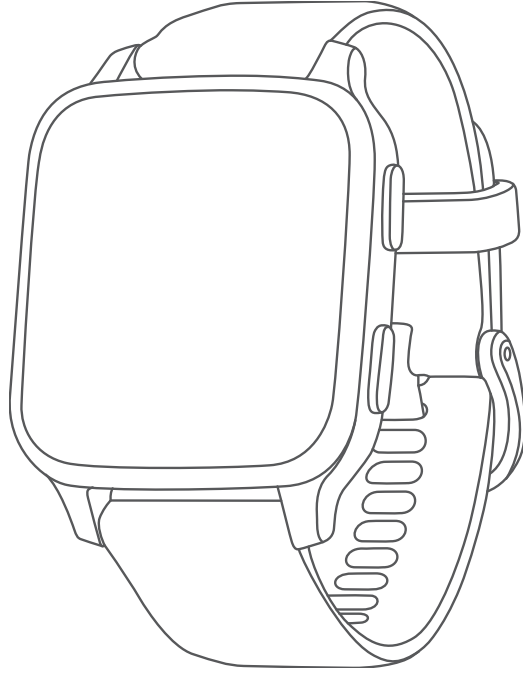


GARMIN®



VENU® SQ

Kullanma Kılavuzu

© 2020 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

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

Garmin®, Garmin logosu, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® ve Venu®; Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ ve Varia™ Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markasıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google Inc. şirketinin ticari markasıdır. Apple®, iPhone® ve iTunes®, Apple Inc. şirketinin ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markalarıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. iOS®, Cisco Systems, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır ve Apple Inc. lisansı ile kullanılmaktadır. Wi-Fi®, Wi-Fi Alliance Corporation şirketinin tescilli markasıdır. Windows®, Microsoft Corporation'ın ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

Bu ürün ANT+® sertifikalıdır. Uyumlu ürün ve uygulamaların listesi için www.thisisant.com/directory adresini ziyaret edin.

M/N: AA3958, A03958

İçindekiler

Giriş.....	1
Cihaz Genel Bilgileri.....	1
Dokunmatik Ekran İpuçları.....	1
Dokunmatik Ekranın Kilitlenmesi ve Açılması.....	2
Kontroller Menüsünü Kullanma.....	2
Simgeler.....	3
Saatinizi Ayarlama.....	3
Akıllı Özellikler.....	3
Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme.....	3
Bağlantılı Özellikler.....	4
Telefon Bildirimleri.....	4
Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme.....	4
Bildirimleri Görüntüleme.....	4
Bir Kısa Mesajı Cevaplama.....	5
Gelen Telefon Araması Alma.....	5
Bildirimleri Yönetme.....	5
Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma.....	5
Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma.....	5
Telefonunuzu Bulma.....	6
Connect IQ Özellikleri.....	6
Connect IQ Özelliklerini İndirme.....	6
Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme.....	6
Wi-Fi Bağlantılı Özellikler.....	6
Wi-Fi Ağına Bağlanma.....	7
Müzik.....	7
Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma.....	7
Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme.....	7
Üçüncü Taraf Sağlayıcıların Bağlantısını Kesme.....	8
Kişisel Ses İçeriği İndirme.....	8
Bluetooth Kulaklığını Bağlama.....	8
Müzik Dinleme.....	8
Müzik Çalma Kontrolleri.....	9
Garmin Pay.....	9
Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma.....	9

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma.....	10
Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme.....	10
Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme.....	10
Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme.....	11

Güvenlik ve İzleme Özellikleri.....	11
Acil Durum Kişileri Ekleme.....	11
Kişi Ekleme.....	11
Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma.....	12
Yardım İsteme.....	12

Kalp Hızı Özellikleri.....	12
Bilekten Kalp Hızı.....	13
Saati Takma.....	13
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları.....	13
Kalp Hızı Pencere Ögesini Görüntüleme.....	14
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama.....	14
Kalp Hızını Yayınlama.....	14
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma.....	15
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	15
Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama.....	15
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları.....	15
VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında.....	16
VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme.....	16
Nabız Oksimetresi.....	16
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	16
Nabız Oksimetresi İzleme Modunu Değiştirme.....	17
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları.....	17

Etkinlik İzleme.....	17
Otomatik Hedef.....	18
Hareket Uyarısını Kullanma.....	18
Uyku İzleme.....	18
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	18
Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama.....	19
Garmin Move IQ™.....	19
Etkinlik İzleme Ayarları.....	19

Etkinlik İzlemeyi Kapatma	19
Pencere öğeleri.....	20
Pencere Öğelerini Görüntüleme	21
Pencere Öğesi Döngüsünü	
Özelleştirme	21
Günüm Hakkında	21
Sağlık İstatistikleri Pencere Öğesi	21
Kalp Hızı Değişikliği ve Stres	
Seviyesi	22
Stres Seviyesi Pencere Öğesini	
Kullanma	22
Body Battery	22
Body Battery Pencere Öğesini	
Görüntüleme	22
Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin	
İpuçları	23
Adet Döngüsü İzleme	23
Adet Döngüsü Bilgilerinizi	
Kaydetme	23
Gebelik Takibi	23
Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme	23
Sıvı Tüketimi Takibi	24
Sıvı Tüketimi Takibi Pencere Öğesini	
Kullanma	24
Uygulamalar ve Etkinlikler	24
Etkinlik Başlatma	25
Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları..	25
Etkinlik Durdurma	25
Özel bir Etkinlik Ekleme	25
Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya	
Kaldırma	26
Kapalı Mekan Etkinlikleri	26
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini	
Kaydetme	26
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre	
Etme	27
Dış Mekan Etkinlikleri	27
Koşma	27
Bisiklet Sürme	27
Havuzda Yüzme	28
Havuz Boyutunu Ayarlama	28
Yüzme Terimleri	28
Golf	28
Golf Sahalarını İndirme	28
Golf Oynama	29
Delik Bilgileri	29

Bayrak Direği Konumunu	
Değiştirme	30
Bayrak Direği Yönünü	
Görüntüleme	30
Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini	
Görüntüleme	30
Tehlikeleri Görüntüleme	31
Skor Tutma	31
Skor Yöntemini Ayarlama	31
Golf İstatistiklerini İzleme	32
Golf İstatistiklerini Kaydetme	32
Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme	32
Tur Özeti Görüntüleme	32
Bir Turu bitirme	33
Garmin Golf Uygulaması	33
Antrenman	33
Kullanıcı Profilinizi Ayarlama	33
Fitness Hedefleri	33
Cinsiyet Ayarları	33
Antrenmanlar	34
Antrenman Başlatma	34
Garmin Connect Antrenman Planlarını	
Kullanma	34
Uyarlanabilir Antrenman Planları..	34
Bugünün Egzersizine Başlama	34
Planlanmış Antrenmanları	
Görüntüleme	35
Kişisel Rekorlar	35
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme	35
Kişisel Rekoru Geri Yükleme	35
Bir Kişisel Rekoru Silme	35
Tüm Kişisel Rekorları Silme	36
Navigasyon	36
Konumunuzu Kaydetme	36
Bir Konumu Silme	36
Kayıtlı Bir Konuma Navigasyon	36
Başlangıç Noktasına Geri Dönme	37
Navigasyonu Durdurma	37
Pusula	37
Pusulayı Manuel Olarak Kalibre	
Etme	37
Geçmiş	37
Geçmiş Kullanma	38

Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme.....	38	İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma.....	49
Garmin Connect.....	38	Hız Sensörünü Kalibre Etme.....	50
Garmin Connect Uygulamasını Kullanma.....	39	Sopa Sensörleri.....	50
Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma.....	39	Durumsal Farkındalık.....	50
		tempe.....	50
Cihazınızı Özelleştirme.....	40	Cihaz Bilgileri.....	51
Saat Yüzünü Değiştirme.....	40	Saati Şarj Etme.....	51
Saat Görünümünü Düzenleme.....	40	Ürün Güncellemeleri.....	51
Özel bir Saat Görünümü Oluşturma.....	40	Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	51
Kontroller Menüsünü Özelleştirme.....	41	Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	52
Kısayol Kontrolü Ayarlama.....	41	Saat Bilgilerini Görüntüleme.....	52
Etkinlikler ve Uygulama Ayarları.....	42	E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme.....	52
Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	43	Teknik Özellikler.....	52
Uyarılar.....	43	Pil Ömrü Bilgileri.....	52
Bir Uyarı Ayarlama.....	44	Cihaz Bakımı.....	53
Auto Lap.....	44	Saati Temizleme.....	53
Auto Lap Özelliğini Kullanarak Turları İşaretleme.....	44	Kayışları Değiştirme.....	53
Auto Pause® Özelliğini Kullanma....	45		
Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma.....	45	Sorun Giderme.....	54
GPS Ayarını Değiştirme.....	45	Akıllı telefonum cihazımla uyumlu mu?.....	54
GPS ve Diğer Uydu Sistemleri.....	46	Telefonum cihaza bağlanmıyor.....	54
Telefon ve Bluetooth Ayarları.....	46	Kulaklığım saate bağlanmıyor.....	54
Sistem Ayarları.....	46	Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor.....	54
Saat Ayarları.....	46	Saatim yanlış dile ayarlanmış.....	54
Saat Dilimleri.....	47	Cihazım saati doğru göstermiyor.....	55
Saati Manuel Olarak Ayarlama....	47	Pil Ömrünü Artırma.....	55
Alarm Ayarlama.....	47	Saati Yeniden Başlatma.....	55
Alarm Silme.....	47	Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme.....	55
Geri Sayım Süreölçerini Başlatma.....	47	Uydu Sinyallerini Alma.....	56
Kronometreyi Kullanma.....	47	GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma....	56
Ekran Ayarlarını Özelleştirme.....	48	Etkinlik İzleme.....	56
Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	48	Adım sayım doğru olmayabilir.....	56
Garmin Connect Ayarları.....	48	Yoğun Olduğunuz Dakikaların ve Kalorilerin Doğruluğunu Artırma.....	56
		Daha Fazla Bilgi Alma.....	56
Kablosuz Sensörler.....	48	Ek.....	57
Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme.....	49	Veri Alanları.....	57
Ayak Podu.....	49		
Ayak Podunu Kalibre Etme.....	49		
Ayak Podu Kalibrasyonunu İyileştirme.....	49		

VO2 Maksimum Standart	
Değerlendirmeleri.....	59
Tekerlek Boyutu ve Çevresi.....	59
Sembol Açıklamaları.....	59

Giriş

⚠ UYARI

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

Cihaz Genel Bilgileri



(A) İşlem düğmesi: Cihazı açmak için basın.

Etkinlik süreölçerini başlatmak ve durdurmak için basın.

Cihaz gücü de dahil olmak üzere kontroller menüsünü görüntülemek için 2 saniye basılı tutun.

Yardım özelliğini başlatmak için 3 kez titreşim hissedene kadar basılı tutun (*Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 11*).

(B) Geri (Menü) düğmesi: Bir etkinlik esnası dışında önceki ekrana geri dönmek için basın.

Etkinlik sırasında yeni bir tur işaretlemek, yeni bir tekrar seti ya da hareket başlatmak veya antrenmanın bir sonraki aşamasına geçmek için basın.

Cihaz ayarları menüsünü ve geçerli ekranın seçeneklerini görüntülemek için basılı tutun.

(C) Dokunmatik ekran: Görünümler, özellikler ve menüler arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.

Seçmek için dokununuz.

Cihazı uyandırmak için iki defa dokununuz.

Önceki ekrana dönmek için sağa kaydırın.

Bir etkinlik sırasında saat görünümünü ve diğer görünümleri görüntülemek için sağa kaydırın.

Kısayol özelliğini görüntülemek için saat görünümünde ekranı sağa kaydırın.

Dokunmatik Ekran İpuçları

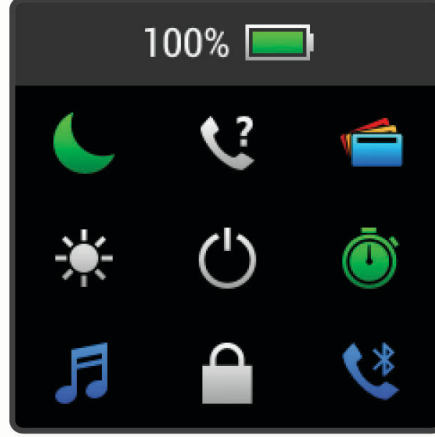
- Listeler ve menüler arasında gezinmek için yukarı veya aşağı sürükleyin.
- Hızlıca gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Bir öğe seçmek için dokununuz.
- Cihazdaki pencere öğeleri arasında gezinmek için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.
- Bir pencere öğesinden, varsa ek pencere öğesi ekranlarını görüntülemek için dokununuz.
- Bir etkinlik sırasında bir sonraki veri ekranını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Bir etkinlik sırasında saat görünümünü ve pencere öğelerini görüntülemek için sağa, etkinlik veri alanlarına geri dönmek için ise sola kaydırın.
- Her bir menü seçimini ayrı ayrı gerçekleştirin.

Dokunmatik Ekranın Kilitlenmesi ve Açılması

Ekrana yanlışlıkla dokunmayı önlemek için dokunmatik ekranı kilitleyebilirsiniz.

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  simgesini basılı tutun.
- 2  ögesini seçin.
Dokunmatik ekran kilitlenir ve kilit kaldırılana kadar dokunmalara yanıt vermez.
- 3 Dokunmatik ekranın kilidini kaldırmak için herhangi bir tuşu basılı tutun.

Kontroller Menüsünü Kullanma



Kontroller menüsünde dokunmatik ekranı kilitleme ve saati kapatma gibi özelleştirilebilir kısayollar bulunur.

NOT: Kontroller menüsüne kısayol ekleyebilir, kısayolları yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 41](#)).

- 1 Herhangi bir ekrandan  simgesini 2 saniye boyunca basılı tutun.
- 2 Bir seçenek belirleyin.

Simgeler

Yanıp sönen simge, cihazın sinyal aradığı anlamına gelir. Sabit simge, sinyalin bulunduğu veya sensörün bağlı olduğu anlamına gelir.

	Akıllı telefon bağlantı durumu
	Kalp hızı monitörü durumu
	Ayak podu durumu
	LiveTrack durum
	Hız ve tempo sensörü durumu
	Varia™ bisiklet lambası durumu
	Varia bisiklet radarı durumu
	tempe™ sensör durumu
	Venu Sq alarm durumu

Saatinizi Ayarlama

Venu Sq özelliklerinden tam olarak yararlanmak için bu görevleri tamamlayın.

- Cihazınızı Garmin Connect™ uygulamasını kullanarak akıllı telefonunuzla eşleştirin ([Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 3](#)).
- Wi-Fi® ağlarını ayarlayın ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 7](#)).
- Müziği ayarlayın ([Müzik, sayfa 7](#)).
- Garmin Pay™ cüzdanınızı ayarlayın ([Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma, sayfa 9](#)).
- Güvenlik özelliklerini ayarlayın ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 11](#)).

Akıllı Özellikler

Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme

Venu Sq cihazının kurulması için cihazın akıllı telefonunuzdaki Bluetooth® ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect uygulamasından eşleştirilmesi gerekir.

- 1 Akıllı telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Garmin Connect uygulamasını yükleyip açın.
- 2 Cihazınızda eşleştirme özelliğini etkinleştirmek için bir seçenek belirleyin:
 - Cihazın kurulumunu ilk defa gerçekleştiriyorsanız cihazı açmak için  simgesine basın.
 - Eşleştirme işlemini daha önce atladıysanız veya cihazınızı başka bir akıllı telefon ile eşleştirdiyseniz  simgesini basılı tutun ve eşleştirme moduna manuel olarak girmek için  > **Telefon** > **Telefonu Eşleştir** öğelerini seçin.
- 3 Cihazınızı Garmin Connect hesabınıza eklemek için bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasıyla ilk kez bir cihaz eşleştiriyorsanız ekrandaki talimatları izleyin.
 - Garmin Connect uygulamasıyla daha önce başka bir cihaz eşleştirdiyseniz  veya  menüsünden **Garmin Cihazları** > **Cihaz Ekle** öğesini seçip ekrandaki talimatları izleyin.

Bağlantılı Özellikler

Bluetooth teknolojisini kullanarak cihazınızı uyumlu bir akıllı telefona bağladığınızda bağlantılı özellikleri Venu Sq cihazınızda kullanabilirsiniz. Bazı özellikler için bağlı akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yüklemeniz gerekir. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/apps adresine gidin. Cihazınızı bir kablosuz ağa bağladığınızda kullanabileceğiniz bazı özellikler de mevcuttur.

Telefon bildirimleri: Venu Sq cihazınızda telefon bildirimlerini ve mesajları görüntüler.

LiveTrack: Arkadaşlarınızın ve ailenizin yarışlarınızı ve antrenman etkinliklerinizi gerçek zamanlı olarak takip etmesini sağlar. Canlı verilerinizi Garmin Connectizleme sayfasından görüntüleyebilmeleri için takipçilerinizi e-postayla veya sosyal medya aracılığıyla davet edebilirsiniz.

Garmin Connect hesabına etkinlik yükleme: Etkinlik kaydı bitir bitmez etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza otomatik olarak gönderir.

Connect IQ™: Cihazınızın özelliklerini yeni saat görünümüleri, pencere öğeleri, uygulamalar ve veri alanları ile genişletmenize olanak tanır.

Yazılım Güncellemeleri: Cihaz yazılımınızı güncelleme için sağlar.

