מודיעה לך על מצב לב אפשרי ולא נועדה לטפל או לאבחן מצב רפואי או מחלה. עליך לפנות תמיד לספק שירותי הבריאות שלך בנוגע לכל בעיה הקשורה ללב.

- 1 לחץ והחזק את Ⓑ.
 - 2 בחר ⚙️ < צמיד חיישן דופק < התראות דופק חריג.
 - 3 בחר התראה גבוהה או התראה נמוכה.
 - 4 בחר ערך סף של דופק.
 - 5 בחר במתג ההחלפה כדי להפעיל את ההתראה.
- בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לערך המותאם אישית, תופיע הודעה על כך והשעון ירטוט.

שידור דופק

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך משעון D2 Air X10 ולהציג אותם בהתקני משיכים. לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק להתקן Edge® בזמן רכיבה על אופניים.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

1 לחץ והחזק את .

2 בחר  > צמיד חיישן דופק.

3 בחר אפשרות:

- בחר **שדר בפעילות** כדי לשדר נתוני דופק במהלך פעילויות מתוזמנות (**התחלת פעילות, עמוד 38**).

- בחר **שדר** כדי להתחיל לשדר נתוני דופק כעת.

4 שייך את שעון D2 Air X10 להתקן תואם.

הערה: לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.

כיבוי של צמיד חיישן הדופק

ערך ברירת המחדל של ההגדרה צמיד חיישן דופק הוא אוטומטי. השעון משתמש בחיישן הדופק בפרק כף היד באופן אוטומטי, אלא אם אתה משייך אליו חיישן דופק צמוד-חזה. נתוני חיישן דופק צמוד-חזה אינם זמינים במהלך פעילות.

הערה: השבתת חיישן הדופק בכף היד משביתה גם תכונות כמו ערכי ה-VO2 המרבי המשוערים, את מעקב השינה, את דקות הפעילות האינטנסיבית, את התכונה 'מתח יומי כולל' ואת צמיד חיישן אוקסימטר הדופק.

הערה: השבתת של צמיד חיישן הדופק משביתה גם את התכונה של זיהוי דופק בפרק כף היד עבור תשלומי Garmin Pay, ויש להזין קוד לפני כל ביצוע של תשלום (Garmin Pay, **עמוד 17**).

1 לחץ והחזק את .

2 בחר  > צמיד חיישן דופק > מצב > כבוי.

אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחיזוק של סיבולת הלב ולשיפור רמת הכושר הגופני. אזור דופק הוא טווח מוגדר של פעימות לדקה. חמשת אזורי הדופק המקובלים ממוספרים מ-1 עד 4, בסדר אינטנסיביות עולה. בדרך כלל, אזורי דופק מחושבים על בסיס אחוזים מתוך הדופק המרבי שלך.

הגדרת תחומי הדופק

השעון משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי לקבוע את הגדרת ברירת המחדל לדופק המרבי. השעון כולל הגדרות דופק מרבי נפרדות לריצה ולרכיבה על אופניים. לקבלת נתוני קלוריות מדויקים יותר במהלך הפעילות, עליך להגדיר את הדופק המרבי שלך. ניתן גם להגדיר כל אחד מאזורי הדופק. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בשעון, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

1 לחץ והחזק את .

2 בחר  > פרופיל משתמש > אזורי דופק.

3 בחר ברירת מחדל כדי להציג את ערכי ברירת המחדל (אופציונלי).

ערכי ברירת המחדל יכולים לשמש לריצה ולרכיבה.

4 בחר ריצה או אופניים.

5 בחר העדפה > הגדר מותאם אישית.

6 בחר דופק מרבי והזן את הדופק המרבי.

7 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

יעדי כושר

הכרת אזורי הדופק שלך יכולה לעזור לך למדוד ולשפר את הכושר שלך כאשר תבין את העקרונות ותיישם אותם.

- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.

- אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (**חשובי אזור דופק, עמוד 24**) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.

אם אינך יודע מה הדופק המרבי שלך, השתמש באחד המחשבוני הזמינים באינטרנט. מכוני כושר ומרכזי בריאות מסוימים יכולים לספק מבדק המודד את הדופק המרבי. הדופק המרבי המוגדר כברירת מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך.

חישובי אזור דופק

אזור	% הדופק המרבי	מאמץ מורגש	תועלת
1	50%-60%	רגוע, קצב קליל, נשימה מהירה	אימון אירובי ברמה למתחילים, מאמץ קל
2	60%-70%	קצב נוח, נשימה קצת יותר כבדה, אפשר לנהל שיחה	אימון קרדיו-וסקולרי בסיסי, קצב התאוששות טוב
3	70%-80%	קצב מתון, קשה יותר לנהל שיחה	יכולת אירובית משופרת, אימון קרדיו-וסקולרי אופטימלי
4	80%-90%	קצב מהיר ומעט לא נוח, נשימה מאומצת	יכולת אנאירובית משופרת, מהירות משופרת
5	90%-100%	קצב ריצה מתפרצת, לא ניתן לשמור על הקצב לאורך זמן, מאמץ נשימתי רב	סיבולת אנאירובית ושרירית, כוח מוגבר

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על סיבולת הלב-ריאה והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. כדי להציג את הערכת ה-VO2 המרבי, שעון D2 Air X10 דורש צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. בשעון, הערכת ה-VO2 המרבי מופיעה כמספר וכתיאור. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על אומדן ה-VO2 המרבי שלך.

נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי Firstbeat Analytics. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 71) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקת הערכת VO2 מרבי

תכונה זו דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 61).

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 20) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 23). לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושות כמה ריצות לשעון כדי ללמוד על ביצועי הריצה שלך.

1 לחץ והחזק את .

2 בחר  < פרופיל משתמש < VO2 Max.

אם כבר הקלטת ריצה או הליכה מהירה בחוץ, הערכת ה-VO2 המרבי עשויה להופיע. השעון מציג את תאריך העדכון האחרון של הערכת ה-VO2 המרבי. השעון מעדכן את הערכת ה-VO2 המרבי בכל פעם שאתה מסיים הליכה או ריצה בחוץ למשך 15 דקות או יותר. ניתן להתחיל בבדיקת VO2 מרבי באופן ידני כדי לקבל הערכה מעודכנת.

3 כדי להפעיל בבדיקת VO2 מרבי, הקש על המסך.

4 פעל לפי ההוראות על-גבי המסך כדי לבדוק את הערכת ה-VO2 המרבי שלך. עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.

מציג את גיל הכושר שלך

גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מין. השעון שלך משתמש במידע כמו הגיל, מדד מסת הגוף (BMI), נתוני דופק במנוחה והיסטוריית פעילות אינטנסיבית כדי לספק את גיל הכושר שלך. אם יש לך משקל של Garmin Index השעון שלך משתמש במדד אחוז השומן בגוף במקום ב-BMI כדי לקבוע את גיל הכושר שלך. שינויים בכושר הגופני ובאורח החיים יכולים להשפיע על גיל הכושר שלך.

הערה: לקבלת גיל הכושר המדויק ביותר, השלם את הגדרת פרופיל המשתמש לך (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 20).

1 לחץ והחזק את .

2 בחר פרופיל משתמש < גיל כושר.

אוקסימטר דופק

השעון D2 Air X10 כולל אוקסימטר דופק מבוסס-פרק כף יד למדידת רוויית החמצן בדם שלך. הכירות עם מצב רוויית החמצן שלך יכולה להיות בעלת ערך להבנת המצב הבריאותי הכללי שלך ולעזור לך להבין איך הגוף שלך מתאים את עצמו לגובה. השעון מודד את רמת החמצן בדם על-ידי הקרנת אור לעור ובדיקה של כמה אור נספג. רמה זו נקראת SpO_2 . בשעון, קריאות אוקסימטר הדופק מופיעות כאחוז SpO_2 . בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים (שינוי מצב המעקב אחר אוקסימטר דופק, עמוד 25). למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת המבט המהיר 'אוקסימטר דופק'. דיוק קריאת אוקסימטר הדופק עשוי להשתנות בהתאם לזרימת הדם שלך, למיקום השעון בפרק כף היד ולכמות התזוזות שלך.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר 'אוקסימטר דופק' ללולאת המבטים המהירים שלך (התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 30).

- 1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר 'אוקסימטר דופק'.
 - 2 בחר במבט המהיר כדי להתחיל את הקריאה.
 - 3 החזק את הזרוע שעונדת את השעון בגובה הלב בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
 - 4 הפסק לזוז.
- השעון מציג את רוויית החמצן שלך באחוזים וגרף עבור קריאות האוקסימטר דופק וערכי הדופק שלך מחצות.

שינוי מצב המעקב אחר אוקסימטר דופק

- 1 לחץ והחזק את **B**.
 - 2 בחר  > צמיד חיישן דופק > אוקסימטר דופק > מצב מעקב.
 - 3 בחר אפשרות:
- כדי להפעיל מדידות בזמן חוסר פעילות במהלך היום, בחר **כל היום**.
 - הערה:** הפעלת המעקב אחר אוקסימטר הדופק פוגע באורך חיי הסוללה.
 - כדי להפעיל מדידות מתמשכות במהלך השינה, בחר **במהלך שינה**.
 - הערה:** תנחוות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO_2 .
 - כדי לכבות מדידות אוטומטיות, בחר **לפי דרישה**.

עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

- אם נתוני אוקסימטר הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- אל תזוז בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
 - לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד. השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.
 - החזק את הזרוע שעונדת את השעון בגובה הלב בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
 - השתמש ברצועת ניילון או סיליקון.
 - נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת השעון.
 - הימנע ממריחת קרם נגד שזיוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
 - הימנע משריטת החיישן האופטי הנמצא בגב השעון.
 - שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.

מעקב אחר פעילויות

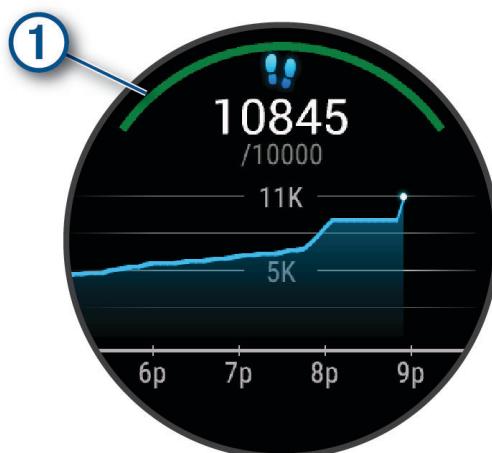
התכונה של 'מעקב אחר פעילות' מתעדת את ספירת הצעדים היומית שלך, את המרחק שגמעת, את מספר הדקות של פעילות עצימה שביצעת, את מספר הקומות שטיפסת, את מספר הקלוריות ששרפת ואת הנתונים הסטטיסטיים של השינה שלך עבור כל יום מתועד. הקלוריות ששרפת כוללות את המטבוליזם הבסיסי נוסף על הקלוריות של הפעילות.

מספר הצעדים שביצעת במהלך היום מופיע במבט מהיר של הצעדים. מספר הצעדים מתעדכן מעת לעת.

לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

ייעד אוטומטי

השעון שלך יוצר באופן אוטומטי יעדי צעדים וקומות לטיפוס יומיים, על סמך רמות הפעילות הקודמת שלך. כאשר תזוז במהלך היום, השעון יציג את ההתקדמות שלך לקראת היעד היומי ①.



אם אתה בוחר שלא להשתמש בתכונת היעד האוטומטי, תוכל להגדיר יעדי צעדים וקומות לטיפוס מותאמים אישית בחשבון Garmin Connect שלך.

שימוש בהתראת התנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. אחרי שעה אחת של חוסר פעילות, מופיעה הודעה והסרגל האדום מופיע במבט המהיר של הצעדים. קטעים נוספים מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות. אם הפעלת רטט בשעון, הוא גם ירטוט (**הגדרות מערכת, עמוד 58**).

מעקב שינה

בזמן השינה, השעון מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, תנועות במהלך השינה וניקוד השינה. ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

הערה: נמנמים קצרים אינם מתווספים לסטטיסטיקת השינה. ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (*שימוש במצב 'נא לא להפריע'*, עמוד 11).

דקות פעילות אינטנסיבית

כדי לשפר את בריאותך, ארגונים כגון ארגון הבריאות העולמי ממליצים על 150 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות מתונה, כגון הליכה מהירה, או על 75 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות גבוהה, כגון ריצה.

השעון עוקב אחר האינטנסיביות של הפעילות ואחר הזמן שאתה מבלה בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה (נדרשים נתוני דופק כדי לכמת אינטנסיביות גבוהה). השעון מחשב את הסכום הכולל של דקות הפעילות באינטנסיביות מתונה ביחד עם דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה. סך כל דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה מוכפלות כאשר הן מתווספות לסכום.

להרוויח דקות אינטנסיביות

התקן D2 Air X10 מחשב דקות אינטנסיביות על-ידי השוואה בין נתוני הדופק לבין הדופק הממוצע במנוחה. אם מכבים את נתוני הדופק, השעון מחשב דקות אינטנסיביות מתונה על-ידי ניתוח נתוני הצעדים לדקה.

- התחל פעילות עם מעקב זמן כדי לקבל את החישוב המדויק ביותר של דקות אינטנסיביות.
- כדי לקבל את התוצאה המדויקת ביותר של מדידת הדופק במנוחה, לבש את השעון במשך כל היום והלילה.

כאשר התנועות שלך תואמות לדפוסי אימון מוכרים, התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי את האירוע ומציגה אותו בציר הזמן. אירועי Move IQ מציגים את סוג הפעילות ואת משך הפעילות, אבל הפרטים הללו לא מופיעים ברשימת הפעילויות או בהזנת החדשות.

התכונה Move IQ יכולה להתחיל באופן אוטומטי פעילות עם מעקב זמן להליכה וריצה, באמצעות הגדרות הסף של הזמן שהגדרת ביישום Garmin Connect. פעילויות אלו נוספות לרשימת הפעילויות שלך.

הגדרות מעקב אחר פעילות

לחץ לחיצה ארוכה על  ובחר  > מעקב פעילות.

מצב: לכיבוי התכונות של מעקב אחר פעילות.

התראת תזוזה: להצגת הודעות וסרגל התנועה על פני השעון הדיגיטלי ומסך הצעדים. השעון גם רוטט כדי לספק לך התראה.

התראות יעד: להפעלה וכיבוי של התראות יעדים, או כיבוי התראות היעדים רק במהלך פעילויות. התראות יעדים מופיעות עבור יעד הצעדים היומי, מספר הקומות היומי, יעד העצימות השבועית בדקות ויעד השתייה.

Move IQ: להפעלה וכיבוי של אירועי Move IQ.

התחלת פעילות אוט: הגדרה זו מאפשרת לשעון ליצור ולשמור פעילויות מתוזמנות באופן אוטומטי כאשר התכונה Move IQ מזהה שאתה הולך או רץ. תוכל להגדיר את פרק הזמן המינימלי לריצה או להליכה.

דקות אינטנסיביות: מאפשר לך להגדיר תחום דופק עבור דקות של פעילות באינטנסיביות מתונה ותחום דופק גבוה יותר עבור דקות של פעילות באינטנסיביות גבוהה. אפשר גם להשתמש באלגוריתם ברירת המחדל.

כיבוי המעקב אחר הפעילות

כאשר אתה מכבה את המעקב אחר פעילות, אין תיעוד של הצעדים, הקומות שטיפסת, דקות האינטנסיביות, מעקב השינה ואירועי Move IQ שלך.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר  > מעקב פעילות > מצב > כבוי.

מבטים מהירים

בשעון שלך טעונים מראש מבטים מהירים שמספקים מידע מהיר (הצגת מבטים מהירים, עמוד 30). לחלק מהמבטים מהירים דרוש חיבור Bluetooth לטלפון תואם.

