

GARMIN®



DESCENT™ G1 SERIES

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2022 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logo, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® un Xero® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Descent™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ un Vector™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google LLC preču zīme. Apple®, iPhone® un Mac® ir Apple Inc. preču zīme, kas reģistrēta ASV un citās valstīs. Vārdiskā preču zīme BLUETOOTH® un logotips ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin jebkurā gadījumā izmanto šo nosaukumu saskaņā ar licenci. The Cooper Institute®, kā arī visas saistītās preču zīmes ir The Cooper Institute īpašums. iOS® ir Cisco Systems, Inc. reģistrēta preču zīme, ko Apple Inc. izmanto saskaņā ar licenci. Surflinē™, Surflinē vārdu zīme un saistītie logotipi ir Surflinē/Wavetrak, Inc. preču zīmes, kas reģistrētas ASV un citās valstīs. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) un Normalized Power™ (NP) ir Peakware, LLC preču zīmes. Windows® ir Microsoft Corporation Amerikas Savienotajās Valstīs un citās valstīs reģistrēta preču zīme. Zwift™ ir Zwift, Inc. preču zīme. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

Šis produkts ir ANT+® sertificēts. Sarakstu ar savietojamiem produktiem un lietotnēm skatiet tīmekļa vietnē www.thisisant.com/directory.

Saturs

Ievads.....	1
Darba sākšana.....	1
Ierīces pārskats.....	1
Pulksteņa lietošana.....	2
Pulksteņi.....	2
Modinātāja iestatīšana.....	2
Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana.....	2
Ātrā taimera saglabāšana.....	3
Taimera dzēšana.....	3
Hronometra lietošana.....	3
Alternatīvu laika joslu pievienošana.....	3
Niršana.....	4
Brīdinājumi attiecībā uz niršanu.....	4
Niršanas režīmi.....	5
Baseina niršanas režīma izmantošana.....	5
Niršanas iestatīšana.....	6
Elpošanas gāzu uzstādīšana.....	7
Pielāgoti niršanas brīdinājumi.....	7
Pielāgota niršanas brīdinājuma iestatīšana.....	8
PO2 sliekšņvērtību iestatīšana.....	8
CCR robežvērtību iestatīšana.....	9
Laiks, cik ilgi pēc niršanas nedrīkst lidot.....	9
Niršanas datu ekrāni.....	9
Vienas gāzes un vairāku gāzu datu ekrāni.....	10
Lielu ciparu režīms.....	11
CCR datu ekrāni.....	11
Mērierīču datu ekrāni.....	13
Apnojas datu ekrāni.....	13
Apnojas medību datu ekrāni.....	14
Došanās nirt.....	16
Navigācija ar niršanas kompasu.....	17
Mērinstrumenta niršanas hronometra izmantošana.....	18
Pamata niršanas hronometra izmantošana.....	18
Gāzu pārslēgšana niršanas laikā.....	18
Pārslēgšanās starp CC un OC niršanu glābšanas procedūrai.....	19

Drošības apstāšanās veikšana.....	19
Dekompresijas apstāšanās veikšana.....	20
Laika virs ūdens pārskata skatīšana...	20
Niršanas žurnāla pārskata skatīšana..	21
Niršanas plānošana.....	21
NDL laika aprēķināšana.....	21
Elpošanas gāzes aprēķināšana.....	22
Dekompresijas plāna izveide.....	22
Dekompresijas plānu izmantošana.....	22
Augstuma niršana.....	22
Padomi pulksteņa valkāšanai ar eksponēcijas kostīmu.....	23
Niršanas brīdinājumi.....	24
Niršanas terminoloģija.....	26
Aktivitātes un lietotnes.....	26
Aktivitātes sākšana.....	27
Padomi aktivitāšu reģistrēšanai.....	27
Aktivitātes beigšana.....	27
Skriešana.....	28
Dodoties skrējienā pa celiņu.....	28
Skrējiena pa celiņu ierakstīšana...	28
Dodoties virtuālā skrējienā.....	28
Trenažiera attāluma kalibrēšana.....	29
Peldēšana.....	29
Peldēšanas terminoloģija.....	29
Vēzienu veidi.....	29
Padomi peldēšanas aktivitātēm.....	30
Automātiskā atpūta un manuālā atpūta.....	30
Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu.....	30
Dažādi sporta veidi.....	31
Triatlona treniņš.....	31
Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana.....	31
Iekštelpu aktivitātes.....	31
Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana.....	32
HIIT aktivitātes ierakstīšana.....	32
Iekštelpu trenažiera lietošana.....	33
Kāpšanas sports.....	33
Kāpšanas aktivitātes telpā ierakstīšana.....	33
Klinšu kāpšanas aktivitātes ierakstīšana.....	34

Lietotnes Expedition palaišana	34
Maršruta punkta manuāla ierakstīšana	34
Trases punktu skatīšana	34
Došanās medībās	35
Došanās makšķerēt	35
Slēpošana	35
Nobraucienų skatīšana	35
Ārpustrases slēpošanas vai braukšanas ar sniega dēli aktivitātes reģistrēšana	36
Golfa spēle	37
Golfa spēle	37
Golfa izvēlne	38
Apdraudējumu skatīšana	38
Karodziņa pārvietošana	38
Bedrīšu maiņa	39
Mērīto sitienu skatīšana	39
Manuāla sitiena mērīšana	39
Rezultātu saglabāšana	39
Statistikas izsekošanas iespējošana	39
Sērfošana	40
Plūdmaiņu informācijas skatīšana	40
Darbību un lietotņu pielāgošana	41
Izslāses aktivitātes pievienošana vai noņemšana	41
Aktivitāšu secības maiņa lietotņu sarakstā	41
Datu ekrānu pielāgošana	42
Kartes pievienošana aktivitātei	42
Pielāgotas aktivitātes izveide	42
Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi	43
Aktivitātes brīdinājumi	45
Automātiskas kāpšanas iespējošana	46
Satelīta iestatījumi	47

Treniņi.....47

Vienotais treniņu statuss	47
Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi	47
Fizisko vingrojumu sērijas	48
No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde	48
Vingrojumu sērijas sākšana	48
Dienā piedāvātās fizisko vingrojumu sērijas izpilde	49

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas izveide	49
Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana	49
Par treniņu kalendāru	50
Garmin Connect treniņa plānu izmantošana	50
PacePro™ Treniņš	50
PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect	50
PacePro plāna sākšana	51
Virtual Partner® lietošana	52
Treniņa mērķa iestatīšana	52
Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana	52

žurnāli..... 53

Vēstures izmantošana	53
Dažādu sporta veidu vēsture	53
Personīgie rekordi	53
Personīgo rekordu skatīšana	53
Personīgā rekorda atjaunošana	54
Personīgo rekordu dzēšana	54
Datu kopsummu skatīšana	54
Odometra lietošana	54
Vēstures dzēšana	54

Izskats..... 54

Pulksteņa skata iestatījumi	54
Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana	55
Pārskati	55
Pārskatu kopas skatīšana	58
Pārskatu kopas pielāgošana	58
Body Battery	58
Padomi uzlabotiem Body Battery datiem	58
Izpildes mērījumi	59
Par VO2 Max. aplēsēm	59
Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana	60
Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss	60
Izpildes spēja	61
FTP aplēšu iegūšana	61
Laktāta sliekšņvērtība	62
Treniņa statuss	63
Treniņu statusa līmeņi	64

Aklimatizēšanās izpildei karstumā un augstumā.....	64
Akūtā slodze.....	65
Atgūšanās laiks.....	65
Treņiņa statusa pauzēšana un atsākšana.....	66
Gatavība treniņam.....	67
Vadība.....	68
Vadības izvēlnes pielāgošana.....	70
Signāllampiņas ekrāna izmantošana.....	70
Garmin Pay.....	70
Garmin Pay maka iestatīšana.....	70
Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni.....	71
Kartes pievienošana Garmin Pay makam.....	71
Garmin Pay ieejas koda maiņa.....	71
Rīta pārskats.....	71
Rīta pārskata pielāgošana.....	72

Sensori un piederumi.....72

Plaukstu locītavas SR.....	72
Pulksteņa valkāšana.....	72
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	73
Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi.....	73
Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	73
Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana.....	74
Pulsa oksimetrija.....	74
Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana.....	74
Pulsa oksimetra režīma iestatīšana.....	74
Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā.....	75
Kompas.....	75
Kompasa iestatījumi.....	75
Kompasa manuāla kalibrēšana....	75
Ziemeļu norādes iestatīšana.....	75
Altimetrs un barometrs.....	76
Altimetra iestatījumi.....	76
Barometriskā altimetra kalibrēšana.....	76
Barometra iestatījumi.....	76

Barometra kalibrēšana.....	76
Bezvadu sensori.....	77
Bezvadu sensoru savienošana pārī.....	78
HRM-Pro skriešanas temps un distance.....	78
Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai.....	78
Skriešanas spēks.....	79
Skriešanas jaudas iestatījumi.....	79
Skriešanas dinamika.....	79
Trenēšanās, izmantojot skriešanas dinamiku.....	80
Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem.....	80
inReach tālvadība.....	80
inReach tālvadības izmantošana.....	80
VIRB tālvadība.....	80
Sporta kameras VIRB vadība.....	81
VIRB sporta kameras pārvaldība aktivitātes laikā.....	81
Xero objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi.....	82

Karte..... 82

Kartes panoramēšana un tālummaiņa.....	82
Kartes iestatījumi.....	82

Tālrūņa savienojamības iespējas.... 82

Tālrūņa pāra savienojuma izveidošana.....	83
Bluetooth paziņojumu iespējošana..	83
Paziņojumu skatīšana.....	83
Ienākoša tālrūņa zvana saņemšana.....	83
Atbilde uz teksta ziņojumu.....	84
Paziņojumu pārvaldība.....	84
Bluetooth tālrūņa savienojuma izslēgšana.....	84
Viedtālrūņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana.....	84
Audio uzvedņu atskaņošana aktivitātes laikā.....	84
Tālrūņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas.....	85

Garmin Connect.....	85	Automatizētas miega izsekošanas lietošana.....	94
Lietotnes Garmin Connect lietošana.....	85	Navigācija.....	94
Garmin Connect lietošana datorā.....	86	Saglabāto atrašanās vietu skatīšana un rediģēšana.....	94
Connect IQ funkcijas.....	86	Atsauces punkta iestatīšana.....	94
Connect IQ funkciju lejupielāde....	86	Navigēšana uz galapunktu.....	94
Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru.....	86	Navigēšana uz saglabātās aktivitātes sākuma punktu.....	95
Lietotne Garmin Dive.....	87	Navigēšana uz sākuma punktu aktivitātes laikā.....	95
Garmin Explore™.....	87	Navigēšana, izmantojot funkciju Skats un kustība.....	96
Lietotne Garmin Golf™.....	87	Cilvēka aiz borta atrašanās vietas iezīmēšana un navigēšanas sākšana.....	96
Lietotāja profils.....	87	Navigācijas apturēšana.....	96
Lietotāja profila iestatīšana.....	87	Kursi.....	96
Dzimuma iestatījumi.....	87	Kursa izveide un sekošana jūsu ierīcē.....	97
Savas fiziskās formas vecuma skatīšana.....	88	Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect.....	97
Par sirdsdarbības ritma zonām.....	88	Kursa nosūtīšana uz ierīci.....	97
Fiziskās formas mērķi.....	88	Kursa informācijas skatīšana vai rediģēšana.....	98
Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana.....	89	Ceļa punkta plānošana.....	98
Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas.....	89	Navigācijas iestatījumi.....	98
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini...	90	Navigēšanas datu ekrānu pielāgošana.....	98
Savu spēka zonu iestatīšana.....	90	Virsraksta iestatījumi.....	99
Izpildes mērījumu automātiska noteikšana.....	90	Navigācijas brīdinājumu iestatīšana.....	99
Drošības un izsekošanas funkcijas.....	91	Jaudas pārvaldnieka iestatījumi.....	99
Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana.....	91	Energijas taupītāja funkcijas pielāgošana.....	99
Kontaktpersonu pievienošana.....	91	Barošanas režīma maiņa.....	100
Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana.....	92	Barošanas režīmu pielāgošana.....	100
Palīdzības pieprasīšana.....	92	Barošanas režīma atjaunošana.....	100
Veselības un labsajūtas iestatījumi.....	93	Sistēmas iestatījumi.....	101
Automātisks mērķis.....	93	Laika iestatījumi.....	101
Brīdinājuma par kustību izmantošana.....	93	Laika brīdinājumu iestatīšana.....	102
Intensitātes minūtes.....	93	Laika sinhronizēšana.....	102
Intensitātes minūšu pelnīšana.....	93	Ekrāna iestatījumu maiņa.....	102
Sekošana miegā.....	93	Miega režīma pielāgošana.....	102
		Karsto taustiņu pielāgošana.....	103

Mērvienību mainīšana.....	103
Ierīces informācijas skatīšana.....	103
E-etiketi reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana.	103

Informācija par ierīci..... 104

Pulksteņa uzlāde.....	104
Uzlāde, izmantojot saules enerģiju	104
Padomi par uzlādi ar saules enerģiju.....	104
Specifikācijas.....	105
Informācija par akumulatoru darbības laiku.....	106
Ierīces apkope.....	106
Pulksteņa tīrīšana.....	107
QuickFit® saišu maiņa.....	107
Atsperu stieņu siksnīņu maiņa.....	108
Datu pārvaldība.....	108
Failu dzēšana.....	109

Traucējummeklēšana..... 109

Produkta atjauninājumi.....	109
Papildu informācijas iegūšana.....	109
Mana ierīce ir nepareizā valodā.....	109
Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?.....	109
Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni.....	110
Mans pulkstenis nerāda pareizu laiku.....	110
Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?.....	110
Pulksteņa restartēšana.....	110
Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana.....	111
Niršana.....	111
Audu slodzes atiestatīšana.....	111
Virsmas spiediena atiestatīšana....	111
Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai.....	112
Satelīta signālu iegūšana.....	112
GPS satelīta uztveršanas uzlabošana.....	112
Aktivitātes temperatūras rādījums nav precīzs.....	112
Aktivitāšu izsekošana.....	112
Mans dienas soļu skaits nav redzams.....	113

Mans soļu skaits nešķiet precīzs...	113
Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst....	113
Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs.....	113

Pielikums..... 114

Datu lauki.....	114
Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati.....	127
Saskares ar zemi laika balansa dati.....	127
Vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta dati.....	128
VO2 Max. standarta parametri.....	128
FTP novērtējumi.....	129
Riteņu lielums un apkārtmērs.....	129
Simbolu definīcijas.....	129

Ievads

⚠ BRĪDINĀJUMS

Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

Pirms sākat vai pārveidojat jebkuru treniņu programmu, vienmēr konsultējieties ar ārstu.

Darba sākšana

Izmantojot pulksteni pirmo reizi, jums ir jāizpilda šīs darbības, lai iestatītu ierīci un iepazītos ar pamata funkcijām.

- 1 Nospiediet **LIGHT**, lai ieslēgtu pulksteni (*Ierīces pārskats, 1. lappuse*).
- 2 Lai veiktu sākotnējo iestatīšanu, izpildiet ekrānā redzamās norādes.
Sākotnējās iestatīšanas laikā varat izveidot viedtālruņa pāra savienojumu ar pulksteni, lai saņemtu paziņojumus, sinhronizētus savas aktivitātes un veiktu citas darbības (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 83. lappuse*).
- 3 Uzlādējiet ierīci (*Pulksteņa uzlāde, 104. lappuse*).
- 4 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 27. lappuse*).

Ierīces pārskats



① LIGHT

- nospiediet, lai ieslēgtu ierīci.
- Nospiediet, lai ieslēgtu un izslēgtu fona apgaismojumu.
- Divreiz ātri nospiediet, lai ieslēgtu vai izslēgtu signāllampiņu.
- Turiet nospiestu, lai skatītu vadības izvēlni.

PIEZĪME. niršanas laikā nospiešanas un turēšanas funkcijas ir atspējotas.

② MENU-UP

- nospiediet, lai ritinātu pa pārskatu kopu un izvēlnēm.
- Turiet nospiestu, lai skatītu izvēlni.

PIEZĪME. šo pogu var iespējot vai atspējot niršanas aktivitātēm (*Niršanas iestatīšana, 6. lappuse*).

③ DOWN

- nospiediet, lai ritinātu pa pārskatu kopu un izvēlnēm.
- Nospiediet, lai niršanas laikā ritinātu datu ekrānos.
- Turiet nospiestu, lai skatītu altimetra, barometra un kompasa (ABC) ekrānu.

PIEZĪME. niršanas laikā nospiešanas un turēšanas funkcijas ir atspējotas.

④ START-STOP

- nospiediet, lai skatītu aktivitāšu sarakstu un sāktu vai apturētu aktivitāti.
- Nospiediet, lai izvēlētos opciju izvēlnē.
- Nospiediet, lai niršanas laikā skatītu izvēlni.
- Turiet nospiestu, lai skatītu pulksteņa izvēlni.

PIEZĪME. niršanas laikā nospiešanas un turēšanas funkcijas ir atspējotas.

⑤ BACK

- nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.
- Nospiediet, lai niršanas laikā izietu no izvēlnes.
- Nospiediet, lai ierakstītu distanci, atpūtu vai pāreju dažādu sporta veidu aktivitātes laikā.
- Turiet nospiestu, lai skatītu pulksteņa ciparnīcu jebkurā ekrānā.
- Nospiediet un turiet, lai niršanas laikā atgrieztos galvenajā datu ekrānā.

⑥: divreiz pieskarieties ierīcei, lai niršanas laikā ritinātu datu ekrānos.

Pulksteņa lietošana

- Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni (*Vadība, 68. lappuse*).
Vadības izvēlne nodrošina ātru piekļuvi bieži lietotām funkcijām, piemēram, netraucēšanas režīma ieslēgšanai, atrašanās vietas saglabāšanai vai pulksteņa izslēgšanai.
- No pulksteņa ciparnīcas nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pārskatu kopu (*Pārskati, 55. lappuse*).
- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**, lai sāktu aktivitāti, vai atveriet lietotni (*Aktivitātes un lietotnes, 26. lappuse*).
- Turiet nospiestu **MENU**, lai pielāgotu pulksteņa ciparnīcu (*Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana, 55. lappuse*), pielāgotu iestatījumus (*Sistēmas iestatījumi, 101. lappuse*), savienotu pārī bezvadu sensorus (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 78. lappuse*) un vairāk.

Pulksteņi

Modinātāja iestatīšana

Jūs varat iestatīt vairākus modinātājus. Jūs varat iestatīt modinātāja signāla atskaņošanu vienu reizi vai regulāri.

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu taustiņu **START**.
- 2 Atlasiet **Brīdinājuma signāli**.
- 3 Ievadiet brīdinājuma laiku.
- 4 Atlasiet **Atkārtot** un atlasiet, kad atkārtot modinātāju (pēc izvēles).
- 5 Atlasiet **Skaņa un vibr.** un atlasiet paziņojuma veidu (pēc izvēles).
- 6 Atlasiet **Fona apg. > Ieslēgts**, lai ieslēgtu fona apgaismojumu kopā ar modinātāju (pēc izvēles).
- 7 Atlasiet **Nosaukums** un atlasiet modinātāja aprakstu (pēc izvēles).

Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu taustiņu **START**.
- 2 Atlasiet **Taimeri**.
- 3 Ievadiet laiku.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet iespēju rediģēt taimeri:
 - Lai automātiski restartētu taimeri pēc tā atskaites beigām, nospiediet **UP** un atlasiet **Automātiski restartēt > Ieslēgts**.
 - Lai izvēlētos paziņojuma veidu, nospiediet **UP** un atlasiet **Skaņa un vibr.**.
- 5 Nospiediet **START**, lai palaistu taimeri.

Ātrā taimera saglabāšana

Jūs varat iestatīt līdz pat desmit atsevišķiem ātrajiem taimeriem.

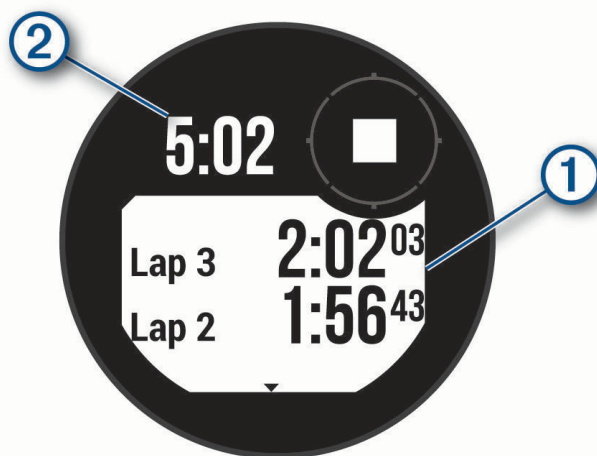
- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu taustiņu **START**.
- 2 Atlasiet **Taimeri**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu savu pirmo ātro taimeri, ievadiet laiku, nospiediet **UP** un atlasiet **Saglabāt**.
 - Lai saglabātu papildu ātros taimerus, atlasiet **Pievienot taimeri** un ievadiet laiku.

Taimera dzēšana

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu taustiņu **START**.
- 2 Atlasiet **Taimeri**.
- 3 Atlasiet taimeri.
- 4 Nospiediet **UP**.
- 5 Atlasiet **Dzēst**.

Hronometra lietošana

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu taustiņu **START**.
- 2 Atlasiet **Hronometrs**.
- 3 Nospiediet **START**, lai palaistu taimeri.
- 4 Atlasiet **BACK**, lai restartētu apļa taimeri ①.



Kopējais hronometra laiks ② turpina ritēt.

- 5 Nospiediet **START**, lai apturētu abus taimerus.
- 6 Nospiediet **UP** un atlasiet opciju.

Alternatīvu laika joslu pievienošana

Varat parādīt pašreizējo diennakts laiku papildu laika joslās citu laika joslu pārskatā. Varat pievienot līdz trim alternatīvām laika joslām.

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu **START**.
- 2 Atlasiet **Alt. laika joslas**.
- 3 Atlasiet **Pievienot zonu**.
- 4 Atlasiet laika joslu.
- 5 Ja nepieciešams, pārdēvējiet laika zonu.