Hava Durumu: Güncel hava koşullarını ve hava tahminlerini görüntülemenizi sağlar.

Bluetooth sensörleri: Kalp hızı ölçme monitörü gibi Bluetooth uyumlu sensörleri bağlamanızı sağlar.

Telefonumu bul: Venu Sq cihazınızla eşleşen ve aralık dışında olmayan, kaybettiğiniz akıllı telefonunuzun konumunu belirler.

Cihazımı bul: Akıllı telefonunuzla eşleşen ve aralık dışında olmayan, kaybettiğiniz Venu Sq cihazınızın konumunu belirler.

Telefon Bildirimleri

Telefon bildirimleri için uyumlu bir telefonun Bluetooth menzilinde olması ve saatle eşleştirilmiş olması gerekir. Telefonunuz mesaj aldığında saatinize bildirim gönderir.

Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmeniz için önce Venu Sq saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir (*Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 3*).

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Telefon > Bildirimler** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinliği kaydederken görüntülenen bildirim tercihlerinizi ayarlamak için **Etkinlik Sırasında** öğesini seçin.
- 4 Bir bildirim tercihi seçin.
- 5 İzleme modundayken görüntülenecek bildirim tercihlerinizi ayarlamak için **Etkinlik Dışında** öğesini seçin.
- 6 Bir bildirim tercihi seçin.
- 7 **Mola** öğesini seçin.
- 8 Bir zaman aşımı seçin.
- 9 **Gizlilik** öğesini seçin.
- 10 Bir gizlilik tercihi seçin.

Bildirimleri Görüntüleme

- 1 Bildirim pencere öğesini görüntülemek için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Bir bildirim seçin.
- 3 Bildirimin tamamını okumak için kaydırın.
- 4 Bildirim seçeneklerini görüntülemek için yukarı kaydırın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Bildirim üzerine eyleme geçmek için **Kapat** veya **Yanıtla** gibi bir eylem seçin. Kullanılabilir eylemler bildirim türüne ve telefonun işletim sistemine bağlıdır. Telefonunuzdaki veya Venu Sq cihazınızdaki bir bildirimi yok saydığınızda, bildirim artık pencere öğesinde görünmez.
 - Bildirim listesine geri dönmek için  simgesine basın.

Bir Kısa Mesajı Cevaplama

NOT: Bu özellik yalnızca Android™ akıllı telefonlar için kullanılabilir.

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

NOT: Bu özellik, telefonunuzu kullanarak kısa mesajlar gönderir. Normal kısa mesaj sınırları ve ücretleri uygulanabilir. Daha fazla bilgi almak için mobil operatörünüzle iletişime geçin.

- 1 Bildirimler pencere ögesini görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Bir kısa mesaj bildirimi seçin.
- 3 Bildirim seçeneklerini görüntülemek için yukarı kaydırın.
- 4 **Yanıtla** ögesini seçin.
- 5 Listedeki bir mesaj seçin.

Telefonunuz seçilen mesajı kısa mesaj olarak gönderir.

Gelen Telefon Araması Alma

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

- Aramayı kabul etmek için  simgesini seçin.

NOT: Arayan kişiyle konuşmak için bağlı telefonunuzu kullanmanız gerekir.

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

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

Bildirimleri Yönetme

Venu Sq saatinizde görünen bildirimleri, uyumlu telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

- Bir iPhone® saat kullanıyorsanız saatte gösterilecek öğeleri seçmek için iOS® bildirim ayarlarına gidin.
- Bir Android telefon kullanıyorsanız Garmin Connect uygulamasında **Ayarlar** > **Bildirimler** ögesini seçin.

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 41*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  simgesini basılı tutun.
- 2 Venu Sq saatinizdeki Bluetooth telefon bağlantısını kapatmak için  simgesini seçin.

Telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisini kapatmak için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna başvurun.

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

Titreşimleri devre dışı bırakmak için rahatsız etmeyin modunu; uyarılar ve bildirimleri kapatmak için ise ekranı kullanabilirsiniz. Bu mod, hareket ayarlarını devre dışı bırakır (*Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 48*). Bu modu, örneğin uyurken veya film izlerken kullanabilirsiniz.

- Rahatsız etmeyin modunu manuel olarak açmak veya kapatmak için  simgesini basılı tutun ve  simgesini seçin.
- Uyku saatlerinizde rahatsız etmeyin modunu otomatik olarak açmak için Garmin Connect uygulamasındaki cihaz ayarlarını açın ve **Uyarılar** > **Uyku Sırasında Rahatsız Etme** ögesini seçin.

Telefonunuzu Bulma

Bu özelliği, Bluetooth kablosuz teknolojisi kullanılarak eşleştirilen ve aralık dışında olmayan kayıp bir akıllı telefonu bulmak için kullanabilirsiniz.

1  öğesini basılı tutun.

2  öğesini seçin.

Sinyal gücü çubukları Venu Sq ekranında görüntülenir ve akıllı telefonunuz sesli bir uyarı verir. Çubukların sayısı, akıllı telefonunuza yaklaştıkça artar.

3 Aramayı sonlandırmak için  basın.

Connect IQ Özellikleri

Connect IQ uygulamasını kullanarak saatinize Garmin® ve diğer sağlayıcılardan Connect IQ özelliklerini ekleyebilirsiniz. Cihazınızı saat görünümü, veri alanları, pencere öğeleri ve cihaz uygulamaları ile özelleştirebilirsiniz.

Saat Yüzleri: Saat görünümünü özelleştirmenizi sağlar.

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

Pencere öğeleri: Sensör verileri ve bildirimleri de dahil olmak üzere bir bakışta bilgi sunar.

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

Connect IQ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce Venu Sq cihazınızı akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir ([Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 3](#)).

1 Akıllı telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Connect IQ uygulamasını yükleyip açın.

2 Gerekirse cihazınızı seçin.

3 Bir Connect IQ özelliği seçin.

4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme

1 USB kablosu kullanarak saati bilgisayarınıza bağlayın.

2 apps.garmin.com adresine gidin ve oturum açın.

3 Bir Connect IQ özelliği seçip indirin.

4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Wi-Fi Bağlantılı Özellikler

Wi-Fi yalnızca Venu Sq Music cihazında kullanılabilir.

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

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

Yazılım güncellemeleri: Wi-Fi bağlantısı olduğunda cihazınız en son yazılım güncellemesini otomatik olarak indirip yükler.

Egzersizler ve antrenman planları: Garmin Connect sitesinde egzersizlere ve antrenman planlarına göz atıp seçim yapabilirsiniz. Cihazınızın Wi-Fi bağlantısının olduğu bir sonraki seferde dosyalar cihazınıza kablosuz olarak gönderilir.

Wi-Fi Ağına Bağlanma

Bir Wi-Fi ağına bağlanmadan önce saatinizi, telefonunuzdaki Garmin Connect uygulamasına veya bilgisayarınızdaki Garmin Express™ uygulamasına bağlamanız gerekir ([Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 39](#)).

Saatinizi üçüncü taraf müzik sağlayıcılarıyla senkronize etmek için bir Wi-Fi ağına bağlı olmanız gerekir. Saati bir Wi-Fi ağına bağlamak, büyük dosyaların aktarım hızını artırmaya da yardımcı olabilir.

- 1 Bir Wi-Fi ağının kapsama alanı dahilinde hareket edin.
- 2 Garmin Connect uygulamasından  veya  ögesini seçin.
- 3 **Garmin Cihazları** ögesini ve ardından saatinizi seçin.
- 4 **Genel > Wi-Fi > Ağ Ekle** ögesini seçin.
- 5 Mevcut Wi-Fi ağını seçin ve oturum açma bilgilerini girin.

Müzik

NOT: Venu Sq Music saatiniz için üç farklı müzik oynatma seçeneği vardır.

- Üçüncü taraf sağlayıcı müzikleri
- Kişisel ses içeriği
- Telefonunuzda depolanmış müzikler

Venu Sq Music saatinize bilgisayarınızdan veya bir üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilirsiniz; böylece telefonunuz yakında olmadığı zaman da müzik dinleyebilirsiniz. Saatinizde depolanmış ses içeriklerini dinlemek için Bluetooth kulaklıkları bağlayabilirsiniz.

Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma

Uyumlu saatinize desteklenen bir üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik veya ses dosyaları indirebilmeniz için öncelikle Garmin Connect uygulamasını kullanarak sağlayıcıya bağlanmanız gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından,  veya  ögesini seçin.
- 2 **Garmin Cihazları** ögesini ve ardından cihazınızı seçin.
- 3 **Müzik** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Yüklü bir sağlayıcıya bağlanmak için bir sağlayıcı seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.
 - Yeni bir sağlayıcıya bağlanmak için **Müzik Uygulamalarını İndir** ögesini seçin, bir sağlayıcı bulun ve ekrandaki talimatları izleyin.

Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme

Üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilmeniz için öncelikle bir Wi-Fi ağına bağlanmanız gerekir ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 7](#)).

- 1 Müzik kontrolleri pencere ögesini açın.
- 2  simgesini basılı tutun.
- 3 **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
- 4 Bağlı bir sağlayıcıyı seçin.
- 5 Cihaza indirmek üzere bir parça listesi veya diğer öğeleri seçin.
- 6 Gerekirse hizmet ile eşitleme istenene kadar  simgesini seçin.

NOT: Ses içeriği indirme işlemi pili tüketebilir. Pil azsa cihazı harici bir güç kaynağına bağlamanız istenebilir.

Üçüncü Taraf Sağlayıcıların Bağlantısını Kesme

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  ögesini seçin.
- 2 **Garmin Cihazları** ögesini ve ardından saatinizi seçin.
- 3 **Müzik** ögesini seçin.
- 4 Yüklümlü üçüncü taraf sağlayıcılardan birini seçin ve üçüncü taraf sağlayıcının saatinizle bağlantısını kesmek için ekrandaki talimatları uygulayın.

Kişisel Ses İçeriği İndirme

Kişisel müzik dosyalarınızı saatinize gönderebilmeniz için Garmin Express uygulamasını bilgisayarınıza yüklemeniz gerekir (www.garmin.com/express).

.mp3 ve .m4a dosyaları gibi kişisel ses dosyalarınızı bilgisayarınızdan Venu Sq Music saatinize yükleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/musicfiles adresine gidin.

- 1 Birlikte verilen USB kablusunu kullanarak saati bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 Bilgisayarınızda Garmin Express uygulamasını açın, saatinizi seçin ve **Müzik** ögesini seçin.
İPUCU: Windows® bilgisayarlar için  ögesini seçebilirsiniz ve ses dosyalarınızın yer aldığı klasöre göz atabilirsiniz. Apple® bilgisayarlar için Garmin Express uygulaması iTunes® kitaplığını kullanır.
- 3 **Müziğim** veya **iTunes Kitaplığı** listesinde şarkılar veya parça listeleri gibi bir ses dosyası kategorisi seçin.
- 4 Ses dosyaları için onay kutularını işaretleyin ve **Cihaza Gönder** ögesini seçin.
- 5 Gerekliyse Venu Sq Music listesinde bir kategori seçin, onay kutularını işaretleyin ve ses dosyalarını kaldırmak için **Cihazdan Kaldır** ögesini seçin.

Bluetooth Kulaklığını Bağlama

Venu Sq Music saatinize yüklümlü olan müziği dinlemek için Bluetooth kulaklıklarınızı bağlamanız gerekir.

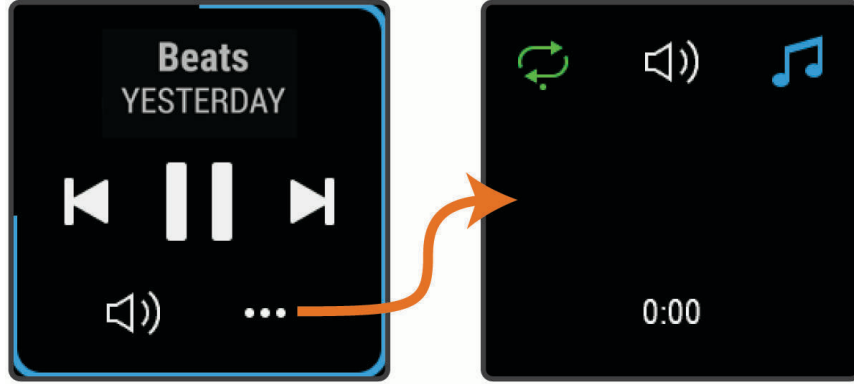
- 1 Kulaklığı saatinizi 2 m (6.6 ft.) yakınına getirin.
- 2 Kulaklıktaki eşleştirme modunu etkinleştirin.
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4  > **Müzik** > **Kulaklık** > **Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 5 Eşleştirme işlemini tamamlamak için kulaklığınızı seçin.

Müzik Dinleme

- 1 Müzik kontrollerini açın.
- 2 Gerekirse Bluetooth kulaklıklarınızı bağlayın ([Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 8](#)).
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçip bir seçenek belirleyin.
 - Bilgisayarınızdan saate indirilen müzikleri dinlemek için **Müziğim** ([Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 8](#)).
 - Telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol etmek için **Telefon** ögesini seçin.
 - Üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik dinlemek için sağlayıcının adını seçin veya bir çalma listesi belirleyin.
- 5  ögesini seçin.

Müzik Çalma Kontrolleri

NOT: Bazı müzik çalma kontrolleri yalnızca Venu Sq Music cihazında mevcuttur.



...	Müzik çalma kontrollerini açmak için seçin.
🎵	Seçili kaynağın ses dosyalarına ve parça listelerine göz atmak için seçin.
🔊	Ses düzeyini ayarlamak için seçin.
▶	Geçerli ses dosyasını oynatmak ve duraklatmak için seçin.
▶	Parça listesinde bir sonraki ses dosyasına atlamak için seçin. Geçerli ses dosyasını hızlı ileri sarmak için basılı tutun.
◀	Geçerli ses dosyasını yeniden başlatmak için seçin. Parça listesinde bir önceki ses dosyasına atlamak için iki kez seçin. Geçerli ses dosyasını geri sarmak için basılı tutun.
🔄	Tekrarla modunu değiştirmek için seçin.
🔀	Karıştır modunu değiştirmek için seçin.

Garmin Pay

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

Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma

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

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

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

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

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  simgesini seçin.
- 3 Dört haneli şifrenizi girin.

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

En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.



- 4 Garmin Pay cüzdanınıza birden çok kart eklediyseniz başka bir kart ile değiştirmek için kaydırın (isteğe bağlı).
- 5 Saatinizi 60 saniye içerisinde, saat okuyucuya bakacak şekilde ödeme okuyucusunun yakınına tutun. Saat titrer ve okuyucu ile iletişim tamamlandığında bir onay işareti görüntüler.
- 6 Gerekirse işlemi tamamlamak için kart okuyucusundaki talimatları izleyin.

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

Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

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

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

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

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

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

Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

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

- 1 Garmin Connect uygulamasındaki Venu Sq cihaz sayfasında **Garmin Pay > Şifreyi Değiştir** öğesini seçin.
- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.

Venu Sq saatinizi kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

Güvenlik ve izleme özellikleri ek özelliklerdir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Güvenlik ve takip özelliklerini kullanmak için Venu Sq saati Bluetooth teknolojisini kullanarak Garmin Connect uygulamasına bağlamanız gerekir. Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

Güvenlik ve izleme özellikleri ile ilgili daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin: www.garmin.com/safety.

Yardım: Acil durum kişilerinize adınız, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumunuzla birlikte bir metin mesajı göndermenize olanak sağlar.

Kaza algılama: Venu Sq saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında acil durum kişilerinize otomatik bir mesaj, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumu gönderir.

LiveTrack: Arkadaşlarınızın ve ailenizin yarışlarınızı ve antrenman etkinliklerinizi gerçek zamanlı olarak takip etmesini sağlar. Canlı verilerinizi web sayfasından görüntüleyebilmeleri için takipçilerinizi e-postayla veya sosyal medya aracılığıyla davet edebilirsiniz.

Acil Durum Kişileri Ekleme

Acil durum kişisi telefon numaraları, güvenlik ve izleme özellikleri için kullanılır.

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya **•••** öğesini seçin.
- 2 **Güvenlik ve İzleme > Güvenlik Özellikleri > Acil Durum Kişileri > Acil Durum Kişileri Ekleme** öğelerini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Acil durum kişileriniz, onları acil durum kişisi olarak eklediğinizde bir bildirim alır ve isteğinizi kabul edebilir veya reddedebilirler. Bir kişi, isteğinizi reddederse başka bir acil durum kişisi seçmeniz gerekir.

Kişi Ekleme

Garmin Connect uygulamasına en fazla 50 kişi ekleyebilirsiniz. Kişi e-postaları LiveTrack özelliğiyle kullanılabilir.

Bu kişilerden üçü, acil durum kişileri olarak kullanılabilir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya **•••** öğesini seçin.
- 2 **Kişiler** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişileri ekledikten sonra değişiklikleri Venu Sq saatinize uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 39*).

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

NOT: Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır.

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 11](#)). Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 Saat görünümünde **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **G** > **Güvenlik ve İzleme** > **Kaza Algılama** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.

NOT: Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilir.