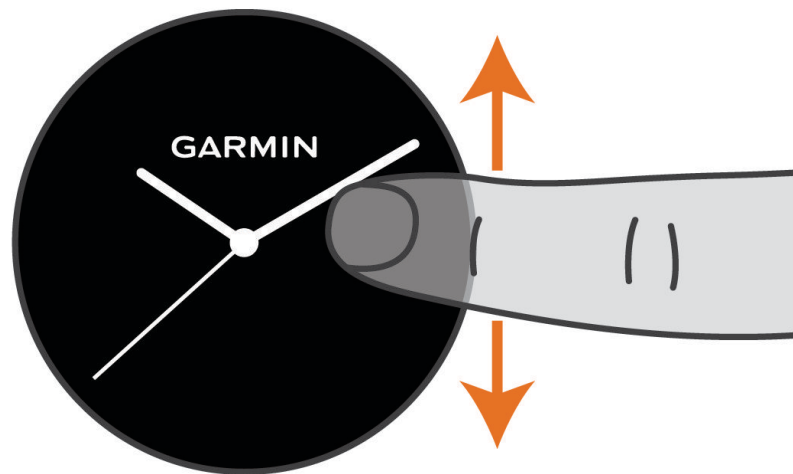
חלק מהמבטים מהירים אינם גלויים כברירת מחדל. ניתן להוסיף אותם ללולאת המבטים מהירים באופן ידני (התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 30).

שם	תיאור
מידע על נמל תעופה	מציג פרטי נמל תעופה, לרבות תדרי רדיו ומידע על מסלולי המראה/נחיתה.
אזור זמן חלופי	הצגת השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 33).
מד-גובה	מציג את סף התראת הגובה, הגובה של הלחץ ותיקון הלחץ הברומטרי.
Body Battery™	עם לבישה כל היום, מראה את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של הרמה שלך בשעות האחרונות (Body Battery, עמוד 34).
לוח שנה	הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון שלך.
קלוריות	הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.
אתגרים	מציג את הדירוג הנוכחי שלך בלוח התוצאות, אם תשתתף באתגר Garmin Connect.
קומות שטיפסת	מעקב אחר הקומות שטיפסת והתקדמות לקראת היעד שלך.
המאמן של Garmin	הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin בחשבון Garmin Connect שלך. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך.
Health Snapshot™	מציג סיכומים של הפעילות Health Snapshot ששמרת (Health Snapshot, עמוד 39).
דופק	הצגת הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) וגרף של הדופק הממוצע שלך במנוחה (RHR).
היסטוריה	הצגת היסטוריית הפעילות שלך וגרף של פעילויות שהוקלטו.
נזלים	מאפשר לך לעקוב אחר כמות המים שאתה צורך וההתקדמות שלך לקראת היעד היומי.
דקות אינטנסיביות	מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.
פעילות אחרונה	להצגת סיכום קצר של הפעילויות שלך שתועדו לאחרונה.
פעילות הספורט האחרונה	להצגת סיכום קצר של הפעילויות שלך שתועדו לאחרונה.
משחק גולף אחרון נסיעה אחרונה סבב אחרון אימון כוח אחרון שחייה אחרונה	מציג סיכום קצר של הפעילות שלך שתועדה לאחרונה יחד עם ההיסטוריה שלך בענף ספורט מסוים.
פנסים	מספק אפשרות לשליטה בפקדים של פנסי האופניים כאשר יש פנסי Varia המשוכים לשעון D2 Air X10.
METAR	מציג נתונים עדכניים לגבי מצב השמיים, מזג האוויר, מרחק הראות, הטמפרטורה, נקודת העיבוי, הלחץ הברומטרי, נתוני הרוח ותחזית מסוף נמל התעופה (TAF).
פקדי מוזיקה	אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון או מוזיקה בשעון.
התראות	הצגת התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון שלך (הפעלת התראות Bluetooth, עמוד 9).
אוקסימטר דופק	מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק. (קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 25). אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, המדידות לא יתועדו.
בקורות מצלמת RCT	מאפשר לך לצלם תמונה באופן ידני ולהקליט וידאו (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 37).
נשימה	קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.

שם	תיאור
שינה	מציג זמן כולל של שינה, ניקוד שינה ומידע על שלב השינה עבור הלילה הקודם.
צעדים	מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.
מתח	מציג את רמת המתח הנוכחית שלך ותרשים של רמת המתח שלך. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה. אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבוע את רמת המתח, המדידות לא יתועדו.
זריחה ושקיעה	הצגת שעות הזריחה, שעות השקיעה ושעות הדמדומים הבהירות. הערה: מבט מהיר זה נקרא שעת הדמדומים בשעון D2 Air X10 שלך.
מזג אוויר	הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית.
בריאות האישה	מציג את מצב המחזור או ההיריון הנוכחי שלך. ניתן להציג את התסמינים היומיים שלך ולתעד אותם.

הצגת מבטים מהירים

- מפרצוף השעון, החלק כלפי מעלה או מטה.



- השעון יגלול בלולאת המבטים מהירים.
- בחר במבט מהיר כדי להציג מידע נוסף.
- לחץ ממושכות על **B** כדי להציג תכונות ואפשרויות נוספות של המבט המהיר.

התאמה אישית של מבטים מהירים

- 1 לחץ והחזק את **B**.
 - 2 בחר < מבטים מהירים.
 - 3 בחר מבט מהיר.
 - 4 בחר אפשרות:
 - גרור את המבט המהיר למעלה או למטה כדי לשנות את המיקום של המבט בלולאת המבטים מהירים.
 - בחר **X** כדי להסיר את המבט מלולאת המבטים מהירים.
 - 5 בחר **+**.
 - 6 בחר מבט מהיר.
- המבט המהיר נוסף ללולאת המבטים מהירים.

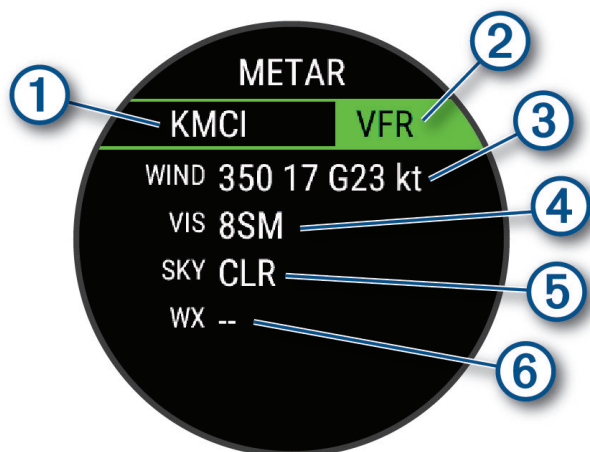
הצגת מבט מהיר של ציוני דרך

- 1 החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר של ציוני דרך.
עצה: ברירת המחדל של המבט המהיר של ציוני דרך היא נמל התעופה המועדף עליך. כדי לשנות את נמל התעופה המוצג במבט המהיר תוכל ללחות לחיצה ארוכה על **(B)**, ולהזין מזהה של נמל תעופה או לבחור שדה תעופה קרוב.
- 2 בחר במבט מהיר.



- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להציג מידע METAR נוסף עבור נמל התעופה, בחר את קוד ה-METAR (**METAR**, עמוד 32).
 - כדי לצפות ברשימה של תדרי רדיו בחר **תדרים**.
 - כדי להציג פרטים על גודל המסלול, בחר **פרטי מסלול**.
 - כדי להציג פרטים על נמל התעופה, בחר **מידע על שדה תעופה**.

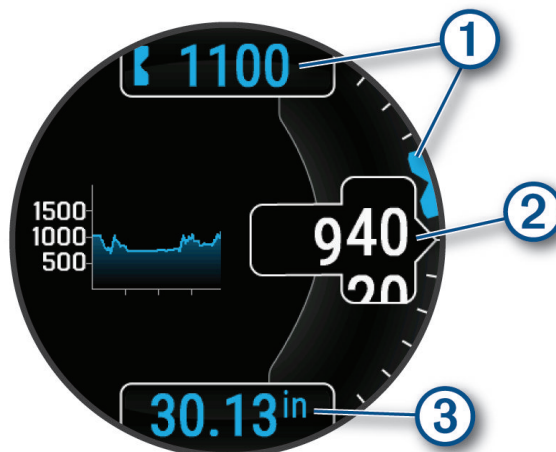
METAR



מזהה נמל תעופה	①
קטגוריית טיסה של תעופה	②
כיוון הרוח, מהירות ומשבים	③
נראות במיילים אימפריאליים	④
תנאי השמים	⑤
תנאי מזג אוויר	⑥

⚠ אזהרה

שעון זה לא נועד לספק פרטי טיסה ראשוניים ויש להשתמש בו למטרות השלמה בלבד.



1	גובה של התראה
2	גובה של לחץ
3	לחץ ברומטרי

הוספת אזורי זמן חלופיים

באפשרותך להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים דרך המבט המהיר 'אזורי זמן חלופיים'.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר 'אזורי זמן חלופיים' ללולאת המבטים המהירים שלך (התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 30).

- 1 מפני השעון, החלק למעלה או למטה כדי להציג את המבט המהיר 'אזורי זמן חלופיים'.
- 2 לחץ על **A**.
- 3 בחר **Add New Zone**.
- 4 בחר אזור.
- 5 בחר אזור זמן.

השתנות דופק ורמת מתח

השעון מנתח את השתנות הדופק שלך בזמן שאינך נמצא בפעילות כדי להעריך את רמת המתח הכוללת. אימונים, פעילות גופנית, שינה, תזונה והמתח הכללי בחיי היומיום משפיעים על רמת המתח. רמת המתח נעה בין 0 ל-100, כאשר 0 עד 25 זהו מצב מנוחה, 26 עד 50 זהו מתח נמוך, 51 עד 75 זהו מתח בינוני ואילו 76 עד 100 זהו מצב מתח גבוה. כאשר אתה יודע מהי רמת המתח שלך, קל יותר לזהות רגעים מתוחים במהלך היום. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, לבש את השעון בזמן השינה.

ניתן לסנכרן את השעון עם חשבון Garmin Connect כדי לראות את רמת המתח לאורך כל היום, מגמות ארוכות טווח ופרטים נוספים.

שימוש במבט מהיר למדידת רמות המתח

המבט המהיר על רמות המתח מראה את רמת המתח הנוכחית שאתה שרוי בה וגרף של רמות המתח שלך מחצות. הוא גם יכול להדריך אותך בתרגילי נשימה להרגעה.

- 1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר למדידת רמות המתח. **עצה:** אם אתה פעיל מדי מכדי שהווידג'ט יוכל לזהות את רמת המתח שלך, תופיע הודעה במקום ערך של רמת המתח. לאחר כמה דקות של מנוחה, תוכל לבדוק את רמת המתח שוב.
- 2 הקש על המבט המהיר כדי להציג גרף של רמת המתח שלך מחצות. פסים אנכיים כחולים מציינים פרקי זמן של מנוחה. פסים אנכיים צהובים מציינים פרקי זמן של מתח. פסים אנכיים אפורים מציינים פרקי זמן שבהם היית פעיל מדי למדוד את רמת המתח שלך.
- 3 בכדי להתחיל פעילות נשימה, החלק כלפי מעלה ובחר ✓.

Body Battery

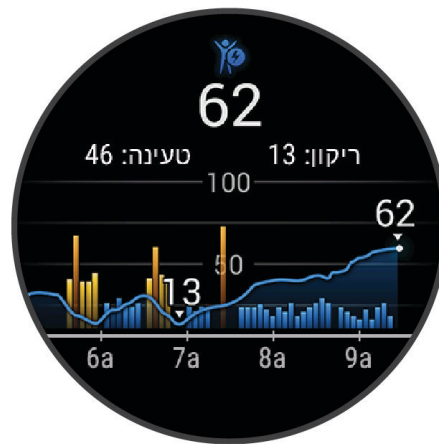
השעון שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מציין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Battery נע בין 0 ל-100, כאשר 0 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה בינונית, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה גבוהה ו-76 עד 100 הוא עתודת אנרגיה גבוהה מאוד.

באפשרותך לסנכרן את השעון שלך עם חשבון ה-Garmin Connect כדי להציג את רמת ה-Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים (טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים, עמוד 34).

מציג את המבט המהיר Body Battery

המבט המהיר Body Battery מציג את הרמה הנוכחית של Body Battery.

- 1 החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר Body Battery. **הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים מהירים שלך (התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 30).
- 2 בחר את המבט המהיר כדי להציג גרף של נתוני Body Battery מחצות.



- 3 החלק למעלה כדי להציג גרף משולב של Body Battery ורמת המתח שלך.

טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים

- לקבלת תוצאות מדויקות יותר, לבש את השעון במהלך השינה.
- שינה טובה נותנת אנרגיה ל-Battery שלך.
- פעילות מאומצת ומתח גבוהים יכולים לגרום ל-Battery להתרוקן במהירות רבה יותר.
- לצריכת מזון ולממריצים כגון קפאין אין שום השפעה על מד האנרגיה Body Battery.

בריאות האשה

מעקב אחר המחזור החודשי

המחזור החודשי שלך הוא מרכיב חשוב בבריאותך. ניתן להשתמש בשעון כדי לתעד סימפטומים פיזיולוגיים, דחף מיני, פעילות מינית, ימי ביוץ ועוד (תיעוד פרטי המחזור החודשי, עמוד 35). ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.

- מעקב אחר המחזור החודשי ופרטים נוספים
- תסמינים גופניים ורגשיים
- תחזיות וסת ופוריות
- מידע בנושא בריאות ותזונה

הערה: אפשר להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להוסיף ולהסיר ווידג'טים.

תיעוד פרטי המחזור החודשי

לפי שניתן יהיה לתעד את פרטי המחזור החודשי משעון D2 Air X10, יש להגדיר מעקב אחר המחזור החודשי ביישום Garmin Connect.

- 1 החליקי כדי להציג את המבט המהיר של המעקב הגופני לנשים.
- 2 הקש על מסך המגע.
- 3 בחר .
- 4 אם היום הוא יום וסת, בחר **יום הווסת** < .
- 5 בחר אפשרות:

- כדי לדרג את עוצמת הוסת שלך מחלשה לחזקה בחריזימה.
- כדי לתעד סימפטומים פיזיולוגיים, כמו אקנה, כאבי גב ועייפות בחר **תסמינים**.
- כדי לתעד את מצב הרוח, בחר **מצב רוח**.
- כדי לתעד את ההפרשות, בחר **הפרשה**.
- כדי להקצות את התאריך הנוכחי כיום ביוץ, בחר **יום הביוץ**.
- כדי לתעד את הפעילות המינית, בחר **פעילות מינית**.
- כדי לדרג את הדחף המיני שלך מנמוך לגבוה, בחר **דחף מיני**.
- כדי להקצות את התאריך הנוכחי כיום וסת, בחר **יום הווסת**.

מעקב היריון

תכונת מעקב ההיריון מציגה עדכונים שבועיים לגבי ההיריון ומספקת מידע גופני ותזונתי. ניתן להשתמש בשעון כדי לתעד תסמינים גופניים ורגשיים, מדידות של סוכר בדם ותנועות של התינוק. ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.

תיעוד מידע לגבי היריון

כדי לתעד את המידע צריך להגדיר מעקב היריון ביישום Garmin Connect.

1 החליקי כדי להציג את המבט המהיר של המעקב הגופני לנשים.



2 הקש על מסך המגע.

