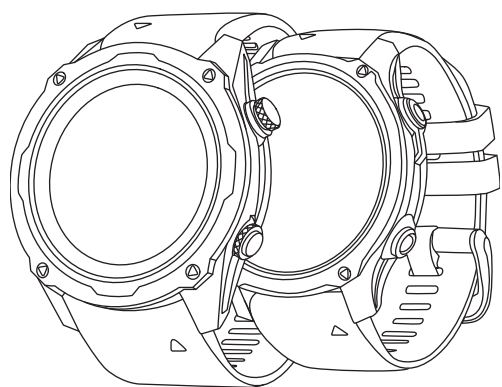


GARMIN®

DESCENT™ MK2/MK2S

מחשב צלילה



מדריך
למשתמש

תוכן עניינים

מבוא 8

- 8 תחילת העבודה
- 8 לחצנים
- 9 שימוש בשעון
- התאמה אישית של
- 10 השעון
- 10 פני שעון בברירת מחדל
- 10 שיוך הטלפון החכם
- 11 טעינת השעון
- 11 עדכוני מוצרים
- הגדרת Garmin
- 11 Express™

צלילה 12

- 12 אזהרות צלילה
- 12 מצבי צלילה
- שימוש במצב צלילת
- 12 בריכה
- 13 הגדרת צלילה
- הגדרת גזי הצלילה שלך
- 13 התראות צלילה מותאמות
- 14 אישית
- הגדרת ערכי סף של
- 14 PO2
- הגדרת רמות במערכת
- 15 הסגורה
- 15 זמן ללא טיסה
- 15 מסכי נתוני צלילה
- מסכי נתונים של גז אחד
- 16 ומספר גזים
- 17 מסכי נתוני CCR
- 18 מסכי נתוני מד
- מסכי נתונים של צלילה עם
- 18 עצירת נשימה
- מסכי נתונים של צלילת ציד
- 19 עם עצירת נשימה
- 20 התחלת צלילה
- ניווט באמצעות מצפן
- 20 הצלילה
- שימוש בשעון העצר של
- 21 הצלילה עם מד
- שימוש בשעון העצר הבסיסי
- 21 של הצלילה
- החלפת גזים במהלך
- 22 צלילה

- החלפה בין צלילה במערכת
- סגורה לבין צלילה במערכת
- פתוחה עבור הליך חילוץ
- 22 ממצוקה
- 22 ביצוע עצירת בטיחות
- ביצוע עצירת
- 23 דקומפרסיה
- 23 צלילה עם המפה
- 23 הצגת ווידג'ט זמן ההפסקה
- 23 הצגת הווידג'ט 'יומן הצלילות'
- 24 תכנון צלילה
- 24 חישוב זמן NDL
- 24 חישוב גז הנשימה שלך
- יצירת תוכנית
- 24 דקומפרסיה
- שימוש בתוכניות
- 25 דקומפרסיה
- 25 צלילת גובה
- עצות לענידת השעון עם חליפה מונעת
- 25 חשיפה
- 25 התראות צלילה
- 27 מילון מונחים בצלילה

פעילויות ויישומים 28

- 28 התחלת פעילות
- טיפים לתיעוד פעילויות
- 28 שינוי מצב הפעלה
- הפעלת הוראות שמע
- 28 במהלך פעילות
- 28 שימוש במטרונום
- 29 הפסקת פעילות
- 29 הערכת פעילות
- הוספה או הסרה של פעילות
- 29 מועדפת
- 29 יצירת פעילות מותאמת אישית
- 30 פעילויות במקום סגור
- יוצאים לריצה
- 30 וירטואלית
- 30 כיול מרחק בהליכון
- הקלטת פעילות אימון
- 30 כוח
- שימוש בהתקן לאימון
- 31 במקום סגור
- 31 פעילויות בחוץ
- 31 הצגת פרטי גאות
- 32 שיט
- 34 יציאה לריצה במסלול

הקלטת פעילות טיפוס	
במבנה	42
הקלטת פעילות	
בולדרינג	42
התחלת משלחת	43
שינוי מרווח התיעוד של	
נקודת המעקב	43
תיעוד ידני של נקודת	
מעקב	43
הצגת נקודות מעקב	43

44Applied Ballistics®

היישום Applied Ballistics	
Quantum™	44
אפשרויות Applied Ballistics®	44
עריכה מהירה של תנאי	
הירי	44
סביבה	44
כרטיס טווח	45
מטרות	45
פרופיל	45
Applied Ballistics® מילון מונחים	47

50תכונות עם חיבור

הפעלת התראות Bluetooth®	50
הצגת התראות	50
קבלת שיחת טלפון	
נכנסת	50
מענה להודעת טקסט	50
ניהול התראות	51
השבתת חיבור Bluetooth® לטלפון	51
הפעלה והשבתה של התראות החיבור	
לטלפון חכם	51
איתור התקן נייד שאבד	51
Wi-Fi® תכונות קישוריות	51
התחברות לרשת Wi-Fi®	51
יישומי טלפון ויישומי מחשב	52
Garmin Connect™	52
תכונות Connect IQ™	53
יישום Garmin Dive™	53
Garmin Explore™	53
יישום Garmin Golf™	53

55תכונות מעקב וביטחון

הוספת אנשי קשר לשעת חירום	55
הוספת אנשי קשר	55

תיעוד פעילות של מירוצ	
מכשולים	34
הקלטת פעילות ריצת	
Ultra	35
הצגת גלישות הסקי	
שלך	35
תיעוד פעילות סקי או	
גלישת סנובורד בשטח לא	
מתוחם	35
נתוני כוח לסקי קרוס	
קאנטרי	35
יציאה לדיג	35
מדריך צניחה	36
ענפי ספורט מרובים	36
אימון טריאתלון	36
יצירת פעילות של ענפי	
ספורט מרובים	36
שחייה	36
מילון מונחים בשחייה	36
סוגי תנועות	36
טיפים לפעילויות	
שחייה	37
מנוחה אוטומטית ומנוחה	
ידנית	37
אימון עם יומן	
התרגילים	37
כיבוי צמיד חיישן דופק בזמן	
שחייה	37
אתרי גולף	37
משחק גולף	37
פרטי גומה	38
מדידת מרחק עם קביעת	
יעד לחצן	39
החלפת גומות	39
החלפת הגרין	39
הזזת הדגל	39
הצגת חבטות מדודות	39
הצגת מרחקים של Layup	
ו-Dogleg	40
הצגת נתונים סטטיסטיים	
של המחבט	40
רישום הניקוד	40
TruSwing™	41
שימוש במד-הרוחק של	
גולף	41
הצגת מרחק PlaysLike	41
הצגת הכיוון ליתד	42
ענפי ספורט של טיפוס	42

זיהוי אוטומטי של מדידות	
ביצועים	62
מצב אימונים מאוחד	62
אודות ערכי VO2 מרבי	
משוערים	62
מציג את גיל הכושר	
שלך	64
הצגת זמני המרוץ	
הצפויים	64
מידע על	
Training Effect	64
מצב השתנות הדופק	64
מצב ביצועים	65
סף לקטאט	66
קבלת הערכת FTP	66
מצב האימונים	67
רמות מצב האימונים	67
התאקלמות לביצועים בחום	
וגובה	68
עומס חמור	68
מיקוד עומס אימונים	68
זמן התאוששות	68
Body Battery™	69
הצגת הווידג'ט	
Battery™	69
טיפים לקבלת נתוני מד	
אנרגיה Body Battery™	
משופרים	69
70 אוקסימטר דופק	
קבלת קריאות אוקסימטר דופק	70
הפעלת קריאות אוקסימטר דופק לאורך	
כל היום	70
כיבוי קריאות אוטומטיות של אוקסימטר	
דופק	70
הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר	
דופק	71
עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא	
סדיר	71
72 אימון כושר	
הגדרת פרופיל המשתמש שלך	72
הגדרות מגדר	72
יעדי כושר	72
אודות אזורי דופק	72
הגדרת אזורי הכוח	73
מעקב אחר פעילויות	73
יעד אוטומטי	73

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי	
תקריות"	55
בקשת סיוע	56
התחל הפעלת GroupTrack	56
טיפים להפעלות	
GroupTrack	56
GroupTrack הגדרות	56
57 Garmin Pay™	
הגדרת ארנק Garmin Pay™	57
תשלום באמצעות השעון בעבור	
רכישה	57
הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay™	57
ניהול Garmin Pay™	
כרטיסים	57
שינוי הקוד עבור Garmin Pay™	57
58 מוזיקה	
התחברות לספק צד שלישי	58
הורדת תוכן שמע מספק צד	
שלישי	58
הורדת תוכן שמע מתוך	
Spotify®	58
החלפת ספק מוזיקה	58
התנתקות מספק צד	
שלישי	58
הורדת תוכן שמע אישי	58
האזנה למוזיקה	59
פקדי האזנה למוזיקה	59
חיבור אוזניות Bluetooth®	59
שינוי מצב השמע	59
60 תכונות דופק	
דופק בפרק כף היד	60
ענידת השעון	60
עצות לנתוני דופק לא	
סדיר	60
הצגת הווידג'ט של	
הדופק	60
שידור נתוני דופק	61
הגדרת התראת דופק	
חריג	61
כיבוי של צמיד חיישן	
הדופק	61
מדידות ביצועים	61
כיבוי התראות	
הביצועים	62

83	הגדרת שעון מעורר
83	ערוך התראה
83	הפעלת טיימר ספירה לאחור
83	מחיקה של טיימר
83	שימוש בשעון העצר
84	הוספת אזורי זמן חלופיים
	עריכה של אזור זמן
84	חלופי

85 ניווט

85	שמירת המיקום שלך
	עריכת המיקומים השמורים
85	שלך
85	הגדרת נקודת ייחוס
85	תכנון ציון דרך
85	ניווט אל יעד
86	ניווט אל נקודת עניין
86	נקודות עניין
86	מסלולים
	יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות
86	ההתקן
86	יצירת מסלול הלוך ושוב
	יצירת מסלול ב-Garmin
87	Connect™
	הצגה או עריכה של פרטי מסלול
87	מסלול
87	שימוש ב-ClimbPro
	סימון והתחלת ניווט למיקום 'אדם במים'
88	ניווט באמצעות 'הבחן והתקדם'
88	ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות
88	הצגת הוראות מסלולים
	ניווט אל נקודת ההתחלה של פעילות שמורה
89	שמורה
89	עצירת הניווט
89	מפה
89	הצגת המפה
	שמירה או ניווט אל מיקום במפה
90	ניווט באמצעות התכונה 'בקרבת'
90	שינוי ערכת הנושא של המפה
91	מצפן
91	הגדרת כיוון המצפן
91	מד גובה וברומטר

	שימוש בהתראת התנועה
74	מעקב שינה
74	דקות פעילות
74	אינטנסיביות
75	Move IQ®
	הגדרות מעקב אחר פעילות
75	אימונים
	מעקב אחר אימון
75	מ-Garmin Connect™
	יצירת אימון מותאם אישית
75	ב-Garmin Connect™
76	התחלת אימון
	השלמת אימון יום מוצע
76	מעקב אחר אימון שחייה בבריכה
76	אודות יומן האימונים
77	אימונים במרווחים
77	יצירת אימון במרווחים
	התחלת אימון במרווחים
78	הפסקת אימון במרווחים
78	אימון של PacePro™
	הורדת תוכנית PacePro
78	מ-Garmin Connect™
	התחלת תוכנית PacePro
78	יצירת תוכנית PacePro
79	בשעון שלך
79	מקטעים
80	מקטעים של Strava™
80	הצגת פרטי מקטע
80	תזמון מקטע
	הגדרת מקטע להתאמה אוטומטית
80	שימוש ב-Virtual Partner®
81	הגדרת יעד אימון
81	ביטול יעד אימון
81	תזמון בהשוואה לפעילות קודמת
81	השהיית מצב האימונים
	חידוש מצב אימונים שהושהה
81	הפעלת הערכה עצמית

83 שעונים

הגדרות מד-גובה.....	102
הגדרות ברומטר.....	102
הגדרות מיקום לייזר של Xero®.....	103
הגדרות מפה.....	103
ערכות נושא של מפה... ..	103
הגדרות מפה ימית.....	103
הצגה והסתרה של נתוני מפה.....	104
הגדרות ניווט.....	104
התאמה אישית של תכונות המפה.....	104
הגדרת סמן כיוון.....	104
הגדרת התראות ניווט... ..	104
הגדרות ניהול החשמל.....	104
התאמה אישית של תכונות החיסכון בסוללה.....	104
התאמה אישית של מצבי הפעלה.....	105
שחזור מצב הפעלה.....	105
הגדרות מערכת.....	105
הגדרות זמן.....	106
שינוי הגדרות תאורה אחורית.....	106
התאמה אישית של מקשי הקיצור.....	106
שינוי יחידות המידה... ..	107
הצגת פרטי התקן.....	107
הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות.....	107
חיישנים אלוטניים.....	108
שיוך החיישנים האלוטניים.....	108
HRM-Pro™ קצב ומרחק הריצה.....	109
עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה.....	109
דינמיקת ריצה.....	109
אימון עם דינמיקת ריצה.....	109
נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים.....	110
עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה.....	110
שימוש בבקורות מצלמה של Varia™.....	111
השלט של inReach®.....	111
שימוש בשלט של inReach®.....	111

92.....היסטוריה

שימוש בהיסטוריה.....	92
היסטוריית ספורט משולב.....	92
שיאים אישיים.....	92
הצגת שיאים אישיים.....	92
שחזור שיא אישי.....	92
מחיקת שיאים אישיים... ..	92
הצגת סיכומי נתונים כוללים.....	93
שימוש במד-הרוחק.....	93
מחיקת היסטוריה.....	93

94התאמה אישית של ההתקן

הגדרות של פעילויות ושל יישומים....	94
התאמה אישית של מסכי הנתונים.....	95
הוספת מפה לפעילות.....	95
התראות פעילות.....	96
הגדרות מפת פעילות.....	96
הגדרות ניתוב.....	97
Auto Lap®.....	97
הפעלת Auto Pause®.....	98
הפעלת טיפוס אוטומטי..	98
מהירות ומרחק בתלת-ממד.....	98
הפעלה וכיבוי של מקש ההקפות.....	98
שימוש בגלילה אוטומטית.....	98
שינוי הגדרת GPS.....	99
הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה.....	99
שינוי הסדר של פעילות ברשימת היישומים.....	99
ווידג'טים.....	99
התאמה אישית של לולאת הווידג'טים.....	100
שימוש בווידג'ט למדידת רמות המתח.....	101
התאמה אישית של הווידג'ט 'היום שלי'.....	101
התאמה אישית של תפריט הפקדים..	101
הגדרות פני השעון.....	101
התאמה אישית של פני השעון.....	101
הגדרות חיישנים.....	102
הגדרות מצפן.....	102

נראה כי כמות הקומות
שטיפסת אינה מדויקת. 117
קבלת מידע נוסף. 117.....

118נספח

שדות נתונים. 118
דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי ... 124
דירוגי FTP. 124.....
גודל גלגל והיקף. 124
הגדרות סמלים. 126

השלט של VIRB®. 111
שליטה במצלמת פעולה של
VIRB®. 111
שליטה במצלמת פעולה של
VIRB® במהלך פעילות. 112

113פרטי ההתקן

מפרטי Descent™. 113
מידע על הסוללה. 113
תחזוקת ההתקן. 113
טיפול בהתקן. 113
החלפת הרצועות של
QuickFit®. 114
רצועת צלילה ארוכה
במיוחד. 114
ניהול נתונים. 114
מחיקת קבצים. 114

115פתרון בעיות

ההתקן שלי בשפה לא נכונה. 115
האם הטלפון שלי תואם לשעון? 115
הטלפון אינו מתחבר לשעון. 115
האם אפשר להשתמש בחיישן
Bluetooth® שלי ביחד עם השעון? 115...
האוזניות שלי לא מתחברות לשעון. 115...
המוזיקה שלי מפסיקה או שהאוזניות שלי
לא נשארות מחוברות. 115
הפעלה מחדש של השעון שלך. 115
איפוס כל הגדרות ברירת המחדל. 116
צלילה. 116
איפוס עומס הרקמות. 116 ...
איפוס הלחץ של גובה פני
המים. 116
השגת אותות לוויין. 116.....
שיפור קליטת לוויין
GPS. 116
קריאת הטמפרטורה לא מדויקת. 116
ניצול מרבי של חיי הסוללה. 116
מעקב אחר פעילויות. 117
ספירת הצעדים היומית שלי
אינה מוצגת. 117.....
נראה שספירת הצעדים שלי
אינה מדויקת. 117
יש חוסר התאמה בין ספירת
הצעדים בשעון לספירת
הצעדים בחשבון Garmin
Connect™. 117.....

אזהרה ⚠️

עיין 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.

תחילת העבודה

בעת השימוש הראשון בשעון, עליך להשלים את המשימות הבאות כדי להגדיר אותו ולהכיר את התכונות הבסיסיות.

- 1 לחץ על **LIGHT** כדי להפעיל את השעון (**לחצנים, עמוד 8**).
- 2 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להשלים את ההגדרה הראשונית. במהלך ההגדרה הראשונית, תוכל לשייך את הטלפון החכם לשעון כדי לקבל הודעות, לסנכרן את הפעילויות שלך ועוד (**שיוך הטלפון החכם, עמוד 10**).
- 3 טען את ההתקן (**טעינת השעון, עמוד 11**).
- 4 התחל פעילות (**התחלת פעילות, עמוד 28**).

לחצנים



① LIGHT

- לחץ כדי להדליק ולכבות את התאורה האחורית.
- לחץ כדי להפעיל את ההתקן.
- לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את תפריט הפקדים.

הערה: בזמן הצלילה, פונקציות ההמתנה מושבתות.

② UP-MENU

- לחץ כדי לגלול בלולאת הווידג'טים ובתפריטים.
- לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט.

הערה: באפשרותך להפעיל או להשבית לחצן זה עבור פעילויות צלילה (**הגדרת צלילה, עמוד 13**).

③ DOWN

- לחץ כדי לגלול בלולאת הווידג'טים ובתפריטים.
- לחץ כדי לגלול במסכי הנתונים במהלך צלילה.
- החזק כדי להציג את פקדי המוזיקה מכל מסך.

הערה: בזמן הצלילה, פונקציות ההמתנה מושבתות.

④ START-STOP

- לחץ כדי להציג את רשימת הפעילויות וכדי להתחיל או להפסיק פעילות.
- לחץ כדי לבחור אפשרות בתפריט.
- לחץ כדי להציג את התפריט במהלך צלילה.

⑤ BACK-LAP

- לחץ כדי לחזור למסך הקודם.
- לחץ כדי לצאת מתפריט במהלך צלילה.
- לחץ כדי לתעד הקפה, מנוחה או מעבר במהלך פעילות ספורט משולבת.

- החזק כדי להציג את פרצוף השעון מכל מסך.
- לחץ לחיצה ממושכת כדי לחזור למסך הנתונים הראשי במהלך צלילה.
- ⑥: הקש פעמיים על ההתקן כדי לגלול במסכי הנתונים במהלך צלילה.

שימוש בשעון

- לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי להציג את תפריט הפקדים.
- תפריט הפקדים מספק גישה מהירה לפונקציות שנמצאות בשימוש לעתים קרובות, כמו הפעלת מצב 'נא לא להפריע', שמירת מיקום וכיבוי השעון.
- מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין הווידג'טים שבלולאה.
- השעון מגיע עם ווידג'טים טעונים מראש שמספקים מידע במבט מהיר. ווידג'טים נוספים זמינים כשאתה משייך את השעון שלך עם טלפון חכם.
- על פני השעון, לחץ על **START** כדי להתחיל פעילות או לפתוח יישום (פעילויות ויישומים, עמוד 28).
- לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** כדי להתאים אישית את פני השעון, להתאים הגדרות ולשייך חיישנים אלחוטיים.

הצגת תפריט הפקדים

תפריט הפקדים מכיל אפשרויות, כגון שעון עצר, איתור טלפון מחובר וכיבוי שעון. באפשרותך גם לפתוח את ארנק™ Garmin Pay.

הערה: באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 101).

1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.



2 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין האפשרויות.

הפעלת מצב טיסה

באפשרותך להפעיל מצב טיסה כדי להשבית את כל התקשורת האלחוטית.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 101).

1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.

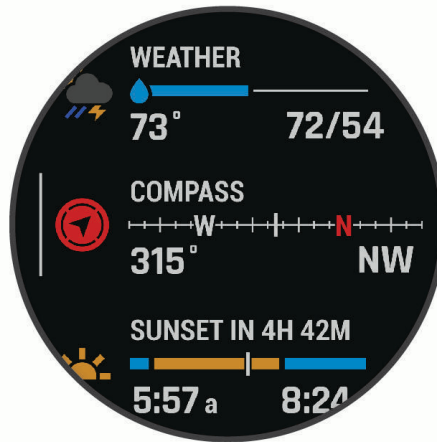
2 בחר ✕.

הצגת ווידג'טים

ההתקן שלך מגיע עם כמה ווידג'טים שנטענו מראש, ווידג'טים נוספים זמינים כאשר אתה משייך את ההתקן שלך לטלפון חכם.

- לחץ על **UP** או **DOWN**.

ההתקן גולל בלולאת הווידג'טים ומציג נתוני סיכום של כל וידג'ט.

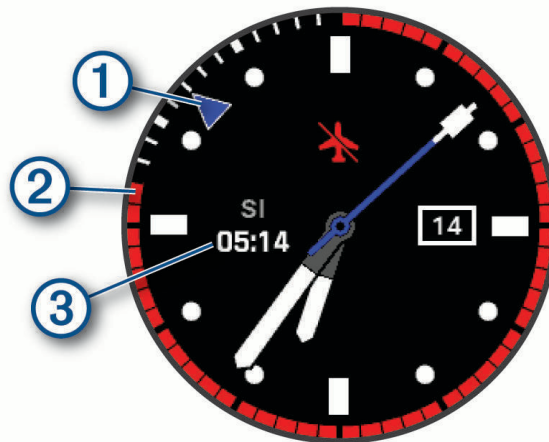


- לחץ על **START** כדי לסקור את פרטי הווידג'ט.
- **עצה:** תוכל ללחוץ על **DOWN** כדי להציג מסכים נוספים של וידג'ט או ללחוץ על **START** כדי להציג אפשרויות ופונקציות נוספות של וידג'ט.
- מכל מסך, לחץ לחיצה ארוכה על **BACK** כדי לחזור לפני השעון.
- אם אתה מתעד פעילות, לחץ על **BACK** כדי לחזור לדפי נתוני הפעילות.

התאמה אישית של השעון

- מפני השעון, לחץ ממושכות על **MENU** לשינוי פני השעון.
- ממסכי הווידג'ט, לחץ ממושכות על **MENU** כדי להתאים אישית את אפשרויות הווידג'ט.
- מתפריט הפקדים, לחץ ממושכות על **MENU** כדי להוסיף, להסיר ולסדר מחדש את הפקדים.
- מכל מסך שהוא, לחץ ממושכות על **MENU** כדי לשנות הגדרות נוספות.

פני שעון בברירת מחדל



①	סמן אזור זמן חלופי. מתייחס לסימונים של 24 שעות בשעון.
②	זמן ללא טיסה שנותר. מתייחס לסימונים של 24 שעות בשעון (זמן ללא טיסה, עמוד 15).
③	זמן מרווח זמן הפסקה (SI) לאחר צלילה.

שיוך הטלפון החכם

כדי להשתמש בתכונות החיבור השעון, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Dive™ ולא מהגדרות Bluetooth® בטלפון החכם.

- 1 מחנות היישומים בטלפון החכם שלך, התקן ופתח את היישום Garmin Dive.
- 2 בחר אפשרות כדי להפעיל מצב שיוך בשעון:
 - במהלך ההגדרה הראשונית, בחר **כן** כאשר אתה מתבקש לבצע שיוך לטלפון החכם שלך.
 - אם דילגת קודם לכן על תהליך השיוך, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **שיוך את הטלפון**.
- 3 בחר באפשרות כדי להוסיף את השעון לחשבון שלך:
 - אם זו הפעם הראשונה שבה אתה משייך התקן באמצעות היישום Garmin Dive, בצע את ההוראות שעל המסך.

- אם שייכת כבר התקן אחר באמצעות היישום Garmin Dive, בחר **הוספה** < **התקנים**, ובצע את ההוראות שעל-גבי המסך.

טעינת 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 113).

- 1 צבוט בצדי תפס הטעינה.
- 2 ישר את התפס עם המגעים הממוקמים בגב השעון, ושחרר את התפס.



- 3 חבר את כבל ה-USB לציאת ה-USB המשמשת לטעינה. השעון מציג את רמת הטעינה הנוכחית של הסוללה.

עדכוני מוצרים

במחשב, התקן את **Garmin Express** (www.garmin.com/express). בטלפון החכם, התקן את היישום **Garmin Dive™**. דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני **Garmin®**.

- עדכוני תוכנה
- עדכוני מפות
- עדכוני מסלולים
- מתבצעת העלאה של הנתונים אל **Garmin Dive**
- רישום מוצר

הגדרת **Garmin Express™**

- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור לכתובת garmin.com/express.
- 3 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

אזהרה ⚠

- תכונות הצלילה של התקן זה הן לשימוש של צוללנים מוסמכים בלבד. אין להשתמש בהתקן זה כמחשב צלילה יחיד. אי-הזנת המידע הרלוונטי הקשור לצלילה להתקן עלול להוביל לפגיעה חמורה או למוות.
- ודא שאתה מבין היטב את השימוש, התצוגות והמגבלות של ההתקן שלך. אם יש לך שאלות על מדריך זה או על ההתקן, פתור תמיד כל סתירה או בלבול לפני הצלילה עם המכשיר. זכור תמיד שאתה אחראי לבטיחות שלך.
- תמיד ישנו חשש למחלת דקומפרסיה (DCI) לכל פרופיל צלילה, גם אם אתה מיישם את תוכנית הצלילה המסופקת לך על ידי טבלאות הצלילה או התקן צלילה. שום תהליך, התקן צלילה או טבלת צלילה יפסלו את האפשרות ל-DCI או לרעילות חמצן. המבנה הפיזיולוגי של כל אדם עשוי להשתנות מיום ליום. התקן זה אינו יכול לקחת בחשבון שינויים אלה. מומלץ להישאר בטווח המגבלות שמציין ההתקן כדי להקטין את הסיכוי ל-DCI. עליך להתייעץ עם רופא בנוגע לכושר הגופני שלך לפני הצלילה.
- השתמש תמיד במכשירי גיבוי, לרבות מד-עומק, מד לחץ וטיימר או שעון. דאג לגישה לטבלאות דקומפרסיה כשאתה צולל עם התקן זה.
- בצע בדיקות בטיחות לפני הצלילה, למשל בדיקת תפקוד תקין והגדרות נכונות של ההתקן, פונקציית התצוגה, רמת הטעינה של הסוללה, לחץ המכל ובדיקות בועות לאיתור דליפות בצנרת.
- אין לחלוק את ההתקן בין משתמשים מרובים למטרות צלילה. פרופילי צוללן הם ספציפיים למשתמש ושימוש בפרופיל צוללן של צוללן אחר עלול להוביל לשימוש במידע מוטעה שיכול להוביל לפגיעה חמורה או למוות.
- מטעמי בטיחות, אין לצלול לבד. יש לצלול עם בן זוג מיועד. עליך גם לשהות בחברת אנשים אחרים לפרק זמן ממושך לאחר צלילה, כיוון שהתפרצות פוטנציאלית של מחלת דקומפרסיה (DCI) עלולה להתרחש לאחר זמן מה או כתוצאה מפעילות כלשהי על פני השטח.
- התקן זה אינו מיועד לפעילויות צלילה מסחריות או מקצועיות. הוא מיועד לשימוש למטרות פנאי בלבד. פעילויות צלילה מסחריות או מקצועיות יכולות לחשוף את המשתמש לעומקים קיצוניים או לתנאים שמעלים את הסיכון ל-DCI.
- אין לצלול עם גז אם לא בדקת באופן אישי את תוכנו והזנת את הערך המחושב להתקן. אי בדיקה של תוכן המכל והזנת ערכי הגז המתאימים להתקן יגרמו למידע שגוי בנוגע לתוכנית הצלילה שעלול להוביל לפגיעה חמורה או למוות.
- צלילה עם יותר מתערובת גז אחת מהווה סיכון גבוה בהרבה מצלילה עם תערובת גז אחת. טעויות הקשורות לשימוש בתערובות גז מרובות עלולות להוביל לפגיעה חמורה או למוות.
- דאג תמיד לעליה בטווח. עליה מהירה מעלה את הסיכון ל-DCI.
- השבתת תכונת נעילת דקומפרסיה בהתקן עלולה להגדיל את הסיכון ל-DCI, שיכולה לגרום לפגיעה או למוות. השבתת התכונה הזו היא באחריותך בלבד.
- הפרת דרישה לעצירת דקומפרסיה עלולה לגרום לפגיעה חמורה או למוות. אין לעלות מעל לעומק עצירת הדקומפרסיה המוצג.
- בצע תמיד עצירת בטיחות בין 3 ל-5 מטר (8.9 ו-4.16 רגל) למשך 3 דקות, גם אם לא נדרשת עצירת דקומפרסיה.

מצבי צלילה

ההתקן Descent™ תומך בשישה מצבי צלילה. לכל מצב צלילה יש ארבעה שלבים: קדם-בדיקה של צלילה, תצוגת פני הים, בצלילה ולאחר צלילה. במהלך הבדיקה לפני הצלילה, באפשרותך לאשר את הגדרות הצלילה לפני שאתה מתחיל בצלילה (**הגדרת צלילה, עמוד 13**). שלב העלייה לפני המים מציג את מסכי הנתונים עבור מצב הצלילה (**מסכי נתוני צלילה, עמוד 15**). שלב הצלילה מציג נתונים על הצלילה המתבצעת, ותכונות שעון אחרות, כגון GPS, מושבתות (**התחלת צלילה, עמוד 20**). במהלך הסקירה לאחר הצלילה, באפשרותך להציג סיכום של הצלילה שהושלמה (**הצגת הוויד'ט 'יומן הצלילות', עמוד 23**).

גז אחד: מצב זה מאפשר לך לצלול עם תערובת של גז אחד. באפשרותך להגדיר עד 11 גזים נוספים כגזים לגיבוי.

מספר גזים: מצב זה מאפשר לך לקבוע תצורה של תערובות של מספר גזים ולהחליף בין גזים במהלך הצלילה. באפשרותך להגדיר את תוכן החמצן לערך 5%–100%. מצב זה תומך בגז בעומק מרבי אחד ועד 11 גזים נוספים עבור דקומפרסיה או גזים לגיבוי.

הערה: גזים לגיבוי אינם משמשים בחישובי דקומפרסיה של מגבלה ללא דקומפרסיה (NDL) וזמן לפני הים (TTS) עד שתפעיל אותם במהלך צלילה.

סגורה: מצב זה עבור צלילה במערכת סגורה (CCR) מאפשר לך להגדיר שתי רמות של לחץ חלקי של חמצן (PO2), גזים מדללים במערכת סגורה (CCR) וגזים של דקומפרסיה וגיבוי במעגל פתוח (OC).

מד: מצב זה מאפשר לך לצלול עם תכונות טיימר בעומק מרבי בסיסי.

הערה: לאחר הצלילה במצב מד צלילה, ההתקן יכול לשמש רק במצב מד צלילה או עצירת נשימה למשך 24 שעות.

עצירת נשימה: מצב זה מאפשר לך לצלול באופן חופשי עם נתוני צלילה ספציפיים לעצירת נשימה. מצב זה הוא בעל קצב רענון נתונים גבוה יותר.

ציד ב-Apnea: מצב זה דומה למצב הצלילה עצירת נשימה, אבל מכוון ספציפית עבור דיג בצלילה חופשית. מצב זה משבית צלילי התחלה ועצירה.

שימוש במצב צלילת בריכה

כאשר ההתקן נמצא במצב צלילת בריכה, תכונות עומס הרקמות ונעילת הדקומפרסיה פועלות כרגיל, אך צלילות לא נשמרות ביומן הצלילות.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר

מצב צלילת בריכה נכבה באופן אוטומטי בחצות.

הגדרת צלילה

באפשרותך להתאים אישית את הגדרות הצלילה בהתבסס על הצרכים שלך. לא כל ההגדרות חלות עבור כל מצבי הצלילה. באפשרותך גם לערוך את ההגדרות לפני שאתה מתחיל צלילה.

לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **הגדרת צלילה**.

גזים: הגדרת שילובי הגזים המשמשים במצבי צלילה בגז (**הגדרת גזי הצלילה שלך**, עמוד 13). יכולים להיות שנים-עשר גזים לכל מצב צלילה בגז.

רמת שמרנות: הגדרת רמת השמרנות עבור חישובי דקומפרסיה. שמרנות גבוהה יותר מספקת זמן בעומק מרבי קצר יותר זמן עלייה ארוך יותר. האפשרות מותאמת אישית מאפשרת לך להגדיר גורם שיפוע מותאם אישית.

הערה: הקפד להבין את גורמי השיפוע לפני שתזין רמה מותאמת אישית של שמרנות.

סוג מים: הגדרה המאפשרת לבחור את סוג המים.

PO2: מאפשר לך להגדיר את ערכי הסף של הלחץ החלקי של החמצן (PO2), ביחידות בר, עבור עומק ההפעלה המרבי (MOD), דקומפרסיה, אזהרות והתראות קריטיות (**הגדרת ערכי סף של PO2**, עמוד 14).

התראות צלילה: מאפשר לך להגדיר התראות מותאמות אישית לצלילות עם גז (**התראות צלילה מותאמות אישית**, עמוד 14).

התראות עצירת נשימה: מאפשר לך להגדיר התראות מותאמות אישית לצלילות עם עצירת נשימה (**התראות צלילה מותאמות אישית**, עמוד 14).

עצירת בטיחות: מאפשרת לך לשנות את משך עצירת הבטיחות.

עצירת דקומפרסיה אחרונה: מאפשר לך לקבוע את העומק של עצירת הדקומפרסיה האחרונה.

השהיית סוף צלילה: מאפשרת לך להגדיר את משך הזמן לפני שההתקן מסיים ושומר צלילה לאחר עלייה לפני השטח בצלילה.

רמות במערכת הסגורה: האפשרות מאפשרת לך להגדיר רמות גבוהות ונמוכות של PO2 לצלילות במערכת סגורה (CCR) (**הגדרת רמות במערכת הסגורה**, עמוד 15).

תאורה אחורית: מאפשרת לך לכוון את הגדרות התאורה האחורית עבור פעילויות צלילה. באפשרותך להפעיל את התאורה האחורית במהלך הצלילה או רק כאשר אתה נמצא בעומק.

דופק: האפשרות מאפשרת לך להפעיל או להשבית חיישן דופק עבור צלילות. האפשרות נתוני רצועה שמורים מאפשרת לך להפעיל חיישן דופק חזה, כגון אביזר מסדרה HRM-Pro™, שמאחסן נתוני דופק ביחד עם הצלילה. באפשרותך להציג נתוני חיישן דופק חזה באפליקציית Garmin Dive™ לאחר השלמת הצלילה.

הקש פעמיים כדי לגלול: האפשרות מאפשרת לך להקיש פעמיים על ההתקן כדי לגלול במסכי נתוני הצלילה. אם אתה מבחין בגלילה לא מכוונת, באפשרותך להשתמש באפשרות רגישות כדי לכוון את כושר התגובה.

מקש 'למעלה' UP: מאפשר לך להפעיל או להשבית את הלחצן UP במהלך פעילויות צלילה כדי למנוע לחיצות לא מכוונות על לחצנים.

יחידות: מגדיר את המרחק, העומק ויחידות הלחץ של המכל עבור צלילה.

זמן ללא טיסה: מאפשר לך להגדיר את מודל הטיימר של הספירה לאחור של זמן ללא טיסה (**זמן ללא טיסה**, עמוד 15).

צלילה שקטה: מאפשר לך להשבית את כל הצלילים והרטט של התראות בזמן פעילות צלילה.

נעילת דקומפרסיה: מאפשרת לך להשבית את תכונות נעילת הדקומפרסיה. תכונה זו מונעת צלילות של גז אחד, מספר גזים ו-CCR למשך 24 שעות אם אתה מפר תקרת דקומפרסיה למשך יותר משלוש דקות.

הערה: באפשרותך עדיין להשבית את תכונות נעילת הדקומפרסיה לאחר הפרת תקרת דקומפרסיה.

הגדרת גזי הצלילה שלך

ניתן להזין עד שנים-עשר גזים לכל מצב צלילה בגז. חישובי דקומפרסיה כוללים את גזי הדקומפרסיה שלך, אבל לא כוללים את הגזים לגיבוי.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **הגדרת צלילה < גזים**.

3 בחר מצב צלילה.

4 בחר את גז הראשון ברשימה.

עבור מצבי צלילה עם מכל בודד או עם שילוב גזים, זהו הגז התחתון. עבור מצב הצלילה צלילות במערכת סגורה (CCR), זהו הגז המדלל.

5 בחר **חמצן**, והזן את אחוזי החמצן של שילוב הגזים.

6 בחר **הליום**, והזן את אחוזי ההליום של שילוב הגזים.

ההתקן מחשב את האחוזים הנוותרים כתכולת החנקן.

7 לחץ על **BACK**.

8 בחר אפשרות:

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל מצבי הצלילה.

• בחר **הוסף גיבוי**, והזן את אחוזי החמצן וההליום עבור הגז לגיבוי שלך.

• בחר **הוסף חדש**, הזן את אחוזי החמצן וההליום, ובחר **מצב** כדי להגדיר את השימוש הייעודי עבור הגז, כגון דקומפרסיה או גיבוי.

הערה: עבור מצב הצלילה עם שילוב גזים, באפשרותך לבחור **הגדרה כגז מעבר** כדי להגדיר גז דקומפרסיה כגז הייעודי שלך עבור ירידה.

התראות צלילה מותאמות אישית

ניתן להגדיר התראות צלילה מותאמות אישית, כדי לעזור לך להתאמן למטרה מסוימת או לצורך שיפור המודעות שלך לסביבה.

שם התראה	מצב צלילה	תיאור
עומק	גז יחיד, שילוב גזים, CCR, מד, עצירת נשימה או ציד בצלילה עם עצירת נשימה.	ההתראה מופעלת בעת הגעה לעומק שנבחר.
מהירות גבוהה	עצירת נשימה או ציד בצלילה עם עצירת נשימה.	ההתראה מופעלת כשהמהירות האנכית שלך חורגת מהמהירות שנבחרה.
מהירות נמוכה	עצירת נשימה או ציד בצלילה עם עצירת נשימה.	ההתראה מופעלת כשהמהירות האנכית שלך יורדת לערך נמוך יותר מהמהירות שנבחרה.
יכולת ציפה ניטרלית	עצירת נשימה או ציד בצלילה עם עצירת נשימה.	ההתראה מופעלת בעת הגעה לעומק שנבחר.
שעון עצר של זמן מעל פני המים	עצירת נשימה או ציד בצלילה עם עצירת נשימה.	ההתראה מופעלת אחרי מרווח הזמן שנבחר.
עומק היעד	עצירת נשימה או ציד בצלילה עם עצירת נשימה.	ההתראה מופעלת בעת הגעה לעומק שנבחר.
שעה	גז יחיד, שילוב גזים, CCR, מד, עצירת נשימה או ציד בצלילה עם עצירת נשימה.	ההתראה מופעלת אחרי מרווח הזמן שנבחר.
וריומטר	עצירת נשימה או ציד בצלילה עם עצירת נשימה.	ההתראה מופעלת בכל פעם שבה מגיעים למרווח העומק שנבחר.

הגדרת של התראות צלילה מותאמת אישית

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.
- 2 בחר הגדרת צלילה.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר התראות צלילה.
 - בחר התראות עצירת נשימה.
- 4 בחר אפשרות:
 - בחר הוסף התראה כדי להוסיף התראה חדשה.
 - בחר את שם ההתראה כדי לערוך התראה קיימת.
- 5 הפעל את ההתראה, אם יש צורך לעשות זאת.
- 6 בחר אפשרות:

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל סוגי ההתראות.

 - בחר עומק כדי לציין את העומק שצריך להפעיל את ההתראה.
 - בחר שעה כדי לציין את מרווח הזמן שצריך להפעיל את ההתראה.
 - בחר מהירות כדי לציין את סף המהירות האנכית שצריך להפעיל את ההתראה.

הערה: ניתן להגדיר את ההתראה כך שתופעל כאשר המהירות האנכית שלך תעלה על המהירות שנבחרה או תרד ממנה.

 - בחר מרווח כדי לציין אם ההתראה תופעל פעם אחת או בצורה מחזורית במרווחי זמן שיוגדרו.
 - בחר כיוון כדי לציין אם ההתראה תופעל בעליה, בירידה או בשני הכיוונים.
 - בחר סוגי צלילה כדי לציין את מצבי הצלילה שיאפשרו את הפעלת ההתראה.
 - בחר צלילים כדי להגדיר את הצליל והרטט של ההתראה.
 - בחר חלון מוקפץ כדי לאפשר הצגה של הודעה בנוגע להתראה.
 - בחר תצוגה מקדימה של התראה כדי להבין איך ההתראה נראית ונשמעת במהלך צלילה.

הגדרת ערכי סף של PO2

ניתן להגדיר את ערכי הסף של הודעות ההתראה על לחץ חלקי של חמצן (PO2), ביחידות בר.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.
- 2 בחר הגדרת צלילה < PO2.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר MOD/Deco PO2 כדי להגדיר את עומק ההפעלה המרבי (MOD) וערך הסף של ה-PO2 לדקומפרסיה עבור כמות הגז המינימלית שמתוכננת, לפני שיהיה צורך להתחיל לעלות ולהחליף לגז הדקומפרסיה עם אחוז החמצן הגבוה ביותר.

הערה: השעון אינו מחליף עבור גזים באופן אוטומטי. עליך לבחור את הגז.

 - בחר אזהרת PO2 כדי להגדיר את ערך הסף עבור רמת ריכוז החמצן הגבוהה ביותר שאתה מרגיש בנוח להגיע אליה.
 - בחר רמת PO2 קריטית כדי להגדיר את ערך הסף עבור רמת ריכוז החמצן המרבית שעליך להגיע אליה.
- 4 הזן ערך.

אם אתה מגיע לערך הסף של רמת PO2 קריטית במהלך צלילה, השעון מציג הודעת התראה (התראות צלילה, עמוד 25).

הגדרת רמות במערכת הסגורה

באפשרותך להגדיר את רמות הלחץ החלקי הגבוה והנמוך של חמצן (PO2) עבור צלילות במערכת סגורה (CCR).

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **הגדרת צלילה** < **רמות במערכת הסגורה**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר את רמת ה-PO2 הנמוכה יותר, בחר **רמה נמוכה**.
- כדי להגדיר את רמת ה-PO2 הגבוהה יותר, בחר **רמה גבוהה**.

4 בחר **מצב**.

5 בחר אפשרות:

- כדי לשנות אוטומטית את הרמה בהתבסס על העומק הנוכחי שלך, בחר **אוטומטי**.

הערה: לדוגמה, אם אתה יורד מעבר לעומק הרמה הגבוהה או עולה מעבר לעומק הרמה הנמוכה, סף ה-PO2 עובר לרמה הגבוהה או הנמוכה בהתאמה. עומקי הרמות האוטומטיים חייבים להיות במרחק של 1.6 מטרים (20 רגל) זה מזה לפחות.

- כדי לשנות ידנית רמות במהלך צלילה, בחר **ידני**.

הערה: אם אתה משנה באופן ידני את הרמות במרחק של עד 8.1 מטרים (6 רגל) מעומק מעבר אוטומטי כלשהו, מעבר הרמות האוטומטי יושבת עד שתהיה במרחק של 8.1 מטרים (6 רגל) לפחות מעל או מתחת לעומק המעבר האוטומטי. כך נמנע מעבר רמה בלתי מכוון.

6 בחר **PO2** והזן ערך.

7 במקרה הצורך, בחר **עומק**, והזמן את ערך העומק לשינוי הרמה האוטומטית.

זמן ללא טיסה

לאחר צלילה, ייתכן שיהיה עליך להמתין מספר שעות לפני שיהיה בטוח לטוס במטוס. כדי לציין את הזמן ללא טיסה הנוטר שלך, * מופיע בפני השעון של ברירת המחדל, ביחד עם הערכת זמן ללא טיסה בשעות (**פני שעון ברירת מחדל, עמוד 10**). באפשרותך להציג פרטים נוספים על זמן בווידג'ט ההפסקה (**הצגת ווידג'ט זמן ההפסקה, עמוד 23**).

עצה: באפשרותך להוסיף את המחווה ללא טיסה לפני שעון מותאמים אישית (**התאמה אישית של פני השעון, עמוד 101**).

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **הגדרת צלילה** < **זמן ללא טיסה**.

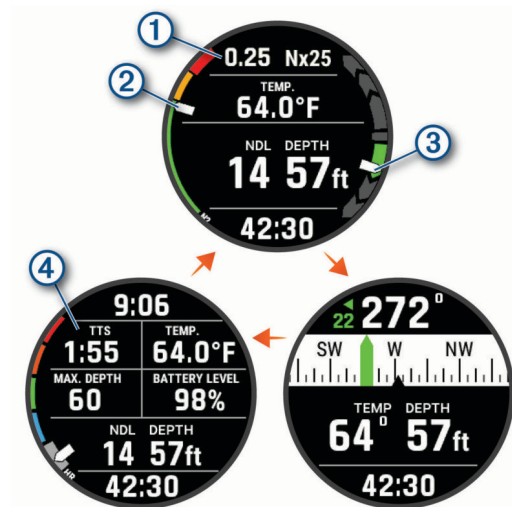
מצב זמן ללא טיסה	סוג צלילה	זמן ללא טיסה
רגיל או 24 שעות	משך צלילה של 3 דקות לכל היותר או עומק של 5 מ' לכל היותר.	0 שעות
רגיל	צלילה ללא דקומפרסיה יותר מ-48 שעות מאז הצלילה הקודמת.	12 שעות
רגיל	צלילות ללא דקומפרסיה מרובות תוך 48 שעות.	18 שעות
רגיל	צלול עם עצירת דקומפרסיה מוחלטת.	24 שעות
24 שעות	צלילה ללא מד צלילה שלא הפרה את תוכנית הדקומפרסיה.	24 שעות
רגיל או 24 שעות	צלילה עם מד צלילה שהפרה את תוכנית הדקומפרסיה.	48 שעות

מסכי נתוני צלילה

באפשרותך ללחוץ על **DOWN** או להקיש פעמיים על ההתקן כדי לגלול בין מסכי הנתונים.

בהגדרות הפעילות, באפשרותך לסדר מחדש את מסכי הנתונים של ברירת המחדל, להוסיף שעון עצר של צלילה ולהוסיף מסכי נתונים מותאמים אישית (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 95**). באפשרותך להתאים אישית את שדות הנתונים בחלק ממסכי הנתונים.

מסכי נתונים של גז אחד ומספר גזים



מסך נתונים ראשי: מציג את נתוני הצלילה הראשיים, לרבות גז הנשימה שלך וקצב העלייה או הירידה.
מסך נתונים ראשי:

①	רמת הלחץ החלקי של חמצן (PO2).
②	רמת עומס הרקמות הנוכחית של חנקן (N2) והליום (He). ירוק: עומס רקמות של 0 עד 79%. צהוב: עומס רקמות של 80 עד 99%. אדום: עומס רקמות של 100% ומעלה.
③	קצב הירידה או העלייה שלך. ירוק: טוב. העלייה קטנה מ-9.7 מ' (26 רגל) לדקה. צהוב: גבוה למדי. העלייה היא בין 9.7 ל-11.0 מ' (26 עד 33 רגל) לדקה. אדום: גבוה למדי. העלייה גדולה מ-11.0 מ' (33 רגל) לדקה.

מצפן צלילה: מאפשר לך להציג את המצפן ולקבוע כותרת כיוונית כדי לסייע בניווט מתחת למים (ניווט באמצעות מצפן הצלילה, עמוד 20).
מסך נתונים ניתן להתאמה אישית: מציג נתוני צלילה נוספים ומידע פיזיולוגי, לרבות השעה ביום, רמת הסוללה וקצב הלב שלך. ניתן לערוך את המדדים ואת חמשת שדות הנתונים הראשונים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 95).

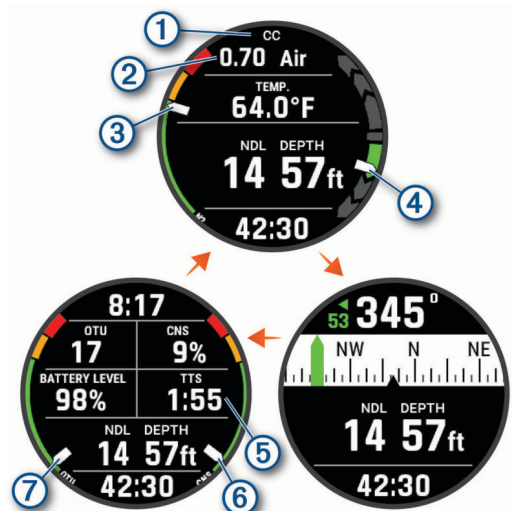
מסך נתונים ניתן להתאמה אישית:

④	חישוב הדקומפרסיה של הזמן לעלות לקרקע (TTS).
---	---

מצב 'מספרים גדולים'

אפשר לשנות את גודל המספרים במסכי הנתונים של צלילות עם גז אחד ושל צלילות עם שילוב גזים.