Telefonunuz bağlıyken Venu Sq saatiniz tarafından bir kaza algılandığında Garmin Connect uygulaması, acil durum kişilerinize adınızı ve GPS konumunuzu (kullanılabiliriyorsa) içeren otomatik bir metin mesajı ve e-posta gönderir. 15 saniye geçtikten sonra saatinizde ve eşleştirilen telefonda kişilerinizin bilgilendirileceğini belirten bir mesaj görünür. Yardıma ihtiyacınız yoksa otomatik acil durum mesajını iptal edebilirsiniz.

Yardım İsteme

NOT: Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır.

Yardım istemek için acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 11](#)). Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 **A** ögesini basılı tutun.
- 2 Üç titreşim hissettiğinizde yardım özelliğini etkinleştirmek için düğmeyi serbest bırakın.
Geri sayım ekranı görüntülenir.

İPUCU: Mesajı iptal etmek için geri sayım tamamlanmadan önce **X** ögesini seçebilirsiniz.

Kalp Hızı Özellikleri

Venu Sq cihazında bilekten kalp hızı ölçme monitörü bulunur ve cihaz aynı zamanda göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle uyumludur (ayrıca satılır). Kalp hızı verilerini, kalp hızı pencere ögesinde görüntüleyebilirsiniz. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de aktiviteye başladığınızda mevcutsa cihazınız göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

Bilekten Kalp Hızı

Saati Takma

⚠ DİKKAT

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

- Saati bilek kemiğinin üzerine takın.

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



NOT: Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 13](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 17](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

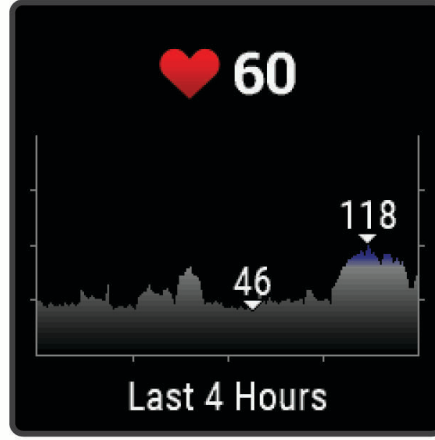
NOT: Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.

- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Kalp Hızı Pencere Ögesini Görüntüleme

Kalp hızı pencere ögesi, dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve kalp hızınızın grafiğini görüntüler. Bu grafik; son kalp hızı etkinliğinizi, yüksek ile düşük kalp hızınızı ve her bir kalp hızı bölgesinde geçirilen süreyi belirtmek için renk kodlu çubukları görüntüler ([Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında](#), sayfa 15).

- 1 Kalp hızı pencere ögesini görüntülemek için saat görünümünden kaydırın.



- 2 Son 7 gündeki ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

⚠ DİKKAT

Bu özellik, herhangi bir etkinlik olmadan geçen bir süreden sonra yalnızca kullanıcı tarafından seçildiği şekilde kalp atış hızınız belirli bir dakika başına atış sayısını aştığında veya altına düştüğünde sizi uyarır. Bu özellik, herhangi bir potansiyel kalp rahatsızlığını bildirmez ve herhangi bir tıbbi durumu veya hastalığı tedavi etmek veya teşhis etmek için tasarlanmamıştır. Kalp ile ilgili sorunlar için her zaman sağlık uzmanınıza başvurun.

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
 - 2 **⚙** > **Bilekten Kalp Hızı** > **Anormal Kalp Hızı Uyarıları** ögesini seçin.
 - 3 **Yüksek Uyarısı** veya **Dış Uyarısı** ögesini seçin.
 - 4 Kalp hızı eşiği için bir değer seçin.
 - 5 Alarmı açmak için açma kapama düğmesini seçin.
- Belirlenen değeri aştığınızda veya değerin altına düştüğünüzde bir mesaj gösterilir ve saat titrer.

Kalp Hızını Yayınlama

Kalp hızı verilerinizi Venu Sq saatinizden yayınlatabilir ve eşleştirilmiş cihazlarınızda görüntüleyebilirsiniz. Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge® cihazınıza yayınlatabilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **⚙** > **Bilekten Kalp Hızı** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Süreli etkinlikler sırasında kalp hızı verilerinizi yayınlamak için **Etkinlikte Yayınla** ögesini seçin ([Etkinlik Başlatma](#), sayfa 25).
 - Kalp hızı verilerini hemen yayınlamaya başlamak için **Yayınla** ögesini seçin.
- 4 Venu Sq saatinizi uyumlu cihazınızla eşleştirin.

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

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma

Bilekten Kalp Hızı ayarının varsayılan değeri Otomatik'tir. Saatle bir göğüsten kalp hızı ölçme monitörü eşleştirmedığınız sürece saat, otomatik olarak bilekten kalp hızı ölçme monitörünü kullanır. Göğüsten kalp atış hızı verileri yalnızca etkinlik sırasında kullanılabilir.

NOT: Bilekten kalp hızı ölçme monitörü devre dışı bırakıldığında VO2 maksimum tahmininiz, uyku takibi, yoğun olduğunuz dakikalar, gün boyu stres özelliği ve bilekten nabız oksimetresi sensörü gibi özellikleri de devre dışı kalır.

NOT: Bilekten kalp hızı ölçme monitörünü devre dışı bırakmak aynı zamanda Garmin Pay ödemeleri için bilekten algılama özelliğini devre dışı bırakır ve tüm ödemelerden önce şifre girmeniz gerekir (*Garmin Pay, sayfa 9*).

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Bilekten Kalp Hızı** > **Durum** > **Kapalı** öğesini seçin.

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

Birçok sporcu, kardiyovasküler güçlerini ölçüp artırmak ve fitness düzeylerini geliştirmek için kalp hızı bölgelerini kullanır. Kalp hızı bölgesi, belirli bir kalp atışı/dakika aralığıdır. Genel olarak kabul edilen beş kalp hızı bölgesi, yoğunluk artışına göre 1 ile 5 arasında numaralandırılır. Kalp hızı bölgeleri genellikle maksimum kalp hızınızın yüzdesine göre hesaplanır.

Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama

Saat, varsayılan kalp hızı bölgelerinizi belirlemek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerini kullanır. Saatte koşu ve bisiklet sürme için ayrı kalp hızı bölgeleri vardır. Etkinlik sırasında yaktığınız kalori verilerinin en doğru değerde olması için maksimum kalp hızınızı ayarlamalısınız. Ayrıca her bir kalp hızı bölgesini ayarlayabilirsiniz. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Kullanıcı Profili** > **Kalp Hızı Bölgeleri** öğesini seçin.
- 3 Varsayılan değerleri görüntülemek için **Varsayılan** öğesini seçin (isteğe bağlı).
Varsayılan değerler, koşu ve bisiklet sürme etkinliklerine uygulanabilir.
- 4 **Koşu** veya **Bisiklet Sürme** öğesini seçin.
- 5 **Tercih** > **Özel Değerleri Ayarla** öğesini seçin.
- 6 Maksimum kalp hızınızı girmek için **Maks Nabız Hz** öğesini seçin.
- 7 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

Bölge	Maksimum Kalp Hızı %'si	Algılanan Güç Harcama Miktarı	Faydalar
1	%50–60	Rahat, yavaş ritim, ritmik solunum	Başlangıç düzey aerobik antrenmanı stresi azaltır
2	%60–70	Rahat ritim, biraz derin nefes, konuşabilir	Temel kardiyovasküler antrenman, dinlenme hızı iyi
3	%70–80	Orta derece ritim, konuşmayı sürdürmekte zorluk çekiyor	Daha iyi aerobik kapasite, optimum kardiyovasküler antrenman
4	%80–90	Hızlı ve yoğun ritim ve nefes almakta güçlük çekiyor	Daha iyi anaerobik kapasite ve eşik, daha yüksek hız
5	%90–100	Çok hızlı ritim, uzun süre sürdürülemez, nefes darlığı	Anaerobik dayanıklılık ve kas dayanıklılığı, güç artışı

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, bir kardiyovasküler güç göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir. Venu Sq saatinin VO2 maksimum tahmininizi görüntülemesi için bilekten kalp hızı ölçümü ya da uyumlu bir göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir.

VO2 maksimum tahmininiz saatinizde sayı ve açıklama olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, VO2 maksimum tahmininiz hakkında ek bilgileri görüntüleyebilirsiniz.

VO2 maksimum verileri Firstbeat Analytics tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: ([VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri](#), sayfa 59) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Saat, VO2 maksimum tahmininizi görüntülemek için kalp hızı ölçme verilerini ve süreli (en fazla 15 dakikalık), tempolu bir yürüyüşün veya koşunun verilerini gerektirir.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Kullanıcı Profili** > **VO2 Maks.** öğesini seçin.
Tempolu yürüyüş veya koşu verilerini zaten kaydettiyseniz VO2 maksimum tahmininiz görüntülenebilir. Saat, VO2 maksimum tahmininizin son güncellendiği tarihi görüntüler. Saat, tamamladığınız 15 dakikalık veya daha uzun süreli her yürüyüş ve koşunun ardından VO2 maksimum tahmininizi günceller. Güncellenmiş bir tahmin almak için manuel olarak bir VO2 maksimum testi başlatabilirsiniz.
- 3 VO2 maksimum testini başlatmak için ekrana dokununuz.
- 4 VO2 maksimum tahmininizi görüntülemek için ekrandaki talimatları izleyin.
Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.

Nabız Oksimetresi

Venu Sq saatinizde, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, genel sağlık durumunuzu anlamanız için değerli bir ölçümdür ve vücudunuzun rakıma nasıl adapte olduğunu belirlemenize yardımcı olabilir. Saatiniz, kanınızdaki oksijen seviyesini tespit etmek için cildinize ışık tutar ve ne kadar ışığın emildiğini ölçer. Bu, SpO₂ olarak adlandırılır.

Nabız oksimetresi ölçümleri, saat üzerinde SpO₂ yüzdesi olarak görünür. Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nabız oksimetresi ölçümleri ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz ([Nabız Oksimetresi İzleme Modunu Değiştirme](#), sayfa 17). Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

Cihazınızda nabız oksimetresi pencere öğesini görüntüleyerek manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz. Nabız oksimetresi ölçümlerinin doğruluğu kan akışınıza, cihazın bileğinizdeki konumuna ve sabitliğinize göre değişiklik gösterebilir.

NOT: Pencere öğesi döngüsüne nabız oksimetresi pencere öğesini eklemeniz gerekebilir.

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız nabız oksimetresi pencere öğesini görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Cihaz kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken cihazın takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- 3 Hareket etmeyin.
Cihaz, yüzde olarak oksijen satürasyonunuzu, son dört saat içindeki nabız oksimetresi ölçümlerinizin grafiğini ve kalp hızı değerlerini görüntüler.

Nabız Oksimetresi İzleme Modunu Değiştirme

Cihazınızda nabız oksimetresi pencere ögesini görüntüleyerek manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz.

1  ögesini basılı tutun.

2  > **Bilekten Kalp Hızı** > **Pulse Ox** > **İzleme Modu** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Gün içinde aktif olmadığınız ölçümleri açmak için **Tüm Gün**'ü seçin.

NOT: Tüm gün izleme modunu açmak pil ömrünü azaltır.

- Uyurken sürekli ölçümleri açmak için **Uyku Süresinde** ögesini seçin.

NOT: Olağan dışı uyku pozisyonları, uyku sırasında anormal derecede düşük SpO2 sonuçları alınmasına neden olabilir.

- Otomatik ölçümleri kapatmak için, **Kapalı** ögesini seçin.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Etkinlik İzleme

Etkinlik izleme özelliği; kayıt yapılan her gün için günlük adım sayınızı, kat edilen mesafeyi, yoğun olduğunuz dakikaları, yakılan kaloriyi ve uyku istatistiklerini kaydeder. Yakılan kalorilerinize bazal metabolizmanız ve etkinlik kalorileriniz dahildir.

Gün içerisinde atılan adım sayısı, adımlar pencere ögesinde görüntülenir. Adım sayısı düzenli olarak güncellenir.

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

Otomatik Hedef

Saatiniz, önceki etkinlik düzeylerinize göre otomatik olarak günlük adım hedefi oluşturur. Siz gün içinde hareket ettikçe saat, günlük hedefinize ulaşma doğrultusundaki ilerlemenizi gösterir ①.



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

Hareket Uyarısını Kullanma

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saat hareketsiz kaldıktan sonra bir mesaj görüntülenir ve adımlar görünümünde kırmızı çubuk görüntülenir. Hareketsiz kaldığınız her 15 dakika için ek bir segment görüntülenir. Ayrıca titreşim özelliği açılırsa saat titrer ([Sistem Ayarları, sayfa 46](#)).

Hareket uyarısını sıfırlamak için kısa bir yürüyüşe (en az birkaç dakika) çıkın.

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect hesabınızda kullanıcı ayarlarından belirleyebilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları ve uyku hareketi bulunur. Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Kısa uykular, uyku istatistiklerinize eklenmez. Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz ([Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 5](#)).

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

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

Cihaz etkinlik yoğunluğunuzu izler ve orta ya da hareketli yoğunluktaki etkinliklerde harcadığınız süreyi takip eder (hareketli yoğunluğu ölçmek için kalp hızı verileri gerekir). Art arda en az 10 dakika orta veya hareketli yoğunluklu etkinliğe katılarak haftalık yoğun olduğunuz dakika hedefinize ulaşmaya çalışabilirsiniz. Cihaz, orta yoğunluktaki etkinlik dakikalarını hareketli etkinlik dakikalarına ekler. Toplam hareketli yoğunluktaki etkinlik dakikalarınız eklenirken iki katına çıkarılır.

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

Venu Sq cihazınız, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa cihaz, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

- Yoğun olduğunuz dakikaların en doğru şekilde hesaplanması için sürekli bir etkinlik başlatın.
- Art arda en az 10 dakika orta veya hareketli yoğunluk düzeyinde egzersiz yapın.
- Dinlenme kalp hızınızın en doğru şekilde hesaplanabilmesi için cihazı gün ve gece boyu takmalısınız.

Garmin Move IQ™

Hareketleriniz benzer egzersiz düzenleriyle eşleştiği zaman Move IQ özelliği, etkinliği otomatik olarak algılar ve zaman çizelgenizde görüntüler. Move IQ etkinlikleri, etkinlik türünü ve süresini görüntüler ancak bunlar etkinlik listenizde veya haber akışınızda görüntülenmez.

Move IQ özelliği, Garmin Connect uygulamasında süre eşikleri kullanarak ayarladığınız yürüyüş ve koşu için otomatik olarak sürekli bir etkinlik başlatabilir. Bunlar, etkinlik listenize eklenir.

Etkinlik İzleme Ayarları

 simgesini basılı tutun ve  > **Etkinlik İzleme** ögesini seçin.

Durum: Etkinlik izleme özelliklerini kapatır.

Hareket Uyarısı: Dijital saat görünümünde bir mesaj görüntüler. Cihaz aynı zamanda sizi uyarmak için titrer.

Hedef Uyarıları: Hedef uyarılarını açıp kapatmanızı veya bu uyarıları yalnızca etkinlikler sırasında kapatmanızı sağlar. Hedef uyarıları; günlük adım hedefiniz, haftalık yoğun olduğunuz dakika hedefiniz ve sıvı tüketimi hedefiniz için görüntülenir.

Otomatik Etkinlik Başlatma: Move IQ özelliği yürüdüğünüzü veya koştuğunuzu algıladığı zaman cihazınızın otomatik olarak sürekli etkinlikler oluşturup kaydetmesini sağlar. Yürüyüş ve koşu için minimum süre eşikliğini ayarlayabilirsiniz.

Yoğun Dakikalar: Orta yoğunluktaki dakikalar için bir kalp hızı bölgesi ve yüksek yoğunluklu dakikalar için daha yüksek bir kalp hızı bölgesi ayarlamanızı sağlar. Ayrıca varsayılan algoritmayı da kullanabilirsiniz.

Etkinlik İzlemeyi Kapatma

Etkinlik izlemeyi kapattığınızda adım sayınız, yoğun olduğunuz dakikalar, uyku izleme ve Move IQ olayları kaydedilmez.

1  ögesini basılı tutun.

2  > **Etkinlik İzleme** > **Durum** > **Kapalı** öğelerini seçin.

Pencere öğeleri

Cihazınız, bir bakışta bilgi sağlayan pencere öğeleri önceden yüklenmiş olarak gelir. Bazı pencere öğeleri için uyumlu bir akıllı telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

Bazı pencere öğeleri varsayılan olarak görünmez. Bunları, pencere öğesi döngüsüne manuel olarak ekleyebilirsiniz (*Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 21*).

Body Battery™: Tüm gün taktığınızda mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki seviyenizin grafiğini görüntüler.

Takvim: Akıllı telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.

Kalori: Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.

Garmin Coach: Garmin Connect hesabınızda bir Garmin Coach antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler.

Golf: Son turunuzdaki golf skorlarını ve istatistiklerini görüntüler.

Sağlık istatistikleri: Mevcut sağlık istatistiklerinizin dinamik özetini görüntüler. Ölçümler arasında kalp hızı, Body Battery seviyesi, stres ve daha fazlası bulunur.

Kalp hızı: Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.

Geçmiş: Etkinlik geçmişinizi ve kaydedilmiş etkinliklerinizin grafiğini görüntüler.

Sıvı Tüketimi: Tükettiğiniz su miktarını ve günlük hedefinize doğru ilerlemenizi takip etmenize olanak tanır.

Yoğun olduğunuz dakikalar: Orta yoğunlukta ve hareketli etkinliklere katılarak harcadığınız süreyi, haftalık yoğun dakika hedefinizi ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.