3 בחר אפשרות:

- בחרי בתסמינים כדי לתעד תסמינים גופניים, מצב רוח ועוד.
- בחרי בגלוקוז בדם כדי לתעד רמות סוכר בדם לפני ואחרי ארוחות ולפני השינה.
- בחרי בתנועה כדי להשתמש בשעון עצר על מנת לתעד את תנועות התינוק.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

מעקב אחר שתייה

תוכל לעקוב אחר צריכת הנוזלים היומית שלך, להפעיל יעדים והתראות ולהזין את גודלי המכלים שבהם אתה משתמש לעתים קרובות. אם תפעיל יעדים אוטומטיים, היעד שלך יגדל בימים שבהם אתה מתעד פעילות. בזמן ההתעמלות אתה זקוק ליותר נוזלים כדי לפצות על כל הזיעה שאבדה.

הערה: אפשר להשתמש ביישום Connect IQ כדי להוסיף ולהסיר מבטים מהירים.

שימוש במבט מהיר למעקב אחר שתייה

המבט המהיר למעקב אחר שתייה מציג את צריכת הנוזלים ואת יעד הנוזלים היומי.

1 החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר למעקב.

2 בחר במבט המהיר כדי להוסיף את צריכת הנוזלים שלך.



3 בחר **+** עבור כל מנת נוזלים שאתה צורך (1 כוס, 8 אונקיות או 250 מ"ל).

4 בחר מכל כדי להגדיל את צריכת הנוזלים לפי נפח המכל.

5 לחץ לחיצה ארוכה על **B** כדי להתאים אישית את המבט המהיר.

6 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את יחידות המידה, בחר **יחידות**.
- כדי להפעיל תזכורות שתייה, בחר **התראות**.
- כדי להתאים אישית את גודלי המכל, בחר **מכלים**, בחר מכל, בחר את יחידות המידה והזן את גודל המכל.

שימוש בבקורות מצלמה של Varia

הודעה

תחומי שיפוט מסוימים עלולים לאסור או להסדיר את השימוש בהקלטות וידאו, שמע או תמונות, או לדרוש שכל הצדדים יידעו שההקלטה מתבצעת ויסכימו לכך. זוהי האחריות שלך להכיר את החוקים, התקנות וההגבלות הנוספות בתחומי השיפוט שבהם אתה מתכנן להשתמש במכשיר זה ולציית להם.

כדי שתוכל להשתמש בבקורות המצלמה של Varia, עליך לשייך את האביזר לשעון שלך (**שיוך החיישנים האלחוטיים**, עמוד 61).

1 הוסף את המבט המהיר **פנסים** לשעון שלך (**התאמה אישית של מבטים מהירים**, עמוד 30).

כאשר השעון מזהה את המצלמה של Varia כותרת המהיר תשתנה לבקרת מצלמה.

2 מהמבט המהיר **פנסים** בחר באפשרות:

- בחר את כדי לשנות את מצב הקלטה.
- בחר את כדי לצלם תמונה.
- בחר את כדי לשמור את הסרטון.

יישומים ופעילויות

השעון כולל מגוון יישומים ופעילויות שנטענו מראש.

יישומים: יישומים מספקים לשעון תכונות אינטראקטיביות, כמו ניווט למיקומים שמורים.

פעילויות: בשעון טעונים מראש יישומים לפעילויות בבית ובחוץ, כולל ריצה, רכיבה על אופניים, אימוני כוח, גולף ועוד. בעת התחלת פעילות, השעון מציג ומתעד את נתוני החיישן, שאותם תוכל לשמור ולשתף עם קהילת Garmin Connect.

לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ יישומים: ניתן להוסיף לשעון תכונות על-ידי התקנה של יישומים מהיישום Connect IQ (**תכונות Connect IQ**, עמוד 12).

התחלת פעילות

בעת התחלת פעילות, ה-GPS מופעל באופן אוטומטי (אם יש צורך).

- 1 לחץ על **A**.
- 2 אם זו הפעם הראשונה שאתה מתחיל פעילות, בחר את תיבת הסימון שלצד כל אחת מהפעילויות הרלוונטיות כדי להוסיפה לרשימת המועדפים שלך, ובחר .
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר פעילות מרשימת המועדפים.
 - בחר , ובחר פעילות מרשימת הפעילויות המורחבות.
- 4 אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים והמתן עד שהשעון יהיה מוכן. השעון מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).
- 5 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות. השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את השעון לפני תחילת פעילות (**טעינת השעון, עמוד 63**).
- לחץ על **B** כדי לתעד הקפות, להתחיל סדרה או תנוחה חדשות או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.
- החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי להציג מסכי נתונים נוספים.

הפסקת פעילות

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר אפשרות:
 - כדי לשמור את הפעילות, בחר .
 - כדי למחוק את הפעילות, בחר .
 - כדי להמשיך פעילות, לחץ על **A**.

הוספת פעילות מותאמת אישית

ניתן ליצור פעילות מותאמת אישית ולהוסיף אותה לרשימת הפעילויות

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר  < .
- 3 בחר סוג פעילות להעתיקה.
- 4 בחר שם פעילות.
- 5 במידת הצורך, ערוך את הגדרות יישומי הפעילויות (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 54**).
- 6 כשתסיים לערוך, בחר **סיום**.

הוספה או הסרה של פעילות מועדפת

רשימת הפעילויות המועדפות מופיעה בעת לחיצה על **A** מפני השעון והיא מספקת גישה מהירה לפעילויות הנפוצות שלך. בפעם הראשונה שאתה לוחץ על **A** כדי להתחיל פעילות, השעון מנחה אותך לבחור את הפעילויות המועדפות שלך. ניתן להוסיף או להסיר פעילויות מועדפות בכל עת.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר  < **פעילויות ויישומים**. הפעילויות המועדפות מופיעות בראש הרשימה. יתר הפעילויות מופיעות ברשימה המורחבת.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להוסיף פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר **הוסיף פריט מועדף**.
 - כדי להסיר פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר **הסר פריט מועדף**.

Health Snapshot

התכונה Health Snapshot היא פעילות בשעון שלך שמתעדת כמה מדדי בריאות מרכזיים, כשאתה יושב בלי לזוז למשך שתי דקות. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכלי שלך. השעון מתעד מדדים כמו דופק, רמת מתח וקצב נשימה ממוצעים. ניתן להוסיף את פעילות Health Snapshot לרשימת הפעילויות המועדפות (הוספה או הסרה של פעילות מועדפת, עמוד 38).

פעילויות במקום סגור

ניתן להשתמש בשעון לאימון במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים נייחים או במאמן למקומות סגורים. ה-GPS אינו פועל בזמן פעילויות במקום סגור (הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 54). בעת ריצה או הליכה GPS כבוי, המהירות והמרחק מחושבים באמצעות מד התאוצה בשעון. מד התאוצה מבצע כיוול עצמי. הדיוק של נתוני המהירות והמרחק משתפרים לאחר כמה ריצות או הליכות בחוץ עם GPS. **עצה:** אחיזה במעקה ההליכון מקטינה את רמת הדיוק. בעת רכיבה על אופניים עם GPS כבוי, נתוני המהירות והמרחק לא זמינים אלא אם יש לך חיישן אופציונלי השולח נתוני מהירות ומרחק לשעון, למשל חיישן מהירות או חיישן תנועות לדקה.

הקלטת פעילות אימון כוח

- ניתן להקליט סדרות במהלך פעילות אימון כוח. סדרה מורכבת מחזרות מרובות על מהלך אחד.
- 1 לחץ על **A**.
 - 2 בחר מאמץ.
 - 3 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
 - 4 התחל בסדרה הראשונה.
- כברירת מחדל, השעון סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר ארבע חזרות לפחות. ניתן להשבית את ספירת החזרות בהגדרות של הפעילויות (הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 54).
- עצה:** השעון יכול לספור חזרות על תנועה אחת בלבד בכל סדרה. כאשר ברצונך להחליף תנועה, עליך לסיים את הסדרה ולהתחיל אחת חדשה.
- 5 לחץ על **B** כדי לסיים את הסדרה.
- השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה. כעבור כמה שניות, מופיע טיימר המנוחה.
- 6 במקרה הצורך, ערוך את מספר החזרות ובחר  כדי להוסיף את המשקל שהיה בשימוש בסדרה.
 - 7 כשתסיים לנוח, לחץ על **B** כדי להתחיל את הסדרה הבאה.
 - 8 חזור על כך בכל סדרת אימון כוח עד לסיום הפעילות.
 - 9 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **A**, ובחר .

הקלטת פעילות HIIT

תוכל להשתמש בטיימרים מיוחדים כדי לתעד פעילות של אימון בעצימות גבוהה (HIIT).

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר **HIIT**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **חופשי** כדי לתעד פעילות HIIT פתוחה לא מובנית.
 - בחר **טיימרים של AMRAP > HIIT** כדי לתעד כמה שיותר הקפות במשך זמן מוגדר.
 - בחר **טיימרים של EMOM > HIIT** כדי לתעד מספר מוגדר של תנועות כל דקה בדקה.
 - בחר **טיימרים של HIIT < טבטה** כדי לעבור בין מרווחים של 20 שניות של מאמץ מרבי עם 10 שניות מנוחה.
 - בחר **טיימרים של HIIT < מותאם אישית** כדי להגדיר את זמן התנועה שלך, זמן המנוחה ומספר התנועות ומספר הסבבים.
 - בחר **אימונים** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר.
- 4 במידת הצורך, פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.
- 5 לחץ על **A** כדי להתחיל את הפעילות הראשונה שלך.
השעון מציג טיימר ספירה לאחור ואת הדופק הנוכחי שלך.
- 6 במידת הצורך, לחץ על **B** כדי לעבור באופן ידני להקפה הבאה או כדי לנוח.
- 7 בסיום הפעילות, לחץ על **A** כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- 8 בחר .

כיוול מרחק בהליכון

כדי להקליט מרחקים מדויקים יותר בריצות על הליכון, ניתן לכייל את המרחק בהליכון לאחר ריצה למרחק 5.1 ק"מ (1 מייל) לפחות בהליכון. אם אתה משתמש בהליכונים שונים, תוכל לכייל באופן ידני את המרחק בכל אחד מההליכונים או לאחר כל ריצה.

- 1 התחל פעילות הליכון (**התחלת פעילות, עמוד 38**).
- 2 רוץ בהליכון עד ששעון D2 Air X10 יתעד לפחות 5.1 ק"מ (1 מייל).
- 3 בסיום הריצה, לחץ על **A**.
- 4 בדוק את תצוגת ההליכון לקבלת המרחק שעברת.
- 5 בחר אפשרות:
 - לביצוע הכיוול בפעם הראשונה, הזן את המרחק בהליכון בשעון שלך.
 - כדי לכייל באופן ידני לאחר הכיוול הראשוני, החלק כלפי מעלה, בחר את האפשרות **כייל ושמור**, והזן את המרחק שבהליכון בשעון.

פעילויות בחוץ

בשעון D2 Air X10 טעונים מראש יישומים שונים לפעילויות בחוץ, כמו ריצה ורכיבה על אופניים. ה-GPS מופעל עבור פעילויות בחוץ. באפשרותך להוסיף יישומים עבור פעילויות ברירת מחדל, כמו לב-ריאה או חתירה.

יוצאים לריצה

כדי שתוכל להשתמש בחיישן אלחוטי לריצה, עליך לשייך את החיישן לשעון (**שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 61**).

- 1 לבש את החיישנים האלחוטיים, למשל חיישן דופק (אופציונלי).
- 2 לחץ על **A**.
- 3 בחר **ריצה**.
- 4 בעת שימוש בחיישנים אלחוטיים אופציונליים, המתן מעט עד שהשעון יתחבר לחיישנים.
- 5 צא החוצה והמתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- 6 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.
- 7 התחל את הפעילות.
- 8 לחץ על **B** כדי לתעד הקפות (אופציונלי) (**סימון הקפות באמצעות התכונה Auto Lap, עמוד 56**).
- 9 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין מסכי נתונים.
- 10 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **A**, ובחר .

יציאה לרכיבה על אופניים

כדי שתוכל להשתמש בחיישן אלחוטי לרכיבה, עליך לשייך את החיישן לשעון (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 61).

- 1 שייך את החיישנים האלחוטיים שלך, כמו חיישן דופק, חיישן מהירות או חיישן תנועות לדקה (אופציונלי).
- 2 לחץ על **A**.
- 3 בחר אופניים.
- 4 בעת שימוש בחיישנים אלחוטיים אופציונליים, המתן מעט עד שהשעון יתחבר לחיישנים.
- 5 צא החוצה והמתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- 6 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 7 השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.
- 8 התחל את הפעילות.
- 9 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין מסכי נתונים.
- 9 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **A**, ובחר **✓**.

הצגת גלישות הסקי שלך

השעון מתעד את הפרטים של כל גלישת סקי או גלישת סנובורד במדרון באמצעות התכונה Auto Run. תכונה זו מופעלת כברירת מחדל לגלישה עם מגלשיים או עם סנובורד במדרון. היא מתעדת גלישות סקי חדשות באופן אוטומטי לפי התנועות שלך. שעון העצר מושהה כאשר אתה מפסיק לנוע במדרון וכאשר אתה יושב במעלית סקי. השהיית שעון העצר נמשכת במהלך הנסיעה במעלית הסקי. כדי להפעיל מחדש את שעון העצר, באפשרותך להתחיל לנוע במדרון. את פרטי הגלישה ניתן לראות מהמסך המושהה או בשעה ששעון העצר פועל.

- 1 התחל פעילות של גלישה עם מגלשיים או סנובורד.
- 2 החלק כלפי מעלה או מטה כדי לראות פרטים על הריצה האחרונה, הריצה הנוכחית ואת סך כל הריצות שביצעת.
- מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שנגמע, מהירות מרבית, מהירות ממוצעת וערכי ירידה כוללת.

שחייה בבריכה

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר שחייה בבריכה.
- 3 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.
- 4 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 5 התחל את הפעילות.
- 6 השעון מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות.
- 7 לחץ על **B** בעת מנוחה.
- 8 מופיע מסך המנוחה.
- 9 לחץ על **B** כדי לאתחל את הטיימר למרווחים.
- 8 בסיום הפעילות, לחץ על **A** כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- 9 בחר אפשרות:
 - כדי לשמור את הפעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **A**.
 - כדי למחוק את הפעילות, החלק מטה ולחץ על **A**.

הגדרת גודל הבריכה

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר שחייה בבריכה.
- 3 החלק כלפי מעלה.
- 4 בחר הגדרות > גודל בריכה.
- 5 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.

מילון מונחים בשחייה

אורך: אורך אחד של בריכה.

מרווח: בריכה אחת או יותר. מרווח חדש מתחיל לאחר מנוחה.

תנועה: תנועה נספרת בכל פעם שהזרוע שחובשת את השעון משלימה מחזור מלא.

Swolf: ניקוד ה-Swolf שלך הוא סכום החיבור של הזמן שנדרש לבריכה אחת ומספר התנועות שלך בבריכה זו. לדוגמה, 30 שניות ועוד 15 תנועות פירושו ציון Swolf של 45. Swolf הוא מדד של יעילות שחייה, ובדומה לגולף, השאיפה היא להשיג ניקוד נמוך ככל שאפשר.

מהירות שחייה קריטית (CSS): CSS הוא מהירות תיאורטית שתוכל לשמור לאורך זמן בלי להגיע לאפיסת כוחות. תוכל להשתמש ב-CSS כך שינחה את קצב האימון וינטר את השיפור שלך.

אתרי גולף

הורדת מסלולי גולף

לפני המשחק הראשון במסלול חדש, עליך להוריד אותו באמצעות היישום Garmin Connect.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

2 בחר הורד מסלולי גולף < .

3 בחר מסלול גולף.

4 בחר הורד.

לאחר שהורדת המסלול מסתיימת, הוא מופיע ברשימת המסלולים בשעון D2 Air X10 שלך.