Niršana

Brīdinājumi attiecībā uz niršanu

BRĪDINĀJUMS

- Šīs ierīces funkcijas, kas attiecināmas uz niršanu, drīkst izmantot tikai sertificēti ūdenslīdzēji. Šo ierīci nedrīkst izmantot kā atsevišķu niršanas datoru. Ja ierīcē netiek ievadīta pareiza ar niršanu saistītā informācija, var tikt izraisīta smagu traumu gūšana vai nāves iestāšanās.
- Nodrošiniet, lai jūs pilnībā izprastu savas ierīces lietošanu, displejus un ierobežojumus. Ja rodas jautājumi saistībā ar šo pamācību vai ierīci, pirms šīs ierīces izmantošanas niršanā noteikti atrisiniet visas neskaidrības. Vienmēr atcerieties, ka esat atbildīgs pats par savu drošību.
- Visiem niršanas profiliem pastāv dekompresijas slimības (decompression illness — DCI) risks arī tad, ja rīkojaties atbilstoši niršanas plānam, kas nodrošināts niršanas tabulās vai niršanas ierīcē. Neviena procedūra, niršanas ierīce vai niršanas tabula nenovērš DCI vai skābekļa toksiskuma iespējamību. Cilvēka fizioloģiskās īpatnības var būt atšķirīgas katru dienu. Šī ierīce nevar ņemt vērā šādas atšķirības. Lai samazinātu DCI risku, tiek strikti ieteikts ievērot šīs ierīces nodrošinātos ierobežojumus. Pirms niršanas ir jāvērsas pie ārsta, lai noskaidrotu sava veselības stāvokļa piemērotību niršanai.
- Vienmēr jāizmanto rezerves instrumenti, tostarp dziļuma mērītājs, iegremdējams manometrs un taimeris vai pulkstenis. Nirstot ar šo ierīci, jābūt pieejamām dekompresijas tabulām.
- Pirms niršanas veiciet drošības pārbaudes, piemēram, ierīces pareizas darbības un iestatījumu pārbaudi, displeja darbības pārbaudi, akumulatora līmeņa pārbaudi, spiediena balonā pārbaudi un burbuļu pārbaudes, lai noteiktu, vai caurulēm nav sūču.
- Šo ierīci nedrīkst kopīgot vairāki lietotāji niršanas nolūkiem. Ūdenslīdzēju profili ir specifiski attiecīgajiem lietotājiem un cita ūdenslīdzēja profila izmantošana var izraisīt informācijas neatbilstības, kuru rezultātā ir iespējama traumu gūšana vai nāves iestāšanās.
- Ar drošību saistītu iemeslu dēļ nekādā gadījumā nedrīkst nirt vienatnē. Nirstiet kopā ar pārinieku. Arī pēc niršanas ilgstošs laiks ir jāpavada kopā ar citiem, jo dekompresijas slimības (DCI) iestāšanās var būt kavēta, kā arī to var izraisīt aktivitātes ārpus ūdens.
- Šī ierīce nav paredzēta komerciālas vai profesionālas niršanas aktivitātēm. Tā ir paredzēta tikai brīvā laika pavadīšanas nolūkiem. Komerciālas vai profesionālas niršanas aktivitātes var būt saistītas ar nīrēja atrašanos lielā dziļumā un pakļaušanu ekstremāliem apstākļiem, kas palielina DCI risku.
- Nenirstiet ar gāzi, ja neesat personīgi pārbaudījis tās saturu un ievadījis analizēto vērtību ierīcē. Ja balona saturs netiek pārbaudīts un attiecīgās gāzes vērtības netiek ievadītas ierīcē, niršanas plānošanas informācija nav pareiza un var izraisīt nopietnas traumas vai nāvi.
- Niršana, izmantojot vairāku gāzu maisījumu, rada daudz lielāku risku nekā niršana, izmantojot vienas gāzes maisījumu. Ar vairāku gāzu maisījumiem saistītas kļūdas var izraisīt nopietnas traumas vai nāves iestāšanos.
- Vienmēr nodrošiniet drošu izniršanu. Strauja izniršana palielina DCI risku.
- Atspējojot šīs ierīces dekompresijas bloķēšanas funkciju, var tikt palielināts DCI risks, kas var izraisīt traumas vai nāves iestāšanos. Atspējojot šo funkciju, jūs uzņematies pilnu atbildību par to.
- Nepieciešamas dekompresijas pauzes ignorēšanas rezultātā ir iespējama smagu traumu gūšana vai nāves iestāšanās. Nekādā gadījumā neuznirstiet augstāk par norādīto dekompresijas pauzes dziļumu.
- Vienmēr ievērojiet 3 minūtes ilgu drošības pauzi dziļumā starp 3 un 5 metriem (9,8 un 16,4 pēdām) arī tad, ja dekompresijas pauze nav nepieciešama.

Niršanas režīmi

Ierīce Descent G1 atbalsta sešus niršanas režīmus. Katram niršanas režīmam ir četras fāzes: niršanas priekšpārbaude, virsmas rādījums, niršanas laikā un pēc niršanas. Pirms niršanas pārbaudes laikā varat apstiprināt niršanas iestatījumus pirms niršanas sākuma (*Niršanas iestatīšana, 6. lappuse*). Virsmas fāzē tiek parādīti niršanas režīma datu ekrāni (*Niršanas datu ekrāni, 9. lappuse*). Niršanas fāzē tiek rādīti dati par notiekošo niršanu, bet citas pulksteņa funkcijas, piemēram, GPS, ir atspējotas (*Došanās nirt, 16. lappuse*). Pārskatīšanas pēc niršanas laikā varat apskatīt pabeigtās niršanas kopsavilkumu (*Niršanas žurnāla pārskata skatīšana, 21. lappuse*).

Viena gāze: šis režīms palīdz nirt ar vienas gāzes maisījumu. Kā rezerves gāzes var iestatīt maksimums 11 papildu gāzes.

Vairākas gāzes: šis režīms ļauj konfigurēt vairāku gāzu maisījumus un pārslēgt gāzes niršanas laikā. Skābekļa saturu var iestatīt 5–100%. Šis režīms atbalsta vienu pamatgāzi un maksimums 11 papildu gāzes kā dekompresijas vai rezerves gāzes.

PIEZĪME. rezerves gāzes netiek lietotas aprēķinos bez dekompresijas ierobežojuma (no-decompression limit – NDL) un laika līdz ūdens virsmai (time to surface – TTS) dekompresijas aprēķinos, līdz tiek aktivizētas niršanas laikā.

Sl.reģ.skāb.s.: šis niršanai ar slēgtu reģeneratīvu skābekļa sistēmu (CCR) paredzētais režīms ļauj konfigurēt divus (PO2) iestatījumu, slēgta kontūra (CC) atšķaidītājgāzu un vaļēja kontūra (OC) dekompresijas un rezerves gāzu parciālos spiedienus.

Mēraparāts: šis režīms ļauj nirt, izmantojot zem ūdens pavadītā laika taimera pamatfunkcijas.

PIEZĪME. pēc niršanas mēraparāta režīmā šo ierīci 24 stundu periodā var izmantot tikai mēraparāta vai elpas aizturēšanas režīmā.

Elpošanas apt.: šis režīms ļauj nirt bez elpošanas aparātiem, izmantojot elpas aizturēšanai specifiskus niršanas datus. Šim režīmam ir lielāks datu atsvaidzināšanas biežums.

Sek. elp.apr.: šis režīms ir līdzīgs niršanas režīmam Elpošanas apt., bet ir īpaši paredzēts zemūdens medniekiem. Šajā režīmā ir atspējoti sākšanas un beigu signāli.

Baseina niršanas režīma izmantošana

Kad ierīcē ir aktivizēts baseina niršanas režīms, audu slodzes un dekompresijas bloķēšanas funkcijas darbojas normāli, bet niršanas netiek saglabātas niršanas žurnālā.

1 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni.

2 Atlasiet .

Baseina niršanas režīms automātiski izslēdzas pusnaktī.

Niršanas iestatīšana

Niršanas iestatījumus var pielāgot atbilstoši savām vajadzībām. Ne visi iestatījumi ir attiecināmi uz visiem niršanas režīmiem. Iestatījumus arī var rediģēt pirms niršanas sākuma.

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Niršanas iestatīšana**.

Gāzes: iestata gāzes maisījumus, kas tiek izmantoti niršanas ar gāzi režīmos (*Elpošanas gāzu uzstādīšana, 7. lappuse*). Katram niršanas režīmam var būt līdz divpadsmit gāzēm.

Piesardzības metode: iestata piesardzības līmeni dekompresijas aprēķiniem. Augstāks piesardzības līmenis nodrošina īsāku laiku dzelmē un ilgāku uzniršanu. Opcija Pielāgots ļauj iestatīt pielāgotu pakāpeniskuma koeficientu.

PIEZĪME. pirms ievadāt pielāgotu konservatīvisma līmeni, pārliedzinieties, ka saprotat gradienta faktorus.

Ūdens veids: ļauj atlasīt ūdens veidu.

PO2: nosaka skābekļa parciālā spiediena (PO2) robežvērtības bāros maksimālajam darbības dziļumam (MOD), dekompresijas, brīdinājumu un kritisko brīdinājumu gadījumā (*PO2 sliekšņvērtību iestatīšana, 8. lappuse*).

Scuba brīdinājumi: ļauj iestatīt pielāgotus brīdinājumus niršanai ar gāzi (*Pielāgoti niršanas brīdinājumi, 7. lappuse*).

Apnojas brīdinājumi: ļauj iestatīt pielāgotus brīdinājumus apnojas niršanas gadījumiem (*Pielāgoti niršanas brīdinājumi, 7. lappuse*).

Dekompresijas apstāšanās: ļauj mainīt drošības pieturas ilgumu.

Pēd. dekompr. pietura: ļauj iestatīt pēdējās dekompresijas pieturas dziļumu.

Niršanas beigšanas aizkave: ļauj iestatīt laiku, līdz ierīce beidz un saglabā niršanu pēc izniršanas.

CCR iestat. punkti: ļauj iestatīt augstas un zemas PO2 vērtības iestatījuma punktus slēgtas reģeneratīvas skābekļa sistēmas (CCR) niršanām (*CCR robežvērtību iestatīšana, 9. lappuse*).

Fona apg.: ļauj pielāgot fona apgaismojuma iestatījumus niršanas aktivitātēm. Jūs varat ieslēgt fona apgaismojumu visā niršanas laikā vai tikai tad, kad atrodaties dziļumā.

Sirdsdarbības ritms: ļauj ieslēgt vai izslēgt sirdsdarbības ritma monitoru niršanas laikā. Opcija Saglabātie tauvas dati ļauj ieslēgt krūškurvja sirdsdarbības ritma monitoru, piemēram, HRM-Swim™ vai HRM-Tri™ ierīci, kas saglabā sirdsdarbības ritma datus ar niršanu. Pēc niršanas pabeigšanas varat skatīt krūškurvja sirdsdarbības ritma monitora datus Garmin Dive™ lietotnē.

Lai ritinātu, divreiz pieskarieties: ļauj divreiz pieskarieties ierīcei, lai ritinātu niršanas datu ekrānos. Ja pamanāt nejaušu ritināšanu, varat izmantot opciju Jūtība, lai pielāgotu reakcijas ātrumu.

Taustiņš UZ AUGŠU: ļauj iespējot vai atspējot pogu UP niršanas laikā, lai novērstu nejaušu pogas nospiešanu.

Klusa niršana: ļauj atspējot visus signālus un vibrācijas brīdinājumiem niršanas aktivitāšu laikā.

Laiks, cik nedrīkst lidot: ļauj iestatīt lidojuma aizlieguma atpakaļskaitīšanas taimera režīmu (*Laiks, cik ilgi pēc niršanas nedrīkst lidot, 9. lappuse*).

Dekompresijas bloķēšana: ļauj atslēgt dekompresijas bloķēšanas funkciju. Šī funkcija novērš vienas gāzes, vairāku gāzu un CCR niršanu 24 stundas, ja jūs pārkāpjat dekompresijas augšējo robežu ilgāk par trim minūtēm.

PIEZĪME. pēc dekompresijas augšējās robežas pārkāpšanas joprojām varat atslēgt dekompresijas bloķēšanas funkciju.

Elpošanas gāzu uzstādīšana

Katram niršanas režīmam var ievadīt līdz divpadsmit gāzēm. Dekompresijas aprēķinos ir iekļautas dekompresijas gāzes, bet nav iekļautas rezerves gāzes.

1 Turiet nospiešu **MENU**.

2 Atlasiet **Niršanas iestatīšana > Gāzes**.

3 Atlasiet niršanas režīmu.

4 Atlasiet pirmo gāzi sarakstā.

Vienas gāzes vai vairāku gāzu niršanas režīmos šī ir apakšējā gāze. Slēgtas ķēdes atkārtotas elpas (CCR) niršanas režīmam šī ir atšķaidīšanas gāze.

5 Atlasiet **Skābeklis** un ievadiet skābekļa procentuālo daudzumu gāzu maisījumā.

6 Atlasiet **Hēlijs** un ievadiet hēlija procentuālo daudzumu gāzu maisījumā.

Ierīce aprēķina atlikušo procentuālo daļu kā slāpekļa saturu..

7 Nospiediet **BACK**.

8 Atlasiet opciju:

PIEZĪME. ne visas opcijas ir pieejamas visos niršanas režīmos.

- Atlasiet **Pievienot rezervi** un ievadiet skābekļa un hēlija procentuālo daudzumu rezerves gāzei.
- Atlasiet **Pievienot jaunu** ievadiet skābekļa un hēlija procentuālo daudzumu un atlasiet **Režīms**, lai iestatītu paredzēto gāzes lietojumu, piemēram, dekompresijai vai rezervei.

PIEZĪME. vairāku gāzu niršanas režīmam varat izvēlēties **Iestatīt kā izmantojamo gāzi**, lai iestatītu dekompresijas gāzi kā paredzēto gāzi nolaišanās laikā.

Pielāgoti niršanas brīdinājumi

Varat iestatīt pielāgotus niršanas brīdinājumus, lai palīdzētu jums trenēties konkrēta mērķa sasniegšanai vai lai uzlabotu jūsu izpratni par apkārtējo vidi.

Brīdinājuma nosaukums	Niršanas režīms	Apraksts
Dziļums	Viena gāze, vairākas gāzes, CCR, mērierīce, apnoja vai apnojas medības.	Brīdinājums tiek parādīts, kad tiek sasniegts izvēlētais dziļums.
Liels ātrums	Apnoja vai apnojas medības.	Brīdinājums tiek parādīts, kad vertikālais ātrums pārsniedz izvēlēto ātrumu.
Neliels ātrums	Apnoja vai apnojas medības.	Brīdinājums tiek parādīts, kad vertikālais ātrums samazinās zem izvēlēta ātruma.
Neitrāla peldspēja	Apnoja vai apnojas medības.	Brīdinājums tiek parādīts, kad tiek sasniegts izvēlētais dziļums.
Virsmas taimeris	Apnoja vai apnojas medības.	Brīdinājums tiek parādīts, kad beidzas izvēlētais laika intervāls.
Mērķa dziļums	Apnoja vai apnojas medības.	Brīdinājums tiek parādīts, kad tiek sasniegts izvēlētais dziļums.
Laiks	Viena gāze, vairākas gāzes, CCR, mērierīce, apnoja vai apnojas medības.	Brīdinājums tiek parādīts, kad beidzas izvēlētais laika intervāls.
Variometrs	Apnoja vai apnojas medības.	Brīdinājums tiek parādīts katru reizi, kad tiek sasniegts izvēlētais dziļuma intervāls.

Pielāgota niršanas brīdinājuma iestatīšana

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Niršanas iestatīšana**.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Scuba brīdinājumi**.
- Atlasiet **Apnojas brīdinājumi**.

4 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Pievienot brīdinājumu**, lai pievienotu jaunu brīdinājumu.
- Atlasiet brīdinājuma nosaukumu, lai rediģētu esošu brīdinājumu.

5 Ja nepieciešams, iespējojiet brīdinājumu.

6 Atlasiet opciju:

PIEZĪME. ne visas opcijas visiem brīdinājumu veidiem ir pieejamas.

- Atlasiet **Dziļums**, lai norādītu dziļumu, kurā jāiedarbina brīdinājums.
- Atlasiet **Laiks**, lai norādītu laika intervālu, kurā jāiedarbina brīdinājums.
- Atlasiet **Ātrums**, lai norādītu vertikālā ātruma sliekšni, pie kura jāiedarbina brīdinājums.

PIEZĪME. varat iestatīt, lai brīdinājums ieslēgtos, kad vertikālais ātrums pārsniedz atlasīto ātrumu vai kļūst mazāks par to.

- Atlasiet **Intervāls**, lai norādītu, vai brīdinājumam jāiedarbojas vienreiz vai ar atkārtotu intervālu.
- Atlasiet **Virziens**, lai norādītu, vai brīdinājumam jābūt iespējamam pieaugošam, sarūkošam vai abiem.
- Atlasiet **Niršanas veidi**, lai norādītu, kuros niršanas režīmos jāļauj iedarbināt brīdinājumu.
- Atlasiet **Skaņa un vibr.**, lai iestatītu brīdinājuma signālu, vibrāciju vai nevienu no šiem iestatījumiem.
- Atlasiet **Uznirstošs**, lai iespējotu brīdinājuma uznirstošo paziņojumu.
- Atlasiet **Priekšskatījuma brīdinājums**, lai redzētu, kā brīdinājums parādās un izklausās niršanas laikā.

PO2 sliekšņvērtību iestatīšana

Varat konfigurēt skābekļa parciālā spiediena (PO2) brīdinājuma ziņojumu robežvērtības bāros.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Niršanas iestatīšana > PO2**.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **MOD/Deco PO2**, lai iestatītu maksimālo darbības dziļumu (MOD) un dekompresijas PO2 sliekšņvērtību plānotajai grunts gāzei, pirms sākt pacelšanos un pārslēgties uz dekompresijas gāzi ar augstāko skābekļa procentuālo saturu.

PIEZĪME. pulkstenis nepārslēdz gāzes automātiski. Jums gāze jāatlasa.

- Atlasiet **PO2 brīdinājums**, lai iestatītu augstāko skābekļa koncentrācijas sliekšni, kuru jums ir ērti sasniegt.
- Atlasiet **PO2 kritisks**, lai iestatītu maksimālo skābekļa koncentrācijas sliekšni, kas jāsasniedz.

4 Ievadiet vērtību.

Ja niršanas laikā sasniedzat PO2 kritisku robežvērtību, pulkstenis parāda brīdinājuma ziņojumu ([Niršanas brīdinājumi](#), 24. lappuse).

CCR robežvērtību iestatīšana

Varat konfigurēt augstā un zemā skābekļa daļējā spiediena (PO2) robežvērtības slēgtās ķēdes atkārtotas elpas (CCR) niršanai.

1 Turiet nospiešu **MENU**.

2 Atlasiet **Niršanas iestatīšana > CCR iestat. punkti**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai konfigurētu zemāko PO2 robežvērtību, atlasiet **Zems iestat. punkts**.
- Lai konfigurētu augstāko PO2 robežvērtību, atlasiet **Augsts iestatījuma punkts**.

4 Atlasiet **Režīms**.

5 Atlasiet opciju:

- Lai automātiski mainītu robežvērtību atkarībā no jūsu pašreizējā dziļuma, atlasiet **Automātiski**.
PIEZĪME. piemēram, ja nolaižaties caur augsto robežvērtības dziļumu vai paceļaties caur zemo robežvērtības dziļumu, PO2 sliekšņvērtība pārslēdzas attiecīgi uz augsto vai zemo robežvērtību. Automātiskajiem robežvērtību dziļumiem jābūt vismaz 6,1 m (20 pēdu) attālumā vienam no otra.
- Lai niršanas laikā manuāli mainītu robežvērtības, atlasiet **Manuāls**.
PIEZĪME. ja manuāli maināt robežvērtības 1,8 m (6 pēdu) attālumā no automātiskās pārslēgšanās dziļuma, automātiskā robežvērtību pārslēgšana ir atspējota līdz brīdim, kad esat vairāk nekā 1,8 m (6 pēdas) virs vai zem automātiskās pārslēgšanās dziļuma. Tas novērš neparedzētu robežvērtību pārslēgšanos.

6 Atlasiet **PO2** un ievadiet vērtību.

7 Ja nepieciešams, atlasiet **Dziļums** un ievadiet dziļuma vērtību automātiskai robežvērtības maiņai.

Laiks, cik ilgi pēc niršanas nedrīkst lidot

Pēc niršanas var nākties nogaidīt vairākas stundas, pirms ir droši lidot ar lidmašīnu. Lai norādītu atlikušo lidojumu aizlieguma laiku, ✈ parādās pulksteņa noklusējuma ciparnīcā. Sīkāku informāciju par virsmas intervāla pārskatu varat apskatīt ([Laika virs ūdens pārskata skatīšana, 20. lappuse](#)).

Turiet nospiešu **MENU** un atlasiet **Niršanas iestatīšana > Laiks, cik nedrīkst lidot**.

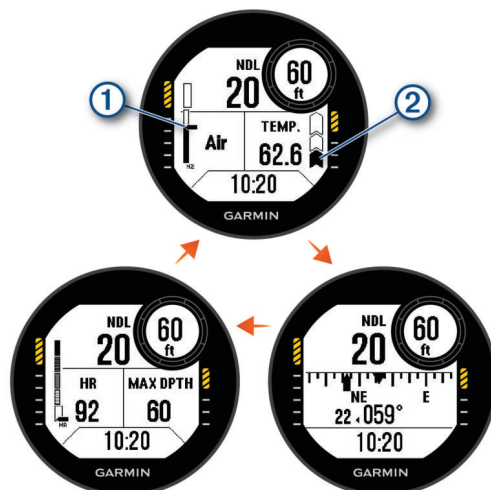
Režīms Laiks, cik nedrīkst lidot	Niršanas veids	Laiks, cik ilgi pēc niršanas nedrīkst lidot
Standarta vai 24 stundas	Niršanas ilgums 3 minūtes vai mazāk vai dziļums 5 m (15 pēdas) vai mazāk.	0 stundas
Standarta	Niršana bez dekompresijas vairāk nekā 48 stundas pēc iepriekšējās niršanas.	12 stundas
Standarta	Vairākas niršanas bez dekompresijas 48 stundu laikā.	18 stundas
Standarta	Niršana ar pabeigtu dekompresijas apstāšanos.	24 stundas
24 stundas	Niršana bez mērījumiem, kas nav pretrunā dekompresijas plānam.	24 stundas
Standarta vai 24 stundas	Mērinstrumentu niršana vai niršana, kas ir pretrunā dekompresijas plānam.	48 stundas

Niršanas datu ekrāni

Varat nospiegt **DOWN** vai divreiz pieskarties pie ierīces displeja, lai ritinātu ekrānos.

Aktivitātes iestatījumos varat mainīt noklusējuma datu ekrānu secību, pievienot niršanas hronometru un pievienot pielāgotus datu ekrānus ([Datu ekrānu pielāgošana, 42. lappuse](#)). Dažos datu ekrānos varat pielāgot datu laukus.

Vienas gāzes un vairāku gāzu datu ekrāni



Primāro datu ekrāns: parāda galvenos niršanas datus, tostarp jūsu elpošanas gāzi, skābekļa parciālā spiediena (PO2) līmeni un pacelšanās ātrumu. Varat rediģēt kādu no datu laukiem.

Jūsu slāpekļa (N2) un hēlija (He) audu slodzes līmenis.

1. segments: 0 līdz 79% audu slodze.

2. segments: 80 līdz 99% audu slodze.

① Kad sākat drošības apstāšanos, parādās drošības apstāšanās rādītājs (*Drošības apstāšanās veikšana, 19. lappuse*).

Kad jūsu audu slodzes līmenis sasniedz vai pārsniedz 100%, parādās dekompresijas apturēšanas mērītājs (*Dekompresijas apstāšanās veikšana, 20. lappuse*).

Jūsu pacelšanās ātrums.

②  Labi. Pacelšanās ir mazāka par 7,9 m (26 pēdām) minūtē.

 Mēreni augsts. Pacelšanās ir starp 7,9 un 10,1 m (26 un 33 pēdas) minūtē.

 un  pārmaiņus: Pārāk liels. Pacelšanās ir lielāka par 10,1 m (33 pēdām) minūtē.

Niršanas kompass: ļauj apskatīt kompasu un iestatīt virzienu, lai palīdzētu zemūdens navigācijā (*Navigācija ar niršanas kompasu, 17. lappuse*).

Pielāgojams datu ekrāns: parāda papildu niršanas datus un fizioloģisko informāciju. Varat rediģēt mērinstrumentus un divus no datu laukiem (*Datu ekrānu pielāgošana, 42. lappuse*).

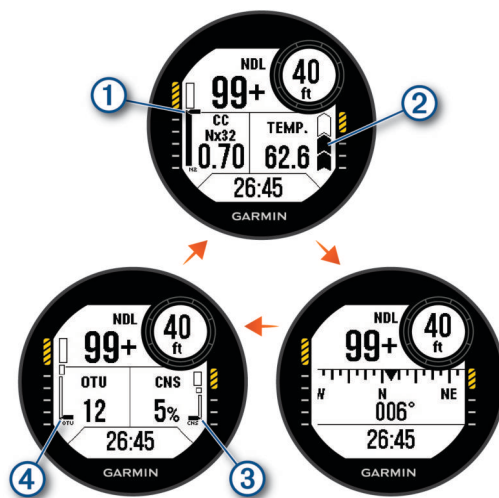
Lielu ciparu režīms

Varat mainīt skaitļu lielumu vienas gāzes un vairāku gāzu niršanas datu ekrānos.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet **Viena gāze** vai **Vairākas gāzes**.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Lielie skaitļi**.