Son etkinlik: Son koşunuz, son sürüşünüz veya son yüzmeniz gibi son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.

Işıklar: Venu Sq cihazınızla eşleştirilmiş bir Varia ışığınız olduğunda bisiklet ışığı kontrolleri sağlar.

Adet döngüsü izleme: Geçerli döngünüzü görüntüler. Günlük belirtilerinizi görüntüleyebilir ve kaydedebilirsiniz.

Müzik kontrolleri: Akıllı telefonunuz veya cihazda bulunan müzikler için müzik çalar kontrolleri sağlar.

Günüm: Gün içinde gerçekleştirdiğiniz etkinliklerin dinamik bir özetini görüntüler. Bu ölçümler; süreli etkinlikler, yoğun dakikalar, adımlar, yakılan kaloriler ve daha fazlasını içerir.

Bildirimler: Akıllı telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlasıyla ilgili sizi uyarır.

Darbe oksimetresi: Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır.

Solunum: Yedi günlük ortalama dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Rahatlamanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.

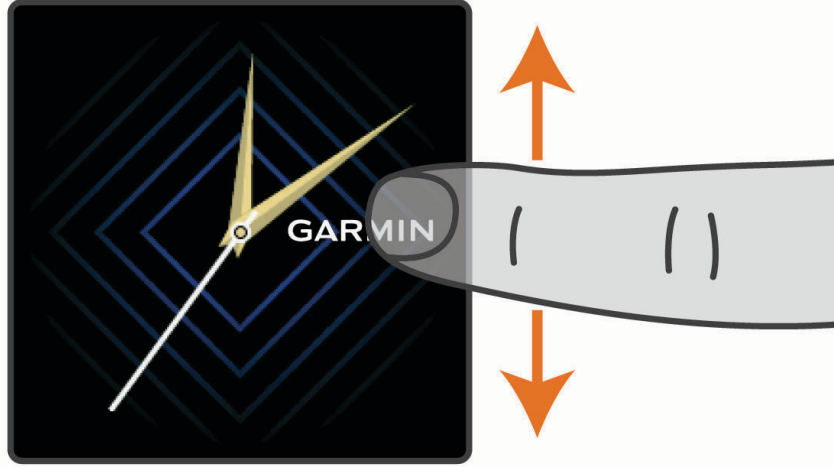
Adımlar: Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve önceki günlerin verilerini takip eder.

Stres: Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Rahatlamanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.

Hava Durumu: Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler.

Pencere Öğelerini Görüntüleme

- Saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.



Cihaz pencere öğeleri arasında gezinir.

- Bir pencere öğesine ilişkin ek ekranları görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.
- Bir pencere öğesiyle ilgili ek seçenekleri ve işlevleri görüntülemek için **B** öğesini basılı tutunuz.

Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme

- 1 **B** öğesini basılı tutunuz.
- 2 **⚙️** > **Pencere öğeleri** seçeneğini belirleyiniz.
- 3 Bir pencere öğesi seçiniz.
- 4 Bir seçenek belirleyiniz:
 - Pencere öğesinin pencere öğesi döngüsündeki konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** öğesini seçiniz.
 - Pencere öğesini pencere öğesi döngüsünden kaldırmak için **Listeden Kaldır** öğesini seçiniz.
- 5 **Daha Fazla Ekle** öğesini seçiniz.
- 6 Bir pencere öğesi seçiniz.
Pencere öğesi pencere öğesi döngüsüne eklenir.

Günüm Hakkında

Günüm pencere öğesi, etkinliğinizin günlük bir anlık görüntüsüdür. Bu pencere öğesi, gün boyunca güncellenen dinamik bir özetdir. Bu ölçümlerde kaydedilen etkinlikler içinde hafta içerisinde yoğun olduğunuz dakikalar, adımlar ve yakılan kaloriler yer alır. Dokunmatik ekrana dokunarak doğruluğu artırma seçeneğine erişebilirsiniz ve ek metrikleri görüntüleyebilirsiniz.

Sağlık İstatistikleri Pencere Öğesi

Sağlık İstatistikleri pencere öğesi, sağlık verilerinizi tek bakışta görebileceğiniz bir ekranda sunar. Bu pencere öğesi, gün boyunca güncellenen dinamik bir özetdir. Bu ölçümlere kalp hızınız, stres seviyeniz, Body Battery seviyeniz ve solunum hızınız dahildir. Dokunmatik ekrana dokunarak ek metrikleri görüntüleyebilirsiniz.

Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi

Saatiniz, genel stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Antrenman, egzersiz, uyku, beslenme ve genel yaşam stresi, stres seviyenizi etkileyebilir. Stres seviyesi 0 ile 100 arası değişir. 0 ile 25 arası dinlenme durumunu, 26 ile 50 arası düşük stresi, 51 ile 75 arası orta düzey stresi, 76 ile 100 arası ise yüksek stresi belirtir. Stres seviyenizi öğrenerek gün içindeki stresli anlarınızı saptayabilirsiniz. En iyi sonuçları almak için saati uyurken de takmalısınız.

Gün boyu stres seviyenizi, uzun süreli eğilimleri ve ek bilgileri öğrenmek için saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz.

Stres Seviyesi Pencere Öğesini Kullanma

Stres seviyesi pencere öğesi, güncel stres seviyenizi ve gece yarısından toplanan stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Ayrıca rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliğinde kılavuzluk edebilir.

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız stres seviyesi pencere öğesini görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
İPUÇU: Saatin stres seviyenizi belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres seviyesi sayısı yerine bir mesaj görüntülenir. Birkaç dakika hareketsiz kaldıktan sonra stres seviyenizi yeniden kontrol edebilirsiniz.
- 2 Gece yarısından itibaren toplanan stres seviyenizin grafiğini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.
Mavi çubuklar dinlenme sürelerinizi belirtir. Sarı çubuklar stresli sürelerinizi belirtir. Gri çubuklar stres seviyenizin belirlenmesi için fazla hareketli olduğunuz süreleri belirtir.
- 3 Bir nefes alma etkinliği başlatmak için yukarı kaydırın ve ✓ öğesini seçin.

Body Battery

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

En güncel Garmin Connect düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için saatinizi Body Battery hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları, sayfa 23](#)).

Body Battery Pencere Öğesini Görüntüleme

Body Battery pencere öğesi mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki Body Battery seviyenizin grafiğini görüntüler.

- 1 Body Battery pencere öğesini görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
NOT: Pencere öğesini, pencere öğesi döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 21](#)).



- 2 Body Battery ve stres seviyenizin birleşik grafiğini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 Gece yarısından sonraki Body Battery verilerinizi görüntülemek için yukarı kaydırın.

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

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

Adet Döngüsü İzleme

Adet döngüsü, sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Saatinizi fiziksel belirtileri, cinsel isteği, cinsel aktiviteyi, ovülasyon günlerini ve daha fazlasını kaydetmek için kullanabilirsiniz ([Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 23](#)). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

- Adet döngüsü izleme ve ayrıntılar
- Fiziksel ve duygusal belirtiler
- Adet dönemi ve doğurganlık tahminleri
- Sağlık ve beslenme bilgileri

NOT: Pencere öğeleri eklemek veya silmek için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz.

Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme

Venu Sq cihazınızdan menstrüasyon döngüsü bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında adet döngüsü izleme özelliğini ayarlamanız gerekir.

- 1 Kadın sağlık takibi pencere öğesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Akne, sırt ağrısı ve yorgunluk gibi fiziksel belirtilerinizi kaydetmek için **Fiziksel Belirtiler** öğesini seçin.
 - Ruh halinizi kaydetmek için **Ruh Hali** öğesini seçin.
 - Akıntınızı kaydetmek için **Deşarj** öğesini seçin.
 - Cinsel isteğinizi düşükten yükseğe doğru puanlandırmak için **Cinsel Dürtü** öğesini seçin.
 - Cinsel aktivitenizi kaydetmek için **Cinsel Aktivite** öğesini seçin.
 - Geçerli tarihi ovülasyon günü olarak belirlemek için **Ovülasyon Günü** öğesini seçin.

Gebelik Takibi

Gebelik takibi özelliği, gebeliğinizle ilgili haftalık güncellemeleri görüntüler ve sağlık ve beslenmeyle ilgili bilgileri sağlar. Fiziksel ve duygusal belirtileri, kan şekeri değerlerinizi ve bebek hareketlerini kaydetmek için saatinizi kullanabilirsiniz ([Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 23](#)). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme

Bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında gebelik takibi özelliğini ayarlamalısınız.

- 1 Kadın sağlık takibi pencere öğesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Fiziksel belirtilerinizi, ruh halinizi ve daha fazlasını kaydetmek için **Belirtiler** öğesini seçin.
 - Yemeklerden önce ve sonra ve uyumadan önce kan şekeri düzeyinizi kaydetmek için **Kandaki Glikoz** öğesini seçin.
 - Bebeğin hareketlerini kaydetmek üzere kronometre veya süreölçer kullanmak için **Hareket** öğesini seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Sıvı Tüketimi Takibi

Günlük sıvı alımınızı takip edebilir, hedefleri ve uyarıları açabilir ve en sık kullandığınız kap boyutlarını girebilirsiniz. Otomatik hedefleri etkinleştirirseniz bir etkinlik kaydettiğiniz günlerde hedefiniz artar. Egzersiz yaparken kaybettiğiniz ter miktarını telafi etmek için daha fazla sıvı almanız gerekir.

NOT: Sıvı tüketimi takibi pencere ögesini indirmek için Connect IQ uygulamasını kullanabilirsiniz.

Sıvı Tüketimi Takibi Pencere Ögesini Kullanma

Sıvı tüketimi takibi pencere ögesi, sıvı alımınızı ve günlük sıvı alımı hedefinizi gösterir.

1 Sıvı tüketimi pencere ögenizi görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.



- 2 Tükettiğiniz her sıvı için (1 bardak, 8 oz veya 250 ml) **+** simgesine basın.
- 3 Sıvı alımınızı kabın hacmine göre artırmak için bir kap seçin.
- 4 Pencere ögesini özelleştirmek için **B** simgesini basılı tutun.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Ölçü birimlerini değiştirmek için **Birim** ögesini seçin.
 - Bir etkinlik kaydettikten sonra artan dinamik günlük hedefleri etkinleştirmek için **Otomatik Hedef**'i seçin.
 - Sıvı alma hatırlatıcılarını açmak için **Uyarılar** ögesini seçin.
 - Kap boyutlarınızı özelleştirmek için **Kaplar** ögesini seçin, ardından bir kap ve ölçü birimlerini seçin ve kap boyutunu girin.

Uygulamalar ve Etkinlikler

Saatinizde birçok önceden yüklenmiş uygulama ve etkinlik mevcuttur.

Uygulamalar: Uygulamalar, saatiniz için kaydedilmiş konumlara gitmek gibi etkileşimli özellikler sunar.

Etkinlikler: Saatinize; koşu, bisiklet sürme, kuvvet antrenmanı ve golf gibi iç ve dış mekan etkinliği uygulamaları ve daha fazlası önceden yüklenmiştir. Bir etkinlik başlattığınızda saat, sensör verilerini görüntüler ve kayda alır. Bu verileri kaydedebilir ve Garmin Connect topluluğuyla paylaşabilirsiniz.

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

Connect IQ Uygulamaları: Connect IQ uygulamasından uygulamalar yükleyerek saatinize özellik ekleyebilirsiniz (*Connect IQ Özellikleri, sayfa 6*).

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse).

- 1  öğesine basın.
- 2 İlk defa bir etkinliğe başlıyorsanız sık kullanılanlarınıza eklemek üzere her bir etkinliğin yanındaki onay kutusunu, ardından  simgesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılanlarınızdan bir etkinlik seçin.
 -  öğesini seçin ve genişletilmiş etkinlik listesinden bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinlik GPS sinyalleri alınmasını gerektiriyorsa gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin ve saat hazır olana kadar bekleyin.

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

Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce cihazı şarj edin ([Saati Şarj Etme, sayfa 51](#)).
- Turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için  simgesine basın.
- Ek veri sayfalarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.

Etkinlik Durdurma

- 1  öğesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  öğesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  öğesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  öğesine basın.

Özel bir Etkinlik Ekleme

Özel bir etkinlik oluşturabilir ve bunu etkinlik listesine ekleyebilirsiniz.

- 1  simgesine basın.
- 2  > **Daha Fazla Ekle** öğesini seçin.
- 3 Kopyalamak için bir etkinlik türü seçin.
- 4 Bir etkinlik adı seçin.
- 5 Gerekirse etkinlik uygulaması ayarlarını düzenleyin ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 42](#)).
- 6 Düzenleme işlemini tamamladığınızda **Bitti** öğesini seçin.

Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya Kaldırma

Sık kullanılan etkinliklerinizin listesi, saat görünümünden  simgesine bastığınızda görüntülenir ve en sık kullandığınız etkinliklere hızlı erişim sağlar. Bir etkinliği başlatmak üzere  simgesine ilk defa bastığınızda cihaz, sık kullandığınız etkinlikleri seçmenizi ister. Sık kullanılan etkinlikleri istediğiniz zaman ekleyebilir veya kaldırabilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
Sık kullanılan etkinlikleriniz, listenin üst kısmında görüntülenir. Diğer etkinlikler genişletilmiş listede görüntülenir.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılan bir etkinlik eklemek için etkinliği belirleyin ve **Sık Kullanılan Ekle** öğesini seçin.
 - Sık kullanılan bir etkinliği kaldırmak için etkinliği belirleyin ve **Sık Kullanılanı Sil** öğesini seçin.

Kapalı Mekan Etkinlikleri

Venu Sq saat, kapalı mekandaki bir pistte koşma ya da sabit bir bisikleti veya iç mekan destek cihazını kullanma gibi kapalı mekanlarda yapılan antrenmanlarda kullanılabilir. İç mekan etkinliklerinde GPS kapalıdır (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 42*).

GPS kapalı halde koşarken veya yürürken hız, mesafe ve tempo saatteki akselerometre ile hesaplanır. Akselerometre kendi kendini kalibre eder. Hız, mesafe ve tempo verilerinin doğruluğu, GPS kullanarak dış mekanda yapılan birkaç koşudan veya yürüyüşten sonra artar.

İPUCU: Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür.

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

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

Güçlenme antrenmanı etkinliğindeki setleri kaydedebilirsiniz. Bir set, tek bir hareketin birden çok defa tekrarlanmasından oluşur.

- 1  öğesine basın.
- 2 **Güç** öğesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  öğesine basın.
- 4 İlk setinize başlayın.

Cihaz, tekrarlarınızı sayar. Tekrar sayınız, en az dört tekrar yaptıktan sonra görüntülenir.

İPUCU: Cihaz, her bir set için yalnızca tek bir hareketin tekrarını sayabilir. Hareketleri değiştirmek isterseniz seti tamamlamanız ve yeni bir sete başlamanız gerekir.

- 5 Seti bitirmek için  simgesine basın.
Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler. Birkaç saniye sonra dinlenme süreölçeri görüntülenir.
- 6 Gerekirse  simgesini seçin, tekrar sayısını düzenleyin ve set için kullanılan ağırlığı ekleyin.
- 7 Dinlendikten sonra bir sonraki setinize başlamak için  simgesine basın.
- 8 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir güçlenme antrenmanı seti için tekrar edin.
- 9 Etkinliği tamamladıktan sonra  öğesine basın, ardından  öğesini seçin.

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

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

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 25*).
- 2 Venu Sq saatiniz en az 1,5 km (1 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Koşunuzu tamamladıktan sonra **A** simgesine basın.
- 4 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez kalibre etmek için saatinizde koşu bandı mesafesini girin.
 - İlk kalibrasyondan sonra manuel olarak kalibre etmek için yukarı kaydırın, **Kalibre Et ve Kaydet** ögesini seçin ve saatinizde koşu bandı mesafesini girin.

Dış Mekan Etkinlikleri

Venu Sq saat, koşu veya bisiklet sürme gibi dış mekan etkinlikleri için önceden yüklenmiş uygulamalara sahiptir. GPS, dış mekan etkinlikleri için açıktır. Kardiyo veya kürek çekme gibi varsayılan etkinlikleri kullanarak uygulamalar ekleyebilirsiniz.

Koşma

Koşarken bir kablosuz sensör kullanabilmeniz için sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 49*).

- 1 Kalp hızı monitörü (isteğe bağlı) gibi kablosuz sensörleri takın.
- 2 **A** ögesine basın.
- 3 **Koşu'**ı seçin.
- 4 İsteğe bağlı kablosuz sensörleri kullanırken saatin sensörlere bağlanmasını bekleyin.
- 5 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** ögesine basın.
Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.
- 7 Etkinliğinizi başlatın.
- 8 Turları kaydetmek için **B** simgesine basın (isteğe bağlı) (*Auto Lap Özelliğini Kullanarak Turları İşaretleme, sayfa 44*).
- 9 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 10 Etkinliği tamamladıktan sonra **A** ögesine basın, ardından **✓** ögesini seçin.

Bisiklet Sürme

Bisiklet sürerken bir kablosuz sensör kullanabilmek için sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 49*).

- 1 Kalp hızı monitörü, hız sensörü veya tempo sensörü gibi kablosuz sensörleri eşleştirin (isteğe bağlı).
- 2 **A** ögesine basın.
- 3 **Bisiklet** ögesini seçin.
- 4 İsteğe bağlı kablosuz sensörleri kullanırken saatin sensörlere bağlanmasını bekleyin.
- 5 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** ögesine basın.
Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.
- 7 Etkinliğinizi başlatın.
- 8 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 9 Etkinliği tamamladıktan sonra **A** ögesine basın, ardından **✓** ögesini seçin.