משחק גולף

לפני המשחק הראשון במסלול חדש, עליך להוריד אותו באמצעות הטלפון (**הורדת מסלולי גולף, עמוד 42**). מסלולים שהורדו מתעדכנים באופן אוטומטי. לפני שתשחק גולף, עליך לטעון את השעון (**טעינת השעון, עמוד 63**).

1 לחץ על .

2 בחר גולף.

3 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

4 בחר מסלול מרשימת המסלולים הזמינים.

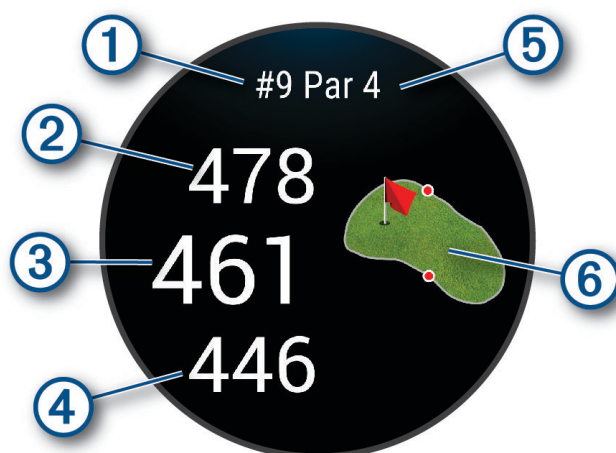
5 בחר  כדי לרשום ניקוד.

6 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין גומות.

השעון מבצע מעבר אוטומטי כשאתה עובר לגומה הבאה.

פרטי גומה

השעון מחשב את המרחק לקצה הקדמי ולקצה האחורי של הגרין, ולמיקום היתד שנבחר (שינוי של מיקום היתד, עמוד 43).



מספר גומה נוכחית	①
המרחק לחלק האחורי של הגרין	②
המרחק אל מיקום היתד שנבחר	③
המרחק לקדמת הגרין	④
תקן עבור הגומה	⑤
מפה של הגרין	⑥

שינוי של מיקום היתד

במהלך משחק, באפשרותך להתבונן בגרין בתקריב ולשנות את מיקום היתד.

1 בחר את המפה.

מופיעה תצוגה גדולה יותר של הגרין.

2 גע וגרור את הסיכה למיקום הנכון.

מציין את מיקום היתד שנבחר.

3 לחץ על B כדי לקבל את מיקום הסיכה.

המרחקים שמופיעים במסך פרטי הגומות מתעדכנים כדי לשקף את המיקום החדש של היתד. מיקום היתד נשמר למשך הסבב הנוכחי בלבד.

הצגת הכיוון ליתד

התכונה PinPointer היא מצפן שמספק סיוע בהבנת הכיוונים כאשר לא ניתן לראות את הגרין. תכונה זו יכולה לעזור לך להיערך לחבטה גם אם אתה בין העצים או באמצע מלכודת חול עמוקה.

הערה: אין להשתמש בתכונה PinPointer במהלך ישיבה בעגלת גולף. ההפרעות המגנטיות מעגלת הגולף עלולות להשפיע על מידת הדיוק של המצפן.

1 הקש על A.

2 בחר B.

החץ מצביע אל עבר מיקום היתד.

הצגת מרחקים של Layup ו-Dogleg

תוכל להציג רשימה של מרחקי layup ו-dogleg לתקן 4 ו-5 גומות.

1 הקש על **A**.

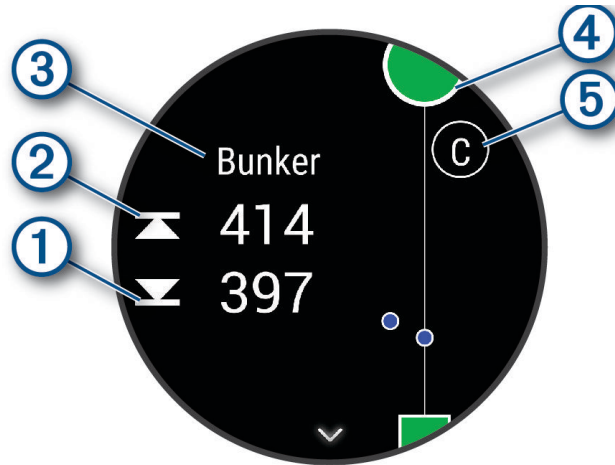
2 בחר **📍**.

הערה: מתבצעת הסרה של מרחקים ומיקומים מהרשימה לאחר שאתה עובר אותם.

הצגת מכשולים

באפשרותך להציג את המרחקים ממכשולים לאורך המדשאה הראשית עבור גומות בתקן 4 ו-5. מכשולים שמשפיעים על בחירת חבטות מוצגים בנפרד או בקבוצות, כדי לעזור לך לזהות את המרחק ל-layup או לנשיאה.

1 ממסך פרטי הגומות, לחץ על **A**, ובחר **⚠**.



- המרחקים לקצה הקדמי **1** והקצה האחורי **2** של המכשול הקרוב ביותר מופיעים על המסך.
 - סוג המכשול **3** מוצג בחלק העליון של המסך.
 - הגרין מיוצג כחצי עיגול **4** בחלק העליון של המסך. הקו מתחת לגרין מייצג את מרכז המדשאה הראשית.
 - מכשולי **5** מסומנים על-ידי אות שמסמלת את סדר המכשולים בגומה והם מוצגים מתחת לגרין, במיקומים המתאים ביחס למדשאה הראשית.
- 2 החלק את האצבע כדי לראות מכשולים נוספים עבור הגומה הנוכחית.

מדידת חבטה עם Garmin AutoShot™

בכל פעם שאתה חובט לאורך המדשאה הראשית, השעון מתעד את מרחק החבטה כדי שתוכל לראותו מאוחר יותר (הצגת היסטוריית החבטות שלך, עמוד 46). חבטות פאט אינן מזהות.

- 1 במשחק הגולף יש לענוד את השעון על המפרק שמוביל, לגילוי טוב ותר של החבטה. כאשר השעון מזהה חבטה, המרחק בין לבין מיקום נחיתת הכדור מופיע ברצועת המידע ① בחלק העליון של המסך.



עצה: ניתן להקיש על רצועת המידע כדי להסתירה למשך 10 שניות.

- 2 בצע את החבטה הבאה שלך. השעון מתעד את המרחק של החבטה האחרונה.

רישום הניקוד

- 1 בשעת משחק גולף, לחץ על ①.
- 2 בחר ✎.
- 3 בחר גומה.
- 4 בחר — או + כדי להגדיר את הניקוד.
- 5 בחר ✓.

הגדרה של שיטת הניקוד

באפשרותך לשנות את השיטה שבה השעון משתמש לרישום ניקוד.

- 1 מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ②.
- 2 בחר ⚙ > פעילויות ויישומים > גולף.
- 3 בחר את הגדרות הפעילות.
- 4 בחר ניקוד > שיטת ניקוד.
- 5 בחר שיטת ניקוד.

אודות ניקוד Stableford

כשנבחרת שיטת הניקוד Stableford (הגדרה של שיטת הניקוד, עמוד 45), נקודות מוענקות על סמך מספר החבטות שבוצעו ביחס לתקן. בסוף כל סבב, הניקוד הגבוה ביותר זוכה. ההתקן מעניק נקודות בהתאם למוסכמות של אגודת הגולף האמריקאית. כרטיס הניקוד של משחק בשיטת Stableford מציג נקודות במקום חבטות.

נקודות	חבטות שבוצעו ביחס לתקן
0	2 ומעלה מעל
1	1 מעל
2	תקן
3	1 מתחת
4	2 מתחת
5	3 מתחת

מעקב אחר סטטיסטיקות גולף

כאשר מעקב סטטיסטיקה מופעל בשעון, באפשרותך לראות את הנתונים הסטטיסטיים שלך עבור הסבב הנוכחי (הצגה של סיכום הסבב, עמוד 46). באפשרותך להשוות סבבים ולזהות שיפורים באמצעות היישום Garmin Golf.

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר  > פעילויות ויישומים > גולף.
- 3 בחר את הגדרות הפעילות.
- 4 בחר ניקוד > מעקב סטטיס'.

תיעוד סטטיסטיקות גולף

כדי שתוכל לתעד נתונים סטטיסטיים, עליך להפעיל את התכונה של מעקב סטטיסטיקה (מעקב אחר סטטיסטיקות גולף, עמוד 46).

- 1 מכרטיס הניקוד, בחר גומה.
- 2 הגדר את מספר החבטות שבוצעו, כולל חבטות פאט, ובחר .
- 3 הגדר את מספר חבטות הפאט שבוצעו ובחר .
- הערה: מספר חבטות הפאט שבוצעו משמש לצורך מעקב אחרי נתונים סטטיסטיים בלבד, ואינו מגדיל את הניקוד שלך.
- 4 בחר אפשרות:
 - אם הכדור נחת על המדשאה הראשית, בחר .
 - אם הכדור החמיץ את המדשאה הראשית, בחר  או .
- 5 בחר .

הצגת היסטוריית החבטות שלך

- 1 לאחר השלמת גומה, לחץ על .
- 2 בחר  כדי להציג מידע על החבטה האחרונה שלך.
- 3 החלק כלפי מעלה להצגת מידע על כל אחת מהחבטות שביצעת עבור גומה מסוימת.

הצגה של סיכום הסבב

במהלך סבב, באפשרותך להציג את פרטי הניקוד, הנתונים הסטטיסטיים ומידע על הצעדים שצברת.

- 1 הקש על .
- 2 בחר .

סיום סבב

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר **סיום סבב**.
- 3 החלק כלפי מעלה.
- 4 בחר אפשרות:

- כדי לשמור את הסבב ולחזור למצב שעון, בחר **שמירה**.
- כדי לערוך את כרטיס הניקוד, בחר **ערוך ניקוד**.
- כדי לבטל את הסבב ולחזור למצב שעון, בחר **התעלם**.
- כדי להשהות את הסבב ולחדש אותו במועד מאוחר יותר, בחר **השהיה**.

יישום Garmin Golf

היישום Garmin Golf מאפשר לך להעלות כרטיסי ניקוד מהתקן Garmin התואם כדי להציג נתונים סטטיסטיים מפורטים וניתוחי חבטות. שחקני גולף יכולים להתחרות אחד מול השני במסלולים שונים עם היישום Garmin Golf. לוח תוצאות שכל אחד יכול להצטרף אליו מתפרסם עבור יותר מ-42,000 מסלולים. ניתן להגדיר אירוע טורניר ולהזמין שחקנים להתחרות. עם חברות Garmin Golf, תוכל להציג נתוני קווי מתאר של גרין בטלפון שלך ובהתקן Garmin התואם שלך. היישום Garmin Golf מסנכרן את הנתונים שלך עם חשבון Garmin Connect שלך. באפשרותך להוריד את היישום Garmin Golf מחנות היישומים בטלפון שלך (garmin.com/golfapp).

אימון כושר

מצב אימונים מאוחד

בעת שימוש ביותר מהתקן Garmin אחד עם חשבון Garmin Connect שלך, תוכל לבחור איזה התקן הוא מקור הנתונים העיקרי לשימוש יומי ולמטרות אימונים.

מתפריט היישום Garmin Connect, בחר הגדרות.

התקן אימונים ראשי: קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי אימון כגון מצב האימון ומוקד העומס.

הלביש הראשי: קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי בריאות יומיומיים כגון צעדים ושינה. בדרך כלל זה אמור להיות השעון שאתה עונד.

עצה: לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin ממליצה לבצע סנכרון לעתים קרובות עם חשבון Garmin Connect שלך.

סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

באפשרותך לסנכרן פעילויות ומדידות ביצועים מהתקנים אחרים של Garmin לשעון D2 Air X10 שלך באמצעות חשבון Garmin Connect שלך. הסנכרון מאפשר לשעון שלך לשקף באופן מדויק יותר את מצב האימונים והכושר הגופני שלך. לדוגמה, באפשרותך לתעד רכיבה באמצעות מחשב אופניים Edge ולהציג את פרטי הפעילות ועומס האימונים הכולל בשעון D2 Air X10 שלך.

סנכרן את שעון D2 Air X10 שלך והתקני Garmin אחרים לחשבון Garmin Connect שלך.

עצה: ניתן להגדיר התקן אימונים ראשי והתקן לביש ראשי ביישום Garmin Connect (**מצב אימונים מאוחד, עמוד 47**).

פעילויות ומדידות ביצועים אחרונות מהתקני Garmin האחרים שלך מופיעות בשעון D2 Air X10 שלך.

אימונים

השעון יכול להדריך אותך לאורך אימונים מרובי-שלבים שכוללים יעדים עבור כל שלב באימון, כמו מרחק, זמן, חזרות וקריטריונים אחרים. השעון שלך כולל כמה אימונים טעונים מראש עבור פעילויות מגוונות, כמו כוח, לב-ריאה, ריצה ורכיבה על אופניים. באפשרותך ליצור ולמצוא אימונים ותוכניות אימון נוספים באמצעות Garmin Connect, ולהעביר אותם לשעון שלך. באפשרותך ליצור תוכנית אימונים מתוזמנת באמצעות לוח השנה שב-Garmin Connect, ולשלוח את האימונים המתוזמנים לשעון.

התחלת אימון

השעון יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון.

1 לחץ על **A**.

2 בחר פעילות.

3 החלק כלפי מעלה.

4 בחר אימונים.

5 בחר אימון.

הערה: רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.

6 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

לאחר שתתחיל אימון, השעון יציג את כל אחד משלבי האימון, הערות בנוגע לשלב (אופציונלי), היעד (אופציונלי) ונתוני האימון העדכניים. לפעילויות כוח, יוגה או פילאטיס, תופיע הנפשה עם הנחיות.

שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect

לפני שתוכל להוריד תוכנית אימונים מ- ולהשתמש בה, תצטרך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 51).

תצטרך גם לשייך התקן Venu® לטלפון חכם תואם.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

2 בחר אימונים ותכנון > תוכניות אימונים.

3 בחר ותזמן תוכנית אימונים.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

5 עיין בתוכנית האימונים בתוך היום.

Adaptive Training Plans

חשבון Garmin Connect כולל תוכנית אימונים שמתאימה את עצמה וכוללת את המאמן Garmin ומיועד ליעדי האימון שלך. לדוגמה, אפשר לענות על כמה שאלות ולמצוא תוכנית שתעזור לך להשלים מרוץ של 5 ק"מ. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך. כאשר אתה מתחיל תוכנית, המבט המהיר מאמן Garmin נוסף ללולאת המבטים המהירים בשעון D2 Air X10 שלך.

התחלת האימון של היום

לאחר שתשלח תוכנית אימונים לשעון שלך, המבט המהיר מאמן Garmin יופיע בלולאת המבטים המהירים שלך.

1 מפני השעון, החלק את האצבע כדי להציג את המבט המהיר מאמן Garmin.

2 בחר במבט מהיר.

אם נקבע להיום אימון עבור הפעילות האמורה, השעון יציג את שם האימון וינחה אותך להתחיל בו.

3 בחר אימון.

4 בחר הצג כדי לראות את שלבי האימון, ולסיום, החלק את האצבע ימינה (אופציונלי).

5 בחר בצע אימון.

6 בצע את ההוראות שעל המסך.

הצגת אימונים מתוזמנים

באפשרותך להציג אימונים מתוזמנים בלוח השנה שלך ולהתחיל אימון.

1 לחץ על **A**.

2 בחר פעילות.

3 החלק כלפי מעלה.

4 בחר יומן אימונים.

מוצגים האימונים המתוזמנים שלך, כשהם ממוינים לפי תאריך.

5 בחר אימון.

6 גלול כדי להציג את השלבים של האימון.

7 לחץ על **A** כדי להפעיל את האימון.