CCR datu ekrāni



Primāro datu ekrāns: parāda galvenos niršanas datus, tostarp jūsu elpošanas gāzi, skābekļa parciālā spiediena (PO2) līmeni un pacelšanās ātrumu. Varat rediģēt kādu no datu laukiem.

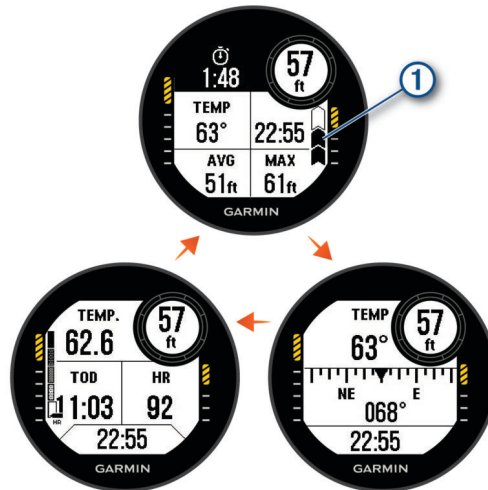
Jūsu slāpekļa (N2) un hēlija (He) audu slodzes līmenis. 1. segments: 0 līdz 79% audu slodze. 2. segments: 80 līdz 99% audu slodze. ① Kad sākat drošības apstāšanos, parādās drošības apstāšanās rādītājs (<i>Drošības apstāšanās veikšana, 19. lappuse</i>). Kad jūsu audu slodzes līmenis sasniedz vai pārsniedz 100%, parādās dekompresijas apturēšanas mērītājs (<i>Dekompresijas apstāšanās veikšana, 20. lappuse</i>).	
Jūsu pacelšanās ātrums. ②  Labi. Pacelšanās ir mazāka par 7,9 m (26 pēdām) minūtē.  Mēreni augsts. Pacelšanās ir starp 7,9 un 10,1 m (26 un 33 pēdas) minūtē.  un  pārmaiņus: Pārāk liels. Pacelšanās ir lielāka par 10,1 m (33 pēdām) minūtē.	

Niršanas kompass: ļauj apskatīt kompasu un iestatīt virzienu, lai palīdzētu zemūdens navigācijā (*Navigācija ar niršanas kompasu, 17. lappuse*).

Pielāgojams datu ekrāns: parāda papildu niršanas datus un fizioloģisko informāciju. Varat rediģēt mērinstrumentus un divus no datu laukiem (*Datu ekrānu pielāgošana, 42. lappuse*).

Jūsu centrālās nervu sistēmas (CNS) skābekļa toksicitātes līmenis. ③ 1. segments: 0 līdz 79% skābekļa toksicitāte CNS. 2. segments: 80 līdz 99% skābekļa toksicitāte CNS. 3. segments: 100% vai lielāka skābekļa toksicitāte CNS.	
Jūsu pašreizējās skābekļa toksicitātes vienības (STV). ④ 1. segments: 0 līdz 249 STV. 2. segments: 250 līdz 299 STV. 3. segments: 300 vai vairāk STV.	

Mērierīču datu ekrāni



Niršanas hronometrs: rāda apakšējā laika hronometru, vidējo dziļumu, maksimālo dziļumu un pacelšanās ātrumu (*Mērinstrumenta niršanas hronometra izmantošana, 18. lappuse*).

Jūsu pacelšanās ātrums.

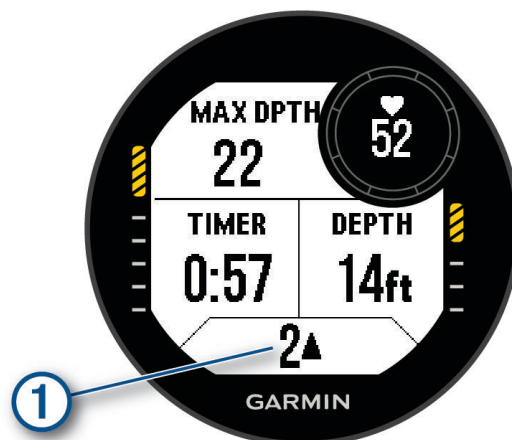
①

- ▲ Labi. Pacelšanās ir mazāka par 7,9 m (26 pēdām) minūtē.
- ▲ Mēreni augsts. Pacelšanās ir starp 7,9 un 10,1 m (26 un 33 pēdas) minūtē.
- ▲ un ▲ pārmaiņus: Pārāk liels. Pacelšanās ir lielāka par 10,1 m (33 pēdām) minūtē.

Niršanas kompass: ļauj apskatīt kompasu un iestatīt virzienu, lai palīdzētu zemūdens navigācijā (*Navigācija ar niršanas kompasu, 17. lappuse*).

Pielāgojams datu ekrāns: parāda papildu niršanas datus un fizioloģisko informāciju. Varat rediģēt mērinstrumentus un trīs no datu laukiem (*Datu ekrānu pielāgošana, 42. lappuse*).

Apnojas datu ekrāni



Ieniršanas ekrāns: parāda informāciju par pašreizējo niršanu, tostarp pagājušo laiku, pašreizējo un maksimālo dziļumu, sirdsdarbības datus un pacelšanās vai nolaišanās ātrumu. Varat rediģēt trīs datu laukus (*Datu ekrānu pielāgošana, 42. lappuse*).

①

- Jūsu pacelšanās vai nolaišanās ātrums metros vai pēdās sekundē. ▲ vai ▼ parādās, ja pārvietojaties ātrāk par 0,5 m/s (1,6 pēdas/s).



Virsmas intervāla ekrāns: rāda pašreizējo virsmas intervāla laiku, sirdsdarbības ritmu un informāciju par pēdējo niršanu. Varat rediģēt datu laukus.

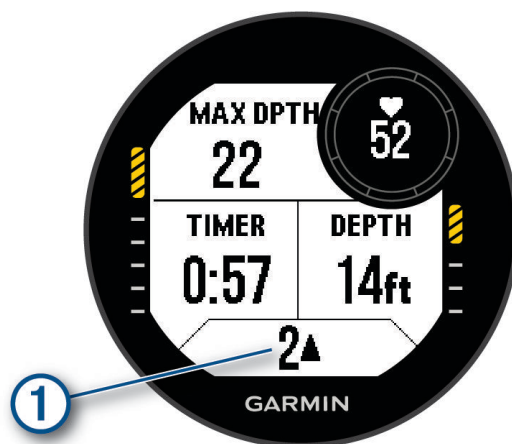
②

Veikto niršanu skaits.

Laika un temperatūras ekrāns: parāda temperatūru, diennakts laiku un akumulatora uzlādes līmeni. Varat rediģēt datu laukus.

Hronometrs: parāda virsmas intervāla hronometru (*Pamata niršanas hronometra izmantošana, 18. lappuse*).

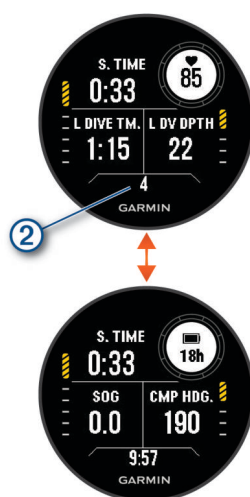
Apnojas medību datu ekrāni



Ieniršanas ekrāns: parāda informāciju par pašreizējo niršanu, tostarp pagājušo laiku, pašreizējo un maksimālo dziļumu, sirdsdarbības datus un pacelšanās vai nolaišanās ātrumu. Varat rediģēt trīs datu laukus (*Datu ekrānu pielāgošana, 42. lappuse*).

①

Jūsu pacelšanās vai nolaišanās ātrums metros vai pēdās sekundē. ▲ vai ▼ parādās, ja pārvietojaties ātrāk par 0,5 m/s (1,6 pēdas/s).



Virsmas intervāla ekrāns: parāda pašreizējo virsmas intervāla laiku, kā arī pagājušo laiku, maksimālo dziļumu un temperatūru pēdējai apnojas niršanai. Varat rediģēt datu laukus.

②

Veikto niršanu skaits.

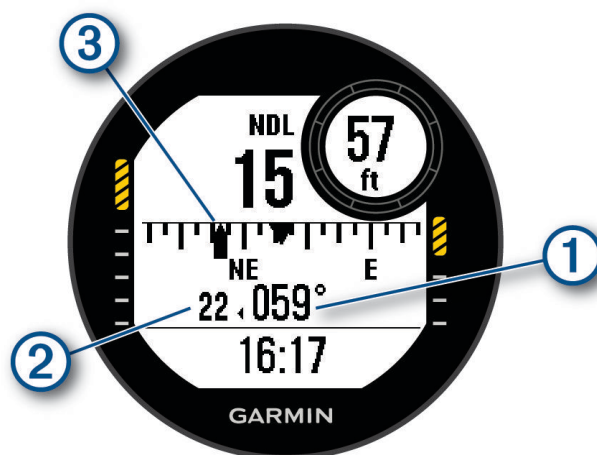
Diennakts laika ekrāns: rāda diennakts laiku, ātrumu virs zemes (SOG) un akumulatora uzlādes līmeni. Varat rediģēt datu laukus.

Došanās nirt

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
 - 2 Atlasiet niršanas režīmu ([Niršanas režīmi, 5. lappuse](#)).
 - 3 Ja nepieciešams, nospiediet **UP**, lai redīgētu niršanas iestatījumus, piemēram, gāzes un ūdens veidu, kā arī brīdinājumus ([Niršanas iestatīšana, 6. lappuse](#)).
 - 4 Turot plaukstu locītavu ārā no ūdens, nogaidiet, līdz pulkstenis uztver GPS signālus un statusa josla kļūst pilna (neobligāti).
Pulkstenim ir nepieciešami GPS signāli, lai saglabātu ieniršanas vietu.
 - 5 Spiediet **START**, līdz tiek parādīts primāro niršanas datu ekrāns.
 - 6 Lai sāktu niršanu, iegremdējieties ūdenī.
Kad tiek sasniegts 1,2 m (4 pēdu) dziļums, aktivitātes taimeris automātiski sāk darboties.
PIEZĪME. ja niršana tiek sākota, pirms tam neatlasot niršanas režīmu, pulkstenis izmanto pēdējo izmantoto niršanas režīmu un iestatījumus, un ieniršanas vieta netiek saglabāta.
 - 7 Atlasiet opciju:
 - Nospiediet **DOWN**, lai niršanas laikā ritinātu datu ekrānos un niršanas kompasā.
IETEIKUMS. lai ritinātu ekrānos, varat divreiz pieskarties pie pulksteņa displeja.
 - Lai skatītu ieniršanas izvēlni, nospiediet **START**.
 - 8 Kad esat gatavs pabeigt niršanu, pacelieties virspusē.
 - 9 Turiet plaukstu ārpus ūdens, lai pulkstenis varētu uztvert GPS signālus un saglabāt jūsu niršanas izejas vietu (neobligāti).
 - 10 Atlasiet opciju:
 - **Viena gāze, Vairākas gāzes, Sl.reģ.skāb.s.** vai **Mēraparāts** niršanai pagaidiet, kamēr **Niršanas beigšanas aizkave** taimeris skaita uz leju.
PIEZĪME. kad uznirstat līdz 1 m (3,3 pēdu) dziļumam, **Niršanas beigšanas aizkave** taimeris sāk laikatskaiti ([Niršanas iestatīšana, 6. lappuse](#)). Varat nospiegt **START** un atlasīt **Apturēt niršanu**, lai saglabātu niršanu, pirms beidzies taimeris.
 - **Elpošanas apt.** vai **Sek. elp.apr.** niršanai nospiediet **BACK** un atlasiet ✓.
- Pulkstenis saglabā niršanas darbību.
- IETEIKUMS.** jūs varat apskatīt savu niršanas vēsturi niršanas žurnālā ([Niršanas žurnāla pārskata skatīšana, 21. lappuse](#)).

Navigācija ar niršanas kompasu

1 Viena gāze, Vairākas gāzes, Sl.reģ.skāb.s. vai Mēraparāts niršanas laikā ritiniet uz niršanas kompasu.



Kompass rāda jūsu virzienu ①.

2 Atlasiet **START**, lai iestatītu virzienu.

Kompass norāda novirzes ② no iestatītā virziena ③.

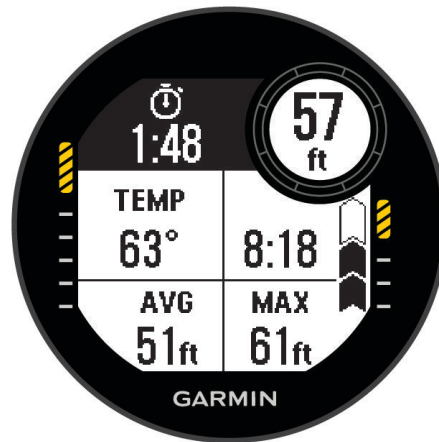
3 Nospiediet **START** un atlasiet opciju:

- Lai atiestatītu virzienu, atlasiet **Atiestatīt kursu**.
- Lai mainītu virzienu par 180 grādiem, atlasiet **Iestatīt kā abpusēju**.
PIEZĪME. kompass norāda abpusējo virzienu ar pelēku zīmi.
- Lai iestatītu 90 grādu virzienu pa kreisi vai pa labi, atlasiet **Iestatīt kā 90L** vai **Iestatīt kā 90R**.
- Lai notīrītu virzienu, atlasiet **Notīrīt kursu**.

Mērinstrumenta niršanas hronometra izmantošana

IETEIKUMS. jebkuram gāzes niršanas režīmam varat pievienot vienkāršotu hronometra ekrānu (*Datu ekrānu pielāgošana, 42. lappuse*).

- 1 Sāciet **Mēraparāts** niršanu.
- 2 Ritiniet uz hronometra ekrānu.



- 3 Nospiediet **START** un atlasiet **Atiestatīt vidējo dziļumu**, lai iestatītu vidējo dziļumu uz pašreizējo dziļumu.
- 4 Nospiediet **START** un atlasiet **Ieslēgt hronometru**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai pārtrauktu izmantot hronometru, nospiediet **START** un atlasiet **Apturēt hronometru**.
 - Lai restartētu hronometru, nospiediet **START** un atlasiet **Atiestatīt hronometru**.

Pamata niršanas hronometra izmantošana

- 1 Atlasiet opciju:
 - Pievienojiet **Hronometra taimeris** datu ekrānu niršanas režīmam **Viena gāze**, **Vairākas gāzes**, **Sl.reģ.skāb.s.** vai **Mēraparāts**.
 - Iespējojiet **Hronometrs** virsmas datu ekrānu **Elpošanas apt.** vai **Sek. elp.apr.** niršanas režīmam.
- 2 Gāzes niršanas vai apnojas virsmas intervāla laikā ritiniet uz hronometra ekrānu.

IETEIKUMS. apnojas virsmas intervāla laikā varat nospiegt un turēt **START**, lai atvērtu hronometru un iedarbinātu taimeri, pat ja ekrāns nav ieslēgts.
- 3 Nospiediet **START**, lai palaistu taimeri.
- 4 Nospiediet **STOP**, lai apturētu taimeri.
- 5 Nospiediet **BACK**, lai atiestatītu taimeri.

Gāzu pārslēgšana niršanas laikā

- 1 Sāciet vienas gāzes, vairāku gāzu vai slēgtas ķēdes atkārtotas elpas (CCR) niršanu.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Nospiediet **START**, atlasiet **Gāze** un atlasiet rezerves vai dekompresijas gāzi.

PIEZĪME. ja nepieciešams, varat atlasīt **Pievienot jaunu** un ievadiet jaunu gāzi.
 - Nirstiet, līdz sasniedzat **MOD/Deco PO2** sliekšņvērtību (*PO2 sliekšņvērtību iestatīšana, 8. lappuse*).

Ierīce iesaka pārslēgties uz gāzi ar visaugstāko skābekļa procentuālo saturu.

PIEZĪME. ierīce nepārslēdz gāzes automātiski. Jums gāze jāatlasa.

Pārslēgšanās starp CC un OC niršanu glābšanas procedūrai

Slēgta elpošanas cikla reģeneratīvās sistēmas (CCR) niršanas laikā varat pārslēgties starp slēgtās ķēdes (CC) un atvērtās ķēdes (OC) niršanu, kamēr veicat glābšanas procedūru.

1 Sākt CCR niršanu.

2 Nospiediet **START**.

3 Atlasiet **Mainīt uz OC**.

PO2 datu lauka krāsas primāro datu ekrānā tiek invertētas, un ierīce pārslēdz aktīvo elpošanas gāzi uz jūsu OC dekompresijas gāzi.

PIEZĪME. ja neesat iestatījis OC dekompresijas gāzi, ierīce pārslēdzas uz atšķaidīšanas gāzi.

4 Ja nepieciešams, nospiediet **START** un atlasiet **Gāze**, lai manuāli pārslēgtos uz rezerves gāzi.

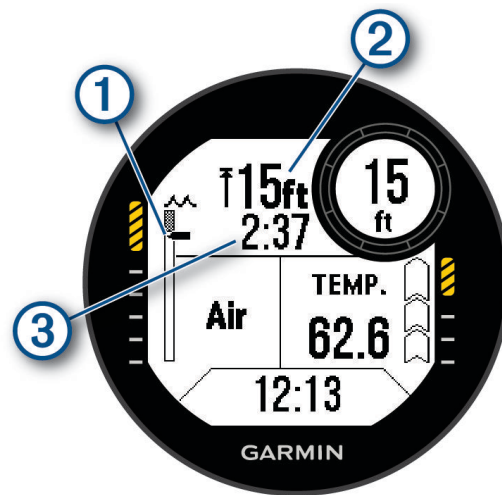
5 Nospiediet **START** un atlasiet **Mainīt uz CC**, lai pārslēgtos uz CC niršanu.

Drošības apstāšanās veikšana

Lai samazinātu dekompresijas slimības risku, katras niršanas laikā jāveic drošības apstāšanās.

1 Pēc niršanas vismaz 11 m (35 pēdas), pacelties līdz 5 m (15 pēdas.).

Datu ekrānos tiek parādīta drošības apstāšanās informācija.



① Jūsu dziļums attiecībā pret virsmu.
Ceļoties augšup, jūsu pozīcija pārvietojas uz augšu, tuvojoties drošības apturēšanas dziļumam.

② Drošības apturēšanas augšējais dziļums.

③ Drošības apturēšanas taimeris.
Kad esat 1 m (5 pēdu) attālumā no augšējā dziļuma, taimeris sāk skaitīt uz leju.

2 Palieciet 2 m (8 pēdu) attālumā no drošības apstāšanās augšējā dziļuma, līdz drošības apstāšanās taimeris sasniedz nulli.

PIEZĪME. ja paceļaties vairāk nekā 3 m (8 pēdas) virs drošības apstāšanās augšējā dziļuma, drošības apstāšanās taimeris tiek apturēts, un ierīce brīdina jūs nolaisties zem augšējā dziļuma. Nolaizoties zemāk par 11 m (35 pēdām), drošības apstāšanās taimeris tiek atiestatīts.

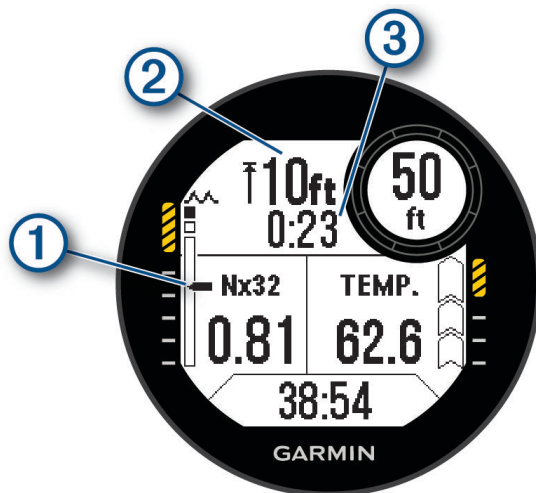
3 Turpināt pacelšanos virspusē.

Dekompresijas apstāšanās veikšana

Lai samazinātu dekompresijas slimības risku, niršanas laikā vienmēr jāveic visas nepieciešamās dekompresijas apstāšanās. Dekompresijas apstāšanās izlaišana rada ievērojamu risku.

- 1 Kad esat pārsniedzis bezdekompresijas robežu (NDL), sāciet pacelšanos.

Datu ekrānos tiek parādīta informācija par dekompresijas apstāšanos.



- 1 Jūsu dziļums attiecībā pret virsmu.
Pacelšanās laikā jūsu pozīcija pārvietojas augšup, tuvojoties vajadzīgajam dekompresijas apstāšanās dziļumam. Tukšie segmenti apzīmē veiktās apstāšanās. Pirms apstāšanās pieturā jūs varat to notīrīt.
- 2 Dekompresijas apstāšanās augšējais dziļums.
- 3 Dekompresijas apstāšanās taimeris.

- 2 Palieciet 0,6 m (2 pēdas) no dekompresijas apstāšanās augšējā dziļuma, līdz dekompresijas apstāšanās taimeris sasniedz nulli.

PIEZĪME. ja pacelsieties vairāk nekā 0,6 m virs dekompresijas apstāšanās augšējā dziļuma, dekompresijas apstāšanās taimeris apstāsies, un ierīce brīdinās, ka jums jānolaižas zemāk par augšējo dziļumu. The depth and ceiling depth flash until you are within the safe margin.

- 3 Turpināt pacelšanos līdz virsmai vai nākamajai dekompresijas apstāšanās vietai.

Laika virs ūdens pārskata skatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu laika virs ūdens pārskatu.
- 2 Lai skatītu savu skābekļa toksiskuma vienību (OTU) un centrālās nervu sistēmas (CNS) izteiksmi procentos, nospiediet **START**.

PIEZĪME. niršanas laikā uzkrāto OTU termiņš beidzas pēc 24 stundām.

- 3 Lai skatītu audu slodzes informāciju, nospiediet **DOWN**.
- 4 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu atlikušo lidojumu aizlieguma laiku un dienas laiku, kad beidzas lidojumu aizlieguma periods.

Niršanas žurnāla pārskata skatīšana

Šis pārskats parāda kopsavilkumus par pēdējām reģistrētajām niršanas reizēm.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu niršanas žurnāla pārskatu.
- 2 Lai skatītu pēdējo niršanu, nospiediet **START**.
- 3 Lai skatītu citu niršanu, nospiediet **DOWN > START** (neobligāti).
- 4 Nospiediet **START** un atlasiet opciju:
 - Lai skatītu papildu informāciju par aktivitāti, atlasiet **Visa statistika**.
 - Lai skatītu papildinformāciju par vienu no vairākām niršanām attiecīgajā aktivitātē, atlasiet **Niršanas** un atlasiet kādu niršanu.
 - Lai saglabātu ieniršanas vai izniršanas vietu, atlasiet **Saglabāt atrašanās vietu**.
 - Lai skatītu aktivitātes dziļuma grafiku, atlasiet **Dziļuma profils**.
 - Lai skatītu aktivitātes temperatūras grafiku, atlasiet **Temp.diagramma**.
 - Lai skatītu izmantotās gāzes, atlasiet **Gāzes slēdži**.
 - Lai aktivitāti noņemtu no pulksteņa, atlasiet **Dzēst**.

PIEZĪME. aktivitātes dzēšana no niršanas žurnāla skatiena neietekmē audu slodzes aprēķinus.

Niršanas plānošana

Izmantojot ierīci, varat plānot turpmākās niršanas. Ierīce var aprēķināt bezdekompresijas robežas (NDL) laikus vai izveidot dekompresijas plānus. Plānojot niršanu, ierīce aprēķinos izmanto jūsu atlikušo audu slodzi no nesenajām niršanām.

NDL laika aprēķināšana

Varat aprēķināt niršanas bez dekompresijas robežas (NDL) laiku vai maksimālo dziļumu nākamajai niršanai. Šie aprēķini netiek saglabāti vai piemēroti nākamajai niršanai.