Havuzda Yüzme

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 3 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** ögesine basın.
- 5 Etkinliğinizi başlatın.
Cihaz otomatik olarak yüzme aralıklarını ve uzunluklarını kaydeder.
- 6 Dinlenirken **B** simgesine basın.
Dinlenme ekranı görüntülenir.
- 7 Aralık süreölçerini yeniden başlatmak için **B** simgesine basın.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için **A** simgesini basılı tutun ve etkinliği kaydetmek için **A** simgesini yeniden basılı tutun.

Havuz Boyutunu Ayarlama

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 3 Yukarı kaydırın.
- 4 **Ayarlar > Havuz Boyutu** ögesini seçin.
- 5 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.

Yüzme Terimleri

Uzunluk: Havuz boyunca bir tur.

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

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

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

Golf

Golf Sahalarını İndirme

Bir sahada ilk kez oynamadan önce sahayı Garmin Connect uygulamasını kullanarak indirmeniz gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından **•••** simgesini seçin.
- 2 **Golf Sahaları İndir > +** ögesini seçin.
- 3 Bir golf sahası seçin.
- 4 **İndir**'i seçin.
İndirme işlemi tamamlandığında saha, Venu Sq saatinizin saha listesinde görüntülenir.

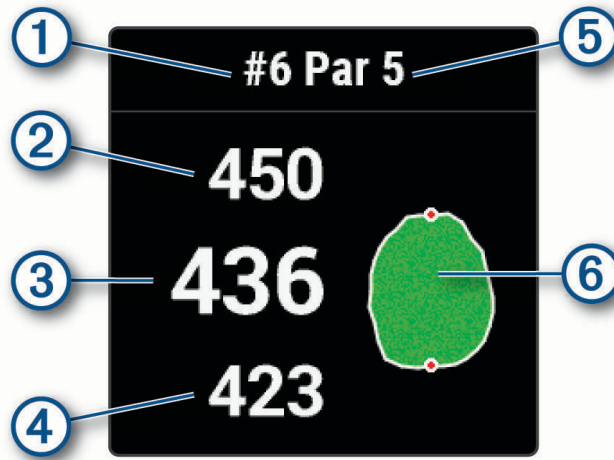
Golf Oynama

Bir sahada ilk kez oynamadan önce telefonunuzu kullanarak sahayı indirmeniz gerekir (*Golf Sahalarını İndirme, sayfa 28*). İndirilen sahalara otomatik olarak güncellenir. Golf oynamadan önce saati şarj etmeniz gerekir (*Saati Şarj Etme, sayfa 51*).

- 1 **A** öğesine basın.
 - 2 **Golf** öğesini seçin.
 - 3 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
 - 4 Mevcut sahaların yer aldığı listeden bir saha seçin.
 - 5 Skor tutmak için **✓** simgesini seçin.
 - 6 Delikler arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Saat, bir sonraki deliğe ilerlediğinizde otomatik olarak geçiş yapar.

Delik Bilgileri

Saat, Green'in ön ile arka tarafına ve seçili bayrak direği konumuna olan mesafeyi hesaplar (*Bayrak Direği Konumunu Değiştirme, sayfa 30*).



①	Şu anki delik numarası
②	Green'in arka tarafına olan mesafe
③	Seçili bayrak direği konumuna olan mesafe
④	Green'in ön tarafına olan mesafe
⑤	Delik için par
⑥	Green haritası

Bayrak Direği Konumunu Değiştirme

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

1 Haritayı seçin.

Green'in daha büyük bir görünümü görüntülenir.

2 Bayrak direği konumları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.

 seçili bayrak direği konumunu gösterir.

3 Bayrak direği konumunu kabul etmek için  simgesine basın.

Delik bilgisi ekranındaki mesafeler, yeni bayrak direği konumunu yansıtmak üzere güncellenmiştir. Bayrak direği konumu, yalnızca geçerli tur için kaydedilir.

Bayrak Direği Yönünü Görüntüleme

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

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

1  basın.

2  öğesini seçin.

Ok, bayrak direği konumunu gösterir.

Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme

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

1  basın.

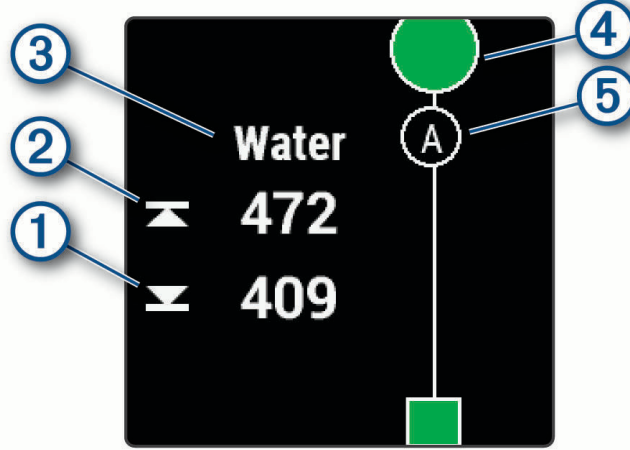
2  öğesini seçin.

NOT: Mesafeler ve konumlar geçildikçe listeden silinir.

Tehlikeleri Görüntüleme

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

1 Delik bilgisi ekranından (A) basın ve ! ögesini seçin.



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

2 Mevcut delik için diğer tehlikeleri görüntülemek üzere kaydırın.

Skor Tutma

- 1 Golf oynarken (A) simgesine basın.
- 2  simgesini seçin.
- 3 Bir delik seçin.
- 4 Skoru ayarlamak için — simgesini veya + simgesini seçin.
- 5  simgesini seçin.

Skor Yöntemini Ayarlama

Saatın skor tutma yöntemini değiştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde (B) ögesini basılı tutun.
- 2  > **Etkinlikler ve Uygulamalar** > **Golf** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **Skor** > **Skor Yöntemi** ögesini seçin.
- 5 Bir skor yöntemi seçin.

Stableford Skoru Hakkında

Stableford skoru yöntemini seçtiğinizde ([Skor Yöntemini Ayarlama, sayfa 31](#)) puanlar, para göre yapılan vuruşlar baz alınarak ödüllendirilir. Bir turun sonunda en yüksek puan kazanır. Cihaz, puanları ABD Golf Birliği'nin belirttiği şekilde ödüllendirir.

Stableford skorlu bir oyunun skor kartı vuruşlar yerine puanları gösterir.

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

Golf İstatistiklerini İzleme

Saatte istatistik izleme özelliğini etkinleştirdiğinizde geçerli tura ait istatistiklerinizi görüntüleyebilirsiniz ([Tur Özeti Görüntüleme, sayfa 32](#)). Garmin Golf™ uygulamasını kullanarak turları karşılaştırabilir ve gelişmeleri izleyebilirsiniz.

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 > **Etkinlikler ve Uygulamalar** > **Golf** öğesini seçin.
- 3 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **Skor** > **İstatistik İzleme** öğesini seçin.

Golf İstatistiklerini Kaydetme

İstatistikleri kaydedebilmeniz için istatistik izleme özelliğini etkinleştirmeniz gerekir ([Golf İstatistiklerini İzleme, sayfa 32](#)).

- 1 Skor kartından bir delik seçin.
- 2 Hafif vuruşlar dahil vuruş sayısını ayarlayın ve simgesini seçin.
- 3 Hafif vuruş sayısını ayarlayın ve simgesini seçin.
NOT: Hafif vuruş sayısı yalnızca istatistik takibi için kullanılır ve puanınızı artırmaz.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Topunuz çim alana isabet ederse simgesini seçin.
 - Topunuz çim alana isabet etmezse veya simgesini seçin.
- 5 simgesini seçin.

Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme

- 1 Bir deliğe vuruş yaptıktan sonra simgesine basın.
- 2 Son vuruşunuzun bilgilerini görüntülemek için simgesini seçin.
- 3 Bir deliğe yapılan her bir vuruşa ilişkin bilgileri görüntülemek için yukarı kaydırın.

Tur Özeti Görüntüleme

Bir tur esnasında skor, istatistik ve adım bilgilerinizi görüntüleyebilirsiniz.

- 1 basın.
- 2 öğesini seçin.

Bir Turu bitirme

- 1  öğesine basın.
- 2 **Bitir** öğesini seçin.
- 3 Yukarı kaydırın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Turu kaydedip saat moduna dönmek için **Kaydet** öğesini seçin.
 - Skor kartınızı düzenlemek için **Skoru Düzenle** öğesini seçin.
 - Turu silip saat moduna dönmek için **Sil** öğesini seçin.
 - Turu duraklatıp daha sonra devam ettirmek için **Duraklat** öğesini seçin.

Garmin Golf Uygulaması

Garmin Golf uygulaması sayesinde ayrıntılı istatistikleri ve vuruş analizlerini görüntülemek için skor kartlarını uyumlu Garmin cihazınızdan yükleyebilirsiniz. Golfçüler, Garmin Golf uygulamasını kullanarak farklı sahalarda birbirleriyle yarışabilirler. 42.000'den fazla sahanın liderlik panosu vardır ve bu panolara herkes katılabilir. Bir turnuva etkinliği oluşturabilir ve yarışmak için oyuncuları davet edebilirsiniz.

Garmin Golf uygulaması verilerinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize eder. Garmin Golf uygulamasını telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilirsiniz.

Antrenman

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Cinsiyetinizi, doğum tarihinizi, boyunuzu, kilonuzu, bilek ve kalp hızı bölgesi ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 15](#)) ayarlarınızı güncelleyebilirsiniz. Saat, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Kullanıcı Profili** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Fitness Hedefleri

Kalp hızı bölgelerinizi bilmek, ilkeleri anlamanızı ve uygulamanızı sağlayarak fitness durumunuzu ölçmenize ve geliştirmenize yardımcı olur.

- Kalp hızınız egzersiz yoğunluğunuz açısından önemli bir ölçüttür.
- Belli kalp hızı bölgelerinde antrenman yapmak kardiyovasküler kapasitenizi ve gücünüzü artırmanıza yardımcı olur.

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 15](#)) kullanabilirsiniz.

Maksimum kalp hızınızı bilmiyorsanız internet üzerinde bulunan hesaplama araçlarından birini kullanın. Bazı spor salonları ve sağlık merkezleri maksimum kalp hızınızı ölçen bir test uygulayabilir. Varsayılan maksimum kalp hızı, 220'den yaşınızın çıkarılmasıyla elde edilir.

Cinsiyet Ayarları

Saati ilk kez kurduğunuzda bir cinsiyet seçmeniz gerekir. Fitness ve antrenman algoritmalarının çoğu ikili biçimdedir. En doğru sonuçları almak için Garmin, doğumunuzda belirlenen cinsiyetinizi seçmenizi önerir. İlk kurulumdan sonra Garmin Connect hesabınızdaki profil ayarlarını özelleştirebilirsiniz.

Profil ve Gizlilik: Genel profilinizdeki verileri özelleştirmenizi sağlar.

Kullanıcı Ayarları: Cinsiyetinizi ayarlar. Belirtilmedi seçeneğini belirlemeniz halinde, ikili giriş gerektiren algoritmalar saati ilk kez kurduğunuzda belirttiğiniz cinsiyeti kullanır.

Antrenmanlar

Saatiniz size; her bir antrenman adımına mesafe, süre, tekrarlar veya diğer ölçü birimleri gibi hedeflerin konduğu birden çok adımlı antrenmanlarda kılavuzluk edebilir. Saatınız; kuvvet, kardiyo, koşu ve bisiklet sürme dahil olmak üzere birden çok etkinlik için çok sayıda önceden yüklenmiş antrenman içerir. Garmin Connect kullanarak daha fazla antrenman ve antrenman planı oluşturup bulabilirsiniz. Bu antrenmanları saatinize aktarabilirsiniz.

Garmin Connect üzerindeki takvimi kullanarak planlanmış bir antrenman planı oluşturabilir ve planlanmış antrenmanları saatinize gönderebilirsiniz.

Antrenman Başlatma

Saatiniz size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

- 1  öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 Yukarı kaydırın.
- 4 **Antrenmanlar** öğesini seçin.
- 5 Bir antrenman seçin.
NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  öğesine basın.

Bir antrenmanı başlattıktan sonra saat antrenmanın her adımını, adım notlarını (isteğe bağlı), hedefi (isteğe bağlı) ve mevcut antrenman verilerini görüntüler.

Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma

Bir antrenman planı indirip kullanabilmek için Garmin Connect hesabına sahip olmalı ([Garmin Connect, sayfa 38](#)) ve Venu Sq saati uyumlu bir telefonla eşleştirmelisiniz.

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

Uyarlanabilir Antrenman Planları

Garmin Connect hesabınız, antrenman hedeflerinize uyum sağlamak için uyarlanabilir antrenman planına ve Garmin coach'a sahiptir. Örneğin, birkaç soruya yanıt verip 5 km yarışını tamamlamanıza yardımcı olacak bir plan bulabilirsiniz. Plan mevcut fitness düzeyinize, koçluk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar. Bir planı başlattığınız zaman Venu Sq cihazınızdaki pencere öğesi döngüsüne Garmin Coach pencere öğesi eklenir.

Bugünün Egzersizine Başlama

Cihazınıza bir antrenman planı gönderdikten sonra, pencere öğesi döngüsünde Garmin Coach pencere öğesi görünür.

- 1 Garmin Coach pencere öğesini görüntülemek için saat görünümünden kaydırın.
Bu etkinlik için antrenman bugüne planlandıysa cihaz antrenman ismini görüntüler ve başlamanızı ister.
- 2 Bir antrenman seçin.
- 3 Antrenman adımlarını görüntülemek için **Görüntüle** öğesini seçin ve adımlara göz atmayı tamamladığınızda sağa kaydırın (isteğe bağlı).
- 4 **Antrenmanı Yap** öğesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Planlanmış Antrenmanları Görüntüleme

Antrenman takviminizdeki planlanmış antrenmanları görüntüleyebilir ve bir antrenman yapmaya başlayabilirsiniz.

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 Yukarı kaydırın.
- 4 **Antrenman Takvimi** ögesini seçin.
Planlanmış antrenmanlarınız tarihine göre sıralanır.
- 5 Bir antrenman seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Antrenman adımlarını görüntülemek için **Görüntüle** ögesini seçin.
 - Antrenmanı başlatmak için **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.

Kişisel Rekorlar

Bir etkinliği tamamladığınızda saatte, o etkinlik sırasında ulaştığınız tüm yeni kişisel rekorlar görüntülenir. Kişisel rekorlar arasında güçlenme etkinliğindeki zor hareketlerde kaldırılan en fazla ağırlık, çeşitli tipik yarış mesafelerinde ulaştığınız en hızlı süre ile en uzun koşu veya sürüş bilgileri yer alır.

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

- 1 Saat görünümünde **B** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Bir rekor seçin.
- 5 **Rekoru Görüntüle** ögesini seçin.

Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

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

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Bir Kişisel Rekoru Silme

- 1 Saat görünümünde **B** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Silmek üzere bir rekor seçin.
- 5 **Rekoru Sil > ✓** ögesini seçin.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Tüm Kişisel Rekorları Silme

- 1 Saat görünümünde **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** öğelerini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 **Tüm Rekorları Temizle > ✓** ögesini seçin.
Yalnızca bu sporun kayıtları silinir.
NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Navigasyon

Konum kaydetmek, konumlar için navigasyon yardımı olarak ve evinizin yolunu bulmak için GPS navigasyon özelliklerini kullanabilirsiniz.

Konumunuzu Kaydetme

Kayıtlı bir konuma gidebilmeniz için saatinizin uyduları bulması gerekir.

Konum, saatinizde kaydettiğiniz ve sakladığınız bir noktadır. Bilinen yerleri hatırlamak veya belirli bir noktaya dönmek isterseniz bir konumu işaretleyebilirsiniz.

- 1 Konumunu işaretlemek istediğiniz yere gidin.
- 2 **A** ögesine basın.
- 3 **Navigasyon > Konumu Kaydet** ögesini seçin.
İPUCU: Bir konumu hızlıca işaretlemek için kontroller menüsünden **P** ögesini seçebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Kullanma, sayfa 2](#)).
Saat GPS sinyalleri aldıktan sonra konum bilgisi gösterilir.
- 4 **✓** simgesini seçin.
- 5 Bir simge seçin.

Bir Konumu Silme

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Navigasyon > Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
- 3 Bir konum seçin.
- 4 **Sil > ✓** ögesini seçin.

Kayıtlı Bir Konuma Navigasyon

Kayıtlı bir konuma gidebilmeniz için saatinizin uyduları bulması gerekir.

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Navigasyon > Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
- 3 Bir konum seçin ve **Git** seçeneğini belirleyin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** ögesine basın.
- 5 İleri gidin.

Pusula görüntülenir. Pusula oku, kayıtlı konumunuzu gösterir.

İPUCU: Navigasyonu daha doğru bir şekilde kullanmak için ekranın üst kısmını gideceğiniz yöne çevirin.

Başlangıç Noktasına Geri Dönme

Başlangıç noktasına geri dönmeden önce uyduları bulmalı, zamanlayıcıyı çalıştırmalı ve etkinliğinizi başlatmalısınız.