שיאים אישיים

כאשר אתה משלים פעילות, השעון מציג שיאים אישיים חדשים שהגעת אליהם במהלך הפעילות, אם יש כאלה. השיאים האישיים כוללים את המשקל הגבוהה ביותר בפעילות כוח בתנועה משמעותית, הזמן המהיר ביותר שלך בכמה מרחקי מרוץ טיפוסיים ואת הריצה או הרכיבה הארוכה ביותר.

הצגת שיאים אישיים

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **B**.
- 2 בחר היסטוריה < שיאים.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא.
- 5 בחר הצג שיא.

שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **B**.
- 2 בחר היסטוריה < שיאים.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא לשחזור.
- 5 בחר הקודם < .

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת שיאים אישיים

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **B**.
- 2 בחר היסטוריה < שיאים.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר אפשרות:

- כדי למחוק שיא אחד, בחר שיא ובחר נקה שיא < .
 - כדי למחוק את כל השיאים בחר נקה את כל השיאים < .
- הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

ניווט

ניתן להשתמש בתכונות של ניווט מבוסס GPS בשעון כדי לשמור מיקומים, לנווט למיקומים ולמצוא את הדרך הביתה.

שמירת המיקום שלך

כדי שתוכל לנווט למיקום שמור, השעון חייב לאתר לוויינים.

מיקום הוא נקודה שאתה מתעד ושומר בשעון. אם ברצונך ליצור נקודות ציון או לחזור לנקודה מסוימת, ניתן לסמן מיקום.

- 1 צא למקום שבו ברצונך לסמן מיקום.
 - 2 לחץ על **A**.
 - 3 בחר פעילות ניווט < שמירת מיקום.
- עצה: כדי לסמן מיקום במהירות, ניתן לבחור  מתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 13).
- לאחר שהשעון מקבל אותות GPS, מופיעים פרטי המיקום.
- 4 בחר .
 - 5 בחר סמל.

מחיקת מיקום

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר פעילות ניווט < מיקומים שמורים.
- 3 בחר מיקום.
- 4 בחר מחיקה > ✓.

ניווט למיקום שמור

כדי שתוכל לניווט למיקום שמור, השעון חייב לאתר לוויינים.

- 1 לחץ על **A**.
 - 2 בחר פעילות ניווט < מיקומים שמורים.
 - 3 בחר מיקום ובחר התקדם אל.
 - 4 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
 - 5 התחל לנוע קדימה.
- כעת יופיע המצפן. חץ המצפן מצביע אל עבר המיקום השמור.
- עצה:** לקבלת ניווט מדויק יותר, כוון את ראש המסך לכיוון שאליו אתה מתקדם.

ניווט מנקודת הסיום להתחלה

כדי שתוכל לניווט מנקודת הסיום להתחלה, עליך לאתר לוויינים, להפעיל את שעון העצר ולהתחיל את הפעילות שלך. בכל שלב במהלך הפעילות תוכל לחזור למיקום ההתחלתי שלך. לדוגמה, אם אתה רץ בעיר חדשה ואינך בטוח כיצד לחזור לתחילת המסלול או למלון, תוכל לניווט חזרה למיקום ההתחלתי. תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
 - 2 בחר ניווט < חזור להתחלה.
- כעת יופיע המצפן.
- 3 התחל לנוע קדימה.
- חץ המצפן מצביע אל עבר נקודת ההתחלה שלך.
- עצה:** לקבלת ניווט מדויק יותר, הפנה את השעון לכיוון שאליו אתה מנווט.

עצירת הניווט

- כדי לעצור את הניווט ולהמשיך בפעילות, לחץ ממושכות על **B** ובחר עצור ניווט.
- כדי לעצור את הניווט ולשמור את הפעילות, לחץ על **A** ובחר ✓.

מצפן

לשעון יש מצפן בעל שלושה צירים עם כיול אוטומטי. התכונות והמראה של המצפן משתנים בהתאם לפעילות, בהתאם למצב ההפעלה של ה-GPS ובזמן ניווט ליעד מסוים.

כיול ידני של המצפן

הודעה

כייל את המצפן האלקטרוני בחוץ. כדי לשפר את רמת הדיוק של זווית הכיוון, אל תעמוד ליד עצמים המשפיעים על השדות המגנטיים, כגון כלי רכב, בניינים וקווי חשמל עיליים.

השעון כבר כויל בבית היצרן והשעון משתמש בכיול אוטומטי כברירת מחדל. אם תבחין באופן פעולה חריג של המצפן, למשל, לאחר שתעבור מרחק גדול או לאחר שינויי טמפרטורה קיצוניים, תוכל לכייל את המצפן באופן ידני.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
 - 2 בחר ⚙ < חישונים ואביזרים < מצפן < התחל בכיול.
 - 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
- עצה:** הזז את פרק כף היד בתנועה קטנה בצורת שמונה עד שתופיע הודעה.

היסטוריה

השעון מאחסן עד ל-200 שעות של היסטוריית פעילות. ניתן לסנכרן את הנתונים כדי להציג נתוני ניטור דופק, נתוני מעקב פעילות ופעילויות ללא הגבלה בחשבון Garmin Connect שלך (**שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 52**) (**שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך, עמוד 52**).
כאשר זיכרון השעון מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

שימוש בהיסטוריה

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר היסטוריה.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להציג פעילות מהשבוע הזה, בחר **השבוע**.
 - כדי להציג פעילות ישנה יותר, בחר **השבועות הקודמים**.
- 4 בחר פעילות.
- 5 החלק למעלה ובחר באפשרות:
 - בחר **הקפות** כדי להציג מידע נוסף על כל הקפה.
 - בחר **סטים** כדי להציג מידע נוסף על כל סט.
 - בחר **מרווחים** כדי להציג מידע נוסף על כל מרווח שחייה.
 - בחר **זמן באזור** כדי להציג את הזמן בכל אזור דופק.
 - בחר **מחיקה** כדי למחוק את הפעילות שנבחרה.

הצגת משך הזמן בכל אזור דופק

כדי שתוכל להציג נתוני אזורי דופק, עליך ולבצע פעילות עם דופק ולשמור את הפעילות.
בדיקת משך הזמן בכל אזור דופק יכולה לעזור לך להתאים את דרגת האינטנסיביות של האימון.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר היסטוריה.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להציג פעילות מהשבוע הזה, בחר **השבוע**.
 - כדי להציג פעילות ישנה יותר, בחר **השבועות הקודמים**.
- 4 בחר פעילות.
- 5 החלק ובחר **זמן באזור**.

Garmin Connect

חשבון Garmin Connect שלך מאפשר לך לנהל מעקב אחר הביצועים שלך ולהתחבר לחברייך. הוא מספק כלים המאפשרים לכם לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח נתונים, לשתף ולעודד זה את זה. באפשרותך לתעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח, משחקי גולף ועוד.

תוכל ליצור חשבון Garmin Connect בעת שיוך השעון לטלפון בעזרת היישום Garmin Connect. באפשרותך גם ליצור חשבון כאשר אתה מגדיר את היישום (www.garmin.com/express) (Garmin Express).

שמור את הפעילויות שלך: לאחר שתסיים ותשמור פעילות עם מעקב זמן בשעון, תוכל להעלות אותה לחשבון Garmin Connect ולשמור אותה לפרק זמן ארוך ככל שתראה.

נתח את הנתונים שלך: ניתן להציג פרטים נוספים על פעילויות הכושר והחוץ שלך, כולל זמן, מרחק, דופק, שריפת קלוריות, סל"ד, תצוגת מפה כוללת וטבלאות קצב ומהירות. תוכל להציג פרטים נוספים על משחקי הגולף שלך, כולל כרטיסי ניקוד, נתונים סטטיסטיים ומידע על המסלול. תוכל גם להציג דוחות בהתאמה אישית.

הערה: כדי להציג נתונים מסוימים, עליך לשייך חיישן אלחוטי אופציונלי לשעון שלך (**שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 61**).



עקוב אחרי ההתקדמות שלך: באפשרותך לעקוב אחרי הצעדים היומיים, להצטרף לתחרות ידידותית עם הקשרים שלך ולהגיע ליעדים שלך.

שתף את הפעילויות שלך: באפשרותך להיות בקשר עם חברים כדי שתוכלו לעקוב זה אחר הפעילויות של זה, או להעלות קישורים לפעילויות שלך באתרי הרשתות החברתיות האהובות עליך.

נהל את ההגדרות שלך: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות השעון והמשתמש בחשבון Garmin Connect.

שימוש ביישום Garmin Connect

לאחר שיוך השעון לטלפון שלך (**שיוך הטלפון שלך, עמוד 8**), ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להעלות את כל נתוני הפעילויות שלך לחשבון Garmin Connect.

- 1 ודא שהיישום Garmin Connect מופעל בטלפון.
 - 2 קרב את השעון למרחק של עד 10 מ' (30 רגל) מהטלפון.
- השעון מסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect ועם חשבון Garmin Connect שלך באופן אוטומטי.

שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך

היישום Garmin Express מחבר את השעון אל חשבון Garmin Connect שלך באמצעות מחשב. באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Express להעלאת נתוני הפעילות שלך לחשבון Garmin Connect ולשליחת נתונים, כמו אימונים ותוכניות אימונים, מהאתר של Garmin Connect לשעון. תוכל להוסיף מוזיקה לשעון שלך (**הורדת תוכן שמע אישי, עמוד 15**). באפשרותך גם להתקין עדכוני תוכנה לשעון ולנהל את יישומי Connect IQ שלך.

- 1 ניתן לחבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB.
- 2 עבור לכתובת www.garmin.com/express.
- 3 הורד והתקן את היישום Garmin Express.
- 4 פתח את היישום Garmin Express ובחר הוסף התקן.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

התאמה אישית של השעון

שינוי פרצוף השעון

ניתן לבחור מבין כמה פני שעון שנטענו מראש או להשתמש בפני שעון של Connect IQ שמורידים לשעון (**תכונות Connect IQ, עמוד 12**). בנוסף, תוכל לערוך פרצוף שעון קיים (**עריכת פני שעון, עמוד 53**) או ליצור פרצוף שעון חדש (**יצירת פרצוף שעון מותאם אישית, עמוד 53**).

- 1 מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **B**.
- 2 בחר **פרצוף שעון**.
- 3 החלק באצבע ימינה או שמאלה כדי לגלול בין פרצופי השעון הזמינים.
- 4 הקש על מסך המגע כדי לבחור פרצוף שעון.

יצירת פרצוף שעון מותאם אישית

תוכל ליצור פרצוף שעון חדש על-ידי בחירת פריסה, צבעים ונתונים נוספים.

- 1 מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **(B)**.
 - 2 בחר **פרצוף שעון**.
 - 3 החלק באצבע שמאלה ובחר **+**.
 - 4 בחר את סוג פני השעון.
 - 5 בחר את סוג הרקע.
 - 6 החלק באצבע מעלה או מטה כדי לגלול בין אפשרויות הרקע והקש על המסך כדי לבחור את הרקע שמוצג.
 - 7 החלק באצבע מעלה או מטה כדי לגלול בין תצוגות אנלוגיות ודיגיטליות והקש על המסך כדי לבחור את התצוגה שמוצגת.
 - 8 בחר כל אחד משדות הנתונים שברצונך להתאים אישית ובחר את הנתונים שברצונך להציג בהם.
גבול לבן מציין את שדות הנתונים שניתן להתאים אישית בחוגה זו.
 - 9 החלק באצבע שמאלה כדי להתאים אישית את סמני הזמן.
 - 10 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין סמני הזמן.
 - 11 החלק באצבע מעלה או מטה כדי לגלול בין צבעי ההדגשה והקש על המסך כדי לבחור את הצבע שמוצג.
 - 12 לחץ על **(A)**.
- ההתקן מגדיר את פני השעון החדשים כפני השעון הפעילים.

עריכת פני שעון

ניתן להתאים אישית את הסגנון ואת שדות הנתונים של פרצוף השעון.

הערה: לא ניתן לערוך חלק מפני השעון.

- 1 מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **(B)**.
- 2 בחר **פרצוף שעון**.
- 3 החלק באצבע ימינה או שמאלה כדי לגלול בין פרצופי השעון הזמינים.
- 4 בחר  כדי לערוך את פני השעון.
- 5 בחר אפשרות כדי לערוך.
- 6 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין האפשרויות.
- 7 לחץ על **(A)** כדי לבחור את האפשרות.
- 8 הקש על מסך המגע כדי לבחור פרצוף שעון.

הגדרת פקד לקיצור דרך

באפשרותך להגדיר קיצור דרך לפקד האהוב עליך, כגון Garmin Pay או פקדי המוזיקה.

- 1 לחץ על **(C)**.
- 2 בחר אפשרות:
 - אם זו הפעם הראשונה שאתה מגדיר קיצור דרך, החלק כלפי מעלה ובחר **התקנה**.
 - אם הגדרת בעבר קיצור דרך, לחץ לחיצה ארוכה על **(B)**, ובחר **הגדרות לקיצור דרך**.
- 3 בחר פקד לקיצור דרך.

הגדרות של פעילויות ושל יישומים

הגדרות אלה מאפשרות לך להתאים אישית כל יישום פעילויות טעון מראש בהתאם לצרכיך. לדוגמה, באפשרותך להתאים אישית את מסכי הנתונים ולאפשר התראות ותכונות של תרגולים. לא כל ההגדרות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות, והן משתנות בהתאם לדגם השעון.

לחץ לחיצה ארוכה על **B**, בחר  < **פעילויות ויישומים**, בחר פעילות ובחר את ההגדרות הפעילות.

צבע הדגשה: להגדרת צבע ההדגש של כל פעילות כדי לעזור לך לזהות איזו פעילות פעילה כרגע.

התראות: להגדרת התראות תרגול עבור הפעילות (**התראות, עמוד 55**).

מד גובה: הצגת גובה הלחץ, או גובה לפי GPS, כאשר מותקן בשעון GPS (**מידות מד גובה, עמוד 56**).

טיסה אוטומטית: במצב שעון, מאפשר לפעילות טיסה להתחיל באופן אוטומטי כאשר קצב הטיפוס שווה חורג ממהירות שצוינה.

Auto Lap: להגדרת האפשרויות עבור התכונה **Auto Lap** (**Auto Lap, עמוד 56**).

Auto Pause: להגדרת השעון לעצור את הקלטת הנתונים כשאתה מפסיק לנוע או יורד אל מתחת למהירות מוגדרת (**שימוש ב-Auto Pause, עמוד 57**).

מנוחה אוטומטית: מאפשר לשעון לזהות אוטומטית מתי אתה נח במהלך שחייה בבריכה וליצור מרווח מנוחה.

גלילה אוטומטית: ההגדרה הזו מאפשרת לך לעבור באופן אוטומטי בין כל מסכי הנתונים של הפעילויות כאשר הטיימר פועל (**שימוש בגלילה אוטומטית, עמוד 57**).

הגדרה אוטומטית: ההגדרה מאפשרת לשעון להתחיל ולהפסיק סדרות אימונים באופן אוטומטי במהלך פעילות אימון כוח.

עדכון מחבט: הצגת הנחיה שמאפשרת לך להזין את סוג המחבט הגולף שבו השתמשת לאחר כל חבטה.

מסכי נתונים: להתאמה אישית של מסכי הנתונים ולהוספת מסכי נתונים חדשים עבור הפעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 55**).

מרחק דרייבר: הגדרת המרחק הממוצע שהכדור גולף גומע בחבטת הפתיחה.

ערוך משקל: מאפשר לך להוסיף את המשקל המתאים לאימון, שהוגדר במהלך אימון כוח או פעילות אירובית.

הפעל סרטונים: מאפשר הנפשות באימון עם הדרכות לפעילות כוח, אירובית, יוגה או פילאטיס. הנפשות זמינות עבור אימונים שהותקנו מראש או אימונים שהורדו מ-Garmin Connect.