- 1 Nospiediet **START**.
 - 2 Atlasiet **Plānot niršanu > Aprēķināt NDL**.
 - 3 Atlasiet opciju:
 - Lai aprēķinātu NDL, pamatojoties uz pašreizējo audu slodzi, atlasiet **Niršana tagad**.
 - Lai aprēķinātu NDL, pamatojoties uz audu slodzi nākotnē, atlasiet **lev. nirš. intervālu** un ievadiet savu virsmas intervāla laiku.
 - 4 Ievadiet skābekļa procentuālo daudzumu.
 - 5 Atlasiet opciju:
 - Lai aprēķinātu NDL laiku, atlasiet **ievadiet dziļumu** un ievadiet plānoto niršanas dziļumu.
 - Lai aprēķinātu maksimālo dziļumu, atlasiet **ievadīt laiku** un ievadiet plānoto niršanas laiku.Tiek parādīts NDL atpakaļskaitīšanas pulkstenis, dziļums un maksimālais darbības dziļums (MOD).
- PIEZĪME.** ja plānotais dziļums pārsniedz elpošanas gāzes MOD, kļūst redzams brīdinājuma ziņojums.
- 6 Nospiediet **START**.
 - 7 Atlasiet opciju:
 - Lai izietu, atlasiet **Pabeigts**.
 - Lai niršanai pievienotu intervālus, atlasiet **Pievienot atk. nirš.** un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Elpošanas gāzes aprēķināšana

Varat aprēķināt PO2 vērtību, skābekļa procentuālo daudzumu vai maksimālo niršanas dziļumu, pielāgojot divas no trim vērtībām. Aprēķinus ietekmē ūdens veida iestatījums Niršanas iestatīšana izvēlnē ([Niršanas iestatīšana](#), 6. lappuse).

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Plānot niršanu > Aprēķināt gāzi**.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN** un atlasiet opciju, lai aprēķinātu:
 - Atlasiet **PO2**.
 - Atlasiet **O2%**.
 - Atlasiet **Dziļums**.
- 4 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai rediģētu pirmo vērtību.
- 5 Nospiediet **START**, pēc tam nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai rediģētu otro vērtību.
Pēc vērtību pielāgošanas ierīce aprēķina pielāgoto vērtību iezīmētajai opcijai.
- 6 Ja vajadzīgs, nospiediet **BACK**, lai aprēķinātu citādu vērtību.

Dekompresijas plāna izveide

Varat izveidot atvērtas ķēdes dekompresijas plānus un saglabāt tos turpmākiem niršanas gadījumiem.

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Plānot niršanu > Dekompresijas plāni > Pievienot jaunu**.
- 3 Ievadiet dekompresijas plāna nosaukumu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai ievadītu maksimālo skābekļa parciālo spiedienu bāros, atlasiet **PO2**.
PIEZĪME. ierīce izmanto PO2 vērtību gāzes pārslēgšanai.
 - Lai ievadītu dekompresijas aprēķinu konservatīvisma līmeni, atlasiet **Piesardzības metode**.
 - Lai ievadītu gāzes maisījumus, atlasiet **Gāzes**.
 - Lai ievadītu pēdējās dekompresijas pieturas dziļumu, atlasiet **Pēd. dekompr. pietura**.
 - Lai ievadītu maksimālo niršanas dziļumu, atlasiet **Gultnes dziļums**.
 - Lai ievadītu laiku apakšējā dziļumā, atlasiet **Laiks zem ūdens**.
- 5 Atlasiet **Saglabāt**.

Dekompresijas plānu izmantošana

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Plānot niršanu > Dekompresijas plāni**.
- 3 Izvēlieties dekompresijas plānu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu dekompresijas plānu, atlasiet **Skatīt**.
 - Lai izmantotu dekompresijas plāna iestatījumus niršanas režīmam, atlasiet **Piemērot**.
 - Lai mainītu dekompresijas plāna informāciju, atlasiet **Rediģēt**.
 - Lai mainītu dekompresijas plāna nosaukumu, atlasiet **Pārsaukt**.
 - Lai noņemtu dekompresijas plānu, atlasiet **Dzēst > ✓**.

Augstuma niršana

Lielākos augstumos atmosfēras spiediens ir zemāks, un jūsu ķermenī ir lielāks slāpekļa daudzums, nekā tas būtu niršanas sākumā jūras līmenī. Ierīce automātiski ņem vērā augstuma izmaiņas, izmantojot barometriskā spiediena sensoru. Absolūtā spiediena vērtību, ko izmanto dekompresijas modelis, neietekmē augstums virs jūras līmeņa vai pulksteņa rādītais manometriskais spiediens.

Padomi pulksteņa valkāšanai ar ekspozīcijas kostīmu

- Izmantojiet īpaši garo silikona niršanas siksnīņu, lai nēsātu pulksteni virs bieza aizsargtērpa.
- Izslēdziet uz plaukšanas locītavas balstīto sirdsdarbības ritma monitoru, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku (*Plaukšanas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi, 73. lappuse*).

Niršanas brīdinājumi

Brīdinājuma ziņojums	Iemesls	Skatīties darbību
Nav	Jūs pabeidzāt dekompresijas apstāšanos.	Dekompresijas pieturas dziļums un laiks mirgo piecas sekundes.
Nav	Jūsu skābekļa daļējā spiediena (PO2) vērtība pārsniedz norādīto brīdinājuma vērtību.	Jūsu PO2 vērtība mirgo.
Plaušu audu pies. ar skābekli (OTU) %1. Beidziet tagad.	Jūsu skābekļa toksiskuma vienības pārsniedz drošo robežu. Niršanas laikā "%1" tiek aizstāts ar uzkrāto vienību skaitu.	Brīdinājums tiek parādīts ik pēc divām minūtēm, ne vairāk kā trīs reizes.
Plaušu audu pies. ar skābekli (OTU) rādītājs 250.	Jūsu skābekļa toksiskuma vienības (OTU) ir 250 vienības, un jūs tuvojaties drošajai 300 vienību robežai.	Nav
Tuvojas dekompresijas apstāšanās	Jūs atrodaties viena apstāšanās intervāla (3 m jeb 9,8 pēdas) robežās no dekompresijas pieturas dziļuma.	Nav
Tuvojas bezkompresijas robeža (NDL).	Jums ir atlikušas 10 minūtes laika bez dekompresijas ierobežojuma (NDL).	Brīdinājums atkal tiek parādīts, kad ir atlikušas 5 minūtes NDL laika.
Pacelšanās pārāk ātra. Palēniniet pacelšanos.	Jūs paceļaties ātrāk par 9,1 m/min. (30 pēdas/min.) ilgāk par 5 sekundēm.	Nav
Akum. uzlāde kritiski zema. Beidziet tagad.	Atlikuši mazāk nekā 10% akumulatora enerģijas.	Šis brīdinājums tiek parādīts, kad pulksteņa akumulatora uzlādes līmenis ir zemāks par 10%, un nākamās niršanas priekšpārbaudes ekrānā.
Zems akumulatora uzlādes līmenis.	Atlikuši mazāk nekā 20% akumulatora enerģijas.	Šis brīdinājums tiek parādīts, kad pulksteņa akumulatora uzlādes līmenis ir zemāks par 20%, un nākamās niršanas priekšpārbaudes ekrānā.
Turpinās %1. Ieslēdziet jebkurā laikā.	Jūs atlasījāt Ne tagad, kad saņēmāt uzaicinājumu pārslēgties uz gāzi ar augstāku skābekļa saturu, vai arī ignorējāt šo uzaicinājumu.	Pulkstenis atzīmē gāzi kā rezerves gāzi un attiecīgi atjaunina dekompresijas norādījumus.
CNS toksiskums %1%. Beidziet niršanu tagad.	Jūsu CNS skābekļa toksicitāte ir pārāk augsta. Niršanas laikā "%1" tiek aizstāts ar jūsu pašreizējo CNS procentuālo daļu.	Brīdinājums tiek parādīts ik pēc divām minūtēm, ne vairāk kā trīs reizes.
CNS toksiskums 80%.	Jūsu centrālās nervu sistēmas (CNS) skābekļa toksicitāte ir 80% no drošās robežas.	Šis brīdinājums tiek parādīts niršanas laikā un niršanas priekšpārbaudes ekrānā nākamās niršanas laikā.
Dekompresija notīrīta	Jūs pabeidzāt visas dekompresijas apstāšanās.	Nav
Nolaišanās zem dekompresijas maksimālā līmeņa.	Jūs atrodaties vairāk nekā 0,6 m (2 pēdas) virs dekompresijas maksimālās robežas.	Pašreizējais dziļums un apstāšanās dziļums mirgo.

Brīdinājuma ziņojums	Iemesls	Skatīties darbību
		Ja ilgāk par trim minūtēm paliekat virs dekompresijas maksimālās robežas, stājas spēkā dekompresijas bloķēšanas funkcija.
Dodieties lejup, lai veiktu dekompr. apstāšanos.	Jūs atrodaties vairāk nekā 2 m (8 pēdas) virs drošības pieturas augšējās robežas.	Pašreizējais dziļums un apstāšanās dziļums mirgo.
Atšķaid. PO2 zems. Hiper. var būt bīstama.	Atšķaidīšanas gāzes PO2 ir pārāk zems, un atkārtotas elpošanas cilpas piepildīšana ar atšķaidīšanas gāzi var būt bīstama.	Nav
Niršana beigsies pēc %1 sekundēm.	Pulkstenis automātiski pabeigs un saglabās niršanu. Niršanas laikā "%1" tiek aizstāts ar sekunžu skaitu.	Nav
Nenirstiet. Neizdevās nolasīt dziļuma sensoru.	Pirms niršanas aktivitātes uzsākšanas pulksteņa dziļuma sensora dati ir nederīgi vai to nav.	Nesāciet niršanu. Sazinieties ar Garmin® produkta atbalstu.
Neizdevās nolasīt dziļuma sensoru. Beidziet tagad.	Pēc niršanas aktivitātes uzsākšanas pulksteņa dziļuma sensora dati ir nederīgi vai to nav.	Izmantojiet rezerves niršanas datoru vai niršanas plānu un pabeidziet niršanu. Sazinieties ar Garmin produkta atbalstu.
Pārsn. bezdekom. robeža (NDL). Vajadzīga dekom.	Jūs esat pārsniedzis savu NDL laiku.	Pulkstenis sāk sniegt dekompresijas apstāšanās norādījumus.
Gāzes slēdža brīdinājumi vairs netiks aktivizēti.	Pēc aicinājuma pārslēgties uz gāzi ar augstāku skābekļa saturu, atlasījāt Nekad.	Pulkstenis atzīmē gāzi kā rezerves gāzi un attiecīgi atjaunina dekompresijas norādījumus. Tas vairs neprasīs pārslēgties uz gāzi.
PO2 augsts. Dodieties augšā vai samaz. O2 gāzi.	Jūsu PO2 vērtība pārsniedz norādīto kritisko vērtību.	Jūsu PO2 vērtība mirgo. Brīdinājums tiek parādīts ik pēc 30 sekundēm, ne vairāk kā trīs reizes, līdz paceļaties līdz drošam līmenim vai pārslēdzat gāzes.
PO2 zems. Dodieties lejā vai paaugst. O2 gāzi.	Jūsu PO2 vērtība ir zemāka par 0,18 bāriem.	Jūsu PO2 vērtība mirgo. Brīdinājums tiek parādīts ik pēc 30 sekundēm, ne vairāk kā trīs reizes, līdz nolaižaties līdz drošam līmenim vai pārslēdzat gāzes.
Dekompresijas apstāšanās notīrīta	Jūs pabeidzāt drošības apstāšanos.	Nav
Dekompresijas apstāšanās sāka	Jūs pacēlāties augstāk par 6 m (20 pēdām) bez citiem dekompresijas norādījumiem.	Sākas drošības apstāšanās atpakaļskaitīšanas taimeris, ja tas ir konfigurēts.
Vai pārslēgt uz %1 tagad?	Vairāku gāzu niršanas gadījumā gāzi ar lielāku skābekļa saturu tagad var droši elpot. Niršanas laikā "%1" tiek aizstāts ar gāzes nosaukumu.	Gāzes varat pārslēgt tagad vai gaidīt, lai tās pārslēgtu vēlāk niršanas laikā. Tiek parādīts jūsu izvēles apstiprinājuma ziņojums.

Brīdinājuma ziņojums	Iemesls	Skatīties darbību
Pārslēgts augstā iestatījuma punktā.	Pulkstenis automātiski pārslēdzas uz jūsu norādīto CCR augsto iestatīto vērtību.	Nav
Pārslēgts zemā iestatījuma punktā.	Pulkstenis automātiski pārslēdzas uz jūsu norādīto CCR zemo iestatīto vērtību.	Nav
Šī niršana baseinā netiks saglabāta niršanas žurnālā.	Pulkstenis ir baseina niršanas režīmā.	Pulkstenis nesaglabās pašreizējo niršanu niršanas žurnālā.
Skatīties restartētu. Novērtēt niršanas apstākļus.	Niršanas laikā pulkstenis tika restartēts.	Pulkstenis simulē niršanu laikā, kad tas tika pārstartēts. Tā kā citi brīdinājumi, iespējams, nav aktivizējušies, novērtējiet savu pašreizējo dziļumu un niršanas apstākļus.

Niršanas terminoloģija

Centrālā nervu sistēma (CNS): centrālās nervu sistēmas skābekļa toksicitātes rādītājs, ko izraisa paaugstināta skābekļa daļējais spiediens (PO2) iedarbība niršanas laikā.

Slēgta elpošanas cikla reģeneratīvā sistēma (CCR): niršanas režīms, ko izmanto niršanai ar atkārtotu elpu, kas recirkulē izelpoto gāzi un izvada oglekļa dioksīdu.

Maksimālais darbības dziļums (MOD): lielākais dziļums, kādā var izmantot elpošanas gāzi, pirms skābekļa daļējais spiediens (PO2) pārsniedz drošo robežu.

Bez dekompresijas ierobežojuma (NDL): niršana, kas neprasa dekompresijas laiku, paceļoties virspusē.

Skābekļa toksicitātes vienības (OTU): plaušu skābekļa toksicitātes rādītājs, ko izraisa paaugstināta skābekļa daļējais spiediens (PO2) iedarbība niršanas laikā. Viena OTU ir līdzvērtīga 100% skābekļa elpošanai 1 ATM temperatūrā 1 minūti.

Skābekļa daļējais spiediens (PO2): skābekļa spiediens elpošanas gāzē, pamatojoties uz dziļumu un skābekļa procentuālo daudzumu.

Virsmas intervāls (SI): laiks, kas pagājis kopš pēdējās niršanas pabeigšanas.

Laiks līdz virsmai (TTS): paredzamais laiks, kas nepieciešams, lai paceltos virs ūdens, ieskaitot dekompresijas pauzes.

Aktivitātes un lietotnes

Jūsu pulksteni var izmantot iekštelpu, ārpustelpu, atlētikas un fitnesa aktivitātēm. Sākot aktivitāti, pulkstenis parāda un reģistrē sensora datus. Varat izveidot pielāgotas darbības vai jaunas darbības, pamatojoties uz noklusējuma darbībām (*Pielāgotas aktivitātes izveide*, 42. lappuse). Kad esat pabeidzis savas aktivitātes, varat tās saglabāt un kopīgot ar Garmin Connect™ kopienu.

Jūs varat arī pievienot Connect IQ™ aktivitātes un lietotnes savam pulkstenim, izmantojot Connect IQ lietotni (*Connect IQ funkcijas*, 86. lappuse).

Vairāk informācijas par aktivitāšu izsekošanu un fiziskās formas mērījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Aktivitātes sākšana

Sākot aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet aktivitāti no savas izlases.
 - Atlasiet  un paplašinātā aktivitāšu sarakstā atlasiet aktivitāti.
- 3 Ja aktivitātei ir nepieciešami GPS signāli, izejiet ārpus telpām uz vietu, kur ir atklāts skats uz debesīm, un gaidiet, līdz pulkstenis ir gatavs.

Pulkstenis ir gatavs, kad tas ir noteicis jūsu pulsu, ieguvis GPS signālus (ja nepieciešams) un izveidojis savienojumu ar bezvadu sensoriem (ja nepieciešams).
- 4 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeris.

Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

Padomi aktivitāšu reģistrēšanai

- Pirms aktivitātes sākšanas uzlādējiet pulksteni (*Pulksteņa uzlāde, 104. lappuse*).
- Nospiediet **BACK**, lai ierakstītu distances, sāktu jaunu vingrojumu kopu vai pozu vai pārietu uz nākamo fizisko vingrojumu sērijas posmu.
- Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu ekrānus.
- Turiet **MENU** un atlasiet **Jaudas režīms**, lai izmantotu jaudas režīmu un paildzinātu akumulatora darbības laiku (*Barošanas režīmu pielāgošana, 100. lappuse*).

Aktivitātes beigšana

- 1 Nospiediet **STOP**.
 - 2 Atlasiet opciju:
 - Lai atsāktu aktivitāti, atlasiet **Turpināt**.
 - Lai saglabātu aktivitāti un skatītu detalizētu informāciju, atlasiet **Saglabāt**, nospiediet **START** un atlasiet opciju.

PIEZĪME. pēc aktivitātes saglabāšanas varat ievadīt pašnovērtējuma datus.
 - Lai aizturētu aktivitāti un vēlāk to atsāktu, atlasiet **Atsākt vēlāk**.
 - Lai atzīmētu distanci, atlasiet **Aplis**.
 - Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa to pašu ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā > TracBack**.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.
 - Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā > Taisna līnija**.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.
 - Lai mērītu atšķirības starp sirdsdarbības ritmu aktivitātes beigās un divas minūtes vēlāk, atlasiet **Atkopšanās SR** un gaidiet, līdz taimeris veic atpakaļskaitīšanu.
 - Lai atmestu aktivitāti, atlasiet **Atmest**.
- PIEZĪME.** pēc aktivitātes beigšanas pulkstenis automātiski to saglabā pēc 30 minūtēm.

Skriešana

Dodoties skrējienā pa celiņu

Pirms dodaties skrējienā pa celiņu, pārliecinieties, ka skrienat pa standarta 400 m celiņu.

Jūs varat izmantot skriešanas pa celiņu aktivitāti, lai ierakstītu skriešanas pa āra sporta laukuma celiņu datus, tostarp attālumu metros un apļu dalījumu.

- 1 Nostājieties uz āra sporta laukuma celiņa.
- 2 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 3 Atlasiet **Skrējiens pa celiņu**.
- 4 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 5 Ja skrienat pa 1. celiņu, izlaidiet darbības līdz 11. darbībai.
- 6 Nospiediet **MENU**.
- 7 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 8 Atlasiet **Celiņa numurs**.
- 9 Atlasiet celiņa numuru.
- 10 Lai atgrieztos pie aktivitātes taimera, divas reizes nospiediet **BACK**.
- 11 Nospiediet **START**.
- 12 Skrieniet pa celiņu.

Kad ir veikti 3 apļi, pulkstenis ieraksta celiņa izmērus un kalibrē jūsu celiņa attālumu.

- 13 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Skrējiena pa celiņu ierakstīšana

- Pirms skrējiena pa skrejceliņu uzsākšanas pagaidiet, kamēr pulkstenis iegūst satelīta signālus.
- Kad pirmo reizi skrienat pa nepazīstamu celiņu, noskrieniet vismaz četrus apļus, lai kalibrētu celiņa attālumu. Lai pabeigtu apli, ir jāpaskrien nedaudz garām sākuma punktam.
- Katru apli skrieniet pa to pašu celiņu.
PIEZĪME. noklusējuma Auto Lap® attālums ir 1600 m vai četri apļi pa celiņu.
- Ja skrienat pa citu celiņu, nevis 1. celiņu, iestatiet celiņa numuru aktivitātes iestatījumos.

Dodoties virtuālā skrējienā

Jūs varat izveidot sava pulksteņa pāra savienojumu ar saderīgu trešās personas lietotni, lai pārsūtītu tempa, sirdsdarbības ritma vai soļu skaita ciklā datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Virtuāls skrējiens**.
- 3 Planšetdatorā, klēpj datorā vai tālrunī atveriet lietotni Zwift™ vai citu virtuāla treniņa lietotni.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai sāktu skriešanas aktivitāti un izveidotu ierīču pāra savienojumu.
- 5 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 6 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Trenažiera attāluma kalibrēšana

Lai ierakstītu precīzus attālumus skrējieniem uz trenažiera, jūs varat kalibrēt trenažiera attālumu pēc tam, kad veicat uz trenažiera vismaz 2,4 km (1,5 jūdži). Ja izmantojat dažādus trenažierus, varat manuāli kalibrēt trenažiera attālumu uz katra trenažiera vai pēc katra skrējiena.

- 1 Sāciet trenažiera aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 27. lappuse*).
- 2 Skrieniet uz trenažiera, līdz pulkstenis ir ierakstījis vismaz 2,4 km (1,5 jūdži).
- 3 Kad aktivitāte ir pabeigta, nospiediet **STOP**, lai apturētu aktivitātes taimeru.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu trenažiera attālumu pirmo reizi, atlasiet **Saglabāt**.
Ierīce aicinās jūs pabeigt trenažiera kalibrēšanu.
 - Lai manuāli kalibrētu trenažiera attālumu pēc pirmreizējās kalibrēšanas, atlasiet **Kalibrēt un saglabāt** > .
- 5 Pārbaudiet trenažiera displejā redzamo veikto attālumu un ievadiet to savā pulkstenī.

Peldēšana

PIEZĪME. pulkstenim ir plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma novērošanas funkcija, kas piemērota peldēšanas aktivitātēm.

Peldēšanas terminoloģija

Garums: viens peldējums baseina garumā.

Intervāls: viens vai vairāki secīgi garumi. Jauns intervāls sākas pēc atpūtas.

Vēziens: vēziens tiek skaitīts katru reizi, kad roka, uz kuras ir pulkstenis, pabeidz pilnu ciklu.

Swolf: swolf rezultāts ir viena baseina garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam. Piemēram, 30 sekundes plus 15 vēzieni ir Swolf rezultāts 45. Atklātos ūdeņos Swolf tiek rēķināts uz 25 metriem.. Swolf ir peldēšanas efektivitātes mērījums, kurā, tāpat kā golfā, labāks ir zemāks rezultāts.

Vēzienu veidi

Vēzienu veidus var noteikt tikai peldbaseinā. Jūsu vēzienu veids tiek noteikts celiņa beigās. Vēzienu veidi ir redzami jūsu peldēšanas vēsturē un jūsu Garmin Connect kontā. Vēzienu veidu varat atlasīt arī kā pielāgotu datu lauku (*Datu ekrānu pielāgošana, 42. lappuse*).

Bezmaksas	Brīvais stils
Atpakaļ	Peldēšana uz muguras
Krūtis	Brass
Fly	Tauriņstils
Jaukts	Vairāki vēzienu veidi celiņa laikā
Vingrinājums	Izmanto vingrinājumu reģistrēšanu (<i>Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 30. lappuse</i>)

Padomi peldēšanas aktivitātēm

- Nospiediet **BACK**, lai, peldot atklātos ūdeņos, ierakstītu intervālu.
- Pirms sākat peldēšanas aktivitāti, izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai atlasītu peldbaseina lielumu, vai ievadiet aptuvenus izmērus.
Pulkstenis mēra un ieraksta veikto attālumu pēc veiktajiem baseina garumiem. Lai rādītu precīzu attālumu, peldbaseina lielumam ir jābūt pareizam. Kad nākamreiz sāksit peldēšanas aktivitāti peldbaseinā, pulkstenis izmantos šo baseina lielumu. Turiet nospiestu **MENU**, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Peldbaseina lielums**, lai mainītu lielumu.
- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, peldiet visu baseina garumu, tajā izmantojot vienu vēzienu veidu. Atpūtas laikā apturiet aktivitātes taimeris.
- Nospiediet **BACK**, lai ierakstītu atpūtu peldēšanas baseinā laikā (*Automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 30. lappuse*).
Pulkstenis automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus peldēšanai baseinā.
- Lai palīdzētu pulkstenim reģistrēt jūsu veikto attālumu, spēcīgi atgrūdieties no sienas un slīdiet, pirms veicat pirmo vēzienu.
- Kad veicat vingrinājumus, jums ir vai nu jāaptur aktivitātes taimeris, vai jāizmanto vingrinājumu reģistrēšanas funkcija (*Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 30. lappuse*).