- 1 לחץ ממושכות על MENU.
- 2 בחר פעילויות ואפליקציות.
- 3 בחר גז אחד או מספר גזים.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר מספרים גדולים.



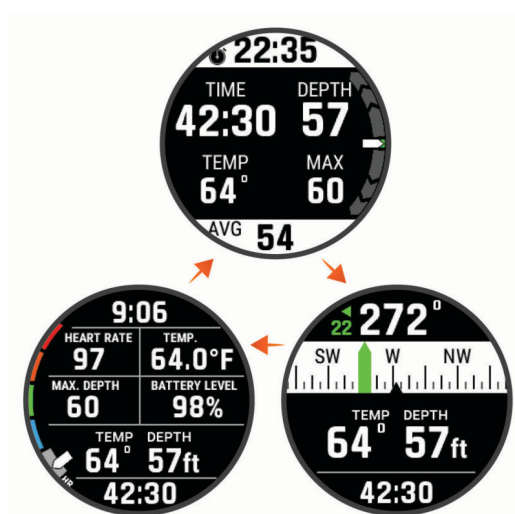
מסך נתונים ראשי: מציג את נתוני הצלילה הראשיים, לרבות גז הנשימה שלך וקצב העלייה או הירידה.
מסך נתונים ראשי:

①	מציין אם הצלילה במערכת סגורה (CC) או הצלילה במערכת פתוחה (OC) פעילה.
②	רמת הלחץ החלקי של חמצן (PO2).
③	רמת עומס הרקמות הנוכחית של חנקן (N2) והליום (He). ירוק: עומס רקמות של 0 עד 79%. צהוב: עומס רקמות של 80 עד 99%. אדום: עומס רקמות של 100% ומעלה.
④	קצב הירידה או העלייה שלך. ירוק: טוב. העלייה קטנה מ-9.7 מ' (26 רגל) לדקה. צהוב: גבוה למדי. העלייה היא בין 9.7 ל-1.10 מ' (26 עד 33 רגל) לדקה. אדום: גבוה למדי. העלייה גדולה מ-1.10 מ' (33 רגל) לדקה.

מצפן צלילה: מאפשר לך להציג את המצפן ולקבוע כותרת כיוונית כדי לסייע בניווט מתחת למים (ניווט באמצעות מצפן הצלילה, עמוד 20).
מסך נתונים ניתן להתאמה אישית: מציג נתוני צלילה נוספים ומידע פיזיולוגי, לרבות השעה ביום ורמת הסוללה. ניתן לערוך את המדדים ואת חמשת שדות הנתונים הראשוניים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 95).

מסך נתונים ניתן להתאמה אישית:

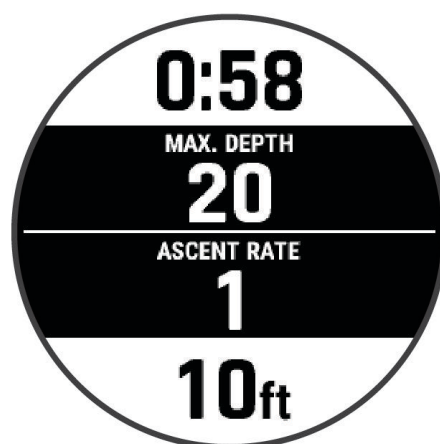
⑤	חישוב הדקומפרסיה של הזמן לעלות לקרקע (TTS).
⑥	רמת רעילות החמצן של מערכת העצבים המרכזית (CNS). ירוק: 0 עד 79% של רעילות חמצן של CNS. צהוב: 80 עד 99% של רעילות חמצן של CNS. אדום: 100% ומעלה רעילות חמצן של CNS.
⑦	יחידות רעילות החמצן (OTU) הנוכחיות שלך. ירוק: 0 עד 249 OTU. צהוב: 250 עד 299 OTU. אדום: 300 OTU ומעלה.



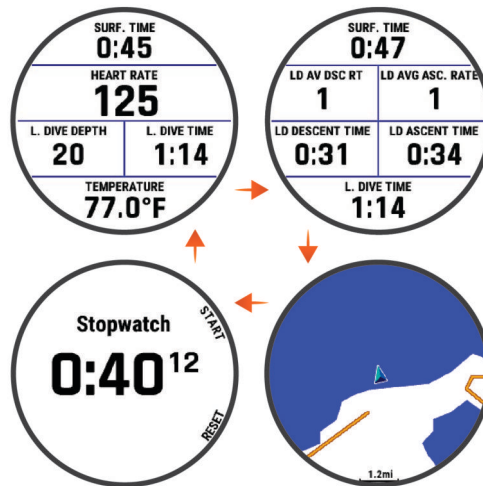
שעון עצר של צלילה: מציג את שעון העצר בעומק המרבי; עומק נוכחי, מרבי וממוצע; וקצב עלייה או ירידה (שימוש בשעון העצר של הצלילה עם מד, עמוד 21).

מצפן צלילה: מאפשר לך להציג את המצפן ולקבוע כותרת כיוונית כדי לסייע בניווט מתחת למים (ניווט באמצעות מצפן הצלילה, עמוד 20).
מסך נתונים ניתן להתאמה אישית: מציג נתוני צלילה נוספים ומידע פיזיולוגי, לרבות השעה ביום, רמת הסוללה וקצב הלב שלך. ניתן לערוך את המדדים ואת חמשת שדות הנתונים הראשונים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 95).

מסכי נתונים של צלילה עם עצירת נשימה



מסך צלילה: מציג את המידע אודות הצלילה הנוכחית, לרבות הזמן שחלף, עומק נוכחי ומרבי ועלייה או ירידה בקצב. ניתן לערוך את פריסת מסך הנתונים ושדות הנתונים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 95).



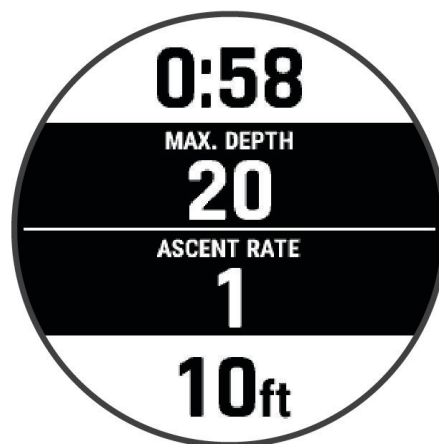
מסך של מרווח זמן הפסקה 1: מציג את מרווח זמן העליה לפני המים הנוכחי, הדופק ואת פרטי הצלילה האחרונה. ניתן לערוך את פריסת מסך הנתונים ושדות הנתונים.

מסך של מרווח זמן הפסקה 2: מציג את מרווח זמן העליה לפני המים הנוכחי ואת פרטי הצלילה האחרונה. ניתן לערוך את פריסת מסך הנתונים ושדות הנתונים.

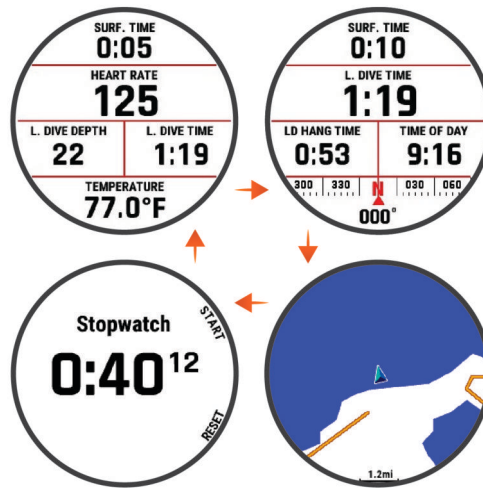
מפה: מציג את המיקום הנוכחי שלך על-גבי המפה (**צלילה עם המפה, עמוד 23**). ניתן לערוך את שדות הנתונים.

שעון עצר: מציג את שעון העצר של מרווח זמן העליה לפני המים (**שימוש בשעון העצר הבסיסי של הצלילה, עמוד 21**).

מסכי נתונים של צלילת ציד עם עצירת נשימה



מסך צלילה: מציג את המידע אודות הצלילה הנוכחית, לרבות הזמן שחלף, עומק נוכחי ומרבי ועלייה או ירידה בקצב. ניתן לערוך את פריסת מסך הנתונים ושדות הנתונים (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 95**).



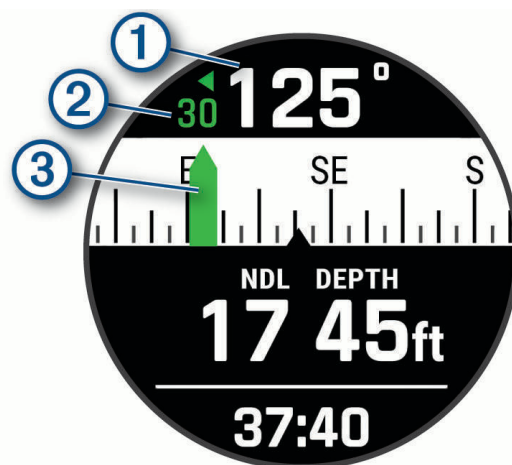
- מסך של מרווח זמן הפסקה 1:** מציג את מרווח זמן העליה לפני המים הנוכחי, הדופק ואת פרטי הצלילה האחרונה. ניתן לערוך את פריסת מסך הנתונים ושדות הנתונים.
- מסך של מרווח זמן הפסקה 2:** מציג את זמן העליה לפני המים הנוכחי, שעה ביום, מידע על הצלילה האחרונה ומצפן. ניתן לערוך את פריסת מסך הנתונים ושדות הנתונים.
- מפה:** מציג את המיקום הנוכחי שלך על-גבי המפה (**צלילה עם המפה, עמוד 23**). ניתן לערוך שדות נתונים.
- שעון עצר:** מציג את שעון העצר של מרווח זמן העליה לפני המים (**שימוש בשעון העצר הבסיסי של הצלילה, עמוד 21**).

התחלת צלילה

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר מצב צלילה (**מצבי צלילה, עמוד 12**).
- 3 במידת הצורך, לחץ על **DOWN** כדי לערוך את הגדרות הצלילה, כגון הגזים, סוג המים וההתראות (**הגדרת צלילה, עמוד 13**).
- 4 המתן עם פרק כף היד מחוץ למים עד השעון יקבל אותות GPS ושורת המצב תתמלא (אופציונלי). השעון דורש אותות GPS כדי לשמור את מיקום הכניסה לצלילה שלך.
- 5 לחץ על **START** עד להופעת המסך הראשי של נתוני הצלילה.
- 6 צלול לעומק רב יותר כדי להתחיל בצלילה. טיימר הפעילות מתחיל באופן אוטומטי כאשר אתה מגיע לעומק של 2.1 מ' (4 רגל).
- 7 **הערה:** אם אתה מתחיל צלילה מבלי לבחור במצב צלילה, השעון משתמש במצב הצלילה ובהגדרות הצלילה שבהם השתמשת לאחרונה וערך מיקום הצלילה לא נשמר.
- 8 בחר אפשרות:
 - לחץ על **DOWN** כדי לגלול במסכי הנתונים ובמצפן הצלילה.
 - **עצה:** באפשרותך גם להקיש פעמיים על השעון כדי לגלול במסכים.
 - לחץ על **START** כדי להציג את תפריט הצלילה.
- 9 כאשר אתה מוכן לסיים את הצלילה, עלה אל פני המים.
- 10 החזק את פרק היד מחוץ למים כדי שהשעון יוכל לקבל אותות GPS ולשמור את מיקום היציאה מצלילה (אופציונלי). בחר אפשרות:
 - לצלילה עם **גז אחד, מספר גזים, סגורה**, או **מד** המתן לספירה לאחור של הטיימר **השהיית סוף צלילה**.
 - **הערה:** כשאתה עולה לגובה של 1 מ' (3.3 רגל), הטיימר **השהיית סוף צלילה** מתחיל לספור לאחור (**הגדרת צלילה, עמוד 13**). תוכל ללחוץ על **START**, ולבחור **עצור צלילה** כדי לשמור את הצלילה לפני שהטיימר יסתיים.
 - לצלילה עם **עצירת נשימה** או **ציד ב-Apnea** לחץ על **BACK**, ובחר **שמירה**.
- השעון ישמור את פעילות השמירה.
- 11 **עצה:** ניתן להציג את היסטוריית הצלילה שלך בווידג'ט יומן הצלילות (**הצגת הווידג'ט 'יומן הצלילות', עמוד 23**).

ניווט באמצעות מצפן הצלילה

- 1 במהלך צלילה עם **גז אחד, מספר גזים, סגורה**, או **מד**, גלול למצפן הצלילה.

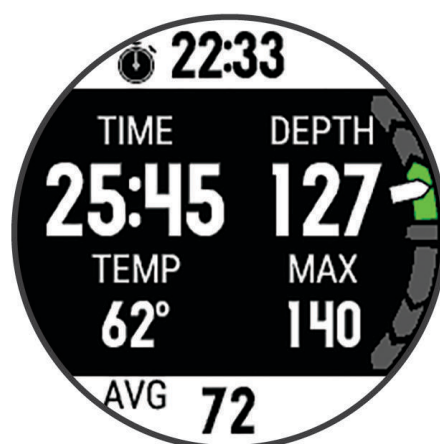


- 1 המצפן מציין את כיוון הנסיעה.
- 2 לחץ על **START** כדי להגדיר את הכותרת.
- 3 המצפן מציין חריגות ② מהכיוון המוגדר ③.
- 3 לחץ על **START** ובחר באפשרות:
 - כדי לאפס את הכיוון, בחר **אפס כיוון**.
 - כדי לשנות את הכיוון ב-180 מעלות, בחר **הגדר לכיוון הנגדי**.
- הערה:** המצפן מציין את הכיוון המשותף בסימן אדום.
- כדי להגדיר לכיוון 90 מעלות לימין או לשמאל, בחר **הגדר ל-90 מעלות לימין**.
- כדי לנקות את הכיוון, בחר **נקה כיוון**.

שימוש בשעון העצר של הצלילה עם מד

עצה: באפשרותך להוסיף מסך שעון עצר פשוט לכל מצבי הצלילה בגז (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 95).

- 1 התחל צלילה **מד**.
- 2 גלול אל מסך שעון העצר.



- 3 לחץ על **START** ובחר באפשרות **אפס עומק ממוצע** כדי להגדיר את העומק הממוצע לעומק הנוכחי שלך.
- 4 לחץ על **START**, ובחר **הפעל שעון עצר**.
- 5 בחר אפשרות:
 - כדי להפסיק להשתמש בשעון העצר, לחץ על **START**, ובחר **עצור שעון עצר**.
 - כדי להפעיל מחדש את שעון העצר, לחץ על **START** ובחר **אפס שעון עצר**.

שימוש בשעון העצר הבסיסי של הצלילה

- 1 בחר אפשרות:
 - הוסף את מסך הנתונים **קוצב שעון עצר** למצב הצלילה **גז אחד**, **מספר גזים**, **סגורה**, או **מד**.
 - הפעל את מסך נתוני העלייה לפני המים **שעון עצר** עבור מצב הצלילה **עצירת נשימה** או **ציד ב-Apnea**.

- 2 במהלך צלילה גז או זמן הפסקה של עצירת נשימה, גלול אל מסך שעון העצר.
- עצה:** במהלך זמני הפסקה של עצירת נשימה, ניתן ללחוץ לחיצה ממושכת על START כדי לפתוח את שעון העצר ולהפעיל את הטיימר, גם אם המסך אינו מופעל.
- 3 לחץ על **START** כדי להפעיל את הטיימר.
- 4 לחץ על **STOP** כדי לעצור את הטיימר.
- 5 לחץ על **BACK** כדי לאפס את הטיימר.

החלפת גזים במהלך צלילה

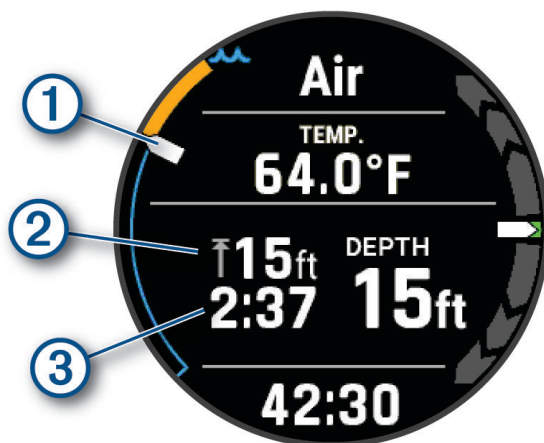
- 1 התחל צלילה עם גז אחד, שילוב גזים או צלילה במערכת סגורה (CCR).
- 2 בחר אפשרות:
 - לחץ על **START**, בחר **גז**, ובחר גז לגיבוי או גז דקומפרסיה.
 - **הערה:** במידת הצורך, ניתן לבחור **הוסף חדש** והזן גז חדש.
 - צלול עד שתגיע אל ערך הסף של **MOD/Deco PO2** (**הגדרת ערכי סף של PO2**, עמוד 14).
 - ההתקן מנחה אותך לעבור לגז בעל אחוז החמצן הגבוה ביותר.
 - הערה:** ההתקן אינו מחליף עבורך גזים באופן אוטומטי. עליך לבחור את הגז.

החלפה בין צלילה במערכת סגורה לבין צלילה במערכת פתוחה עבור הליך חילוץ ממצוקה

- במהלך צלילה במערכת סגורה (CCR), באפשרותך להחליף בין צלילה במערכת סגורה (CC) לבין צלילה במערכת פתוחה (OC) בזמן שאתה מבצע הליך חילוץ ממצוקה.
- 1 התחל צלילה במערכת סגורה.
 - 2 לחץ על **START**.
 - 3 בחר **עבור למערכת פתוחה**.
הקווים המפרידים במסכי הנתונים הופכים לאדומים, וההתקן מחליף את גז הנשימה הפעיל בגז הדקומפרסיה של המערכת הפתוחה שלך.
 - הערה:** אם לא הגדרת גז דקומפרסיה של מערכת פתוחה, ההתקן עובר לגז המדלל שלך.
 - 4 במידת הצורך, לחץ על **START**, ובחר **גז** כדי לעבור ידנית לגז לגיבוי.
 - 5 לחץ על **START**, ובחר **עבור למערכת סגורה** כדי לחזור לצלילה במערכת סגורה.

ביצוע עצירת בטיחות

- עליך לבצע עצירת בטיחות במהלך כל צלילה כדי לסייע בהפחתת הסיכון למחלת דקומפרסיה.
- 1 לאחר צלילה לעומק של 11 מ' (35 רגל) לפחות, עלה ל-5 מ' (15 רגל).
- מידע לגבי עצירת בטיחות מופיע במסכי הנתונים.



1	העומק שלך ביחס לקרקע. כשאתה עולה, המיקום שלך עולה למעלה לעבר עומק עצירת הבטיחות.
2	עומק התקרה של עצירת הבטיחות.
3	הטיימר של עצירת הבטיחות. כשאתה נמצא במרחק של עד 1 מ' (5 רגל) מעומק התקרה, הטיימר מתחיל לספור לאחור.

- 2 הישאר במרחק של עד 2 מ' (8 רגל) מעומק התקרה של עצירת הבטיחות עד שטיימר עצירת הבטיחות יגיע לאפס.

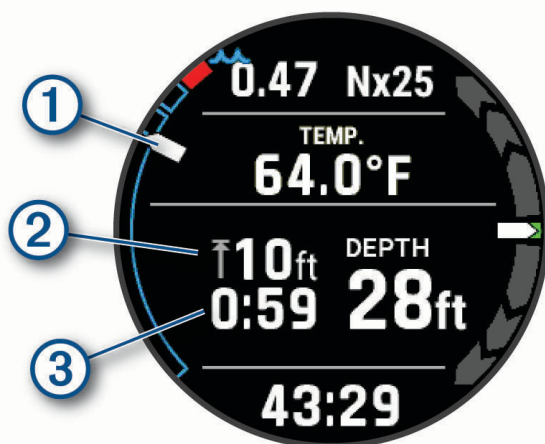
הערה: אם אתה עולה ביותר מ-3 מ' (8 רגל) מעל עומק התקרה של עצירת הבטיחות, טיימר עצירת הבטיחות מושהה וההתקן מציג לך התראה לרדת מתחת לעומק התקרה. אם אתה יורד מתחת ל-11 מ' (35 רגל), טיימר עצירת הבטיחות מתאפס.

3 המשך בעלייה אל הקרקע.

ביצוע עצירת דקומפרסיה

עליך לבצע תמיד את כל עצירות הדקומפרסיה הדרושות במהלך צלילה כדי לסייע בהפחתת הסיכון למחלת דקומפרסיה. פספוס של עצירת דקומפרסיה מוסיף סיכון משמעותי.

- 1 כשאתה חורג מזמן המגבלה ללא דקומפרסיה (NDL), התחל בעלייה.
מידע לגבי עצירת דקומפרסיה מופיע במסכי הנתונים.



1	העומק שלך ביחס לקרקע. כשאתה עולה, המיקום שלך עולה למעלה לעבר עומק עצירת הדקומפרסיה הדרוש. המקטעים הריקים מייצגים עצירות שהושלמו. אתה רשאי להשלים עצירה לפני שתעלה אליה.
2	עומק התקרה של עצירת הדקומפרסיה.
3	הטיימר של עצירת הדקומפרסיה.

- 2 הישאר במרחק של עד 6.0 מ' (2 רגל) מעומק התקרה של עצירת הדקומפרסיה עד שטיימר עצירת הדקומפרסיה יגיע לאפס.
הערה: אם אתה עולה ביותר מ-6.0 מ' (2 רגל) מעל עומק התקרה של עצירת הדקומפרסיה, טיימר עצירת הדקומפרסיה מושהה וההתקן מציג לך התראה לרדת מתחת לעומק התקרה. העומק ועומק התקרה המהבהבים באדום עד שאתה חוזר לגבולות מרווח הביטחון.
- 3 המשך לעלות לפני המים או לעצירת הדקומפרסיה הבאה.

צלילה עם המפה

באפשרותך להציג את מיקומי הכניסה והיציאה של הצלילה שלך על-גבי המפה במהלך זמני הפסקה של עצירת נשימה.

עצה: באפשרותך להציג נתוני מפה עבור כל מצבי הצלילה בווידג'ט של יומן הצלילות וביישום Garmin Dive™.

- 1 במהלך פעילות צלילה עם עצירת נשימה, גלול אל המפה.
 - 2 לחץ על **START** ובחר באפשרות:
 - כדי להזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **לצדדים/זום**.
- עצה:** באפשרותך ללחוץ על **START** כדי להחליף בין הזזה למעלה ולמטה, הזזה ימינה ושמאלה או שינוי גודל. באפשרותך ללחוץ לחיצה ממושכת על **START** כדי לבחור בנקודה המצוינת על-ידי כוונות הצלב.
- כדי לסמן את מיקומך, בחר **שמירת מיקום**.
- עצה:** באפשרותך ללחוץ על **DOWN** כדי לשנות את הסמל.

הצגת ווידג'ט זמן ההפסקה

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של זמן ההפסקה.
 - 2 לחץ על **START** כדי להציג את יחידות רעילות החמצן (OTU) ואת אחוזי מערכת העצבים המרכזית (CNS).
- הערה:** יחידות OTU המצטברות לאורך הצלילה פגות תוקף לאחר 24 שעות.
- 3 לחץ על **DOWN** כדי להציג את פרטי עומס הרקמות.
 - 4 לחץ על **DOWN** כדי להציג את הזמן ללא טיסה שנתר. ואת השעה ביום שבה מסתיים פרק הזמן ללא טיסה.

הצגת הווידג'ט 'יומן הצלילות'

הווידג'ט מציג סיכומים קצר של הצלילות שתועדו לאחרונה.

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של יומן הצלילות.
 - 2 לחץ על **START** כדי להציג את הצלילה האחרונה שלך.
 - 3 לחץ על **START < DOWN** כדי להציג צלילה אחרת (אופציונלי).
 - 4 לחץ על **START** ובחר באפשרות:
 - כדי להציג מידע נוסף על הפעילות, בחר **כל הסטטיסטיקות**.
 - כדי להציג מידע נוסף אודות אחת ממספר צלילות עם עצירת נשימה בפעילות, בחר **צלילות**, ובחר צלילה.
 - כדי להציג את הפעילות על מפה, בחר **מפה**.
- הערה:** ההתקן מציג את מיקומי הכניסה והיציאה אם המתנת לאותות GPS לפני הצלילה ואחריה.
- כדי לשמור הזנת צלילה או מיקום יציאה, בחר **שמירת מיקום**.
 - כדי להציג גרף עומק של הפעילות, בחר **פרופיל עומק**.
 - כדי להציג גרף טמפרטורה של הפעילות, בחר **תרשים טמפרטורה**.
 - כדי להציג את הגזים שבהם השתמשת, בחר **החלפות גז**.
 - כדי להסיר את הפעילות מהמכשיר, בחר **מחק**.

תכנון צלילה

באפשרותך להתכונן לצלילות עתידיות באמצעות ההתקן שלך. ההתקן יכול לחשב זמני מגבלה ללא דקומפרסיה (NDL) או ליצור תוכניות דקומפרסיה. בעת תכנון צלילה, ההתקן משתמש בעומס הרקמות השיווי שלך מצלילות אחרונות בחישובים.

חישוב זמן NDL

באפשרותך לחשב את זמן המגבלה ללא דקומפרסיה (NDL) או את העומק המרבי עבור צלילה עתידית. חישובים אלה לא נשמרים או מוחלים על הצלילה הבאה.

- 1 לחץ על **START**.
 - 2 בחר **תכנון דקומפרסיה < חשב צלילה ללא דקומפרסיה (NDL)**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - כדי לחשב צלילה ללא דקומפרסיה (NDL) בהתבסס על עומס הרקמות הנוכחי שלך, בחר **צולל כעת**.
 - כדי לחשב צלילה ללא דקומפרסיה (NDL) בהתבסס על עומס הרקמות שלך בעתיד, בחר **מר' עליה לפני המים**, והזן את מרווח זמן העליה לפני המים.
 - 4 הזן אחוזי חמצן.
 - 5 בחר אפשרות:
 - כדי לחשב את זמן הצלילה ללא דקומפרסיה, בחר **הזן עומק**, והזן את העומק המתוכנן עבור הצלילה שלך.
 - כדי לחשב את העומק המרבי, בחר **הזן זמן**, והזן את שעת הצלילה המתוכננת שלך.
- שעון הספירה לאחר של NDL, העומק ועומק הצלילה המרבי (MOD) מופיעים.
- הערה:** אם העומק המתוכנן גדול מעומק הצלילה המרבי (MOD) של גז הנשימה, תופיע הודעת אזהרה, והעומק יוצג בצבע אדום.
- 6 לחץ על **DOWN**.
 - 7 בחר אפשרות:
 - כדי לצאת, בחר **סיום**.
 - כדי להוסיף מרווחי זמן לצלילה שלך, בחר **הוסף צלילה חוזרת**, ובצע את ההוראות שעל המסך.

חישוב גז הנשימה שלך

ניתן לחשב את ערך PO2, אחוז החמצן או העומק המרבי עבור צלילה על-ידי התאמת שניים משלושת הערכים. החישובים מושפעים מהגדרת סוג המים בתפריט הגדרת צלילה (**הגדרת צלילה, עמוד 13**).

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **תכנון דקומפרסיה < חשב גז**.
- 3 לחץ על **UP** או **DOWN**, ובחר אפשרות לחישוב:
 - בחר **PO2**.
 - בחר **02%**.
 - בחר **עומק**.
- 4 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לערוך את הערך הראשון.
- 5 לחץ על **START**, ולאחר מכן לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לערוך את הערך השני.
- 6 במידת הצורך, לחץ על **BACK** כדי לחשב את הערך עבור אפשרות אחרת.

יצירת תוכנית דקומפרסיה

באפשרותך ליצור תוכניות דקומפרסיה במעגל פתוח ולשמור אותן עבור צלילות עתידיות.

- 1 לחץ על START.
- 2 בחר **תכנן דקומפרסיה < תוכניות דקומפרסיה > הוסף חדש**.
- 3 הזן שם עבור תוכנית הדקומפרסיה.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי להזין את הלחץ החלקי המרבי של חמצן ביחידות בר, בחר **PO2**.
 - הערה:** ההתקן משתמש בערך ה-PO2 עבור החלפת גזים.
 - כדי להזין את רמת השמרנות עבור חישובי דקומפרסיה, בחר **רמת שמרנות**.
 - כדי להזין את שילובי הגז שלך, בחר **גזים**.
 - כדי להזין את עומק עצירת הדקומפרסיה האחרונה, בחר **עצירת דקומפרסיה אחרונה**.
 - כדי להזין את העומק המרבי לצלילה, בחר **עומק מרבי לצלילה**.
 - כדי להזין את הזמן בעומק המרבי לצלילה, בחר **זמן בעומק מרבי**.
- 5 בחר **שמירה**.

שימוש בתוכניות דקומפרסיה

- 1 לחץ על START.
- 2 בחר **תכנן דקומפרסיה < תוכניות דקומפרסיה >**.
- 3 בחר תוכנית דקומפרסיה.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי להציג את תוכנית הדקומפרסיה, בחר **הצג**.
 - כדי להשתמש בהגדרות תוכנית הדקומפרסיה עבור מצב צלילה, בחר **החל**.
 - כדי לשנות את פרטי תוכנית הדקומפרסיה, בחר **עריכה**.
 - כדי לערוך את שמה של תוכנית הדקומפרסיה, בחר **שינוי שם**.
 - כדי להסיר את תוכנית הדקומפרסיה, בחר **מחק < כן**.

צלילת גובה

ברום גבוה, הלחץ האטמוספרי נמוך יותר, וגופך מכיל כמות גדולה יותר של חנקן מכפי שהייתה בתחילת צלילה בגובה פני הים. ההתקן מסביר את שינויי הגובה באופן אוטומטי באמצעות חישוב הלחץ הברומטרי. ערך הלחץ המוחלט המשמש את דגם הדקומפרסיה אינו מושפע מהגובה או מלחץ המד המוצגים בשעון.

עצות לענידת השעון עם חליפה מונעת חשיפה

- השתמש ברצועת הצלילה מסיליקון הארוכה במיוחד כדי לענוד את השעון מעל חליפה מונעת חשיפה עבה.
- כבה את צמיד חיישן הדופק כדי להאריך את חיי הסוללה (**כיבוי של צמיד חיישן הדופק, עמוד 61**).

התראות צלילה

הודעת התראה	סיבה	פעולת שעון
ללא	השלמת את עצירת הדקומפרסיה.	עומק עצירת הדקומפרסיה ושעת עצירת הדקומפרסיה מהבהבים בכחול במשך חמש שניות.
ללא	ערך הלחץ החלקי של החמצן (PO2) גבוה מערך האזהרה שצוין.	ערך ה-PO2 שלך מהבהב בצהוב.
הגעת ל-OTU של 1%. סיים את הצלילה עכשיו.	יחידות רעילות החמצן שלך הן מעל לגבול הבטוח. בזמן צלילה, "1%" מוחלף במספר היחידות שהצטברו.	ההתראה מופיעה כל שתי דקות, עד שלוש פעמים.
הגעת ל-OTU של 250.	יחידות רעילות החמצן (OTU) שלך הן בשיעור של 250 יחידות, ואתה מתקרב לטווח הבטוח של 300 יחידות.	ללא
עצירת דקומפרסיה מתקרבת	אתה נמצא במרחק של מרווח עצירה אחד (3 מ' או 8.9 רגל) מעומק עצירת הדקומפרסיה.	ללא
מתקרב לצלילה ללא דקומפרסיה (NDL).	נותרו לך 10 דקות של זמן מגבלה ללא דקומפרסיה (NDL).	ההתראה מופיעה שוב כאשר יישארו לך 5 דקות של זמן NDL.
עולה מהר מדי. האט את העלייה	אתה עולה במהירות גבוהה מ-1.9 מ'/דקה. (30 רגל/דקה) למשך יותר מחמש שניות.	ללא
הסוללה כמעט ריקה. סיים את הצלילה עכשיו.	רמת הטעינה של הסוללה עומדת על פחות מ-10%.	ההתראה מופיעה כאשר רמת הטעינה של הסוללה בשעון עומדת על פחות מ-10%, במסך קדם-הבדיקה של הצלילה עבור הצלילה הבאה שלך.
הסוללה כמעט ריקה	רמת הטעינה של הסוללה עומדת על פחות מ-20%.	ההתראה מופיעה כאשר רמת הטעינה של הסוללה בשעון עומדת על פחות מ-20%, במסך קדם-הבדיקה של הצלילה עבור הצלילה הבאה שלך.

הודעת התראה	סיבה	פעולת שעון
השימוש ב-1% ימשיך. ניתן להחליף בכל עת.	בחרת לא כעת כאשר התבקשת לעבור לגז בעל תכולת חמצן גבוהה יותר, או שהתעלמת מהבקשה.	השעון מסמן את הגז כגיבוי ומעדכן את הנחיות הדקומפרסיה בהתאם.
רעילות ה-CNS היא 1%. סיים את הצלילה שלך עכשיו.	רמת רעילות החמצן של מערכת ה-CNS שלך גבוהה מדי. בזמן צלילה, "1%" מוחלף באחוז ה-CNS הנוכחי שלך.	ההתראה מופיעה כל שתי דקות, עד שלוש פעמים.
רעילות ה-CNS היא 80%.	רמת רעילות החמצן של מערכת העצבים המרכזית (CNS) שלך היא בשיעור של 80% מהגבול הבטוח.	ההתראה מופיעה במהלך צלילה ובמסך קדם-הבדיקה של צלילה עבור הצלילה הבאה שלך.
הדקומפרסיה הושלמה	השלמת את כל עצירות הדקומפרסיה.	ללא
צלול אל מתחת לתקרת הדקומפרסיה.	אתה נמצא יותר מ-6.0 מ' (2 רגל) מעל לתקרת הדקומפרסיה.	העומק הנוכחי ועומק העצירה מהבהבים באדום. אם תישאר מעל לתקרת הדקומפרסיה במשך יותר משלוש דקות, תכונת נעילת הדקומפרסיה תיכנס לתוקף.
צלול לעומק רב יותר כדי להשלים את עצירת הבטיחות.	אתה נמצא יותר מ-2 מ' (8 רגל) מעל לתקרת עצירת הבטיחות.	העומק הנוכחי ועומק העצירה מהבהבים בצהוב.
PO2 מדלל נמוך. שטיפה עלולה להיות מסוכנת.	רמת ה-PO2 של הגז המדלל נמוכה מדי, ומילוי לולאת הנשימה של הצלילה בגז המדלל עשוי להיות מסוכן.	ללא
הצלילה תסתיים בעוד 1% שניות	השעון יסתיים אוטומטית וישמור את הצלילה. בזמן צלילה, "1%" מוחלף במספר השניות.	ללא
אל תצלול. נכשלה קריאת חיישן עומק.	נתוני חיישן העומק של השעון חסרים או אינם תקינים, לפני התחלת פעילות צלילה.	אין להתחיל בצלילה. התקשר למחלקת התמיכה במוצר של Garmin®.
נכשלה קריאת חיישן עומק. סיים את הצלילה שלך עכשיו.	נתוני חיישן העומק של השעון חסרים או אינם תקינים, אחרי התחלת פעילות צלילה.	השתמש במחשב צלילה לגיבוי או בתוכנית צלילה וסיים את הצלילה שלך. התקשר למחלקת התמיכה במוצר של Garmin®.
חר' מהג' לצל' ללא דקומ' (NDL). כעת נד' דקומ'.	חרגת מזמן ה-NDL שלך.	השעון מתחיל לספק הנחיות לעצירת הדקומפרסיה.
לא יוצגו יותר התראות לגבי החלפת גז.	בחרת אף פעם כאשר התבקשת לעבור לגז בעל תכולת חמצן גבוהה יותר.	השעון מסמן את הגז כגיבוי ומעדכן את הנחיות הדקומפרסיה בהתאם. הוא לא יבקש ממך עוד לעבור אל הגז.
PO2 גבוה. עלה או עבור לרמת O2 נמוכה יותר	ערך ה-PO2 גבוה מהערך הקריטי שצוין.	ערך ה-PO2 שלך מהבהב באדום. ההתראה מופיעה כל 30 שניות, עד שלוש פעמים, עד שאתה עולה לרמה בטוחה או משנה את רמת הגז.
PO2 נמוך. הוסף עומק או עבור לרמת חמצן גבוהה יותר.	ערך ה-PO2 נמוך מ-18.0 בר.	אם מדובר בשתי הדקות הראשונות לצלילה, ערך ה-PO2 שלך מהבהב בצהוב. אחרת, ערך ה-PO2 שלך מהבהב באדום. ההתראה מופיעה כל 30 שניות, עד שלוש פעמים, עד שאתה יורד לרמה בטוחה או משנה את רמת הגז.
השלמת את עצירת הבטיחות	השלמת את עצירת הבטיחות.	ללא
החלה עצירת בטיחות	עלית יותר מ-6 מ' (20 רגל) ללא הנחיות אחרות לגבי דקומפרסיה.	טיימר הספירה לאחור של עצירת הבטיחות מתחיל, אם תצורתו נקבעה.
בטוח לעבור ל-1%. האם לעבור עכשיו?	בצלילה עם מכל בודד, גז בעל תכולת חמצן גבוהה יותר בטוח כעת לנשימה. בזמן צלילה, "1%" מוחלף בשם הגז.	תוכל להחליף גזים כעת, או להמתין להחלפת גזים בהמשך הצלילה. מוצגת הודעת אישור של הבחירה שלך.
עבר לרמה גבוהה.	השעון עבר אוטומטית לרמה הגבוהה במערכת הסגורה שציינת.	ללא
עבר לרמה נמוכה.	השעון עבר אוטומטית לרמה הנמוכה במערכת הסגורה שציינת.	ללא
צלילת הבריכה הזאת לא תישמר ביומן הצלילות.	השעון נמצא במצב צלילת בריכה.	השעון לא ישמור את הצלילה הנוכחית ביומן הצלילות.
השעון אותחל. הערכת תנאי צלילה.	השעון אותחל במהלך הצלילה.	השעון מ בצע הדמיה של הצלילה בזמן האתחול. מאחר שיתכן כי לא הופעלו התראות אחרות, הערך את העומק ותנאי הצלילה הנוכחיים שלך.

מילון מונחים בצלילה

מערכת העצבים המרכזית (CNS): מדידה של רעילות חמצן של מערכת העצבים המרכזית שנגרמה על-ידי חשיפה ללחץ חלקי מוגבר של חמצן (PO2) במהלך הצלילה.

צלילות במערכת סגורה (CCR): מצב צלילה המשמש עבור צלילות המתבצעות עם צלילה שמפיצה מחדש גז שננשף ומסירה דו-תחמוצת הפחמן.

עומק צלילה מרבי (MOD): העומק הגדול ביותר שבו ניתן להשתמש בגז נשימה לפני שלחצן החמצן (PO2) החלקי יעלה מעל הגבול הבטוח. **זמני מגבלה ללא דקומפרסיה (NDL):** צלילה שאינה דורשת זמן דקומפרסיה בזמן העלייה אל פני השטח.

יחידות רעילות חמצן (OTU): מדידה של רעילות חמצן בריאות שנגרמה על-ידי חשיפה ללחץ חלקי מוגבר של חמצן (PO2) במהלך הצלילה. OTU אחד שווה ערך לנשימה של 100% חמצן בקצב של 1 ATM למשך דקה אחת.

לחץ חלקי של חמצן (PO2): לחץ החמצן בגז הנשימה, בהתבסס על עומק ואחוזי חמצן.

מרווח זמן הפסקה (SI): משך הזמן שחלף מאז השלמת הצלילה האחרונה.

זמן לעלות לקרקע (TTS): משך הזמן המשוער שיידרש כדי לעלות לקרקע, כולל עצירות דקומפרסיה.

פעילויות ויישומים

ניתן להשתמש בשעון שלך במבנה סגור, בשטח, לפעילויות אתלטיקה ולפעילויות כושר. כשאתה מתחיל פעילות, השעון מציג ומתעד נתוני חיישן. באפשרותך ליצור פעילויות מותאמות אישית או פעילויות חדשות המבוססות על פעילויות ברירת מחדל (**יצירת פעילות מותאמת אישית, עמוד 29**). כשאתה מסיים את הפעילויות שלך, באפשרותך לשמור ולשתף אותן עם קהילת Garmin Connect™. בנוסף, ניתן להוסיף לשעון שלך פעילויות ויישומים של Connect IQ™ באמצעות יישום Connect IQ (תכונות Connect IQ™, עמוד 53). לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

התחלת פעילות

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

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר פעילות מרשימת המועדפים.
 - בחר  ובחר פעילות מרשימת הפעילויות המורחבות.
- 3 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).
- 4 לחץ על **START** 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 11**).
- לחץ על **LAP** כדי לתעד הקפות, להתחיל סדרה או תנוחה חדשות או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.
- לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג מסכי נתונים נוספים.
- לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **מצב הפעלה** כדי להשתמש במצב הפעלה להארכת חיי הסוללה (**התאמה אישית של מצבי הפעלה, עמוד 105**).

שינוי מצב הפעלה

תוכל לשנות את מצב ההפעלה כדי להאריך את חיי הסוללה במהלך פעילות.

- 1 במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **מצב הפעלה**.
- 3 בחר אפשרות. השעון מציג את שעות חיי הסוללה הזמינות עם מצב ההפעלה שנבחר.

הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות

תוכל לאפשר לשעון Descent™ להשמיע באוזניות קריאות לעידוד המוטיבציה במהלך ריצה או פעילות אחרת. הודעות שמע מושמעות באוזניות Bluetooth® המחוברות שלך, בהתאם לזמינות. אחרת, הוראות שמע מושמעות בטלפון שלך המשוך באמצעות היישום Garmin Connect™. במהלך הודעת שמע, השעון או הטלפון משתיק את השמע הראשי כדי להשמיע את ההודעה.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 החזק את **MENU**.
- 2 בחר **הנחיות קוליות**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לשמוע הודעה בכל הקפה, בחר **התראת הקפה**.
 - כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני הקצב והמהירות שלך, בחר **התראת קצב/מהירות**.
 - כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני הדופק שלך, בחר **התראת דופק**.
 - כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני כוח, בחר **התראת כוח**.
 - כדי לשמוע הודעות כאשר אתה מתחיל ועוצר את טיימר הפעילות, כולל התכונה Auto Pause®, בחר **אירועי טיימר**.
 - כדי לשמוע התראות אימון כהוראות שמע, בחר **התראות אימון**.
 - כדי לשמוע התראות פעילות כהוראות הנחיית שמע, בחר **התראות פעילות (התראות פעילות, עמוד 96)**.
 - כדי לשמוע צליל לפני התראת שמע או הוראת שמע, בחר **צלילי שמע**.
 - כדי לשנות את השפה או הדיאלקט של הודעות השמע, בחר **שפה**.

שימוש במטרונום

תכונת המטרונום משמיעה צלילים בקצב קבוע, כדי לעזור לך לשפר את הביצועים על-ידי אימון בקצב מהיר יותר, איטי יותר או עקבי יותר. תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.

- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר **מטרונום < מצב > מופעל**.
- 6 בחר אפשרות:
- בחר **פעמי' לדקה** כדי להזין ערך המבוסס על הקצב שברצונך לשמור עליו.
- בחר **תדירות התראה** כדי להתאים אישית את תדירות הפעילות.
- בחר **צלילים** כדי להתאים אישית את הצלילים והרטט של המטרונום.
- 7 במידת הצורך, בחר **תצוגה מקדימה** כדי להאזין לתכונת המטרונום לפני הריצה.
- 8 צא לריצה (**התחלת פעילות, עמוד 28**).
- המטרונום מופעל באופן אוטומטי.
- 9 במהלך הריצה, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך הנתונים של המטרונום.
- 10 במידת הצורך, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** כדי לשנות את הגדרות המטרונום.

הפסקת פעילות

- 1 לחץ על **STOP**.
- 2 בחר אפשרות:
- כדי להמשיך את הפעילות, בחר **המשך**.
- כדי לשמור את הפעילות ולהציג את הפרטים, בחר **שמירה**, לחץ על **START** ובחר אפשרות.
- הערה:** לאחר שמירת הפעילות, באפשרותך להזין נתוני הערכה עצמית (**הערכת פעילות, עמוד 29**).
- כדי להשהות את הפעילות ולהמשיך אותה במועד מאוחר יותר, בחר **המשך אחר כך**.
- כדי לסמן הקפה, בחר **הקפה**.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **חזור להתחלה < TracBack**.
- הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות במסלול הישיר ביותר, בחר **חזור להתחלה < מסלול**.
- הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- כדי למדוד את ההבדל שבין הדופק שלך בסוף הפעילות לבין הדופק שתי דקות לאחר מכן, בחר **דופק התאוששות**, והמתן בזמן ששעון העצר סופר לאחור.
- כדי למחוק את הפעילות, בחר **מחיקה**.
- הערה:** לאחר הפסקת הפעילות, השעון שומר אותה באופן אוטומטי לאחר 30 דקות.

הערכת פעילות

- לפני שתוכל להעריך פעילות, עליך להפעיל הגדרה של הערכה עצמית ב-**Descent™** שעון (**הפעלת הערכה עצמית, עמוד 81**).
- הערה:** תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
- 1 לאחר השלמת פעילות, בחר **שמירה (הפסקת פעילות, עמוד 29)**.
 - 2 בחר מספר שתואם למאמץ המשוער שלך.
 - תוכל לבחור ב- **»** כדי לדלג על ההערכה העצמית.
 - 3 בחר בתחושה שלך במהלך הפעילות.
 - ניתן להציג את ההערכות ביישום **Garmin Connect™**.

הוספה או הסרה של פעילות מועדפת

- רשימת הפעילויות המועדפות מופיעה בעת לחיצה על **START** מפני השעון והיא מספקת גישה מהירה לפעילויות הנפוצות ביותר שלך. ניתן להוסיף או להסיר פעילויות מועדפות בכל עת.
- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
 - 2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.
 - הפעילויות המועדפות מופיעות בראש הרשימה.
 - 3 בחר אפשרות:
 - כדי להוסיף פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר **הגדר כמועדף**.
 - כדי להסיר פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר **הסר מהמועדפים**.

יצירת פעילות מותאמת אישית

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **הוספה**.
- 3 בחר אפשרות:

- בחר **העתק פעילות** כדי ליצור פעילות מותאמת אישית המבוססת על אחת מהפעילויות השמורות שלך.
- בחר **אחר** כדי ליצור פעילות מותאמת אישית חדשה.
- 4 במידת הצורך, בחר סוג פעילות.
- 5 בחר שם או הקלד שם מותאם אישית.
- שמות פעילות משוכפלים כוללים מספר, למשל 'אופניים(2)'.
6 בחר אפשרות:
- בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, תוכל להתאים אישית את מסכי הנתונים או את התכונות האוטומטיות.
- בחר **סיום** כדי לשמור את הפעילות המותאמת אישית ולהשתמש בה.
- 7 בחר **כן** כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים.

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 94**).

בעת ריצה או הליכה GPS כבוי, המהירות והמרחק מחושבים באמצעות מד התאוצה בשעון. מד התאוצה מבצע כיול 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.

יוצאים לריצה וירטואלית

תוכל לשייך את השעון שלך עם יישום של צד שלישי לשידור נתוני קצב, דופק והתנועות לדקה.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **ריצה וירטואלית**.
- 3 במחשב לוח, במחשב נייד או בטלפון, פתח את יישום **Zwift™** או יישום אימון וירטואלי אחר.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך כדי להתחיל פעילות ריצה ולשייך את ההתקנים.
- 5 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 6 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמירה**.

כיול מרחק בהליכון

כדי לתעד מרחקים מדויקים יותר בריצות על הליכון, באפשרותך לכייל את המרחק בהליכון לאחר ריצה של 4.2 ק"מ (5.1 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 28**).
- 2 רוץ בהליכון עד שהשעון יתעד 4.2 ק"מ (5.1 מייל) לפחות.
- 3 בסיום הפעילות, לחץ על **STOP** כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- 4 בחר אפשרות:
- כדי לכייל את המרחק בהליכון בפעם הראשונה, בחר **שמירה**.
- ההתקן מנחה אותך להשלים את כיול ההליכון.
- כדי לכייל את המרחק בהליכון באופן ידני לאחר כיול בפעם הראשונה, בחר **כייל ושמור < כן**.
- 5 הבט בתצוגת ההליכון, בדוק כמה מרחק עברת והזן את המרחק בשעון.