שעון עצר לטיסה: דרך היישום טיסה, ההגדרה מאפשרת לשעון העצר לטיסה להתחיל ולהפסיק אוטומטית כאשר המהירות שלך על הקרקע חורגת מהערך שהוגדר באפשרות סף שעון עצר לטיסה.

סף שעון עצר לטיסה: דרך היישום טיסה, ההגדרה מאפשרת לשעון העצר לטיסה להתחיל ולהפסיק אוטומטית כאשר המהירות שלך על הקרקע חורגת מערך זה. לדוגמה, 30 ק"נ.

GPS: להגדרת המצב עבור אנטנת ה-GPS (**שינוי הגדרת GPS, עמוד 57**).

גודל בריכה: להגדרת אורך הבריכה עבור שחייה בבריכה.

ספירת חזרות: להפעלה או השבתה של ספירת חזרות במהלך פעילות אימון כוח.

ניקוד: להפעלה או השבתה של תיעוד נקודות באופן אוטומטי כשאתה מתחיל סבב גולף. האפשרות שאל תמיד מופיעה בתחילת סבב.

שיטת ניקוד: לקביעת שיטת הניקוד למשחק חבטות או ניקוד משחק בשיטת Stableford בזמן משחק גולף.

מעקב סטטיסטי: להפעלת מעקב סטטיסטיקה בזמן משחק גולף.

מצב: להפעלה או השבתה של תיעוד נקודות באופן אוטומטי כשאתה מתחיל סבב גולף. האפשרות שאל תמיד מופיעה בתחילת סבב.

מצב טורניר: להשבתת תכונות שאינן מותרות במהלך טורנירים מאושרים של גולף.

התראות רטט: מאפשר התראות שמודיעות לך על שאיפות ונשיפות במהלך פעילויות לאימון נשימות.

התאמה אישית של מסכי הנתונים

תוכל להתאים אישית את מסכי הנתונים על סמך יעדי האימון או אביזרים אופציונליים. לדוגמה, תוכל להתאים אישית את אחד ממסכי הנתונים כך שציג את קצב ההקפה או את הדופק המרבי שלך.

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר  > פעילויות ויישומים.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר מסכי נתונים.
- 6 בחר מסך נתונים שברצונך להתאים אישית.
- 7 בחר באפשרות אחת או יותר:

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל הפעילויות.

- כדי לכוונן את הסגנון והמספר של שדות הנתונים בכל אחד ממסכי הנתונים, בחר **פריסה**.
- כדי להתאים אישית את השדות במסך נתונים כלשהו, בחר את המסך ולאחר מכן בחר **ערוך שדות נתונים**.
- כדי להציג או להסתיר מסך נתונים, בחר במתג שינוי המצב שמופיע לצד המסך.
- כדי להציג או להסתיר את מסך המד של אזור הדופק, בחר **מד אזור דופק**.

התראות

תוכל להגדיר התראות לכל פעילות, ובעזרתך להתאמן לקראת יעדים ספציפיים. חלק מההתראות זמינות לפעילויות מסוימות בלבד. לחלק מההתראות דרושים אביזרים אופציונליים, כגון חיישן דופק או חיישן תנועות לדקה. קיימים שלושה סוגי התראות: התראות אירוע, התראות טווח והתראות חוזרות.

התראת אירוע: התראת אירוע מודיעה לך פעם אחת. האירוע הוא ערך מסוים. לדוגמה, ניתן להגדיר את השעון כך שציג לך התראה ברגע שאתה שורף כמות קלוריות מסוימת.

התראת טווח: התראת טווח מודיעה לך על כל פעם שהשעון נמצא מעל או מתחת לטווח ערכים מסוים. לדוגמה, תוכל להגדיר את השעון כך שציג התראה כאשר הדופק שלך יורד מתחת ל-60 פעימות לדקה (פ/דקה) או עולה מעל 210 פ/דקה.

התראה חוזרת: התראה חוזרת מופיעה בכל פעם שהשעון מתעד ערך או מרווח שהגדרת-מראש. לדוגמה, תוכל להגדיר את השעון כך שציג התראה כל 30 דקות.

שם התראה	סוג התראה	תיאור
סיבובים לדקה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.
קלוריות	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.
התאמה אישית	אירוע, חוזר	ניתן לבחור הודעה קיימת או ליצור הודעה מותאמת אישית ולבחור סוג התראה.
מרחק	חוזר	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
דופק	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים.
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.
ריצה/הליכה	חוזר	ניתן להגדיר הפסקות הליכה מתוזמנות במרווחים קבועים.
מהירות	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של מהירות.
קצב תנועות	טווח	ניתן להגדיר קצב גבוה או נמוך של תנועות לדקה.
שעה	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר מרווח זמן.

הגדרת התראה

- 1 לחץ ממושכות על **B**.
 - 2 בחר  > פעילויות ויישומים.
 - 3 בחר פעילות.
 - הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר התראות.
 - 6 בחר אפשרות:
 - בחר הוסף חדש כדי להוסיף התראה חדשה עבור הפעילות.
 - בחר את שם ההתראה כדי לערוך התראה קיימת.
 - 7 במידת הצורך, בחר את סוג ההתראה.
 - 8 בחר תחום, הזן ערכי מינימום ומקסימום או הזן ערך מותאם אישית להתראה.
 - 9 במידת הצורך, הפעל את ההתראה.
- בהתראות על אירועים ובהתראות חוזרות, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה מגיע לערך ההתראה. בהתראות טווח, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה חורג מעל או מתחת לטווח שהוגדר (ערכי המינימום והמקסימום).

מדידות מד גובה

פעולתו של מד הגובה משתנה בהתאם להגדרות קבועות או משתנות. ניתן לכוון את הגדרות מד הגובה על-ידי לחיצה ארוכה על **B**, בחירה ב-פעילויות ויישומים > טיסה, בחירה בהגדרות הפעילות ובחירה באפשרות מד גובה.

חיישן	קבוע	משתנה
מד גובה עם GPS מופעל	הגובה זהה לגובה של ה-GPS.	הגובה משקף שינויים בלחץ הסביבה ובמיקום ה-GPS.
מד גובה עם GPS כבוי	הגובה נשאר קבוע.	הגובה משקף שינויים בלחץ הסביבה.

Auto Lap

סימון הקפות באמצעות התכונה Auto Lap

באפשרותך להגדיר את השעון להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה במרחק מוגדר מראש באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים שלך בחלקים שונים במהלך פעילות (לדוגמה, בכל 5 קילומטרים או 1 מייל).

- 1 לחץ והחזק את **B**.
 - 2 בחר  > פעילויות ויישומים.
 - 3 בחר פעילות.
 - הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר אפשרות:
 - כדי להפעיל או לכבות את התכונה Auto Lap, בחר במתג שינוי המצב.
 - כדי לכוון את המרחק בין הקפות, בחר **Auto Lap**.
- בכל פעם שאתה משלים הקפה, הודעה מופיעה עם שעת ההקפה. אם הפעלת רטט בשעון הוא גם ירטוט (הגדרות מערכת, עמוד 58).

שימוש ב-Auto Pause

תוכל להשתמש בתכונה Auto Pause כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לזוז, או כשהקצב או המהירות יורדים מתחת לערך מוגדר מראש. תכונה זו שימושית אם הפעילות שלך כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך להאט או לעצור בהם.

הערה: השעון לא מתעד נתוני פעילות כשהטיימר מושהה או לא פעיל.

1 לחץ והחזק את .

2 בחר  > פעילויות ויישומים.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **Auto Pause**.

6 בחר אפשרות:

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל הפעילויות.

- כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לנוע, בחר **בהפסקה**.
- כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשהקצב שלך יורד מתחת לערך מוגדר מראש, בחר **קצב**.
- כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשהמהירות שלך יורדת מתחת לערך מוגדר מראש, בחר **מהירות**.

שימוש בגלילה אוטומטית

לפני שתוכל להפעיל את תכונת הגלילה האוטומטית, עליך להפעיל את התכונה 'פועל תמיד' במהלך פעילויות (התאמה אישית של הגדרות תצוגה, עמוד 60).

תכונת הגלילה האוטומטית מאפשרת לך לעבור באופן אוטומטי בין כל מסכי הנתונים של הפעילות בזמן שהטיימר פועל.

1 לחץ והחזק את .

2 בחר פעילויות ויישומים.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר גלילה אוטומטית.

6 בחר מהירות תצוגה.

שינוי הגדרת GPS

לקבלת מידע נוסף על GPS, בקר באתר www.garmin.com/aboutGPS.

1 לחץ והחזק את .

2 בחר  > פעילויות ויישומים.

3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **GPS**.

6 בחר אפשרות:

- בחר **כבוי** להשבתת ה-GPS עבור הפעילות.
 - בחר **GPS בלבד** כדי להפעיל את מערכת הלוויין GPS.
 - בחר **GPS + GLONASS** (מערכת לוויין רוסית) לקבלת מידע מדויק יותר אודות המיקום במצבים שבהם הראות בשמיים אינה טובה.
 - בחר **GPS + GALILEO** (מערכת לוויין של האיחוד האירופי) לקבלת מידע מדויק יותר אודות המיקום במצבים שבהם הראות בשמיים אינה טובה.
- הערה:** שימוש ב-GPS ובלוויין אחר ביחד יכול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

הגדרות טלפון ו-Bluetooth

לחץ לחיצה ארוכה על **B**, ובחר  < קישוריות < טלפון.

מצב: הצגת המצב הנוכחי של חיבור Bluetooth ואפשרות להפעיל או להשבית את טכנולוגיית Bluetooth.

התראות: השעון מפעיל ומשבית התראות חכמות באופן אוטומטי על סמך הבחירות שלך (**הפעלת התראות Bluetooth, עמוד 9**).

התראות חיבור: הצגת התראות כאשר הטלפון המשיך מתחבר ומתנתק.

שייך את הטלפון: חיבור השעון שלך לטלפון תואם המצויד בטכנולוגיית Bluetooth.

סנכרון: מאפשר לך להעביר נתונים בין השעון שלך ובין היישום Garmin Connect.

עצור את LiveTrack: אפשרות לעצור את ההפעלה של LiveTrack תוך כדי פעולה.

מנהל סוללה

לחץ לחיצה ארוכה על **B**, ובחר  < מנהל סוללה.

חיסכון בסוללה: מכבה תכונות מסוימות להארכת חיי הסוללה.

אחוז סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנוכחית בתור אחוזים.

הערכות סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנוכחית בתור זמן.

הגדרות מערכת

לחץ לחיצה ארוכה על **B**, ובחר  < מערכת.

נעילה אוטומטית: לנעילה אוטומטית של מסך המגע למניעת נגיעות לא מכוונות במסך. לביטול הנעילה של מסך המגע, ניתן ללחוץ על **A**.

שפה: הגדרת השפה של ממשק השעון.

שעה: הגדרת תבנית השעה והמקור לקביעת הזמן המקומי (**הגדרות זמן, עמוד 58**).

תצוגה: הגדרת הבהירות והזמן הקצוב של התצוגה (**התאמה אישית של הגדרות תצוגה, עמוד 60**).

צלילים: הגדרת הצלילים ועוצמת הקול של השעון (**הגדרות צלילים, עמוד 59**).

רטט: להפעלה או כיבוי של הרטט ולהגדרת עוצמת הרטט.

נא לא להפריע: הפעלה או כיבוי של מצב נא לא להפריע.

יחידות: הגדרת יחידות המידה המשמשות להצגת נתונים (**שינוי יחידות המידה, עמוד 60**).

הקלטת נתונים: הגדרת האופן שבו השעון מתעד נתוני פעילות. האפשרות להקלטה חכם (ברירת המחדל) מאפשרת הקלטות ממושכות יותר של פעילויות. האפשרות להקלטה של כל שנייה מספקת תיעודים מפורטים יותר של פעילויות, אך עלולה לרוקן את הסוללה במהירות גבוהה יותר.

מצב USB: הגדרת השעון כך שישתמש במצב העברת מדיה או במצב Garmin בעת חיבור למחשב.

איפוס: מאפשר לך לאפס את הגדרות ברירת המחדל או לאפס ההגדרות (**שחזור כל הגדרות ברירת המחדל, עמוד 67**).

הערה: אם הגדרת ארנק Garmin Pay, שחזור של הגדרות ברירת המחדל גורם גם למחיקה של הארנק מהשעון.

עדכון תוכנה: אפשרות לבדוק אם קיימים עדכוני תוכנה.

אודות: הצגת מזהה היחידה, גרסת התוכנה, פרטי התקינה והסכם הרישיון.

הגדרות זמן

לחץ לחיצה ארוכה על **B**, ובחר  < מערכת < שעה.

תבנית שעה: הגדרת השעון להצגת השעה בתבנית של 12 שעות או 24 שעות.

מקור שעה: אפשרות להגדיר את השעה באופן ידני או אוטומטי על סמך השעה בטלפון שלך.

סנכרון זמן: הגדרה זו מאפשרת לך לסנכרן את השעה באופן ידני בעת שינוי אזורי זמן ולהתחשב במעבר לשעון קיץ.

אזורי זמן

בכל פעם שאתה מפעיל את השעון ומקבל אותות לוויין או מסנכרן את הטלפון החכם, השעון מזהה את אזור הזמן שלך ואת השעה הנוכחית באופן אוטומטי.

הגדרת שעות מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות. ניתן להגדיר כל התראה כך שתוצג פעם אחת או שתחזור על עצמה באופן סדיר.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר **שעונים** < **שעונים מעוררים** < **הוסף שעות מעורר**.
- 3 הזן זמן.
- 4 בחר את ההתראה.
- 5 בחר **חזרה** ובחר אפשרות.
- 6 בחר **צלילים** ובחר אפשרות.
- 7 בחר **תווית**, ובחר תיאור עבור ההתראה.

מחיקת התראה

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר **שעונים** < **שעונים מעוררים**.
- 3 בחר התראה ובחר **מחיקה**.

הפעלת טיימר ספירה לאחור

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר **שעונים** < **טיימר**.
- 3 הזן את השעה ובחר **✓**.
- 4 לחץ על **A**.

שימוש בשעון העצר

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר **שעונים** < **שעון עצר**.
- 3 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר.
- 4 לחץ על **B** כדי לאתחל את שעון העצר להקפות. הזמן הכולל של שעון העצר ממשיך להתקדם.
- 5 לחץ על **A** כדי לעצור את שעון העצר.
- 6 בחר אפשרות:
 - כדי לאפס את שעון העצר, החלק כלפי מטה.
 - כדי לשמור את הזמנים שבשעון העצר כפעילות, החלק כלפי מעלה ובחר **שמירה**.
 - כדי לסקור את שעוני העצר של ההקפות, החלק כלפי מעלה ובחר **סקור הקפות**.
 - כדי לצאת משעון העצר, החלק כלפי מעלה ובחר **סיום**.

הגדרות צלילים

- לחץ לחיצה ארוכה על **B**, ובחר **⚙** < **מערכת** < **צלילים**.
- עוצמה:** הגדרת עוצמת הקול עבור מוזיקה, צלילי מערכת וצלילי התראה. באפשרותך גם להשתיק את כל הצלילים.
- עוזר קולי:** הפעלה או כיבוי של צלילי המערכת או רק במהלך פעילות.
- צלצול:** הפעלה וכיבוי של הצלצול.
- צלצול:** הפעלה וכיבוי של צלילי הלחצנים.