Automātiskā atpūta un manuālā atpūta

PIEZĪME. peldes dati netiek reģistrēti atpūtas laikā. Lai skatītu citus datu ekrānus, varat nospiegt UP vai DOWN.

Automātiskā atpūtas funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Pulkstenis automātiski nosaka, kad jūs atpūšaties, un tiek parādīts atpūtas ekrāns. Ja jūs atpūšaties ilgāk par 15 sekundēm, pulkstenis automātiski izveido atpūtas intervālu. Kad atsākat peldēt, pulkstenis automātiski sāk jaunu peldēšanas intervālu. Automātisko atpūtas funkciju jūs varat ieslēgt aktivitātes opcijās (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 43. lappuse*).

IETEIKUMS. lai iegūtu vislabākos rezultātus, izmantojot automātisko atpūtas funkciju, samaziniet atpūtas laikā rokas kustības.

Peldēšanas aktivitātes laikā baseinā vai atklātā ūdenī varat manuāli atzīmēt atpūtas intervālu, nospiežot BACK.

Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu

Vingrināšanās žurnāla funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Jūs varat lietot vingrināšanās žurnāla funkciju, lai manuāli reģistrētu peldēšanu ar kājām, peldēšanu ar vienu roku vai jebkāda veida peldēšanu, kas nav viens no četriem galvenajiem veidiem.

- 1 Baseina peldes laikā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu vingrināšanās žurnāla ekrānu.
- 2 Nospiediet **BACK**, lai palaistu vingrināšanās taimeris.
- 3 Kad esat pabeidzis vingrināšanās intervālu, nospiediet **BACK**.
Vingrināšanās taimeris tiek apturēts, bet aktivitātes taimeris turpina reģistrēt visu peldēšanas sesiju.
- 4 Atlasiet attālumu pabeigtajam vingrināšanās posmam.
Attāluma palielinājumi ir balstīti uz baseina izmēru, kas atlasīts aktivitātes profilam.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu citu vingrināšanas intervālu, nospiediet **BACK**.
 - Lai sāktu peldēšanas intervālu, atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai atgrieztos peldēšanas treniņa ekrānā.

Dažādi sporta veidi

Triatlona, diatlona vai citu tādu sporta veidu dalībnieki, kas ietver dažādus sporta veidus, var izmantot dažādu sporta veidu aktivitāšu, piemēram, Triatlons vai Peld./skr., piedāvātas priekšrocības. Dažādu sporta veidu aktivitāšu laikā jūs varat pāriet no vienas aktivitātes uz citu un skatīt savu kopējo laiku. Piemēram, jūs varat pāriet no riteņbraukšanas un skriešanu un skatīt savu kopējo laiku riteņbraukšanai un skriešanai visā dažādu sporta veidu aktivitātes laikā.

Standarta triatlona laikā jūs varat pielāgot dažādu sporta veidu aktivitāti vai izmantot noklusējuma triatlona aktivitātes iestatījumu.

Triatlona treniņš

Kad jūs pedālāties triatlonā, varat izmantot triatlona aktivitāti, lai ātri pārietu uz katru sporta segmentu un laiku katrā segmentā un saglabātu aktivitāti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Triatlons**.
- 3 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimerī.
- 4 Nospiediet **BACK** katras pārejas sākumā un beigās.
Pārejas funkcija ir ieslēgta pēc noklusējuma, un pārejas laiks tiek reģistrēts atsevišķi no darbības laika. Pārejas funkciju var ieslēgt vai izslēgt triatlona aktivitātes iestatījumos. Ja pārejas ir izslēgtas, nospiediet **BACK**, lai mainītu sporta veidu.
- 5 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Pievienot > Dažādi sporta veidi**.
- 3 Atlasiet dažādu sporta veidu tipu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu.
Dublētu aktivitāšu nosaukumi ietver numuru. Piemēram, Triatlons(2).
- 4 Atlasiet divas vai vairākas aktivitātes.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat izvēlēties, vai iekļausit pārejas.
 - Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un izmantotu dažādu sporta veidu aktivitāti.
- 6 Atlasiet , lai pievienotu aktivitāti savu izlašu sarakstam.

Iekštelpu aktivitātes

Pulksteni var izmantot treniņiem iekštelpās, piemēram, skriešanai pa iekštelpu celiņu vai izmantojot stacionāru velosipēdu vai telpu trenažieri. Iekštelpu aktivitātēm GPS ir izslēgts (*Aktivitāšu un lietošanu iestatījumi*, 43. lappuse).

Skrienot vai staigājot ar izslēgtu GPS, ātrums un attālums tiek aprēķināti, izmantojot pulkstenī esošo akselerometru. Akselerometrs kalibrēšanu veic pats. Ātruma un attāluma datu precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem vai pastaigām brīvā dabā, ja tiek izmantota GPS sistēma.

IETEIKUMS. turēšanās pie slīdošā celiņa trenažiera margām pazemina precizitāti.

Braucot ar velosipēdu, kad GPS ir izslēgts, ātruma un attāluma dati nav pieejami, ja vien jums nav izvēles sensora, kas nosūta ātruma un attāluma datus pulkstenim (piemēram, ātruma vai kadences sensors).

Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana

Jūs varat reģistrēt piegājenus spēka treniņa aktivitātes laikā. Piegājiens ir vienas kustības vairāki atkārtojumi.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Izturība**.
- 3 Atlasiet fizisko vingrojumu sēriju (*No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 48. lappuse*).
- 4 Atlasiet **Detalās**, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmu sarakstu (izvēles).
- 5 Atlasiet **✓**.
- 6 Nospiediet **START** un atlasiet **Sākt vingr. sēriju**, lai palaistu piegājienu taimeru.
- 7 Sāciet pirmo piegājienu.
Pulkstenis skaita atkārtojumus. Atkārtojumu skaits parādās, kad esat izpildījis vismaz četrus atkārtojumus.
ITEIKUMS. katram piegājenam pulkstenis var skaitīt tikai vienas kustības atkārtojumus. Kad vēlaties mainīt kustības, beidziet piegājienu un sāciet jaunu.
- 8 Nospiediet **BACK**, lai pabeigtu piegājienu un pārietu pie nākamā vingrojuma, ja tāds ir.
Pulkstenis parāda atkārtojumu kopējo skaitu šajā piegājienā. Pēc dažām sekundēm parādās atpūtas taimeris.
- 9 Ja nepieciešams, nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai rediģētu atkārtojumu skaitu.
ITEIKUMS. jūs varat arī pievienot svaru, kas izmantots šim piegājenam.
- 10 Pēc atpūtas nospiediet **BACK**, lai sāktu nākamo piegājienu.
- 11 Atkārtojiet to katram spēka treniņa piegājenam, līdz aktivitāte ir pabeigta.
- 12 Pēc pēdējā piegājienu nospiediet **START** un atlasiet **Beigt vingr. sēriju**, lai apturētu piegājienu taimeru.
- 13 Atlasiet **Saglabāt**.

HIIT aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat izmantot speciālus taimerus, lai ierakstītu augstas intensitātes intervāla treniņa (HIIT) aktivitāti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **HIIT**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu HIIT aktivitāti.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > AMRAP**, lai iestatītajā laikposmā ierakstītu iespējami daudz posmu.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > EMOM**, lai katru minūti minūtes laikā ierakstītu iestatīto kustību skaitu.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > Tabata**, lai 20 sekunžu maksimālas piepūles intervālus mainītu ar 10 sekundēm atpūtas.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > Pielāgots**, lai iestatītu savu kustību laiku, atpūtas laiku, kustību skaitu un posmu skaitu.
 - Atlasiet **Vingr. sērijas**, lai ievērotu saglabāto vingrojumu sēriju.
- 4 Ja vajadzīgs, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Nospiediet **START**, lai sāktu pirmo posmu.
Pulkstenis rāda atpakaļskaitīšanas taimeru un jūsu pašreizējo pulsu.
- 6 Ja nepieciešams, nospiediet **BACK**, lai manuāli pārietu uz nākamo posmu vai atpūtu.
- 7 Kad aktivitāte ir pabeigta, nospiediet **STOP**, lai apturētu aktivitātes taimeru.
- 8 Atlasiet **Saglabāt**.

Iekštelpu trenažiera lietošana

Pirms varat izmantot saderīgu iekštelpu trenažieri, tas ir jāsavieno pārī ar jūsu pulksteni, izmantojot ANT+® tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 78. lappuse*).

Jūs varat izmantot pulksteni kopā ar iekštelpu trenažieri, lai simulētu pretestību, sekojot kursam, dodoties izbraucienā vai veicot vingrojumu sēriju. Kamēr izmantosit iekštelpu trenažieri, GPS automātiski tiks izslēgts.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Riteņbraukšana telpā**.
- 3 Turiet nospiešu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Smart Trainer opcijas**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Brīvs brauciens**, lai dotos izbraucienā.
 - Atlasiet **Izpildīt vingr. sēriju**, lai izpildītu saglabātu vingrojumu sēriju (*Fizisko vingrojumu sērijas, 48. lappuse*).
 - Atlasiet **Sekot kursam**, lai brauktu pa saglabātu kursu (*Kursi, 96. lappuse*).
 - Atlasiet **Iestatīt jaudu**, lai iestatītu mērķa jaudas vērtību.
 - Atlasiet **Iestatīt pakāpi**, lai iestatītu simulētās pakāpes vērtību.
 - Atlasiet **Iestatīt pret.**, lai iestatītu trenažiera piemēroto pretestības spēku.
- 6 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.

Trenažieris palielina vai samazina pretestību, pamatojoties uz augstuma informāciju kursā vai braucienā.

Kāpšanas sports

Kāpšanas aktivitātes telpā ierakstīšana

Kāpšanas aktivitātes telpā laikā jūs varat ierakstīt maršrutus. Maršruts ir kāpšanas ceļš pa telpas klinšu sienu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Kl. kāpš.iekšā**.
- 3 Atlasiet ✓, lai ierakstītu maršruta statistiku.
- 4 Atlasiet novērtējuma sistēmu.

PIEZĪME. kad nākamreiz sāksit kāpšanas aktivitāti telpā, ierīce izmantos šo novērtējuma sistēmu. Varat turēt nospiešu **MENU**, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet Novērtējuma sistēma, lai mainītu sistēmu.
- 5 Atlasiet maršruta grūtību līmeni.
- 6 Nospiediet **START**.
- 7 Sāciet savu pirmo maršrutu.

PIEZĪME. kad maršruta taimeris darbojas, ierīce automātiski bloķē pogas, lai novērstu nejaušu pogas nospiešanu. Lai atbloķētu pulksteni, varat turēt nospiešu jebkuru pogu.
- 8 Kad pabeidzat maršrutu, nokāpiet līdz lejai.

Kad būsit uz zemes, atpūtas taimeris automātiski tiks palaists.

PIEZĪME. ja vajadzīgs, varat nospieš **BACK**, lai pabeigtu maršrutu.
- 9 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu sekmīgu maršrutu, atlasiet **Pabeigts**.
 - Lai saglabātu nesekmīgu maršrutu, atlasiet **Mēģinājumi**.
 - Lai dzēstu maršrutu, atlasiet **Atmest**.
- 10 Ievadiet maršrutam kritienu skaitu.
- 11 Pēc atpūtas nospiediet **BACK** un sāciet nākamo maršrutu.
- 12 Atkārtojiet šo procesu katram maršrutam, līdz aktivitāte ir pabeigta.
- 13 Nospiediet **STOP**.
- 14 Atlasiet **Saglabāt**.

Klinšu kāpšanas aktivitātes ierakstīšana

Klinšu kāpšanas aktivitātes laikā jūs varat ierakstīt maršrutus. Maršruts ir kāpšanas ceļš pa lielāku vai mazāku klints veidojumu.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Klinšu kāpšana**.

3 Atlasiet novērtējuma sistēmu.

PIEZĪME. kad nākamreiz sāksit klinšu kāpšanas aktivitāti, pulkstenis izmantos šo novērtējuma sistēmu. Varat turēt nospiestu MENU, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet Novērtējuma sistēma, lai mainītu sistēmu.

4 Atlasiet maršruta grūtību līmeni.

5 Nospiediet **START**, lai palaistu maršruta taimerī.

6 Sāciet savu pirmo maršrutu.

7 Nospiediet **BACK**, lai pabeigtu maršrutu.

8 Atlasiet opciju:

- Lai saglabātu sekmīgu maršrutu, atlasiet **Pabeigts**.
- Lai saglabātu nesekmīgu maršrutu, atlasiet **Mēģinājumi**.
- Lai dzēstu maršrutu, atlasiet **Atmest**.

9 Pēc atpūtas nospiediet **BACK**, lai sāktu nākamo maršrutu.

10 Atkārtojiet šo procesu katram maršrutam, līdz aktivitāte ir pabeigta.

11 Pēc pēdējā maršruta nospiediet **STOP**, lai apturētu maršruta taimerī.

12 Atlasiet **Saglabāt**.

Lietotnes Expedition palaišana

Jūs varat izmantot lietotni Ekspedīcija, lai pagarinātu baterijas lietošanas laiku, kamēr ierakstāt vairāku dienu aktivitāti.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Ekspedīcija**.

3 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimerī.

Ierīce pāriet zemas jaudas režīmā un vāc GPS ceļa punktus reizi stundā. Lai maksimāli palielinātu baterijas lietošanas laiku, ierīce izslēdz visus sensorus un piederumus, tostarp savienojumu ar jūsu viedtālruni.

Maršruta punkta manuāla ierakstīšana

Aktivitātes laikā maršruta punkti tiek ierakstīti automātiski, pamatojoties uz atlasīto ierakstīšanas intervālu. Jebkurā laikā varat manuāli ierakstīt maršruta punktu.

1 Ekspedīcijas laikā nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Pievienot punktu**.

Trases punktu skatīšana

1 Ekspedīcijas laikā nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Skatīt punktus**.

3 Atlasiet trases punktu no saraksta.

4 Atlasiet opciju:

- Lai sāktu navigēšanu uz atlasīto trases punktu, atlasiet **Doties uz**.
- Lai skatītu detalizētu informāciju par trases punktu, atlasiet **Detālas**.

Došanās medībās

Varat saglabāt medībām atbilstošās atrašanās vietas un skatīt saglabāto atrašanās vietu karti. Medību laikā ierīce izmanto GNSS režīmu, kas ietaupa akumulatora darbības laiku.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Medības**.
- 3 Nospiediet **START** un atlasiet **Sākt medības**.
- 4 Nospiediet **START** un atlasiet opciju:
 - Lai pārvietotos atpakaļ uz darbības sākuma punktu, atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju.
 - Lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atrašanās vietu**.
 - Lai skatītu šīs medību darbības laikā saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Medību vietas**.
 - Lai skatītu visas iepriekš saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Saglab. atr. vietas**.
 - Lai virzītos uz galamērķi, atlasiet **Navigācija** un atlasiet opciju.
- 5 Kad pabeidzat medības, nospiediet **STOP** un atlasiet **Beigt medības**.

Došanās makšķerēt

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Makšķerēšana**.
- 3 Nospiediet **START** > **Sākt zivju taimeri**.
- 4 Nospiediet **START** un atlasiet opciju:
 - Lai pievienotu lomu savam zivju skaitam un saglabātu atrašanās vietu, atlasiet **Reģistrēt lomu**.
 - Lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atrašanās vietu**.
 - Lai iestatītu aktivitātes intervāla taimeri, beigu laiku vai beigu laika atgādinājumu, atlasiet **Zivju taimeri**.
 - Lai pārvietotos atpakaļ uz darbības sākuma punktu, atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju.
 - Lai skatītu savas saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Saglab. atr. vietas**.
 - Lai virzītos uz galamērķi, atlasiet **Navigācija** un atlasiet opciju.
 - Lai rediģētu aktivitātes iestatījumus, atlasiet **Iestatījumi** un atlasiet opciju ([Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 43. lappuse](#)).
- 5 Kad pabeidzat savu aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Beigt zivju taimeri**.

Slēpošana

Nobraucienu skatīšana

Izmantojot automātiskas palaišanas funkciju, pulkstenis ieraksta informāciju par katru nobraucienu no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Šī funkcija pēc noklusējuma tiek ieslēgta braucienam no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Tas automātiski reģistrē jaunus slēpošanas nobraucienus, kad sākat doties lejup pa kalnu.

- 1 Sāciet nobrauciena ar slēpēm vai sniega dēli aktivitāti.
- 2 Turiet nospiešu **MENU**.
- 3 Atlasiet **Skatīt skrējienus**.
- 4 Nospiediet **UP** un **DOWN**, lai skatītu sava pēdējā un pašreizējā nobrauciena un kopējo nobraucienus informāciju.
Nobraucienus ekrānā ietver laiku, veikto attālumu, maksimālais ātrums, vidējais ātrums un kopējais kritums.

Ārpustrases slēpošanas vai braukšanas ar sniega dēli aktivitātes reģistrēšana

Ārpustrases slēpošanas vai snovborda aktivitāte ļauj pārslēgties starp uzkāpšanas un nokāpšanas sekošanas režīmu, lai jūs varat precīzi sekot savai statistikai. Varat pielāgot Režīma izsekošana iestatījumu, lai automātiski vai manuāli pārslēgtu izsekošanas režīmus (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 43. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Ārpustrases slēpošana** vai **Ārpustr. br. ar sniega dēli**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Ja sākat savu aktivitāti kāpumā, atlasiet **Uzkāpšana**.
 - Ja sākat savu aktivitāti, dodoties lejup no kalna, atlasiet **Nokāpšana**.
- 4 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 5 Ja nepieciešams, nospiediet **BACK**, lai pārslēgtu starp uzkāpšanu un nokāpšanu.
- 6 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Golfa spēle

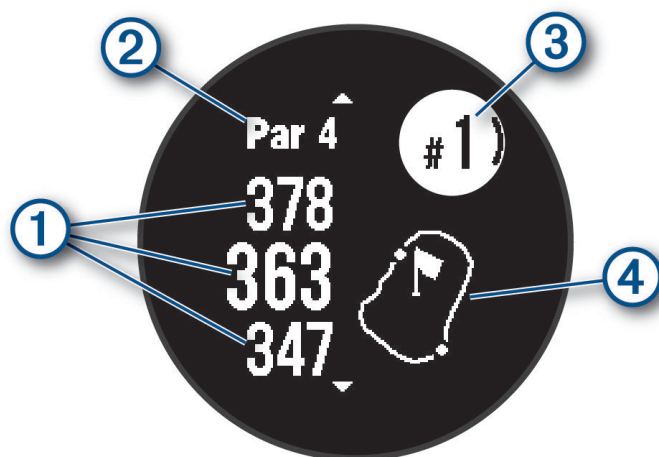
Golfa spēle

Lai spēlētu laukumu pirmo reizi, jums ir jāveic tā lejupielāde no lietotnes Garmin Connect ([Garmin Connect](#), 85. lappuse). No lietotnes Garmin Connect lejupielādētie laukumi tiek automātiski atjaunināti.

Pirms spēlējat golfu, jums ir jāuzlādē pulkstenis ([Pulksteņa uzlāde](#), 104. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Golfs**.
- 3 Dodieties ārā un gaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 4 Pieejamo laukumu sarakstā atlasiet laukumu.
- 5 Atlasiet ✓, lai saglabātu rezultātu.
- 6 Atlasiet starta vietu.

Tiek parādīts bedrītes informācijas ekrāns.



①	Attālums līdz zonas Green priekšējai, vidējai un aizmugures daļai
②	Par bedrītei
③	Pašreizējās bedrītes numurs
④	Zonas Green karte

PIEZĪME. spraudītes izvietojuma izmaiņu dēļ pulkstenis aprēķina attālumu līdz Green laukuma priekšējai daļai, vidum un aizmugurējai daļai, bet ne faktisko spraudītes atrašanās vietu.

- 7 Atlasiet opciju:
 - Nospiediet **UP** vai **DOWN** lai skatītu vietu un attālumu līdz izkārtojumam vai apdraudējuma priekšpusei un aizmugurei.
 - Nospiediet **START**, lai atvērtu golfa izvēlni ([Golfa izvēlne](#), 38. lappuse).

Golfa izvēlne

Posma laikā varat nospiegt START, lai piekļūtu papildu funkcijām golfa izvēlnē.

Pabeigt posmu: beidz pašreizējo posmu.

Apstūrēt posmu: pauzē pašreizējo posmu. Jūs varat atsākt posmu jebkurā laikā, uzsākot Golfs aktivitāti.

Mainīt bedrīti: ļauj manuāli mainīt bedrīti.

Pārv. karodziņu: ļauj pārvietot spraudītes atrašanās vietu, lai iegūtu precīzāku attāluma mērījumu (*Karodziņa pārvietošana, 38. lappuse*).

Mērīt sitienu: rāda iepriekšējā sitiena attālumu, kas ierakstīts ar Garmin AutoShot™ funkciju (*Mērīto sitienu skatīšana, 39. lappuse*). Varat arī manuāli ierakstīt sitienu (*Manuāla sitiena mērīšana, 39. lappuse*).

Rezultātu karte: atver rezultātu karti posmam (*Rezultātu saglabāšana, 39. lappuse*).

Odometrs: parāda ierakstīto laiku, attālumu un veiktos soļus. Odometrs automātiski ieslēdzas un izslēdzas, kad jūs sākat un beidzat posmu. Odometru var atiestatīt posma laikā.

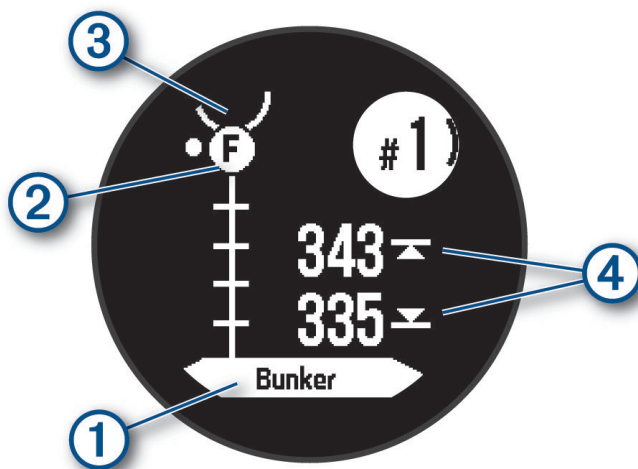
Nūjas statistika: parāda jūsu statistiku par katru golfa nūju, piemēram, informāciju par attālumu un precizitāti. Tiek parādīts, savienojot pārī Approach® CT10 sensorus.

Iestatījumi: ļauj pielāgot golfa aktivitātes iestatījumus (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 43. lappuse*).

Apdraudējumu skatīšana

Jūs varat apskatīt attālumus līdz apdraudējumiem pa ceļu par 4 un 5 bedrītēm. Apdraudējumi, kas ietekmē metiena izvēli, tiek parādīti atsevišķi vai grupās, lai palīdzētu noteikt attālumu līdz izmešanai vai nešanai.

1 Bedrītes informācijas ekrānā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu informāciju par apdraudējumu.



- Apdraudējuma veids ① ir norādīts ekrāna augšdaļā.
- Apdraudējumi ② tiek norādīti ar burtu, kas apzīmē apdraudējumu secību bedrītē, un tie ir redzami zem grīna aptuvenā izvietojumā attiecībā pret ceļu.
- Zona Green tiek atspoguļota kā pusaplis ③ ekrāna augšdaļā.
- Ekrānā parādās attālumi līdz tuvākā apdraudējuma priekšpusei un aizmugurei ④.