Etkinliğinizin herhangi bir vaktinde başlangıç konumunuza geri dönebilirsiniz. Örneğin yeni bir şehirde koşuyorsanız ve başladığınız yere veya otele nasıl geri döneceğinizden emin değilseniz başlangıç konumunuza geri dönmek için navigasyonu kullanabilirsiniz. Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

1  öğesini basılı tutun.

2 **Navigasyon > Başlangıç Noktasına Geri Dön** öğesini seçin.

Pusula görüntülenir.

3 İleri gidin.

Pusula okları başlangıç noktanızı gösterir.

İPUCU: Navigasyonu daha doğru kullanmak için saatinizi gideceğiniz yöne doğru çevirmelisiniz.

Navigasyonu Durdurma

- Navigasyonu durdurmak ve etkinliğinize devam etmek için  öğesine basılı tutun ve **Navigasyonu Durdur** öğesini seçin.
- Navigasyonu durdurmak ve etkinliğinizi kaydetmek için  öğesine basın ve  öğesini seçin.

Pusula

Saatte, otomatik kalibrasyon özelliğine sahip 3 eksenli bir pusula bulunur. Pusula özellikleri ve görünümü (ister GPS etkinleştirilmiş olsun, ister bir varış noktasına gidiyor olun), etkinliğinize göre değişir.

Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme

DUYURU

Elektronik pusulayı dış mekanda kalibre edin. Yön doğruluğunu geliştirmek açısından araçlar, binalar ve havai elektrik hatları gibi manyetik alanları etkileyen nesnelerin yakınında durmayın.

Saatiniz fabrikada kalibre edilmiştir ve varsayılan olarak otomatik kalibrasyonu kullanır. Düzensiz bir pusula davranışıyla karşılaşırsanız (örneğin uzun mesafe hareket ettikten veya aşırı sıcaklık değişimlerinden sonra) pusulayı manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

1  öğesini basılı tutun.

2  > **Sensörler > Pusula > Kalibrasyonu Başlat** öğesini seçin.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

İPUCU: Bileğinizi bir mesaj görüntülenene kadar küçük bir sekiz oluşturacak şekilde hareket ettirin.

Geçmiş

Saatiniz 200 saate kadar etkinlik verilerini saklar. Sınırsız sayıda etkinliği, etkinlik izleme verilerini ve kalp hızı izleme verilerini Garmin Connect hesabınızda görüntülemek için verilerinizi senkronize edebilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 39](#)) ([Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 39](#)).

Saat belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Geçmiş Kullanma

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Bu haftadan bir etkinliğini görüntülemek için **Bu Hafta**'yı seçin.
 - Daha eski bir etkinliği görüntülemek için **Önceki Haftalar** ögesini seçin.
- 4 Bir etkinlik seçin.
- 5 **^** ögesini basılı tutun ve bir seçenek belirleyin:
 - Her bir tur ile ilgili daha fazla bilgi görüntülemek için **Turlar** ögesini seçin.
 - Her bir ağırlık kaldırma setiyle ilgili daha fazla bilgi görüntülemek için **Set** ögesini seçin.
 - Her bir yüzme aralığıyla ilgili daha fazla bilgi görüntülemek için **Intrv.ler** ögesini seçin.
 - Her bir kalp hızı bölgesindeki sürenizi görüntülemek için **Bölgedeki Süre** ögesini seçin.
 - Seçili etkinliği silmek için **Sil** ögesini seçin.

Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme

Kalp hızı bölgesi verilerini görüntüleyebileniz için kalp hızının ölçüldüğü bir etkinliği tamamlayıp kaydetmeniz gerekir.

Her kalp hızı bölgesindeki sürenizi görüntülemek, antrenman yoğunluğunuzu ayarlamanıza yardımcı olabilir.

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Bu haftadan bir etkinliğini görüntülemek için **Bu Hafta**'yı seçin.
 - Daha eski bir etkinliği görüntülemek için **Önceki Haftalar** ögesini seçin.
- 4 Bir etkinlik seçin.
- 5 Yukarı kaydırın ve **Bölgedeki Süre** ögesini seçin.

Garmin Connect

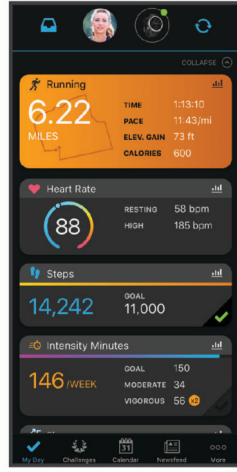
Garmin Connect hesabınız, performansınızı izlemenizi ve arkadaşlarınızla bağlantı kurmanızı sağlar. İzlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşular, yürüyüşler, sürüşler, yüzmeler, doğa yürüyüşleri, golf oyunları ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinliklerinizi kaydedebilirsiniz.

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saatinizi telefonunuzla eşleştirdiğinizde ücretsiz Garmin Connect hesabınızı oluşturabilirsiniz. Ayrıca Garmin Express uygulamasını kurarken de hesap oluşturabilirsiniz (www.garmin.com/express).

Etkinliklerinizi saklayın: Süreli bir etkinliği tamamladıktan ve saatinize kaydettikten sonra etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyebilir ve dilediğiniz kadar uzun süreyle saklayabilirsiniz.

Verilerinizi analiz edin: Süre, mesafe, kalp atış hızı, yakılan kalori, tempo, üstten harita görünümü ile yürüyüş hızı ve hız çizelgeleri de dahil olmak üzere fitness ve dış mekan etkinliklerinizle ilgili daha detaylı bilgiler görüntüleyebilirsiniz. Skor kartları, istatistikler ve saha bilgileri de dahil olmak üzere golf oyunlarınızla ilgili daha detaylı bilgiler görüntüleyebilirsiniz. Özelleştirebilir raporları da görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Bazı verileri görüntülemek için saatinizle isteğe bağlı bir kablolu sensörü eşleştirmeniz gerekir (*Kablolu Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 49*).



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

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

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

Garmin Connect Uygulamasını Kullanma

Saatinizi telefonunuzla eşleştirdikten sonra ([Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 3](#)) Garmin Connect uygulamasını, tüm etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek için kullanabilirsiniz.

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

Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

Garmin Express uygulaması, saatinizi Garmin Connect hesabınıza bir bilgisayar kullanarak bağlar. Garmin Express uygulamasını, etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek ve antrenmanlar veya antrenman planları gibi verileri Garmin Connect web sitesinden saatinize göndermek için kullanabilirsiniz. Saatinize müzik de ekleyebilirsiniz ([Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 8](#)). Ayrıca yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ uygulamalarını yönetebilirsiniz.

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

Cihazınızı Özelleştirme

Saat Yüzünü Değiştirme

Önceden yüklenmiş birçok saat görünümü arasından seçim yapabilir veya saatinize indirilmiş bir Connect IQ saat görünümünü kullanabilirsiniz (*Connect IQ Özellikleri, sayfa 6*). Ayrıca önceden yüklenmiş bir saat görünümünü özelleştirebilir (*Saat Görünümünü Düzenleme, sayfa 40*) veya yeni bir saat görünümü oluşturabilirsiniz (*Özel bir Saat Görünümü Oluşturma, sayfa 40*).

- 1 Saat görünümünde **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Kullanılabilir saat görünümleri arasında gezinmek için sağa veya sola kaydırın.
- 4 Saat görünümünü seçmek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Saat Görünümünü Düzenleme

Saat görünümü için tarzı ve veri alanlarını özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Kullanılabilir saat görünümleri arasında gezinmek için sağa veya sola kaydırın.
- 4 Saat görünümünü düzenlemek için  ögesini seçin.
- 5 Düzenlenecek bir seçenek belirleyin.
- 6 Seçenekler arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 7 Seçeneği belirlemek için **A** ögesine basın.
- 8 Saat görünümünü seçmek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Özel bir Saat Görünümü Oluşturma

Düzeni, renkleri ve ek verileri seçerek yeni bir saat görünümü oluşturabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Sola kaydırın ve **+** ögesini seçin.
- 4 Arka plan seçenekleri arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın ve görüntülenen arka planı seçmek için ekrana dokununuz.
- 5 Analog ve dijital kadranslar arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın ve görüntülenen kadransı seçmek için ekrana dokununuz.
- 6 Vurgu renkleri arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın ve görüntülenen rengi seçmek için ekrana dokununuz.
- 7 Özelleştirmek istediğiniz her bir veri alanını ve bu alanda görüntülenecek verileri seçin.
Bu kadrans için özelleştirilebilir veri alanları, beyaz bir sınırla belirtilmiştir.
- 8 Zaman işaretçilerini özelleştirmek için sola kaydırın.
- 9 Zaman işaretçileri arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 10 **A** ögesine basın.
Cihaz, yeni saat görünümünü etkin saat görünümünüz olarak ayarlar.

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsünde, seçenek ekleme, kaldırma veya seçeneklerin sırasını değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Kullanma, sayfa 2*).

- 1  simgesini basılı tutun.
Kontroller menüsü görüntülenir.
- 2  simgesini basılı tutun.
Kontroller menüsü düzenleme moduna geçer.
- 3 Özelleştirmek istediğiniz kısayolu seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kontroller menüsündeki kısayol konumunu değiştirmek için görüntülenmesini istediğiniz konumu seçin veya kısayolu yeni bir konuma sürükleyin.
 - Kısayolu kontroller menüsünden kaldırmak için  simgesini seçin.
- 5 Gerekirse kontroller menüsüne bir kısayol eklemek için  simgesini seçin.
NOT: Bu seçenek, yalnızca menüden en az bir kısayol kaldırdığınızda kullanılabilir.

Kısayol Kontrolü Ayarlama

Garmin Pay cüzdanınız veya müzik kontrolleri gibi favori kontrollerinizin kısayolunu ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sağa kaydırın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez bir kısayol kuruyorsanız yukarı kaydırın ve **Kurulum** ögesini seçin.
 - Daha önce bir kısayol ayarladıysanız  ögesini basılı tutun ve  > **Kısayol** ögesini seçin.
- 3 Bir kısayol kontrolü seçin.

Saat görünümünden sağa kaydığınızda kısayol kontrolü görünür.

Etkinlikler ve Uygulama Ayarları

Bu ayarlar, önceden yüklenmiş her bir etkinlik uygulamasını ihtiyaçlarınıza göre özelleştirmenizi sağlar. Örneğin veri ekranlarını özelleştirebilir ve uyarılar ile antrenman özelliklerini etkinleştirebilirsiniz. Ayarların tamamı, bütün etkinlik türleri için kullanılamaz ve saat modeline göre değişiklik gösterir.

B öğesini basılı tutun,  > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçerek bir etkinlik ve etkinlik ayarlarını belirleyin.

Uyarılar: Etkinlik için antrenman uyarıları ayarlar ([Uyarılar, sayfa 43](#)).

Auto Lap: Auto Lap® özelliği için seçenekleri ayarlar ([Auto Lap, sayfa 44](#)).

Auto Pause: Hareket etmeyi bıraktığınızda veya belirlenen hızın altına düştüğünüzde cihazı, kayıt işleminin durdurulacağı şekilde ayarlar ([Auto Pause® Özelliğini Kullanma, sayfa 45](#)).

Oto. Dinlenme: Cihazın bir havuzda yüzme etkinliği sırasında dinlenme anlarınızı otomatik olarak algılamasını ve bir dinlenme aralığı oluşturmasını sağlar.

Otomatik Kaydır: Zamanlayıcı çalışırken tüm etkinlik verileri ekranlarında otomatik olarak gezinmenizi sağlar ([Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma, sayfa 45](#)).

Otomatik Set: Güçlenme antrenmanı sırasında cihazın egzersiz setlerini otomatik olarak başlatıp durdurmasını sağlar.

Sopa İstemi: Algılanan her vuruştan sonra kullandığınız golf sopasını girmenizi sağlayan bir komut görüntüler.

Veri Ekranları: Veri ekranlarını özelleştirmenizi ve etkinlik için yeni veri ekranları eklemenizi sağlar ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 43](#)).

Başlama Sopa Msf: Golf topunun başlama sopanızdaki ortalama hareket mesafesini ayarlar.

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

GPS: GPS anteninin modunu ayarlar ([GPS Ayarını Değiştirme, sayfa 45](#)).

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar.

Kayıt Etkinliği: Golf etkinlikleri için etkinlik FIT dosya kaydını etkinleştirir. FIT dosyaları, Garmin Connect için uygun fitness bilgilerini kaydeder.

Skor: Golf turunuza başladığınızda skor tutma özelliğini otomatik olarak etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Her Zaman Sor seçeneği, tura başladığınızda ne yapılacağını sorar.

Skor Yöntemi: Vuruş oyunu veya golf oynarken Stableford skoru için puanlama yöntemini ayarlar.

İstatistik İzleme: Golf oynarken istatistik izleme özelliğini etkinleştirir.

Durum: Golf turunuza başladığınızda skor tutma özelliğini otomatik olarak etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Her Zaman Sor seçeneği, tura başladığınızda ne yapılacağını sorar.

Turnuva Modu: Yaptırım uygulanan turnuvalarda izin verilmeyen özellikleri devre dışı bırakır.

Titreşimli Uyarılar: Nefes alma etkinliği sırasında nefes almanız veya nefes vermeniz konusunda sizi bilgilendiren uyarıları etkinleştirir.

Veri Ekranlarını Özelleştirme

Veri ekranlarını antrenman ihtiyaçlarınıza veya isteğe bağlı aksesuarlarınıza göre özelleştirebilirsiniz. Örneğin, veri ekranlarından birini tur hızınızı veya kalp hızı bölgenizi görüntüleyecek şekilde özelleştirebilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları** öğesini seçin.
- 6 Özelleştirmek için bir veri ekranı seçin.
- 7 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:

NOT: Bütün seçenekler her etkinlikte kullanılamaz.

- Her bir veri ekranındaki veri alanları tarzını ve sayısını ayarlamak için **Düzen** öğesini seçin.
- Veri ekranındaki alanları özelleştirmek için ekranı belirleyin ve **Veri Alanlarını Düzenle** öğesini seçin.
- Bir veri ekranını görüntülemek veya gizlemek için ekranın yanındaki açma kapama düğmesini seçin.
- Kalp hızı bölgesi göstergeler ekranını görüntülemek veya gizlemek için **Kalp Hızı Bölge Göstergesi** öğesini seçin.

Uyarılar

Belirli bir hedef doğrultusunda antrenman yapmanıza yardımcı olması amacıyla her etkinlik için alarm ayarlayabilirsiniz. Bazı alarmlar yalnızca belirli etkinliklerde kullanılabilir. Bazı uyarılar, kalp hızı monitörü veya tempo sensörü gibi isteğe bağlı aksesuarlar gerektirir. Üç uyarı türü şu şekildedir: Etkinlik uyarıları, aralık uyarıları ve tekrarlanan uyarılar.

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

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

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

Uyarı Adı	Uyarı Türü	Açıklama
Tempo	Menzil	Minimum ve maksimum tempo değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalori	Etkinlik, tekrarlanan	Kalori sayısını ayarlayabilirsiniz.
Özel	Etkinlik, tekrarlanan	Mevcut bir mesajı seçebilir veya özel bir mesaj oluşturabilir ve bir uyarı türü seçebilirsiniz.
Mesafe	Tekrarlanan	Bir mesafe aralığı ayarlayabilirsiniz.
Kalp Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum kalp hızı değerlerini ayarlayabilir veya bölge değişimlerini seçebilirsiniz.
Yürüyüş Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum yürüyüş hızı değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Koşu/Yürüyüş	Tekrarlanan	Düzenli aralıklarla süreli yürüyüş molaları ayarlayabilirsiniz.
Hız	Menzil	Minimum ve maksimum hız değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kulaç Hızı	Menzil	Dakika başına yüksek veya düşük kulaç sayısı ayarlayabilirsiniz.
Saat	Etkinlik, tekrarlanan	Bir zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.

Bir Uyarı Ayarlama

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

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

Auto Lap

Auto Lap Özelliğini Kullanarak Turları İşaretleme

Saatinizi, turu belirli bir mesafede otomatik olarak işaretleme için Auto Lap özelliğini kullanacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı (örneğin, her 1 milde veya 5 kilometrede bir) karşılaştırmak için kullanışlıdır.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2  > **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögelerini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Auto Lap özelliğini açmak veya kapatmak için açma kapama düğmesini seçin.
 - Turlar arasındaki mesafeyi ayarlamak için **Auto Lap** ögesini seçin.

Bir turu her tamamladığınızda turun süresini gösteren bir mesaj görüntülenir. Ayrıca titreşim özelliği açılırsa saat titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 46*).

Auto Pause Özelliğini Kullanma

Hareket etmeyi bıraktığınızda veya yürüyüş hızınız ya da hızınız belirlenen değerin altına düştüğünde Auto Pause özelliğini kullanarak zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatabilirsiniz. Bu özellik, etkinliğinizi kırmızı ışıkların bulunduğu veya durmanız ya da yavaşlamanız gereken başka yerlerde yapıyorsanız kullanışlıdır.

NOT: Saat, durdurulduğunda veya duraklatıldığında cihaz etkinlik verilerini kaydetmez.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Auto Pause** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Bütün seçenekler her etkinlikte kullanılamaz.

- Hareket etmeyi bıraktığınızda zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Durduğumda** öğesini seçin.
- Yürüyüş hızınız belirlenen bir değerin altına düştüğünde zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Yürüyüş Hızı** öğesini seçin.
- Hızınız belirlenen bir değerin altına düştüğünde zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Hız** öğesini seçin.

Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma

Otomatik kaydırma özelliğini açabilmeniz için etkinlikler sırasında Her Zaman Açık ayarının etkinleştirilmiş olması gerekir (*Ekrana Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 48*).

Süreölçer çalışırken tüm etkinlik verisi ekranları arasında otomatik olarak gezinmek için otomatik kaydırma özelliğini kullanabilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Otomatik Kaydır** öğesini seçin.
- 6 Görüntüleme hızı seçin.

GPS Ayarını Değiştirme

GPS hakkında daha fazla bilgi için www.garmin.com/aboutGPS adresine gidin.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **GPS** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:

- Aktivite için GPS'i devre dışı bırakmak amacıyla **Kapalı** öğesini seçin.
- GPS uydu sistemini etkinleştirmek için **Yalnızca GPS** öğesini seçin.
- Gökyüzü görünürlüğünün zayıf olduğu durumlarda daha doğru konum bilgileri almak için **GPS + GLONASS** (Rus uydu sistemi) öğesini seçin.
- Gökyüzü görünürlüğünün zayıf olduğu durumlarda daha doğru konum bilgileri almak için **GPS + GALILEO** (Avrupa Birliği uydu sistemi) öğesini seçin.

NOT: GPS ve diğer uydu sistemlerinin birlikte kullanılması, yalnızca GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır (*GPS ve Diğer Uydu Sistemleri, sayfa 46*).

GPS ve Diğer Uydu Sistemleri

GPS ve diğer uydu sistemlerinin birlikte kullanılması, zorlu ortamlarda performansı artırır ve yalnızca GPS kullanmaya kıyasla konumun daha hızlı alınmasını sağlar. Ancak birden fazla sistemin kullanılması, yalnızca GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır.

Cihazınız, bu Küresel Navigasyon Uydu Sistemlerini (GNSS) kullanabilir.

GPS: Amerika Birleşik Devletleri tarafından geliştirilen bir uydu takımı.

GLONASS: Rusya tarafından geliştirilen bir uydu takımı.

GALILEO: Avrupa Uzay Ajansı tarafından geliştirilen bir uydu takımı.

Telefon ve Bluetooth Ayarları

ⓘ öğesini basılı tutun ve  > **Telefon** öğesini seçin.

Durum: Mevcut Bluetooth bağlantı durumunu görüntüler ve Bluetooth teknolojisini açıp kapatmanızı sağlar.

Bildirimler: Cihaz, seçimlerinize bağlı olarak akıllı bildirimleri otomatik olarak açar ve kapatır ([Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 4](#)).

Bağlanıldı Uyarıları: Eşleştirilen akıllı telefonunuz bağlandığında ve bağlantısı kesildiğinde sizi uyarır.

Telefonu Eşleştir: Cihazınızı Bluetooth teknolojisine sahip uyumlu bir akıllı telefona bağlar.

Eşitle: Cihazınız ile Garmin Connect uygulaması arasında veri aktarmanızı sağlar.

LiveTrack'i Durdur: Devam eden bir LiveTrack oturumunu durdurmanızı sağlar.

Sistem Ayarları

ⓘ simgesini basılı tutun ve  > **Sistem** öğesini seçin.

Otomatik Olarak Kilit: Ekrana yanlışlıkla dokunmayı önlemek için dokunmatik ekranı otomatik olarak kilitler. Dokunmatik ekranın kilidini kaldırmak için herhangi bir tuşu basılı tutabilirsiniz.

Dil: Cihaz arabiriminin dilini ayarlar.

Zaman: Yerel saat için saat formatını ve kaynağını ayarlar ([Saat Ayarları, sayfa 46](#)).

Tarih: Tarihi ve tarih formatını manuel olarak ayarlamanızı sağlar.

Ekran: Ekran zaman aşımını ve parlaklığı ayarlar ([Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 48](#)).

TrueUp Fizyoloji: Cihazınızın diğer Garmin cihazlarından etkinlikleri, geçmişi ve verileri senkronize etmesine izin verir.

Titreşim: Titreşimi açar veya kapatır ve titreşim yoğunluğunu ayarlar.

Rahatsız Etmeyin: Rahatsız etmeyin modunu açar veya kapatır.

Birim: Verileri görüntülemek için kullanılan ölçü birimlerini ayarlar ([Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 48](#)).

Veri Kaydı: Cihazın etkinlik verilerini ne şekilde kaydedeceğini ayarlar. Akıllı kayıt seçeneği (varsayılan) daha uzun süreli etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar. Her Saniye kayıt seçeneği, daha ayrıntılı etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar ancak pili daha sık şarj etmenizi gerektirebilir.

USB Modu: Bir bilgisayara bağlandığında cihazı ortam aktarım modunu veya Garmin modunu kullanacak şekilde ayarlar.

Sıfırla: Varsayılan ayarları sıfırlamanızı veya kişisel verileri silmenizi ve ayarları sıfırlamanızı sağlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme, sayfa 55](#)).

NOT: Bir Garmin Pay cüzdan ayarladıysanız varsayılan ayarları geri yüklemek cüzdanı da cihazınızdan siler.

Yazılım Güncellemesi: Yazılım güncellemelerini kontrol etmenizi sağlar.

Hakkında: Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesini görüntüler.

Saat Ayarları

ⓘ öğesini basılı tutun ve  > **Sistem** > **Zaman** öğesini seçin.

Saat Formatı: Cihazı saati 12 saat veya 24 saat formatında görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Saat Kaynağı: Eşleştirilmiş mobil cihazınıza göre saati manuel veya otomatik olarak ayarlamanızı sağlar.

Saat Dilimleri

Saati her açtığınızda ve uyduları aldığınızda ya da telefonunuzla senkronize ettiğinizde saat, saat diliminizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar.

Saati Manuel Olarak Ayarlama

Varsayılan olarak Venu Sq cihazı bir mobil cihazla eşleştirildiğinde saat otomatik olarak ayarlanır.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Sistem** > **Zaman** > **Saat Kaynağı** > **Manuel** öğesini seçin.
- 3 **Zaman** öğesini seçin ve günün saatini girin.

Alarm Ayarlama

Birden çok alarm ayarlayabilirsiniz. Her alarmı bir kez çalacak veya düzenli tekrarlanacak şekilde ayarlayabilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler** > **Alarmlar** > **Alarm Ekle** öğesini seçin.
- 3 **Saat** öğesini seçin ve saati girin.
- 4 **Tekrarla** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- 5 **Etiket** öğesini seçin ve alarm için bir açıklama seçin.

Alarm Silme

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler** > **Alarmlar** öğesini seçin.
- 3 Bir alarm seçin ve **Sil** seçeneğini belirleyin.

Geri Sayım Süreölçerini Başlatma

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler** > **Zamanlayıcı** öğesini seçin.
- 3 Süreyi girin ve  öğesini seçin.
- 4  öğesine basın.

Kronometreyi Kullanma

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler** > **Kronometre** öğesini seçin.
- 3 Süreölçeri başlatmak için  öğesine basın.
- 4 Tur süreölçerini yeniden başlatmak için  öğesine basın.
Toplam kronometre süresi çalışmaya devam eder.
- 5 Süreölçeri durdurmak için  öğesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Süreölçeri iptal etmek için aşağı kaydırın.
 - Kronometre süresini bir etkinlik olarak kaydetmek için yukarı kaydırın ve **Kaydet** öğesini seçin.
 - Tur incelemek için yukarı kaydırın ve **Turları İncele** öğesini seçin.
 - Kronometreden çıkmak için yukarı kaydırın ve **Bitti** öğesini seçin.

Ekran Ayarlarını Özelleştirme

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Sistem** > **Ekran** öğesini seçin.
- 3 Ekran parlaklığı seviyesini ayarlamak için **Parlaklık** öğesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinlik sırasındaki ekran ayarları için **Etkinlik Sırasında** öğesini seçin.
 - Etkinlik dışındaki ekran ayarları için **Etkinlik Dışında** öğesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Ekran parlaklığı kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlamak için **Mola** öğesini seçin.
NOT: Saat görünümü verilerini görünür tutmak ve yalnızca arka planı kapatmak için **Her Zaman Açık** seçeneğini kullanabilirsiniz. Bu seçenek pil ve ekran ömrünü etkiler.
 - Ekranı, saati görüntülemek üzere bileğinizi vücudunuza doğru döndürdüğünüzde açılacak şekilde ayarlamak için **Hareket** öğesini seçin. Ekranı daha sık veya daha az sıklıkla açmak için hareket hassasiyetini de ayarlayabilirsiniz.
NOT: Uyurken ekranın açılmasını önlemek için uyku süreniz sırasında ve rahatsız etme modunda **Hareket** ve **Her Zaman Açık** ayarları devre dışı bırakılır.

Ölçü Birimlerini Değiştirme

Saatinizde görüntülenen ölçü birimlerini özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Sistem** > **Birim** öğesini seçin.
- 3 Bir ölçü türü seçin.
- 4 Bir ölçüm birimi seçin.

Garmin Connect Ayarları

Saat ayarlarınızı Garmin Connect hesabınızdan, Garmin Connect uygulamasını veya Garmin Connect web sitesini kullanarak değiştirebilirsiniz. Bazı ayarlar yalnızca Garmin Connect hesabınız kullanıldığında mevcuttur ve saatinizde değiştirilemez.

- Garmin Connect uygulamasından  simgesini veya  simgesini seçin, **Garmin Cihazları** öğesini ve ardından saatinizi seçin.
- Garmin Connect uygulamasındaki cihazlar pencere öğesinden saatinizi seçin.

Ayarları özelleştirdikten sonra değişiklikleri saatinize uygulamak için verileri senkronize edin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 39, Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 39*).

Kablosuz Sensörler

Saatiniz, kablosuz ANT+® sensörlerle kullanılabilir. Müzik özelliklerine sahip saatiniz, Bluetooth sensörlerle de kullanılabilir. Uyumluluğa ve isteğe bağlı sensörlerin satın alımına ilişkin daha fazla bilgi için buy.garmin.com adresini ziyaret edin.

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

Garmin saatinize ilk defa bir kablosuz ANT+ veya Bluetooth sensörü bağlarken saati ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda saat, sensöre otomatik olarak bağlanır.

İPUCU: Bazı ANT+ sensörler, sensör saat yakınında ve açıkken bir etkinliğe başladığınızda saatinizle otomatik olarak eşleştirilir.

- 1 Diğer kablosuz sensörlerden en az 10 m (33 fit) uzaklaşın.
- 2 Bir kalp hızı monitörü eşleştiriyorsanız kalp hızı monitörünü takın.
Kalp hızı monitörü takılı olmadığı sürece veri alıp veremez.
- 3  öğesini basılı tutun.
- 4  > **Sensörler** > **Yeni Ekle** öğesini seçin.
- 5 Saati sensörün 3 m (10 fit) yakınına getirin ve saat sensörle eşleştirilene kadar bekleyin.
Saat sensöre bağlandıktan sonra ekranın üst kısmında bir simge görüntülenir.

Ayak Podu

Cihazınız ayak podu ile uyumludur. Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podunu kullanabilirsiniz. Ayak podu bekleme modundadır ve veri göndermeye hazırdır (kalp hızı monitörü gibi).

Herhangi bir etkinlik olmadan geçen 30 dakikadan sonra ayak podu, pil gücünden tasarruf etmek için kapanır. Pil zayıfken cihazınızda bir mesaj görüntülenir. Yaklaşık beş saatlik pil ömrü kalmıştır.

Ayak Podunu Kalibre Etme

Ayak podunuzu kalibre edebilmeniz için cihazınızı ayak poduyla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 49](#)).

Kalibrasyon faktörünüzü biliyorsanız manuel kalibrasyon önerilir. Daha önce bir ayak podunu başka bir Garmin ürünüyle eşleştirdiyseniz kalibrasyon faktörünüzü biliyor olabilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Sensörler** > **Ayak Podu** > **Kalibrasyon Faktörü** öğesini seçin.
- 3 Kalibrasyon faktörünü ayarlayın:
 - Mesafeniz çok düşükse kalibrasyon faktörünü yükseltin.
 - Mesafeniz çok yüksekse kalibrasyon faktörünü düşürün.

Ayak Podu Kalibrasyonunu İyileştirme

Ayak podunuzu kalibre edebilmeniz için GPS sinyallerini almanız ve cihazınızı ayak poduyla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 49](#)).

Ayak podu kendi kendini kalibre eder; ancak hız, mesafe ve tempo verilerinin doğruluğunu, GPS kullanarak dış mekanda yapacağınız birkaç koşuyla artırabilirsiniz.

- 1 Gökyüzünü net bir şekilde görecektir şekilde 5 dakika dışarıda durun.
- 2 Bir koşu etkinliği başlatın.
- 3 Bir pistte aralıksız olarak 10 dakika koşun.
- 4 Etkinliğinizi durdurup kaydedin.

Gerekirse kayıtlı verilere göre ayak podu kalibrasyon değeri değişebilir. Koşu stiliniz değişmediği müddetçe ayak podunuzu kalibre etmenize gerek yoktur.

İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma

Saatinize veri göndermek için uyumlu bir bisiklet hızı veya tempo sensörü kullanabilirsiniz.

- Sensörü saatinizle eşleştirin ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 49](#)).
- Tekerlek boyutunuzu ayarlayın ([Hız Sensörünü Kalibre Etme, sayfa 50](#)).
- Bisiklet sürün ([Bisiklet Sürme, sayfa 27](#)).

Hız Sensörünü Kalibre Etme

Sensörünüzü kalibre edebilmeniz için önce saatinizi uyumlu bir hız sensörüyle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 49](#)).

Manuel kalibrasyon isteğe bağlıdır ve doğruluk oranını artırabilir.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Sensörler** > **Hız/Kadans** > **Tekerlek Boyutu** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tekerlek boyutunuzu otomatik olarak hesaplamak ve hız sensörünüzü kalibre etmek için **Otomatik** öğesini seçin.
 - Hız sensörünüzü manuel olarak kalibre etmek için **Manuel** öğesini seçin ve tekerlek boyutunuzu girin ([Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 59](#)).

Sopa Sensörleri

Venu Sq Music saatiniz Approach® CT10 golf sopası sensörleriyle uyumludur. Konum, mesafe ve sopa tipi dahil olmak üzere golf vuruşlarınızı otomatik olarak takip etmek için eşleştirilmiş sopa sensörlerini kullanabilirsiniz. Daha fazla bilgi için kullanım kılavuzunuza bakın.

NOT: Uyumluluk bilgileri için garmin.com/ct10compatibility adresine gidin.

Durumsal Farkındalık

Venu Sq saatiniz, durumsal farkındalığı iyileştirmek için Varia akıllı bisiklet lambaları ve arka görünüm radarı ile birlikte kullanılabilir. Daha fazla bilgi için Varia cihazınızın kullanım kılavuzuna bakın.

tempe

Cihazınız, tempe sıcaklık sensörü ile uyumludur. Sensörü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür. Sıcaklık verilerini görüntülemek için cihazınızı tempe sensörü ile eşleştirmelisiniz. Daha fazla bilgi için tempe sensörünüzün talimatlarına bakın (garmin.com/manuals/tempe).

Cihaz Bilgileri

Saati Şarj Etme

⚠ UYARI

Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulayın. Temizleme talimatlarına bakın (*Cihaz Bakımı, sayfa 53*).

- 1 USB kablusunun küçük ucunu saatinizin şarj bağlantı noktasına takın.



- 2 USB kablusunun büyük ucunu bir USB şarj girişine takın.
Saat, mevcut pil şarj seviyesini görüntüler.

Ürün Güncellemeleri

Saatiniz Bluetooth veya Wi-Fi bağlantısı bulunduğunda güncellemeleri otomatik olarak denetler. Güncellemeleri otomatik olarak sistem ayarlarından denetleyebilirsiniz (*Sistem Ayarları, sayfa 46*). Bilgisayarınıza Garmin Express (www.garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Yazılım güncellemeleri
- Rota güncellemeleri
- Garmin Connect hesabına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir (*Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 3*).

Saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 39*).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak saatinize gönderir. Güncelleme, saati aktif olarak kullanmadığınız zaman uygulanır. Güncelleme tamamlandığında saatiniz yeniden başlatılır.

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Saat yazılımınızı güncellemeden önce Garmin Express uygulamasını indirip yüklemeniz ve saatinizi eklemeniz gerekir (*Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 39*).

- 1 USB kablolu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın.
Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express uygulaması bunu saatinize gönderir.
- 2 Garmin Express uygulaması güncelleme gönderimini tamamladıktan sonra saatin bilgisayar bağlantısını kesin.
Saatiniz güncellemeyi yükler.

Saat Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Hakkında** öğelerini seçin.

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

Bu cihazın etiketi elektronik olarak sağlanır. E-etiket, FCC tarafından sağlanmış kimlik numaraları veya bölgesel uyumluluk işaretleri gibi düzenleme bilgilerinin yanı sıra geçerli ürün ve lisans bilgilerini sağlayabilir.

B simgesini 10 saniye basılı tutun.