הקלטת פעילות אימון כוח

ניתן להקליט סדרות במהלך פעילות אימון כוח. סדרה מורכבת מחזרות מרובות על מהלך אחד.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
 - 2 בחר **מאמץ**.
 - 3 בחר אימון.
 - 4 לחץ על **DOWN** כדי להציג רשימה של שלבי האימון (אופציונלי).
 - עצה:** בעת הצגת שלבי האימון, תוכל ללחוץ על **START** ולאחר מכן לחץ על **DOWN** כדי להציג הנפשה של הפעילות הגופנית שנבחרה, אם היא זמינה.
 - 5 כשתסיים לצפות בשלבי האימון, לחץ על **START**, ולאחר מכן בחר **בצע אימון**.
 - 6 לחץ על **START**, ובחר **התחלת אימון**.
 - 7 התחל בסדרה הראשונה.
- השעון סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר ארבע חזרות לפחות.

עצה: השעון יכול לספור חזרות על תנועה אחת בלבד בכל סדרה. כאשר ברצונך להחליף תנועה, עליך לסיים את הסדרה ולהתחיל אחת חדשה.

- 8 לחץ על **LAP** כדי לסיים את הסדרה ולעבור לפעילות הגופנית הבאה, אם היא זמינה. השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה.
- 9 במידת הצורך, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לערוך את מספר החזרות.
עצה: באפשרותך גם להוסיף את המשקל המשמש עבור הסדרה.
- 10 במידת הצורך, לחץ על **LAP** אם סיימת את המנוחה כדי להתחיל את הסדרה הבאה.
- 11 חזור על כך בכל סדרת אימון כוח עד לסיום הפעילות.
- 12 לאחר הסדרה האחרונה שלך, לחץ על **START**, ובחר **הפסקת אימון**.
- 13 בחר **שמירה**.

שימוש בהתקן לאימון במקום סגור

כדי להשתמש בהתקן תואם לאימון במקום סגור, עליך לשייך את התקן האימון לשעון שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+® (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 108).

ניתן להשתמש בשעון שלך לצד התקן לאימון במקום סגור כדי לדמות התנגדות תוך כדי השלמת מסלול, רכיבה או אימון. תוך כדי השימוש בהתקן לאימון במקום סגור, ה-GPS מושבת באופן אוטומטי.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **אופני כושר**.
- 3 החזק את **MENU**.
- 4 בחר **אפי' התקן אימון חכם**.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר **רכיבה חופשית** כדי להתחיל את הרכיבה.
 - בחר **בצע אימון** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר (**אימונים**, עמוד 75).
 - בחר **לפי המסלול** כדי לעקוב אחרי מסלול שנשמר (**מסלולים**, עמוד 86).
 - בחר **הגדר כוח** כדי להגדיר את ערך כוח היעד.
 - בחר **הגדר שיפוע** כדי להגדיר את ערך הדמיית השיפוע.
 - בחר **הגדר התנגדות** כדי להגדיר את כוח ההתנגדות שמופעל על-ידי המאמן.
- 6 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות. התקן האימון מגדיל או מקטין את ההתנגדות לפי פרטי הגובה במסלול או ברכיבה.

פעילויות בחוץ

התקן Descent™ מגיע עם פעילויות חוץ מוגדרות מראש, כמו ריצה ורכיבה על אופניים. ה-GPS מופעל עבור פעילויות בחוץ. ניתן להוסיף פעילויות חדשות המבוססות על פעילויות ברירת המחדל, כמו הליכה או חתירה. בנוסף, ניתן להוסיף להתקן שלך פעילויות מותאמות אישית (**יצירת פעילות מותאמת אישית**, עמוד 29).

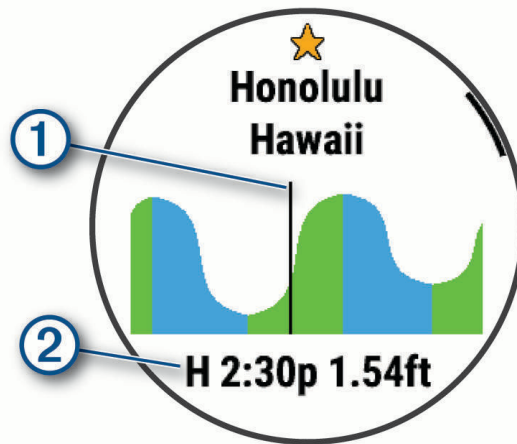
הצגת פרטי גאות

⚠ אזהרה

המידע על הגאות הוא למטרות העשרה בלבד. זוהי אחריותך לציית לכל האזהרות שקשורות למים, לשים לב לסביבתך ולהפעיל שיקול דעתך בתוך המים, מעל המים ובכל הקשור למים בכל עת. אם לא תציית לאזהרה, הדבר עלול להוביל לפציעת גוף חמורה או למוות.

באפשרותך להציג מידע אודות תחנת גאות ושפל, כולל גובה הגאות ומתי ירחשו הגאות והשפל הבאים.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
 - 2 בחר **גאות ושפל**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - כדי להשתמש במיקום הנוכחי שלך כאשר אתה נמצא ליד תחנת גאות ושפל, בחר **חיפוש > מיקום נוכחי**.
 - כדי לבחור מיקום על המפה, בחר **חיפוש > שימוש במפה**.
 - כדי להזין את שם העיר, בחר **חיפוש > חיפוש עיר**.
 - כדי לבחור מיקום שנשמר, בחר **חיפוש > מיקומים שמורים**.
 - כדי להזין קואורדינטות עבור מיקום, בחר **חיפוש > קואורדינטות**.
- תרשים גאות ושפל של 24 שעות מופיע עבור התאריך הנוכחי ומציג את גובה הגאות הנוכחי ① ומידע אודות הגאות הבאה ②.



- 4 לחץ על **DOWN** כדי לראות מידע אודות גאות עבור הימים הבאים.
- 5 לחץ על **START**, ובחר **סמן מיקום** כדי לשמור את תחנת הגאות והשפל (אופציונלי).

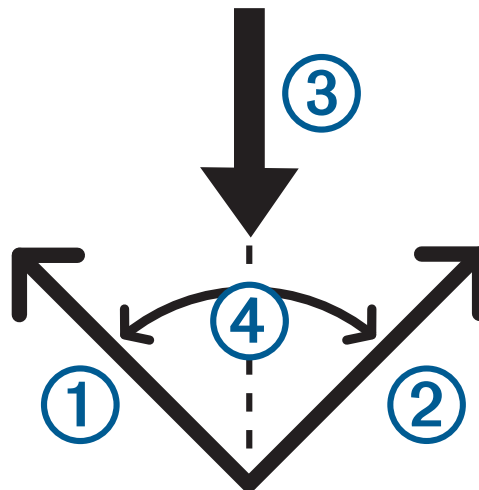
שיט

מסייע שינוי כיוון

⚠️ זהירות

השעון משתמש בכיוון נתיב מעל הקרקע מבוסס-GPS כדי לקבוע את הנתיב שלך בתכונת מסייע שינוי הכיוון, ואינו לוקח בחשבון גורמים אחרים שעשויים להשפיע על כיוון הספינה, כגון זרמים וגאות ושפל. אתה אחראי להפעלה הבטוחה והזהירה של כלי השיט שלך.

בזמן שיט בכיוון הרוח, תכונת מסייע שינוי הכיוון יכולה לקבוע אם הספינה שלך מתרוממת או מתקדמת. כשאתה מכויל את מסייע שינוי הכיוון, השעון מתעד את נקודת היציאה של הספינה ① את מדידות כיוון הנתיב מעל הקרקע (COG) של ימין הספינה ② ומשתמש בנתוני COG כדי לחשב את כיוון הרוח האמיתית הממוצע ③ את זווית שינוי הכיוון של הספינה ④.



השעון משתמש בנתונים אלה כדי לקבוע אם הספינה שלך מתרוממת או מתקדמת כתוצאה משינוי הרוח. כברירת מחדל, תכונת מסייע שינוי הכיוון מוגדרת כ'אוטומטי'. בכל פעם שתייל את נקודת היציאה או את ה-COG של ימין הספינה, השעון יכיל מחדש את הצד הנגדי ואת כיוון הרוח האמיתית. באפשרותך לשנות את ההגדרות של מסייע שינוי הכיוון כדי להזין זווית שינוי כיוון קבועה או כיוון רוח אמיתית.

כיוול של מסייע שינוי הכיוון

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר **מרוץ שיט** או **Sail**.
- 3 בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך מסייע שינוי הכיוון.
- הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את מסך מסייע שינוי הכיוון למסכי הנתונים עבור הפעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 95**).
- 4 בחר **START**.
- 5 בחר אפשרות:
- כדי לכייל את צד ימין של הספינה, בחר **START**.

- כדי לכייל את צד נקודת היציאה, בחר **DOWN**.
- עצה:** אם הרוח מגיעה מצד ימין של כלי השיט, עליך לכייל את צד ימין של הספינה. אם הרוח מגיעה מצד נקודת היציאה של כלי השיט, עליך לכייל את צד ימין של הספינה.
- 6 המתן בזמן שההתקן מכייל את מסייע שינוי הכיוון.
- יופיע חץ שיציין אם הספינה שלך מתרוממת או מתקדמת.

הזנת כיוון הרוח האמיתי

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **מרוץ שיט** או **Sail**.
- 3 לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את מסך מסייע שינוי הכיוון.
- 4 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 5 בחר **כיוון רוח אמיתי < קבוע**.
- 6 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להגדיר את הערך.

עצות לקבלת ההערכה הטובה ביותר להרמות

לקבלת ההערכה הטובה ביותר להרמות בעת שימוש בתכונה 'מסייע שינוי כיוון', תוכל לנסות את העצות הבאות. ראה וכן לקבלת פרטים נוספים.

- הזן זווית שינוי כיוון קבועה וכייל את צד נקודת היציאה.
- הזן זווית שינוי כיוון קבועה וכייל את צד ימין של הספינה.
- השתמש בהגדרה של זווית שינוי כיוון **אוטומטי**, וכייל את צד נקודת היציאה ואת צד ימין של הספינה.

מרוץ שיט

באפשרותך להשתמש בהתקן כך שיעזור לך לחצות את קו ההתחלה של המרוץ בדיוק כשהמרוץ מתחיל. בעת סנכרון הזמן בתחרות השייט ביישום מרוץ השיט עם טיימר הספירה לאחור הרשמי של המרוץ, תקבל התראה במרווחים של דקה אחת כשמועד תחילת המרוץ יתקרב. כשתקבע את קו ההתחלה, ההתקן משתמש בנתוני ה-GPS כדי לציין אם הספינה תחצה את קו ההתחלה לפני הזמן של תחילת המרוץ, אחרי הזמן, או בזמן הנכון.

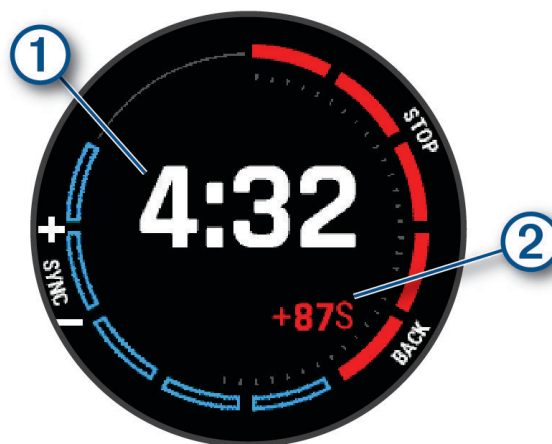
הגדרת קו ההתחלה

- 1 מפני השעון, בחר **START < מרוץ שיט**.
- 2 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **סמם קו התחלה**.
- 5 בחר **סמן את היציאה** כדי לסמן את סימון קו ההתחלה של הנמל כשאתה שט דרכו.
- 6 בחר **סמן את נקודת היציאה** כדי לסמן את סימון קו ההתחלה של צד ימין כשאתה שט דרכו.

התחלת מרוץ

לפני שתוכל להציג את הזמן לשריפת קלוריות, עליך להגדיר את קו ההתחלה.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
 - 2 בחר **מרוץ שיט**.
 - 3 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- המסך מציג את הזמן בתחרות השייט ① ואת הזמן לשריפה ②.



- 4 במידת הצורך, לחץ על **MENU**, ובחר אפשרות:

- כדי להגדיר טיימר קבוע, בחר **זמן בתחרות שייט < קבוע**, והזן את משך הזמן.
- כדי להגדיר זמן התחלה ל-24 השעות הבאות, בחר **זמן בתחרות שייט < GPS**, והזן שעה ביום.

5 לחץ על **START**.

6 לחץ **UP** ו-**DOWN** כדי לסנכרן את הטיימר של תחרות השייט עם הספירה לאחור הרשמית של המירוץ.

הערה: כאשר זמן השריפה שלילי, תגיע לקו ההתחלה לאחר שהמירוץ מתחיל. כאשר זמן השריפה חיובי, תגיע לקו ההתחלה לפני שהמירוץ מתחיל.

7 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

הגדרת יחידות השיט

1 מפני השעון, בחר **START < מרוץ שיט**.

2 לחץ ממושכות על **MENU**.

3 בחר את הגדרות הפעילות.

4 בחר **יחידות ימיות**.

5 בחר אפשרות:

- כדי להשתמש ביחידות ימיות עבור מהירות ומרחק, בחר **מופעל**.
- כדי להשתמש ביחידות המידה של המערכת עבור מהירות ומרחק, בחר **שימוש בהגדרות מערכת**.

יציאה לריצה במסלול

לפני שתצא לריצה במסלול, ודא שאתה רץ במסלול 400 מ' עם צורה רגילה. תוכל להשתמש בפעילות ריצה במסלול כדי לתעד את נתוני המסלול בחוץ, כולל המרחק במטרים ופיצולי ההקפות.

1 עמוד במסלול בחוץ.

2 מפרצוף השעון, לחץ על **START**.

3 בחר **ריצה במסלול**.

4 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

5 אם אתה רץ במסלול 1, דלג לשלב 11.

6 לחץ ממושכות על **MENU**.

7 בחר את הגדרות הפעילות.

8 בחר **מספר מסלול**.

9 בחר מספר מסלול.

10 לחץ על **BACK** פעמיים כדי לחזור לשעון העצר של הפעילות.

11 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

12 רץ מסביב למסלול.

לאחר שתרוץ כמה הקפות, ההתקן מתעד את ממדי המסלול ומכייל את מרחק המסלול.

13 לאחר סיום הריצה, לחץ על **STOP** כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות.

14 בחר **שמירה**.

עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה

- המתן עד שמחווון מצב GPS יהפוך לירוק לפני התחלת מעקב אחר ריצה.
- במהלך הריצה הראשונה במסלול לא מוכר, רץ לפחות 3 הקפות כדי לכייל את מרחק המסלול.
- עליך לרוץ מעט מעבר לנקודת ההתחלה כדי להשלים את ההקפה.
- רץ כל הקפה באותו מסלול.
- **הערה:** מרחק ברירת המחדל של Auto Lap® הוא 1600 מ', או 4 הקפות מסביב למסלול.
- אם אתה רץ במסלול שאינו מסלול 1, הגדר את מספר המסלול בהגדרות הפעילות.

תיעוד פעילות של מירוץ מכשולים

כאשר אתה משתתף במירוץ במסלול מכשולים, באפשרותך להשתמש בפעילות מירוץ מכשולים כדי לתעד את הזמן שלך בכל מכשול ואת הזמן שלך בריצה בין מכשולים.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר **מירוץ מכשולים**.

3 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

4 לחץ על **LAP** כדי לסמן ידנית את ההתחלה והסוף של כל מכשול.

הערה: באפשרותך לקבוע את תצורת ההגדרה מעקב אחר מכשולים כדי לשמור מיקומי מכשולים מהלולאה הראשונה של המסלול. בלולאות המסלול שחוזרות על עצמן, השעון משתמש במיקומים השמורים כדי לעבור בין מרווחי מכשולים וריצה.

5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמירה**.

הקלטת פעילות ריצת Ultra

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **ריצת Ultra**.
- 3 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 4 התחל בריצה.
- 5 לחץ על **LAP** כדי להקליט הקפה ולהפעיל את שעון העצר של המנוחה.
- 6 **הערה:** באפשרותך לקבוע את תצורת הגדרת מקש הקפה כדי להקליט הקפה ולהפעיל את שעון העצר של המנוחה, להפעיל את שעון העצר של המנוחה בלבד או להקליט הקפה בלבד (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 94**).
- 7 כשתסיים לנוח, לחץ על **LAP** כדי להמשיך בריצה.
- 8 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג דפי נתונים נוספים (אופציונלי).
- 9 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמירה**.

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 אוטומטית גלישות סקי חדשות כשאתה מתחיל להתקדם במדרון.

- 1 התחל פעילות של גלישה עם מגלשיים או סנובורד.
- 2 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 3 בחר **הצג סבבים**.
- 4 לחץ על **UP** ו-**DOWN** כדי להציג פרטים על הגלישה האחרונה, הגלישה הנוכחית ואת סך כל הגלישות שביצעת. מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שנגמע, מהירות מרבית, מהירות ממוצעת וערכי ירידה כוללת.

תיעוד פעילות סקי או גלישת סנובורד בשטח לא מתוחם

פעילות סקי או גלישת סנובורד בשטח לא מתוחם מאפשרת לך להחליף בין מצב מעקב בעלייה למצב מעקב בירידה כך שתוכל לעקוב באופן מדויק אחר הסטטיסטיקה שלך. באפשרותך להתאים אישית את הגדרת מעקב מצבים כך שתעבור באופן אוטומטי או ידני בין מצבי מעקב (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 94**).

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **סקי אוף פיסט** או **סנובורדינג בשטח**.
- 3 בחר אפשרות:
 - אם התחלת את הפעילות שלך בטיפוס, בחר **טיפוס**.
 - אם התחלת את הפעילות שלך במורד ההר, בחר **ירידה**.
- 4 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 5 במידת הצורך, לחץ על **LAP** כדי לעבור בין מצב מעקב טיפוס למצב מעקב ירידה.
- 6 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמירה**.

נתוני כוח לסקי קרוס קאנטרי

הערה: האביזר מסדרה HRM-Pro™ חייב להיות משויך לשעון Descent™ בטכנולוגיית ANT+®. ניתן להשתמש בשעון Descent תואם המשויך לאביזר מסדרה HRM-Pro כדי לספק משוב בזמן אמת לגבי ביצועים בסקי קרוס קאנטרי. תפוקת הכוח נמדדת בוואט. הגורמים המשפיעים על הכוח כוללים מהירות, שינויי גובה, רוח ותנאי שלג. ניתן להשתמש בתפוקת הכוח למדידה ולשיפור של ביצועי הסקי.

הערה: ערכי הכוח בסקי נמוכים בדרך כלל מערכי הכוח ברכיבה על אופניים. זוהי תופעה רגילה והיא מתרחשת משום שבני אדם פחות יעילים בסקי לעומת רכיבה על אופניים. ערכי הכוח של סקי נמוכים לרוב בשיעור של 30 עד 40 אחוז מערכי הכוח של רכיבה על אופניים באותה אינטנסיביות של אימון.

יציאה לדיג

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **דיג**.
- 3 לחץ על **START < התחל בדיג**.
- 4 לחץ על **START** ובחר באפשרות:
 - כדי להוסיף את הדג שתפסת לספירת הדגים שלך ולשמור את המיקום, בחר **רישום תפיסה**.
 - כדי לשמור את מיקומך, בחר **שמירת מיקום**.
 - כדי להגדיר טיימר של מרווחים, שעת סיום או תזכורת שעת סיום עבור הפעילות, בחר **טיימר דיג**.
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות, בחר **בחזר להתחלה** ובחר אפשרות.
 - כדי לצפות במיקומים ששמרת, בחר **מיקומים שמורים**.
 - כדי לנווט אל יעד, בחר **ניווט** ובחר אפשרות.
 - כדי לערוך הגדרות של פעילות, בחר **הגדרות** ובחר אפשרות (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 94**).

מדריך צניחה

⚠ אזהרה

תכונת מדריך הצניחה מיועדת לשימוש על-ידי אנשים המנוסים בצניחה חופשית בלבד. תכונת מדריך הצניחה אינה מיועדת לשימוש כמד גובה ראשי של צניחה חופשית. אי-הזנת המידע הרלוונטי הקשור לצניחה עלול להוביל לפגיעה חמורה או למוות.

תכונת מדריך הצניחה מצייתת להנחיות צבאיות לחישוב נקודת השחרור של הרום הגבוה. ההתקן מזהה אוטומטית מתי צנחת כדי להתחיל בניווט אל עבר נקודת ההשפעה הרצויה (DIP) באמצעות הברומטר והמצפן האלקטרוני.

ענפי ספורט מרובים

מתחרים במקצי טריאתלון, דואתלון ובענפי ספורט מרובים אחרים יכולים לנצל את פעילויות הספורט המגוונות, כגון טריאתלון או Swimrun. במהלך פעילות ספורט מגוונת, באפשרותך לעבור בין פעילויות ולהמשיך להציג את הזמן הכולל. לדוגמה, באפשרותך לעבור מרכיבה על אופניים לריצה ולהציג את הזמן הכולל עבור רכיבה על אופניים וריצה במהלך פעילות הספורט המגוונת. באפשרותך להתאים אישית פעילות ספורט מגוונת, או להשתמש בפעילות הטריאתלון המוגדרת כברירת מחדל עבור טריאתלון רגיל.

אימון טריאתלון

בעת השתתפות בטריאתלון, ניתן להשתמש בפעילות הטריאתלון כדי לעבור במהירות לכל מקטע ספורט, לתזמן כל מקטע ולשמור את הפעילות.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר **טריאתלון**.

3 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

4 לחץ על **LAP** בהתחלה ובסוף של כל מעבר.

תכונת המעבר מופעלת כברירת מחדל, וזמן המעבר מתועד בנפרד מזמן הפעילות. ניתן להשבית או להפעיל את תכונת המעבר בהגדרות פעילות הטריאתלון. אם מעברים כבויים, הקש על LAP כדי לשנות את סוג הספורט.

5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמירה**.

יצירת פעילות של ענפי ספורט מרובים

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר **הוספה < ספורט משולב**.

3 בחר סוג פעילות של ענף ספורט מרובה או הזן שם מותאם אישית.

שמות פעילות כפולים כוללים מספר. לדוגמה, טריאתלון(2).

4 בחר שתי פעילויות או יותר.

5 בחר אפשרות:

- בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, באפשרותך לבחור אם לכלול מעברים.
- בחר **סיום** כדי לשמור את פעילות ענף הספורט המרובה ולהשתמש בה.

6 בחר **כן** כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים.

שחייה

הערה: לשעון יש אפשרות להפעלת צמיד חיישן דופק עבור פעילויות שחייה. השעון גם תואם לסדרה HRM-Swim™, HRM-Pro™, ולאביזרי HRM-Tri™. כאשר יש נתונים זמניים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה, השעון משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

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. בשחייה במים פתוחים, ניקוד ה-Swolf מחושב לכל 25 מטרים. 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.

סוגי תנועות

זיהוי סוג תנועות זמין רק לשחייה בבריכה. סוג התנועה שלך מזהה כשאתה מסיים בריכה אחת. סוגי התנועות מופיעים בהיסטוריית השחייה שלך ובחשבון Garmin Connect™ שלך. אפשר גם לבחור סוג תנועה כשדה נתונים מותאם אישית (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 95).

חופשי	סגנון חופשי
גב	שחיית גב
חזה	שחיית חזה
פרפר	פרפר
מעורב	יותר מסוג תנועה אחד באינטרוול
חתירה	משמש ברישום ביומן התרגילים (אימון עם יומן התרגילים, עמוד 37)

טיפים לפעילויות שחייה

- לחץ על **LAP** כדי לתעד מרווח במהלך שחייה במים פתוחים.
- לפני התחלת פעילות של שחייה בבריכה, בצע את ההוראות שעל המסך כדי לבחור את גודל הבריכה או להזין גודל מותאם אישית.
- השעון מודד ומתעד מרחק לפי אורכי בריכה שהושלמו. גודל הבריכה חייב להיות נכון כדי להציג את המרחק המדויק. בפעם הבאה שתתחיל פעילות שחייה בבריכה, השעון ישתמש בגודל הבריכה הזה. כדי לשנות את הגודל, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על **MENU**, לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור **גודל בריכה**.
- לקבלת תוצאות מדויקות, שחה לכל אורך הבריכה והשתמש בסוג תנועה אחד לכל המרחק. השהה את טיימר הפעילות בזמן מנוחה.
- לחץ על **LAP** כדי לתעד מנוחה במהלך שחייה בבריכה (**מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית**, עמוד 37).
- השעון מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות במהלך השחייה בבריכה.
- כדי לעזור לשעון לספור את האורכים, דחוף חזק את הדופן וגלוש לפני התנועה הראשונה שלך.
- בעת ביצוע תרגילים, עליך להשהות את טיימר הפעילות או להשתמש בתכונת יומן התרגילים (**אימון עם יומן התרגילים**, עמוד 37).

מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית

הערה: נתוני שחייה לא מתועדים במהלך מנוחה. כדי להציג מסכי נתונים אחרים, תוכל ללחוץ על UP או על DOWN.

תכונת 'מנוחה אוטומטית' זמינה רק עבור שחייה בבריכה. השעון שלך מזהה באופן אוטומטי מתי אתה נח, ומסך המנוחה מופיע. אם תנוח יותר מ-15 שניות, השעון ייצור באופן אוטומטי מרווח מנוחה. כשתחזור לשחות, השעון יתחיל באופן אוטומטי מרווח שחייה חדש. תוכל להפעיל את התכונה 'מנוחה אוטומטית' באפשרויות הפעילות (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים**, עמוד 94).

עצה: לקבלת התוצאות הטובות ביותר בעת שימוש בתכונה 'מנוחה אוטומטית', אל תזיז הרבה את הזרועות בזמן המנוחה. במהלך פעילות שחייה בבריכה או במים פתוחים, תוכל לסמן באופן ידני מרווח מנוחה על-ידי לחיצה על LAP.

אימון עם יומן התרגילים

תכונת יומן התרגילים זמינה רק עבור שחייה בבריכה. ניתן להשתמש בתכונת יומן התרגילים כדי לתעד באופן ידני אימוני בעיטות, שחייה באמצעות יד אחת או כל סוג שחייה שאינו אחד מארבעת סוגי השחייה העיקריים.

- 1 במהלך פעילות השחייה בבריכה, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך יומן התרגילים.
- 2 לחץ על **LAP** כדי להפעיל את טיימר התרגיל.
- 3 לאחר השלמה של מרווח תרגיל, לחץ על **LAP**.
- 4 טיימר התרגיל נעצר, אך טיימר הפעילות ממשיך לתעד את פעילות השחייה כולה.
- 5 בחר מרחק עבור התרגיל שהושלם.
- מרווחי מרחק מבוססים על גודל הבריכה שנבחר עבור פרופיל הפעילות.
- בחר אפשרות:
- כדי להתחיל מרווח תרגיל נוסף, לחץ על **LAP**.
- כדי להתחיל מרווח שחייה, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לחזור למסכי אימון השחייה.

כיבוי צמיד חיישן דופק בזמן שחייה

צמיד חיישן דופק מופעל כברירת מחדל עבור פעילויות שחייה. בנוסף, ההתקן תואם לאביזר HRM-Pro™ ולאביזר HRM-Swim™. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה, ההתקן משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

- 1 מווידיג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידיג'ט ללולאת הווידיג'טים שלך (**התאמה אישית של לולאת הווידיג'טים**, עמוד 100).
- 2 בחר **אפשרויות דופק > בזמן שחייה > כבוי**.

אתרי גולף

משחק גולף

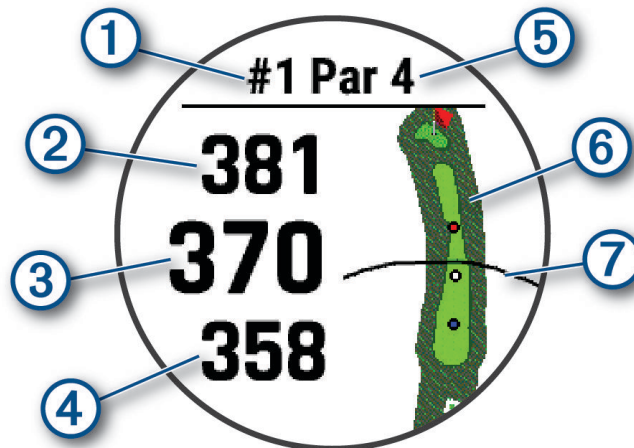
לפני שתשחק גולף, עליך לטעון את ההתקן (**טעינת השעון**, עמוד 11).

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **גולף**.
- 3 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

- 4 בחר מסלול מרשימת המסלולים הזמינים.
- 5 במידת הצורך, הגדר את המרחק בחבטת הפתיחה שלך.
- 6 בחר **כן** כדי לרשום ניקוד.
- 7 בחר משטח טי.
- 8 לאחר השלמת הסבב, לחץ על **START** ובחר **סיום סבב**.

פרטי גומה

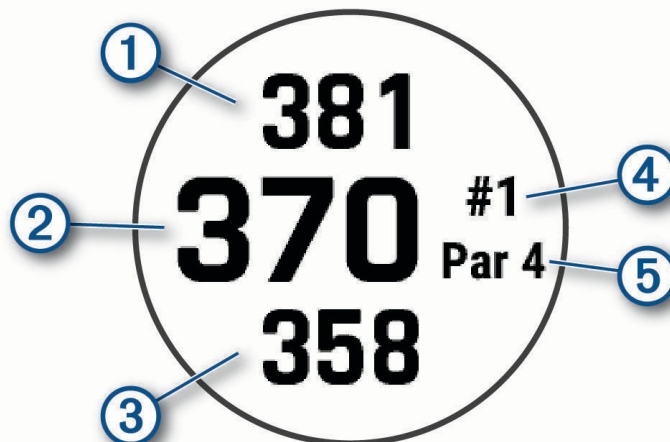
ההתקן מראה את הגומה הנוכחית שבה אתה משחק ומבצע מעבר אוטומטי כשאתה עובר לגומה חדשה.
הערה: מאחר שמיקומי הפינים משתנים, ההתקן מחשב את המרחק עד לחלק הקדמי, האמצעי והאחורי של הגרין, אך לא את מיקום הפין עצמו.



מספר גומה נוכחית	①
המרחק לחלק האחורי של הגרין	②
המרחק לאמצע הגרין	③
המרחק לקדמת הגרין	④
תקן עבור הגומה	⑤
מפה של הגרין	⑥
המרחק של הנהג ממשטח הטי	⑦

מצב 'מספרים גדולים'

ניתן לשנות את גודל המספרים במסך המידע על הגומות.
 לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, בחר את הגדרות הפעילות ובחר **מספרים גדולים**.



①	המרחק לחלק האחורי של הגרין
②	המרחק לאמצע הגרין או מיקום היתד שנבחר
③	המרחק לקדמת הגרין
④	מספר הגומה הנוכחית
⑤	התקן עבור הגומה הנוכחית

מדידת מרחק עם קביעת יעד לחצן

ממסך המידע על הגומות, תוכל להשתמש בתכונת קביעת יעד הלחצן כדי למדוד את המרחק לנקודה על המפה.

- 1 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי למדוד את המרחק אל היעד.
- 2 במידת הצורך, בחר **+** או **-** כדי לבצע הגדלה או הקטנה של התצוגה.

החלפת גומות

ניתן להחליף גומות באופן ידני ממסך תצוגת הגומות.

- 1 בשעת משחק גולף, לחץ על **START**.
- 2 בחר **החלף גומה**.
- 3 בחר גומה.

החלפת הגרין

אם אתה משחק בגומה ביותר מגרין אחד, תוכל להחליף את הגרין.

- 1 בשעת משחק גולף, לחץ על **START**.
- 2 בחר **שנה לירוק**.
- 3 בחר גרין.

הזזת הדגל

באפשרותך להתבונן בגרין בתקריב ולשנות את מיקום היתד.

- 1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.
- 2 בחר **הזז דגל**.
- 3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להזיז את מיקום היתד.
- 4 בחר **START**.

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

הצגת חבטות מדודות

לפני שההתקן יוכל לזהות ולמדוד חבטות באופן אוטומטי, עליך להפעיל ניקוד.

ההתקן שלך מצויד בתכונות לזיהוי ולתיעוד אוטומטיים של חבטות. בכל פעם שאתה חובט לאורך המדשאה הראשית, ההתקן מתעד את מרחק החבטה כדי שתוכל לראותו מאוחר יותר.

עצה: זיהוי חבטות אוטומטי עובד בצורה הטובה ביותר כשאתה עונד את ההתקן על פרק כף היד המוביל וכשאתה יוצר מגע טוב עם הכדור. חבטות פאט אינן מזהות.

- 1 בשעת משחק גולף, לחץ על **START**.
- 2 בחר **מדידת חבטה**.

מרחק החבטה האחרונה מופיע.

הערה: המרחק מתאפס באופן אוטומטי כשאתה מכה שוב בכדור, חובט אל הגרין או עובר לגומה הבאה.

- 3 לחץ על **DOWN**.
- 4 בחר **חבטות קודמות** כדי להציג את כל מרחקי החבטות המתועדים.

מדידת חבטה ידנית

1 חבוט בכדור וראה היכן הוא נוחת.

2 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.

3 בחר **מדידת חבטה**.

4 לחץ על **DOWN**.

5 בחר **הוסף חבטה < כן**.

6 צעד או נהג למיקומו של הכדור.

הצגת מרחקים של Dogleg ו-Layup

תוכל להציג רשימה של מרחקי dogleg ו-Layup לתקן 4 ו-5 גומות. יעדים בהתאמה אישית מוצגים גם הם ברשימה.

1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.

2 בחר **חבטות לייאפ**.

כל חבטת Layup והמרחק עד שאתה מגיע לכל Layup מופיעים במסך.

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

שמירת יעדים בהתאמה אישית

במהלך משחק בסבב, תוכל לחסוך עד חמישה יעדים מותאמים אישית עבור כל גומה. שמירת יעד מועילה לרישום חפצים או מכשולים שלא מופיעים על המפה. ניתן להציג את המרחקים ליעדים אלה ממסך dogleg ו-Layup (**הצגת מרחקים של Dogleg ו-Layup**, עמוד 40).

1 עמוד ליד היעד שברצונך לשמור.

הערה: לא ניתן לשמור יעד המרוחק מהגומה שנבחרה כעת.

2 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.

3 בחר **יעדים מותאמים**.

4 בחר סוג יעד.

הצגת נתונים סטטיסטיים של המחבט

לפני שתוכל להציג את הנתונים הסטטיסטיים של המחבט, כגון פרטי מרחק ודיוק, עליך לקשר את ההתקן שלך עם חיישני מחבט הגולף Approach® CT10 (**חיישנים אלחוטיים**, עמוד 108), או להפעיל את ההגדרה עדכון מחבט (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים**, עמוד 94).

1 בשעת משחק גולף, לחץ על **START**.

2 בחר **סטטיסטי המועדון**.

3 בחר מחבט.

רישום הניקוד

1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.

2 בחר **כרטיס ניקוד**.

כרטיס הניקוד מופיע כשאתה נמצא על הגרין.

3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין הגומות.

4 לחץ על **START** כדי לבחור גומה.

5 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להגדיר את הניקוד.

הניקוד הכולל שלך מתעדכן.

עדכון ניקוד

1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.

2 בחר **כרטיס ניקוד**.

3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין הגומות.

4 לחץ על **START** כדי לבחור גומה.

5 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לשנות את הניקוד עבור גומה זו.

הניקוד הכולל שלך מתעדכן.

הגדרה של שיטת הניקוד

באפשרותך לשנות את השיטה שבה ההתקן משתמש לרישום ניקוד.

1 ממסך פרטי הגומה, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר את הגדרות הפעילות.

3 בחר **שיטת ניקוד**.

4 בחר שיטת ניקוד.

אודות ניקוד Stableford

כשנבחרת שיטת הניקוד Stableford (**הגדרה של שיטת הניקוד**, עמוד 40), נקודות מוענקות על סמך מספר החבטות שבוצעו ביחס לתקן. בסוף כל סבב, הניקוד הגבוה ביותר זוכה. ההתקן מעניק נקודות בהתאם למוסכמות של אגודת הגולף האמריקנית.

כרטיס הניקוד של משחק בשיטת Stableford מציג נקודות במקום חבטות.

נקודות	חבטות שבוצעו ביחס לתקן
0	2 ומעלה מעל
1	1 מעל

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

הגדרת ההנדיקאפ שלך

- 1 ממסך פרטי הגומה, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר את הגדרות הפעילות.
- 3 בחר **ניקוד תקן**.
- 4 בחר אפשרות ניקוד הנדיקאפ:
 - כדי להזין את מספר החבטות שיש להחסיר מהניקוד הכולל שלך, בחר **תקן מקומי**.
 - כדי להזין את אינדקס ההנדיקאפ של השחקן ואת דירוג השיפוע של המסלול המשמש לחישוב ההנדיקאפ של המסלול, בחר **מדד/שיפוע**.
- 5 הגדר את ההנדיקאפ שלך.

הפעלת מעקב סטטיסטיקה

- התכונה מעקב סטטיס' מאפשרת מעקב אחר נתונים סטטיסטיים מפורטים בזמן משחק הגולף.
- 1 ממסך פרטי הגומה, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
 - 2 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 3 בחר **מעקב סטטיס'**.
- ### תיעוד סטטיסטיקות
- כדי שתוכל לתעד נתונים סטטיסטיים, עליך להפעיל את התכונה של מעקב סטטיסטיקה (**הפעלת מעקב סטטיסטיקה, עמוד 41**).
- 1 מכרטיס הניקוד, בחר גומה.
 - 2 הזן את סך מספר החבטות שבוצעו, כולל חבטות פאט, ולחץ על **START**.
 - 3 הגדר את מספר חבטות הפאט שבוצעו ולחץ על **START**.
- הערה:** מספר חבטות הפאט שבוצעו משמש לצורך מעקב אחר נתונים סטטיסטיים בלבד, ואינו מגדיל את הניקוד שלך.
- 4 במידת הצורך, בחר באפשרות:

הערה: אם אתה בגומה בתקן 3, לא מופיע מידע על המדשאה.

 - אם הכדור נחת על המדשאה הראשית, בחר **במדשאה הראשית**.
 - אם הכדור שלך החמיץ את המדשאה, בחר **החמצה מימין** או **החמצה משמאל**.
 - 5 במידת הצורך, הזן את מספר חבטות העונשין שלך.

TruSwing™

ההתקן שלך תואם לחיישן TruSwing. באפשרותך להשתמש ביישום TruSwing בשעון שלך כדי להציג מדי חבטות שהוקלטו מחיישן TruSwing שלך. עיין במדריך למשתמש עבור חיישן TruSwing שלך לקבלת מידע נוסף www.garmin.com/manuals/truswing.

שימוש במד-הרוחק של גולף

תוכל להשתמש במד-הרוחק כדי לתעד את הזמן, המרחק ומספר הצעדים שצעדת. מד-הרוחק מתחיל ומפסיק באופן אוטומטי כשאתה מתחיל או מסיים סבב.

- 1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.
- 2 בחר **מד מרחק**.
- 3 במידת הצורך, בחר **אפס** כדי לאפס את מד-הרוחק לאפס.

הצגת מרחק PlaysLike

תכונת המרחק "plays like" מסבירה את שינויי הגובה במסלול על-ידי הצגת המרחק המותאם לירוק.

- 1 ממסך פרטי הגומה, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
 - 2 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 3 בחר **PlaysLike**.
- סמל מופיע לצד כל מרחק.

▲	המרחק המשוחק ארוך מהצפוי עקב שינוי בגובה.
■	המרחק משוחק כצפוי.
▼	המרחק המשוחק קצר מהצפוי עקב שינוי בגובה.

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 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.

2 בחר **PinPointer**.

החץ מצביע אל עבר מיקום היתד.

ענפי ספורט של טיפוס

הקלטת פעילות טיפוס במבנה

ניתן להקליט מסלולים במהלך פעילות טיפוס במבנה. מסלול הוא נתיב טיפוס לאורך קיר סלע במבנה.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר **טיפוס במבנה**.

3 בחר **כן** כדי להקליט סטטיסטיקות מסלול.

4 בחר מערכת דירוג.

הערה: בפעם הבאה שתתחיל פעילות טיפוס במבנה, ההתקן ישתמש במערכת הדירוג. כדי לשנות את המערכת, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על **MENU**, לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור מערכת דירוג.

5 בחר ברמת הקושי עבור המסלול.

6 לחץ על **START**.

7 התחל בנתיב הראשון.

הערה: כששעון העצר של הנתיב פועל, ההתקן נועל אוטומטית את הלחצנים כדי למנוע לחיצות בשוגג על לחצנים. אפשר ללחוץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את נעילת השעון.

8 בסיום המסלול, רד אל הקרקע.

טיימר המנוחה מתחיל באופן אוטומטי כשנמצאים על הקרקע.

הערה: במקרה הצורך אפשר ללחוץ על **LAP** כדי לסיים את המסלול.

9 בחר אפשרות:

- כדי לשמור נתיב מוצלח, בחר **הושלם**.
- כדי לשמור נתיב לא מוצלח, בחר **בוצע ניסיון**.
- כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.

10 הזן את מספר הנפילות עבור המסלול.

11 כשתסיים לנוח, לחץ על **LAP** והתחל את המסלול הבא.

12 חזור על תהליך זה עבור כל מסלול עד לסיום הפעילות שלך.

13 לחץ על **STOP**.

14 בחר **שמירה**.

הקלטת פעילות בולדרינג

ניתן להקליט מסלולים במהלך פעילות בולדרינג. מסלול הוא נתיב טיפוס לאורך סלע או סלע קטן.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר **טיפוס בולדרינג**.

3 בחר מערכת דירוג.

הערה: בפעם הבאה שתתחיל פעילות בולדרינג, השעון ישתמש במערכת הדירוג. כדי לשנות את המערכת, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על **MENU**, לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור מערכת דירוג.

4 בחר ברמת הקושי עבור המסלול.

5 לחץ על **START** כדי להפעיל את טיימר המסלול.

6 התחל בנתיב הראשון.

7 לחץ על **LAP** כדי לסיים את הנתיב.

- 8 בחר אפשרות:
 - כדי לשמור נתיב מוצלח, בחר **הושלם**.
 - כדי לשמור נתיב לא מוצלח, בחר **בוצע ניסיון**.
 - כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.
- 9 כשתיים לנוח, לחץ על **LAP** כדי להתחיל את המסלול הבא.
- 10 חזור על תהליך זה עבור כל מסלול עד לסיום הפעילות שלך.
- 11 לאחר המסלול האחרון, לחץ על **STOP** כדי לעצור את טיימר המסלול.
- 12 בחר **שמירה**.

התחלת משלחת

תוכל להשתמש ביישום **משלחת** כדי להאריך את חיי הסוללה בעת הקלטת פעילות של כמה ימים.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
 - 2 בחר **משלחת**.
 - 3 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- ההתקן נכנס למצב חיסכון בחשמל ואוסף נקודות מעקב GPS פעם בשעה. כדי להאריך את חיי הסוללה, ההתקן מכבה את כל החיישנים והאביזרים, כולל החיבור לטלפון החכם.

שינוי מרווח התיעוד של נקודת המעקב

במהלך משלחת, נקודות המעקב של ה-GPS מתועדות אחת לשעה כברירת מחדל. ניתן לשנות את מרווח הזמן שבו מתועדות נקודות המעקב של ה-GPS. תיעוד נקודות מעקב בתכיפות נמוכה יותר מאריך את חיי הסוללה בצורה מרבית.

הערה: להארכת חיי הסוללה בצורה מרבית, נקודות המעקב של ה-GPS אינן מתועדות לאחר השקיעה. ניתן להתאים אישית אפשרות זו בהגדרות הפעילות.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **משלחת**.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר **מרווח תיעוד**.
- 6 בחר אפשרות.

תיעוד ידני של נקודת מעקב

במהלך משלחת, נקודות מעקב מתועדות באופן אוטומטי בהתאם למרווח התיעוד שנבחר. תוכל לתעד באופן ידני נקודות מעקב בכל עת.

- 1 במהלך 'משלחת', לחץ על **START**.
- 2 בחר **הוסף נקודה**.

הצגת נקודות מעקב

- 1 במהלך 'משלחת', לחץ על **START**.
- 2 בחר **הצג נקודות**.
- 3 בחר נקודת מעקב מהרשימה.
- 4 בחר אפשרות:

- כדי להתחיל לנווט אל נקודת המעקב, בחר **התקדם אל**.
- כדי להציג מידע מפורט על נקודת המעקב, בחר **פרטים**.

⚠ אזהרה

התכונה Applied Ballistics נועדה לספק פתרונות גובה והיסט רוח מדויקים על בסיס פרופילי רובה וכדור ומדידות של התנאים הנוכחיים בלבד. התנאים עשויים להשתנות במהירות, כתלות בסביבתך. שינויים בתנאי הסביבה, כגון משבי רוח ורוח הנושבת נגד כיוון המטווח, עלולים להשפיע על דיוק הירי. פתרונות גובה ורוח הם הצעות המבוססות רק על המידע שהזנת אל התכונה. בצע מדידות בתדירות גבוהה ובזהירות, והנח למדידות להתייבב אחרי שינויים מהותיים בתנאי הסביבה. תמיד השאר מרווח ביטחון למקרה של שינוי בתנאי הסביבה וטעויות מדידה.

תמיד הבן את המטרה שלך ומה שמאחוריה בטרם תירה. אי לקיחה בחשבון של סיבת היריה עלולה לגרום לפגיעה ברכוש, פציעה או מוות.

התכונה Applied Ballistics מציעה פתרונות כוונת מותאמים אישית לירי ארוך טווח בהתבסס על מאפייני הרובה, מאפייני הקליע ותנאים סביבתיים שונים. באפשרותך להזין פרמטרים כמו רוח, טמפרטורה, לחות, טווח וכיוון הירי.

תכונה זו מספקת את המידע הדרוש לך כדי לירות קליעים ארוכי טווח, כולל פיצוי באמצעות הגבהה, היסט הרוח וזמן הטיסה. היא כוללת גם מודלי גרירה מותאמים אישית, עבור סוג הקליע שלך. לפרטים נוספים על תכונה זו, עבור אל appliedballisticsllc.com. אפשר לעיין ב-*Applied Ballistics מילון מונחים*, עמוד 47 כדי לקבל תיאורים של המונחים ושדות הנתונים.

הערה: ייתכן שיש צורך לשדרג את המפענח הבליסטי ביישום Applied Ballistics Quantum™ כדי לקבל גישה לכל Applied Ballistics התכונות (היישום Applied Ballistics Quantum™, עמוד 44).

היישום Applied Ballistics Quantum™

היישום Applied Ballistics Quantum מאפשר לך לנהל פרופילים בליסטיים בשעון Descent™ או לשדרג את המפענח הבליסטי במקרה הצורך. באפשרותך להוריד את היישום Applied Ballistics Quantum מחנות היישומים בטלפון החכם שלך.

אפשרויות Applied Ballistics®

מפני השעון, לחץ על **START**, בחר **Applied Ballistics** ולחץ על **START**.

Quick Edit: מאפשר לערוך במהירות את הטווח, כיוון הירי ונתוני הרוח (*עריכה מהירה של תנאי הירי*, עמוד 44).

Range Card: מאפשר לך להציג נתונים עבור טווחים שונים בהתבסס על פרמטרים של קלט המשתמש. באפשרותך לשנות את השדות (*התאמה אישית של שדות כרטיס הטווח*, עמוד 45), לערוך את מרווחי הטווח (*עריכת מרווח הטווח*, עמוד 45) ולהגדיר את הטווח הבסיסי (*הגדרת הטווח הבסיסי*, עמוד 45).

Target Card: מאפשר לך להציג נתוני טווח, הגבהה והיסט הרוח עבור עשר מטרות בהתבסס על פרמטרים של קלט המשתמש. ניתן להתאים אישית את התנאים האטמוספריים עבור הסביבה הנוכחית שלך. תוכל להזין ערכים מותאמים אישית, להשתמש בערכי הלחץ וקו הרוח של החיישן הפנימי המותקן בהתקן או להשתמש ערך הטמפרטורה של חיישן "tempe" מחובר (*סביבה*, עמוד 44).

Target: תוכל להתאים אישית את תנאי הירי לטווח רחוק עבור המטרה הנוכחית שלך. באפשרותך לשנות את המטרה שנבחרה ולהתאים אישית את התנאים עבור עד עשר מטרות (*שינוי המטרה*, עמוד 45).

Profile: תוכל להתאים אישית את מאפייני הרובה (*עריכת מאפייני הרובה*, עמוד 46), את מאפייני הקליע (*עריכת מאפייני הקליע*, עמוד 46) ואת יחידות המידה של הפלט עבור הפרופיל הנוכחי שלך. באפשרותך לשנות את הפרופיל שנבחר (*בחירת פרופיל אחר*, עמוד 45) ולהוסיף פרופילים נוספים (*הוספת פרופיל*, עמוד 46).

Change Fields: תוכל להתאים אישית את שדות הנתונים במסך נתוני הפרופיל (*התאמה אישית של מסך נתוני הפרופיל*, עמוד 46).

Setup: תוכל לבחור את יחידות המידה ולהפעיל את אפשרויות היסט הרוח ופתרון ההגבהה.