2 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu pašreizējai bedrītei citus apdraudējumus.

Karodziņa pārvietošana

Jūs varat iegūt sīkāku pārskatu par zonu Green un pārvietot spraudītes atrašanās vietu.

1 Bedrītes informācijas ekrānā nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Pārv. karodziņu**.

3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai pārvietotu spraudītes pozīciju.

4 Nospiediet **START**.

Attālumi bedrīšu informācijas ekrānā tiek atjaunināti, lai rādītu jaunu spraudītes atrašanās vietu. Spraudītes atrašanās vieta tiek saglabāta vienīgi pašreizējam posmam.

Bedrīšu maiņa

Bedrītes varat manuāli mainīt bedrītes skata ekrānā.

- 1 Spēlējot golfu, nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Mainīt bedrīti**.
- 3 Atlasīt bedrīti.

Mērīto sitienu skatīšana

Lai ierīce automātiski varētu noteikt un mērīt sitienus, ir jāiespējo punktu skaitīšana

Ierīcei ir funkcija automātiskai sitienu noteikšanai un ierakstīšanai. Katru reizi, kad veicat sitienu pa Fairway, ierīce ieraksta jūsu sitiena attālumu, ko vēlāk varat skatīt.

ITEIKUMS. automātiskā sitienu noteikšanas vislabāk darbojas, kad valkājat ierīci uz vadošās rokas plauksta locītavas un jums ir laba saskare ar bumbiņu. Putts netiek noteikti.

- 1 Spēlējot golfu, nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Mērīt sitienu**.
Ir redzams jūsu pēdējā sitiena attālums.
PIEZĪME. attālums automātiski tiek atiestatīts, kad jūs atkal sitat pa bumbiņu, gūstat Putt ripināšanas laukā Green vai pārejat uz nākamo bedrīti.
- 3 Nospiediet **DOWN**.
- 4 Atlasiet **Iepriekš. sitienu**, lai skatītu visu ierakstīto sitienu attālumus.

Manuāla sitiena mērīšana

Varat manuāli pievienot sitienu, ja pulkstenis to nenosaka. Jums jāpievieno sitiens no garām palaistā sitiena atrašanās vietas.

- 1 Veiciet sitienu un skatieties, kur piezemējas bumbiņa.
- 2 No visas informācijas ekrāna nospiediet **START**.
- 3 Atlasiet **Mērīt sitienu**.
- 4 Nospiediet **DOWN**.
- 5 Atlasiet **Pievienot sitienu** > ✓.
- 6 Ja nepieciešams, ievadiet nūju, kuru izmantojāt sitienam.
- 7 Ejiet vai brauciet pie bumbiņas.

Nākamreiz, kad veiksiet sitienu, pulkstenis automātiski reģistrēs jūsu pēdējā sitiena attālumu. Ja nepieciešams, varat manuāli pievienot citu sitienu.

Rezultātu saglabāšana

- 1 No visas informācijas ekrāna nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Rezultātu karte**.
Kad esat zonā Green, tiek parādīta rezultātu karte.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa bedrītēm.
- 4 Nospiediet **START**, lai atlasītu bedrīti.
- 5 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai iestatītu rezultātu.
Jūsu kopējais rezultāts ir atjaunināts.

Statistikas izsekošanas iespējošana

Funkcija Sekošana statusam iespējo sekošanu detalizētai statistikai golfa spēls laikā.

- 1 Bedrīšu informācijas ekrānā turiet nospiektu **MENU**.
- 2 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 3 Atlasiet **Sekošana statusam**.

Statistikas ierakstīšana

Lai ierakstītu statistiku, ir jāiespējo statistiskās sekošana (*Statistikas izsekošanas iespējošana*, 39. lappuse).

- 1 Rezultātu kartē atlasiet bedrīti.
- 2 Ievadiet kopējo sitienu skaitu, ietverot putts, un nospiediet **START**.
- 3 Iestatiet veikto putts skaitu un nospiediet **START**.
PIEZĪME. veikto putts skaits tiek izmantots vienīgi statistikas izsekošanai un nepalielina jūsu rezultātu.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:
PIEZĪME. ja esat pie par 3 bedrītes, fairway informācija nav redzama.
 - Ja bumbiņa trāpa fairway, atlasiet **Fairway**.
 - Ja bumbiņa netrāpa fairway, atlasiet **Izlaista labā puse** vai **Izlaista kr. puse**.
- 5 Ja vajadzīgs, ierakstiet soda sitienu skaitu.

Sērfošana

Varat izmantot sērfošanas darbību, lai ierakstītu savas sērfošanas sesijas. Pēc sesijas varat skatīt viļņu skaitu, garāko vilni un maksimālo ātrumu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Sērfošana**.
- 3 Pagaidiet pludmalē, līdz pulkstenis uztver GPS signālus.
- 4 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimerī.
- 5 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet **STOP**, lai apturētu aktivitātes taimerī.
- 6 Atlasiet **Saglabāt**, lai pārskatītu sērfošanas sesijas kopsavilkumu.

Plūdmaiņu informācijas skatīšana

BRĪDINĀJUMS

Plūdmaiņu informācija tiek sniegta tikai informācijas nolūkos. Jūsu atbildībā ir piesardzīga visas ar ūdeni saistītās informācijas izvērtēšana, apzinoties to, kas notiek apkārtnē, un vienmēr pieņemt saprātīgus lēmumus, esot ūdenī, uz ūdens vai ūdens tuvumā. Neievērojot šo brīdinājumu, varat izraisīt nopietnas vai nāvējošas traumas.

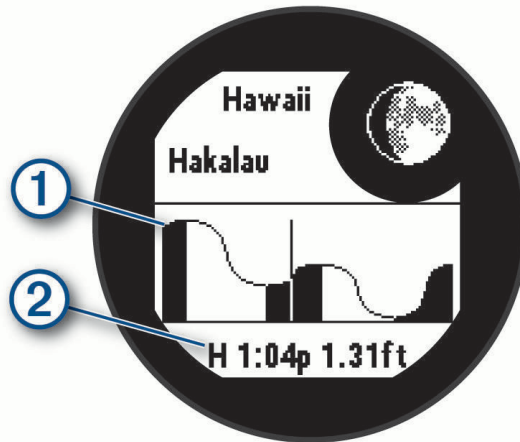
Kad izveidojat pulksteņa pāra savienojumu ar viedtālruni, varat skatīt informāciju par plūdmaiņu kontroles punktu, tostarp plūdmaiņu augstumu un laiku, kas būs nākamās plūdmaiņas.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Plūdmaiņas**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai izmantotu pašreizējo atrašanās vietu, kad esat plūdmaiņu kontroles punktu tuvumā, atlasiet **Pašreizējā atrašanās vieta**.
- Lai atlasītu nesen izmantotu plūdmaiņu kontroles punktu, atlasiet **Pēdējais**.
- Lai saglabātu atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāta**.
- Lai ievadītu atrašanās vietas koordinātas, atlasiet **Koordinātas**.

Pašreizējam datumam tiek rādīta 24 stundu plūdmaiņu karte ar pašreizējo plūdmaiņu augstumu ① un informāciju par nākamajām plūdmaiņām ②.



4 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu plūdmaiņu informāciju nākamajām dienām.

Darbību un lietotņu pielāgošana

Varat pielāgot darbību un lietotņu sarakstu, datu ekrānus, datu laukus un citus iestatījumus.

Izsoles aktivitātes pievienošana vai noņemšana

Jūsu aktivitāšu izsoles saraksts ir redzams, kad nospiežat **START** pulksteņa ciparnīcā, un tas piedāvā ātru piekļuvi aktivitātēm, kuras izmantojat visbiežāk. Jūs varat pievienot vai noņemt izsoles aktivitātes jebkurā laikā.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.

Jūsu iemīļotās aktivitātes ir redzamas saraksta augšā.

3 Atlasiet opciju:

- Lai pievienotu izsoles aktivitāti, atlasiet aktivitāti un atlasiet **Iestatīt kā izlasi**.
- Lai noņemtu izsoles aktivitāti, atlasiet aktivitāti un atlasiet **Noņemt no izlasēm**.

Aktivitāšu secības maiņa lietotņu sarakstā

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

4 Atlasiet **Pārkārtot**.

5 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai pielāgotu aktivitātes pozīciju lietotņu sarakstā.

Datu ekrānu pielāgošana

Katrai aktivitātei jūs varat rādīt, paslēpt un mainīt datu ekrānu izkārtojumu un saturu.

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
 - 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
 - 3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.
 - 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
 - 5 Atlasiet **Datu ekrāni**.
 - 6 Atlasiet datu ekrānu, lai to pielāgotu.
 - 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Izkārtojums**, lai pielāgotu datu lauku skaitu datu ekrānā.
 - Atlasiet lauku, lai mainītu laukā rādāmos datus.
 - Atlasiet **Kr. puses mērier.** vai **Lb. puses mērier.**, lai pievienotu grafiskās niršanas mērierīces.
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu datu ekrāna atrašanās vietu cilpā.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu datu ekrānu no cilpas.
- PIEZĪME.** ne visas opcijas niršanas aktivitātēm ir pieejamas.
- 8 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu datu ekrānu cilpai.
Jūs varat pievienot pielāgotu datu ekrānu vai atlasīt kādu no iepriekš definētajiem datu ekrāniem.

Kartes pievienošana aktivitātei

Jūs varat pievienot karti datu ekrānu kopai kādai aktivitātei.

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot jaunu > Karte**.

Pielāgotas aktivitātes izveide

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Pievienot**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Kopēt aktivitāti**, lai izveidotu pielāgotu aktivitāti no kādas saglabātas aktivitātes.
 - Atlasiet **Cits > Cits**, lai izveidotu jaunu pielāgotu aktivitāti.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet aktivitātes veidu.
- 5 Atlasiet nosaukumu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu.
Dubulti aktivitāšu nosaukumi ietver numuru, piemēram, Velosipēds(2).
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat pielāgot datu ekrānus vai automātiskas funkcijas.
 - Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un lietotu pielāgoto aktivitāti.
- 7 Atlasiet , lai pievienotu aktivitāti savu izlašu sarakstam.

Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi

Šie iestatījumi ļauj pielāgot katru iepriekš ielādēto aktivitāti, pamatojoties uz jūsu vajadzībām. Piemēram, varat pielāgot datu lapas un iespējot brīdinājumus un treniņu funkcijas. Ne visi iestatījumi ir pieejami visiem aktivitāšu veidiem.

Turiet nospiestu **MENU**, atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti un atlasiet aktivitātes iestatījumus.

3D attālums: aprēķina jūsu veikto attālumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas un horizontālo kustību par zemi.

3D ātrums: aprēķina jūsu ātrumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas un horizontālo kustību par zemi.

Pievienot aktivitāti: ļauj pielāgot multisporta aktivitāti.

Brīdinājumi: iestata treniņa vai navigācijas brīdinājumus aktivitātei.

Automātiska kāpšana: ļauj pulkstenim automātiski noteikt augstuma izmaiņas, izmantojot iebūvēto altimetru ([Automātiskas kāpšanas iespējošana, 46. lappuse](#)).

Auto Lap: iestata opcijas Auto Lap funkcijai, lai automātiski atzīmētu aplū. Opcija Automātisks att. atzīmē aplū noteiktā distancē. Opcija Autom. pozīcija atzīmē aplū vietā, kur iepriekš nospiedāt BACK. Pabeidzot aplū, tiek parādīts pielāgojams aplū brīdinājuma ziņojums. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildi dažādās aktivitātes daļās.

Automātiskā pauze: iestata opcijas Auto Pause® funkcijai, lai apturētu datu ierakstīšanu, kad jūs pārtraucat kustību vai kad samazināt ātrumu zem noteiktā ātruma. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitāte ietver apstāšanos pie sarkanās gaismas signāla vai citās vietās, kur ir jāapstājas.

Autom. atpūta: iespējo pulksteni, lai tas automātiski nosaka, kad jūs peldēšanas baseinā laikā atpūšaties, un izveido atpūtas intervālu ([Automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 30. lappuse](#)).

Autom. palaišana: ļauj pulkstenim automātiski noteikt nobraucienus ar slēpēm vai vindsērfingu, izmantojot iebūvēto akselerometru. Vindsērfinga aktivitātei var iestatīt ātruma un attāluma sliekšņus automātiskai skrējiena uzsākšanai.

Automātiska ritināšana: iestata, lai pulkstenis automātiski ritinātu visus aktivitāšu datu ekrānus, kamēr darbojas aktivitāšu taimeris.

Fona krāsa: iestata katras aktivitātes fona krāsu kā baltu vai melnu.

Lielie skaitļi: maina ciparu lielumu aktivitāšu datu ekrānos.

Pārraidīt sirds ritmu: iespējo automātisku sirdsdarbības ritma datu pārraidi, kad sākat aktivitāti ([Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 74. lappuse](#)).

Atpakaļskaitīšana sāktā: iespējo atpakaļskaitīšanas taimeri peldēšanas baseinā intervāliem.

Datu ekrāni: ļauj jums pielāgot datu ekrānus un pievienot aktivitātei jaunus datu ekrānus ([Datu ekrānu pielāgošana, 42. lappuse](#)).

Redīgēt svaru: ļauj jums pievienot svaru, kas izmantots fizisko vingrojumu kopai izturības treniņa vai kardio aktivitātes laikā.

Golfa attālums: iestata golfa spēlē izmantoto mērvienību.

Novērtējuma sistēma: iestata novērtējuma sistēmu maršruta grūtību novērtēšanai klinšu kāpšanas aktivitātei.

Celiņa numurs: iestata jūsu celiņa numuru skriešanai pa skrejceliņu.

Distances taustiņš: iespējo vai atspējo pogu BACK aplū vai atpūtas ierakstīšanai aktivitātes laikā.

Bloķēt ierīci: bloķē pogas multisporta aktivitātes laikā, lai novērstu netīšu pogu nospiešanu.

Metronoms: atskaņo skaņas signālus vai vibrē noturīgā ritmā, lai palīdzētu jums uzlabot savu izpildījumu, trenējoties ātrākā, lēnākā vai pastāvīgākā soļu skaitā ciklā. Varat iestatīt sitienus minūtē (bpm) soļu skaitam ciklā, kuru vēlaties uzturēt, sitienu frekvenci un skaņas iestatījumus.

Režīma izsekošana: iespējo vai atspējo automātisko pacelšanās vai nolaišanās režīma izsekošanu distanču slēpošanai un snovbordam.

Sodi: iespējo soda sitienu izsekošanu golfa spēles laikā ([Statistikas ierakstīšana, 40. lappuse](#)).

Peldbaseina lielums: iestata peldbaseina garumu.

Izturības vidējo rādītāju not.: kontrolē, vai pulkstenis ietver nulles vērtības jaudas datiem, kas notiek, kad jūs neminat pedāļus.

Jaudas režīms: iestata noklusējuma jaudas režīmu aktivitātei.

Enerģijas taupīšanas noildze: iestata enerģijas taupīšanas taimauta ilgumu, cik ilgi pulkstenis paliek treniņa režīmā, piemēram, gaidot sacensību sākumu. Opcija Parasts iestata pulksteni pāriet mazjaudas pulksteņa režīmā pēc 5 minūtēm bezdarbības. Opcija Pagarināts iestata maza enerģijas patēriņa pulksteņa režīma ieslēgšanos pēc 25 neaktivitātes minūtēm. Izmantojot pagarinātu režīmu, akumulatora darbības laiks starp uzlādēm var būt īsāks.

Reģistrēt aktivitāti: iespējo aktivitātes FIT failu golfa aktivitāšu reģistrēšanai. FIT faili reģistrē fiziskās formas informāciju, kas ir pielāgota Garmin Connect.

Ierakstīt pēc saullēkta: iestata pulksteni, lai ierakstītu trases punktus pēc saulrieta ekspedīcijas laikā.

Ierakstīt temperatūru: ieraksta apkārtējo temperatūru pulksteņa tuvumā noteiktu aktivitāšu laikā.

Ierakstīt VO2 Max.: iespējo VO2 maks. ierakstīšanu taku skrējiena aktivitātēm.

Intervāla ierakstīšana: iestata maršruta punktu ierakstīšanas biežumu ekspedīcijas laikā. Pēc noklusējuma GPS trases punkti tiek reģistrēti reizi stundā, un tie netiek ierakstīti pēc saulrieta.. Retāk ierakstot trases punktus, tiek palielināts akumulatora darbības laiks.

Pārsaukt: iestata aktivitātes nosaukumu.

Atk. skaitīšana: iespējo vai atspējo atkārtojumu skaitīšanu treniņa laikā. Opcija Tikai vingr. sērijas iespējo atkārtojumu skaitīšanu tikai vadītu fizisko vingrojumu sēriju laikā.

Atkārtot: iespējo opciju Atkārtot dažādu sporta veidu aktivitātēm. Piemēram, jūs varat izmantot šo opciju aktivitātēm, kuras ietver vairākas pārejas, piemēram, peldējums/skrējiens.

Atj. nokl. iest.: ļauj atiestatīt aktivitātes iestatījumus.

Maršruta statistika: iespējo maršruta statistikas izsekošanu kāpšanas aktivitātēm telpās.

Skriešanas spēks: ļauj ierakstīt darbības jaudas datus un pielāgot iestatījumus (*Skriešanas jaudas iestatījumi, 79. lappuse*).

Satelīti: iestata satelītsistēmu, lai izmantotu aktivitātei (*Satelīta iestatījumi, 47. lappuse*).

Punktu skaitīšana: iespējo vai atspējo automātisku rezultātu uzskaiti, kad jūs sākat golfa posmu.

SpeedPro: iespējo papildu ātruma metriku vindsērfiga aktivitātes braucieniem.

Sekošana statusam: iespējo statistikas izsekošanu golfa spēles laikā (*Statistikas ierakstīšana, 40. lappuse*).

Vēzienu noteikšana: iespējo vēzienu noteikšanu, peldot baseinā.

Pārejas: iespējo pārejas dažādiem sporta veidiem.

Vibrācijas brīdinājumi: iespējo brīdinājumus, kuri norāda jums ieelpot vai izelpot elpošanas aktivitātes laikā.

Aktivitātes brīdinājumi

Jūs varat iestatīt brīdinājumus katrai aktivitātei, kas var palīdzēt jums trenēties, lai sasniegtu noteiktus mērķus, uzlabot informāciju par konkrēto vidi un navigēt uz galapunktu. Daži brīdinājumi ir pieejami tikai noteiktām aktivitātēm. Ir trīs veidu brīdinājumi: notikumu, diapazona un atkārtotās brīdinājumi.

Notikuma brīdinājums: notikuma brīdinājums atskaņo brīdinājumu vienu reizi. Notikums ir noteikta vērtība.

Piemēram, varat iestatīt, lai pulkstenis brīdina jūs tad, kad esat sadedzinājis noteiktu kaloriju skaitu.

Diapazona brīdinājums: diapazona brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ir virs vai zem noteikta vērtību diapazona. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms ir zem 60 sirdspukstiem minūtē (sirdsp./min.) vai virs 210 sirdsp./min.

Atkārtotās brīdinājums: atkārtotās brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ieraksta noteiktu vērtību vai intervālu. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina jūs ik pēc 30 minūtēm.

Brīdinājuma nosaukums	Brīdinājuma veids	Apraksts
Kadence	Diapazons	Jūsu varat iestatīt kadences minimālo un maksimālo vērtību.
Kalorijas	Notikums, atkārtotās	Jūs varat iestatīt kaloriju skaitu.
Pielāgot	Notikums, atkārtotās	Jūs varat atlasīt esošo ziņojumu vai izveidot pielāgotu ziņojumu un atlasīt brīdinājuma veidu.
Attālums	Notikums, atkārtotās	Jūs varat iestatīt attāluma intervālu.
Augstums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt augstuma minimālo un maksimālo vērtību.
Sirdsdarbības ritms	Diapazons	Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma minimālo un maksimālo vērtību vai atlasīt zonu maiņu. Skatiet Par sirdsdarbības ritma zonām , 88. lappuse un Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini , 90. lappuse.
Temps	Diapazons	Jūs varat iestatīt tempa minimālo un maksimālo vērtību.
Tempa regulēšana	Atkārtotās	Jūs varat iestatīt mērķa peldēšanas tempu.
Spēks	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu spēka līmeni.
Tuvums	Notikums	Jūs varat iestatīt saglabātās atrašanās vietas rādiusu.
Skriešana/iešana	Atkārtotās	Jūs ar regulāriem intervāliem varat iestatīt laiknoteiktus iešanas pārtraukumus.
Ātrums	Diapazons	Jūs varat iestatīt ātruma minimālo un maksimālo vērtību.
Vēziena ātrums	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu vēzienu skaitu minūtē.
Laiks	Notikums, atkārtotās	Jūs varat iestatīt laika intervālu.
Treka taimeris	Atkārtotās	Jūs varat iestatīt treka laika intervālu sekundēs.

Brīdinājuma iestatīšana

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Brīdinājumi**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu jaunu brīdinājumu aktivitātei.
 - Atlasiet brīdinājuma nosaukumu, lai rediģētu esošu brīdinājumu.
- 7 Ja nepieciešams, atlasiet brīdinājuma veidu.
- 8 Atlasiet zonu, ievadiet minimālo un maksimālo vērtību vai ievadiet pielāgotu vērtību brīdinājumam.
- 9 Ja nepieciešams, ieslēdziet brīdinājumu.

Notikuma un periodisku brīdinājumu gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad sasniedzat brīdinājuma vērtību. Diapazona brīdinājuma gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad rādījums ir virs vai zem noteiktā diapazona (minimālā un maksimālā vērtības).

Automātiskas kāpšanas iespējošana

Automātiskas kāpšanas funkciju varat izmantot, lai automātiski noteiktu augstuma izmaiņas. To varat izmantot tādās aktivitātēs kā kāpšana, pārgājiens, skriešana vai riteņbraukšana.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Automātiska kāpšana > Statuss**.
- 6 Atlasiet **Vienmēr** vai **Kad nenot. navig.**
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Skrējiena ekrāns**, lai noteiktu, kāds datu ekrāns ir redzams skrējiena laikā.
 - Atlasiet **Kāpšanas ekrāns**, lai noteiktu, kāds datu ekrāns ir redzams kāpšanas laikā.
 - Atlasiet **Mainīt krāsas**, lai mainītu displeja krāsas, mainot režīmus.
 - Atlasiet **Vertik. ātrums**, lai iestatītu pacelšanas ātrumu laika gaitā.
 - Atlasiet **Režīma slēdzis**, lai iestatītu, cik ātri ierīce maina režīmus.

PIEZĪME. opcija Pašreizējais ekrāns ļauj automātiski pāriet uz pēdējo ekrānu, kuru skatījāties pirms automātiskās kāpšanas aktivizēšanas.

Satelīta iestatījumi

Varat mainīt satelīta iestatījumus, lai pielāgotu katrai darbībai izmantotās satelītu sistēmas. Papildu informāciju par satelītu sistēmām skatiet vietnē garmin.com/aboutGPS.

Turiet nospiestu **MENU**, atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Satelīti**.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

Izslēgts: atspējo satelītu sistēmas darbībai.

Lietot nokl. izvēlni: ļauj pulkstenim izmantot noklusējuma sistēmas iestatījumu satelītiem (*Sistēmas iestatījumi, 101. lappuse*).

Tikai GPS: iespējo GPS satelītu sistēmu.

GPS un GLONASS: iespējo GPS un GLONASS satelītu sistēmas, lai iegūtu precīzāku informāciju par atrašanās vietu situācijās, kad ir slikta debess redzamība. Izmantojot GPS kopā ar citu satelītu sistēmu, varat ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS.

GPS + GALILEO: iespējo GPS un GALILEO satelītu sistēmas, lai iegūtu precīzāku informāciju par atrašanās vietu situācijās, kad ir slikta debess redzamība. Izmantojot GPS kopā ar citu satelītu sistēmu, varat ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS.