התאמה אישית של הגדרות תצוגה

- 1 לחץ והחזק את **B**.
 - 2 בחר  > מערכת > תצוגה.
 - 3 בחר בהירות כדי להגדיר את רמת הבהירות של התצוגה.
 - 4 בחר אפשרות:
 - בחר באפשרות בזמן פעילות עבור הגדרות תצוגה בזמן פעילות.
 - בחר באפשרות לא בזמן פעילות עבור הגדרות תצוגה בזמן שלא מתבצעת פעילות.
 - 5 בחר אפשרות:
 - בחר זמן קצוב כדי להגדיר את משך הזמן שיעבור עד שהתצוגה תכבה.
- הערה:** תוכל להשתמש באפשרות **תמיד מופעל** כדי להשאיר את נתוני פני השעון גלויים ולכבות את הרקע בלבד. אפשרות זו משפיעה על חיי הסוללה והתצוגה (**אודות תצוגת AMOLED, עמוד 62**).
- בחר באפשרות **מחווה** כדי להגדיר הפעלה של התצוגה בעת סיבוב של פרק כף היד כלפי הגוף כדי לראות את השעון. תוכל גם לכוון את רגישות המחווה כדי לשנות את תדירות הפעלת התצוגה.
- הערה:** ההגדרות **מחווה** וכן **תמיד מופעל** מושבתות במהלך חלון השינה שלך ובמצב 'נא לא להפריע' כדי למנוע את הפעלת התצוגה בזמן שאתה ישן.

שינוי יחידות המידה

תוכל להתאים אישית את יחידות המידה המוצגות בשעון.

- 1 מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **B**.
- 2 בחר  > מערכת > יחידות.
- 3 בחר סוג מידה.
- 4 בחר יחידת מידה.

Garmin Connect הגדרות

באפשרותך לשנות את הגדרות השעון מחשבון Garmin Connect שלך, באמצעות היישום Garmin Connect או אתר Garmin Connect. הגדרות מסוימות זמינות רק באמצעות חשבון Garmin Connect ולא ניתן לשנותן בשעון עצמו.

- מהיישום Garmin Connect, בחר  או **...**, בחר **התקני Garmin**, ובחר את השעון שלך.
 - בווידג'ט ההתקנים ביישום Garmin Connect, בחר את השעון שלך.
- לאחר ביצוע התאמה אישית של ההגדרות, סנכרן את הנתונים שלך כדי להחיל את השינויים על השעון (**שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 52, שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך, עמוד 52**).

חיישנים אלחוטיים

ניתן לשייך את השעון שלך ולהשתמש בו עם חיישני ANT+ או Bluetooth אלחוטיים (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 61). לאחר שיוך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 55). אם השעון הגיע עם חיישן, הם כבר משויכים.

לקבלת מידע על התאימות של חיישן Garmin ספציפי, לרכישה או להצגת המדריך למשתמש, עבור לדף buy.garmin.com של חיישן זה.

סוג חיישן	תיאור
חיישני מחבטים	יש לך אפשרות להשתמש בחיישני מחבט גולף Approach® CT10 כדי לעקוב באופן אוטומטי אחר חבטות הגולף שלך, כולל מיקום, מרחק וסוג מחבט.
דופק	תוכל להשתמש במד דופק חיצוני, כגון HRM-Pro™ או HRM-Dual™, ולהציג נתוני דופק במהלך הפעילויות שלך.
התקן נעל	תוכל להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כאשר אתה מתאמן במקום סגור או כאשר אתה ה-GPS חלש.
אוזניות	תוכל להשתמש באוזניות Bluetooth כדי להאזין למוסיקה שנטענה בשעון D2 Air X10 שלך (חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 16).
פנסים	תוכל להשתמש בפנסי האופניים החכמים Varia כדי לשפר את המודעות המצבית.
רדאר	תוכל להשתמש ברדאר אופניים לתצוגה אחורית Varia כדי לשפר את המודעות המצבית ולשלוח התראות על כלי רכב מתקרבים. בעזרת אור אחורי של מצלמת רדאר Varia, אתה יכול גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים בזמן רכיבה (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 37).
מהירות/תנועות לדקה	תוכל לחבר חיישני מהירות או תנועות לדקה לאופניים שלך ולהציג את הנתונים במהלך הרכיבה. אם יש צורך בכך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך (כיוול חיישן המהירות, עמוד 62).
tempe	תוכל לחבר את חיישן הטמפרטורה tempe לרצועה מאובטחת או ללולאה כאשר החיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא יממש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים.

שיוך החיישנים האלחוטיים

בפעם הראשונה שתחבר ANT+ אלחוטי או חיישן Bluetooth לשעון Garmin שלך, תצטרך ליצור שיוך בין השעון לחיישן. לאחר השיוך, השעון מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה. **עצה:** חיישני ANT+ מסוימים מבצעים שיוך אוטומטי לשעון כאשר אתה מתחיל פעילות בזמן שהחיישן פועל ונמצא ליד השעון.

- 1 התרחק למרחק 10 מ' לפחות מחיישנים אלחוטיים אחרים.
- 2 אם אתה משייך חיישן דופק, לבש את חיישן הדופק.
- 3 לחץ והחזק את .
- 4  בחר < חיישנים ואביזרים > הוסף חדש.
- 5 קרב את השעון לחיישן עד למרחק שאינו עולה על 3 מ' והמתן בזמן שהשעון מבצע שיוך לחיישן. לאחר שהשעון מתחבר לחיישן, מופיע סמל בראש המסך.

HRM-Pro קצב ומרחק הריצה

HRM-Pro האביזר מהסדרה מחשב את קצב הריצה והמרחק שלך על סמך פרופיל המשתמש שלך והתנועה הנמדדת על-ידי החיישן בכל צעד. חיישן הדופק מציין את קצב הריצה והמרחק כאשר ה-GPS אינו זמין, כמו למשל במהלך ריצה על הליכון. באפשרותך לראות את קצב הריצה והמרחק שלך בשעון D2 Air X10 תואם כאשר הוא מחובר באמצעות טכנולוגיית ANT+. תוכל גם לצפות בו ביישומי אימון תואמים של צד שלישי כאשר תתחבר באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

הדיוק של הקצב והמרחק תשתפר בעת הכיול.

כיול אוטומטי: הגדרת ברירת המחדל של השעון שלך היא **כיול אוטומטי**. HRM-Pro האביזר מהסדרה מבצע כיול בכל פעם שאתה רץ איתו בחוץ כשהוא מחובר לשעון D2 Air X10 התואם שלך.

הערה: כיול אוטומטי לא פועל עבור פרופילי פעילויות ריצה במקומות סגורים, בשבילים או עבור פעילויות ריצת Ultra (עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה, עמוד 62).

כיול ידני: תוכל לבחור **כיול ושמור** לאחר ריצה על ההליכון עם אביזר הסדרה HRM-Pro המחובר (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 40).

עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה

- עדכן את D2 Air X10 תוכנת השעון (**עדכוני מוצרים**, עמוד 63).
- בצע כמה ריצות בחוץ עם GPS ועם האביזר המחובר מסדרת HRM-Pro. חשוב שטווח הצעדים שלך בחוץ יתאים לטווח הצעדים שלך על ההליכון.
- אם הריצה שלך כוללת מעבר בחול או בשלג עמוק, עבור אל הגדרות החיישן וכבה את **כיול אוטומטי**.
- אם חיברת בעבר התקן נעל תואם באמצעות טכנולוגיית ANT+, הגדר את מצב התקן הנעל ל**כבוי**, או הסר אותו מרשימת החיישנים המחוברים.
- בצע ריצה על ההליכון עם כיול ידני (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 40).
- אם נראה שהכיול האוטומטי והידני אינם מדויקים, עבור אל הגדרות החיישן ובחר **HRM לקצב ולמרחק < אפס נתוני כיול**. **הערה:** תוכל לנסות לכבות את **כיול אוטומטי**, ולאחר מכן לכייל שוב באופן ידני (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 40).

כיול חיישן המהירות

לפני שתוכל לכייל את חיישן המהירות, עליך להתאים את השעון לחיישן מהירות תואם (**שינוי החיישנים האלחוטיים**, עמוד 61).

ניתן לבצע כיול ידני וכך לשפר את מידת הדיוק.

1 לחץ והחזק את **B**.

2 בחר  < **חיישנים ואביזרים** < **מהירות/תנועות לדקה** < **גודל הגלגלים**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **אוטומטי** כדי לחשב באופן אוטומטי את גודל הגלגל ולכייל את חיישן המהירות.
- בחר **ידני**, והזן את גודל הגלגל כדי לבצע כיול ידני של חיישן המהירות. (**גודל גלגל והיקף**, עמוד 72).

פרטי ההתקן

אודות תצוגת AMOLED

כברירת מחדל, הגדרות השעון ממוטבות לחיי סוללה וביצועים (**הארכת חיי הסוללה**, עמוד 67).

תמונה קבועה, או "צריבה" של פיקסלים, היא התנהגות נורמלית בהתקני AMOLED. כדי להאריך את חיי התצוגה, עליך להימנע מלהציג תמונות סטטיות ברמת בהירות גבוהה לפרקי זמן ממושכים. כדי למזער צריבת מסך, התצוגה של D2 Air X10 נכבית לאחר הזמן הקצוב שנבחר (**התאמה אישית של הגדרות תצוגה**, עמוד 60). באפשרותך לסובב את פרק כף היד לכיוון גופך, להקיש על מסך המגע או ללחוץ על לחצן כדי להעיר את השעון.

אזהרה ⚠

התקן זה מכיל סוללת ליתיום-יון. עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי (טיפול בהתקן, עמוד 65).

1 חבר את הקצה הקטן של כבל ה-USB ליציאת הטעינה בשעון.



2 חבר את הקצה הגדול יותר של כבל ה-USB ליציאת טעינה של USB.

3 המתן עד לטעינה מלאה של השעון.

עדכוני מוצרים

השעון שלך יחפש עדכונים באופן אוטומטי כשהוא מחובר אל Bluetooth או אל Wi-Fi. ניתן לחפש עדכונים באופן ידני תחת הגדרות המערכת (הגדרות מערכת, עמוד 58). במחשב, התקן את www.garmin.com/express Garmin Express. בטלפון, התקן את היישום Garmin Connect.

דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

- עדכוני תוכנה
- עדכוני מסלולים
- מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
- רישום מוצר

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת השעון באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את השעון לטלפון תואם (שיוך הטלפון שלך, עמוד 8).

סנכרן את השעון עם היישום Garmin Connect (שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 52).

כאשר תוכנה חדשה הופכת לימינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון לשעון שלך. העדכון מוחל כאשר אינך עושה שימוש פעיל בשעון. כשהעדכון יושלם, תתבצע הפעלה מחדש של השעון.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת השעון, עליך להוריד ולהתקין את היישום Garmin Express ולהוסיף את השעון (שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך, עמוד 52).

- 1 ניתן לחבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB. כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, היישום Garmin Express שולח אותה לשעון שלך.
- 2 לאחר שהיישום Garmin Express מסיים לשלוח את העדכון, נתק את השעון מהמחשב. השעון מתקין את העדכון.

הצגת פרטי התקן

ניתן להציג את מזהה היחידה, גרסת התוכנה, פרטי התקנה והסכם הרישיון.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר  > מערכת > אודות.

הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

התווית של ההתקן הזה מסופקת באופן אלקטרוני. התווית האלקטרונית עשויה לכלול פרטים בנוגע לתקינה, כגון מספרי הזיהוי שסופקו על-ידי רשות ה-FCC או סימוני תאימות אזוריים, וכן פרטי מוצר ופרטי רישוי רלוונטיים. לחץ לחיצה ארוכה על **B** במשך 10 שניות.

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון פולימר נטענת מובנית
חיי הסוללה	עד 7 ימים במצב שעון חכם
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 50°C (מ-4°F עד 122°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
תדרי רשת אלחוטית	2.4 GHz ב-19 dBm מרבי 13.56 MHz ב-44 dBm מרבי
דירוג עמידות במים	שחייה, 5 ATM ¹

מידע על חיי סוללה

חיי הסוללה בפועל תלויים בתכונות המופעלות בשעון, כמו מעקב אחר הפעילות, צמיד חיישן דופק, התראות בטלפון, GPS וחיישנים מחוברים.

מצב	חיי הסוללה
מצב שעון חכם עם מעקב אחר הפעילות ומעקב אחר הדופק באמצעות צמיד חיישן במשך 24 שעות ביממה 7 עד שבעה ימים	עד שבעה ימים
מצב שעון חכם עם חיסכון בסוללה	עד 8 ימים
מצב GPS	עד 24 שעות
מצב GPS עם האזנה למוזיקה	עד 8 שעות
מצב GPS עם אוקסימטר דופק	עד 20 שעות

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

הדעה

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.
אל תלחץ על הלחצנים מתחת למים.
אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.
אין להשתמש בחפצים קשים או חדים לצורך תפעול מסך המגע, שכן הדבר עלול לגרום לנזק.
הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.
שטוף את ההתקן ביסודיות במים מתוקים לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חריפים אחרים. חשיפה ממושכת לחומרים אלו עלולה לפגוע במעטפת.
הקפד שרצועת העור תישאר נקייה ויבשה. אל תשחה ואל תתקלח עם רצועת העור. חשיפה למים או לזיעה עלולה לפגוע ברצועת העור או לשנות את צבעה. השתמש ברצועות סיליקון כחלופה.
אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

ניקוי השעון

⚠️ זהירות

משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בשעון, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את השעון והנח לעור שלך להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד שלך יתר על המידה.

הדעה

אפילו כמות קטנה של זעה או לחות עלולה לגרום לחלודה ברכיבים החשמליים כאשר ההתקן מחובר למטען. חלודה עלולה למנוע יכולת טעינה והעברת נתונים.

עצה: למידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/fitandcare.

- 1 שטוף במים או השתמש במטלית לחה ונטולת סיבים.
- 2 המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.

החלפת הרצועות

- השעון תואם לרצועות סטנדרטיות לשחרור מהיר בגודל 20 מ"מ.
- 1 החלק את הפין לשחרור מהיר על פס השחרור כדי להסיר את הרצועה.



- 2 הכנס לשעון צד אחד של פס השחרור עבור הרצועה החדשה.
- 3 החלק את הפין לשחרור מהיר ויישר את פס השחרור עם הצד הנגדי של השעון.
- 4 חזור על שלבים 1 עד 3 כדי להחליף את הרצועה השנייה.

פתרון בעיות

האם הטלפון שלי תואם לשעון?

השעון D2 Air X10 תואם לטלפונים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth. למידע על תאימות Bluetooth, בקר באתר garmin.com/pilotapp. למידע על תאימות של פונקציונליות קול, בקר באתר garmin.com/voicefunctionality.

הטלפון אינו מתחבר לשעון

- אם הטלפון לא מתחבר לשעון, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- כבה את הטלפון והשעון, והפעל אותם שוב בחזרה.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.
- עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
- הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Connect ומההגדרות של Bluetooth בטלפון שלך, כדי לבצע שוב את תהליך השיוך.
- אם קנית טלפון חדש, הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון שבכוונתך להפסיק להשתמש בו.
- קרב את הטלפון למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מהשעון.
- בטלפון, פתח את היישום Garmin Connect, בחר  או , ובחר **התקני Garmin** > **הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שיוך.
- על פני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר **קישוריות** > **טלפון** > **שיוך את הטלפון**.

האוזניות שלי לא מתחברות לשעון

- אם בעבר האוזניות שלך היו מחוברות לטלפון שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth, ייתכן שהן יתחברו לטלפון באופן אוטומטי במקום להתחבר לשעון. תוכל לנסות לבצע את העצות הבאות.
- כיבוי טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף לטלפון.
- בעת חיבור האוזניות לשעון, הישאר במרחק של 10 מטרים (33 רגל) מהטלפון.
- שיוך האוזניות לשעון (**חיבור אוזניות Bluetooth**, עמוד 16).