עריכה מהירה של תנאי הירי

באפשרותך לערוך את הטווח, כיוון הירי ונתוני הרוח.

1 מתוך היישום Applied Ballistics®, לחץ על **START**.

2 בחר **Quick Edit**.

עצה: באפשרותך ללחוץ על DOWN או על UP כדי לערוך כל ערך ולאחר מכן ללחוץ על START כדי לעבור לשדה הבא.

3 הגדר את הערך **RNG** למרחק המטרה.

4 הגדר את ערך ה-**DOF** לכיוון הירי בפועל (הזן ידנית או באמצעות המצפן).

5 הגדר את הערך **W 1** למהירות הרוח הנמוכה.

6 הגדר את הערך **W 2** למהירות הרוח הגבוהה.

7 הגדר את הערך **DIR** לכיוון שממנו הרוח מגיעה.

8 לחץ על **BACK** כדי לשמור את ההגדרות.

סביבה

עריכת הסביבה

1 מתוך היישום Applied Ballistics®, לחץ על **START**.

2 בחר **Environment**.

3 בחר אפשרות כדי לערוך.

הפעלת עדכון אוטומטי

באפשרותך להשתמש בתכונת העדכון האוטומטי כדי לעדכן את ערכי קו הרוחב והלחץ באופן אוטומטי. כאשר קיים חיבור לחיישן *tempe™*, מתעדכן גם ערך הטמפרטורה. כאשר קיים חיבור למד מזג אוויר, יעודכנו גם ערכי מהירות הרוח, כיוון הרוח והלחות. הערכים מתעדכנים מדי חמש שניות.

- 1 מתוך היישום *Applied Ballistics®*, לחץ על **START**.
- 2 בחר **On < Auto Update < Environment**.

כרטיס טווח

התאמה אישית של שדות כרטיס הטווח

- 1 מתוך היישום *Applied Ballistics®*, לחץ על **START**.
- 2 בחר **Range Card**.
- 3 **עצה:** באפשרותך ללחוץ על **START** כדי להציג במהירות שדות נתונים שונים עבור העמודה השלישית.
- 3 לחץ לחיצה ממושכת על **START**.
- 4 בחר **Change Fields**.
- 5 לחץ על **START** כדי לגלול לשדה.
- 6 לחץ על **DOWN** או **UP** כדי לשנות את השדה.
- 7 לחץ על **BACK** כדי לשמור את השינויים.

עריכת מרווח הטווח

- 1 מתוך היישום *Applied Ballistics®*, לחץ על **START**.
- 2 בחר **Range Card**.
- 3 לחץ לחיצה ממושכת על **START**.
- 4 בחר **Range Increment**.
- 5 הזן ערך.

הגדרת הטווח הבסיסי

- 1 מתוך היישום *Applied Ballistics®*, לחץ על **START**.
- 2 בחר **Range Card**.
- 3 לחץ לחיצה ממושכת על **START**.
- 4 בחר **Base Range**.
- 5 הזן ערך.

מטרות

עריכת כרטיס המטרה

- 1 מתוך היישום *Applied Ballistics®*, לחץ על **START**.
- 2 בחר **Target Card**.
- 3 בחר כרטיס מטרה.
- 4 בחר אפשרות כדי לערוך.

שינוי המטרה

- 1 מתוך היישום *Applied Ballistics®*, לחץ על **START**.
- 2 בחר **Target**.
- 3 בחר מטרה.
- 4 בחר **Set as Current**.

עריכת המטרה

- 1 מתוך היישום *Applied Ballistics®*, לחץ על **START**.
- 2 בחר **Target**.
- 3 בחר מטרה.
- 4 בחר אפשרות כדי לערוך.

פרופיל

בחירת פרופיל אחר

- 1 מתוך היישום *Applied Ballistics®*, לחץ על **START**.
- 2 בחר **Profile < Profile**.

3 בחר פרופיל.

4 בחר **Change Profile**.

הוספת פרופיל

תוכל להוסיף קובץ pro. שמכיל מידע על הפרופיל על-ידי יצירת הקובץ באמצעות היישום Applied Ballistics Quantum™ והעברת הקובץ לתיקיה AB בהתקן. ניתן גם ליצור פרופיל באמצעות התקן Garmin® שלך.

1 מתוך היישום Applied Ballistics®, לחץ על **START**.

2 בחר **Profile < Profile < Profile +**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להתאים אישית את מאפייני הקליע, בחר **Bullet Properties** (עריכת מאפייני הקליע, עמוד 46).
- כדי להתאים אישית את מאפייני הנשק, בחר **Gun Properties** (עריכת מאפייני הרובה, עמוד 46).
- כדי לשנות את יחידות המידה של שדות הפלט, בחר **Output Units**.

מחיקת פרופיל

1 מתוך היישום Applied Ballistics®, לחץ על **START**.

2 בחר **Profile < Profile**.

3 בחר פרופיל.

4 בחר **Delete Profile**.

התאמה אישית של מסך נתוני הפרופיל

1 במהלך פעילות Applied Ballistics®, לחץ על **DOWN** כדי לגלול אל מסך נתוני הפרופיל.

2 לחץ על **START**.

3 בחר **Change Fields**.

4 לחץ על **DOWN** או על **UP** כדי לגלול לשדה.

5 לחץ על **START** כדי לשנות את השדה.

6 לחץ על **BACK** כדי לשמור את השינויים.

עריכת מאפייני הקליע

1 מתוך היישום Applied Ballistics®, לחץ על **START**.

2 בחר **Bullet Properties < Profile**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להזין באופן אוטומטי את מאפייני הקליע מתוך Applied Ballistics מסד הנתונים של הקליעים, בחר **Bullet Database**, בחר את המפענח הבליסטי ובחר את קוטר הקליע, היצרן, הקליע ועקומת הגרר.
 - **הערה:** באפשרותך לבחור את קוטר הקליע כדי לחפש רשימה של קליעים בקוטר זה. לא כל שמות המחסניות מתאימים לקוטר הקליע בפועל. לדוגמה, Win Mag 300 הוא קליע בקוטר 308..
 - כדי להזין באופן ידני את מאפייני הקליע אם הקליע לא מופיע במסד הנתונים של הקליעים, לחץ על **DOWN** כדי לגלול בין האפשרויות ובחר את הערכים שברצונך לערוך.
- הערה:** תוכל למצוא מידע זה באתר האינטרנט של יצרן הקליע.

עריכת מאפייני הרובה

1 מתוך היישום Applied Ballistics®, לחץ על **START**.

2 בחר **Gun Properties < Profile**.

3 בחר אפשרות כדי לערוך.

כיול מהירות הלוע

כיול מהירות הלוע מספק פתרון מדויק יותר בטווח העל-קולי עבור הנשק הספציפי שלי.

1 מתוך היישום Applied Ballistics®, לחץ על **START**.

2 בחר **Calibrate Muzzle Velocity < Gun Properties < Profile**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **Range** כדי לערוך את הטווח.
- בחר **True Drop** כדי לערוך את מרחק הנפילה.

4 בחר ✓.

כיול של פקטור סולם הנפילה

Garmin® ממליצה לכייל את מהירות הלוע לפני פקטור סולם הנפילה.

כיול של פקטור סולם הנפילה מספק פתרון מדויק יותר בטווח טרנס-סוני, או מעבר לו, עבור הנשק הספציפי שלי.

1 מתוך היישום Applied Ballistics®, לחץ על **START**.

2 בחר **Calibrate DSF < Gun Properties < Profile**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **Range** כדי לערוך את הטווח.
- בחר **True Drop** כדי לערוך את מרחק הנפילה.

4 בחר ✓.

הצגת טבלה של פקטור סולם הנפילה

טבלת פקטור סולם הנפילה מאוכלסת לאחר הכיול של פקטור סולם הנפילה. בעת הצורך, תוכל לאפס את ערכי הטבלה לאפס.

1 מתוך היישום **Applied Ballistics**, לחץ על **START**.

2 בחר **View DSF Table < Gun Properties < Profile**.

3 אם יש צורך בכך, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר **Clear DSF Table**.
ערכי הטבלה יאופסו לאפס.

עריכת טבלת מהירות הלוע והטמפרטורה

1 מתוך היישום **Applied Ballistics**, לחץ על **START**.

2 בחר **MV-Temp Table < Gun Properties < Profile**.

3 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

4 בחר **Edit**.

5 לחץ על **DOWN** או על **UP** כדי לגלול בטבלה.

6 לחץ על **START** כדי לערוך ערך.

7 לחץ על **BACK** כדי לשמור את השינויים.

8 לחץ על **BACK**.

9 בחר **Enable MV-Temp < Muzzle Velocity** כדי להגדיר את מהירות הלוע באמצעות טבלת הטמפרטורה.

ניקוי טבלת מהירות הלוע והטמפרטורה

1 מתוך היישום **Applied Ballistics**, לחץ על **START**.

2 בחר **MV-Temp Table < Gun Properties < Profile**.

3 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

4 בחר **Clear MV-Temp**.

Applied Ballistics® מילון מונחים

שדות של פתרון ירי

DOF: כיוון הירי, כאשר הצפון נמצא ב-0 מעלות ומזרח ב-90 מעלות. שדה קלט.

עצה: באפשרותך להשתמש במצפן כדי להגדיר ערך זה על-ידי כיוון החלק העליון של ההתקן כלפי כיוון הירי. ערך המצפן הנוכחי מופיע בשדה **DOF**. תוכל ללחוץ על **START** כדי להשתמש בערך זה. ניתן להזין ערך באופן ידני על-ידי לחיצה על **DOWN** או על **UP**.
הערה: ערך **DOF** משמש לחישוב אפקט קוריוליס בלבד. אם אתה יורה במטרה שנמצאת במרחק קצר מ-1,000 יארד, שדה הקלט הזה הוא אופציונלי.

Elevation: החלק האנכי של פתרון הכוונת, מוצג באלפיות (mil) או בדקות של זוויות (MOA).

RNG: המרחק למטרה, מוצג ביארדים או במטרים. שדה קלט.

W 1/2: מהירות הרוח 1, מהירות הרוח 2 וכיוון הרוח. לדוגמה, אם כיוון הרוח (DIR) הוא 9:00, הרוח נושבת משמאל לימין מנקודת מבטו של היוורה. שדה קלט.

הערה: השדה 'מהירות הרוח 2' הוא אופציונלי. שימוש במהירות הרוח 1 ובמהירות הרוח 2 בו-זמנית אינו יעיל לחישוב מהירויות רוח שונות במרחקים שונים בינך לבין המטרה. השימוש בשדות אלה מציע דרך לכלול יחד (לבדוד) את ערכי הרוח ולחשב את ערכי היסט הרוח המינימלי והמקסימלי עבור הפתרון.

Windage 1: החלק האופקי של פתרון הכוונת בהתבסס על מהירות הרוח 1 ועל כיוון הרוח, מוצג באלפיות (mil) או בדקות של זוויות (MOA).

Windage 2: החלק האופקי של פתרון הכוונת בהתבסס על מהירות הרוח 2 ועל כיוון הרוח, מוצג באלפיות (mil) או בדקות של זוויות (MOA).

שדות פלט נוספים

Aero. Jump. Effect: הכמות של פתרון ההגבהה המיוחסת לקפיצה האווירודינמית. קפיצה אווירודינמית היא הסטייה האנכית של הקליע עקב רוח רוחבית. ערך הקפיצה האווירודינמית מחושב על סמך הערך של מהירות הרוח 1. אם אין רכיב רוח רוחבית או שאין ערך רוח, ערך זה יהיה אפס.

Bullet Drop: סה"כ נפילת הקליע לאורך נתיב המעוף שלו מוצגת באינצ'ים.

Cos. Incl. Ang: הקוסינוס של זווית הנטייה אל המטרה.

H. Cor. Effect: אפקט קוריוליס האופקי. זהו סכום של פתרון הטיית הרוח שמיוחסת לאפקט קוריוליס. ערך זה תמיד מחושב על ידי ההתקן, למרות שההשפעה יכולה להיות מזערית אם אינך יורה במרחקים ארוכים.

Lead: התיקון האופקי הנדרש כדי לפגוע במטרה על-ידי תזוזה שמאלה או ימינה במהירות נתונה.

עצה: כאשר תזין את מהירות המטרה שלך, ההתקן ישקלל את היסט הרוח הנדרש בערך היסט הרוח הכולל.

Max. Ord. הגובה המרבי. הגובה המרבי הוא הגובה המרבי מעל ציר הקנה שאליו קליע יגיע לאורך מסלול המעוף שלו.

Max. Ord. Range: הטווח שבו הקליע יגיע לגובה המרבי שלו.

Remaining Energy: אנרגיית הקליע שנותרה בזמן הפגיעה במטרה, מוצגת ביחידות של רגל-פאונד של כוח (ft. lbf) או ג'אולים (J).

Spin Drift: הכמות של פתרון היסט הרוח המיוחס לתנועת הסחרור (תנועה גירוסקופית) לדוגמה, בחצי הכדור הצפוני, קליע שנורה מקנה מפותל ימני תמיד יסטה קלות ימינה בזמן המעוף שלו.

Time of Flight: זמן המעוף, שמציין את הזמן הדרוש לקליע להגיע למטרה שלו בטווח נתון.

V. Cor. Effect: אפקט קוריוליס אנכי. זהו הסכום של פתרון הגובה שמיוחס לאפקט קוריוליס. ערך זה תמיד מחושב על ידי ההתקן, למרות שההשפעה יכולה להיות מזערית אם אינך יורה במרחקים ארוכים.

Velocity: המהירות המשוערת של קליע כאשר הוא פוגע במטרה.

Velocity Mach: המהירות המשוערת של הקליע כאשר הוא פוגע במטרה, מוצגת כפקטור של מהירות מאך.

שדות סביבתיים

Amb/Stn Pressure: לחץ הסביבה (תחנה). לחץ הסביבה לא מותאם לייצג את לחץ גובה פני הים (ברומטרי). לחץ הסביבה נדרש לפתרון הירי הבליסטי. שדה קלט.

עצה: תוכל להזין ערך זה באופן ידני, או לבחור באפשרות Use Current Pressure כדי להשתמש בערך הלחץ מהחיישן הפנימי שנמצא בהתקן.

Humidity: אחוז הלחות באוויר. שדה קלט.

Latitude: המיקום האופקי על פני השטח של כדור הארץ. ערכים שליליים נמצאים מתחת לקו המשווה. ערכים חיוביים נמצאים מעל לקו המשווה. ערך זה משמש לחישוב היסט הקוריוליס האנכי והאופקי. שדה קלט.

עצה: תוכל לבחור באפשרות Use Current Position כדי להשתמש בקואורדינטות ה-GPS של ההתקן שלך.

הערה: ערך Latitude משמש לחישוב אפקט קוריוליס בלבד. אם אתה יורה במטרה שנמצאת במרחק קצר מ-1,000 יארד, שדה הקלט הזה הוא אופציונלי.

Temperature: הטמפרטורה במיקום הנוכחי שלך. שדה קלט.

עצה: ניתן להזין באופן ידני את תוצאת הטמפרטורה של חיישן $tempe^{\text{TM}}$ מחובר או של מקור טמפרטורה אחר. שדה זה אינו מתעדכן באופן אוטומטי כאשר ההתקן מחובר לחיישן $tempe$.

Wind Direction: הכיוון שממנו הרוח מגיעה. לדוגמה, רוח 9:00 נושבת מצד שמאל לצד ימין שלך. שדה קלט.

Wind Speed 1: מהירות הרוח שבה משתמש פתרון הירי. שדה קלט.

Wind Speed 2: מהירות אופציונליות נוספת של הרוח, שבה משתמש פתרון הירי. שדה קלט.

עצה: באפשרותך להשתמש במהירויות הרוח כדי לחשב פתרון היסט רוח שמכיל ערך גבוה וערך נמוך. היסט הרוח בפועל שיש להחיל כדי שהירייה תפגע בטווח זה.

טווח שדות

Direction of Fire: כיוון הירי, כאשר הצפון נמצא ב-0 מעלות ומזרח ב-90 מעלות. שדה קלט.

הערה: ערך Direction of Fire משמש לחישוב אפקט קוריוליס בלבד. אם אתה יורה במטרה שנמצאת במרחק קצר מ-1,000 יארד, שדה הקלט הזה הוא אופציונלי.

Inclination: זווית הנטיה של הירייה. ערך שלילי מציין ירייה בכיוון מטה. ערך חיובי מציין ירייה בכיוון מעלה. פתרון הירי מכפיל את החלק האנכי של הפתרון בקוסינוס של זווית הנטיה כדי לחשב את הפתרון המותאם עבור ירייה בכיוון מעלה או בכיוון מטה. שדה קלט.

Range: המרחק למטרה, מוצג ביארדים או במטרים. שדה קלט.

Speed: המהירות של מטרה נעה, מוצגת במיילים לשעה (mph) או בקילומטרים לשעה (km/h). ערך שלילי מציין תנועה של המטרה שמאלה. ערך חיובי מציין תנועה של המטרה ימינה. שדה קלט.

שדות פרופיל, מאפייני קליע

Ballistic Coefficient: המקדם הבליסטי של היצרן עבור הקליע שברשותך. שדה קלט.

עצה: בעת שימוש באחת מעקומות הגר המותאמות אישית של Applied Ballistics, המקדם הבליסטי יציג את הערך 0.0001.

Bullet Diameter: קוטר הקליע נמדד באינצ'ים. שדה קלט.

הערה: קוטר הקליע עשוי להשתנות מהשם הנפוץ של הירי. לדוגמה, Win Mag 300 הוא קליע בקוטר 0.308.

Bullet Length: אורך הקליע שנמדד באינצ'ים. שדה קלט.

Bullet Weight: משקל הקליע נמדד בגריינים. שדה קלט.

Drag Curve: עקומת הגר המותאמת אישית של Applied Ballistics, או דגמי הקליע בתקן G1 או G7. שדה קלט.

הערה: רוב הקליעים המיועדים לקנה לטווח רחוק קרובים יותר לתקן G7.

שדות פרופיל, מאפייני רובה

Muzzle Velocity: המהירות שבה הקליע יוצא מהלוע. שדה קלט.

הערה: שדה זה נדרש לביצוע חישובים מדויקים על-ידי פתרון הירי. אם תכיל את מהירות הלוח, ייתכן ששדה זה יעודכן באופן אוטומטי כדי לאפשר פתרון ירי מדויק יותר.

Output Units: יחידות המידה של הפלט. אלפית (mil) היא 438.3 אינץ' במרחק של 100 יארדים. דקה של זווית (MOA) היא 047.1 אינץ' במרחק של 100 יארדים.

Sight Height: המרחק מהציר המרכזי של הקנה לציר המרכזי של הטווח. שדה קלט.

עצה: ניתן לקבוע בקלות ערך זה על-ידי מדידה מהחלק העליון של הבורג למרכז הצריח של היסט הרוח והוספת חצי מהקוטר של הבורג.

SSF - Elevation: מכפיל לינארי שאחראי לתזוזה האנכית. לא כל טווחי הקנים עוקבים בצורה מושלמת, לכן הפתרון הבליסטי דורש תיקון בהתאם לטווח הקנה הספציפי. לדוגמה, אם צריח זז ב-10mil אבל הפגיעה מתרחשת ב-9mil, קנה המידה של הראייה הוא 9.0. שדה קלט.

SSF - Windage: מכפיל לינארי שאחראי לתזוזה האופקית. לא כל טווחי הקנים עוקבים בצורה מושלמת, לכן הפתרון הבליסטי דורש תיקון בהתאם לטווח הקנה הספציפי. לדוגמה, אם צריח זז ב-10mil אבל הפגיעה מתרחשת ב-9mil, קנה המידה של הראייה הוא 9.0. שדה קלט.

Twist Rate: המרחק הנדרש לקנה כדי לבצע סיבוב מלא אחד. סיבוב הקנה מסופק בדרך כלל על-ידי יצרן הרובה או הקנה. שדה קלט.

Zero Height: שינוי אופציונלי שמטרתו להשפיע על ההגבהה בטווח אפס. נתון זה שימושי בדרך כלל בעת הוספת משתיק קול או בעת שימוש בעומס תת-קולי. לדוגמה, אם תוסיף משתיק קול והקליע יפגע במטרה 1, אינץ' מעל המיקום הצפוי, Zero Height הוא 1 אינץ'. עליך להגדיר ערך זה כאפס בעת הסרת משתיק הקול. שדה קלט.

Zero Offset: שינוי אופציונלי שמטרתו להשפיע על היסט הרוח בטווח אפס. נתון זה שימושי בדרך כלל בעת הוספת משתיק קול או בעת שימוש בעומס תת-קולי. לדוגמה, אם תוסיף משתיק קול והקליע יפגע במטרה 1, אינץ' משמאל למיקום הפגיעה הצפוי, Zero Offset הוא 1- אינץ'. עליך להגדיר ערך זה כאפס בעת הסרת משתיק הקול. שדה קלט.

Zero Range: הטווח שבו בוצע איפוס של הקנה. שדה קלט.

שדות פרופיל, מאפייני נשק, כיול מהירות הלוע

Range: המרחק מהלוע למטרה. שדה קלט.

עצה: עליך להזין ערך קרוב ככל האפשר לטווח המוצע בפתרון הירי. זהו הטווח שבו הקליע מאט למהירות 2.1 מאך ומתחיל להיכנס לטווח הטרנס-סוני.

True Drop: המרחק בפועל שבו הקליע נופל כאשר הוא עף לעבר המטרה, מוצג באלפיות (mil) או בדקות של זווית (MOA). שדה קלט.

שדות פרופיל, מאפייני נשק, כיול פקטור סולם הנפילה

Range: הטווח שממנו אתה יורה. שדה קלט.

עצה: טווח זה צריך להיכלל ב-90% מהטווח המומלץ המוצע על-ידי פתרון הירי. ערכים קטנים מ-80% מהטווח המומלץ לא יספקו התאמה תקפה.

True Drop: המרחק בפועל שבו הקליע נופל כאשר הוא נורה בטווח מסוים, מוצג באלפיות (mil) או בדקות של זווית (MOA). שדה קלט.

תכונות עם חיבור

התכונות המחוברות יהיו זמינות עבורך בשעון Descent™ 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 Descent 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.

GroupTrack: הוא מאפשר לך לנהל מעקב אחר האנשים שאיתם אתה בקשר באמצעות LiveTrack ישירות מהמסך בזמן אמת.

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 פני שעון, ווידג'טים, יישומים ושדות נתונים חדשים.

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 Descent ונמצא כעת בטווח קליטת Bluetooth.

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

הפעלת התראות Bluetooth®

לפני שתוכל להפעיל הודעות, עליך להתאים את ההתקן Descent™ להתקן נייד תואם (*שיוך הטלפון החכם, עמוד 10*).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **טלפון** < **הודעות חכמות** < **מצב** < **מופעל**.
- 3 בחר **בזמן פעילות**.
- 4 בחר העדפת הודעות.
- 5 בחר העדפת צלילים.
- 6 בחר **לא בזמן פעילות**.
- 7 בחר העדפת הודעות.
- 8 בחר העדפת צלילים.
- 9 בחר **פרטיות**.
- 10 בחר העדפת פרטיות.
- 11 בחר **זמן קצוב**.
- 12 בחר את משך הזמן שבו התראה על הודעה חדשה מוצגת על המסך.
- 13 בחר **חתימה** כדי להוסיף חתימה כשאתה מגיב להודעות טקסט.

הצגת התראות

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.
- 2 לחץ על **START**.
- 3 בחר התראה.
- 4 לחץ על **START** להצגת אפשרויות נוספות.
- 5 לחץ על **BACK** כדי לחזור למסך הקודם.

קבלת שיחת טלפון נכנסת

כשאתה מקבל שיחת טלפון בטלפון המחובר, שעון Descent™ מציג את השם או את מספר הטלפון של המתקשר.

- כדי לקבל את השיחה, בחר .
 - **הערה:** כדי לשוחח עם המתקשר, עליך להשתמש בטלפון המחובר.
 - כדי לדחות את השיחה, בחר .
 - כדי לדחות את השיחה ומיד לשלוח הודעת טקסט בתגובה, בחר **השב** ובחר הודעה מהרשימה.
- הערה:** כדי להגיב עם הודעת טקסט, עליך להיות מחובר לטלפון Android™ תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®.

מענה להודעת טקסט

הערה: תכונה זו זמינה רק בטלפונים חכמים עם Android™.

כאשר אתה מקבל הודעת טקסט בהתקן Descent™ שלך, באפשרותך לבחור הודעה מתוך רשימה כדי לשלוח תשובה מהירה. ניתן להתאים אישית את ההודעות ביישום Garmin Connect™.

הערה: תכונה זו שולחת הודעות טקסט באמצעות הטלפון. ייתכן שיחולו הגבלות והחייבים הרגילים על הודעות טקסט, בהתאם לתוכנית הטלפון ולספק השירות. פנה לספק השירותים הסלולריים לקבלת מידע נוסף על חייבים או על הגבלות שחלים על הודעות טקסט.

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.
 - 2 לחץ על **START** ובחר התראה על הודעת טקסט.
 - 3 לחץ על **START**.
 - 4 בחר **השב**.
 - 5 בחר הודעה מתוך הרשימה.
- הטלפון שולח את ההודעה שבחרת כהודעת SMS.

ניהול התראות

ניתן להשתמש בטלפון התואם כדי לנהל התראות המוצגות בשעון Descent™. 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**.

השבת חיבור Bluetooth® לטלפון

ניתן להשבית את החיבור לטלפון Bluetooth מתפריט הפקדים.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 101).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי להציג את תפריט הפקדים.
 - 2 בחר  כדי לכבות את חיבור הטלפון לשעון Descent™ שלך.
- קרא את המדריך למשתמש של הטלפון שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה של Bluetooth בטלפון.

הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון חכם

ניתן להגדיר את התקן Descent™ כך שיתריע כאשר הטלפון החכם המשוך שלך מתחבר ומתנתק באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

הערה: התראות החיבור לטלפון חכם מושבות כבירות מחדל.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **טלפון > התראות**.

איתור התקן נייד שאבד.

ניתן להשתמש בתכונה זו כדי לאתר התקן נייד שאבד, ששוך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth ונמצא כעת בטווח.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 101).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי להציג את תפריט הפקדים.
- 2 בחר .

ההתקן Descent™ מתחיל לחפש את ההתקן הנייד המשוך שלך. בהתקן הנייד מושמעת התראה קולית, ועוצמת האות של Bluetooth מוצגת במסך של התקן Descent. עוצמת האות Bluetooth גוברת ככל שאתה מתקרב להתקן הנייד.

- 3 לחץ על **BACK** כדי להפסיק את החיפוש.

Wi-Fi® תכונות קישוריות

הפעילות מועילת 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 ההתקן שלך ליישום Garmin Connect™ בטלפון החכם שלך או ליישום Garmin Express™ לפני שתוכל להתחבר לרשת Wi-Fi.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.

- 2 בחר **Wi-Fi > הרשתות שלי > הוסף רשת**.

ההתקן מציג רשימה של רשתות Wi-Fi קרובות.

- 3 בחר רשת.

- 4 במידת הצורך, הזן את הסיסמה עבור הרשת.

ההתקן מתחבר לרשת והרשת נוספת לרשימת הרשתות השמורות. ההתקן מתחבר מחדש לרשת זו באופן אוטומטי כאשר הוא נמצא בטווח.

יישומי טלפון ויישומי מחשב

באפשרותך לחבר את השעון למגוון יישומים לטלפון ולמחשב Garmin® באמצעות אותו חשבון Garmin.

Garmin Connect™

באפשרותך להיות בקשר עם חבריך ב-Garmin Connect. Garmin Connect מעניק לך כלים המאפשרים לכם לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח, לשתף ולעודד זה את זה. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח, טריאטלונים ועוד. כדי להירשם לחשבון ללא תשלום, באפשרותך להוריד את היישום מחנות היישומים בטלפון שלך (garmin.com/connectapp) או לעבור לאתר connect.garmin.com.

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

נתח את הנתונים שלך: ניתן להציג פרטים נוספים על הפעילות שלך, כולל זמן, מרחק, גובה, דופק, שריפת קלוריות, תנועות לדקה, דינמיקת ריצה, תצוגת מפה כוללת, טבלאות קצב ומהירות ודוחות בהתאמה אישית.

הערה: לחלק מהנתונים דרוש אביזר אופציונלי כגון חיישן דופק.



תכנן את האימון: ניתן לבחור יעד כושר ולטעון את אחת מתוכניות האימונים היום-יומיות.

עקוב אחרי ההתקדמות שלך: באפשרותך לעקוב אחרי הצעדים היומיים, להצטרף לתחרות ידידותית עם האנשים שאיתם אתה בקשר ולהגיע ליעדים שלך.

שתף את הפעילויות שלך: באפשרותך להיות בקשר עם חברים כדי שתוכלו לעקוב זה אחר הפעילויות של זה, או לשתף קישורים לפעילויות שלך.

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

שימוש ביישום Garmin Connect™

לאחר שיוך השעון לטלפון שלך ([שיוך הטלפון החכם](#), עמוד 10), 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.

עדכון התוכנה באמצעות יישומי הטלפון החכם

לאחר שיוך ההתקן לטלפון החכם שלך ([שיוך הטלפון החכם](#), עמוד 10), ניתן להשתמש ביישומים Garmin Dive™ ו-Garmin Connect-1 כדי לעדכן את תוכנת ההתקן.

סנכרן את ההתקן עם אחד מהיישומים ([סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect™](#), עמוד 52).

כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום שולח באופן אוטומטי את העדכון להתקן שלך.

סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect™

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים ([התאמה אישית של תפריט הפקדים](#), עמוד 101).

1 לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר ↺.

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 58). 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 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.

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™, עמוד 52).

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

תכונות Connect IQ™

באפשרותך להוסיף תכונות של Connect IQ לשעון שלך מ-Garmin® וספקים אחרים המשתמשים ביישום Connect IQ ([connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)). באפשרותך להתאים אישית את השעון שלך עם פרצופי שעון, אפליקציות להתקן, שדות נתונים, ווידג'טים וספקי מוזיקה.

הערה: למען בטיחותך, התכונות של Connect IQ אינן זמינות במהלך צלילה. כך מובטח שכל יכולות הצלילה מתפקדות כראוי.

פרצופי שעון: מאפשרים לך להתאים אישית את המראה של השעון.

אפליקציות להתקן: מוסיפים תכונות אינטראקטיביות לשעון שלך, כגון סוגים חדשים של פעילות שטח וכושר.

שדות נתונים: מאפשרים לך להוריד שדות נתונים חדשים להצגת נתוני חיישן, פעילות והיסטוריה בדרכים חדשות. ניתן להוסיף שדות נתונים של Connect IQ לתכונות מובנות ולדפים מובנים.

ווידג'טים: מספקים מידע במבט מהיר, כולל נתוני חיישן והודעות.

מוזיקה: הוסף ספקי מוזיקה לשעון שלך.

הורדת תכונות של Connect IQ™

כדי שתוכל להוריד תכונות מהיישום Connect IQ, עליך לשייך את השעון Descent™ לטלפון (שיוך הטלפון החכם, עמוד 10).

- 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 ה-USB.
- 2 עבור אל הכתובת apps.garmin.com, והיכנס.
- 3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

יישום Garmin Dive™

היישום Garmin Dive מאפשר לך להעלות את יומני הצלילות שלך מהתקן Garmin® התואם שלך. באפשרותך להוסיף מידע מפורט יותר על הצלילות שלך, לרבות תנאי סביבה, תמונות, הערות וחברים לצלילה. באפשרותך להשתמש במפה כדי לחפש מיקומי צלילה חדשים, ולהציג את פרטי המיקום ואת התמונות ששופטו על-ידי משתמשים אחרים.

היישום Garmin Dive מסנכרן את הנתונים שלך עם חשבון Garmin Connect™ שלך. באפשרותך להוריד את היישום Garmin Dive מחנות היישומים בטלפון החכם שלך (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

אתר האינטרנט והיישום של Garmin Explore מאפשרים לך ליצור מסלולים, נקודות ציון ואוספים, לתכנן נסיעות ולהשתמש באחסון בענן. הם מציעים תכנון מתקדם הן באופן מקוון והן באופן לא מקוון, ומאפשרים לך לשתף ולסנכרן נתונים עם התקן Garmin® התואם שלך. באפשרותך להשתמש ביישום כדי להוריד מפות לגישה לא מקוונת וכך לנווט לכל מקום, מבלי להשתמש בשירות הסלולרי שלך.

באפשרותך להוריד את היישום Garmin Explore מחנות היישומים בטלפון (garmin.com/exploreapp), או לעבור אל הכתובת explore.garmin.com.

יישום Garmin Golf™

היישום Garmin Golf מאפשר לך להעלות כרטיסי ניקוד מהתקן Descent™ כדי להציג נתונים סטטיסטיים מפורטים וניתוחי חבטות. שחקני גולף יכולים להתחרות אחד בשני במסלולים שונים באמצעות היישום Garmin Golf. ליותר מ-43,000 מסלולים יש לוחות תוצאות שכל אחד

יכול להצטרף אליהם. ניתן להגדיר אירוע טורניר ולהזמין שחקנים להתחרות. עם חברות Garmin Golf, תוכל להציג נתוני קווי מתאר של גרין בטלפון ובהתקן Descent.

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).

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 Descent™ 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 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 Descent 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.

Live Event Sharing: הוא מאפשר לך לשלוח הודעות לחברים ולבני משפחה במהלך אירוע מסוים, ולספק עדכונים בזמן אמת.

הערה: תכונה זו זמינה רק אם השעון מחובר לטלפון Android™ תואם.

GroupTrack: הוא מאפשר לך לנהל מעקב אחר האנשים שאיתם אתה בקשר באמצעות LiveTrack ישירות מהמסך בזמן אמת.

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

מספרי טלפון של אנשי קשר לשעת חירום משמשים במסגרת הפעולה של תכונות המעקב והבטיחות.

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

ניתן להוסיף על 50 אנשי קשר ליישום Garmin Connect™. ניתן להשתמש בכתובות דוא"ל של אנשי קשר עם התכונה LiveTrack. שלושה מתוך אנשי הקשר האלו זמינים לשימוש כאנשי קשר לשעת חירום (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום**, עמוד 55).

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 בהתקן Descent™ (**סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect™**, עמוד 52).

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

⚠️ זהירות

זיהוי תקריות היא תכונה משלימה הזמינה רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ. אין להסתמך עליה כאמצעי העיקרי לקבלת סיוע במקרה חירום. היישום Garmin Connect™ לא פונה לשירותי חירום בשמך.

הודעה

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בשעון שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום**, עמוד 55). בטלפון המשיך 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).

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **בטיחות ומעקב** > **זיהוי תקריות**.

3 בחר פעילות GPS.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

כאשר שעון Descent™ 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 בהתקן ובטלפון משיך המציינת כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה אחרי שיעברו 15 שניות. אם אין צורך בסיוע, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית.

⚠️ זהירות

תכונת הסיוע היא תכונה משלימה, ואין להסתמך עליה כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצבי חירום. היישום Garmin Connect™ לא פונה לשירותי חירום בשמך.

הודעה

לפני שתוכל לבקש סיוע, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 55). 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).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.
- 2 כשתרגיש שלושה תנודות רטט, שחרר את הלחצן כדי להפעיל את תכונת הסיוע. מופיע מסך הספירה לאחור.
- עצה: כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור **ביטול** לפני שהספירה לאחור מסתיימת.

התחל הפעלת GroupTrack

הודעה

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

לפני שתוכל להתחיל הפעלת GroupTrack, עליך לשייך את השעון לטלפון תואם (שייך הטלפון החכם, עמוד 10). הוראות אלה מתייחסות להתחלת הפעלת GroupTrack עם שעון Descent™. אם לקשרים שלך יש התקנים תואמים אחרים, באפשרותך לראות אותם במפה. ייתכן שההתקנים האחרים לא יוכלו להציג רוכבי GroupTrack במפה.

- 1 בשעון Descent, לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **בטיחות ומעקב** < **GroupTrack** < **הצג במפה** כדי להפעיל הצגת חיבורים על מסך המפה.
 - 2 ביישום Garmin Connect™, בתפריט ההגדרות, בחר **בטיחות ומעקב** < **LiveTrack** < **הגדרות** < **GroupTrack**.
 - 3 בחר **כל החיבורים** או **הזמנה בלבד** ובחר את החיבורים שלך.
 - 4 בחר **הפעלת LiveTrack**.
 - 5 בשעון, התחל פעילות בחוץ.
 - 6 גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך.
- עצה: מתוך המפה, באפשרותך ללחוץ לחיצה ארוכה על **MENU** ולבחור **חיבורים קרובים** כדי להציג מידע על מרחק, כיוון וקצב או מהירות עבור חיבורים אחרים בהפעלת GroupTrack.

טיפים להפעלות GroupTrack

- התכונה GroupTrack מאפשרת לך לנהל מעקב אחר חיבורים אחרים בקבוצה שלך באמצעות LiveTrack היישר מהמסך. על כל חברי הקבוצה להיות הקשרים שלך בחשבון Garmin Connect™ שלך.
- התחל את הפעילות החיצונית באמצעות GPS.
 - שייך את התקן Descent™ לטלפון החכם שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®.
 - ביישום Garmin Connect, דרך תפריט ההגדרות, בחר **חיבורים** כדי לעדכן את רשימת הקשרים להפעלת GroupTrack שלך.
 - ודא שכל הקשרים שלך משויכים לטלפונים החכמים שלהם והתחל בהפעלת LiveTrack ביישום Garmin Connect.
 - ודא שכל הקשרים שלך נמצאים בטווח (40 ק"מ או 25 מייל).
 - במהלך הפעלת GroupTrack, גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך (הוספת מפה לפעילות, עמוד 95).

GroupTrack הגדרות

- לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר **בטיחות ומעקב** < **GroupTrack**.
- הצג במפה:** האפשרות מאפשרת לך להציג חיבורים במסך המפה במהלך הפעלת GroupTrack.
- סוגי פעילויות:** האפשרות מאפשרת לך לבחור את סוגי הפעילות שיופיעו במסך המפה במהלך הפעלת GroupTrack.

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 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 לחיצה ארוכה על **LIGHT**.
 - 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, בחר ב- **DOWN** 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.

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 Descent™.
- 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 Descent™, צור קוד חדש והזן מחדש את פרטי הכרטיס.

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

מוזיקה

ניתן להוריד תוכן שמע להתקן, כך שתוכל לשמוע מוזיקה כשהטלפון החכם שלך לא בקרבת מקום. היישום Garmin Connect™ והיישום Garmin Express™ מאפשר לך להוריד תוכן שמע מספק צד שלישי או מהמחשב שלך. באפשרותך להשתמש בפקדי מוזיקה כדי לשלוט במוזיקה המושמעת בטלפון החכם שלך או כדי להשמיע מוזיקה השמורה בהתקן שלך. כדי להאזין לתוכן שמע השמור בהתקן שלך, עליך לחבר אוזניות עם טכנולוגיית Bluetooth®.

התחברות לספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד מוזיקה או קובצי שמע אחרים לשעון התואם מספק צד שלישי נתמך, עליך להתחבר לספק באמצעות היישום Garmin Connect™.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

2 בחר **התקני Garmin** ובחר את השעון שלך.

3 בחר **מוזיקה** < **ספקי מוזיקה**.

4 בחר אפשרות:

- כדי להתחבר לספק שמותקן, בחר ספק ופעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך.
- כדי להתחבר לספק חדש, בחר **קבל יישומי מוזיקה**, אתר ספק ופעל לפי ההוראות שעל-גבי 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 51).

1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.

2 לחץ ממושכות על **MENU**.

3 בחר **ספקי מוזיקה**.

4 בחר ספק מחובר.

5 בחר רשימת השמעה או פריט אחר להורדה לשעון.

6 במידת הצורך, לחץ על **BACK** 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.

הורדת תוכן שמע מתוך Spotify®

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מתוך Spotify, עליך להתחבר לרשת Wi-Fi® (התחברות לרשת Wi-Fi®, עמוד 51).

1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.

2 לחץ ממושכות על **MENU**.

3 בחר **ספקי מוזיקה** < **Spotify**.

4 בחר **הוסף מוזיקה ופודקאסטים**.

5 בחר רשימת השמעה או פריט אחר להורדה להתקן.

הערה: הורדה של תוכן שמע יכולה לרוקן את הסוללה. ייתכן שתצטרך לחבר את ההתקן למקור מתח חיצוני אם רמת הטעינה של הסוללה אינה מספיקה.

רשימת השמעה ופריטים אחרים שנבחרו יורדו להתקן.

החלפת ספק מוזיקה

1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.

2 לחץ ממושכות על **MENU**.

3 בחר **ספקי מוזיקה**.

4 בחר ספק מחובר.

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.

הורדת תוכן שמע אישי

לפני שתוכל לשלוח את המוזיקה האישית שלך לשעון, עליך להתקין את היישום Garmin Express™ במחשב שלך (garmin.com/express). באפשרותך לטעון קובצי שמע אישיים, כגון קובצי m4a-i ו-mp3. בשעון Descent™ מהמחשב. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר 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  ולאחר 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 Descent, בחר קטגוריה, בחר את תיבות הסיבות, ובחר באפשרות **הסר מההתקן** כדי להסיר קובצי שמע.

האזנה למוזיקה

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
- 2 בעת הצורך, חבר את האוזניות Bluetooth® שלך (**חיבור אוזניות Bluetooth®, עמוד 59**).
- 3 החזק את **MENU**.
- 4 בחר **ספקי מוזיקה**, ובחר אפשרות:
 - כדי להאזין למוזיקה שהורדת לשעון מהמחשב, בחר **המוזיקה שלי (הורדת תוכן שמע אישי, עמוד 58)**.
 - כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון שלך, בחר **שליטה מהטלפון**.
 - 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 האזנה למוזיקה נוספים.
	בחר לעיין בקובצי השמע וברשימות ההשמעה עבור המקור שנבחר.
	בחר כדי לכוון 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.

חיבור אוזניות Bluetooth®

להאזנה למוזיקה שנטעה לשעון Descent™, עליך לחבר אוזניות Bluetooth.

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

שינוי מצב השמע

ניתן לשנות את מצב ההשמעת המוזיקה מסטריאו למונו.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **מוז' < שמע**.
- 3 בחר אפשרות.

תכונות דופק

התקן Descent™ מצויד בחיישן דופק בפרק כף היד והוא תואם גם לחיישני דופק צמודי חזה (נמכרים בנפרד). ניתן להציג את נתוני חיישן הדופק בפרק כף היד בווידג'ט של הדופק. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה בעת תחילת פעילות, ההתקן משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

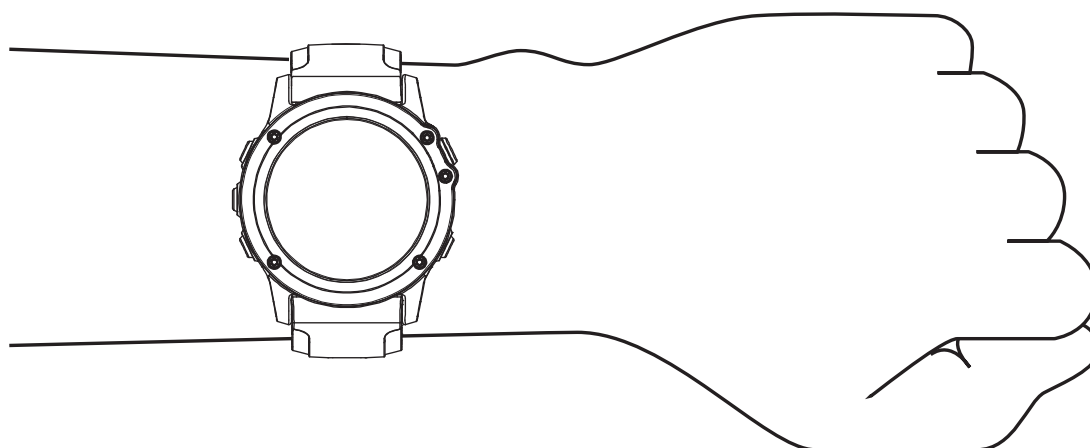
דופק בפרק כף היד

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: בזמן צלילה, השעון צריך לגעת בעור שלך מבלי להיתקל בהתקנים אחרים שאתה מרכיב על פרק כף היד.

הערה: החיישן האופטי נמצא בגב השעון.

- ראה **עצות לנתוני דופק לא סדיר**, עמוד 60 לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה **עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר**, עמוד 71.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת garmin.com/fitandcare.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- נקה 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.

הצגת הווידג'ט של הדופק

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של הדופק.
- הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט של **לולאת הווידג'טים**, עמוד 100.
- 2 לחץ על **START** כדי להציג את הדופק הנוכחי שלך בפעימות לדקה (bpm), וגרף של הדופק שלך בארבע השעות האחרונות.
- 3 לחץ על **DOWN** כדי להציג את הערכים הממוצעים של הדופק במנוחה משבעת הימים האחרונים.

שידור נתוני דופק

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהשעון ולהציג אותם בהתקנים משויכים.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

1 מווידיג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **אפשרויות דופק** > **שדר דופק**.

3 לחץ על **START**.

השעון מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך ומופיע .

4 שייך את השעון להתקן תואם.

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

עצה: כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק שלך לחץ על **STOP** במסך שידור הדופק.

שידור נתוני דופק במהלך פעילות

באפשרותך להגדיר את שעון Descent™ לשידור אוטומטי של נתוני הדופק כאשר אתה מתחיל פעילות. לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק למחשב אופניים Edge® בזמן רכיבה על אופניים.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

שידור נתוני דופק אינו זמין עבור פעילויות צלילה.

1 מווידיג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **אפשרויות דופק** > **שדר במהלך פעילות**.

3 התחל פעילות (**התחלת פעילות**, עמוד 28).

שעון Descent מתחיל לשדר את נתוני הדופק ברקע.

הערה: אין סימן לכך שההתקן משדר את נתוני הדופק במהלך פעילות.

4 שייך את השעון להתקן תואם.

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

עצה: כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק, הפסק את הפעילות (**הפסקת פעילות**, עמוד 29).

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 כאשר הדופק יורד מהסף שנבחר במהלך חלון השינה שנבחר ומוגדר ביישום Garmin Connect™. 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.

תוכל לקבוע את ערך הסף של הדופק.

1 מווידיג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **אפשרויות דופק** > **התראות דופק חריג**.

3 בחר **התראה גבוהה** או **התראה נמוכה**.

4 קבע את ערך הסף של הדופק.

בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לערך הסף תופיע הודעה על כך וההתקן ירטוט.

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 חיישן דופק תואם עם טכנולוגיית ANT+® או Bluetooth® לשעון.

הערה: השבתת צמיד חיישן הדופק משביתה גם את חיישן אוקסימטר הדופק בפרק כף היד. ניתן לבצע קריאה ידנית מווידיג'ט אוקסימטר הדופק.

1 מווידיג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **אפשרויות דופק** > **מצב** > **כבוי**.

מידות ביצועים

מידות ביצועים אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ואחר הביצועים שלך במרוצים ולהבין את הנתונים. לצורך המדידות נדרשות כמה פעילויות תוך שימוש בחיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם. מדידות ביצועי רכיבה על אופניים דורשות חיישן דופק ומד כח.

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat Analytics™. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות לשעון כדי ללמוד על הביצועים שלך.

VO2 מרבי: VO2 מרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא (**אודות**

ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 62).

זמני מרוץ צפויים: השעון משתמש במדד 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לקבוע זמן מרוץ מיועד המבוסס על רמת הכושר הנוכחית שלך (**הצגת זמני המרוץ הצפויים, עמוד 64**).

מצב ביצועים: מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת לאחר 6 עד 20 דקות פעילות. ניתן להוסיף ערך זה כשדה נתונים כדי שתוכל לראות את מצב הביצועים שלך במהלך שארית הפעילות. הוא משווה בין מצבך בזמן אמת לבין רמת הכושר הממוצעת שלך (**מצב ביצועים, עמוד 65**).

כוח גבול תפקודי (FTP): השעון משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי להעריך את ה-FTP שלך. לדירוג מדויק יותר, באפשרותך לבצע בדיקה מודרכת (**קבלת הערכת FTP, עמוד 66**).

סף לקטאט: לשימוש בתכונת סף לקטאט דרוש חיישן דופק צמוד-חזה. סף הלקטאט הוא הנקודה שבה השרירים מתחילים להתעייף במהירות. השעון מודד את רמת סף הלקטאט באמצעות הדופק והקצב (**סף לקטאט, עמוד 66**).

כיבוי התראות הביצועים

לאחר השלמת הפעילות יופיעו כמה התראות ביצועים. חלק מהתראות הביצועים מופיעות במהלך פעילות, או בעת הגעה למדידת ביצועים חדשה, כגון אומדן חדש של VO2 מרבי. ניתן להשבית את תכונת מצב הביצועים כדי להימנע מחלק מההתראות האלו.

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

2 בחר **מדדים פיזיולוגיים** < **מצב ביצועים**.

זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים

התכונה זיהוי אוטומטי מופעלת כברירת מחדל. ההתקן יכול לזהות באופן אוטומטי את הדופק המרבי וסף הלקטאט שלך במהלך פעילות. כאשר ההתקן משוין למד כוח תואם, הוא יכול לזהות באופן אוטומטי את כוח הגבול התפקודי שלך (FTP) במהלך פעילות.

1 לחץ ממושכות על MENU.

2 בחר **מדדים פיזיולוגיים** < **זיהוי אוטומטי**.

3 בחר אפשרות.

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.

ביישום 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 Descent™ 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 Descent שלך.

סנכרן את שעון Descent שלך והתקני Garmin אחרים לחשבון Garmin Connect שלך.

עצה: ניתן להגדיר התקן אימונים ראשי והתקן לביש ראשי ביישום Garmin Connect (**מצב אימונים מאוחד, עמוד 62**).

פעילויות ומדידות ביצועים אחרונות מהתקני Garmin האחרים שלך מופיעות בשעון Descent שלך.

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. כדי להציג את הערכת ה-VO2 המרבי, התקן Descent™ דורש צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. ההתקן כולל הערכות נפרדות של VO2 מרבי לריצה ולרכיבה על אופניים. כדי לקבל הערכה מדויקת של VO2 מרבי, עליך לרוץ בחוץ עם GPS או לרכב על אופניים עם מד כוח תואם ברמת אינטנסיביות בינונית למשך כמה דקות.

בהתקן, אומדן ה-VO2 המרבי מופיע כמספר, כתיאור וכמיקום על סולם הצבעים. בחשבון Garmin Connect™, תוכל לראות פרטים נוספים על הערכת ה-VO2 המרבי שלך, לרבות הדירוג שלו עבור הגיל והמין שלך.



סגול	מעולה
כחול	מצוין
ירוק	טוב
כתום	סביר
אדום	חלש

נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי Firstbeat Analytics™. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דיונים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 124) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקת הערכת VO2 מרבי בריצה

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 108).

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 72) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 72). לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושות כמה ריצות לשעון כדי ללמוד על ביצועי הריצה שלך. באפשרותך להשבית רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי שלך (כיבוי רישום VO2 מרבי, עמוד 63).

- 1 התחל פעילות ריצה.
- 2 צא לריצה בחוץ למשך 10 דקות לפחות.
- 3 לאחר הריצה, בחר שמירה.
- 4 לחץ על UP או על DOWN כדי לגלול בין מדידות הביצועים.

בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים

תכונה זו דורשת מד כוח וצמיד חיישן דופק או חיישן דופק תואם הצמוד לחזה. יש לשייך את מד הכוח עם השעון שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 108). אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון שברשותך.

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 72) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 72). לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

- 1 התחל פעילות רכיבה על אופניים.
- 2 רכב בחוץ בעצימות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.
- 3 לאחר הרכיבה, בחר שמירה.
- 4 לחץ על UP או על DOWN כדי לגלול בין מדידות הביצועים.

כיבוי רישום VO2 מרבי

באפשרותך לבטל את רישום ה-VO2 המרבי עבור פעילויות ריצה בשביל או ריצת Ultra (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 62).

- 1 לחץ ממושכות על MENU.
- 2 בחר פעילויות ואפליקציות.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר רישום VO2 מרבי. < כבוי.

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 Index^{TM} , השעון 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. לקבלת גיל הכושר המדויק ביותר, השלם את הגדרת פרופיל המשתמש לך (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 72).

1 מהיישום Garmin Connect™, בחר  או .

2 בחר סטטיסטיקה גופנית > גיל כושר.

הצגת זמני המרוץ הצפויים

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 72), והגדר את הדופק הגבוה ביותר (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 72).

השעון משתמש בערך המשוער של VO2 מרבי (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 62) ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לספק זמן מרוץ מיועד. השעון מנתח כמה שבועות של נתוני אימונים כדי למקד את ההערכות של זמן המרוץ.

עצה: אם יש לך יותר מהתקן Garmin® אחד, תוכל לציין את התקן האימונים הראשי שלך ביישום Garmin Connect™, המאפשר לשעון שלך לסנכרן פעילויות, היסטוריה ונתונים מהתקנים אחרים (סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים, עמוד 62).

1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את ווידג'ט הביצועים.

2 לחץ על **START** כדי לבחור להציג מידע על הווידג'ט.

3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את זמני המרוץ הצפויים.

הערה: לעתים נדמה כי התחזיות הראשונות אינן מדויקות. דרושות כמה ריצות לשעון כדי ללמוד על ביצועי הריצה שלך.

מידע על Training Effect

התכונה Training Effect מודדת את ההשפעה של הפעילות הגופנית על הכושר האירובי והאנאירובי שלך. הנתונים של Training Effect מצטברים במהלך הפעילות. ככל שהפעילות ממשיכה, כך גדל הערך של Training Effect. הערך של Training Effect נקבע לפי פרטי פרופיל המשתמש והיסטוריית האימונים, הדופק, משך הפעילות והאינטנסיביות של הפעילות. קיימות שבע תוויות של Training Effect כדי לתאר את התועלת העיקרית של הפעילות שלך. כל תווית מסומנת בצבע ותואמת למיקוד עומס האימונים שלך (מיקוד עומס אימונים, עמוד 68). לכל משפט משוב, לדוגמה, "השפעה משמעותית על ה-VO2 המרבי" יש תיאור תואם בפרטי פעילות Garmin Connect™ שלך.

התכונה Training Effect אירובי מתבססת על הדופק כדי למדוד כיצד האינטנסיביות המצטברת של אימון משפיעה על הכושר האירובי שלך, ולציין אם האימון שימר את רמת הכושר שלך או שיפר אותה. הערך המצטבר של צריכת חמצן עודפת במנוחה (EPOC) במהלך האימון ממופה לטווח של ערכים תוך התחשבות ברמת הכושר ובהרגלי האימון שלך. אימונים קבועים ברמת מאמץ מתונה או אימונים הכוללים מרווחים ארוכים יותר (למעלה מ-180 שניות) משפיעים בצורה חיובית על חילוף החומרים האירובי שלך, ולכן משפרים את השפעת האימון האירובי.

התכונה Training Effect אנאירובי מתבססת על הדופק והמהירות (או הכוח) כדי לקבוע כיצד אימון משפיע על היכולת שלך לתפקד בעצמות גבוהה מאוד. מתקבל ערך המבוסס על התרומה האנאירובית ל-EPOC ולסוג הפעילות. מרווחים חוזרים של 10 עד 120 שניות ברמת אינטנסיביות גבוהה משפיעים באופן חיובי מאוד על היכולת האנאירובית, ולכן גורמים לשיפור בערך Training Effect האנאירובי.

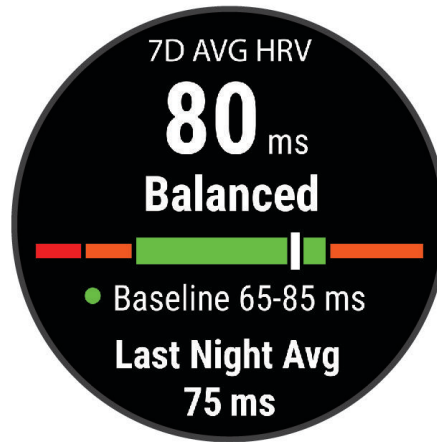
אפשר להוסיף השפעת אימון אירובי ו-השפעת אימון אנאירובי כשדות נתונים לאחד ממסכי האימונים, כדי לעקוב אחר הנתונים שלך במהלך הפעילות.

Training Effect	תועלת אירובית	תועלת אנאירובית
מ-0.0 עד 9.0	אין תועלת.	אין תועלת.
מ-0.1 עד 9.1	תועלת מועטה.	תועלת מועטה.
מ-0.2 עד 9.2	הכושר האירובי נשמר.	הכושר האנאירובי נשמר.
מ-0.3 עד 9.3	השפעה על הכושר האירובי.	השפעה על הכושר האנאירובי.
מ-0.4 ל-9.4	השפעה רבה על הכושר האירובי.	השפעה רבה על הכושר האנאירובי.
0.5	מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.	מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.

טכנולוגיית Training Effect מסופקת ונתמכת על-ידי Firstbeat Analytics™. לקבלת מידע נוסף, בקר בכתובת firstbeat.com.

מצב השתנות הדופק

השעון שלך מנתח את קריאות צמיד חיישן הדופק שלך בזמן שאתה ישן כדי לקבוע את השתנות הדופק שלך (HRV). אימונים, פעילות גופנית, שינה, תזונה והרגלים בריאים כולם משפיעים על השתנות הדופק שלך. ערכי HRV יכולים להשתנות במידה רבה בהתאם למין, לגיל ולרמת הכושר. מצב HRV מאוזן עשוי להצביע על סימני בריאות חיוביים כגון איזון טוב בין אימונים להתאוששות, כושר קרדיוסקולרי גבוה יותר ועמידות למתח. מצב לא מאוזן או ירוד עשוי להיות סימן לעייפות, לצורכי התאוששות גדולים יותר או למתח מוגבר. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, לבש את השעון בזמן השינה. השעון דורש שלושה שבועות של נתוני שינה עקביים כדי להציג את מצב השתנות הדופק שלך.



אזור צבע	מצב	תיאור
ירוק	מאוזן	מוצע HRV שלך של שבעה הימים נמצא בטווח נתוני הבסיס שלך.
כתום	לא מאוזן	מוצע HRV שלך של שבעה ימים שלך נמצא מעל או מתחת לטווח נתוני הבסיס שלך.
אדום	נמוך	מוצע HRV שלך של שבעה ימים שלך נמצא מתחת לטווח נתוני הבסיס שלך.
ללא צבע	חלש	ערכי ה-HRV שלך נמצאים בממוצע הרבה מתחת לטווח הנורמלי לגילך. פירוש לא נקבע מצב

ניתן לסנכרן את השעון שלך עם חשבון Garmin Connect™ שלך כדי לראות את מצב השתנות הדופק הנוכחי שלך, המגמות ולקבל משוב חינוכי.

השתנות דופק ורמת מתח

רמת המתח היא התוצאה של בדיקה הנמשכת שלוש דקות ומתבצעת בזמן עמידה במקום. במהלך הבדיקה התקן Descent™ מתח את השתנות הדופק כדי לקבוע את רמת המתח הכוללת שלך. הביצועים של רץ מושפעים מהאימונים, מהשינה, מהתזונה ומהמתח הכללי שלו בחיי היומיום. טווח רמת המתח נע בין 1 ל-100 כאשר תוצאה של 1 היא מצב מתח נמוך מאוד, ו-100 זה מצב מתח גבוה מאוד. רמת המתח עוזרת לך להחליט אם גופך מוכן לאימון ריצה קשה או ליוגה.

הצגת השתנות הדופק ורמת המתח

התכונה הזו דורשת חיפוש דופק צמוד לחזה מדגם Garmin®. לפני שתוכל להציג את רמת המתח של השתנות הדופק (HRV), עליך ללבוש מד דופק ולשייך אותו להתקן שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 108).

עצה: Garmin ממליצה למדוד את רמת המתח בערך באותה השעה ובאותם התנאים, מדי יום.

- 1 במידת הצורך, לחץ על **START** ובחר **הוספה < מתח HRV** כדי להוסיף את יישום המתח לרשימת היישומים.
- 2 בחר **כן** כדי להוסיף את היישום לרשימת המועדפים.
- 3 מפני השעון, לחץ על **START**, בחר **מתח HRV** ולחץ על **START**.
- 4 עמוד במנוחה ונוח למשך 3 דקות.

מצב ביצועים

כאשר אתה משלים את פעילותך, כגון ריצה או רכיבה, תכונת מצב הביצועים מנתחת את הקצב, הדופק ושינויי הדופק, על מנת להעריך בזמן אמת את ביצועיך בהשוואה לכושר הכללי שלך. זהו בערך אחוז החריגה שלך, בזמן אמת, מהערכת ה-VO2 המרבי הבסיסית שלך. הערכים של מצב הביצועים נעים בטווח שבין 20- לבין 20+. לאחר 6 עד 20 הדקות הראשונות של הפעילות, ההתקן מציג את דירוג מצב הביצועים שלך. לדוגמה, דירוג של 5+ מציין שנחת, שאתה רענן ומוכן לריצה או רכיבה מוצלחת. אפשר להוסיף את מצב הביצועים כשדה נתונים לאחד ממסכי האימונים שלך כדי לעקוב אחר היכולת שלך במהלך הפעילות. מצב הביצועים עשוי גם להצביע על רמת העייפות, ובמיוחד בסופו של אימון ריצה או רכיבה ממושך.

הערה: ההתקן דורש מספר ריצות או רכיבות עם חיפוש דופק כדי לקבל הערכה מדויקת של ה-VO2 המרבי וללמוד על ביצועי הריצה או הרכיבה שלך (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 62).

הצגת מצב הביצועים

תכונה זו דורשת צמיד חיפוש דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה.

- 1 הוסף את **מצב ביצועים** למסך נתונים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 95).
- 2 צא לריצה או לרכיבה על אופניים.
- 3 לאחר 6 עד 20 דקות מופיע מצב הביצועים שלך.
- 3 גלול אל מסך הנתונים כדי להציג את מצב הביצועים במהלך הריצה או הרכיבה על האופניים.

סף לקטאט

סף הלקטאט הוא רמת האינטנסיביות של האימון שבה הלקטאט (חומצה לקטית) מתחיל להצטבר בדם. במהלך ריצה, רמת אינטנסיביות זו עוברת הערכה מבחינת הקצב, הדופק או הכוח. כאשר הרץ חורג מהסף הזה, העייפות מתחילה להתגבר בקצב הולך וגדל. כשמדובר ברצים מנוסים, הסף נמצא בערך ב-90% מהדופק המרבי שלהם, ובקצב ריצה של בין 10 קילומטרים לחצי מרתון. כשמדובר ברצים ממוצעים, ברוב המקרים סף הלקטאט נמצא ברמה הרבה יותר נמוכה מ-90% מהדופק המרבי. אם סף הלקטאט ידוע, הוא יכול לעזור לך לקבוע את רמת הקושי של האימון או את מידת המאמץ המיוחד שעליך להשקיע במהלך המרוץ.

אם ערך הדופק של סף הלקטאט כבר ידוע לך, ניתן להזין אותו בהגדרות פרופיל המשתמש שלך (**הגדרת תחומי הדופק, עמוד 72**). ניתן להפעיל את התכונה **זיהוי אוטומטי** כדי לתעד באופן אוטומטי את סף הלקטאט במהלך פעילות.

ביצוע בדיקה מודרכת כדי לקבוע את סף הלקטאט

התכונה הזו דורשת חיישן דופק צמוד לחזה מדגם **Garmin®**. לפני שתוכל לבצע בדיקת מודרכת כלשהי, עליך ללבוש מד דופק צמוד לחזה ולשייך אותו להתקן שלך (**שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 108**).

כדי להעריך את סף הלקטאט שלך, ההתקן מתבסס על פרטי פרופיל המשתמש מההגדרה הראשונית ואומדן ה-VO2 המרבי. ההתקן יזהה באופן אוטומטי את סף הלקטאט שלך במהלך ריצות באינטנסיביות גבוהה ויציבה עם דופק.

עצה: כדי לקבל ערך מדויק של דופק מרבי ואומדן VO2 מרבי, להתקן דרושות כמה ריצות עם חיישן דופק הצמוד לחזה. אם אתה מתקשה לקבל אומדן של סף לקטאט, נסה להנמיך באופן ידני את ערך הדופק המרבי שלך.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
 - 2 בחר פעילות ריצה בחוץ.
 - 3 השלמת הבדיקה דורשת GPS.
 - 3 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
 - 4 בחר **אימון** < **בדיקה לפי סף לקטאט**.
 - 5 הפעל את הטיימר, ובצע את ההוראות שעל המסך.
 - לאחר שתתחיל את האימון, ההתקן יציג את המשך של כל אחד מהשלבים, היעד ונתוני הדופק הנוכחיים. עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.
 - 6 לאחר ההשלמה של הבדיקה המודרכת, עצור את הטיימר ושמור את הפעילות.
- אם זהו האומדן הראשון של סף הלקטאט, ההתקן יבקש ממך לעדכן את אזורי הדופק בהתאם לדופק סף הלקטאט. עבור כל אומדן נוסף של סף הלקטאט, ההתקן מבקש ממך לאשר או לדחות את האומדן.

קבלת הערכת FTP

לפני שתוכל לקבל הערכה לקביעת כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, עליך לשייך חיישן דופק חזה ומד כוח להתקן שלך (**שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 108**), ועליך לקבל את ההערכה של VO2 המרבי שלך (**בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים, עמוד 63**). כדי להעריך את סף הלקטאט שלך, ההתקן מתבסס על פרטי פרופיל המשתמש מההגדרה הראשונית ואומדן ה-VO2 המרבי כדי להעריך את ה-FTP שלך. ההתקן יזהה באופן אוטומטי את ה-FTP שלך במהלך רכיבות באינטנסיביות גבוהה ויציבה עם דופק וכוח.

- 1 בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את ווידג'ט הביצועים.
 - 2 בחר **START** כדי לגלוש במדידות הביצועים.
- אומדן ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.

סגול	מעולה
כחול	מצוין
ירוק	טוב
כתום	סביר
אדום	לא מאומן

לקבלת מידע נוסף, עיין בנספח (**דיוני FTP, עמוד 124**).

הערה: כאשר התראת ביצועים מתריעה בפניך על FTP חדש, באפשרותך לבחור אישור כדי לשמור את ה-FTP החדש או ביטול כדי לשמור את ה-FTP הנוכחי.

ביצוע בדיקת FTP

לפני שתוכל לבצע בדיקה לקביעת כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, עליך לשייך חיישן דופק חזה ומד כוח להתקן שלך (**שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 108**), ועליך לקבל את ההערכה של VO2 המרבי שלך (**בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים, עמוד 63**). **הערה:** בדיקת ה-FTP היא אימון מאתגר שהשלמתו אורכת כ-30 דקות. בחר מסלול שימושי ושטוח בעיקרו שמאפשר לך לרכוב במאמץ שהולך ומתגבר באופן קבוע, בדומה לאופני מירוץ.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות רכיבה.
- 3 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

- 4 בחר אימון < בדיקה לפי FTP.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.
- לאחר שתתחיל את הרכיבה, ההתקן יציג את המשך של כל אחד מהשלבים, היעד ונתוני הכוח הנוכחיים. עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.
- 6 לאחר ההשלמה של הבדיקה המודרכת, השלם את ההרפיה, עצור את הטיימר ושמו את הפעילות.
- ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.
- 7 בחר אפשרות:
 - בחר אישור כדי לשמור את ה-FTP החדש.
 - בחר ביטול כדי לשמור את ה-FTP הנוכחי.

מצב האימונים

מדידות אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ולהבין את הנתונים. לצורך המדידות נדרשות כמה פעילויות תוך שימוש בחיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם. מדידות ביצועי רכיבה על אופניים דורשות חיישן דופק ומד כח. הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat Analytics™. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.



הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות לשעון כדי ללמוד על הביצועים שלך.

מצב האימונים: מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים ב-VO2 המרבי, בעומס החמור ובמצב HRV במשך תקופה ארוכה.

VO2 מרבי: VO2 מרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 62**). השעון שלך מציג ערכי VO2 מרבי מתוקנים לרום וחום כשאתה מסתגל לסביבות עם חום גבוה או גובה רב (**התאקלמות לביצועים בחום וגובה, עמוד 68**).

עומס חמור: עומס חמור הוא סכום משוקלל של ניקודי עומס האימון האחרונים שלך, כולל משך האימון ועצימותו. (**עומס חמור, עמוד 68**).

מיקוד עומס אימונים: השעון שלך מנתח ומחלק את עומס האימון שלך לקטגוריות שונות בהתאם לאינטנסיביות ולמבנה של כל פעילות שהוקלטה. מיקוד עומס אימונים כולל את סך העומס שהצטבר בכל קטגוריה ומוקד האימון. השעון שלך מציג את חלוקת העומס שלך במהלך ארבעת השבועות האחרונים (**מיקוד עומס אימונים, עמוד 68**).

זמן התאוששות: זמן ההתאוששות מראה כמה זמן נותר עד שתשלים את שלב ההתאוששות ותהיה מוכן לאימון מאומץ נוסף (**זמן התאוששות, עמוד 68**).

רמות מצב האימונים

מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על רמת הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים ב-VO2 המרבי, בעומס החמור ובמצב HRV במשך תקופה ארוכה. ניתן להשתמש במצב האימונים כדי לתכנן אימונים עתידיים ולהמשיך לשפר את רמת הכושר.

לא נקבע מצב: השעון צריך שתתעד פעילויות מרובות במשך שבועיים, עם תוצאות VO2 מרבי מריצה או מרכיבה על אופניים, כדי לקבוע את מצב האימון שלך.

ירידה ברמה: יש לך הפסקה בשגרת האימונים או שאתה מתאמן פחות מהרגיל במשך שבוע או יותר. במצב של ירידה ברמה, אינך יכול לשמור על רמת הכושר שלך. כדי להשתפר, נסה להגדיל את עומס האימונים.

התאוששות: עומס האימונים הקל יותר מאפשר לגוף שלך להתאושש. ההתאוששות חיונית במהלך פרקי זמן ארוכים של אימונים קשים. תוכל לחזור לעומס אימונים גבוה יותר כאשר תרגיש שאתה מוכן לכך.

שימור: עומס האימונים הנוכחי שלך מספיק כדי לשמור על רמת הכושר. כדי להשתפר, נסה לגוון את האימונים או להגדיל את כמות האימונים.

יעיל: עומס האימונים מקדם את רמת הכושר והביצועים שלך בכיוון הנכון. מומלץ לתכנן זמני התאוששות באימונים כדי לשמור על רמת הכושר.

הגעה לשיא: אתה נמצא במצב אידאלי להתחרות. לאחר שהקטנת לאחרונה את עומס האימונים, הגוף שלך מצליח להתאושש ולפצות באופן מלא על אימונים קודמים. כדאי לך לתכנן לקראת העתיד, מאחר שניתן להישאר במצב שיא למשך פרק זמן קצר בלבד.

מאמץ רב מדי: עומס האימונים שלך גבוה מאוד וגורם יותר נזק מתועלת. הגוף שלך זקוק למנוחה. הוסף ללוח הזמנים שלך אימונים קלים יותר כדי לתת לעצמך זמן להתאושש.

לא יעיל: עומס האימונים שלך הוא ברמה טובה, אך רמת הכושר שלך נמצאת בירידה. נסה להתמקד במנוחה, בתזונה ובניהול מתח.

מתוח: אין איזון בין ההתאוששות לעומס האימון שלך. זוהי תוצאה רגילה אחרי אימון קשה או אירוע מרכזי. ייתכן שגופך מתקשה להתאושש, כך שחשוב לשים לב לכל היבטי הבריאות.

עצות לקבלת מצב האימונים

התכונה 'מצב האימונים' תלויה בהערכות מעודכנות של רמת הכושר שלך, כולל מדידה אחת לפחות של VO2 מרבי לשבוע (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 62**). פעילויות ריצה בפנים לא יוצרות הערכת VO2 מרבי כדי לשמור על דיוק המגמה של רמת הכושר שלך. באפשרותך להשביט רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי שלך (**כיבוי רישום VO2 מרבי, עמוד 63**).

כדי להפיק את המרב מתכונת מצב האימונים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- רכב או רוץ בחוץ לפחות פעם בשבוע עם מד כוח והשג דופק הגבוה מ-70% מהדופק המרבי שלך במשך 10 דקות לפחות. לאחר שימוש בשעון במשך שבוע או שבועיים, מצב האימונים צריך להיות זמין.
- תעד את כל פעילויות הכושר שלך באמצעות התקן האימונים הראשי. הדבר יאפשר לשעון שלך ללמוד על הביצועים שלך (**סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים, עמוד 62**).

התאקלמות לביצועים בחום וגובה

גורמים סביבתיים כגון טמפרטורה גבוהה וגובה משפיעים על האימונים ועל הביצועים שלך. לדוגמה, אימונים בגובה רב יכולים לשפר את רמת הכושר, אך עשויה להיות ירידה זמנית ב-VO2 המרבי כשנמצאים בגובה רב. שעון™ Descent שלך מספק התראות על התאקלמות ותיקונים לערכי VO2 מרבי משוערים ולמצב האימונים כאשר הטמפרטורה גבוהה מ-22°C (72°F) וכאשר הגובה הוא מעל 800 מטרים (2625 רגל). תוכל לעקוב אחר ההתאקלמות שלך לחום ולגובה בווידיג'ט של מצב האימונים.

הערה: תכונת ההתאקלמות לחום זמינה רק בפעילויות עם GPS ודורשת נתונים על מזג האוויר מהטלפון המחובר.

עומס חמור

עומס חמור הוא סכום משוקלל של צריכת חמצן מוגברת לאחר פעילות גופנית (EPOC) במהלך שבעת הימים האחרונים. המד מציין אם העומס הנוכחי שלך נמוך, אופטימלי, גבוה או גבוה מאוד. הטווח האופטימלי מבוסס על רמת הכושר האישית שלך והיסטוריית האימונים שלך. הטווח יותאם לירידות או עליות בעצימות ובזמן האימון.

מיקוד עומס אימונים

כדי למטב את הביצועים ואת השיפור בכושר, האימון צריך להתחלק בין שלוש קטגוריות: פעילות אירובית בעוצמה נמוכה, פעילות אירובית בעוצמה גבוהה ופעילות אנאירובית. מיקוד עומס האימונים מראה לך איך האימון שלך מתפלג בין הקטגוריות ומספק יעדי אימון. מיקוד עומס אימונים דורש לפחות 7 ימים של אימונים כדי לקבוע אם עומס האימונים נמוך, אופטימלי או גבוה. לאחר 4 שבועות של היסטוריית אימונים, יתקבל מידע יעד מפורט יותר עבור הערכת עומס האימונים כדי לעזור לך לאזן את פעילויות האימון.

מתחת ליעדים: עומס האימונים שלך נמוך מהרמה האופטימלית בכל קטגוריות האינטנסיביות. נסה להגביר את משך הזמן של אימונים או את התדירות שלהם.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה כדי לספק איזון ולסייע בהתאוששות עבור פעילות עם אינטנסיביות גבוהה.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה כדי לשפר את סף הלקטאט ואת ערך ה-VO2 המרבי לאורך זמן.

מחסור בפעילויות אנאירוביות: נסה להוסיף כמה פעילויות אנאירוביות אינטנסיביות כדי לשפר את המהירות ואת היכולת האנאירובית לאורך זמן.

מאוזן: עומס האימונים שלך מאוזן והוא יספק תועלת מכל הבחינות ככל שתמשיך להתאמן.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה נמוכה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה נמוכה. הפעילות מאפשרת לך מקבל בסיס יציב והיא מכינה אותה להוספת אימונים אינטנסיביים יותר.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה גבוהה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה גבוהה. פעילויות אלו עוזרות לשפר את סף הלקטאט, את ערך ה-VO2 המרבי ואת הסיבולת.

התמקדות בפעילות אנאירובית: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אינטנסיבית. זה מוביל לשיפור מהיר בכושר, אבל צריך להיות מאוזן עם פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה.

מעל היעדים: עומס האימונים שלך גבוה מהמצב האופטימלי ועליך לשקול לצמצם את משך האימונים או את התדירות שלהם.

זמן התאוששות

ניתן להשתמש בהתקן® Garmin ביחד עם חיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם כדי לראות בעוד כמה זמן תסיים להתאושש ותהיה מוכן לאימון המאומץ הבא.

ההמלצה לגבי זמן ההתאוששות משתמשת בהערכת ה-VO2 המרבי שלך, ולעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך.

זמן ההתאוששות מופיע מיד לאחר הפעילות. המערכת מבצעת ספירה לאחור עד לרגע האופטימלי שבו תוכל להתחיל אימון מאומץ חדש. ההתקן מעדכן את זמן התאוששות במהלך היום בהתאם לשינויים בשינה, בלחץ, במנוחה ובפעילות פיזית.

הצגת זמן ההתאוששות

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך](#), עמוד 72) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך ([הגדרת תחומי הדופק](#), עמוד 72).

1 צא לריצה.

2 לאחר הריצה, בחר **שמירה**.

מופיע זמן ההתאוששות. הזמן המרבי הוא 4 ימים.

הערה: מפני השעון, ניתן לבחור UP או DOWN כדי להציג את ווידג'ט מצב האימונים, ולבחור START כדי לגלול בין המדדים על מנת להציג את זמן ההתאוששות.

דופק התאוששות

אתה מתאמן עם צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה, באפשרותך לבדוק את ערך דופק ההתאוששות שלך לאחר כל פעילות. דופק התאוששות הוא ההפרש בין הדופק באימון לבין הדופק שתי דקות לאחר הפסקת האימון. לדוגמה, לאחר ריצת אימון שגרתית, אתה עוצר את שעון העצר. הדופק שלך הוא 140 פעימות לדקה. כעבור שתי דקות של חוסר פעילות או של מתיחות והרפייה, הדופק שלך הוא 90 פעימות לדקה. דופק ההתאוששות שלך הוא 50 פעימות לדקה (140 פחות 90). מחקרים מסוימים גילו קשר בין דופק ההתאוששות לבין בריאות הלב. נתונים גבוהים יותר מעידים לרוב על לב בריא יותר.

עצה: לקבלת התוצאות הטובות ביותר, עליך להפסיק לנוע למשך שתי דקות בזמן שההתקן מחשב את ערך דופק ההתאוששות שלך.

Body Battery™

ההתקן שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מצוין 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 ההתקן 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 69).

הצגת הווידג'ט Body Battery™

הווידג'ט Body Battery מראה את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של רמת Body Battery בשעות האחרונות.

1 לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של Body Battery.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט ללולאת הווידג'טים שלך ([התאמה אישית של לולאת הווידג'טים](#), עמוד 100).

2 לחץ על **START** כדי להציג גרף של רמת ה-Battery מחצות.

3 לחץ על **DOWN** כדי להציג גרף משולב של Body Battery ורמות המתח שלך.

פסים אנכיים כחולים מציינים פרקי זמן של מנוחה. פסים אנכיים כתומים מציינים פרקי זמן של מתח. פסים אנכיים אפורים מציינים פרקי זמן שבהם היית פעיל מדי מכדי למדוד את רמת המתח שלך.

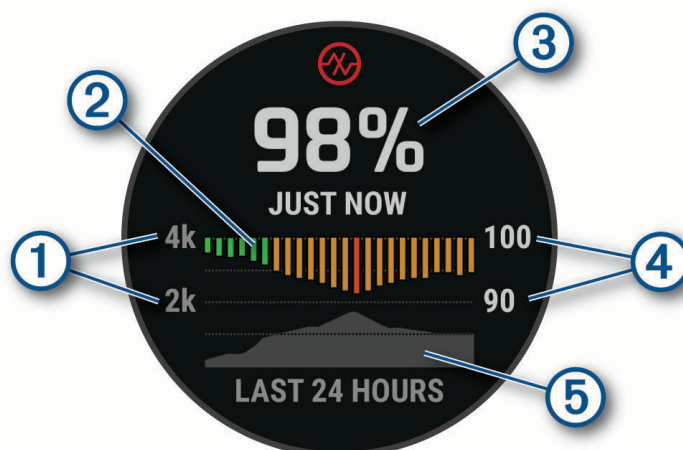
טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery™ משופרים

- 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 ולמריצים כגון קפאין אין שום השפעה על מד האנרגיה Body Battery.

אוקסימטר דופק

השעון כולל אוקסימטר דופק המיועד לפרק כף יד למדידת רוויית החמצן הפריפריאלית בדם שלך (SpO2). ככל שעולים בגובה, רמת החמצן בדם יכולה לרדת. מידע על רוויית החמצן יכול לעזור לך להבין כיצד הגוף שלך מסתגל לגובה רב, עבור ענפי ספורט אלפיני ומשלחות.. ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת הווידג'ט 'אוקסימטר דופק' (קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 70). ניתן גם להפעיל קריאות לאורך כל היום (הפעלת קריאות אוקסימטר דופק לאורך כל היום, עמוד 70). כשאתה מציג את הווידג'ט של אוקסימטר הדופק בזמן שאינך זז, השעון מנתח את רוויית החמצן שלך ואת הגובה שלך. פרופיל הגובה עוזר לקבוע כיצד קריאות אוקסימטר הדופק שלך משתנות, ביחס לגובה שלך.

בשעון, קריאת אוקסימטר הדופק שלך מופיעה כאחוזי רוויית חמצן וצבע על-גבי הגרף. בחשבון Garmin Connect™, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים. למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל garmin.com/ataccuracy



סולם הגובה.	①
גרף של קריאות רוויית חמצן ממוצעת במשך 24 השעות האחרונות.	②
קריאת רוויית החמצן העדכנית ביותר שלך.	③
סולם האחוזים של רוויית החמצן.	④
גרף של קריאות הגובה שלך במשך 24 השעות האחרונות.	⑤

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת הווידג'ט 'אוקסימטר דופק'. הווידג'ט מציג את אחוזי רוויית החמצן בדם העדכניים ביותר שלך, גרף של קריאות ממוצעות שעתיות במשך 24 השעות האחרונות וגרף של הגובה שלך במשך 24 השעות האחרונות. **הערה:** בפעם הראשונה שאתה מציג את הווידג'ט 'אוקסימטר דופק', ההתקן חייב להשיג אותות לוויין כדי לקבוע את הגובה שלך. עליך לצאת החוצה ולהמתין בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

- 1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט 'אוקסימטר דופק'.
- 2 לחץ על **START** כדי להציג פרטי ווידג'ט ולהתחיל קריאה של אוקסימטר הדופק.
- 3 אל תזוז למשך עד 30 שניות.

הערה: אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, תופיע הודעה במקום אחוזים. לאחר כמה דקות של חוסר פעילות, תוכל לבדוק זאת שוב. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, החזק את הזרוע שעונדת את ההתקן בגובה הלב בזמן שההתקן קורא את רוויית החמצן בדם שלך.

- 4 לחץ על **DOWN** כדי להציג גרף של קריאות אוקסימטר הדופק שלך במשך שבעת הימים האחרונים.

הפעלת קריאות אוקסימטר דופק לאורך כל היום

- 1 מווידג'ט אוקסימטר הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
 - 2 בחר **אפשרויות** < **מצב אוקסימטר דופק** < **כל היום**.
- ההתקן מנתח אוטומטית את רוויית החמצן שלך במשך היום, כאשר אינך בתנועה.
- הערה:** הפעלת מצב מעקב של כל היום מקצרת את חיי הסוללה.

כיבוי קריאות אוטומטיות של אוקסימטר דופק

- 1 מווידג'ט אוקסימטר הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר אפשרויות < מצב אוקסימטר דופק > כבוי.

ההתקן מכבה קריאות אוטומטיות של אוקסימטר דופק. ההתקן מתחיל בקריאה של אוקסימטר הדופק כשאתה מציג את ווידג'ט אוקסימטר הדופק.

הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק

אתה יכול להגדיר את ההתקן שימדוד באופן רציף את רוויית החמצן בדם בזמן שאתה ישן.

הערה: תנוחות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO2.

1 מוידג'ט אוקסימטר הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר אפשרויות < מצב אוקסימטר דופק > במהלך שינה.

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 שיזוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
- הימנע משריטת החיישן האופטי הנמצא בגב השעון.
- שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.

אימון כושר

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

תוכל לעדכן את הגדרות המין, תאריך הלידה, הגובה, המשקל, פרק כף היד, אזור הדופק, אזור הכושר וההירות השחייה הקריטית (CSS) ([תיעוד](#) [בדיקה של מהירות שחייה קריטית, עמוד 77](#)). השעון משתמש במידע זה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

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 שצינת כאשר הגדרת את השעון לראשונה.

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 ([חישובי אזור דופק, עמוד 73](#)) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.

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

אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחזוק 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. ניתן להגדיר אזורי דופק נפרדים עבור פרופילים של ספורט, כגון ריצה, רכיבה על אופניים ושחייה. לקבלת נתוני קלוריות מדויקים יותר במהלך הפעילות, עליך להגדיר את הדופק המרבי שלך. תוכל גם להגדיר כל דופק מרבי בנפרד ולהזין ידנית את הדופק במנוחה. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בשעון, או להשתמש בחשבון Garmin Connect™ שלך.

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

2 בחר פרופיל משתמש > אזורי דופק וכוח > דופק.

3 בחר דופק מרבי והזן את הדופק המרבי.

ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את הדופק המרבי במהלך פעילות ([זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים, עמוד 62](#)).

4 בחר דופק בסף לקטאט והזן את הדופק בסף הלקטאט.

ניתן לבצע בדיקה מודרכת כדי לאמוד את סף הלקטאט שלך ([סף לקטאט, עמוד 66](#)). ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את סף הלקטאט במהלך פעילות ([זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים, עמוד 62](#)).

5 בחר דופק במנוחה > הגדר מותאם אישית, והזן את הדופק שלך במנוחה.

ניתן להשתמש בדופק המנוחה הממוצע שנמדד על-ידי השעון שלך, או להגדיר דופק מנוחה מותאם אישית.

6 בחר אזוריים > מבוסס על.

7 בחר אפשרות:

- בחר פעימות לדקה כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעימות לדקה.

- בחר % מדופק מרבי. % מדופק מרבי כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.

- בחר % מעתודות דופק כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מעתודות הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).

- בחר אחוז דופק בסף לקטאט כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מהדופק בסף לקטאט שלך.

8 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

9 בחר דופק לפי ספורט, ובחר פרופיל ספורט שאליו ברצונך להוסיף אזורי דופק נפרדים (אופציונלי).

10 חזור על השלבים כדי להוסיף אזורי דופק ספורט (אופציונלי).

האפשרות להניח לשעון להגדיר את אזורי הדופק

הגדרות ברירת המחדל מאפשרות לשעון לזהות את הדופק המרבי שלך ולהגדיר את אזורי הדופק שלך כאחוז מהדופק המרבי.

- ודא כי הגדרות פרופיל המשתמש שלך נכונות (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 72**).
- רוץ לעתים קרובות עם צמיד חיישן הדופק או עם חיישן הדופק צמוד החזה.
- נסה כמה תוכניות אימון דופק הזמינות בחשבון Garmin Connect™ שלך.
- הצג את מגמות הדופק ואת משך הזמן באזורים באמצעות חשבון Garmin Connect.

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

הגדרת אזורי הכוח

אזורי הכוח משתמשים בערכי ברירת מחדל המבוססים על מגדר, משקל ויכולת ממוצעת, וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. אם אתה יודע מה כוח הסף הפונקציונלי (FTP) שלך, תוכל להזין אותו ולאפשר לתוכנה לחשב באופן אוטומטי את אזורי הכוח שלך. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בשעון, או להשתמש בחשבון Garmin Connect™ שלך.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פרופיל משתמש > אזורי דופק וכוח > כוח**.

3 בחר פעילות.

4 בחר **מבוסס על**.

5 בחר אפשרות:

• בחר **ואט** כדי להציג ולערוך את האזורים בערכי ואט.

• בחר **FTP %** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מכוח הסף הפונקציונלי שלך.

6 בחר **FTP** והזן את הערך שלך.

ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את כוח הסף במהלך פעילות (**זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים, עמוד 62**).

7 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

8 במידת הצורך, בחר **מינימום** והזן ערך כוח מינימלי.

מעקב אחר פעילויות

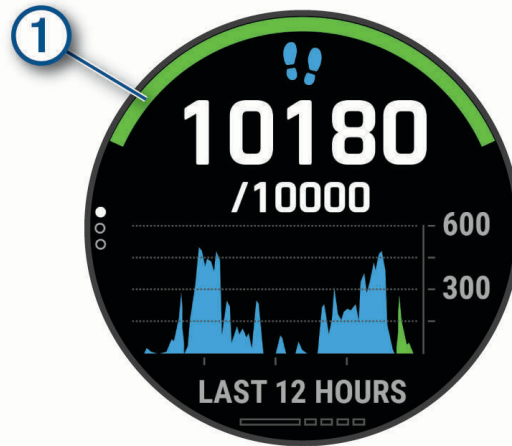
התכונה של 'מעקב אחר פעילות' מתעדת את ספירת הצעדים היומית שלך, את המרחק שגמעת, את מספר הדקות של פעילות עצימה שביצעת, את מספר הקומות שטיפסת, את מספר הקלוריות ששרפת ואת הנתונים הסטטיסטיים של השינה שלך עבור כל יום מתועד. הקלוריות ששרפת כוללות את המטבוליזם הבסיסי נוסף על הקלוריות של הפעילות.

מספר הצעדים שביצעת במהלך היום מופיע בווידג'ט של הצעדים. מספר הצעדים מתעדכן מעת לעת.

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

יעד אוטומטי

השעון שלך יוצר באופן אוטומטי יעד צעידה יומי, 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 יעד צעידה מותאם 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. כעבור שעה של חוסר פעילות, זז! והסרגל האדום יופיע. קטעים נוספים מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת, עמוד 105**).

צא להליכה קצרה (לפחות שתי דקות) כדי לאפס את התראת התנועה.

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 74**).

שימוש במעקב שינה אוטומטי

- 1 לבש את השעון במהלך השינה.
- 2 העלה את נתוני המעקב שלך לאתר Garmin Connect™ (**סכרן נתונים ידני עם Garmin Connect™, עמוד 52**).
ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.
- ניתן להציג את נתוני השינה מהלילה הקודם בשעון Descent™ (**מידע'טים, עמוד 99**).

שימוש במצב 'נא לא להפריע'

ניתן להשתמש במצב 'נא לא להפריע' כדי לכבות את התאורה האחורית, התראות הצליל והתראות הרטט. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.

הערה: ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect™. ניתן להפעיל את האפשרות במהלך שינה בהגדרות המערכת כדי להזין באופן אוטומטי מצב 'נא לא להפריע' במהלך שעות השינה הרגילות (**הגדרות מערכת, עמוד 105**).

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 101**).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT.

- 2 בחר

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 Descent™ 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. להרחבת הפירוט ולשיפור הדיוק, ניתן להקליט פעילות עם מעקב זמן בהתקן.

הגדרות מעקב אחר פעילות

לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **מעקב פעילות**.

מצב: לכיבוי התכונות של מעקב אחר פעילות.

התראת תזוזה: להצגת הודעות וסרגל התנועה על פני השעון הדיגיטלי ומסך הצעדים. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת**, עמוד 105).

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 הטיפוס ויעד העצימות השבועי בדקות.

Move IQ: להפעלה וכיבוי של אירועי Move IQ.

מצב אוקסימטר דופק: מגדיר את ההתקן כך שיתעד קריאות אוקסימטר דופק בזמן חוסר פעילות במהלך היום או באופן רציף בזמן השינה.

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 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **מעקב פעילות** < **מצב** < **כבוי**.

אימונים

ניתן ליצור אימונים מותאמים אישית הכוללים יעדים לכל שלב באימון וכן יעדים לפי נתוני מרחק, זמן וקלוריות שונים. במהלך הפעילות שלך, באפשרותך להציג מסכי נתונים הספציפיים לאימון המכילים מידע על הצעדים באימון, כגון מרחק הצעדים באימון או קצב צעדים ממוצע.

ניתן ליצור אימונים ולגלות אימונים נוספים באמצעות Garmin Connect™ או לבחור תוכנית אימונים הכוללת אימונים מובנים ולהעביר אותם לשעון שלך.

ניתן לקבוע מועדי אימונים באמצעות Garmin Connect. ניתן לתכנן אימונים מראש ולשמור אותם בשעון.

מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect™

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (Garmin Connect™, עמוד 52).

1 בחר אפשרות:

- פתח את היישום Garmin Connect.
- עבור לכתובת connect.garmin.com.

2 בחר **אימונים ותכנון** < **אימונים**.

3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמור אותו.

4 בחר  או **שלח להתקן**.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin Connect™

כדי שתוכל ליצור אימון ביישום Garmin Connect, עליך להיות בעל חשבון Garmin Connect (Garmin Connect™, עמוד 52).

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או **...**.

2 בחר **אימונים ותכנון** < **אימונים** < **צור אימון**.

3 בחר פעילות.

4 צור את האימון המותאם אישית שלך.

5 בחר **שמור**.

6 הזן שם עבור האימון ובחר **שמור**.

האימון החדש מופיע ברשימת האימונים

תוכל לשלוח אימון זה להתקן שלך (**שליחת אימון מותאם אישית לשעון שלך**, עמוד 75).

שליחת אימון מותאם אישית לשעון שלך

ניתן לשלוח אימון מותאם אישית שיצרת באמצעות היישום Garmin Connect לשעון (**יצירת אימון מותאם אישית ב-Garmin Connect™**, עמוד 75).

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או **...**.

2 בחר **אימונים ותכנון** < **אימונים**.

3 בחר באימון מהרשימה.

4 בחר .

- 5 בחר את השעון התואם שלך.
- 6 בצע את ההוראות שעל המסך.

התחלת אימון

ההתקן יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **אימון < אימונים**.
- 5 בחר אימון.
- רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.
- 6 בחר **הצג** כדי להציג רשימה של שלבי האימון (אופציונלי).
עצה: בעת הצגת שלבי האימון, תוכל ללחוץ על **START** כדי להציג הנפשה של הפעילות הגופנית שנבחרה, אם היא זמינה.
- 7 בחר **בצע אימון**.
- 8 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
לאחר שתתחיל אימון, ההתקן יציג את כל אחד משלבי האימון, הערות בנוגע לשלב (אופציונלי), היעד (אופציונלי) ונתוני האימון העדכניים. לפעילויות כוח, יוגה, אירובי או פילאטיס, תופיע הנפשה עם הנחיות.

השלמת אימון יום מוצע

לפני שהשעון שלך יוכל להציע לך אימון יומי, צריך להיות לך הערכת מצב אימונים ו-VO2 מרבי (**מצב האימונים, עמוד 67**).

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
 - 2 בחר **ריצה או אופניים**.
האימון היומי המוצע יופיע.
 - 3 בחר **START** ובחר אפשרות:
 - להתחלת אימון, בחר **בצע אימון**.
 - כדי לבטל את האימון, בחר **ביטול**.
 - כדי להציג בתצוגה מקדימה את שלבי האימון, בחר **שלבים**.
 - כדי לעדכן את הגדרת יעד האימון, בחר **סוג יעד**.
 - כדי לכבות התראות אימון עתידיות, בחר **השבת המלצות**.
- האימון המוצע מתעדכן באופן אוטומטי בהתאם להרגלי האימון, זמן ההתאוששות ו-VO2 מרבי.

הפעלה וכיבוי של הנחיות הצעות אימונים יומיים

הצעות לאימונים יומיים מומלצות על סמך הפעילויות הקודמות שלך שנשמרו ב-Garmin Connect™ חשבון שלך.

- 1 מפני השעון, בחר את **START**.
- 2 בחר **ריצה או אופניים**.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **אימון < אימונים < הצעת היום**.
- 5 בחר את **START** כדי להשבית או להפעיל הנחיות.

מעקב אחר אימון שחייה בבריכה

השעון יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון השחייה. יצירה ושליחה של אימון שחייה בבריכה דומה ל**אימונים, עמוד 75** ול**מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect™, עמוד 75**.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **שחייה בבריכה**.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **אימון**.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר **אימונים** כדי לבצע אימונים שהורדו מ-Garmin Connect™.
 - בחר **מהירות שחייה קריטית** כדי לתעד מהירות שחייה קריטית (CSS) או להזין ערך CSS באופן ידני (**תיעוד בדיקה של מהירות שחייה קריטית, עמוד 77**).
 - בחר **יומן אימונים** כדי לבצע או להציג את האימונים שנקבעו.
- 6 בצע את ההוראות שעל המסך.

תיעוד בדיקה של מהירות שחייה קריטית

ערך מהירות השחייה הקריטית (CSS) הוא תוצאה של בדיקה המבוססת על פעילות נגד השעון המיוצג קצב לכל 100 מטרים. 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.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **שחייה בבריכה**.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **אימון** < **מהירות שחייה קריטית** < **בדוק מהירות שחייה קריטית**.
- 5 לחץ על **DOWN** כדי להציג בתצוגה מקדימה את שלבי האימון.
- 6 לחץ על **START**.
- 7 בצע את ההוראות שעל המסך.

עריכת תוצאות מהירות השחייה הקריטית

תוכל לערוך או להזין באופן ידני זמן חדש עבור ערך מהירות השחייה הקריטית (CSS).

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **שחייה בבריכה**.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **אימון** < **מהירות שחייה קריטית** < **מהירות שחייה קריטית**.
- 5 הזן את הדקות.
- 6 הזן את השניות.

אודות יומן האימונים

יומן האימונים בהתקן הוא שלוחה של יומן האימונים או של לוח זמני האימונים שהגדרת ב-Garmin Connect™. לאחר שתוסיף כמה אימונים ליומן של Garmin Connect, תוכל לשלוח אותם להתקן. כל האימונים שקבעת ושלחת להתקן מופיעים בווידג'ט היומן. כאשר אתה בוחר יום ביומן, אתה יכול להציג או לבצע את האימון. האימון שקבעת נשאר בהתקן בין אם אתה בוחר לבצע אותו או לדלג עליו. כאשר אתה שולח את האימונים שקבעת מ-Garmin Connect, הם מחליפים את יומן האימונים הקיים.

שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect™

לפני שתוכל להוריד תוכנית אימונים מ-Garmin Connect ולהשתמש בה, תצטרך חשבון Garmin Connect (Garmin Connect™, עמוד 52).

- 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 היומן.

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, הווידג'ט Coach Garmin נוסף ללולאת הווידג'ט במכשיר Descent™ שלך.

התחלת האימון של היום

לאחר שתשלח תוכנית אימונים של המאמן של Garmin® להתקן שלך, הווידג'ט 'המאמן של Garmin' יופיע בלולאת הווידג'ט שלך.

- 1 מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של המאמן של Garmin.
- 2 אם נקבע להיום אימון עבור הפעילות האמורה, ההתקן יציג את שם האימון וינחה אותך להתחיל בו.
- 2 בחר **START**.
- 3 בחר **הצג** כדי להציג את שלבי האימון (אופציונלי).
- 4 בחר **בצע אימון**.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

אימונים במרווחים

ניתן ליצור אימונים במרווחים המבוססים על מרחק או על זמן. ההתקן שומר את האימון במרווחים שנוצר בהתאמה אישית עד שתיצור אימון במרווחים אחר. ניתן להשתמש במרווחים פתוחים לאימונים על המסלול וכאשר אתה רץ למרחק ידוע.

יצירת אימון במרווחים

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.

- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **אימון** < **מרווחים** < **עריכה** < **מרווח** < **סוג**.
- 5 בחר **מרחק**, **שעה** או **ללא הגבלה**.
- 6 **עצה:** באפשרותך ליצור מרווח פתוח על-ידי בחירת האפשרות ללא הגבלה.
- 7 בעת הצורך, בחר **משך**, הזן את ערך המרחק או את ערך מרווח הזמן של האימון ובחר ✓.
- 8 לחץ על **BACK**.
- 9 בחר **מנוחה** < **סוג**.
- 10 בחר **מרחק**, **שעה** או **ללא הגבלה**.
- 11 במידת הצורך, הזן ערך של מרחק או זמן עבור מרווח המנוחה ובחר ✓.
- 12 לחץ על **BACK**.
- 12 בחר באפשרות אחת או יותר:
 - כדי להגדיר את מספר החזרות, בחר **חזרה**.
 - כדי להוסיף חימום פתוח לאימון, בחר **חימום** < **מופעל**.
 - כדי להוסיף שלב פתוח של הרפיה ומתיחות לאימון, בחר **הרפיה** < **מופעל**.

התחלת אימון במרווחים

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 4 בחר **אימון** < **מרווחים** < **בצע אימון**.
 - 5 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
 - 6 כאשר האימון במרווחים כולל חימום, לחץ על **LAP** כדי להתחיל את המרווח הראשון.
 - 7 בצע את ההוראות שעל המסך.
- לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

הפסקת אימון במרווחים

- בכל עת, אפשר לבחור **LAP** כדי לעצור את פרק הזמן למנוחה או את האינטרוול הנוכחי, ולעבור לפרק הזמן למנוחה או לאינטרוול הבא.
- לאחר שסיימת את כל האינטרוולים ופרקי הזמן למנוחה, בחר **LAP** כדי לסיים את אימון האינטרוולים ולעבור לשעון עצר שבו תוכל להשתמש להרפיה ולמתיחות.
- בכל עת, בחר **STOP** כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות. אפשר להפעיל מחדש את שעון העצר או לסיים את אימון האינטרוולים.

אימון של PacePro™

רצים חבים אוהבים ללבוש רצועת קצב במהלך מירוץ כדי להשיג את יעד המרוץ שלהם. התכונה PacePro מאפשרת לך ליצור רצועת קצב מותאמת אישית בהתאם למרחק ולקצב או למרחק ולזמן. תוכל ליצור גם רצועת קצב עבור מסלול ידוע כדי למטב את מאמצי הקצב שלך בהתאם לשינויים בגובה.

תוכל ליצור תוכנית PacePro באמצעות היישום Garmin Connect™. תוכל להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים ואת תרשים הגובה לפני שתרוץ במסלול.

הורדת תוכנית PacePro מ-Garmin Connect™

לפני שתוכל להוריד תוכנית של PacePro מ-Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (Garmin Connect™, עמוד 52).

- 1 בחר אפשרות:
 - פתח את יישום Garmin Connect, ובחר  או **...**.
 - עבור לכתובת connect.garmin.com.
- 2 בחר **אימונים ותכנון** < **אסטרטגיות קצב של PacePro**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך כדי ליצור ולשמור תוכנית של PacePro.
- 4 בחר  או **שלח להתקן**.

התחלת תוכנית PacePro

לפני שתוכל להתחיל תוכנית של PacePro, עליך להוריד תוכנית מחשבון Garmin Connect™ שלך.

- 1 מפרצוף השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות ריצה בחוץ.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **אימון** < **תוכניות PacePro**.

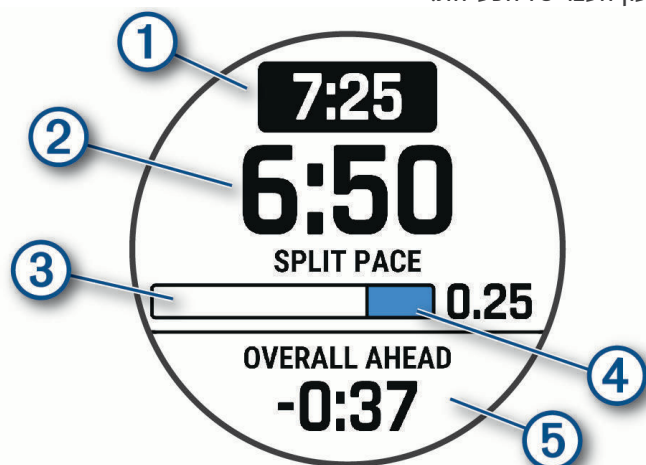
5 בחר תוכנית.

עצה: תוכל ללחוץ על **DOWN** ולבחור **הצג פיצולים** כדי להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים.

6 לחץ על **START** כדי להתחיל את התוכנית.

7 במידת הצורך, בחר **כן** כדי להפעיל את הניווט במסלול.

8 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.



1	קצב פיצול יעד
2	קצב פיצול נוכחי
3	התקדמות בהשלמת הפיצול
4	המרחק שנותר בפיצול
5	הזמן הכולל שבו אתה מקדים את זמן היעד שלך או מאחר.

עצירת תוכנית PacePro

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **עצור את PacePro < כן**.

ההתקן עוצר את התוכנית של PacePro. הטיימר של הפעילות ממשיך לפעול.

יצירת תוכנית PacePro בשעון שלך

לפני שתיצור תוכנית PacePro בשעון שלך, עליך ליצור מסלול (יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות ההתקן, עמוד 86).

1 מפני השעון, בחר **START**.

2 בחר פעילות ריצה בחוץ.

3 החזק את **MENU**.

4 בחר **ניווט < מסלולים**.

5 בחר מסלול.

6 בחר **PacePro < צור חדש**.

7 בחר אפשרות:

- בחר **קצב יעד**, והזן את קצב היעד שלך.

- בחר **זמן יעד**, והזן את זמן היעד שלך.

ההתקן מציג ברצועה את הקצב המותאם אישית.

עצה: תוכל ללחוץ על **DOWN** ולבחור **הצג פיצולים** כדי להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים.

8 בחר ב-**START** כדי להתחיל תוכנית.

9 במידת הצורך, בחר **כן** כדי להפעיל את הניווט במסלול.

10 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

מקטעים

ניתן לשלוח מקטעי ריצה או רכיבה על אופניים מחשבון Garmin Connect™ שלך אל ההתקן. לאחר שמקטע נשמר בהתקן, ניתן לתזמן מקטע כדי לנסות לעבור את השיא האישי שלך או של משתתפים אחרים שתיזמנו את המקטע.

הערה: כאשר אתה מוריד מסלול מחשבון Garmin Connect, באפשרותך להוריד את כל המקטעים הזמינים במסלול.

מקטעים של Strava™

אפשר להוריד מקטעי Strava להתקן Descent™ שלך. עקוב אחר מקטעי Strava כדי להשוות את הנתונים שלך עם הרכיבות הקודמות שלך, של חברים ושל מקצוענים שרכבו באותו המקטע.
כדי להירשם לחברות ב-Strava, עבור לתפריט המקטעים בחשבון Garmin Connect™ שלך. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.strava.com.
המידע במדריך זה תקף הן למקטעי Garmin Connect ולמקטעי Strava.

הצגת פרטי מקטע

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **אימון** < **מקטעים**.
- 5 בחר מקטע.
- 6 בחר אפשרות:
 - בחר **זמן המירוץ** כדי להציג את הזמן ואת המהירות הממוצעת או הקצב הממוצע של המוביל במקטע.
 - בחר **מפה** כדי להציג את המקטע על המפה.
 - בחר **תרשים גובה** כדי להציג תרשים גובה של המקטע.

תזמון מקטע

מקטעים הם מסלולי מרוץ וירטואליים. באפשרותך לתזמן מקטע, ולאחר מכן להשוות את ביצועיך לפעילויות קודמות, לפעילויות של אחרים, לאנשי קשר בחשבון Garmin Connect™ או לחברים אחרים בקהילות הרצים או רוכבי האופניים. באפשרותך להעלות את נתוני הפעילויות אל חשבון Garmin Connect כדי להציג את מיקום המקטע שלך.

הערה: אם חשבון Garmin Connect וחשבון Strava™ שלך מקושרים, הפעילות נשלחת באופן אוטומטי לחשבון Strava כדי לאפשר לך לבדוק את מיקום המקטע.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 צא לריצה או לרכיבה על אופניים.
- 4 כשאתה מתקרב למקטע מופיעה הודעה, ולאחר מכן ניתן לתזמן את המקטע.
- 4 התחל לתזמן את המקטע.
- לאחר השלמת המקטע מופיעה הודעה.

הגדרת מקטע להתאמה אוטומטית

ניתן להגדיר את ההתקן כך שהוא יתאים אוטומטית את זמן המרוץ המיועד של מקטע, בהתאם לביצועים שלך במקטע.
הערה: כברירת מחדל, ההגדרה מופעלת עבור כל המקטעים.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **אימון** < **מקטעים** < **מאמץ אוטומטי**.

שימוש ב-Virtual Partner®

Virtual Partner שלך הוא כלי לאימונים שמיועד לעזור לך לעמוד ביעדים שלך. באפשרותך לקבוע קצב עבור Virtual Partner ולהשוות אליו את התוצאה שלך.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר **מסכי נתונים** < **הוסף חדש** < **Virtual Partner**.
- 6 הזן ערך של קצב או מהירות.
- 7 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לשנות את מיקום המסך Virtual Partner (אופציונלי).
- 8 התחל את הפעילות (**התחלת פעילות, עמוד 28**).
- 9 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול אל המסך Virtual Partner ולראות מי מוביל.

הגדרת יעד אימון

תכונת יעד הביצועים פועלת בשילוב עם התכונה Virtual Partner כדי לאפשר לך להתאמן לעמידה ביעדים של מרחק, מרחק וזמן, מרחק וקצב או מרחק ומהירות. במהלך פעילות האימון, ההתקן מציג לך משוב בזמן אמת לגבי הפער שעליך להשלים עד לעמידה ביעד האימונים.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **אימון** < **הגדר יעד**.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר **מרחק בלבד** כדי לבחור מרחק מוגדר מראש או להזין מרחק מותאם אישית.
 - בחר **מרחק וזמן** כדי לבחור יעד מרחק וזמן.
 - בחר **מרחק וקצב** או **מרחק ומהירות** כדי לבחור יעד של מרחק וקצב או מהירות.מופיע מסך יעד האימון, ומוצג בו זמן הסיום המוערך. זמן הסיום המוערך מבוסס על הביצועים הנוכחיים שלך והזמן הנותר.
- 6 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

ביטול יעד אימון

- 1 במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **בטל יעד** < **כן**.

תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

באפשרותך לתזמן את עצמך בהשוואה לפעילות קודמת או לפעילות שהורדת. התכונה הזו עובדת עם התכונה Virtual Partner כדי לאפשר לך לראות את הפרש הזמנים במהלך פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **אימון** < **התחלה בפעילות**.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר **מההיסטוריה** כדי לבחור פעילות שתועדה קודם לכן מההתקן שלך.
 - בחר **פעילויות שהורדו** כדי לבחור פעילות שהורדת מחשבון Garmin Connect™.
- 6 בחר את הפעילות.
- מופיע המסך Virtual Partner, המציין את זמן הסיום המוערך.
- 7 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 8 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמירה**.

השהיית מצב האימונים

אם אתה פצוע או חולה, תוכל להשהות את מצב האימונים. תוכל להמשיך לתעד פעילויות כושר, אך מצב האימונים, מיקוד עומס האימונים, משוב ההתאוששות והמלצות אימונים יושבתו באופן זמני.

בחר אפשרות:

- מתוך הווידג'ט של מצב האימונים, לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **אפשרויות** < **השהיית ההצגה של סטטוס האימון**.
- מתוך הגדרות Garmin Connect™, בחר **סטטיסטיקת ביצועים** < **סטטוס אימון** < **השהיית ההצגה של סטטוס האימון**.

עצה: עליך לסנכרן את ההתקן עם חשבון Garmin Connect.

חידוש מצב אימונים שהושהה

תוכל לחדש את מצב האימונים כשתהיה מוכן להתחיל להתאמן שוב. לקבלת התוצאות הטובות יותר, אתה זקוק לשתי מדידות VO2 מרבי בכל שבוע (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 62**).

בחר אפשרות:

- מתוך הווידג'ט של מצב האימונים, לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **אפשרויות** < **חידוש ההצגה של סטטוס האימון**.
- מתוך הגדרות Garmin Connect™, בחר **סטטיסטיקת ביצועים** < **סטטוס אימון** < **חידוש ההצגה של סטטוס האימון**.

עצה: עליך לסנכרן את ההתקן עם חשבון Garmin Connect.

הפעלת הערכה עצמית

לאחר שתשמוע פעילות, תוכל להעריך את המאמץ המוערך שלך וכיצד הרגשת במהלך הפעילות. ניתן להציג את מידע ההערכה העצמית שלך בחשבון Garmin Dive™ שלך.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר **הערכה עצמית**.
- 6 בחר אפשרות:
 - כדי להשלים הערכה עצמית רק לאחר אימונים, בחר **אימונים בלבד**.
 - כדי להשלים הערכה עצמית לאחר כל פעילות, בחר **תמיד**.

שעונים

הגדרת שעון מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **שעונים** < **שעונים מעוררים** < **הוסף שעון מעורר**.
- 3 הזן את שעת ההתראה.

ערוך התראה

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **שעונים** < **שעונים מעוררים** < **עריכה**.
- 3 בחר התראה.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי להדליק או לכבות את ההתראה, בחר **מצב**.
 - כדי לשנות את שעת ההתראה, בחר **שעה**.
 - כדי להגדיר את ההתראה כך שתחזור על עצמה באופן סדיר, בחר **חזרה** ובחר מתי ההתראה תחזור על עצמה.
 - כדי לבחור את הודעת ההתראה, בחר **צלילים**.
 - כדי להדליק או לכבות את התאורה האחורית עם התראה, בחר **תאורה אחורית**.
 - כדי לבחור תיאור עבור ההתראה, בחר **תווית**.
 - כדי למחוק את ההתראה, בחר **מחק**.

הפעלת טיימר ספירה לאחור

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **שעונים** < **טיימרים**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר ולשמור טיימר ספירה בפעם הראשונה, הזן את השעה, לחץ על **MENU** ובחר **שמור טיימר**.
 - כדי להגדיר ולשמור טיימרים נוספים של ספירה, בחר **הוסף טיימר** והזן את השעה.
 - כדי להגדיר טיימר ספירה בלי לשמור אותו, בחר **טיימר מהיר** והזן את השעה.
- 4 במידת הצורך לחץ על **MENU**, בחר אפשרות:
 - בחר **שעה** כדי לשנות את השעה.
 - בחר **הפעל מחדש** < **מופעל** כדי להפעיל את הטיימר מחדש באופן אוטומטי לאחר שתוקפו פג.
 - בחר **צלילים** ולאחר מכן בחר סוג התראה.
- 5 לחץ על **START** כדי להפעיל את הטיימר.

מחיקה של טיימר

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **שעונים** < **טיימרים** < **עריכה**.
- 3 בחר טיימר.
- 4 בחר **מחק**.

שימוש בשעון העצר

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **שעונים** < **שעון עצר**.
- 3 לחץ על **START** כדי להפעיל את הטיימר.
- 4 לחץ על **LAP** כדי להפעיל מחדש את הטיימר של ההקפה ①.



הזמן הכולל של שעון העצר ② ממשיך להתקדם.

5 לחץ על **STOP** כדי לעצור את שני הטיימרים.

6 בחר אפשרות:

- כדי לאפס את שני הטיימרים, לחץ על **DOWN**.
- כדי לשמור את הזמנים שבשעון העצר כפעילות, לחץ על **MENU** ובחר **שמור פעילות**.
- כדי לאפס את הטיימרים ולצאת משעון העצר, לחץ על **MENU** ובחר **סיום**.
- כדי לסקור את הטיימרים של ההקפה, בחר **MENU** ובחר **סקירה**.
- **הערה:** האפשרות **סקירה** מופיעה רק אם אירעו הקפות מרובות.
- כדי לחזור לפני השעון בלי לאפס את הטיימרים, לחץ על **MENU** ובחר **עבור אל פרצוף שעון**.
- כדי להפעיל או להשבית תיעוד הקפות, לחץ על **MENU** ובחר **מקש הקפה**.

הוספת אזורי זמן חלופיים

באפשרותך להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים דרך הווידג'ט 'אזורי זמן חלופיים'. באפשרותך להוסיף עד ארבעה אזורי זמן חלופיים.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט 'אזורי זמן חלופיים' ללולאת הווידג'טים (**התאמה אישית של לולאת הווידג'טים**, עמוד 100).

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **שעונים** < **אזורי זמן חלופיים** < **הוסף אזור זמן חלופי**.

3 בחר אזור זמן.

4 במידת הצורך, תן שם חדש לאזור.

עריכה של אזור זמן חלופי

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **שעונים** < **אזורי זמן חלופיים** < **עריכה**.

3 בחר אזור זמן.

4 בחר אפשרות:

- כדי להזין שם מותאם אישית עבור אזור הזמן, בחר **שנה את שם האזור**.
- כדי לשנות את אזור הזמן, בחר **שנה אזור**.
- כדי לשנות את המיקום של אזור הזמן בווידג'ט, בחר **סדר מחדש אזור**.
- כדי למחוק את אזור הזמן, בחר **מחק אזור**.

ניווט

שמירת המיקום שלך

ניתן לשמור את המיקום הנוכחי שלך כדי לנווט אליו בחזרה במועד מאוחר יותר.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 101**).

1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.

2 בחר .

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

עריכת המיקומים השמורים שלך

ניתן למחוק מיקום שמור או לערוך את השם של המיקום, הגובה ופרטי המיקום.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר **פעילות ניווט > מיקומים שמורים**.

3 בחר מיקום שמור.

4 בחר אפשרות כדי לערוך את המיקום.

הגדרת נקודת ייחוס

ניתן להגדיר נקודת ייחוס שתספק את הכיוון והמרחק למיקום.

1 בחר אפשרות:

• לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.

עצה: ניתן להגדיר נקודת ייחוס בזמן הקלטת פעילות.

• מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר **נקודת ייחוס**.

3 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

4 לחץ על **START**, ובחר **הוסף נקודה**.

5 בחר מיקום או כיוון שישמש כנקודת ייחוס לצורך ניווט.

יופיע חץ המצפן והמרחק ליעד שלך.

6 כוון את החלק העליון של השעון אל הכיוון.

כאשר אתה סוטה מהכיוון, המצפן מציג את הכיוון ביחס לכיוון ולמעלות של הסטייה.

7 במידת הצורך, לחץ על **START**, ובחר **שינוי נקודה** כדי להגדיר נקודת ייחוס אחרת.

תכנון ציון דרך

ניתן ליצור מיקום חדש על-ידי תכנון המרחק והכיוון מהמיקום הנוכחי שלך למיקום חדש.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את היישום תכנן נ"צ לרשימת הפעילות והיישומים.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר **תכנן נ"צ**.

3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להגדיר את הכיוון.

4 לחץ על **START**.

5 לחץ על **DOWN** כדי לבחור יחידת מידה.

6 לחץ על **UP** להזנת המרחק.

7 לחץ על **START** כדי לשמור.

תכנון ציון הדרך נשמר בשם המוגדר כברירת מחדל.

ניווט אל יעד

ניתן להשתמש בהתקן כדי לנווט ליעד או להתקדם במסלול.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ ממושכות על **MENU**.

4 בחר **ניווט**.

5 בחר קטגוריה.

6 פעל בהתאם להנחיות שעל המסך כדי לבחור יעד.

7 בחר **התקדם אל**.

- מופיע מידע אודות הניווט.
8 לחץ על **START** כדי להתחיל בניווט.

ניווט אל נקודת עניין

אם נתוני המפה המותקנים בשעון שלך כוללים נקודות עניין, באפשרותך לנווט אליהן.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 4 בחר **ניווט > נקודות עניין**, ובחר קטגוריה.
מופיעה רשימת נקודות עניין בקרבת המיקום הנוכחי שלך.
 - 5 במידת הצורך, בחר באפשרות:
 - כדי לחפש בקרבת מיקום אחר, בחר **חפש בקרבת**, ובחר מיקום.
 - כדי לחפש נקודת עניין לפי שם בחר **איית חיפוש**, והזן שם.
 - כדי לחפש נקודות עניין בקרבת מקום, בחר **בקרבת** (**ניווט באמצעות התכונה 'בקרבת'**, עמוד 90).
 - 6 בחר נקודת עניין מתוצאות החיפוש.
 - 7 בחר **קדימה**.
- מופיע מידע אודות הניווט.
- 8 לחץ על **START** כדי להתחיל את הניווט.

נקודות עניין

הודעה

אתה אחראי להבין ולציית לכל הכללים, החוקים או התקנות החלים שמקושרים לנקודות העניין.

נקודת עניין היא מקום שעשוי להיות שימושי או מעניין עבורך. נקודות עניין מאורגנות לפי קטגוריות והן יכולות לכלול יעדי נסיעה נפוצים כגון תחנות דלק, מסעדות, בתי מלון ומקומות בילוי.

מסלולים

אזהרה

תכונה זו מאפשרת למשתמשים להוריד מסלולים שנוצרו על-ידי משתמשים אחרים. Garmin® אינה מביעה כל מצג לגבי הבטיחות, הדיוק, המהימנות, השלמות או העדכניות של מסלולים שנוצרו על-ידי גורמי צד שלישי. כאשר אתה משתמש במסלולים שנוצרו על-ידי גורמי צד שלישי, או מסתמך עליהם, אתה עושה זאת על אחריותך בלבד.

ניתן לשלוח מסלול מחשבון Garmin Connect™ שלך אל ההתקן. לאחר שמירת המסלול בהתקן, ניתן לנווט במסלול באמצעות ההתקן. באפשרותך להשתמש במסלול שמור פשוט בגלל היותו נתיב מוצלח. למשל, ניתן לשמור מסלול טוב לרכיבת אופניים בדרך לעבודה, ולאחר מכן להשתמש בו. באפשרותך גם להשתמש במסלול שמור תוך ניסיון לעמוד ביעדי ביצועים שהצבת קודם לכן. למשל, אם המסלול המקורי הושלם תוך 30 דקות, ניתן לתזמן כנגד Virtual Partner® בניסיון להשלים את המסלול תוך פחות מ-30 דקות.

יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות ההתקן

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 4 בחר **ניווט > מסלולים > צור חדש**.
 - 5 הזן שם עבור המסלול, ובחר ✓.
 - 6 בחר **הוסף מיקום**.
 - 7 בחר אפשרות.
 - 8 במידת הצורך, חזור על שלבים 6 ו-7.
 - 9 בחר **סיום > צא למסלול**.
- מופיע מידע אודות הניווט.
- 10 לחץ על **START** כדי להתחיל בניווט.

יצירת מסלול הלוך ושוב

ההתקן יכול ליצור מסלול הלוך ושוב בהתבסס על מרחק וכיוון ניווט שצוינו.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **ריצה או אופניים**.

- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **ניווט > מסלול הלך ושוב**.
- 5 הזן את המרחק הכולל עבור המסלול.
- 6 בחר כותרת כיוון.
- ההתקן יוצר עד שלושה מסלולים. תוכל ללחוץ על **DOWN** כדי להציג את המסלולים.
- 7 לחץ על **START** כדי לבחור מסלול.
- 8 בחר אפשרות:
 - כדי להתחיל בניווט, בחר **קדימה**.
 - כדי להציג את המסלול במפה ולהזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **מפה**.
 - כדי להציג רשימת פניות במסלול, בחר **הוראות מפורטות**.
 - כדי להציג תרשים גובה של המסלול, בחר **תרשים גובה**.
 - כדי לשמור את המסלול, בחר **שמירה**.
 - כדי להציג רשימת עליות במסלול, בחר **הצג טיפוסים**.

יצירת מסלול ב-Garmin Connect™

כדי שתוכל ליצור מסלול ביישום Garmin Connect, עליך להיות בעל חשבון Garmin Connect (*Garmin Connect™*, עמוד 52).

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או **...**.
- 2 בחר **אימונים ותכנון > מסלולים > צור מסלול**.
- 3 בחר סוג מסלול.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 5 בחר **בוצע**.
- תוכל לשלוח מסלול זה להתקן שלך (*שולח מסלול להתקן*, עמוד 87).

שולח מסלול להתקן

ניתן לשלוח מסלול שיצרת באמצעות היישום Garmin Connect להתקן שלך (*יצירת מסלול ב-Garmin Connect™*, עמוד 87).

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או **...**.
- 2 בחר **אימונים ותכנון > מסלולים**.
- 3 בחר מסלול.
- 4 בחר **⋮ > שלח להתקן**.
- 5 בחר את ההתקן התואם שלך.
- 6 בצע את ההוראות שעל המסך.

הצגה או עריכה של פרטי מסלול

באפשרותך להציג או לערוך את פרטי המסלול לפני שתנווט בו.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **ניווט > מסלולים**.
- 5 לחץ על **START** כדי לבחור מסלול.
- 6 בחר אפשרות:
 - כדי להתחיל בניווט, בחר **צא למסלול**.
 - כדי ליצור רצועת קצב מותאם אשית, בחר **PacePro**.
 - כדי להציג את המסלול במפה ולהזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **מפה**.
 - כדי לעשות את המסלול מהסוף להתחלה, בחר **עשה את המסלול מהסוף להתחלה**.
 - כדי להציג תרשים גובה של המסלול, בחר **תרשים גובה**.
 - כדי לשנות את שם המסלול, בחר **שם**.
 - כדי לערוך את נתיב המסלול, בחר **עריכה**.
 - כדי להציג רשימת עליות במסלול, בחר **הצג טיפוסים**.
 - כדי למחוק את המסלול, בחר **מחק**.

שימוש ב-ClimbPro

התכונה ClimbPro עוזרת לך לנהל את המאמצים שלך לקראת עליות קרובות במסלול. באפשרותך להציג פרטי טיפוס, לרבות שיפוע, מרחק ועלייה בגובה, לפני הטיפוס או בזמן אמת בזמן שאתה משתמש במסלול. קטגוריות הטיפוס ברכיבה מבוססות על אורך ושיפוע ומוצגות באמצעות צבעים.

- 1 לחץ ממושכות על MENU.
- 2 בחר פעילויות ואפליקציות.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר ClimbPro < מצב < בעת ניווט.
- 6 בחר אפשרות:

- בחר שדה נתונים כדי להתאים אישית את שדה הנתונים שמופיע במסך ClimbPro.
 - בחר התראה כדי להגדיר התראות בתחילת טיפוס או במרחק מסוים מהטיפוס.
 - בחר ירידות כדי להפעיל או לכבות ירידות עבור פעילויות ריצה.
 - בחר זיהוי עליות כדי לבחור את סוגי העליות שמזוהות בפעילויות של רכיבת אופניים.
- 7 עיין בעליות ובפרטי המסלול של המסלול (הצגה או עריכה של פרטי מסלול, עמוד 87).
 - 8 התחל לעקוב אחרי מסלול שמור (ניווט אל יעד, עמוד 85).

סימון והתחלת ניווט למיקום 'אדם במים'

ניתן לשמור מיקום 'אדם במים' (MOB) ולהתחיל באופן אוטומטי את הניווט בחזרה אליו.
עצה: ניתן להתאים אישית את פונקציית ההחזקה של המקשים כדי לגשת לפונקציית ה-MOB (התאמה אישית של מקשי הקיצור, עמוד 106).

- 1 מפני השעון, לחץ על START.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 לחץ ממושכות על MENU.
 - 4 בחר ניווט < 'אדם במים' אחרון.
- מופיע מידע אודות הניווט.

ניווט באמצעות 'הבחן והתקדם'

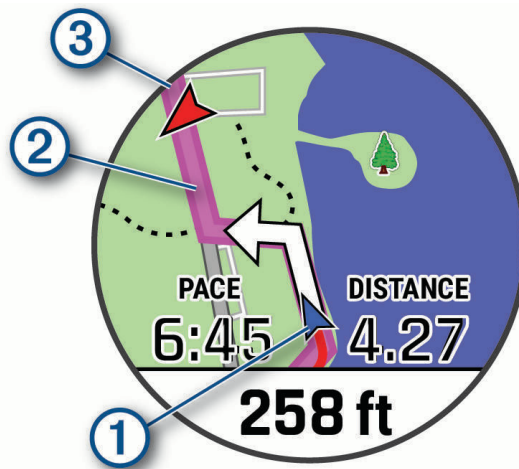
באפשרותך לכוון את ההתקן לעצם במרחק, כגון מגדל מים, להינעל בכיוון ולאחר מכן לנווט אל העצם.

- 1 מפני השעון, לחץ על START.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על MENU.
- 4 בחר ניווט < הבחן והתקדם.
- 5 כוון את החלק העליון של השעון לעבר אובייקט כלשהו, ולחץ על START.
- 6 לחץ על START כדי להתחיל בניווט.

ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות

באפשרותך לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות הנוכחית, בקו ישר או לאורך המסלול שבו השתמשת. התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.

- 1 במהלך פעילות, לחץ על STOP.
 - 2 בחר חזור להתחלה ובחר אפשרות:
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר TracBack.
 - אם אין לך מפה נתמכת, או אם אתה משתמש בנייתוב ישיר, בחר מסלול כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר.
 - אם אינך משתמש בנייתוב ישיר, בחר מסלול כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בעזרת הנחיות מפורטות.



המיקום הנוכחי שלך ①, המסלול שעליך להתקדם בו ② והיעד שלך ③ מופיעים על-גבי המפה.

הצגת הוראות מסלולים

תוכל להציג רשימת הוראות מפורטות למסלול שלך.

- 1 בעת ניווט במסלול, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **הוראות מפורטות**.
- תופיע רשימת הוראות מפורטות.
- 3 לחץ על **DOWN** כדי להציג הוראות נוספות.

ניווט אל נקודת ההתחלה של פעילות שמורה

באפשרותך לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של פעילות שמורה, בקו ישר או לאורך המסלול שבו השתמשת. התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 4 בחר **ניווט < פעילויות**.
 - 5 בחר פעילות.
 - 6 בחר **חזור להתחלה** ובחר אפשרות:
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **TracBack**.
 - אם אין לך מפה נתמכת, או אם אתה משתמש בנייב ישר, בחר **מסלול** כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר.
 - אם אינך משתמש בנייב ישר, בחר **מסלול** כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בעזרת הנחיות מפורטות.
- הוראות מפורטות מסייעות לך לנווט אל נקודת ההתחלה של הפעילות השמורה האחרונה שלך אם יש לך מפה נתמכת או אם אתה משתמש בנייב ישר. מופיע קו על המפה מהמיקום הנוכחי שלך אל נקודת ההתחלה של הפעילות השמורה האחרונה שלך אם אינך משתמש בנייב ישר.
- הערה:** באפשרותך להתחיל את הטיימר כדי למנוע פסק זמן של ההתקן ומעבר למצב שעון.
- 7 לחץ על **DOWN** כדי להציג את המצפן (אופציונלי).
- החץ מצביע אל עבר נקודת ההתחלה שלך.

עצירת הניווט

- 1 במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **עצור ניווט**.

מפה

ההתקן שלך מגיע עם מפות טעונות מראש, ויכול להציג מספר סוגים של נתוני מפה של Garmin®. כולל קווי מתאר טופוגרפיים, נקודות עניין בקרבת מקום, מפות של אתרי סקי ומסלולי גולף.

כדי לרכוש נתוני מפה נוספים ולהציג מידע על תאימות, עבור אל garmin.com/maps.

▲ מייצג את המיקום שלך במפה. כאשר אתה מנווט אל יעד, הנתב שלך מסומן באמצעות קו במפה.

הצגת המפה

- 1 התחל פעילות בחוץ.

2 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול אל מסך המפה.

3 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר אפשרות:

• כדי להזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **לצדדים/זום**.

עצה: באפשרותך ללחוץ על **START** כדי לעבור בין הזזה למעלה ולמטה, הזזה ימינה ושמאלה או שינוי גודל תצוגה. באפשרותך ללחוץ לחיצה ממושכת על **START** כדי לבחור בנקודה המצוינת על-ידי כוונות הצלב.

• כדי לראות נקודות עניין ונקודות ציון בקרבת מקום, בחר **בקרבת**.

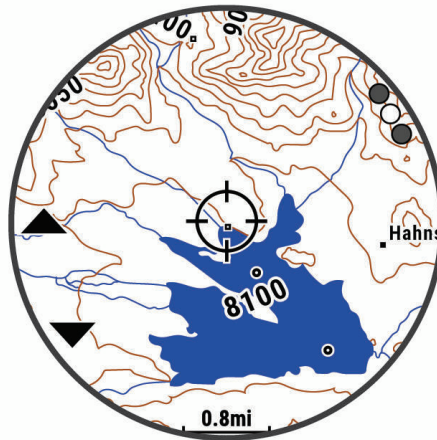
שמירה או ניווט אל מיקום במפה

באפשרותך לבחור כל מיקום במפה. באפשרותך לשמור את המיקום או להתחיל לנווט אליו.

1 מהמפה, לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **לצדדים/זום**.

פקדים וכוונות צלב מופיעים במפה.



3 הזז ושנה את גודל המפה כדי למרכז את המיקום בכוונת הצלב.

4 לחץ ממושכות על **START** כדי לבחור בנקודה המצוינת על-ידי כוונות הצלב.

5 במידת הצורך, בחר נקודות עניין בקרבת מקום.

6 בחר אפשרות:

• כדי לנווט למיקום שנבחר, בחר **קדימה**.

• כדי לשמור את המיקום, בחר **שמירת מיקום**.

• כדי להציג מידע על המיקום, בחר **סקירה**.

ניווט באמצעות התכונה 'בקרבת'

באפשרותך להשתמש בתכונה 'בקרבת' כדי לנווט אל נקודות עניין ונקודות ציון בקרבת מקום.

הערה: נתוני המפה המותקנים בשעון שלך מוכרחים לכלול נקודות עניין כדי לנווט אליהן.

1 מהמפה, לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **בקרבת**.

סמלים המציינים נקודות עניין ונקודות ציון שמופיעות במפה.

3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להדגיש חלק מהמפה.

4 לחץ על **START**.

רשימת נקודות עניין ונקודות ציון בחלק המפה המודגש שמופיע.

5 בחר מיקום.

6 בחר אפשרות:

• כדי לנווט למיקום שנבחר, בחר **קדימה**.

• להצגת המיקום על המפה, בחר **מפה**.

• כדי לשמור את המיקום, בחר **שמירת מיקום**.

• כדי להציג מידע על המיקום, בחר **סקירה**.

שינוי ערכת הנושא של המפה

ניתן לשנות את ערכת הנושא של המפה כדי להציג נתוני מפה ממוטבים עבור סוג הפעילות שלך. לדוגמה, ערכות נושא של מפה בניגודיות גבוהה מספקות נראויות טובה יותר בסביבות מאתגרות, וערכות נושא של מפה שהנן ספציפיות לפעילות מציגות את נתוני המפה החשובים ביותר במבט מהיר.

- 1 התחל פעילות בחוץ.
- 2 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 3 בחר את הגדרות הפעילות.
- 4 בחר **מפה > ערכת נושא של מפה**.
- 5 בחר אפשרות.

מצפן

להתקן יש מצפן בעל שלושה צירים עם כיוול אוטומטי. התכונות והמראה של המצפן משתנים בהתאם לפעילות, בהתאם למצב ההפעלה של ה-GPS ובזמן ניווט ליעד מסוים. ניתן לשנות את הגדרות המצפן באופן ידני ([הגדרות מצפן, עמוד 102](#)). כדי לפתוח במהירות את הגדרות המצפן, ניתן לבחור START בווידג'ט של המצפן.

הגדרת כיוון המצפן

- 1 מהווידג'ט של המצפן, לחץ על **START**.
- 2 בחר **נעל כיוון**.
- 3 כוון את החלק העליון של השעון אל הכיוון ולחץ על **START**.
כאשר אתה סוטה מהכיוון, המצפן מציג את הכיוון ביחס לכיוון ולמעלות של הסטייה.

מד גובה וברומטר

ההתקן מכיל מד גובה וברומטר פנימיים. ההתקן אוסף נתוני גובה ולחץ באופן רציף, גם במצב של צריכת אנרגיה מועטה. מד הגובה מציג את הגובה המשוער על סמך השינויים בלחץ. הברומטר מציג נתוני לחץ סביבה על סמך הגובה הקבוע שבו מד הגובה כויל לאחרונה ([הגדרות מד-גובה, עמוד 102](#)). ניתן ללחוץ על START מהווידג'טים של מד הגובה או הברומטר כדי לפתוח במהירות את ההגדרות של מד הגובה או הברומטר.

היסטוריה

ההיסטוריה כוללת נתוני זמן, מרחק, קלוריות, קצב או מהירות ממוצעים, הקפות ונתונים אופציונליים של חיישן.
הערה: כאשר זיכרון המכשיר מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

שימוש בהיסטוריה

ההיסטוריה מכילה פעילויות קודמות ששמרת בהתקן.

להתקן יש וידג'יט היסטוריה שמספק גישה מהירה לנתוני הפעילויות שלך (**וידג'יטים**, עמוד 99).

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **היסטוריה** < **פעילויות**.
- 3 בחר פעילות.
- 4 לחץ על **START**.
- 5 בחר אפשרות:

- כדי להציג מידע נוסף על הפעילות, בחר **כל הסטטיסטיקות**.
- כדי לצפות בהשפעה של הפעילות על הכושר האירובי ואנאירובי שלך, בחר **השפעת האימון** (**מידע על Training Effect**, עמוד 64).
- כדי להציג את משך הזמן בכל אזור דופק, בחר **דופק**.
- כדי לבחור הקפה ולהציג מידע נוסף על כל אחת, בחר **הקפות**.
- כדי לבחור בריצת סקי או סנובורד ולהציג מידע נוסף על כל אחת, בחר **סבבים**.
- כדי לבחור סדרות אימונים ולהציג מידע נוסף על כל סדרה, בחר **סטים**.
- כדי להציג את הפעילות על מפה, בחר **מפה**.
- כדי להציג תרשים גובה של הפעילות, בחר **תרשים גובה**.
- כדי למחוק את הפעילות שנבחרה, בחר **מחק**.

היסטוריית ספורט משולב

ההתקן מאחסן את הסיכום הכולל של הספורט המשולב עבור הפעילות, לרבות המרחק הכולל, הזמן, הקלוריות ונתוני אביזר אופציונליים. ההתקן גם מפריד את נתוני הפעילות עבור כל מקטע ספורט ומעבר כדי שתוכל להשוות פעילויות אימונים דומות ולעקוב אחר מהירות התנועה בין המעברים. היסטוריית המעברים כוללת מרחק, זמן, מהירות ממוצעת וקלוריות.

שיאים אישיים

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

הערה: ברכיבה, שיאים אישיים כוללים גם את העלייה התלולה ביותר ואת הכוח הטוב ביותר (דרוש מד כוח).

הצגת שיאים אישיים

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 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 **MENU**.
 - 2 בחר **היסטוריה** < **שיאים**.
 - 3 בחר סוג ספורט.
 - 4 בחר שיא לשחזור.
 - 5 בחר **הקודם** < **כן**.
- הערה:** פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת שיאים אישיים

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

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

הצגת סיכומי נתונים כוללים

ניתן להציג את נתוני המרחק והזמן המצטברים שנשמרו בשעון.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **היסטוריה < סה"כ**.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר אפשרות להציג סיכומי נתונים לפי שבוע או לפי חודש.

שימוש במד-הרוחק

מד הרוחק מתעד באופן אוטומטי את המרחק הכולל שעברת, השינוי בגובה והזמן שהשקעת בפעילויות.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **היסטוריה < סה"כ < מד מרחק**.
- 3 בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את המדדים הכוללים של מד-הרוחק.

מחיקת היסטוריה

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
 - 2 בחר **היסטוריה < אפשרויות**.
 - 3 בחר אפשרות:
- בחר **מחק כל הפעילויות** כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה.
 - בחר **איפוס סה"כים** כדי למחוק את כל ערכי המרחק והזמן הכוללים.
- הערה:** פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

התאמה אישית של ההתקן

הגדרות של פעילויות ושל יישומים

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

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, בחר **פעילויות ואפליקציות**, בחר פעילות ובחר את ההגדרות הפעילות.

מרחק בתלת-ממד: חישוב המרחק שגמעת באמצעות שינוי הגובה שלך והתנועה האופקית על-פני הקרקע.

מהירות בתלת-ממד: חישוב המהירות שלך באמצעות שינוי הגובה שלך והתנועה האופקית על-פני הקרקע (**מהירות ומרחק בתלת-ממד**, עמוד 98).

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

הוסף פעילות: מאפשר התאמה אישית של פעילות ספורט משולבת.

התראות: הגדרת התראות אימונים או ניווט עבור הפעילות.

טיפוס אוטומטי: מאפשר לשעון לזהות שינויי גובה באופן אוטומטי באמצעות מד הגובה המובנה.

Auto Lap: להגדרת האפשרויות עבור התכונה **Auto Lap**® (עמוד 97).

Auto Pause: השעון מפסיק לתעד נתונים כאשר אתה מפסיק לנוע או יורד אל מתחת למהירות מוגדרת (**הפעלת Auto Pause**, עמוד 98).

מנוחה אוטומטית: מאפשרת לשעון לזהות אוטומטית מתי אתה נח במהלך שחייה בבריכה וליצור מרווח מנוחה (**מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית**, עמוד 37).

סבב אוטומטי: מאפשר לשעון לזהות גלישות סקי באופן אוטומטי באמצעות מד ההאצה המובנה.

גלילה אוטומטית: ההגדרה הזו מאפשרת לך לעבור באופן אוטומטי בין כל מסכי הנתונים של הפעילויות כאשר הטיימר פועל (**שימוש בגלילה אוטומטית**, עמוד 98).

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

צבע רקע: להגדרת צבע הרקע של כל פעילות לשחור או לבן.

מספרים גדולים: לשינוי גודל המספרים במסך המידע של גומות הגולף.

ClimbPro: להצגת מסכי תכנון וניטור טיפוס בזמן הניווט.

עדכון מחבט: להצגת הנחיה שמאפשרת לך להזין את סוג המחבט שבו השתמשת לאחר כל חבטה בזמן משחק גולף.

ספירה לאחור: ההגדרה הזו מפעילה טיימר של ספירה לאחור עבור מרווחי שחייה בבריכה.

מסכי נתונים: ההגדרה הזו מאפשרת לך להתאים אישית מסכי נתונים ולהוסיף מסכי נתונים חדשים לפעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 95).

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

ערוך מסלולים: מאפשר לך לערוך את רמת הקושי של המסלול ואת המצב במהלך פעילות של טיפוס על סלעים.

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

מרחק לגולף: להגדרת יחידת המידה ששימשה אותך בזמן משחק גולף.

GPS: להגדרת המצב עבור אנטנת ה-GPS (**שינוי הגדרת GPS**, עמוד 99).

מערכת דירוג: להגדרת מערכת הדירוג עבור דירוג קושי המסלול עבור פעילויות של טיפוס על סלעים.

ניקוד תקן: להפעלת ניקוד הנדיקאפ בזמן משחק גולף. האפשרות תקן מקומי מאפשרת לך להזין את מספר החבטות שיש להחסיר מהניקוד הכולל שלך. האפשרות מדד/שיפוע מאפשרת לך להזין את ההנדיקאפ שלך ואת דירוג שיפוע המסלול כדי שהשעון יוכל לחשב את ההנדיקאפ שלך במסלול. כשאתה מפעיל אחת מאפשרויות ניקוד ההנדיקאפ, אתה יכול להתאים את ערך ההנדיקאפ.

מספר מסלול: הגדר את מספר המסלול למעקב אחר ריצה.

מקש הקפה: מאפשר לך לתעד הקפה או מנוחה במהלך הפעילות.

נעל מקשים: לנעילת המפתחות במהלך פעילויות ספורט מגוונות כדי למנוע לחיצות לא מכוונות על מקשים.

מפה: להגדרת העדפות התצוגה עבור מסך נתוני המפה עבור הפעילות (**הגדרות מפת פעילות**, עמוד 96).

מטרונום: השמעת צלילים בקצב קבוע, כדי לעזור לך לשפר את הביצועים על-ידי אימון בקצב מהיר יותר, איטי יותר או עקבי יותר (**שימוש במטרונום**, עמוד 28).

מעקב מצבים: מפעיל או משבית מעקב מצבי עלייה או ירידה אוטומטיים של פעילויות סקי או גלישת סנובורד בשטח לא מתוחם.

מעקב אחר מכשולים: מאפשר לשעון לשמור מיקומי מכשולים מהלולאה הראשונה של המסלול. בלולאות המסלול שחוזרות על עצמן, השעון משתמש במיקומים השמורים כדי לעבור בין מרווחי מכשולים וריצה (**תיעוד פעילות של מירוצ מכשולים**, עמוד 34).

PlaysLike: מפעיל את תכונת המרחק "plays like" במהלך משחק גולף, אשר מסביר את שינויי הגובה במסלול על-ידי הצגת המרחק המותאם לירוק (**הצגת מרחק PlaysLike**, עמוד 41).

גודל בריכה: הגדרת אורך הבריכה עבור שחייה בבריכה.

כוח ממוצע: קביעה אם השעון יכלול ערכי אפס בנתוני כוח שמתרחשים כשאינך מדווש.

מצב הפעלה: הגדרת מצב הכוח בברירת מחדל עבור הפעילות.

זמן קצוב לחיסכון בחשמל: הגדרת אפשרויות הזמן הקצוב של החיסכון באנרגיה עבור הפעילות (**הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה**, עמוד 99).

תיעוד פעילות: הפעלת הקלטות פעילות של קובצי FIT לפעילויות גולף. מידע על כושר בהקלטות של קובצי FIT המותאם אל Garmin Connect™.

מרווח תיעוד: הגדרת תדירות התיעוד של נקודות מעקב במהלך משלחת (שינוי מרווח התיעוד של נקודת המעקב, עמוד 43).

תיעוד לאחר השקיעה: הגדרת השעון לתיעוד נקודות מעקב לאחר השקיעה במהלך משלחת.

רישום VO2 מרבי: מאפשר רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצה בשביל וריצת Ultra.

שינוי שם: הגדרת שם הפעילות.

חזרה: הפעלת האפשרות חזרה עבור פעילויות ספורט מגוונות. לדוגמה, באפשרותך להשתמש באפשרות זו עבור פעילויות שכוללות מעברים מרובים, כגון שחייה וריצה.

שחזר ברירות מחדל: איפוס הגדרות הפעילות.

נתוני מסלול: מאפשר מעקב אחר סטטיסטיקות מסלול עבור פעילויות טיפוס במבנה.

ניתוב: הגדרת ההעדפות עבור חישוב מסלולים עבור הפעילות (הגדרות ניתוב, עמוד 97).

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

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

הערכה עצמית: מגדיר את התדירות של הערכת המאמץ המוערך שלך עבור הפעילות (הפעלת הערכה עצמית, עמוד 81).

התראות מקטע: הפעלה או השבתה של ההנחיות המתריעות על התקרבות למקטעים.

מעקב סטטיסטי: להפעלת מעקב סטטיסטיקה בזמן משחק גולף.

זיהוי תנועה: הגדרה זו מפעילה את זיהוי התנועות עבור שחייה בבריכה.

שינוי ספורט אוט' של שחייה וריצה: מאפשר לך לבצע מעבר אוטומטי בין החלק של השחייה לחלק של הריצה בפעילות ספורט מגוונת של שחייה וריצה.

מצב טורניר: השבתת תכונות שאינן מותרות במהלך טורנירים מאושרים.

מעברים: הפעלת מעברים עבור פעילויות ספורט מגוונות.