UltraTrac: retāk ieraksta trases punktus un sensoru datus. UltraTrac funkcijas iespējošana pagarina akumulatora lietošanas laiku, bet pasliktina ierakstīto aktivitāšu kvalitāti. Izmantojiet UltraTrac funkciju aktivitātēm, kurām ir nepieciešams ilgāks akumulatora darbības laiks un kurām bieži sensora datu atjauninājumi ir mazāk svarīgi.

Treniņi

Vienotais treniņu statuss

Ja izmantojat vairāk nekā vienu Garmin ierīci savā Garmin Connect kontā, varat izvēlēties, kura ierīce ir galvenais datu avots ikdienas lietošanai un apmācībai.

Lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Iestatījumi**.

Primārā treniņu ierīce: iestata prioritāro datu avotu treniņa rādītājiem, piemēram, treniņa statusam un slodzes fokusam.

Primārā walkājamā ierīce: iestata prioritāro datu avotu ikdienas veselības rādītājiem, piemēram, soļiem un miegam. Šim pulkstenim vajadzētu būt visbiežāk walkātajam pulkstenim.

IETEIKUMS. lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin, iesaka bieži sinhronizēt ar Garmin Connect kontu.

Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi

Jūs varat sinhronizēt aktivitātes un izpildes mērījumus no citām Garmin ierīcēm ar savu Descent G1 pulksteni, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Tas ļauj jūsu pulkstenim precīzāk atspoguļot jūsu treniņu un fizisko formu. Piemēram, jūs varat ierakstīt braucienu, izmantojot Edge® velosipēda datoru, un skatīt aktivitātes informāciju un atgūšanās laiku savā Descent G1 pulkstenī.

Sinhronizējiet Descent G1 pulksteni un citas Garmin ierīces ar savu Garmin Connect kontu.

IETEIKUMS. Garmin Connect lietotnē varat iestatīt primāro treniņierīci un primāro walkājamo ierīci (*Vienotais treniņu statuss, 47. lappuse*).

Pēdējās aktivitātes un veikspējas mērījumi no citām Garmin ierīcēm tiek parādīti jūsu Descent G1 pulkstenī.

Fizisko vingrojumu sērijas

Jūs varat izveidot pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas, kuras ietver mērķus katram sērijas posmam, kā arī dažādiem attālumiem, laikam un kalorijām. Aktivitātes laikā jūs varat skatīt fizisko vingrojumu sērijai specifiskus datus, kas ietver fizisko vingrojumu sērijas posma attālumu vai pašreizējo tempu.

Jūsu pulkstenī: varat atvērt fizisko vingrojumu lietotni no aktivitāšu saraksta, lai parādītu visas šobrīd pulkstenī ielādētās fizisko vingrojumu sērijas (*Aktivitātes un lietotnes, 26. lappuse*).

Varat arī apskatīt savu treniņu vēsturi.

Lietotnē: jūs varat izveidot un meklēt fizisko vingrojumu sērijas, vai atlasīt treniņu plānu, kurā ir iebūvētas fizisko vingrojumu sērijas, un pārsūtīt uz savu pulksteni (*No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 48. lappuse*).

Fizisko vingrojumu sērijas varat plānot.

Varat atjaunināt un rediģēt pašreizējās fizisko vingrojumu sērijas.

No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Lai lejupielādētu fizisko vingrojumu sēriju no lietotnes Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts (*Garmin Connect, 85. lappuse*).

- 1 Atlasiet opciju:
 - Atveriet Garmin Connect lietotni un atlasiet ●●●.
 - Dodieties uz connect.garmin.com.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Fizisko vingrojumu sērijas**.
- 3 Meklējiet fizisko vingrojumu sēriju vai izveidojiet un saglabājat jaunu fizisko vingrojumu sēriju.
- 4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Vingrojumu sērijas sākšana

Lai varētu sākt vingrojumu sēriju, lejupielādējiet vingrojumu sēriju no sava Garmin Connect konta.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Vingr. sērijas**.
- 5 Atlasiet vingrojumu sēriju.

PIEZĪME. sarakstā parādās tikai vingrojumu sērijas, kas ir saderīgas ar atlasīto aktivitāti.
- 6 Atlasiet **Izpildīt vingr. sēriju**.
- 7 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimerī.

Kad esat sācis vingrojumu sēriju, ierīce parāda katru vingrojumu sērijas soli, soļa piezīmes (pēc izvēles), mērķi (pēc izvēles) un pašreizējās vingrojumu sērijas datus.

Dienā piedāvātās fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Lai pulkstenis varētu ieteikt dienas fizisko vingrojumu sēriju, jums ir nepieciešams treniņa statuss un VO2 max. aplēses (*Treniņa statuss*, 63. lappuse).

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Skriešana** vai **Velosipēds**.

Tiek parādīta dienā piedāvātā fizisko vingrojumu sērija.

3 Atlasiet **START** un atlasiet opciju:

- Lai izpildītu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izpildīt vingr. sēriju**.
- Lai atmestu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izbeigt**.
- Lai priekšskatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus, atlasiet **Soļi**.
- Lai atjauninātu fizisko vingrojumu sērijas mērķi, atlasiet **Mērķa veids**.
- Lai izslēgtu turpmākus fizisko vingrojumu sēriju paziņojumus, atlasiet **Atspējot uzvedni**.

Piedāvātā fizisko vingrojumu sērija automātiski atjauninās atbilstoši treniņu paradumu, atgūšanās laika un VO2 max izmaiņām.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas izveide

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Turiet nospiestu **MENU**.

4 Atlasiet **Treniņš > Intervāli > Rediģēt > Intervāls > Veids**.

5 Atlasiet **Attālums, Laiks** vai **Atvērt**.

IETEIKUMS. jūs varat izveidot atvērtu intervālu, atlasot opciju **Atvērt**.

6 Ja nepieciešams, atlasiet **Ilgums**, ievadiet attāluma vai laika intervāla vērtību treniņam un atlasiet ✓.

7 Nospiediet **BACK**.

8 Atlasiet **Atpūta > Veids**.

9 Atlasiet **Attālums, Laiks** vai **Atvērt**.

10 Ja nepieciešams, ievadiet attāluma vai laika vērtību atpūtas intervālam un atlasiet ✓.

11 Nospiediet **BACK**.

12 Atlasiet vienu vai vairākas opcijas:

- Lai iestatītu atkārtojumu skaitu, atlasiet **Atkārtot**.
- Lai pievienotu atvērtu iesildīšanos savam treniņam, atlasiet **Iesildīšanās > Ieslēgts**.
- Lai pievienotu atvērtu atsildīšanos savam treniņam, atlasiet **Atsildīšanās > Ieslēgts**.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Turiet nospiestu **MENU**.

4 Atlasiet **Treniņš > Intervāli > Izpildīt vingr. sēriju**.

5 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.

6 Ja intervālu fizisko vingrojumu sērija ietver iesildīšanos, nospiediet **BACK**, lai sāktu pirmo intervālu.

7 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kad pabeigsit visus intervālus, tiks parādīts ziņojums.

Par treniņu kalendāru

Treniņu kalendārs jūsu pulkstenī ir tā treniņu kalendāra vai grafika paplašinājums, kuru jūs iestatāt savā Garmin Connect kontā. Kad Garmin Connect kalendāram pievienojat dažas fizisko vingrojumu sērijas, varat tās nosūtīt uz savu ierīci. Visas plānotās fizisko vingrojumu sērijas, kuras ir nosūtītas uz ierīci, ir redzamas kalendāra pārskatā. Kad kalendārā atlasāt dienu, varat skatīt vai izpildīt fizisko vingrojumu sēriju. Plānotā fizisko vingrojumu sērija saglabājas pulkstenī neatkarīgi no tā, vai izpildāt vai izlaižat to. Kad jūs nosūtāt plānotās fizisko vingrojumu sērijas no Garmin Connect, tās pārraksta esošo treniņu kalendāru.

Garmin Connect treniņa plānu izmantošana

Pirms lejupielādēt un izmantot treniņa plānu, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), [85. lappuse](#)), kā arī jums ir jāizveido pāra savienojums starp Descent pulksteni un saderīgu tālruni.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Treniņu plāni**.
- 3 Atlasiet un izstrādājat treniņa plānu.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Skatiet treniņa plānu savā kalendārā.

PacePro™ Treniņš

Daudziem skrējējiem sacensību laikā patīk valkāt tempa saiti, kas palīdz sasniegt to sacensību mērķi. PacePro funkcija ļauj izveidot pielāgotu tempa saiti, pamatojoties uz attālumu un tempu vai attālumu un laiku. Varat arī izveidot tempa saiti zināmam kursam, lai maksimāli optimizētu tempa sasniegumus, pamatojoties uz augstuma izmaiņām.

Varat izveidot PacePro plānu, izmantojot lietotni Garmin Connect. Pirms dodaties kursa skrējienā, jūs varat priekšskatīt intervālu un augstuma diagrammu.

PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect

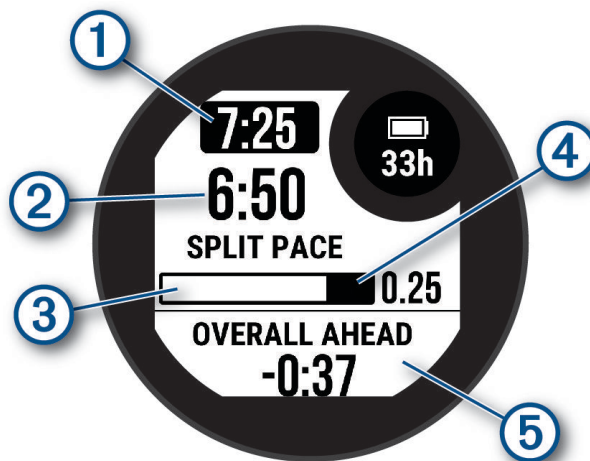
Lai lejupielādētu PacePro plānu no Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), [85. lappuse](#)).

- 1 Atlasiet opciju:
 - Atveriet Garmin Connect lietotni un atlasiet ●●●.
 - Dodieties uz connect.garmin.com.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > PacePro tempa stratēģijas**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai izveidotu un saglabātu PacePro plānu.
- 4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.

PacePro plāna sākšana

Lai varētu sākt PacePro plānu, jums ir jāveic plāna lejupielāde no sava Garmin Connect konta.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
 - 2 Atlasiet skriešanas brīvā dabā aktivitāti.
 - 3 Turiet nospiestu **MENU**.
 - 4 Atlasiet **Treniņš > PacePro plāni**.
 - 5 Atlasiet plānu.
 - 6 Nospiediet **START**.
- IETEIKUMS.** varat priekšskatīt sadalījumus, augstuma grafiku un karti pirms PacePro plāna pieņemšanas.
- 7 Atlasiet **Apstiprināt plānu**, lai sāktu plānu.
 - 8 Ja vajadzīgs, atlasiet ✓, lai iespējotu kursa navigāciju.
 - 9 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimerī.



①	Mērķa intervāla temps
②	Pašreizējais intervāla temps
③	Intervāla izpildes norise
④	Intervālā atlikušais attālums
⑤	Kopējais laiks, kas pārsniedz jūsu mērķa laiku vai atpaliek no tā.

IETEIKUMS. varat turēt nospiestu MENU un atlasīt **Apturēt PacePro > ✓**, lai apturētu PacePro plānu. Aktivitātes taimeris turpina darboties.

Virtual Partner[®] lietošana

Virtual Partner ir treniņu rīks, kas paredzēts, lai palīdzētu jums sasniegt mērķus. Jūs varat iestatīt Virtual Partner tempu un sacensties ar to.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot jaunu > Virtual Partner**.
- 6 Ievadiet tempa vai ātruma vērtību.
- 7 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai mainītu Virtual Partner ekrāna novietojumu (izvēles).
- 8 Sāciet aktivitāti ([Aktivitātes sāksana, 27. lappuse](#)).
- 9 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa Virtual Partner ekrānu un sekotu, kurš ir vadībā.

Treniņa mērķa iestatīšana

Treniņa mērķa funkcija darbojas ar Virtual Partner funkciju, lai jūs varētu trenēties, izmantojot iestatīto attālumu, attālumu un laiku, attālumu un tempu vai attālumu un ātruma mērķi. Treniņa aktivitātes laikā pulkstenis sniedz reāllaika atsauksmes par to, cik tuvu esat izvirzītajam treniņa mērķim.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Iestatīt mērķi**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Tikai attālums**, lai atlasītu iepriekš iestatītu attālumu vai ievadītu pielāgotu attālumu.
 - Atlasiet **Attālums un laiks**, lai atlasītu attāluma un laika mērķi.
 - Atlasiet **Attālums un temps** vai **Attālums un ātrums**, lai atlasītu attāluma un tempa vai ātruma mērķi.

Parādās treniņa mērķa ekrāns ar aptuveno finiša laiku. Aptuvenais finiša laiks ir balstīts uz jūsu pašreizējo izpildījumu un atlikušo laiku.

- 6 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.

IETEIKUMS. varat turēt nospiestu **MENU** un atlasīt **Atcelt mērķi > ✓**, lai atceltu treniņa mērķi.

Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana

Jūs varat censties pārspēt iepriekš reģistrētas vai lejupielādētas aktivitātes rezultātus. Šī funkcija darbojas ar Virtual Partner funkciju, lai aktivitātes laikā jūs redzētu, par cik esat priekšā vai atpaliekat.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Skrieš. sac. un akt.**
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **No vēstures**, lai atlasītu iepriekš ierakstītu aktivitāti no savas ierīces.
 - Atlasiet **Lejupielādēts**, lai atlasītu aktivitāti, ko esat lejupielādējis no Garmin Connect konta.
- 6 Atlasiet aktivitāti.

Parādās Virtual Partner ekrāns, norādot aptuveno finiša laiku.
- 7 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 8 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

žurnāli

Vēsturē tiek iekļauts laiks, attālums, kalorijas, vidējais temps vai ātrums, distances dati un sensoru informācija (neobligāti).

PIEZĪME. kad ierīces atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

Vēstures izmantošana

Vēsture ietver iepriekšējās aktivitātes, kuras jūs saglabājat savā pulkstenī.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Aktivitātes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Nospiediet **START**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu papildu informāciju par aktivitāti, atlasiet **Visa statistika**.
 - Lai skatītu aktivitātes ietekmi uz jūsu aerobo un anaerobo spēju, atlasiet **Treniņa efekt.** (*Par Training Effect, 65. lappuse*).
 - Lai skatītu savu laiku katrā sirdsdarbības ritma zonā, atlasiet **Sirdsdarb. ritms**.
 - Lai atlasītu distanci un skatītu papildu informāciju par katru distanci, atlasiet **Distances**.
 - Lai atlasītu slēpojumu vai braucienu ar sniega dēli un skatītu papildu informāciju par katru aktivitātes reizi, atlasiet **Skrējieni**.
 - Lai atlasītu fizisko vingrojumu kopu un skatītu papildu informāciju par katru kopu, atlasiet **Kopas**.
 - Lai skatītu aktivitāti kartē, atlasiet **Karte**.
 - Lai skatītu augstuma diagrammu aktivitātei, atlasiet **Augst. diagr.**.
 - Lai dzēstu atlasīto aktivitāti, atlasiet **Dzēst**.

Dažādu sporta veidu vēsture

Jūsu ierīce saglabā vispārēju kopsavilkumu par dažādiem aktivitāšu sporta veidiem, tostarp kopējā attāluma, laika, kaloriju un izvēles piederuma datus. Turklāt ierīce atdala aktivitātes datus katram sporta segmentam un pārejai starp tiem, tādēļ jūs varat salīdzināt līdzīgas treniņu aktivitātes un sekot, cik ātri veicat pāreju. Pārejas vēsture ietver attālumu, laiku, vidējo ātrumu un kalorijas.

Personīgie rekordi

Kad jūs pabeidzat aktivitāti, pulkstenis rāda visus jaunus personīgos rekordus, kurus sasniedzāt šīs aktivitātes laikā. Personīgie rekordi ietver jūsu ātrāko laiku vairākās tipiskās sacensību distancēs, lielāko spēka aktivitātes svaru galvenajām kustībām un garāko skrējienu, braucienu vai peldēšanu.

PIEZĪME. riteņbraukšanai personīgie rekordi ietver arī vislielāko kāpumu un labāko jaudu (nepieciešams jaudas mērītājs).

Personīgo rekordu skatīšana

- 1 Atrodoties pulksteņa skatā, turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekord**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu.
- 5 Atlasiet **Skatīt ierakstu**.

Personīgā rekorda atjaunošana

Jūs varat atjaunot jebkuru personīgo rekordu uz iepriekš reģistrētu personīgo rekordu.

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu, ko atjaunot.
- 5 Atlasiet **Iepriekšējais > ✓**.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Personīgo rekordu dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai izdzēstu vienu rekordu, atlasiet rekordu un **Notīrīt ierakstu > ✓**.
 - Lai izdzēstu visus sporta rekordus, atlasiet **Notīrīt visus ierakstus > ✓**.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Datu kopsummu skatīšana

Jūs varat skatīt pulkstenī saglabātā kopējā attāluma un laika datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Kopsumas**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet opciju, lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas.

Odometra lietošana

Odometrs automātiski reģistrē kopējo veikto attālumu, iegūto augstumu un laiku aktivitātēs.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Kopsumas > Odometrs**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu odometra kopsummas.

Vēstures dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Iespējas**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**, lai dzēstu no vēstures visas aktivitātes.
 - Atlasiet **Atiestatīt kopsummas**, lai atiestatītu visas attālumu un laika kopsummas.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Izskats

Varat pielāgot ciparnīcas izskatu un ātrās piekļuves funkcijas logrīku pārskatā un vadīklu izvēlnē.

Pulksteņa skata iestatījumi

Jūs varat pielāgot pulksteņa skatu, izvēloties izkārtojumu, krāsas un papildu datus. Jūs varat arī lejupielādēt pielāgotus pulksteņa skatus no Connect IQ veikala.

Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana

Jūs varat pielāgot pulksteņa ciparnīcas informāciju un izskatu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai priekšskatītu pulksteņa ciparnīcu opcijas.
- 4 Nospiediet **START**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai aktivizētu pulksteņa ciparnīcu, atlasiet **Piemērot**.
 - Lai pielāgotu datus, kas tiek rādīti pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Pielāgot**, nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu opcijas, un nospiediet **START**.

Pārskati

Jūsu pulkstenī ir iepriekš ielādēti pārskati, kas sniedz ātru informāciju (*Pārskatu kopas skatīšana, 58. lappuse*). Dažiem pārskatiem nepieciešams Bluetooth® savienojums ar saderīgu tālruni.

Daži pārskati pēc noklusējuma nav redzami. Varat tos pievienot pārskata cilpai manuāli (*Pārskatu kopas pielāgošana, 58. lappuse*).

Nosaukums	Apraksts
ABC	Parāda apvienotu altimetra, barometra un kompasa informāciju.
Mainīt laika joslas	Parāda pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās (Alternatīvu laika joslu pievienošana, 3. lappuse).
Aklimatizācija augstumā	Augstumā virs 800 m (2625 pēdas) tiek rādītas diagrammas, kas atspoguļo augstuma koriģētās vērtības jūsu vidējam pulsa oksimetra rādījumam, elpošanas tempam un sirdsdarbības ritmam miera stāvoklī pēdējām septiņām dienām.
Altimetrs	Parāda jūsu aptuveno augstumu, pamatojoties uz spiediena izmaiņām.
Barometrs	Parāda vides spiediena datus, ņemot vērā augstumu.
Body Battery™	Valkājot ierīci visu dienu, parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā (Body Battery, 58. lappuse).
Kalendārs	Parāda gaidāmās tikšanās no jūsu tālruņa kalendāra.
Kalorijas	Parāda jūsu kaloriju informāciju pašreizējai dienai.
Kompass	Parāda elektronisku kompasu.
Niršanas žurnāls	Parāda pēdējo reģistrēto niršanu īsu kopsavilkumu (Niršanas žurnāla pārskata skatīšana, 21. lappuse).
Suņu izsekošana	Rāda jūsu suņa atrašanās vietas informāciju, ja saderīga suņu izsekošanas ierīce ir pāra savienojumā ar jūsu Descent pulksteni.
Uzkāpto stāvu skaits	Izseko uzkāpto stāvu skaitu un progresu ceļā uz mērķi.
Garmin treneris	Parāda plānotos treniņus, ja esat atlasījis Garmin trenera pielāgoto treniņu plānu savā Garmin Connect kontā. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam.
Health Snapshot™	Pulkstenī sāk Health Snapshot sesiju, kas ieraksta vairākus galvenos veselības mērījumus, kamēr jūs saglabājat miera stāvokli divas minūtes. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli. Pulkstenis ieraksta tādus mērījumus kā jūsu vidējais pulss, stresa līmenis un elpošanas temps. Parāda jūsu saglabāto Health Snapshot sesiju kopsavilkumus.
Pulss	Parāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu pēc sitienu skaita minūtē (sirdsp./min.) un vidējo sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SRA).
HRV statuss	Parāda jūsu diennakts sirdsdarbības frekvences mainīguma septiņu dienu vidējo rādītāju (Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 60. lappuse).
Intensitātes minūtes	Izseko laiku, ko esat pavadījis, piedaloties mērenās līdz enerģiskās aktivitātēs, jūsu nedēļas intensitātes minūšu mērķi un progresu ceļā uz mērķi.
inReach® vadīklas	Ļauj sūtīt ziņojumus pārī savienotajā inReach ierīcē (inReach tālvadības izmantošana, 80. lappuse).
Pēdējais sporta veids	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu.
Pēdējais brauciens Pēdējais skrējiens Pēdējais peldējums	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu un norādītā sporta veida vēsturi.

Nosaukums	Apraksts
Mēness fāze	Parāda mēness lēkta un mēness rieta laikus, kā arī mēness fāzi, balstoties uz jūsu GPS pozīciju.
Mūzikas pārvaldība	Nodrošina mūzikas atskaņotāja vadīklas jūsu tālrunim.
Paziņojumi	Brīdina par ienākošiem zvaniem, īsziņām, sociālo tīklu jaunumiem utt., ņemot vērā tālruņa paziņojumu iestatījumus (Bluetooth paziņojumu iespējošana , 83. lappuse).
Izpilde	Parāda izpildes mērījumus, kas palīdz jums sekot un gūt izpratni par savām treniņu aktivitātēm un sacensību sasniegumiem (Izpildes mērījumi , 59. lappuse).
Pulsa oksimetrs	Ļauj veikt manuālus pulsa oksimetra lasījumus (Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana , 74. lappuse). Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu pulsa oksimetru, mērījums netiek reģistrēts.
Elpošana	Jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.
Miegs	Rāda iepriekšējās nakts kopējo miega laiku, miega datus un miega posmu informāciju.
Saules intensitāte	Rāda diagrammu, atspoguļojot saules enerģijas izmantošanas intensitāti pēdējās 6 stundās un vidēji iepriekšējā nedēļā. PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visiem produkta modeļiem.
Soļi	Izseko jūsu ikdienas soļu skaitu, soļu mērķi un datus par iepriekšējām dienām.
Stress	Parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un jūsu stresa līmeņa diagrammu. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties. Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu stresa līmeni, mērījumi netiek reģistrēti.
Saules lēkts un riets	Parāda saules lēkta, saules rieta un civilās krēslas laikus.
Intervāls virs ūdens	Parāda jūsu intervāla virs ūdens laiku, skābekļa toksiskuma vienības (OTU), centrālās nervu sistēmas (CNS) procentuālo skābekļa toksiskumu un audu slodzi pēc niršanas (Laika virs ūdens pārskata skatīšana , 20. lappuse).
Surfline™	Izmanto jūsu pašreizējo atrašanās vietu, lai parādītu pašreizējos viļņu apstākļus, piemēram, paisuma un viļņu augstumu un sērfošanas reitingu tuvākajām sērfošanas vietām.
Temperatūra	Parāda temperatūras datus no iekšējā temperatūras sensora.
Plūdmaiņas	Rāda informāciju par plūdmaiņas stāvokli, piemēram, paisuma augstumu un to, kad būs nākamais paisums un bēgums (Plūdmaiņu informācijas skatīšana , 40. lappuse).
Gatavība treniņam	Parāda rezultātu un īsu ziņojumu, kas palīdz noteikt, cik gatavs esat treniņiem katru dienu.
Treniņa statuss	Parāda jūsu pašreizējo treniņa statusu un treniņa slodzi, kas parāda, kā treniņš ietekmē jūsu fiziskās sagatavotības līmeni un izpildi (Treniņa statuss , 63. lappuse).
VIRB® vadīklas	Nodrošina kameras vadību, kad VIRB ierīce ir savienota pāri ar jūsu Descent pulksteni (VIRB tālvadība , 80. lappuse).
Laikapstākļi	Parāda pašreizējo temperatūru un laika prognozi.
Xero® ierīce	Rāda lāzera atrašanās vietas informāciju, kad saderīga Xero ierīce ir savienota pāri ar jūsu Descent pulksteni (Xero objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi , 82. lappuse).