Teknik Özellikler

Pil türü	Şarj edilebilir, dahili lityum polimer pil
Pil ömrü	Akıllı saat modunda 6 güne kadar
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° - 60°C (-4° - 140°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Venu Sq kablosuz frekans	-0,82 dBm nominalde 2,4 GHz
Venu Sq Music kablosuz frekans	9,98 dBm nominalde 2,4 GHz
Suya karşı dayanıklılık derecesi	Yüzme, 5 ATM ¹

Pil Ömrü Bilgileri

Gerçek pil ömrü; etkinlik izleme, bilekten kalp hızı ölçme, akıllı telefon bildirimleri, GPS ve bağlı sensörler gibi cihazınızda etkinleştirilen özelliklere bağlıdır.

Mod	Pil Ömrü
Etkinlik izleme ve 7/24 bilekten kalp hızı izleme özellikli akıllı saat modu	6 güne kadar
Cihazda müzik çalma özellikli akıllı saat modu	8 saate kadar.
GPS modu	14 saate kadar
Cihazda müzik çalma ile GPS modu	6 saate kadar.

¹ Cihaz 50 m derinliğe kadar basınç dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Su altında tuşlara basmaktan kaçının.

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

Dokunmatik ekranı çalıştırmak için asla sert veya sivri nesneler kullanmayın; ekran hasar görebilir.

Plastik bileşenlere ve aksamlara zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözelti ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçının.

Klor, tuzlu su, güneş kremi, kozmetik ürünleri, alkol veya diğer sert kimyasallara maruz kaldıktan sonra cihazı temiz suyla iyice durulayın. Bu maddelere uzun süreli maruz kalmak kılıfa zarar verebilir.

Kalıcı hasara yol açabileceğinden cihazı aşırı sıcaklığa maruz kalabileceği yerlerde depolamayın.

Saati Temizleme

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Bir şarj cihazına bağlandığında az miktarlardaki ter veya nem bile elektrikli bağlantılarda paslanmaya yol açabilir. Paslanma şarj alımını ve veri aktarımını engelleyebilir.

İPUCU: Daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresine gidin.

- 1 Suyla durulayın veya nemli, tüy bırakmayan bir bez kullanın.
- 2 Saatin tamamen kurumasını sağlayın.

Kayışları Değiştirme

Cihaza 20 mm kalınlığında, standart, hızlıca çıkarılabilen kayışlar takılabilir.

- 1 Kayışı çıkarmak için çubukta bulunan kolay sökme pimini kaydırın.



- 2 Yeni kayış için çubuğun bir tarafını cihaza takın.
- 3 Kolay sökme pimini kaydırın ve çubuğu cihazın karşı tarafıyla hizalayın.
- 4 Diğer kayışı değiştirmek için 1-3 arasındaki adımları tekrarlayın.

Sorun Giderme

Akıllı telefonum cihazımla uyumlu mu?

Venu Sq cihazı, Bluetooth teknolojisini kullanan akıllı telefonlarla uyumludur.

Uyumluluk bilgileri için www.garmin.com/ble adresine gidin.

Telefonum cihaza bağlanmıyor

Telefonunuz cihaza bağlanmıyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Akıllı telefonunuzu ve cihazınızı kapatıp yeniden açın.
- Akıllı telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Garmin Connect uygulamasını son sürümüne güncelleyin.
- Eşleştirme işlemi yeniden denemek için cihazınızı Garmin Connect uygulamasından ve akıllı telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından kaldırın.
- Yeni bir akıllı telefon satın aldıysanız cihazınızı, artık kullanmayacağınız akıllı telefondaki Garmin Connect uygulamasından kaldırın.
- Akıllı telefonunuzu cihazın 10 m (33 ft.) yakınına getirin.
- Eşleştirme moduna girmek için akıllı telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açın,  veya  ögesini seçin ve **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** seçeneğini belirleyin.
- Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun ve  > **Telefon > Telefonu Eşleştir** ögesini seçin.

Kulaklığım saate bağlanmıyor

Bluetooth kulaklığınız daha önce telefonunuza bağlandıysa saatinize bağlanmak yerine otomatik olarak telefonunuza bağlanıyor olabilir. Şu ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Telefonunuzda Bluetooth teknolojisini kapatın.
Daha fazla bilgi almak için telefonunuzun kullanım kılavuzuna bakın.
- Kulaklığınızı saatinize bağlarken telefonunuzdan 10 m (33 ft.) uzakta durun.
- Kulaklığınızı saatinizle eşleştirin ([Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 8](#)).

Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor

Bluetooth kulaklığa bağlanmış bir Venu Sq Music saatini kullanırken sinyal gücünün en yüksek seviyede olması için saat ile kulaklık anteni arasında doğrudan görüş hattı olmalıdır.

- Sinyal vücudunuzdan geçiyorsa sinyal kaybı yaşayabilirsiniz veya kulaklığınızın bağlantısı kesilebilir.
- Venu Sq Music saatinizi sol bileğinize takıyorsanız kulaklığın Bluetooth anteninin sol kulağınızda olduğundan emin olun.
- Kulaklık modele göre değişiklik gösterdiğinden saati diğer bileğinize takmayı deneyebilirsiniz.
- Metal veya deri saat kayışı kullanıyorsanız sinyal gücünü artırmak için silikon saat kayışına geçebilirsiniz.

Saatim yanlış dile ayarlanmış

Saatiniz için yanlış bir dil seçtiyseniz dil seçimini değiştirebilirsiniz.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2  simgesini seçin.
- 3 Listedeki son öğeye inin ve öğeyi seçin.
- 4 Listedeki ikinci öğeye inin ve öğeyi seçin.
- 5 Tercih ettiğiniz dili seçin.

Cihazım saati doğru göstermiyor

Cihazı akıllı telefonunuzla senkronize ettiğinizde veya cihaz GPS sinyalleri aldığı anda saat ve tarih güncellenir. Saat dilimlerini değiştirdiğinizde doğru saati alması ve yaz/kış saati uygulamasına geçmesi için cihazınızı senkronize etmeniz gerekir.

- 1  basılı tutun ve  > **Sistem** > **Zaman** ögesini seçin.
- 2 **Otomatik** seçeneğinin etkinleştirilmiş olduğunu doğrulayın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Akıllı telefonunuzun yerel saati doğru şekilde görüntülediğinden emin olun ve cihazınızı akıllı telefonla senkronize edin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 39](#)).
 - Bir dış mekan etkinliğine başlayın, gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin ve cihazın uydu sinyallerini almasını bekleyin.Saat ve tarih otomatik olarak güncellenir.

Pil Ömrünü Artırma

Pil ömrünü uzatmak için yapabileceğiniz birkaç işlem vardır.

- Ekran zaman aşımını azaltın ([Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 48](#)).
- Ekran parlaklığını azaltın ([Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 48](#)).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth teknolojisini kapatın ([Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma, sayfa 5](#)).
- Etkinlik izlemeyi kapatın ([Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 19](#)).
- Cihazda görüntülenen akıllı telefon bildirimlerini sınırlandırın ([Bildirimleri Yönetme, sayfa 5](#)).
- Kalp hızı verilerini eşleştirilmiş Garmin cihazlarına yayınlamayı durdurun ([Kalp Hızını Yayınlama, sayfa 14](#)).
- Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın ([Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma, sayfa 15](#)).
- Otomatik nabız oksimetresi ölçümlerini kapatın ([Nabız Oksimetresi İzleme Modunu Değiştirme, sayfa 17](#)).

Saati Yeniden Başlatma

Saat yanıt vermiyorsa saati yeniden başlatmanız gerekebilir.

NOT: Saati yeniden başlatmak verilerinizi veya ayarlarınızı silebilir.

- 1  simgesini 15 saniye basılı tutun.
Saat kapanır.
- 2 Saati açmak için  simgesini bir saniye basılı tutun.

Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz. Saati sıfırlamadan önce etkinlik verilerinizi yüklemek için saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize etmeniz gerekir.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2  > **Sistem** > **Sıfırla** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.
NOT: Bir Garmin Pay cüzdan ayarladıysanız bu seçenek cüzdanı saatinizden siler. Saatinizde kayıtlı müzik varsa bu seçenek, kayıtlı müziğinizi siler.
 - Kullanıcı profili verileri dahil olacak ancak etkinlik geçmişi ve indirilen uygulamalar ve dosyalar hariç tutulacak şekilde tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.

Uydu Sinyallerini Alma

Saatin uydu sinyallerini alabilmesi için gökyüzünü açık bir şekilde görmesi gerekir.

- 1 Dış mekanda açık bir alana gidin.
Saatin önü gökyüzüne doğru yönlendirilmelidir.
- 2 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
Uydu sinyallerinin bulunması 30 - 60 saniye sürebilir.

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- Cihazı sık sık Garmin Connect hesabınızla senkronize edin:
 - Cihazınızı, USB kablosunu ve Garmin Express uygulamasını kullanarak bir bilgisayara bağlayın.
 - Cihazınızı, Bluetooth özellikli akıllı telefonunuzu kullanarak Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin.
 - Cihazınızı bir Wi-Fi kablosuz ağını kullanarak Garmin Connect hesabınıza bağlayın.
- Cihazınız, Garmin Connect hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirerek uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.
- Cihazınızı, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
 - Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

Etkinlik İzleme

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

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
 - Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken saati cebinize koyun.
 - Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı aktif bir şekilde kullanırken saati cebinize koyun.
- NOT:** Saat; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

Yoğun Olduğunuz Dakikaların ve Kalorilerin Doğruluğunu Artırma

GPS ile 15 dakika dışarıda yürüyerek veya koşarak bu ölçümlerin doğruluğunu artırabilirsiniz.

NOT: Cihazı ilk kez kalibre ettikten sonra, ! artık Günüm pencere ögesinde görünmez.

- 1 **Günüm** pencere ögesini görüntülemek için saat görünümünden kaydırın.
- 2 ! ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Daha Fazla Bilgi Alma

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
- İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
- www.garmin.com/ataccuracy adresine gidin.
Bu, tıbbi bir cihaz değildir. Nabız oksimetresi özelliği tüm ülkelerde mevcut değildir.

Ek

Veri Alanları

Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için ANT+ aksesuarları gerektirir.

500 Metredeki Ortalama Tempo: Mevcut etkinlik için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

500 metredeki Son Tur Yürüyüş Hızı: Son tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

500 metredeki Tur Yürüyüş Hızı: Mevcut tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

500 metredeki Yürüyüş Hızı: 500 metredeki mevcut kürek çekme temposu.

Adım: Mevcut etkinlik sırasındaki adım sayısı.

Aralık Hızı: Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.

Aralıklı Mesafe/Kulaç: Mevcut aralık sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.

Aralık Mesafesi: Mevcut aralık için kat edilen mesafe.

Aralıktaki Kulaç/Uzunluk: Mevcut aralık sırasında uzunluk başına ortalama kulaç sayısı.

Aralıktaki Kulaç Hızı: Mevcut aralık sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Aralıktaki Swolf: Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.

Bölgedeki Süre: Her bir kalp hızı veya güç bölgesinde geçirilen süre.

Dikey Hızı: Geçen süre zarfında yükselme veya düşme oranı.

Geçen Süre: Kaydedilen toplam süre. Örneğin, süreölçer başlatarak 10 dakika koşuttuktan sonra 5 dakikalığına durdurup tekrar çalıştırıp 20 dakika daha koşarsanız geçen süre 35 dakikadır.

Gün batımı: GPS konumunuza göre günbatımı saati.

Gün doğumu: GPS konumunuza göre gündeğümü saati.

Günün Saati: Mevcut konumunuza ve saat ayarlarınıza (format, saat dilimi, yaz saati) göre günün saati.

Hız: Mevcut hareket hızı.

Intrv. Kulaç Türü: Aralık için mevcut kulaç türü.

Intrv. Süresi: Mevcut aralık için kronometre süresi.

Intrv. Uzunlukları: Mevcut aralık sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Kadans: Bisiklet Sürme. Krank kolunun devir sayısı. Bu verinin görüntülenebilmesi için cihazınızın bir tempo aksesuarına bağlı olması gerekir.

Kadans: Koşu. Dakika başına adım (sağ ve sol).

Kalori: Yakılan toplam kalori miktarı.

Kalp Hızı: Dakikadaki atış (bpm) cinsinden kalp hızınız. Cihazınızın uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.

Kalp Hızı Bölgesi: Mevcut kalp hızı aralığınız (1 - 5). Varsayılan bölgeler, kullanıcı profili ve maksimum kalp hızınıza (220'den yaşıınız çıkarıldığında elde edilen değeri) dayanır.

Kürek: Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Kürek Hızı: Dakikadaki kulaç sayısı (spm).

Maksimum 24 Saat: Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen maksimum sıcaklık.

Maksimum Hız: Mevcut etkinlik için en yüksek hız.

Maksimum Kalp Hızı Oranı: Maksimum kalp hızı yüzdesi.

Mesafe: Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.

Mesafe/Kulaç: Kulaç başına kat edilen mesafe.

Minimum 24 Saat: Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen minimum sıcaklık.

Ortalama Hız: Mevcut etkinlik için ortalama hız.

Ortalama Kalp Atış Hızı: Mevcut etkinlik için ortalama kalp hızı.

Ortalama Kalp Hızı Maksimum Yüzdesi: Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Ortalama Kulaç/Uzunluk: Mevcut etkinlik sırasında uzunluk başına ortalama kulaç sayısı.

Ortalama Kulaç Hızı: Mevcut etkinlik sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Ortalama Mesafe/Kürek: Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.

Ortalama Swolf: Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır (*Yüzme Terimleri, sayfa 28*).

Ortalama Tempo: Bisiklet Sürme. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.

Ortalama Tempo: Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.

Ortalama Tur Süresi: Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.

Ortalama Yürüyüş Hızı: Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.

Solunum Hızı: Dakika başına nefes (brpm) cinsinden solunum hızınız.

Son Aralıklı Mesafe/Kulaç: En son tamamlanan aralık sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.

Son Aralıktaki Swolf: Son tamamlanan aralık için ortalama swolf puanı.

Son Intrv. Kulaç Türü: Son tamamlanan aralık sırasında kullanılan kulaç türü.

Son Turda Maksimum Kalp Atış Hızı Yüzdesi: Son tamamlanan tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Son Tur Hızı: En son tamamlanan tur için ortalama hız.

Son Tur Kalp Hızı: Son tamamlanan tur için ortalama kalp hızı.

Son Tur Mesafesi: En son tamamlanan tur için kat edilen mesafe.

Son Tur Pace: En son tamamlanan tur için ortalama yürüyüş hızı.

Son Tur Süresi: En son tamamlanan tur için kronometre süresi.

Son Tur Temposu: Bisiklet Sürme. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Son Tur Temposu: Koşu. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Son Uzunluktaki Hız: En son tamamlanan havuz uzunluğu için ortalama hız.

Son Uzunluktaki Kulaç: En son tamamlanan havuz uzunluğu için toplam kulaç sayısı.

Son Uzunluktaki Kulaç Hızı: En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Son Uzunluktaki Kulaç Türü: En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında kullanılan kulaç türü.

Son Uzunluktaki Swolf: En son tamamlanan havuz uzunluğu için swolf puanı.

Stres: Mevcut stres seviyeniz.

Sıcaklık: Hava sıcaklığı. Vücut sıcaklığınız, sıcaklık sensörünü etkiler. Bu verilerin görünmesi için cihazınız bir tempe sensöre bağlı olmalıdır.

Tekrarlar: Güç antrenmanı etkinliği sırasında, bir antrenman setindeki tekrar sayısı.

Turda Kalp Hızı Maksimum %: Mevcut tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Turdaki Adımlar: Mevcut tur sırasındaki adım sayısı.

Turdaki Ortalama Kalp Hızı: Mevcut tur için ortalama kalp hızı.

Tur Hızı: Mevcut tur için ortalama hız.

Tur Kadansı: Bisiklet Sürme. Mevcut tur için ortalama tempo.

Tur Kadansı: Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.

Turlar: Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.

Tur Mesafesi: Mevcut tur için kat edilen mesafe.

Tur Süresi: Mevcut tur için kronometre süresi.

Tur Temposu: Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.

Uzunluklar: Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Yön: Hareket ettiğiniz yön.

Yürüyüş Hızı: Mevcut yürüyüş hızı.

Yüzme Süresi: Mevcut etkinlik için yüzme süresi. Dinlenme süresi dahil değildir.

Zamanlayıcı: Mevcut etkinlik için kronometre süresi.

Zamanlayıcıyı Ayarla: Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.

V02 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre V02 maksimum tahminleri standart olarak sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Mükemmel	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
İyi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Orta	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Zayıf	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kadınlar	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Mükemmel	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
İyi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Orta	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Zayıf	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Veriler, The Cooper Institute kurumundan izin alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için www.CooperInstitute.org adresine gidin.

Tekerlek Boyutu ve Çevresi

Hız sensörünüz tekerlek boyutunuzu otomatik olarak algılar. Gerekirse tekerlek çevrenizi hız sensörü ayarlarında manuel olarak girebilirsiniz.

Lastik boyutu lastiğin her iki tarafında belirtilmiştir. Tekerleğinizin çevresini ölçebilir ya da internette bulunan hesaplayıcılardan birini kullanabilirsiniz.

Sembol Açıklamaları

Bu sembolleri cihazda veya aksesuar etiketlerinde görebilirsiniz.



WEEE atık imha ve geri dönüşüm sembolü. WEEE sembolü, Elektrikli ve Elektronik Ekipman Atıkları (WEEE) kapsamındaki 2012/19/EU AB direktifine uygun olarak ürüne eklenmiştir. Bu, ürünün yanlış bertaraf edilmesini engellemek, yeniden kullanımı ve geri dönüşümü desteklemeye yöneliktir.