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

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

התאמה אישית של מסכי הנתונים

ניתן להציג, להסתיר ולשנות את הפריסה והתוכן של מסכי הנתונים עבור כל פעילות.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.

3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **מסכי נתונים**.

6 בחר מסך נתונים שברצונך להתאים אישית.

7 בחר אפשרות:

- בחר **פריסה** כדי להתאים את מספר שדות הנתונים במסך הנתונים.

- בחר **שדות נתונים** ובחר שדה כדי לשנות את הנתונים המופיעים בשדה.

עצה: לקבלת רשימה של כל שדות הנתונים הזמינים, יש לעבור אל **שדות נתונים**, עמוד 118. לא כל שדות הנתונים זמינים עבור כל סוגי הפעילויות.

- בחר **מד שמאלי** או **מד ימני** כדי להוסיף מדדי צלילה גרפיים.

- בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של מסך הנתונים בלולאה.

- בחר **הסר** כדי להסיר את מסך הנתונים מהלולאה.

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור פעילויות צלילה.

8 במידת הצורך, בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף מסך נתונים ללולאה.

באפשרותך להוסיף מסך נתונים מותאם אישית, או לבחור את אחד ממסכי הנתונים שהוגדרו מראש.

הוספת מפה לפעילות

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.

3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **מסכי נתונים < הוסף חדש > מפה**.

התראות פעילות

אפשר להגדיר התראות עבור כל פעילות. הדבר יכול לך לעזור לך להתאמן ולהתקדם לעבר יעדים מוגדרים, להעלות את המודעות שלך לסביבה ולנווט לעבר היעד שלך. חלק מההתראות זמינות לפעילויות מסוימות בלבד. 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 שיציג לך התראה ברגע שאתה שורף כמות קלוריות מסוימת.

התראת טווח: התראת טווח מודיעה לך על כל פעם שהשעון נמצא מעל או מתחת לטווח ערכים מסוימים. לדוגמה, תוכל להגדיר את השעון כך שיציג התראה כאשר הדופק שלך יורד מתחת ל-60 פעימות לדקה (9/דקה) או עולה מעל 210 9/דקה.

התראה חוזרת: התראה חוזרת מופיעה בכל פעם שהשעון מתעד ערך או מרווח שהגדרת-מראש. לדוגמה, תוכל להגדיר את השעון כך שיציג 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	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
גובה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של גובה.
דופק	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים. ראה האודות אזורי דופק , עמוד 72 חיושני אזור דופק , עמוד 73.
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.
קצב	חוזר	תוכל להגדיר קצב יעד לשחייה.
כוח	טווח	ניתן לקבוע רמת כוח גבוהה או נמוכה.
קרבה	אירוע	ניתן לקבוע רדיוס ממיקום שנשמר.
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.
טיימר מסלול	חוזר	תוכל להגדיר מרווח טיימר מסלול בשניות.

הגדרת התראה

1 לחץ ממושכות על MENU.

2 בחר פעילויות ואפליקציות.

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).

הגדרות מפת פעילות

באפשרותך להתאים אישית את המראה של מסך מפת הנתונים עבור כל פעילות.

לחץ לחיצה ממושכת על MENU, בחר פעילויות ואפליקציות, בחר פעילות, בחר את הגדרות הפעילות ובחר **מפה**.

הגדר מפות: הצגה או הסתרה של נתונים ממוצרי מפה מותקנת.

ערכת נושא של מפה: מגדיר את המפה כך שתציג נתונים הממוטבים עבור סוג הפעילות שלך. אפשרות מערכת משתמשת בהעדפות מהגדרות מפת המערכת (**ערכות נושא של מפה**, עמוד 103).

שימוש בהגדרות מערכת: מאפשר להתקן להשתמש בהעדפות מהגדרות מפת המערכת (**הגדרות מפה**, עמוד 103).

כיוון: הגדרת הכיוון של המפה. אם האפשרות צפון למעלה נבחרת, הצפון מוצג בחלק העליון של המפה. אם האפשרות בכיוון התנועה נבחרת, כיוון ההתקדמות הנוכחי מוצג בחלק העליון של המפה.

מיקומי משתמש: הצגה או הסתרה של מיקומים שמורים במפה.

זום אוטומטי: לבחירה אוטומטית של רמת הזום המתאימה לשימוש אופטימלי במפה. כאשר האפשרות מושבתת, עליך לקרב או להרחיק את התמונה בעזרת הזום הידני.

לפי כבישים: סמל המיקום, המייצג את המיקום שלך במפה, ננעל על הדרך הקרובה ביותר.

יומן המסלול: הצגה או הסתרה של יומן הנתונים, או הנתבי שבו השתמשת, כקו צבעוני במפה.

צבע המסלול: שינוי הצבע של יומן הנתונים.

פרטים: הגדרת רמת הפירוט במפה. הצגת פרטים רבים יותר עלולה לגרום לשרטוט מחדש איטי יותר של המפה.

ימי: הגדרת המפה לתצוגת נתונים במצב ימי (**הגדרות מפה ימית**, עמוד 103).

צייר מקטעים: הצגה או הסתרה של מקטעים כקו צבעוני על המפה.

צייר קווי מתאר: הצגה או הסתרה של קווי מתאר במפה.

הגדרות ניתוב

באפשרותך לשנות את הגדרות הניתוב כדי להתאים אישית את האופן שבו השעון מחשב מסלולים עבור כל פעילות.

הערה: לא כל ההגדרות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, בחר **פעילויות ואפליקציות**, בחר פעילות, בחר את הגדרות הפעילות ובחר **ניתוב**.

פעילות: להגדרת פעילות עבור ניתוב. השעון מחשב נתיבים הממוטבים עבור סוג הפעילות שאתה מבצע.

מסלול לפי פופולריות: לחישוב מסלולים בהתבסס על הריצות והרכיבות הפופולריות ביותר דרך Garmin Connect™.

מסלולים: להגדרת אופן הניווט במסלולים באמצעות השעון. השתמש באפשרות לפי המסלול כדי לנווט במסלול בדיוק כפי שהוא מופיע, מבלי לחשב מחדש. השתמש באפשרות שימוש במפה כדי לנווט במסלול באמצעות מפות הניתנות לניתוב, ולחשב מחדש את המסלול אם אתה מתרחק ממנו.

שיטת חישוב: להגדרת שיטת החישוב לצורך מזעור הזמן, המרחק או העליה במסלולים.

הימנעויות: להגדרת סוגי הדרכים או התעבורה שיש להימנע מהם במסלולים.

סוג: להגדרת אופן הפעולה של המצביע שמופיע במהלך ניתוב ישיר.

Auto Lap®

סימון הקפות לפי מרחק

באמצעות Auto Lap ניתן לסמן הקפה במרחק ספציפי באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים שלך בחלקים שונים במהלך פעילות (לדוגמה, בכל 5 קילומטרים או 1 מייל).

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **Auto Lap**.

6 בחר אפשרות:

• בחר **Auto Lap** כדי להפעיל או להשבית את Auto Lap.

• בחר **מרחק אוטומטי** כדי להתאים את המרחק בין ההקפות.

בכל פעם שאתה משלים הקפה, הודעה מופיעה עם שעת ההקפה. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת**, עמוד 105).

התאמה אישית של הודעת התראות הקפה

באפשרותך להתאים אישית שדה נתונים אחד או שני שדות נתונים המופיעים בהודעה של התראות הקפה.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **Auto Lap < התראות הקפה**.

6 בחר שדה נתונים כדי לשנות אותו.

7 בחר **תצוגה מקדימה** (אופציונלי).

הפעלת Auto Pause®

ניתן להשתמש בתכונה Auto Pause כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כאשר אתה מפסיק לנוע. תכונה זו שימושית אם הפעילות שלך כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך לעצור בהם.

הערה: כשטיימר הפעילות נעצר או מושהה, תיעוד ההיסטוריה נפסק.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **Auto Pause**.

6 בחר אפשרות:

- כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לנוע, בחר **בהפסקה**.
- כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כאשר הקצב או המהירות שלך יורדים מתחת לרמה מוגדרת מראש, בחר **מותאם אישית**.

הפעלת טיפוס אוטומטי

באפשרותך להשתמש בתכונת הטיפוס האוטומטי כדי לזהות שינויי גובה באופן אוטומטי. באפשרותך להשתמש בה במהלך פעילויות כגון טיפוס, טיול שטח, ריצה או רכיבה על אופניים.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **טיפוס אוטומטי < מצב**.

6 בחר **תמיד** או **לא בעת ניווט**.

7 בחר אפשרות:

- בחר **מסך ריצה** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך ריצה.
 - בחר **מסך טיפוס** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך טיפוס.
 - בחר **הפוך צבעים** כדי להפוך את צבעי התצוגה בעת שינוי מצבים.
 - בחר **מהירות אנכית** כדי להגדיר את קצב העלייה במשך הזמן.
 - בחר **החלפה בין מצבים** כדי להגדיר את המהירות שבה ההתקן משנה מצבים.
- הערה:** האפשרות מסך נוכחי מאפשרת לך לעבור אוטומטית למסך האחרון שהצגת לפני שאירע מעבר הטיפוס האוטומטי.

מהירות ומרחק בתלת-ממד

באפשרותך להגדיר מהירות ומרחק בתלת-ממד כדי לחשב את המהירות או המרחק שלך באמצעות שינוי הגובה והתנועה האופקית שלך על הקרקע. באפשרותך להשתמש באפשרות במהלך פעילויות כגון גלישה, טיפוס, ניווט, טיול שטח, ריצה או רכיבה על אופניים.

הפעלה וכיבוי של מקש ההקפות

באפשרותך להפעיל את ההגדרה מקש הקפה כדי לתעד הקפה או מנוחה במהלך פעילות באמצעות LAP. באפשרותך לכבות את ההגדרה מקש הקפה כדי להימנע מתיעוד הקפות בשל לחיצות על מקשים בטעות במהלך פעילות.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.

3 בחר פעילות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **מקש הקפה**.

מצב מקש ההקפות משתנה למופעל או כבוי בהתבסס על ההגדרה הנוכחית.

שימוש בגלילה אוטומטית

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

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.

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 garmin.com/aboutGPS.

1 לחץ ממושכות על MENU.

2 בחר פעילויות ואפליקציות.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

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.
- **הערה:** שימוש ב-GPS ובלוויין אחר ביחד יכול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.
- בחר **GPS + GALILEO** (מערכת לוויין של האיחוד האירופי) לקבלת מידע מדויק יותר אודות המיקום במצבים שבהם הראות בשמיים אינה טובה.
- בחר **UltraTrac** כדי לתעד נקודות מעקב ונתוני חיישן לעיתים רחוקות יותר.

הערה: הפעלת התכונה UltraTrac משפרת את חיי הסוללה אך משפיעה על האיתות של הפעילויות המתועדות. כדאי להשתמש בתכונה UltraTrac עבור פעילויות שדורשות חיי סוללה ארוכים יותר, ושעבורן חשוב פחות לעדכן את נתוני החיישן לעתים קרובות.

GPS ומערכות לוויין אחרות

שימוש ב-GPS ובמערכת לוויין נוספת יחד מספק ביצועים משופרים בסביבות מאתגרות וזיהוי מהיר יותר של המיקום לעומת שימוש ב-GPS בלבד. עם זאת, שימוש במערכות מרובות יכול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

ההתקן שלך יכול להשתמש במערכות ניווט לווייניות גלובליות (GNSS) אלה.

GPS: מערך לוויינים שנבנה על-ידי ארצות הברית.

GLONASS: מערך לוויינים שנבנה על-ידי רוסיה.

GALILEO: מערך לוויינים שנבנה על-ידי סוכנות החלל האירופית.

הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה

הגדרות הזמן הקצוב קובעות כמה זמן ההתקן נשאר במצב אימון, לדוגמה, בזמן שאתה ממתין לתחילת המרוץ. לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, בחר **פעילויות ואפליקציות**, בחר פעילות ובחר את הגדרות הפעילות. בחר **זמן קצוב לחיסכון בחשמל** כדי להתאים את הגדרות הזמן הקצוב של הפעילות.

רגיל: מגדיר את ההתקן לעבור למצב שעון, הצורך מעט אנרגיה, לאחר 5 דקות של חוסר פעילות.

הארכת זמן: מגדיר את ההתקן לעבור למצב שעון, הצורך מעט אנרגיה, לאחר 25 דקות של חוסר פעילות. המצב עם הגדרת הזמן הממושכת יותר עשוי לקצר את חיי הסוללה מטענה לטעינה.

שינוי הסדר של פעילות ברשימת היישומים

1 לחץ ממושכות על MENU.

2 בחר פעילויות ואפליקציות.

3 בחר פעילות.

4 בחר שינוי סדר.

5 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להתאים את מיקום הפעילות ברשימת היישומים.

ווידג'טים

ההתקן מגיע עם ווידג'טים טעונים מראש שמספקים מידע במבט מהיר. לחלק מהווידג'טים דרוש חיבור Bluetooth® לטלפון חכם תואם. חלק מהווידג'טים אינם גלויים כברירת מחדל. ניתן להוסיף אותם ללולאת הווידג'טים באופן ידני (**התאמה אישית של לולאת הווידג'טים**, עמוד 100).

ABC: הצגת שילוב נתונים של מד-גובה, ברומטר ומצפן.

אזורי זמן חלופיים: הצגת השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים.

התאקלמות לגובה: בגובה מעל 800 מטר (2625 רגל), מוצגים גרפים שמציגים ערכי אוקסימטר דופק, קצב נשימה ודופק במנוחה ממוצעים בשבעה הימים האחרונים עם תיקון בהתאם לגובה.

Body Battery™: עם לבישה כל היום, מראה את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של הרמה שלך בשעות האחרונות.

לוח שנה: הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון החכם שלך.

קלוריות: הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.

שימוש בהתקן: מציג את גרסת התוכנה העדכנית ואת הסטטיסטיקה לגבי השימוש בהתקן.

יומן צלילות: הצגת סיכום קצר של הצלילה האחרונה שתועדה.

מעקב אחר כלבים: הצגת פרטי המיקום של הכלב שלך כאשר ברשותך התקן מעקב תואם אחר כלבים המשוך להתקן Descent™ שלך.

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.

גולף: הצגת הניקוד והנתונים הסטטיסטיים בגולף עבור הסבב האחרון.

סטטיסטיקה גופנית: הצגת סיכום דינמי של הסטטיסטיקה הגופנית העדכנית שלך. המדידות כוללות דופק, רמת Body Battery, מתח ועוד.

דופק: הצגת הדופק הנוכחי בפעילות לדקה (bpm) וגרף של הדופק הממוצע שלך במנוחה (RHR).

היסטוריה: הצגת היסטוריית הפעילות שלך וגרף של פעילויות שהוקלטו.

דקות אינטנסיביות: מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.

פקדי inReach®: מאפשר לך לשלוח הודעות בהתקן inReach משוין.

פעילות אחרונה: הצגת סיכום קצר של הפעילות האחרונה שלך שתועדה, כגון הריצה האחרונה, הרכיבה האחרונה או השחייה האחרונה.

פעילות הספורט האחרונה: להצגת סיכום קצר של פעילויות הספורט שלך שתועדו לאחרונה.

סבב אחרון: הצגת סיכום קצר של הריצה האחרונה שתועדה.

פקדי מוזיקה: אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון החכם או מוזיקה בהתקן.

היום שלי: הצגת סיכום דינמי של הפעילות שלך היום. המדדים כוללים פעילויות מתוזמנות, דקות אינטנסיביות, קומות שטיפסת, צעדים, קלוריות שנשרפו ועוד.

התראות: הצגת התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון החכם שלך.

ביצועים: הצגת מדידות הביצועים שעוזרים לך לעקוב אחר פעילויות האימון וביצועי המרוץ שלך ולהבין את הנתונים.

אוקסימטר דופק: מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק.

בקורות מצלמת RCT: אפשרות לצילום ידני של תמונה, הקלטת וידאו קליפים, והתאמה אישית של הגדרות (שימוש בבקורות מצלמה של Varia™, עמוד 111).

נשימה: קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.

נתוני חיישן: הצגת נתונים מחיישן פנימי או מחיישן אלחוטי מחובר.

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.

זריחה ושקיעה: הצגת שעות הזריחה, שעות השקיעה ושעות הדמדומים הבהירות.

זמן הפסקה: הצגת מרווח זמן ההפסקה, עומס הרקמות ואחוז רעילות החמצן של מערכת העצבים המרכזית (CNS) לאחר צלילה.

מצב האימונים: הצגת מצב האימונים ואת עומס האימון הנוכחי שלך, שמראים לך כיצד האימון משפיע על רמת הכושר ועל הביצועים שלך.

פקדי VIRB®: אפשרות להשתמש בפקדי מצלמה כאשר יש התקן VIRB המשוך להתקן Descent.

מזג אוויר: הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית.

התקן Xero®: הצגת מידע מיקום באמצעות לייזר כאשר יש לך התקן Xero תואם שמשוין להתקן Descent שלך.

התאמה אישית של לולאת הווידג'טים

ניתן לשנות את הסדר של הווידג'טים בלולאת הווידג'טים, להסיר וווידג'טים ולהוסיף וווידג'טים חדשים.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 2 בחר **ווידג'טים**.
 - 3 בחר **מבטים חטופים בווידג'ט** כדי להדליק או לכבות את המבטים המהירים על הווידג'טים.
 - 4 **הערה:** מבטים מהירים על וווידג'טים מציגים נתוני סיכום עבור כמה וווידג'טים במסך אחד.
 - 4 בחר **עריכה**.
 - 5 בחר וווידג'ט.
 - 6 בחר אפשרות:
 - לח על **UP** או על **DOWN** כדי לשנות את המיקום של הווידג'ט בלולאת הווידג'טים.
 - בחר  כדי להסיר את הווידג'ט מלולאת הווידג'טים.
 - 7 בחר **הוספה**.
 - 8 בחר וווידג'ט.
- הווידג'ט מתווסף ללולאת הווידג'טים.

שימוש בווידג'ט למדידת רמות המתח

הווידג'ט למדידת רמות המתח מראה את רמת המתח הנוכחית שאתה שרוי בה וגרף של רמות המתח שלך בשעות האחרונות. הוא גם יכול להדריך אותך בתרגילי נשימה להרגעה.

1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** מפני השעון כדי להציג את הווידג'ט למדידת רמות המתח. רמת המתח הנוכחית שלך מופיעה.

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 לחץ על **START** כדי להציג גרף של רמות המתח שלך בשעות האחרונות.

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 מכדי למדוד את רמת המתח שלך.

3 לחץ על **DOWN** כדי להציג פרטים נוספים על רמת המתח שלך וגרף של רמת המתח הממוצעת שלך בשבעת הימים האחרונים.

4 כדי להתחיל בפעילות נשימה, לחץ על **START** ובצע את ההוראות שעל המסך.

התאמה אישית של הווידג'ט 'היום שלי'

באפשרותך להתאים אישית את רשימת המדדים שמוצגים בווידג'ט היום שלי.

1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט **היום שלי**.

2 לחץ ממושכות על **MENU**.

3 בחר **אפשרויות היום שלי**.

4 בחר את מתגי שינוי המצב כדי להציג או להסתיר כל מדד.

התאמה אישית של תפריט הפקדים

ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הקיצור בתפריט הפקדים (**הצגת תפריט הפקדים, עמוד 9**).

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פקדים**.

3 בחר קיצור דרך להתאמה אישית.

4 בחר אפשרות:

- בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של קיצור הדרך בתפריט הפקדים.
 - בחר **הסר** כדי להסיר את קיצור הדרך מתפריט הפקדים.
- 5 במידת הצורך, בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף קיצור דרך נוסף לתפריט הפקדים.

הגדרות פני השעון

ניתן להתאים אישית את תצוגת פני השעון על-ידי בחירת פריסה, צבעים ונתונים נוספים. בנוסף, ניתן להוריד פני שעון מותאמים אישית מחנות Connect IQ™.

התאמה אישית של פני השעון

לפני שתוכל להפעיל פני שעון Connect IQ™, עליך להתקין פני שעון מחנות Connect IQ (**תכונות Connect IQ™, עמוד 53**). באפשרותך להתאים אישית את הפרטים וההופעה של פני השעון, או להפעיל פני שעון Connect IQ שהותקנו.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **פרצוף שעון**.

3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לצפות בתצוגה מקדימה את האפשרויות של פני השעון.

4 בחר **הוסף חדש** כדי לגלות בין אפשרויות נוספות של פני שעון שהוגדרו מראש.

5 בחר **START < החל** כדי להפעיל פני שעון שהוגדרו מראש או פני שעון Connect IQ שהותקנו.

6 אם נעשה שימוש בפני שעון שהוגדרו מראש, בחר **START < התאם**.

7 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את סגנון המספרים של פני השעון האנלוגיים, בחר **חוגה**.
- כדי לשנות את ענף הספורט עבור מדדי הביצועים שבפנים השעון, בחר **בחר ספורט**.
- כדי לשנות את סגנון המחוגים של פני השעון האנלוגיים, בחר **מחוגים**.
- כדי לשנות את סגנון המספרים של פני השעון הדיגיטליים, בחר **פריסה**.
- כדי לשנות את סגנון השניות של פני השעון הדיגיטליים, בחר **שניות**.
- כדי לשנות את הנתונים שמופיעים במסגרת פני השעון, בחר **נתונים**.
- כדי להוסיף או לשנות צבע הדגשה עבור פני השעון, בחר **צבע הדגשה**.
- כדי לשנות את צבע הרקע, בחר **צבע רקע**.
- כדי לשמור את השינויים, בחר **סיום**.

הגדרות חיישנים

הגדרות מצפן

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **חיישנים ואביזרים** < **מצפן**.

כיוול: מאפשר לך לכייל באופן ידני את חיישן המצפן (**כיוול ידני של המצפן**, עמוד 102).

תצוגה: הגדרת הכיוון במצפן לאותיות, למעלות או למילי-רדיאנים.

ייחוס לצפון: הגדרת ההפניה לצפון של המצפן (**הגדרת ההפניה לצפון**, עמוד 102).

מצב: הגדרת המצפן לשימוש בנתוני חיישן אלקטרוני בלבד (מופעל), שילוב של נתוני GPS ונתוני חיישן אלקטרוני בזמן תנועה (אוטומטי), או נתוני GPS בלבד (כבוי).

כיוול ידני של המצפן

הודעה

כייל את המצפן האלקטרוני בחץ. 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 בכיוול אוטומטי כברירת מחדל. אם תבחין באופן פעולה חריג של המצפן, למשל, לאחר שתעבור מרחק גדול או לאחר שינוי טמפרטורה קיצוניים, תוכל לכייל את המצפן באופן ידני.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **מצפן** < **כיוול** < **התחל**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

עצה: הזז את פרק כף היד בתנועה קטנה בצורת שמונה עד שתופיע הודעה.

הגדרת ההפניה לצפון

ניתן להגדיר את ההפניה הכיוונית המשמשת לחישוב פרטי הכיוון.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **מצפן** < **ייחוס לצפון**.

3 בחר אפשרות:

- להגדרת צפון גיאוגרפי כהפניה הכיוונית, בחר **מדויק**.
- להגדרת אוטומטית של הנטייה המגנטית עבור המיקום שלך, בחר **מגנטי**.
- להגדרת צפון רשת (000°) כהפניה הכיוונית, בחר **רשת**.
- להגדרת ידנית של ערך הנטייה המגנטית, בחר **משתמש**, הזן את הנטייה המגנטית ובחר **סיום**.

הגדרות מד-גובה

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **חיישנים ואביזרים** < **מד גובה**.

כיוול: הגדרה זו מאפשרת לך לכייל ידנית את חיישן מד הגובה.

כיוול אוטומטי: הגדרה זו מאפשרת למד הגובה לבצע כיוול עצמי בכל פעם שאתה משתמש במערכות לווין.

מצב חיישן: הגדרת המצב עבור החיישן. האפשרות אוטומטית משתמשת הן במד הגובה והן בברומטר בהתאם לתנועה שלך. ניתן להשתמש באפשרות מד גובה בלבד כאשר הפעילות שלך כרוכה בשינויים בגובה, או באפשרות ברומטר בלבד כאשר הפעילות שלך אינה כרוכה בשינויים בגובה.

גובה: להגדרת יחידות המידה עבור גובה.

כיוול מד הגובה הברומטרי

השעון שלך כבר כויל בבית היצרן והשעון משתמש בכיוול אוטומטי בנקודת ההתחלה של ה-GPS כברירת מחדל. ניתן לכייל באופן ידני את מד הגובה הברומטרי אם אתה יודע מה הגובה הנכון.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **מד גובה**.

3 בחר אפשרות:

- לכיוול אוטומטי מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיוול אוטומטי** ובחר אפשרות.
- כדי להזין את הגובה הנוכחי באופן ידני, בחר **כיוול** < **הזן באופן ידני**.
- כדי להזין את הגובה הנוכחי על-פי מודל הערכה דיגיטלי, בחר **כיוול** < **השתמש ב-DEM**.
- כדי להזין את הגובה הנוכחי על-פי נקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיוול** < **השתמש ב-GPS**.

הגדרות ברומטר

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **חיישנים ואביזרים** < **ברומטר**.

כיוול: לכיוול ידני של חיישן הברומטר.

תרשים: להגדרת סולם הזמן עבור התרשים בווידיג'ט ברומטר.

התראת סופה: להגדרת הקצב של שינוי הלחץ הברומטרי שמפעיל התראת סופה.

לחץ: להגדרת האופן שבו ההתקן מציג נתוני לחץ.

כיול הברומטר

השעון כבר כויל בבית היצרן והשעון משתמש בכיול אוטומטי בנקודת ההתחלה של ה-GPS כברירת מחדל. באפשרותך לכייל ידנית את הברומטר אם ידועים לך הגובה הנכון או לחץ גובה פני הים הנכון.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** > **ברומטר** > **כיול**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להזין את הגובה או לחץ גובה פני הים הנכון (אופציונלי), בחר **הזן באופן ידני**.
- כדי לכייל באופן אוטומטי ממודל הגובה הדיגיטלי, בחר **השתמש ב-DEM**.
- כדי לכייל אוטומטית מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **השתמש ב-GPS**.

הגדרות מיקום לייזר של Xero®

לפני שתוכל להתאים אישית את הגדרות המיקום של הלייזר, עליך לשייך התקן Xero מתאים (*שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 108*).

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **חיישנים ואביזרים** > **מיקומי לייזר XERO** > **מיקומי לייזר**.

בזמן פעילות: מאפשר הצגת מידע על מיקום באמצעות לייזר מהתקן Xero תואם ומשויך במהלך פעילות.

מצב שיתוף: מאפשר לך לשתף מידע על מיקום באמצעות לייזר באופן ציבורי או לשדר אותו באופן פרטי.

הגדרות מפה

ניתן להתאים אישית את אופן הצגת המפה ביישום המפה ובמסכי הנתונים.

הערה: במקרה הצורך אפשר להתאים אישית את הגדרות המפה עבור פעילויות מסוימות במקום להשתמש בהגדרות המערכת (*הגדרות מפת פעילות, עמוד 96*).

לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **מפה**.

ערכת נושא של מפה: מגדיר את המפה כך שתציג נתונים הממוטבים עבור סוג הפעילות שלך (*ערכות נושא של מפה, עמוד 103*).

כיוון: הגדרת הכיוון של המפה. אם האפשרות צפון למעלה נבחרת, הצפון מוצג בחלק העליון של המפה. אם האפשרות בכיוון התנועה נבחרת, כיוון ההתקדמות הנוכחי מוצג בחלק העליון של המפה.

מיקומי משתמש: הצגה או הסתרה של מיקומים שמורים במפה.

זום אוטומטי: לבחירה אוטומטית של רמת הזום המתאימה לשימוש אופטימלי במפה. כאשר האפשרות מושבת, עליך לקרב או להרחיק את התמונה בעזרת הזום הידני.

לפי כבישים: סמל המיקום, המייצג את המיקום שלך במפה, נעל על הדרך הקרובה ביותר.

יומן המסלול: הצגה או הסתרה של יומן הנתונים, או הנתיב שבו השתמשת, כקו צבעוני במפה.

צבע המסלול: שינוי הצבע של יומן הנתיבים.

פרטים: הגדרת רמת הפירוט במפה. הצגת פרטים רבים יותר עלולה לגרום לשרטוט מחדש איטי יותר של המפה.

ימי: הגדרת המפה לתצוגת נתונים במצב ימי (*הגדרות מפה ימית, עמוד 103*).

צייר מקטעים: הצגה או הסתרה של מקטעים כקו צבעוני על המפה.

צייר קווי מתאר: הצגה או הסתרה של קווי מתאר במפה.

ערכות נושא של מפה

ניתן לשנות את ערכת הנושא של המפה כדי להציג נתונים ממוטבים עבור סוג הפעילות שלך.

לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **מפה** > **ערכת נושא של מפה**.

ללא: שימוש בהעדפות מהגדרות המפה של המערכת, ללא החלה של ערכת נושא נוספת.

ימי: הגדרת המפה להצגת נתונים במצב ימי.

ניגודיות גבוהה: הגדרת המפה להצגת נתונים עם ניגודיות גבוהה, לניראות טובה יותר בסביבות מאתגרות.

כהה: הגדרת המפה להצגת נתונים עם רקע כהה, לניראות טובה יותר בלילה.

פופולריות: הדגשת הדרכים או הנתיבים הפופולריים ביותר במפה.

סקי באתרי נופש: הגדרת המפה כך שתציג את נתוני הסקי הרלוונטיים ביותר במבט חטוף.

שחזר ערכת נושא: מאפשר לשחזר ערכות נושא של מפה שנמחקו מההתקן.

הגדרות מפה ימית

באפשרותך להתאים אישית את מראה המפה במצב הימי.

לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **מפה** > **ימי**.

מדידות עומק נקודה: להפעלת מדידות עומק בתרשים.

סקטורי תאורה: להצגה וקביעת תצורה של מראה סקטורי התאורה בתרשים.

ערכת סמלים: להגדרת סמלי התרשים במצב ימי. האפשרות NOAA מציגה את סמלי התרשים של מנהל האוקיינוסים והאטמוספירה הלאומי. האפשרות בינלאומי מציגה את סמלי התרשים של ארגון המגדלורים הבינלאומי.

הצגה והסתרה של נתוני מפה

אם מותקנות בהתקן שלך מספר מפות, באפשרותך לבחור שנתוני המפה יוצגו במפה.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **מפה**.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר את הגדרות המפה.
- 5 בחר **מפה > הגדר מפות**.
- 6 בחר מפה כדי להפעיל את מתג שינוי המצב אשר מציג או מסתיר את נתוני המפה.

הגדרות ניווט

באפשרותך להתאים אישית את תכונות המפה ואת המראה בעת ניווט אל יעד.

התאמה אישית של תכונות המפה

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **ניווט > מסכי נתונים**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **מפה** כדי להפעיל או לכבות את המפה.
 - בחר **מדריך** כדי להפעיל או לכבות את מסך המדריך שמציג את כיוון או מסלול המצפן שיש לעקוב אחריו בזמן הניווט.
 - בחר **תרשים גובה** כדי להפעיל או לכבות את תרשים הגובה.
 - בחר מסך כדי להוסיף, להסיר או להתאים אישית.

הגדרת סמן כיוון

באפשרותך להגדיר מחוון כיוון כך שיוצג בדפי הנתונים שלך במהלך הניווט. המחווון מצביע על כיוון היעד שלך.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **ניווט > סמן כיוון**.

הגדרת התראות ניווט

באפשרותך להגדיר התראות כדי שיעזרו לך לנווט אל יעדך.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **ניווט > התראות**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר התראה עבור מרחק שצוין מהיעד הסופי שלך, בחר **מרחק אחרון**.
 - כדי להגדיר התראה עבור הזמן המשוער שנותר עד שתגיע ליעד הסופי שלך, בחר **זמן משוער סופי**.
 - כדי להגדיר התראה כשאתה מתרחק מהמסלול שלך, בחר **סט' ממס'**.
 - כדי להפעיל הנחיות ניווט מפורטות, בחר **הנחיית פנייה**.
- 4 במידת הצורך, בחר **מצב** כדי להפעיל את ההתראה.
- 5 במידת הצורך, הזן ערך של מרחק או זמן ובחר **✓**.

הגדרות ניהול החשמל

לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **ניהול החשמל**.

חיסכון בסוללה: מאפשר התאמה אישית של הגדרות מערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעון *(התאמה אישית של תכונות החיסכון בסוללה, עמוד 104)*.

מצבי הפעלה: מאפשר התאמה אישית של הגדרות מערכת, הגדרות פעילות והגדרות GPS כדי להאריך את חיי הסוללה במהלך פעילות *(התאמה אישית של מצבי הפעלה, עמוד 105)*.

אחוז סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנוטרת כאחוז.

הערכות סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנוטרת כמספר משוער של ימים או שעות.

התאמה אישית של תכונות החיסכון בסוללה

תכונות החיסכון בסוללה מאפשרות לך להתאים במהירות את הגדרות המערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעון .

ניתן להפעיל את תכונות החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים *(הצגת תפריט הפקדים, עמוד 9)*.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **ניהול החשמל > חיסכון בסוללה**.
- 3 בחר **מצב** להפעלת תכונות החיסכון בסוללה.
- 4 בחר **עריכה**, ובחר אפשרות:

- בחר **פרצוף שעון** כדי להפעיל פני שעון חסכוניים שמתעדכנים פעם בדקה.
 - בחר **מוז'** כדי להשבית את ההאזנה למוזיקה מהשעון.
 - בחר **טלפון** כדי לנתק את הטלפון המשוך.
 - בחר **Wi-Fi** כדי להתנתק מרשת Wi-Fi®.
 - בחר **מעקב פעילות** כדי לבטל מעקב אחר פעילויות כל היום, כולל צעדים, טיפוס קומות, דקות אינטנסיביות, מעקב שינה ואירועי Move IQ.
 - בחר **צמיד חיישן דופק** כדי לכבות את צמיד חיישן הדופק.
 - בחר **תאורה אחורית** כדי לכבות את תאורת הרקע האוטומטית.
- השעון מציג את שעות חיי הסוללה שנצברו בכל שינוי של הגדרה.
- 5 בחר באפשרות **במהלך שינה** כדי להפעיל את תכונת החיסכון בסוללה במהלך שעות השינה הרגילות.
- עצה:** ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect™.
- 6 בחר **התראת סוללה חלשה** כדי לקבל התראה כשרמת הסוללה נמוכה.

התאמה אישית של מצבי הפעלה

ההתקנים מגיעים טעונים מראש עם כמה מצבי הפעלה, המאפשרים לך לכוון במהירות הגדרות מערכת, הגדרות פעילות והגדרות GPS להארכת חיי הסוללה במהלך פעילות. ניתן לכוון מצבי הפעלה קיימים וליצור מצבי הפעלה חדשים מותאמים אישית.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **ניהול החשמל > מצבי הפעלה**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר מצב הפעלה שברצונך להתאים אישית.
 - בחר **הוסף חדש** כדי ליצור מצב הפעלה מותאם אישית.
- 4 במקרה הצורך, הזן שם מותאם אישית.
- 5 בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות מצב הפעלה ספציפיות. לדוגמה, ניתן לשנות את הגדרת ה-GPS או לנתק את הטלפון המשוך. השעון מציג את שעות חיי הסוללה שנצברו בכל שינוי של הגדרה.
- 6 במידת הצורך, בחר **סיום** כדי לשמור על מצב ההפעלה המותאם אישית ולהשתמש בו.

שחזור מצב הפעלה

תוכל לאפס מצב הפעלה שנטען מראש להגדרות היצרן שבברירת מחדל.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **ניהול החשמל > מצבי הפעלה**.
- 3 בחר מצב הפעלה שנטען מראש.
- 4 בחר **שחזור > כן**.

הגדרות מערכת

החזק את **MENU**, ובחר באפשרות **מערכת**.

שפה: להגדרת השפה המוצגת בהתקן.

שעה: כוונן הגדרות זמן (**הגדרות זמן, עמוד 106**).

תאורה אחורית: כוונן הגדרות תאורה אחורית (**שינוי הגדרות תאורה אחורית, עמוד 106**).

צלילים: להגדרת צלילי ההתקן, כגון צלילי מקשים, התראות ורטט.

נא לא להפריע: הפעלה או כיבוי של מצב נא לא להפריע. השתמש באפשרות במהלך שינה כדי להדליק את מצב 'נא לא להפריע' באופן אוטומטי במהלך שעות השינה הרגילות שלך. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בחשבון Garmin Connect™.

הגדר מקשים: הגדרה זו מאפשרת לך להקצות קיצורים למקשי ההתקן (**התאמה אישית של מקשי הקיצור, עמוד 106**).

נעילה אוטומטית: מאפשר לך לנעול את המקשים אוטומטית כדי למנוע לחיצות לא מכוונות על מקשים. השתמש באפשרות בזמן פעילות כדי לנעול את המקשים במהלך פעילות מתוזמנת. השתמש באפשרות לא בזמן פעילות כדי לנעול את המקשים בזמן שאתה לא מתעד פעילות מתוזמנת.

יחידות: הגדרת יחידות המידה בהן נעשה שימוש בהתקן (**שינוי יחידות המידה, עמוד 107**).

תבנית: הגדרת העדפות תבנית כלליות, כגון הקצב והמהירות המוצגים במהלך פעילויות, תחילת השבוע ותבנית מיקום גיאוגרפי ואפשרויות נתונים.

הקלטת נתונים: להגדרת האופן שבו ההתקן מתעד נתוני פעילות. האפשרות להקלטה של כל שנייה מספקת תיעודים מפורטים יותר של פעילויות, אך ייתכן שלא ניתן יהיה להקליט באמצעותה פעילויות שלמות הנמשכות לפרקי זמן ארוכים יותר.

מצב USB: הגדרת ההתקן לשימוש ב-MTP (פרוטוקול העברת מדיה) או למצב Garmin® בעת חיבור למחשב.

אפס: אפשרות לאפס את נתוני המשתמש ואת ההגדרות (**אפוס כל הגדרות ברירת המחדל, עמוד 116**).

עדכון תוכנה: מאפשר לך להתקין עדכוני תוכנה שהורדה באמצעות Garmin Express™. השתמש באפשרות עדכון אוטומטי כדי לאפשר להתקין להוריד את עדכון התוכנה האחרון Wi-Fi® כשיש חיבור מזין.
אודות: הצגת ההתקן, התוכנה, הרישיון ופרטי התקינה.

הגדרות זמן

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

תבנית שעה: הגדרת ההתקן להצגת השעה בתבנית של 12 שעות, 24 שעות או תבנית צבאית.

הגדר שעה: הגדרת אזור הזמן של השעון. האפשרות אוטומטי מגדירה את אזור הזמן באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

שעה: הגדרה זו מאפשרת לך לכוון את השעה אם היא במצב ידני.

התראות: הגדרה זו מאפשרת לך להגדיר התראות מדי שעה, וכן התראות זריחה ושקיעה המושמעות במשך כמה דקות או שעות לפני הזריחה או השקיעה בפועל (**הגדרת התראות שעה, עמוד 106**).

סנכרון זמן: הגדרה זו מאפשרת לך לסנכרן את השעה באופן ידני בעת שינוי אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ (**סנכרון השעה, עמוד 106**).

הגדרת התראות שעה

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **מערכת < שעה < התראות**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת השקיעה בפועל, בחר **עד השקיעה < מצב < מופעל**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
- כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת הזריחה בפועל, בחר **עד הזריחה < מצב < מופעל**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
- כדי להגדיר התראה שתישמע כל שעה, בחר **מדי שעה < מופעל**.

סנכרון השעה

בכל פעם שאתה מפעיל את ההתקן ומקבל אותות לוויין או פותח את היישום Garmin Connect™ בטלפון המשוך, ההתקן מזהה את אזור הזמן שלך ואת השעה הנוכחית באופן אוטומטי. בנוסף, ניתן לסנכרן את השעה באופן ידני בעת החלפת אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **מערכת < שעה < סנכרון זמן**.

3 המתן בזמן שההתקן מתחבר לטלפון המשוך שלך או מאתר לוויינים (**השגת אותות לוויין, עמוד 116**).
עצה: ניתן ללחוץ על DOWN כדי להחליף את המקור.

שינוי הגדרות תאורה אחורית

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **מערכת < תאורה אחורית**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **במהלך הצלילה**.
- בחר **בזמן פעילות**.
- בחר **לא בזמן פעילות**.
- בחר **במהלך שינה**.

4 בחר אפשרות:

- בחר **מצב** להדלקת התאורה האחורית בעומק או במהלך הצלילה.
- בחר **מקשים** להדלקת התאורה האחורית לחיצות מקשים.
- בחר **התראות** להדלקת התאורה האחורית להתראות.
- בחר **מחווה** כדי להפעיל את התאורה האחורית כאשר אתה מרים את הזרוע שלך ומפנה אותה כדי להביט בידך.
- בחר **זמן קצוב** כדי להגדיר את משך הזמן שיעבור עד שהתאורה האחורית תכבה.
- בחר **בהירות** כדי להגדיר את רמת הבהירות של התאורה האחורית.

התאמה אישית של מקשי הקיצור

ניתן להתאים אישית את פונקציית ההמתנה של לחצנים מסוימים ושילובי לחצנים.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **מערכת < הגדר מקשים**.

3 בחר בלחצן או בשילוב של לחצנים שאותם תרצה להתאים אישית.

4 בחר בפונקציה.

שינוי יחידות המידה

תוכל להתאים אישית את יחידות המידה למרחק, קצב ומהירות, רום, משקל, גובה וטמפרטורה.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **מערכת > יחידות**.

3 בחר סוג מידה.

4 בחר יחידת מידה.

הצגת פרטי התקן

ניתן להציג את פרטי המכשיר, כגון מזהה היחידה, גרסת התוכנה, פרטי התקינה והסכם הרישיון.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

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.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 מתפריט המערכת, בחר **אודות**.

חיישנים אלחוטיים

ניתן לשייך את השעון שלך ולהשתמש בו עם חיישנים אלחוטיים באמצעות ANT+® או טכנולוגיית Bluetooth® (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 108). לאחר שיוך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 95). 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
Applied Ballistics	באפשרותך להשתמש בהתקני Applied Ballistics® כגון מדי מרחק או חיישני רוח, ולהציג מידע בליסטיקה נוסף בשעון שלך.
חיישני מחבטים	יש לך אפשרות להשתמש בחיישני מחבט גולף Approach® CT10 כדי לעקוב באופן אוטומטי אחר חבטות הגולף שלך, כולל מיקום, מרחק וסוג מחבט.
DogTrack	הגדרה זו מאפשרת לך לקבל נתונים מהתקן מעקב כלבים תואם המוחזק ביד.
eBike	תוכל להשתמש בשעון שלך עם ה-eBike ולהציג נתוני אופניים, כגון מידע על סוללה והילוכים, במהלך הרכיבות שלך.
תצוגה מורחבת	תוכל להשתמש במצב תצוגה מורחבת כדי להציג מסכי נתונים משעון™ Descent שלך במחשב אופניים Edge® תואם במהלך רכיבה או טריאתלון.
מד דופק חיצוני	תוכל להשתמש בחיישן חיצוני, כגון התקני סדרה HRM-Pro™ או מד הדופק HRM-Fit™, כדי להציג את נתוני הדופק במהלך פעילויות. מדי דופק מסוימים יכולים לאחסן נתונים או לספק נתוני ריצה מתקדמים (דינמיקת ריצה, עמוד 109).
התקן נעל	תוכל להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כאשר אתה מתאמן במקום סגור או כאשר אות ה-GPS חלש.
אוזניות	תוכל להשתמש באוזניות Bluetooth כדי להאזין למוזיקה שנטענה ב-Descent שלך (חיבור אוזניות Bluetooth®, עמוד 59).
inReach	הפונקציה המרוחקת inReach מאפשרת לך לשלוט בתקשורת הלוויינית של inReach באמצעות שעון Descent (שימוש בשלט של inReach®, עמוד 111).
פנסים	תוכל להשתמש בפנסי האופניים החכמים Varia™ כדי לשפר את המודעות המצבית.
חמצן בשריר	תוכל להשתמש בחיישן החמצן בשריר כדי להציג נתוני המוגלובין ורוויית חמצן בשריר במהלך האימון.
כוח	תוכל להשתמש במד הכוח Rally™ או Vector™ של דוושות האופניים כדי להציג את נתוני הכוח בשעון. תוכל לכוון את אזורי הכוח כך שיתאימו למטרות וליכולות שלך (הגדרת אזורי הכוח, עמוד 73), או להשתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כשאתה מגיע לאזור כוח מוגדר (הגדרת התראה, עמוד 96).
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 111).
RD Pod	תוכל להשתמש ב-RD Pod Running Dynamics כדי לתעד נתוני דינמיקת ריצה ולהציג אותם בשעון שלך (דינמיקת ריצה, עמוד 109).
הילוכים	תוכל להשתמש בידיות הילוכים אלקטרוניות כדי להציג מידע על הילוכים במהלך רכיבה. השעון Descent מציג ערכי כוונון נוכחיים כאשר החיישן נמצא במצב כוונון.
Shimano Di2	תוכל להשתמש בידיות הילוכים אלקטרוניות Shimano® Di2 כדי להציג מידע על הילוכים במהלך רכיבה. השעון Descent מציג ערכי כוונון נוכחיים כאשר החיישן נמצא במצב כוונון.
מכשיר אימון חכם	תוכל להשתמש בשעון שלך עם מכשיר אימון חכם של אופניים למקום סגור כדי לבצע הדמיה של התנגדות בזמן נסיעה במסלול, רכיבה או אימון (שימוש בהתקן לאימון במקום סגור, עמוד 31).
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 (גודל גלגל והיקף, עמוד 124).
Tempe	תוכל לחבר את חיישן הטמפרטורה™ tempe לרצועה מאובטחת או ללולאה כאשר החיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא ישמש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים.
Vectronix	באפשרותך להשתמש במדי מרחק Vectronix® ולהציג מידע בליסטיקה נוסף בשעון שלך.
VIRB	הפונקציה המרוחקת VIRB® מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות השעון שלך (השלט של VIRB®, עמוד 111).
מיקומי לייזר XERO	באפשרותך להציג ולשתף מידע מיקום לייזר דרך התקן Xero® (הגדרות מיקום לייזר של Xero®, עמוד 103).

שיוך החיישנים האלחוטיים

כדי שתוכל לשייך, עליך להשתמש בחיישן דופק או להתקין את החיישן.

בפעם הראשונה שתחבר חיישן אלחוטי לשעון שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+® או Bluetooth®, תצטרך ליצור שיוך בין השעון לחיישן. אם החיישן כולל גם טכנולוגיית ANT+ וגם טכנולוגיית Bluetooth, ההמלצה של Garmin היא לבצע שיוך באמצעות טכנולוגיית ANT+. לאחר השיוך, השעון מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

1 קרב את השעון לטווח של 3 מ' (10 רגל) מהחיישן.

הערה: בעת השיוך, הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישנים אלחוטיים אחרים.

- 2 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.
- 3 בחר **חיישנים ואביזרים** > **הוסף חדש**.
- 4 בחר אפשרות:

- בחר **חפש את כל החיישנים**.
- בחר בסוג החיישן שלך.

לאחר שיוך החיישן לשעון, מצב החיישן משתנה ממחפש למחובר. נתוני החיישן מופיעים בלולאת מסך הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 95**).

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™ Descent 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 Descent 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 109).

כיול ידני: תוכל לבחור **כיול ושמור** לאחר ריצה על ההליכון עם אביזר הסדרה HRM-Pro המחובר (**כיול מרחק בהליכון, עמוד 30**).

עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה

- עדכן את Descent™ תוכנת השעון (**עדכוני מוצרים, עמוד 11**).
- 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 חוברת בעבר התקן נעל תואם באמצעות טכנולוגיית ANT+™, הגדר את מצב התקן הנעל **לכבוי**, או הסר אותו מרשימת החיישנים המחוברים.
- בצע ריצה על ההליכון עם כיול ידני (**כיול מרחק בהליכון, עמוד 30**).
- 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 30**).

דינמיקת ריצה

ניתן להשתמש בהתקן Descent™ תואם שמשוך לאביזר HRM-Pro™ או לאביזר אחר של דינמיקת ריצה, כדי לספק משוב בזמן אמת לגבי אופן הריצה שלך.

אביזר דינמיקת הריצה כולל מד האצה, המודד את התנועה של פלג הגוף העליון כדי לחשב שישה מדדי ריצה. אפשר לקבל מידע נוסף באתר garmin.com/performance-data/running.

סיבובים לדקה: הקצב הוא מספר הצעדים לדקה. הוא מציג את סך כל הצעדים (שמאל וימין יחדיו).

תנועה אנכית: התנועה האנכית היא הניתור שלך בכל מגע עם הקרקע בזמן הריצה. היא מציג את התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים.

זמן המגע בקרקע: זמן המגע בקרקע הוא משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה. הוא נמדד באלפיות השנייה.

הערה: איזון וזמן המגע בקרקע לא זמינים תוך כדי הליכה.