המוזיקה שלי מפסיקה או שהאוזניות שלי לא נשארות מחוברות

- במהלך השימוש בשעון D2 Air X10 המחובר לאוזניות Bluetooth, האות מגיע לעוצמה הגבוהה ביותר כאשר ישנו קו ראייה ישיר בין השעון לבין האנטנה של האוזניות.
- אם האות עובר דרך הגוף שלך, ייתכן שתחוה אובדן אות או שהאוזניות שלך יתנתקו.
- אם אתה לובש את שעון D2 Air X10 על פרק היד השמאלי, ודא שהאנטנה של האוזניות נמצאת באוזן השמאלית.
- מכיוון שאוזניות משתנות בהתאם לדגם, עליך לנסות ללבוש את השעון על פרק היד השני.
- אם אתה משתמש ברצועות שעון ממתכת או מעור, באפשרותך לעבור לרצועות שעון מסיליקון כדי לשפר את עוצמת האותות.

השעון שלי בשפה לא נכונה

תוכל לשנות את השפה אם בטעות בחרת בשפה לא נכונה בשעון.

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר .
- 3 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ובחר אותו.
- 4 גלול למטה לפריט השני ברשימה, ובחר אותו.
- 5 בחר את השפה הרצויה.

בשעון שלי מוצגת שעה שגויה

השעון מעדכן את השעה והתאריך כאשר הוא מסונכרן עם הטלפון או כאשר השעון קולט אותות GPS. במקרה של מעבר לאזור זמן שונה או מעבר לשעון קיץ, עליך לסנכרן את השעון כדי לקבל את השעה הנכונה.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **B**, ובחר  < מערכת < שעה.
 - 2 ודא שהאפשרות אוטומטי עבור מקור שעה מופעלת.
 - 3 בחר סנכרון זמן.
- השעון שלך יתחיל לסנכרן אוטומטית את הזמן עם הטלפון שלך.
- 4 כדי לסנכרן את הזמן באמצעות אותות לוויין **השתמש ב-GPS**, צא החוצה אל אזור פתוח עם תצפית נקייה לשמיים והמתן בזמן שהטלפון קולט אותות לוויין.

הארכת חיי הסוללה

ניתן להאריך את חיי הסוללה בכמה דרכים.

- הפעל את **חיסכון בסוללה** (**מנהל סוללה**, עמוד 58).
- הפסק את השימוש באפשרות **תמיד מופעל** לזמן הקצוב של התצוגה ובחר זמן קצוב קצר יותר עבור התצוגה (**התאמה אישית של הגדרות תצוגה**, עמוד 60).
- קצר את בהירות התצוגה (**התאמה אישית של הגדרות תצוגה**, עמוד 60).
- עבור ממצב פרצוף שעון בזמן אמת לפרצוף שעון עם רקע סטטי (**שינוי פרצוף השעון**, עמוד 52).
- כבה את טכנולוגיית Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (**השבתת חיבור Bluetooth לטלפון**, עמוד 10).
- כבה מעקב אחר פעילות (**הגדרות מעקב אחר פעילות**, עמוד 27).
- הגבל את סוג התראות הטלפון (**ניהול התראות**, עמוד 10).
- הפסק לשדר נתוני דופק להתקני Garmin משויכים (**שידור דופק**, עמוד 23).
- כבה את צמיד חיישן הדופק (**כיווי של צמיד חיישן הדופק**, עמוד 23).
- כבה קריאות אוטומטיות של אוקסימטר דופק (**שינוי מצב המעקב אחר אוקסימטר דופק**, עמוד 25).

הפעלה מחדש של השעון

אם השעון מפסיק להגיב, ייתכן שעליך להפעיל אותו מחדש.

הערה: הפעלה מחדש של השעון עלולה לגרום למחיקה של הנתונים או ההגדרות שלך.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **A** במשך 15 שניות.
- 2 לחץ לחיצה ארוכה על **A** במשך שנייה אחת כדי להפעיל את השעון.

שחזור כל הגדרות ברירת המחדל

באפשרותך לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן. עליך לסנכרן את השעון שלך עם יישום Garmin Connect כדי להעלות את נתוני הפעילות שלך לפני שתאפס את השעון.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
 - 2 בחר  < מערכת < איפוס.
 - 3 בחר אפשרות:
- כדי לאפס את כל הגדרות השעון להגדרות ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות**.
- הערה:** אם הגדרת ארנק Garmin Pay, אפשרות זו מוחקת את הארנק מהשעון. אם בשעון שלך מאוחסנת מוזיקה, אפשרות זו מוחקת את המוזיקה המאוחסנת.
- כדי לאפס את כל הגדרות השעון להגדרות ברירת המחדל של היצרן, כולל נתוני פרופיל המשתמש, אך לשמור את היסטוריית הפעילות הישומים וקבצים שהורדו, בחר **אפס להגדרות ברירת המחדל**.

השגת אותות לוויין

ייתכן שלשעון יידרש קו ראייה ישיר לשמיים, ללא מכשולים, לקבלת אותות לוויין.

- 1 צא החוצה לשטח פתוח.
הפנה את חזית השעון כלפי השמיים.
- 2 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30 עד 60 שניות.

שיפור קליטת לוויין GPS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את השעון עם חשבון Garmin:
 - חבר את השעון למחשב באמצעות כבל USB והיישום Garmin Express.
 - סנכרן את השעון עם היישום Garmin Connect באמצעות טלפון שתואם ל-Bluetooth.
 - חבר את השעון לחשבון Garmin באמצעות רשת Wi-Fi אלחוטית.
- בזמן שאתה מחובר לחשבון Garmin, השעון מוריד נתוני לוויין שהצטברו במשך כמה ימים כדי שיוכל לאתר אותות לוויין במהירות.
- צא עם השעון החוצה לאזור פתוח, הרחק מעצים ומבניינים גבוהים.
- הישאר במקומך למשך כמה דקות.

מעקב אחר פעילויות

למידע נוסף על דיוק מעקב אחר פעילויות, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

- אם נדמה לך כי ספירת הצעדים מדויקת, נסה את העצות הבאות.
- לבש את השעון על פרק כף היד הלא דומיננטית.
 - שא את השעון בכיס כאשר אתה דוחף עגלת טיול או מכסת דשא.
 - שא את השעון בכיס כאשר נעשה שימוש בידיים או בזרועות בלבד בפעילות.
- הערה:** ייתכן שהשעון יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

- השעון משתמש בברומטר פנימי כדי למדוד את השינויים בגובה בזמן שאתה עולה במדרגות. כל קומה שאתה מטפס שווה ל-3 מטרים (10 רגל).
- אל תאחז במעקה ואל תדלג על מדרגות כשאתה מטפס.
 - כאשר נושבת רוח חזקה, כסה את השעון מתחת לשרוולים או לז'קט מכיוון שמשבי רוח חזקים עשויים לגרום לקריאות בלתי יציבות של החיישן.

קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
 - כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק Garmin שלך.
 - עבור לכתובת www.garmin.com/ataccuracy.
- זהו לא התקן רפואי. תכונת אוקסימטר הדופק אינה זמינה בכל המדינות.

נספח

שדות נתונים

חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+ כדי שניתן יהיה להציג נתונים.

SpO2 %: האחוז האחרון של רוויית חמצן בדם (SpO2) שנמדד על-ידי אוקסימטר דופק.

% דופק מרבי ממוצע: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור הפעילות הנוכחית.

% מדופק מרבי: אחוז מהדופק המרבי.

% מדופק מרבי בהקפה: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה הנוכחית.

% מדופק מרבי הקפה אחרונה: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

24 שעות מינ': הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.

24 שעות מקס': הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.

SWOLF בבריכה אחרונה: ציון ה-SwOLF בבריכה האחרונה שהושלמה.

SwOLF במרווח: ציון ה-SwOLF הממוצע במרווח הנוכחי.

SwOLF במרווח אחרון: ציון ה-SwOLF הממוצע במרווח האחרון שהושלם.

אזור דופק: הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).

בריכות: מספר הבריכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית.

בריכות במרווח: מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.

גובה: הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.

דופק: הדופק שלך בפעימות לשנייה (bpm). ההתקן חייב להיות מחובר לחיישן דופק תואם.

דופק בהקפה: הדופק הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

דופק בהקפה אחרונה: הדופק הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

דופק ממוצע: הדופק הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

דקות אינטנסיביות גבוהה: מספר כולל של דקות אינטנסיביות גבוהה.

דקות אינטנסיביות מתונה: מספר דקות של אינטנסיביות מתונה.

דקות בסה"כ: מספר כולל של דקות אינטנסיביות.

הגדר טיימר: הזמן שלקח הביצוע של סט האימון הנוכחי במהלך פעילות אימון כוח.

הקפות: מספר ההקפות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.

זמן באזור: הזמן שחלף בכל אזור דופק או אזור כוח.

זמן הקפה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה הנוכחית.

זמן הקפה אחרונה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

זמן הקפה ממוצע: משך ההקפה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

זמן מרווח: משך הזמן בשעון העצר עבור המרווח הנוכחי.

זמן שחייה: זמן השחייה עבור הפעילות הנוכחית, לא כולל זמן מנוחה.

זמן שעבר: סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את הטיימר ורץ במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את הטיימר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את הטיימר ורץ במשך 20 דקות, סך כל הזמן שיתועד יהיה 35 דקות.

זריחה: שעת הזריחה על סמך מיקום ה-GPS.

חזרות: מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.

טיימר: משך הזמן בשעון העצר עבור הפעילות הנוכחית.

טמפרטורה: הטמפרטורה באוויר. חום הגוף שלך משפיע על חיישן הטמפרטורה. ההתקן שלך מוכרח להיות מחובר לחיישן temperature כדי שנתונים אלה יופיעו.

ירידה כוללת: סך כל הגובה שירדת במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.

כיוון תנועה: הכיוון שאליו אתה פונה.

מהירות: מהירות ההליכה הנוכחית.

מהירות אנכית: עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

מהירות הקפה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

מהירות הקפה אחרונה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מהירות ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות מרבית: המהירות המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

SWOLF: ציון ה-SWOLF הממוצע עבור הפעילות הנוכחית. ציון ה-Swolf שלך הוא סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (**מילון מונחים בשחייה, עמוד 42**).

ממוצע מרחק/תנועה: המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.

ממוצע תנוע' / בריכה: מספר התנועות הממוצע של בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לדקה: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לדקה: ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

מרחק: המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.

מרחק/תנועות במרווח: המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך המרווח הנוכחי.

מרחק/תנועות במרווח אחרון: המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך המרווח האחרון שהושלם.

מרחק בכל תנועה: המרחק שעברת בכל תנועה.

מרחק הקפה: המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.

מרחק הקפה אחרונה: המרחק שעבר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק מרווח: המרחק שעבר עבור המרווח הנוכחי.

מתח: רמת המתח הנוכחית שלך.

סוג תנועות בבריכה אחרונה: סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

סוג תנועות במרווח: הסוג הנוכחי של התנועות במרווח.

סוג תנועות במרווח אחרון: סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך המרווח האחרון שהושלם.

עלייה כוללת: סך כל הגובה שעלית במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.

צעדים: מספר הצעדים במהלך הפעילות הנוכחית.

צעדים בהקפה: מספר הצעדים במהלך ההקפה הנוכחית.

קומות בדקה: מספר הקומות שטיפסת בדקה.

קומות שטיפסת: המספר הכולל של קומות שטיפסת היום.

קומות שירדת: המספר הכולל של קומות שירדת היום.

קלוריות: כמות סך כל הקלוריות שנשרפו.

קצב: הקצב הנוכחי.

קצב בריכה אחרונה: הקצב הממוצע עבור הבריכה האחרונה שהושלמה.

קצב הקפה: הקצב הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

קצב הקפה אחרונה: הקצב הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב ממוצע: הקצב הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

קצב מרווח: הקצב הממוצע עבור המרווח הנוכחי.

קצב נשימה: קצב הנשימה שלך בנשימות לדקה (bpm).

קצב תנוע' במרווח: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך המרווח הנוכחי.

קצב תנועה ממוצע: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.

קצב תנועות: מספר תנועות בדקה (spm).

קצב תנועות בבריכה אחרונה: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

שעה ביום: השעה ביום על סמך המיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ).

שקיעה: שעת השקיעה על סמך מיקום ה-GPS.

תנוע' / בריכה במרווח: מספר התנועות הממוצע של בריכה במהלך המרווח הנוכחי.

תנועות: מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

תנועות בבריכה אחרונה: מספר התנועות הכולל בבריכה האחרונה שהושלמה.

תנועות לדקה: אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הארכובה. ההתקן שלך מוכרח להיות מחובר לאבזר מדידת הסיבוב כדי שנתונים אלה יופיעו.

תנועות לדקה: ריצה. צעדים בדקה (ימין ושמאל).

תנועות לדקה בהקפה: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.
 תנועות לדקה בהקפה: ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.
 תנועות לדקה בהקפה אחרונה: אופניים. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
 תנועות לדקה בהקפה אחרונה: ריצה. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

דירוגים סטנדרטיים של V02 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של V02 מרבי משוער לפי גיל ומין.

גברים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	4.55	54	5.52	9.48	7.45	1.42
מצוין	80	1.51	3.48	4.46	4.43	5.39	7.36
טוב	60	4.45	44	4.42	2.39	5.35	3.32
סביר	40	7.41	5.40	5.38	6.35	3.32	4.29
חלש	40-0	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

נשים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	6.49	4.47	3.45	1.41	8.37	7.36
מצוין	80	9.43	4.42	7.39	7.36	33	9.30
טוב	60	5.39	8.37	3.36	33	30	1.28
סביר	40	1.36	4.34	33	1.30	5.27	9.25
חלש	40-0	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.CooperInstitute.org.

גודל גלגל והיקף

חיישן המהירות שלך מזהה אוטומטית את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות.

גודל הצמיג מסומן משני צדי הצמיג. הרשימה הבאה חלקית בלבד. באפשרותך למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוניס הזמינים באינטרנט.

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
75.1 × 20	1515
1-3/8 × 20	1615
1-3/8 × 22	1770
1-1/2 × 22	1785
1 × 24	1753
3/4 × 24 צינורי	1785
1-1/8 × 24	1795
75.1 × 24	1890
1-1/4 × 24	1905
00.2 × 24	1925
125.2 × 24	1965
7/8 × 26	1920
0.1-1 × 26	1913
1 × 26	1952
25.1 × 26	1953
1-1/8 × 26	1970
40.1 × 26	2005
50.1 × 26	2010
75.1 × 26	2023
95.1 × 26	2050
00.2 × 26	2055
1-3/8 × 26	2068
10.2 × 26	2068
125.2 × 26	2070
35.2 × 26	2083
1-1/2 × 26	2100
00.3 × 26	2170
1 × 27	2145
1-1/8 × 27	2155
1-1/4 × 27	2161
1-3/8 × 27	2169
29 × 2.1	2288

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
35A x 650	2090
38B x 650	2105
38A x 650	2125
18C x 700	2070
19C x 700	2080
20C x 700	2086
23C x 700	2096
25C x 700	2105
700C צינורי	2130
28C x 700	2136
30C x 700	2146
32C x 700	2155
35C x 700	2168
38C x 700	2180
40C x 700	2200
44C x 700	2235
45C x 700	2242
47C x 700	2268

הגדרות סמלים

ייתכן שסמלים אלה יופיעו בהתקן אן בתוויות האבזורים.

סמל השלכה ומיחזור של WEEE. הסמל WEEE מצורף למוצר בהתאם להנחיית EU מספר 2012/19/EU Waste-ב
 (WEEE) Electrical and Electronic Equipment. הדבר מיועד למנוע השלכה לא נכונה של מוצר זה וכדי לקדם שימוש
 חוזר ומיחזור.