איזון זמן המגע בקרקע: איזון זמן המגע בקרקע מציג את האיזון ימין/שמאל של זמן המגע בקרקע במהלך הריצה. הוא מוצג באחוזים. לדוגמה, 2.53 עם חץ המצביע שמאלה או ימינה.

אורך צעד: אורך הצעד הוא מרווח הצעידה בין פסיעת רגל אחת לפסיעה הבאה. הוא נמדד במטרים.

יחס אנכי: יחס אנכי הוא היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד. הוא מוצג באחוזים. מספר נמוך יותר בדרכ כלל מציין סגנון ריצה טוב יותר.

אימון עם דינמיקת ריצה

לפני שתוכל להציג את דינמיקת הריצה, עליך להרכיב אביזר דינמיקת ריצה, כגון אביזר HRM-Pro™, ולשייך אותו להתקן שלך (**שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 108**).

- 1 לחץ ממושכות על MENU.
- 2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר **מסכי נתונים** > **הוסף חדש**.
- 6 בחר מסך נתונים של דינמיקת ריצה.

הערה: מסכי דינמיקת הריצה אינם זמינים עבור כל הפעילויות.

7 צא לריצה (התחלת פעילות, עמוד 28).

8 בחר UP או DOWN כדי לפתוח מסך דינמיקת ריצה ולהציג את המדדים שלך.

נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים

מסכי דינמיקת הריצה מציגים סולם צבעים עבור המדד הראשי. ניתן להציג את קצב התנועות לדקה, התנועה האנכית, זמן המגע עם הקרקע, איזון זמן המגע עם הקרקע, או היחס האנכי כמדד ראשי. סולם הצבעים מאפשר לך להשוות בין נתוני דינמיקת הריצה שלך לנתונים של אחרים. אזורי הצבעים מבוססים על אחוזונים.

Garmin® חקרה את הנתונים של רצים רבים מכל הרמות. ערכי הנתונים באזורי הצבע האדום או הכתום מאפיינים רצים פחות מנוסים או אטיים יותר. ערכי הנתונים באזורי הצבע הירוק, הכחול או הסגול מאפיינים רצים מנוסים או מהירים יותר. אצל רצים מנוסים, זמן המגע עם הקרקע נוטה להיות קצר יותר, התנועה האנכית והיחס האנכי נמוכים יותר, וקצב התנועות גבוה יותר, בהשוואה לרצים פחות מנוסים. עם זאת, רצים גבוהים יותר נוטים בדרך כלל לקצב תנועות לדקה קצת יותר אטי, צעדים ארוכים יותר, ולתנועה אנכית קצת יותר גבוהה. היחס האנכי הוא התנועה האנכית שלך, כשהיא מחולקת באורך הצעד. הוא אינו מותאם לגובה.

עבור לכתובת garmin.com/runningdynamics למידע נוסף על דינמיקת ריצה. לעיון במידע נוסף על תאוריות ופרשנויות לגבי נתוני דינמיקת ריצה, ניתן לחפש בכתבי עת ובאתרי אינטרנט מוכרים בנושא ריצה.

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח קצב תנועות לדקה	טווח זמן מגע עם הקרקע
	95<	183< צעדים לדקה	218> מילישניות
	70-95	174-183 צעדים לדקה	218-248 מילישניות
	30-69	164-173 צעדים לדקה	249-277 מילישניות
	5-29	153-163 צעדים לדקה	278-308 מילישניות
	5>	153< צעדים לדקה	308< מילישניות

נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע

איזון זמן מגע עם הקרקע מודד את סימטריית הריצה שלך ומוצג כאחוז של זמן המגע הכולל שלך עם הקרקע. לדוגמה, 3%51 עם חץ שמצביע לשמאל מצין שהרץ נמצא זמן רב יותר על הקרקע כאשר הוא דורך ברגל שמאל. אם מסך הנתונים שלך מציג את שני המספרים, לדוגמה 52-48, 48% מתייחס לרגל שמאל ו-52% מתייחס לרגל ימין.

אזור צבע	אדום	כתום	ירוק	כתום	אדום
סימטריה	חלש	סביר	טוב	סביר	חלש
אחוז מתוך הרצים האחרים	5%	25%	40%	25%	5%
איזון זמן מגע עם הקרקע	R 2%.52>	R 2%.52-8.50	L-50.7% R 7%.50	L 2%.52-8.50	L 2%.52>

בעת פיתוח ובדיקה של דינמיקות ריצה, הצוות של Garmin® מצא אצל רצים מסוימים התאמה בין פציעות לבין רמה גבוהה יחסית של חוסר איזון. עבור רצים רבים, איזון זמן המגע עם הקרקע נוטה לחרוג מ-50-50 בעת ריצה בעליה או בירידה. רוב מאמני הריצה מסכימים שאופן ריצה סימטרי הוא אופן ריצה טוב יותר. לרצים ברמה אולימפית יש בדרך כלל צעדים מהירים ומאוזנים.

אפשר לצפות בסולם או בשדה הנתונים במהלך הריצה או להציג את הסיכום בחשבון Garmin Connect™ לאחר הריצה. כמו נתוני דינמיקת ריצה אחרים, איזון זמן המגע עם הקרקע הוא מדידה כמותית שעוזרת לך ללמוד על אופן הריצה שלך.

נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית

טווחי הנתונים עבור התנועה האנכית והיחס האנכי ישתנו מעט, בהתאם לחיפוש ולמיקום שלו באזור החזה (האביזרים סדרה HRM-Pro™, HRM-Run™, או HRM-Tri™) או באזור המותניים (האביזר Running Dynamics Pod).

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח תנועה אנכית, החיפוש באזור המותניים	יחס אנכי, החיפוש באזור החזה	יחס אנכי, החיפוש המותניים באזור
	95<	4.6> ס"מ	8.6> ס"מ	6%.1>
	70-95	4.6-1.8 ס"מ	8.6-1.8 ס"מ	8.6-1.6-4%.7
	30-69	2.8-7.9 ס"מ	9.10-0.9 ס"מ	8.7-5.6-6%
	5-29	8.9-5.11 ס"מ	0.13-0.11 ס"מ	10.8-7.1-1%.7
	5>	5.11< ס"מ	0.13< ס"מ	10.8-1.1-9%.11<

עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה

אם נתוני דינמיקת הריצה אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- ודא שיש לך אביזר של דינמיקת ריצה, כמו האביזר HRM-Pro™.

- אביזרים עם דינמיקת ריצה כוללים ✱ בחלקה הקדמי של היחידה.
 - שייך מחדש את אביזר דינמיקת הריצה לשעון בהתאם להוראות.
 - אם אתה משתמש באביזר HRM-Pro, שייך אותו אל השעון באמצעות טכנולוגיית ANT+® במקום באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®.
 - אם בתצוגת נתוני דינמיקת הריצה מופיעים רק אפסים, ודא שאתה מרכיב את האביזר שצידו הימני פונה כלפי מעלה.
- הערה:** איוון וזמן המגע עם הקרקע יופיעו רק בזמן ריצה. הם אינם מחושבים בעת הליכה.

שימוש בבקורות מצלמה של Varia™

הודעה

ייתכן שתחומי שיפוט שונים אוסרים או מפקחים על תיעוד וידאו, שמע או תמונות, או שהם עשויים לחייב את כל הצדדים לדעת על התיעוד ולתת את הסכמתם. אתה נושא באחריות להכיר ולפעול בהתאם לחוקים, להתקנות ולהגבלות אחרות כלשהן בתחומי שיפוט שבהם אתה מתכנן להשתמש במכשיר זה.

כדי שתוכל להשתמש בפקדי המצלמה של Varia, עליך לשייך את האביזר לשעון שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 108).

1 הוסף את הווידג'ט **מצלמת RCT** לשעון שלך (ווידג'טים, עמוד 99).

2 מהווידג'ט **מצלמת RCT**, בחר אפשרות:

- בחר : כדי להציג את הגדרות המצלמה.
- בחר את  כדי לצלם תמונה.
- בחר את  כדי לשמור את הסרטון.

השלט של inReach®

פונקציית השלט של inReach מאפשרת לך לשלוט בהתקן inReach באמצעות התקן Descent™ שלך. עבור אל buy.garmin.com כדי לרכוש התקן inReach תואם.

שימוש בשלט של inReach®

לפני שתוכל להשתמש בפונקציית השלט של inReach, עליך להוסיף את הווידג'ט של inReach ללולאת הווידג'טים (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 100).

1 הפעל את התקן inReach.

2 בשעון Descent™, לחץ על **UP** או **DOWN** מפני השעון כדי להציג את הווידג'ט inReach.

3 לחץ על **START** כדי לחפש את התקן inReach שלך.

4 לחץ על **START** כדי לשייך את התקן inReach שלך.

5 לחץ על **START** ובחר אפשרות:

- כדי לשלוח הודעת SOS, בחר **שלה SOS**.

הערה: השתמש בפונקציית ה-SOS רק במקרי חירום אמיתיים.

- כדי לשלוח הודעת טקסט, בחר **הודעות** < **הודעה חדשה**, בחר את אנשי הקשר של ההודעה והזן את טקסט ההודעה או בחר אפשרות טקסט מהיר.
- כדי לשלוח הודעה מוגדרת מראש, בחר **הודעה מוכנה** ובחר הודעה מתוך הרשימה.
- כדי להציג את שעון העצר והמרחק שעברת במהלך פעילות כלשהי, בחר **מעקב**.

השלט של VIRB®

הפונקציה המרוחקת של VIRB מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות ההתקן שלך.

שליטה במצלמת פעולה של VIRB®

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרחוק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין *VIRB במדריך למשתמש של הסדרה*.

1 הפעל את מצלמת VIRB.

2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון Descent™ שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 108).

הווידג'ט של VIRB מתווסף באופן אוטומטי ללולאת הווידג'טים.

3 לחץ על **UP** או על **DOWN** מפני השעון כדי להציג את הווידג'ט של VIRB.

4 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.

5 בחר אפשרות:

- כדי להקליט וידאו, בחר **התחל להקליט**.
- מונה הווידאו מופיע במסך Descent.
- כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, לחץ על **DOWN**.
- כדי לעצור הקלטת וידאו, לחץ על **STOP**.
- כדי לצלם תמונה, בחר **צלם תמונה**.

- כדי לצלם כמה תמונות במצב רציף, בחר **צלם רציף**.
- כדי להעביר את המצלמה למצב שינה, בחר **מצב שינה**.
- כדי להוציא את המצלמה ממצב שינה, בחר **מצב רגיל**.
- כדי לשנות את הגדרות הווידאו והתמונות, בחר **הגדרות**.

שליטה במצלמת פעולה של VIRB® במהלך פעילות

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרחוק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין *VIRB במדריך למשתמש של הסדרה*.

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון Descent™ שלך (*שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 108*).
כאשר המצלמה משויכת, מסך נתונים של VIRB מתווסף באופן אוטומטי לפעילויות.
- 3 **הערה:** מסך הנתונים של VIRB לא זמין לפעילויות צלילה.
במהלך פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך הנתונים של VIRB.
- 4 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.
- 5 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 6 בחר **VIRB**.
- 7 בחר אפשרות:
 - די לשלוט במצלמה באמצעות טיימר הפעילות, בחר **הגדרות > מצב הקלטה > התחל/עצור טיימר**.
 - **הערה:** הקלטת וידאו מתחילה ומפסיקה באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל ומפסיק פעילות.
 - כדי לשלוט במצלמה באמצעות אפשרויות התפריט, בחר **הגדרות > מצב הקלטה > ידני**.
 - כדי להקליט וידאו באופן ידני, בחר **התחל להקליט**.
 - מונה הווידאו מופיע במסך Descent.
 - כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, לחץ על **DOWN**.
 - כדי לעצור הקלטת וידאו באופן ידני, לחץ על **STOP**.
 - כדי לצלם כמה תמונות במצב רציף, בחר **צלם רציף**.
 - כדי להעביר את המצלמה למצב שינה, בחר **מצב שינה**.
 - כדי להוציא את המצלמה ממצב שינה, בחר **מצב רגיל**.

פרטי ההתקן

מפּרטי™ Descent

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
חיי הסוללה של Descent Mk2s	עד 7 ימים במצב שעון חכם
חיי הסוללה של Descent Mk2	עד 16 ימים במצב שעון חכם
דירוג מים	10 ATM ¹ צלילה (EN 13319) ²
דגם דקומפרסיה	Bühlmann ZHL-16C
חיישן עומק	מדויק מ-0 מ' עד 100 מ' (0 רגל עד 328 רגל), בהתאם לתקן EN 13319 רזולוציה (מ'): 1.0 מ' עד 9.99 מ', 1 מ' ב-100 מ' רזולוציה (רגל): 1 רגל
מרווח זמן לבדיקה	בדוק חלקים לפני כל שימוש לאיתור נזק. החלף חלקים בהתאם לצורך. ³
טווח טמפרטורות הפעלה ואחסון	מ-20°C עד 50°C (מ-4°F עד 122°F)
טווח טמפרטורות הפעלה מתחת למים	מ-0°C עד 40°C (מ-32°F עד 104°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
תדר אלחוטי	Descent Mk2: 4 GHz ב-11.7 dBm לכל היותר, Descent Mk2s: 4 GHz ב-10.8 dBm לכל היותר

מידע על הסוללה

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

מצב	חיי הסוללה של Descent™ Mk2s	חיי הסוללה של Descent Mk2
מצב שעון חכם עם מעקב אחר הפעילות ומעקב אחר הדופק באמצעות צמיד חיישן במשך 24 שעות ביממה 7 ימים בשבוע.	עד שבעה ימים	עד 16 ימים
מצב GPS+GLONASS	עד 18 שעות	עד 48 שעות
מצב GPS עם מוזיקה מוזרמת	עד 6 שעות	עד 15 שעות
מצב GPS עם מקסימום סוללה	עד 32 שעות	עד 96 שעות
מצב Expedition GPS	עד 15 ימים	עד 35 ימים
מצב שעון לחיסכון בסוללה	עד 21 ימים	עד 50 ימים
מצב צלילה	עד 30 שעות	עד 80 שעות

תחזוקת ההתקן

טיפול בהתקן

הודעה

אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.

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.

אל תנקה את ההתקן תחת לחץ חזק, מכיוון שסילוני מים או אוויר עלולים להסב נזק לחיישן העומק או למד הלחץ.

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

הפסק להשתמש בהתקן במקרה שהוא ניזוק או במקרה שהוא אוסן בטמפרטורה מחוץ לטווח טמפרטורות האחסון המצוין.

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 100 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

² מתוכנן לתאימות עם CSN EN 13319.

³ מלבד שחיקה ובלייגה רגילות, הביצועים אינם מושפעים מהתיישנות.

⚠️ 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.

הודעה

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 garmin.com/fitandcare.

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

החלפת הרצועות של QuickFit®

- 1 החלק את מנגנון הנעילה שעל רצועת QuickFit והסר את הרצועה מהשעון.



- 2 ישר את הרצועה החדשה עם השעון.
- 3 לחץ על הרצועה עד שתיכנס למקומה.
- הערה:** ודא שהרצועה מאובטחת במקומה. מנגנון הנעילה צריך להינעל מעל הפין של השעון.
- 4 חזור על שלבים 1 עד 3 כדי לשנות את הרצועה האחרת.

רצועת צלילה ארוכה במיוחד

ההתקן שלך מגיע עם רצועה ארוכה במיוחד שניתן ללבוש מעל חליפה עבה מונעת חשיפה.

ניהול נתונים

הערה: ההתקן אינו תואם ל-Windows® בגרסאות 95, 98, Me, ל-Windows NT® ול-Mac® OS 10.3 וגרסאות קודמות יותר.

מחיקת קבצים

הודעה

אם אינך יודע מהי מטרת הקובץ, אל תמחק אותו. זיכרון ההתקן מכיל קובצי מערכת חשובים שאין למחוק.

- 1 פתח את הכונן או את אמצעי האחסון **Garmin**.
 - 2 במקרה הצורך, פתח תיקייה או אמצעי אחסון.
 - 3 בחר קובץ.
 - 4 הקש על **מחק** במקלדת.
- הערה:** מערכות הפעלה מסוג Mac® מספקות תמיכה מוגבלת להעברת קבצים במצב MTP. עליך לפתוח את כונן Garmin במערכת ההפעלה מסוג Windows®. עליך להשתמש ביישום Garmin Express™ כדי להסיר קובצי מוזיקה מההתקן.

פתרון בעיות

ההתקן שלי בשפה לא נכונה

תוכל לשנות את שפת ההתקן אם בטעות בחרת בשפה לא נכונה בהתקן.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה ולחץ על **START**.
- 3 לחץ על **START**.
- 4 בחר את השפה הרצויה.

האם הטלפון שלי תואם לשעון?

השעון Descent™ תואם לטלפונים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth.

למידע על תאימות Bluetooth, בקר באתר garmin.com/ble.

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 Dive™ לגרסה האחרונה.
- הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Dive ומהגדרות של Bluetooth בטלפון שלך, כדי לבצע שוב את תהליך השיוך.
- אם קניית טלפון חדש, הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Dive בטלפון שבכוונתך להפסיק להשתמש בו.
- קרב את הטלפון למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מהשעון.
- בטלפון, פתח את היישום Garmin Dive, בחר  או , ובחר **התקני Garmin** < **הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שיוך.
- מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר **טלפון** < **שייך את הטלפון**.

האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth® שלי ביחד עם השעון?

השעון תואם לחלק מחיישני Bluetooth. בפעם הראשונה שתחבר חיישן 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.

- 1 החזק את **MENU**.
 - 2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **הוסף חדש**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - בחר **חפש את כל החיישנים**.
 - בחר בסוג החיישן שלך.
- ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (*התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 95*).

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 59*).

המוזיקה שלי מפסיקה או שהאוזניות שלי לא נשארות מחוברות

במהלך השימוש בשעון Descent™ 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 שתחווה אובדן או שהאוזניות שלך יתנתקו.
- אם אתה לובש את שעון Descent 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.

הפעלה מחדש של השעון שלך

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **LIGHT** עד לכיבוי השעון.
- 2 לחץ לחיצה ממושכת על **LIGHT** כדי להפעיל את השעון.

איפוס כל הגדרות ברירת המחדל

לפני איפוס של כל הגדרות ברירת המחדל, מומלץ לסנכרן את השעון עם אפליקציית Garmin Connect™ כדי להעלות את נתוני הפעילות. באפשרותך לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **מערכת < אפס**.

3 בחר אפשרות:

- כדי לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **אפס להגדרות ברירת המחדל**.
 - כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה, בחר **מחק כל הפעילויות**.
 - כדי לאפס את הערכים הכוללים של המרחק והזמן, בחר **איפוס סה"כים**.
 - 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.

צלילה

איפוס עומס הרקמות

באפשרותך לאפס את עומס הרקמות ששמור על ההתקן. יש לאפס את עומס הרקמות רק אם אינך מתכנן להשתמש בהתקן שוב בעתיד. אפשרות זו יכולה להיות שימושית עבור חנויות ציוד צלילה שמשכירות את ההתקנים.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **מערכת < אפס < איפוס רקמות**.

איפוס הלחץ של גובה פני המים

ההתקן קובע אוטומטית את לחץ גובה פני המים באמצעות מד הגובה הברומטרי. שינויי לחץ גדולים, למשל במהלך טיסה, עשויים לגרום לשעון להתחיל פעילות צלילה באופן אוטומטי. אם השעון מתחיל פעילות צלילה בצורה שגויה, ניתן לאפס את הלחץ של גובה פני המים על-ידי חיבור השעון למחשב. אם איך לך גישה למחשב, ניתן לאפס את הלחץ של גובה פני המים באופן ידני.

1 לחץ לחיצה ממושכת על **LIGHT** עד לכיבוי השעון.

2 לחץ לחיצה ממושכת על **LIGHT** כדי להפעיל את השעון.

3 כאשר מופיע הלוגו של המוצר, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** עד שתתבקש לאפס את הלחץ של גובה פני המים.

השגת אותות לוויין

ייתכן שלהתקן ידרש קו ראייה ישיר לשמיים, ללא מכשולים, לקבלת אותות לוויין. השעה והתאריך מכוונים באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

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

1 צא החוצה לשטח פתוח.

השעון צריך להיות מכוון כך שמיקום השעה 6 יצביע לכיוון השמיים.

2 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30 עד 60 שניות.

סיפור 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 Dive™ 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.

קריאת הטמפרטורה לא מדויקת

טמפרטורת הגוף שלך משפיעה על קריאת הטמפרטורה של חיישן הטמפרטורה הפנימי. כדי לקבל את קריאת הטמפרטורה המדויקת ביותר, מומלץ להסיר את השעון מפרק כף היד ולהמתין 20 עד 30 דקות.

בנוסף, ניתן להשתמש בחיישן טמפרטורה חיצוני ואופציונלי של tempe כדי להציג קריאות מדויקות של טמפרטורת הסביבה תוך כדי לבישת השעון.

ניצול מרבי של חיי הסוללה

ניתן להאריך את חיי הסוללה בכמה דרכים.

- החלף את מצב ההפעלה במהלך פעילות (שינוי מצב הפעלה, עמוד 28).
- הפעל את תכונת החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים (הצגת תפריט הפקדים, עמוד 9).
- הפחת את הזמן הקצוב של התאורה האחורית (שינוי הגדרות תאורה אחורית, עמוד 106).
- הפחת את הבהירות של התאורה האחורית.
- השתמש במצב GPS של UltraTrac לצורך הפעילות שלך (שינוי הגדרת GPS, עמוד 99).
- כבה את הטכנולוגיה של Bluetooth® כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (תכונות עם חיבור, עמוד 50).
- במהלך השהיה ממושכת של הפעילות, השתמש באפשרות 'המשך מאוחר יותר' (הפסקת פעילות, עמוד 29).
- כבה את מעקב הפעילויות (כיוני המעקב אחר הפעילות, עמוד 75).
- השתמש בפרצוף שעון שאינו מתעדכן בכל כמה שניות.
- לדוגמה, השתמש בפרצוף שעון ללא מחוג שניות (התאמה אישית של פני השעון, עמוד 101).
- הגבל את התראות הטלפון החכם שההתקן מציג (ניהול התראות, עמוד 51).
- הפסק לשרד נתוני דופק להתקני Garmin® משויכים (שידור נתוני דופק, עמוד 61).
- כבה את צמיד חיישן הדופק (כיוני של צמיד חיישן הדופק, עמוד 61).
- הערה: נטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה ושריפת קלוריות.
- הפעל קריאות ידניות של אוקסימטר הדופק (כיוני קריאות אוטומטיות של אוקסימטר דופק, עמוד 70).

מעקב אחר פעילויות

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

ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת

ספירת הצעדים היומית מתאפסת כל לילה בחצות.

אם במקום ספירת הצעדים שלך מופיעים מקפים, אפשר להתקן לקלוט אותות לוויין ולהגדיר את השעה באופן אוטומטי.

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 מכסחת 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.

יש חוסר התאמה בין ספירת הצעדים בשעון לספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect™

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון השעון.

1 בחר אפשרות:

- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות היישום Garmin Express™ (שימוש ב-Garmin Connect™ במחשב שלך, עמוד 52).
- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות אפליקציית Garmin Connect (סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect™, עמוד 52).

2 המתן בעת סנכרון הנתונים.

הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.

הערה: רענון של היישום Garmin Connect או היישום Garmin Express אינו גורם לסנכרון הנתונים או לעדכון ספירת הצעדים.

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 תאחוז 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

ניתן למצוא מידע נוסף על המוצר באתר האינטרנט של Garmin®.

- 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 לקבלת מידע נוסף על דיוק התכונה.
- זהו לא התקן רפואי.

שדות נתונים

הערה: לא כל שדות הנתונים זמינים עבור כל סוגי הפעילויות. חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+® או Bluetooth® כדי שניתן יהיה להציג נתונים.

'קצב תנע' של בריכה אח' שהוש: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

% כוח גבול תפקודי (FTP): תפוקת הכוח הנוכחית כאחוז מכוח הגבול התפקודי.

% מדופק מרבי: אחוז מהדופק המרבי.

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

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

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

% ממוצע מעתודת הדופק: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.

% מעתודת הדופק: אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).

% מעתודת הדופק להקפה: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה הנוכחית.

% עתודת דופק הקפה אחרונה: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

% עתודת דופק ממוצע במרווח: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.

% רוויית חמצן בשריר: האחוז המשוער של רוויית החמצן בשרירים עבור הפעילות הנוכחית.

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.

CNS: אחוזי רעילות החמצן הנוכחיים של מערכת העצבים המרכזית שלך.

GPS: עוצמת האות של לווין ה-GPS.

Intensity Factor: ה-Intensity Factor™ עבור הפעילות הנוכחית.

Normalized Power בהקפה: Normalized Power הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

OTU: יחידות רעילות החמצן הנוכחיות שלך.

PO2 נוכחי של גז: הלחץ החלקי של חמצן (PO2) של הגז המדלל במהלך צלילת מערכת סגורה (CCR).

Race Timer: הזמן שחלף במרוץ השיט הנוכחי.

SOG בהקפה אחרונה: מהירות הנסיעה הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.

SOG ימי ממוצע: מהירות הנסיעה הממוצעת בקשרים עבור הפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.

SOG ימי מרבי: מהירות הנסיעה המרבית בקשרים עבור הפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.

SOG ממוצע: מהירות הנסיעה הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.

SOG של הקפה: מהירות הנסיעה הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.

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

SWOLF בהקפה: ציון ה-SwOLF עבור ההקפה הנוכחית.

SWOLF בהקפה אחרונה: ציון ה-SwOLF עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

Swolf במרווח: ציון ה-SwOLF הממוצע במרווח הנוכחי.

Training Stress Score: ה-Training Stress Score™ עבור הפעילות הנוכחית.

אורך צעד: אורך הצעד בין הפסיעות, הנמדד במטרים.

אורך צעד בהקפה: אורך צעד ממוצע בהקפה הנוכחית.

אורך צעד ממוצע: אורך צעד ממוצע בהפעלה הנוכחית.

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

אזור כוח: הטווח הנוכחי של תפוקת הכוח (מ-1 עד 7) בהתבסס על ה-FTP שלך או על הגדרות מותאמות אישית.

אחוז סוללה: אחוזי הסוללה הנוכחיים.

אחורי: ההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.

איזון: איזון כוח ימין/שמאל נוכחי.

איזון ב-10 ש': מהירות תנועה של 10 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

איזון ב-30 ש': מהירות תנועה של 30 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

איזון ב-3 ש': מהירות תנועה של שלוש שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

איזון בהקפה: איזון כוח ימין/שמאל ממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

איזון זמן מגע בקרקע: איזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.

איזון זמן מגע בקרקע להקפה: ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהקפה הנוכחית.

איזון ממוצע: איזון כוח ימין/שמאל ממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

איזון ממוצע זמן מגע בקרקע: ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהפעלה הנוכחית.

בריכות: מספר הבריכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית.

בריכות במרווח: מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.

גו' שיפ' של על' לפ' הש': גורם השיפוע הצפוי אם הצולל יעלה לפני המים מיידית.

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

גובה GPS: הגובה של המיקום הנוכחי שלך שנקבע באמצעות GPS.

גובה מינימלי: הגובה הנמוך ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.

גובה מרבי: הגובה הגבוה ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.

דו' בתח' צל' אח': הדופק שלך בתחילת הצלילה האחרונה.

דופק: הדופק שלך בפעימות לשנייה (bpm). להתקן שלך דרוש צמיד חיישן דופק. לחלופין, הוא צריך להיות מחובר למד דופק תואם.

דופק בהקפה: הדופק הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

דופק בהקפה אחרונה: הדופק הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

דופק בסיום צלילה אחרונה: הדופק שלך בסיום הצלילה האחרונה.

דופק מינימלי בצלילה אחרונה: הדופק המינימלי שלך במהלך הצלילה האחרונה.

דופק ממוצע: הדופק הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

דופק ממוצע במרווח: הדופק הממוצע עבור מרווח השחייה הנוכחי.

דופק ממוצע בצלילה אחרונה: הדופק הממוצע שלך במהלך הצלילה האחרונה.

דופק מקסימלי בצלילה אחרונה: הדופק המקסימלי שלך במהלך הצלילה האחרונה.

דופק מרבי במרווח: הדופק המרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.

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

הילוכים: ההילוך הקדמי וההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.

הילוכים משולבים: שילוב ההילוכים הנוכחי מחיישן מיקום ההילוכים.

היסט ממרכז הדוושה: ההיסט ממרכז הדוושה (PCO). ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום בפלטפורמת הדוושה שבו מופעל הכוח.

היסט ממרכז הדוושה להקפה: ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה עבור ההקפה הנוכחית.

המרחק לפני המים: המרחק לפני המים בין נקודות הכניסה והיציאה של הצלילה במהלך פעילות הצלילה.

הקפות: מספר ההקפות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.

השפעת אימון אירובי: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האירובי שלך.

השפעת אימון אנאירובי: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האנאירובי שלך.

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

זמן בעצירה: הזמן הכולל לאחר עצירה עבור הפעילות הנוכחית.

זמן הגעה משוער: השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע ליעד הסופי (לפי השעון המקומי באזור היעד). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

זמן הגעה משוער לנק' הבאה: השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע לנקודת הציון הבאה בנתיב (לפי השעון המקומי באזור נקודת הציון). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

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 השהייה בצלילה אחרונה: משך הזמן שאינו בעלייה או בירידה במהלך הצלילה האחרונה.

זמן ישיבה: הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש עבור הפעילות הנוכחית.

זמן ישיבה בהקפה: הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש עבור ההקפה הנוכחית.

זמן לנק' הבאה: הזמן המשוער שנותר לפני ההגעה לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

זמן לעלות לקרקע: משך הזמן שדרוש כדי לעלות בבטחה לקרקע.

זמן מגע עם הקרקע: משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה. זמן המגע עם הקרקע אינו מחושב בעת הליכה.

זמן מגע עם הקרקע בהקפה: זמן מגע עם הקרקע בממוצע בהקפה הנוכחית.

זמן מרווח: משך הזמן בשעון העצר עבור המרווח הנוכחי.

זמן ספורט משולב: הזמן הכולל עבור כל סוגי הספורט בפעילות ספורט משולבת, כולל מעברים.

זמן עליה בצלילה אחרונה: משך זמן העליה לפני המים במהלך הצלילה האחרונה.

זמן עליה בצלילה אחרונה: משך זמן הירידה לעומק המרבי במהלך הצלילה האחרונה.

זמן על פני המים: משך הזמן שחלף מאז העלייה לפני המים מהצלילה.

זמן עמידה: הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש עבור הפעילות הנוכחית.

זמן עמידה בהקפה: הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש עבור ההקפה הנוכחית.

זמן צלילה כולל: משך הזמן שבילית מתחת לפני המים במהלך הצלילה האחרונה.

זמן צלילה כולל: משך הזמן שבילית מתחת לפני המים במהלך פעילות הצלילה.

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

זמן שנותר להגעה: הזמן המשוער שנותר עד להגעה אל היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

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.

זמן תנועה: זמן התנועה הכולל עבור הפעילות הנוכחית.

זריחה: שעת הזריחה על סמך מיקום ה-GPS.

זרימה: מידת העקביות שבה אתה שומר על המהירות והתנועה החלקה במהלך פניות בפעילות הנוכחית.

זרימה בהקפה: ניקוד הזרימה הכולל בהקפה הנוכחית.

חזרה ב: הטיימר של המרווח האחרון בנוסף לתקופת המנוחה הנוכחית (שחייה בבריכה).

חזרות: מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.

חלקות הדיווש: ערך המודד עד כמה הרכב מפעיל כוח באופן שווה על הדוושות בכל סיבוב של הדוושה.

טווח eBIKE: המרחק הנותר המשוער שבמהלכו eBike יכול לספק סיוע.

טיימר: הזמן הנוכחי בטיימר של ספירה לאחור.

טיימר מנוחה: הטיימר לתקופה הנוכחית של המנוחה (שחייה בבריכה).

טמפ' מינימלית בצלילה אחרונה: הטמפרטורה המינימלית במהלך הצלילה האחרונה.

טמפ' ממוצעת בצלילה אחרונה: הטמפרטורה הממוצעת במהלך הצלילה האחרונה.

טמפ' מקסימלית בצלילה אחרונה: הטמפרטורה המקסימלית במהלך הצלילה האחרונה.

טמפרטורה: טמפרטורת הסביבה במהלך הפעילות. חום הגוף שלך משפיע על חיישן הטמפרטורה. ניתן לשייך חיישן $tempe^{\text{TM}}$ עם ההתקן כדי לספק מקור עקבי של נתוני טמפרטורה מדויקים.

טמפרטורה מינימלית: הטמפרטורה המינימלית במהלך הפעילות.

טמפרטורה ממוצעת: טמפרטורה ממוצעת במהלך הפעילות.

טמפרטורה מרבית: הטמפרטורה המקסימלית במהלך הפעילות.

טעינה: עומס האימון עבור הפעילות הנוכחית. עומס אימון הוא כמות צריכת החמצן העודפת במנוחה (EPOC), המעידה על מידת המאמץ של האימון.

יחס אנכי: היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

יחס אנכי בהקפה: היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהקפה הנוכחית.

יחס אנכי ממוצע: היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהפעלה הנוכחית.

יחס גלישה: היחס בין המרחק האופקי שעברת לבין השינוי במרחק האנכי.

יחס גלישה ליעד: יחס הגלישה הדרוש כדי לרדת מהמיקום הנוכחי שלך לגובה היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

יחס העברה: מספר השיניים על ההילוך הקדמי וההילוך של האופניים כפי שזיהה חיישן מיקום ההילוכים.

יעילות המומנט: נתון זה מודד את יעילות הדיווש של הרכב.

יר. מצ. בצ. אח. נשימה: קצב הירידה הממוצע במהלך הצלילה האחרונה.

ירידה בהקפה: המרחק האנכי של הירידה בהקפה הנוכחית.

ירידה בהקפה אחרונה: המרחק האנכי של הירידה בהקפה האחרונה שהושלמה.

ירידה כוללת: סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.

ירידה ממוצעת: המרחק האנכי הממוצע של הירידה מהאיפוס האחרון.

כוח: אופניים. תפוקת הכוח המרבית בוואט.

כוח: סקי. תפוקת הכוח המרבית בוואט. ההתקן חייב להיות מחובר לחיישן דופק תואם.

כוח/משקל: הכוח הנוכחי שנמדד בוואטים לקילוגרם.

כוח ב-10 ש': תפוקת כוח ממוצעת ב-10 שניות של תנועה.

כוח ב-30 ש': תפוקת כוח ממוצעת ב-30 שניות של תנועה.

כוח ב-3 ש': תפוקת כוח ממוצעת ב-3 שניות של תנועה.

כוח בהקפה: תפוקת הכוח הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

כוח בהקפה אחרונה: ממוצע תפוקת הכוח עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

כוח ממוצע: תפוקת הכוח הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

כוח מנורמל: ה-Normalized Power עבור הפעילות הנוכחית.

כוח מנורמל בהקפה אחרונה: Normalized Power הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

כוח מרבי: תפוקת הכוח המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

כוח מרבי בהקפה: תפוקת הכוח המרבית עבור ההקפה הנוכחית.

כוח מרבי בהקפה אחרונה: תפוקת הכוח המרבית עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

כיוון GPS: הכיוון שבו אתה נע לפי ה-GPS.

כיוון הנתיב מעל הקרקע (COG): כיוון הנסיעה בפועל, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.

כיוון ליעד: הכיוון מהמיקום הנוכחי שלך עד ליעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

כיוון מצפן: הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.

כיוון תנועה: הכיוון שאליו אתה פונה.

לחץ ברומטרי: לחץ סביבה מכויל נוכחי.

לחץ סביבה: לחץ הסביבה שאינו מכויל.

מבטים חטופים בווידיג'ט: ריצה. סולם צבעים המציג את טווח קצב הקצב הנוכחי.

מד PacePro: ריצה. קצב הפיצול הנוכחי שלך וקצב הפיצול ביעד.

מד איזון זמן מגע עם הקרקע: סולם צבעים המציג את האיזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.

מד דופק: סולם צבעים המציג את תחום הדופק הנוכחי.

מד השפעת האימון: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמות הכושר האירובי והאנאירובי שלך.

מד זמן מגע עם הקרקע: סולם צבעים שמציג את משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה.

מד יחס אנכי: סולם צבעים המציג את היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

מד כוח: סולם צבעים המציג את תחום הכוח הנוכחי.

מד מצפן: הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.

מד עלייה/ירידה כוללת: סך כל הפרשי הגבהים שעלית וירדת במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.

מד תנועה אנכית: סולם צבעים המציג את עוצמת הניתור בזמן ריצה.

מהירות: מהירות הנסיעה הנוכחית.

מהירות אנכית: עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

מהירות אנכית ליעד: קצב העלייה או הירידה עד לגובה שהוגדר מראש. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מהירות ביחס לקרקע: מהירות הנסיעה בפועל, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.

מהירות הקפה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

מהירות הקפה אחרונה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מהירות יחסית ליעד: המהירות שבה אתה מתקרב ליעד לאורך מסלול מסוים. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מהירות ימית: מהירות נוכחית הנמדדת ביחידות קשר.

מהירות ימית ממוצעת: המהירות הממוצעת בקשרים עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות ימית מרבית: המהירות המרבית בקשרים עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות כוללת ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית כולל מהירות של תנועה ושל עצירה.

מהירות ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות מרבית: המהירות המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות תנועה ממוצעת: המהירות הממוצעת בעת תנועה עבור הפעילות הנוכחית.

מייל ימי: המרחק שעברת במטרים ימיים או ברגל ימית.

מיקום: המיקום הנוכחי תוך שימוש בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.

מיקום יעד: המיקום של היעד הסופי.

ממוצע 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 36**). בשחייה במים פתוחים, ציון ה-SwOLF מחושב לפי אורך בריכה של 25 מטר.

ממוצע במרווח כאחוז מדופק מרבי: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.

ממוצע היסט ממרכז הדוושה: ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה עבור הפעילות הנוכחית.

ממוצע זמן מגע עם הקרקע: זמן מגע עם הקרקע בממוצע בפעילות הנוכחית.

ממוצע שיא שלב כוח בימין: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בפעילות הנוכחית.

ממוצע שיא שלב כוח בשמאל: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בפעילות הנוכחית.

ממוצע שלב כוח בימין: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בפעילות הנוכחית.

ממוצע שלב כוח בשמאל: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לבריכה: מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.

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

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

מסלול: הכיוון מהמיקום ההתחלתי שלך עד ליעד. ניתן להציג את המסלול כנתיב שתוכנן או הוגדר. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מספר צלילה: מספר הצלילות שהשלמת.

מצב ביצועים: ניקוד מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת של יכולת הביצועים שלך.

מרבית במרווח כאחוז מדופק מרבי: האחוז המרבי של הדופק המרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.

מרבית מרווח כ- % עתודת דופק: האחוז המרבי של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.

מרבית בירידה: הקצב המרבי של הירידה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.

מרבית בעלייה: הקצב המרבי של העלייה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.

מרחק: המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.

מרחק אנכי ליעד: הפרש הגובה בין המיקום הנוכחי ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק בהקפה אחרונה: המרחק שעבר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק בכל תנועה: ספורט חתירה. המרחק שעברת בכל תנועה.

מרחק הפיצול הבא: ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הבא.

מרחק הקפה: המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.

מרחק כולל משוער: המרחק הכולל המשוער מנקודת ההתחלה עד ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק לנ"צ הבאה: המרחק הנותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק לקו ההתחלה: המרחק שנותר לקו ההתחלה של המירוץ. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק לתנועה בהקפה: שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.

מרחק לתנועה בהקפה: ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.

מרחק לתנועה בהקפה אחרונה: שחייה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק לתנועה בהקפה אחרונה: ספורט חתירה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

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

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

מרחק מפוצל: ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הנוכחי.

מרחק מרווח: המרחק שעבר עבור המרווח הנוכחי.

מרחק נותר לפיצול: ריצה. המרחק שנותר לפיצול הנוכחי.

מרחק שנותר: המרחק שנותר עד היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מתח: רמת המתח הנוכחית שלך.

נקודת הציון הבאה: הנקודה הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

נקודת ציון יעד: הנקודה האחרונה בנתיב המוביל אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

סה"כ שנותר/שעבר: ריצה. סה"כ הזמן לפני או אחרי קצב היעד.

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

סוג תנועות במרווח זה: הסוג הנוכחי של התנועות במרווח.

סוללת Di2: עוצמת הסוללה שנותרה בחיישן Di2.

סוללת eBike: עוצמת הסוללה הנותרת של eBike.

סוללת חיישן הילוכים: מצב הסוללה של חיישן מיקום ההילוכים.

סט' ממס': מרחק הסטייה שלך ימינה או שמאלה מנתיב התנועה המקורי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

סך המוגלובין: ריכוז סך ההמוגלובין המשוער בשריר.

עבודה: העבודה המצטברת שבוצעה (תפוקת כוח) בקילוג'אול.

עומס N2/He: רמת עומס הרקמות הנוכחית של חנקן והליום.

עומק בצלילה אחרונה: העומק המרבי שאליו הגעת במהלך הצלילה האחרונה.

עומק מרבי: העומק המרבי ירד במהלך צלילה.

עלייה בהקפה: המרחק האנכי של העלייה בהקפה הנוכחית.

עלייה בהקפה אחרונה: המרחק האנכי של העלייה בהקפה האחרונה שהושלמה.

עלייה כוללת: סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.

עלייה ממוצעת: המרחק האנכי הממוצע של העלייה מהאיפוס האחרון.

ערך מדידה ביחס לקרקע (SOG) ימי: מהירות הנסיעה בפועל בקשרים, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.

ערך מדידה ביחס לקרקע (SOG) מרבי: מהירות הנסיעה המרבית עבור הפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.

צעדים: מספר הצעדים במהלך הפעילות הנוכחית.

קדמי: ההילוך הקדמי מחיישן מיקום ההילוכים.

קו אורך/קו גובה: קו האורך והרוחב של המיקום הנוכחי, ללא תלות בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.

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.

קצ' ירי' מק' בצלי' אח' קצ': קצב הירידה המקסימלי במהלך הצלילה האחרונה.

קצ' עלי' מקס' בצלי' אח': קצב העלייה המקסימלי במהלך הצלילה האחרונה.

קצב: הקצב הנוכחי.

קצב ב-500 מ': קצב חתירה נוכחי ב-500 מטר.

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 הקפה אחרונה ב-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר להקפה האחרונה.

קצב הקפה ב-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר להקפה הנוכחית.

קצב יעד הפיצול הבא: קצב היעד עבור הפיצול הבא.

קצב יעד פיצול: קצב היעד עבור הפיצול הנוכחי.

קצב ממוצע: הקצב הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

קצב ממוצע ל-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר לפעילות הנוכחית.

קצב מפוצל: קצב היעד עבור הפיצול הנוכחי.

קצב מרווח: הקצב הממוצע עבור המרווח הנוכחי.

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

קצב עליה: קצב העלייה הנוכחי אל פני המים.

קצב עליה ממצ. בצ. אח.: קצב העלייה הממוצע במהלך הצלילה האחרונה.

קצב תנועות: שחייה. מספר תנועות בדקה (spm).

קצב תנועות: ספורט חתירה. מספר תנועות בדקה (spm).

קצב תנועות בהקפה: שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.

קצב תנועות בהקפה: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.

קצב תנועות בהקפה אחרונה: שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב תנועות בהקפה אחרונה: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

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

קצב תנועות ממוצע: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.

רמת קושי: מידת הקושי בפעילות הנוכחית, בהתבסס על גובה, שיפוע ושינויי כיוון מהירים.

רמת קושי בהקפה: ניקוד רמת הקושי הכולל בהקפה הנוכחית.

שיא שלב כוח בימין: הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי עבור רגל ימין. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מרב הכוח המניע.

שיא שלב כוח בימין להקפה: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בהקפה הנוכחית.

שיא שלב כוח בשמאל: הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי עבור רגל שמאל. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מרב הכוח המניע.

שיא שלב כוח בשמאל להקפה: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בהקפה הנוכחית.

שיפוע: חישוב העלייה (גובה) במהלך הריצה (מרחק). למשל, אם על כל 3 מ' (10 רגל) שטיפסת עברת 60 מ' (200 רגל), השיפוע הוא 5%.

שלב כוח בימין: הזווית של שלב הכוח הנוכחי עבור רגל ימין. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.

שלב כוח בימין להקפה: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בהקפה הנוכחית.

שלב כוח בשמאל: הזווית של שלב הכוח הנוכחי עבור רגל שמאל. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.

שלב כוח בשמאל להקפה: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בהקפה הנוכחית.

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

שעה ביום (שניות): השעה ביום כולל שניות.

שעות סוללה: מספר השעות שנותרו לפני סיום הסוללה.

שקיעה: שעת השקיעה על סמך מיקום ה-GPS.

תנועה אנכית: עוצמת הניתור בכל מגע עם הקרקע בזמן ריצה. התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים עבור כל צעד.

תנועה אנכית בהקפה: עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בהקפה הנוכחית.

תנועה אנכית ממוצעת: עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בפעילות הנוכחית.

תנועות: שחייה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

תנועות: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

תנועות/דקה בהקפה אחרונה: ריצה. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות בבריכה האחרונה: מספר התנועות הכולל בבריכה האחרונה שהושלמה.

תנועות בהקפה: שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.

תנועות בהקפה: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.

תנועות בהקפה אחרונה: שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות במרווח לבריכה: מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך המרווח הנוכחי.

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 תנועות לדקה בהקפה הנוכחית.

תנועות לדקה בהקפה: ריצה. ממוצע תנועות לדקה בהקפה הנוכחית.

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

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של VO2 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.

דירוגי FTP

טבלאות אלה כוללות הערכות סיווגים של כוח סף פונקציונאלי (FTP) לפי מין.

גברים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	05.5 ומעלה
מצוין	מ-04.5 עד 93.3
טוב	מ-92.3 עד 79.2
סביר	מ-78.2 עד 23.2
כושר נמוך	פחות מ-23.2

נשים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	30.4 ומעלה
מצוין	מ-29.4 עד 33.3
טוב	מ-32.3 עד 36.2
סביר	מ-35.2 עד 90.1
כושר נמוך	פחות מ-90.1

דירוגי FTP מבוססים על מחקר שערכו אלן האנטר (Hunter Allen) וד"ר אנדרו קוגאן (Andrew Coggan), *Training and Racing with a Power Meter* (2010, CO: VeloPress, Boulder).

גודל גלגל והיקף

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

גודל הצמיג מסומן משני צדי הצמיג. הרשימה הבאה חלקית בלבד. באפשרותך למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוני-
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 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
35A × 650	2090
38B × 650	2105
38A × 650	2125
18C × 700	2070
19C × 700	2080
20C × 700	2086
23C × 700	2096

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
25C × 700	2105
700C צינורי	2130
28C × 700	2136
30C × 700	2146
32C × 700	2155
35C × 700	2168
38C × 700	2180
40C × 700	2200
44C × 700	2235
45C × 700	2242
47C × 700	2268

הגדרות סמלים

ייתכן שסמלים אלה יופיעו בהתקן אן בתוויות האבזרים.

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



Garmin®, הלווגו של Garmin®, and Xero®, Virtual Partner®, VIRB®, TracBack®, QuickFit®, inReach®, Edge®, Auto Pause®, Auto Lap®, Approach®, ANT+®, ANT®, הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Garmin®, Descent®, Body Battery®, Connect IQ®, Firstbeat Analytics®, Garmin®, Connect®, Garmin Dive®, Garmin Explore®, Garmin Express®, Garmin Golf®, Garmin Pay®, HRM-Pro®, HRM-Run®, HRM-Swim®, HRM-Tri®, Index®, Move IQ®, PacePro®, Rally®, tempe®, TruSwing®, Varia®, וכן Vector® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים המסחריים ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android™ הוא סימן מסחרי של Google LLC. Applied Ballistics Quantum™ הוא סימן מסחרי רשום של Apple Inc. Apple Inc. שרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סמלי הלווגו וסימן המילה 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. Di2™ הוא סימן מסחרי של Shimano® Shimano, Inc. הוא סימן מסחרי של Shimano, Inc. iOS® הוא סימן מסחרי רשום של Cisco Systems, Inc. המשמש במסגרת רישיון של Apple Inc. תוכנת Spotify® כפופה לרישיונות צד שלישי הנמצאים כאן: STRAVA <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses> ו-Strava™ הם סימנים מסחריים של Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), ו-Normalized Power™ (NP) הם סימנים מסחריים של Peakware, LLC. Wi-Fi® הוא סימן מסחרי של Windows® Wi-Fi Alliance Corporation. הוא סימן מסחרי רשום של Microsoft Corporation בארצות הברית ובמדינות אחרות. Zwift™ הוא סימן מסחרי של Zwift, Inc. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם של הבעלים שלהם בהתאמה.

למוצר יש אישור ANT+®. לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים, בקר בכתובת www.thisisant.com/directory.