Pārskatu kopas skatīšana

Pārskati nodrošina ātru piekļu veselības datiem, aktivitāšu informācijai, iebūvētiem sensoriem un citai informācijai. Kad izveidojat pulksteņa pāra savienojumu, datus, piemēram, paziņojumus, laikapstākļu informāciju un kalendāra notikumus, varat skatīt savā viedtālrunī.

1 Nospiediet **UP** vai **DOWN**.

Pulkstenis ritina pa pārskatu kopu un rāda katra pārskata kopsavilkuma datus.



2 Nospiediet **START**, lai skatītu papildinformāciju.

3 Atlasiet opciju:

- Nospiediet **DOWN**, lai skatītu detalizētu informāciju par pārskatu.
- Nospiediet **START**, lai skatītu pārskata papildu opcijas un funkcijas.

Pārskatu kopas pielāgošana

Kopā varat mainīt logrīku secību, noņemt logrīkus un pievienot jaunus logrīkus.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Izskats > Norādījumi**.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet logrīku un nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai mainītu pārskata atrašanās vietu pārskatu kopā.
- Atlasiet logrīku un atlasiet , lai noņemtu logrīku no kopas.
- Atlasiet **Pievienot** un atlasiet logrīku, kas jāpievieno kopai.

Body Battery

Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, stresa līmeni, miega kvalitāti un aktivitātes datus, lai noteiktu jūsu vispārējo Body Battery līmeni. Tāpat kā mērinstruments automašīnā, ierīce norāda jūsu pieejamās enerģijas rezerves apjomu. Body Battery līmeņa diapazons ir no 5 līdz 100, kur 5 līdz 25 ir ļoti zems, 26 līdz 50 zems, 51 līdz 75 ir vidējs, bet 76 līdz 100 ir augsts enerģijas rezerves līmenis.

Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju ([Padomi uzlabotiem Body Battery datiem, 58. lappuse](#)).

Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, valkājiet pulksteni, kamēr guļat.
- Labs miegs uzlādē jūsu Body Battery.
- Fiziskā slodze un augsts stresa līmenis var veicināt ātrāku Body Battery līmeņa samazināšanos.
- Uzņemtais uzturs, kā arī tādi stimulējoši līdzekļi kā kofeīns, neietekmē jūsu Body Battery.

Izpildes mērījumi

Šie izpildes mērījumi ir aplēses, kas palīdz jums sekot savām treniņu aktivitātēm un skriešanas sacensību izpildei un izprast tās. Mērījumiem ir nepieciešamas dažas aktivitātes, izmantojot sirdsdarbības ritma mērījumu plaukstas locītavā vai ar saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru. Riteņbraukšanas izpildes mērījumiem ir vajadzīgs pulsometrs un spēka mērītājs.

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics™. Papildinformāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.

PIEZĪME. aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Pulkstenim ir nepieciešams, lai jūs izpildāt dažas aktivitātes; tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju.

VO2 Max.: VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē (*Par VO2 Max. aplēsēm, 59. lappuse*).

Prognozētie skriešanas sacensību laiki: pulkstenis izmanto VO2 max. aplēses un treniņu vēsturi, lai nodrošinātu mērķa skriešanas sacensību laiku, pamatojoties uz jūsu pašreizējo fiziskās formas stāvokli (*Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana, 60. lappuse*).

HRV statuss: pulkstenis analizē jūsu plaukstas sirdsdarbības rādījumus miega laikā, lai noteiktu jūsu sirdsdarbības variabilitātes (HRV) statusu, pamatojoties uz jūsu personīgajiem, ilgtermiņa HRV vidējiem rādītājiem (*Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 60. lappuse*).

Izpildes stāvoklis: jūsu izpildes stāvoklis ir reāllaika novērtējums pēc 6–20 aktivitātes minūtēm. To var pievienot kā datu lauku, lai jūs varat skatīt savu izpildes stāvokli pārējā aktivitātes laikā. Tas salīdzina jūsu reāllaika stāvokli ar vidējo fiziskās formas līmeni (*Izpildes spēja, 61. lappuse*).

Funkcionālās sliekšņvērtības jauda (FTP): pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai aplēstu FTP. Lai iegūtu precīzāku novērtējumu, varat veikt vadītu testu (*FTP aplēšu iegūšana, 61. lappuse*).

Laktāta sliekšņvērtība: laktāta sliekšņvērtībai ir nepieciešams krūšu sirdsdarbības monitors. Laktāta sliekšņvērtība ir tas punkts, kurā jūsu muskuļi sāk strauji nogurt. Pulkstenis mēra jūsu laktāta sliekšņvērtības līmeni, izmantojot sirdsdarbības ritma datus un tempu (*Laktāta sliekšņvērtība, 62. lappuse*).

Par VO2 Max. aplēsēm

VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē. Vienkāršāk sakot, VO2 Max ir sirds un asinsvadu izturības rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas. Descent G1 pulkstenim ir vajadzīgs pulsa plaukstas locītavas vai saderīgs krūšu pulsa monitors, lai rādītu jūsu VO2 max. aplēses. Pulkstenis piedāvā atsevišķas VO2 max. aplēses skriešanai un riteņbraukšanai. Lai iegūtu VO2 max. precīzas aplēses, jums vairākas minūtes vidējā intensitātes līmenī ir vai nu jāskrien brīvā dabā ar GPS, vai jābrauc ar velosipēdu, izmantojot saderīgu jaudas mērītāju.

Pulkstenī jūsu VO2 max. aplēses ir redzamas kā skaitlis un apraksts. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par sava VO2 max. aplēsēm.

VO2 max. datus nodrošina Firstbeat Analytics. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā (*VO2 Max. standarta parametri, 128. lappuse*), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

legūstiet savas VO2 Max. aplēses skriešanai

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstu locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Ja izmantojat krūškurvja sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 78. lappuse*).

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 87. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 89. lappuse*). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju. Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*Aktivitāšu un lietoņu iestatījumi, 43. lappuse*).

- 1 Sāciet skriešanas aktivitāti.
- 2 Veiciet vismaz 10 minūšu skrējieni brīvā dabā.
- 3 Pēc skrējiena atlasiet **Saglabāt**.
- 4 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa izpildījuma mērījumiem.

legūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai

Šai funkcijai ir nepieciešams jaudas mērītājs un sirdsdarbības ritma mērījums plaukstu locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Jaudas mērītājs ir jāsavieno pāra savienojumā ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 78. lappuse*). Ja izmantojat krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu pulksteni.

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 87. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 89. lappuse*). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Pulkstenim ir nepieciešami daži braucieni, lai tas var gūt informāciju par jūsu riteņbraukšanas veikspēju.

- 1 Sāciet riteņbraukšana aktivitāti.
- 2 Brauciet stabilā ritmā ar augstu intensitāti vismaz 20 minūtes.
- 3 Pēc brauciena atlasiet **Saglabāt**.
- 4 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa veikspējas mērījumiem.

Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 87. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 89. lappuse*).

Pulkstenis izmanto VO2 max. aplēses un treniņu vēsturi, lai nodrošinātu mērķa skriešanas sacensību laiku (*Par VO2 Max. aplēsēm, 59. lappuse*). Pulkstenis analizē jūsu vairāku nedēļu treniņu datus, lai precizētu sacensību laika aplēses.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu veikspējas logrīku.
- 2 Nospiediet **START**, lai skatītu logrīka informāciju.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu prognozēto skriešanas sacensību laiku.
- 4 Nospiediet **START**, lai skatītu prognozes citiem attālumiem.

PIEZĪME. prognozes sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju.

Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss

Pulkstenis analizē jūsu plaukstu sirdsdarbības ritma rādījumus miega laikā, lai noteiktu jūsu sirdsdarbības frekvences mainīgumu (HRV). Treniņi, fiziskās aktivitātes, miegs, uzturs un veselīgi ieradumi - tas viss ietekmē jūsu sirdsdarbības frekvences mainīgumu. HRV vērtības var ievērojami atšķirties atkarībā no dzimuma, vecuma un fiziskās sagatavotības līmeņa. Līdzsvarots HRV statuss var norādīt pozitīvas veselības iezīmes, piemēram, labi līdzsvarotu treniņu un atgūšanos, labāku sirds un asinsvadu fizisko stāvokli un noturību pret stresu. Nesabalansēts vai slikts stāvoklis var liecināt par nogurumu, lielākām atveseļošanās vajadzībām vai paaugstinātu stresu. Lai iegūtu vislabākos rezultātus, pulkstenis ir jāvalkā miega laikā. Lai pulkstenis parādītu jūsu sirdsdarbības frekvences mainīguma statusu, pulkstenim nepieciešami trīs nedēļas pastāvīgi miega dati.

Statuss	Apraksts
Līdzsvarots	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir bāzes diapazonā.
Nelīdzsvarots	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir virs vai zem bāzes diapazona.
Zems	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir ievērojami zemāks par bāzes diapazonu.
Vāji Nav statusa	Jūsu HRV vidējās vērtības ir ievērojami zemākas par jūsu vecumam atbilstošo normu. Nav statusa nozīmē, ka nav pietiekamu datu, lai aprēķinātu septiņu dienu vidējo rādītāju.

Varat sinhronizēt savu pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai redzētu savu pašreizējo sirdsdarbības frekvences mainīguma statusu, tendences un izglītojošas atsauksmes.

Izpildes spēja

Kad jūs izpildāt aktivitāti, piemēra, skrienat vai dodaties velobraucienā, izpildes spējas funkcija analizē jūsu tempu, sirdsdarbības ritmu un tā mainīgumu, lai reāllaikā novērtētu jūsu izpildes spēju salīdzinājumā ar jūsu vidējo fiziskās formas līmeni. Rezultāts ir aptuvens jūsu reāllaika novirzes no VO2 max. aplēsēm procentuālais rādītājs.

Izpildes spējas vērtības ir diapazonā no -20 līdz +20. Pēc 6–20 aktivitātes minūtēm ierīce rāda jūsu izpildes spējas rezultātu. Piemēram, rezultāts +5 nozīmē, ka jūs pietiekami atpūtaties, jūtaties moži un spējat veikt labu skrējienu vai velobraucienu. Izpildes spēju kā datu lauku varat pievienot kādam no saviem treniņu ekrāniem, lai aktivitātes laikā sekotu savai spējai. Izpildes spēja var būt arī noguruma līmeņa rādītājs, īpaši gara skrējiena vai velobrauciena treniņa beigās.

PIEZĪME. lai iegūtu precīzas VO2 max. aplēses, ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni vai braucieni, izmantojot sirdsdarbības ritma monitoru. Uzziniet vairāk par savu skrējiena vai velobrauciena izpildes spēju ([Par VO2 Max. aplēsēm](#), 59. lappuse).

Savas izpildes spējas skatīšana

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors.

- 1 Pievienojiet **Izpildes nos.** datu ekrānā ([Datu ekrānu pielāgošana](#), 42. lappuse).
- 2 Dodieties skrējienā vai velobraucienā.
Pēc 6–20 minūtēm būs redzama jūsu izpildes spēja.
- 3 Ritiniet datu ekrānā, lai skatītu savu izpildes spēju skrējienā vai velobraucienā.

FTP aplēšu iegūšana

Lai iegūtu funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) aplēses, jums ir jāizveido krūšu sirdsdarbības ritma monitora un spēka mērītāja pāra savienojums ar savu pulksteni ([Bezvadu sensoru savienošana pārī](#), 78. lappuse) un jāiegūst VO2 max. aplēses ([Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai](#), 60. lappuse).

Pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma un jūsu VO2max. aplēses, lai aplēstu FTP. Pulkstenis automātiski nosaka FTP stabila, augstas intensitātes brauciena laikā, izmantojot sirdsdarbības ritma un spēka datus.

- 1 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu izpildes logrīku.
- 2 Nospiediet **START**, lai skatītu pārskata detaļas.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu FTP aplēsi.

Jūsu FTP aplēses tiek rādītas kā vērtība, kas mērīta vatos uz kilogramu, jūsu spēka atdeve vatos un pozīcija mērījuma vizualizācijā.

Vairāk informācijas skatiet pielikumā ([FTP novērtējumi](#), 129. lappuse).

PIEZĪME. kad izpildes paziņojums brīdina jūs par jaunu FTP, jūs varat atlasīt Pieņemt, lai saglabātu jauno FTP, vai Noraidīt, lai saglabātu pašreizējo FTP.

FTP testa veikšana

Lai iegūtu veiktu testu un varētu noteikt funkcionālās sliekšņvērtības jaudu (FTP), jums ir jāizveido krūšu sirdsdarbības ritma monitora un spēka mērītāja pāra savienojums ar savu ierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 78. lappuse](#)) un jāiegūst VO2 max. aplēses ([Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai, 60. lappuse](#)).

PIEZĪME. FTP ir sarežģīts treniņš, kura izpilde ilgst aptuveni 30 minūšu. Izvēlieties praktisku un lielākoties līdzenu maršrutu, kurā varat braukt stabili palielinot piepūli, kā tas ir sacensībās uz laiku.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet riteņbraukšanas aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > FTP vadīts tests**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
Kad sākat braukt, ierīce rāda katra posma ilguma, mērķa un pašreizējā spēka datus. Kad tests būs pabeigts, tiks parādīts ziņojums.
- 6 Pēc vadītā testa pabeigšanas veiciet atsildīšanos, apturiet taimeri un saglabājiat aktivitāti.
Jūsu FTP ir redzams kā vērtība, kas mērīta vatos uz kilogramu, jūsu spēka atdeve vatos un pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu jauno FTP, atlasiet **Pieņemt**.
 - Lai saglabātu pašreizējo FTP, atlasiet **Noraidīt**.

Laktāta sliekšņvērtība

Laktāta sliekšņvērtība ir fizisko vingrojumu intensitātes līmenis, kādā laktāts (pienskābe) asinsritē sāk uzkrāties straujāk. Skriešanā šo intensitātes līmeni nosaka pēc tempa, sirdsdarbības ritma vai jaudas. Kad skrējējs pārsniedz sliekšņvērtību, nogurums sāk paātrināti pieaugt. Pieredzējušiem skrējējiem sliekšņvērtība parasti veidojas, kad ir sasniegti aptuveni 90% no to maksimālā sirdsdarbības ritma un no 10 km līdz pusmaratona skrējiena tempā. Vidējiem skrējējiem laktāta sliekšņvērtība veidojas, kad ir sasniegts krietni zem 90% no sirdsdarbības ritma. Zināšanas par savu laktāta sliekšņvērtību var palīdzēt noteikt, cik intensīvi trenēties vai kad sacensību laikā veikt izrāvienu.

Ja jūs jau zināt savu sirdsdarbības ritma laktāta sliekšņvērtību, varat ievadīt to sava lietotāja profila iestatījumos ([Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 89. lappuse](#)). Varat ieslēgt **Autom. noteikšana** funkciju, lai aktivitātes laikā automātiski ierakstītu laktāta sliekšni.

Vadīta testa veikšana, lai noteiktu laktāta sliekšņvērtību

Šai funkcijai ir nepieciešams Garmin krūšu sirdsdarbības monitors. Lai veiktu vadīto testu, jums ir jāuzliek krūšu sirdsdarbības ritma monitors un jāizveido tā pāra savienojums ar savu ierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 78. lappuse](#)).

Ierīce izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma un jūsu VO2max. aplēsi, lai aplēstu jūsu laktāta sliekšņvērtību. Ierīce automātiski nosaka jūsu laktāta sliekšņvērtību stabilu, augstas intensitātes skrējienā laikā, izmantojot sirdsdarbības ritma datus.

IETEIKUMS. lai iegūtu precīzu maksimālā sirdsdarbības ritma vērtību un VO2 max. aplēsi, ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni ar sirdsdarbības ritma monitoru. Ja jums ir grūti iegūt laktāta sliekšņvērtības aplēsi, mēģiniet manuāli pazemināt savu maksimālā sirdsdarbības ritma vērtību.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet skriešanas brīvā dabā aktivitāti.
Lai veiktu šo testu, ir nepieciešams GPS.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Laktāta sliekšņvērtības vadīts tests**.
- 5 Palaidiet taimeri un izpildiet ekrānā redzamās norādes.
Kad sākat skrējienā, ierīce rāda katra posma ilguma, mērķa un pašreizējā sirdsdarbības ritma datus. Kad tests būs pabeigts, tiks parādīts ziņojums.
- 6 Pēc vadītā testa pabeigšanas apturiet taimeri un saglabājiat aktivitāti.
Ja šī ir pirmā jūsu laktāta sliekšņvērtības aplēse, ierīce aicina jūs atjaunināt savas sirdsdarbības ritma zonas, pamatojoties uz laktāta sliekšņvērtības sirdsdarbības ritmu. Katrai papildu laktāta sliekšņvērtības aplēsei ierīce aicina jūs apstiprināt vai noraidīt aplēsi.

Treniņa statuss

Šie mērījumi ir aplēses, kas palīdz jums sekot savām treniņu aktivitātēm un izprast tās. Mērījumiem nepieciešams veikt aktivitātes divu nedēļu garumā, izmantojot sirdsdarbības ritma mērījumu plaukstas locītavā vai ar saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru. Riteņbraukšanas izpildes mērījumiem ir vajadzīgs pulsometrs un spēka mērītājs. Sākumā mērījumi var šķist neprecīzi, kad pulkstenis vēl tikai iepazīstas ar jūsu veikspēju.

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics. Papildinformāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.

Treniņa statuss: treniņa statuss rāda, kā jūsu treniņi ietekmē fizisko formu un veikspēju. Jūsu treniņa statusa pamatā ir jūsu VO2 max, akūtās slodzes un HRV statusa izmaiņas ilgākā laika periodā.

VO2 Max.: VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē ([Par VO2 Max. aplēsēm, 59. lappuse](#)). Pulkstenis rāda karstuma un augstuma koriģētas VO2 maks. vērtības, kad jūs aklimatizējaties ļoti karstā vidē vai lielā augstumā ([Aklimatizēšanās izpildei karstumā un augstumā, 64. lappuse](#)).

HRV: hRV ir jūsu sirdsdarbības ritma mainīguma stāvoklis pēdējo septiņu dienu laikā ([Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 60. lappuse](#)).

Akūta slodze: akūtā slodze ir nesen veikto treniņu slodzes rādītāju svērtā summa, ieskaitot treniņa ilgumu un intensitāti. ([Akūtā slodze, 65. lappuse](#)).

Atgūšanās laiks: atgūšanās laiks rāda, cik daudz laika atlicis, pirms jūs pilnībā atgūstaties un varat doties nākamajā intensīvajā treniņā ([Atgūšanās laiks, 65. lappuse](#)).

Treniņu statusa līmeņi

Treniņu statuss rāda, kā jūsu treniņi ietekmē fiziskās formas līmeni un veikspēju. Jūsu treniņa statusa pamatā ir jūsu VO2 max, akūtās slodzes un HRV statusa izmaiņas ilgākā laika periodā. Treniņu statusu varat izmantot, lai plānotu treniņus nākotnē un turpinātu uzlabot savas fiziskās formas līmeni.

Nav statusa: lai noteiktu jūsu treniņa statusu, pulkstenim divu nedēļu laikā ir jāreģistrē vairākas aktivitātes, kā arī VO2 max rezultāti, kas iegūti skriešanas vai riteņbraukšanas laikā.

Pasliktināšanās: jums ir pārtraukums treniņu rutīnā vai nedēļu vai ilgāk trenēties daudz mazāk nekā parasti. Trenēšanās pārtraukšana nozīmē, ka jūs nespējat uzturēt savu fizisko sagatavotību. Lai redzētu uzlabojumus, varat mēģināt palielināt savu treniņu slodzi.

Atgūšanās: samazinātā treniņu slodze ļauj jūsu organismam atgūties, kas ir būtiski ilgstošos smagu treniņu periodos. Kad jūtaties gatavs, varat atgriezties lielākā treniņu slodzē.

Saglabāšana: jūsu pašreizējā treniņu slodze ir pietiekama, lai uzturētu fizisko formu. Lai gūtu uzlabojumus, mēģiniet dažādot savus fiziskos vingrinājumus vai palielināt treniņu apjomu.

Produktīvs: jūsu pašreizējā treniņu slodze veicina pareizu jūsu fiziskās formas līmeņa un veikspējas uzlabošanu. Jums ir jāiekļauj treniņu plānā atgūšanās periodi, lai saglabātu savu fizisko līmeni.

Tuvojas maksimumam: jūs esat ideālā sacensību stāvoklī. Nesamazinātā treniņu slodze ļauj jūsu organismam atgūties un pilnībā atjaunoties pēc iepriekšējā treniņa. Jums ir jāplāno turpmākās nodarbības, jo šo maksimālo stāvokli var saglabāt tikai īsu laiku.

Pārsniegšana: jūsu treniņu slodze ir ļoti liela un rada pretēju efektu. Jūsu organismam ir vajadzīga atpūta. Jums ir jāatvēr sev laiks, lai organisms atgūstas, iekļaujot grafikā vieglākus treniņus.

Neproduktīvs: jūsu treniņu slodze ir labā līmenī, bet jūsu fiziskā forma pavājinās. Mēģiniet pievērst uzmanību atpūtai, uzturam un stresa vadībai.

Saspringts: pastāv nelīdzsvarotība starp atgūšanos un treniņa slodzi. Tas ir normāls rezultāts pēc smaga treniņa vai liela notikuma. Iespējams, jūsu organismam ir grūti atgūties, tādēļ jums ir jāvēlī uzmanība savam vispārējam veselības stāvoklim.

Padomi treniņa statusa iegūšanai

Treniņa statusa funkcijas darbība ir atkarīga no atjauninātajiem jūsu fiziskās sagatavotības līmeņa novērtējuma datiem, tostarp vismaz viena VO2 Max mērījuma vērtības nedēļā ([Par VO2 Max. aplēsēm, 59. lappuse](#)). Lai nodrošinātu savas fiziskās sagatavotības līmeņa tendenci precizitāti, skrienot iekštelpās, neveiciet VO2 max aplēšu ģenerēšanu. Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēsi ([Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 43. lappuse](#)). Lai maksimāli izmantotu treniņa statusa funkciju, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Vismaz vienu reizi nedēļā skrieniet vai brauciet brīvā dabā, izmantojot jaudas mērītāju, un vismaz 10 minūtes sasniedziet sirdsdarbības ritmu, kas pārsniedz 70 % no jūsu maksimālā sirdsdarbības ritma. Kad pulkstenis ticis lietots vienu vai divas nedēļas, jūsu treniņa statusam jābūt pieejamam.
- Reģistrējiet visas savas fiziskās aktivitātes savā galvenajā treniņierīcē, ļaujot pulkstenim uzzināt par savu sniegumu ([Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi, 47. lappuse](#)).
- Valkājiet pulksteni pastāvīgi, kamēr guļat, lai turpinātu ģenerēt aktuālo HRV statusu. Derīgs HRV statuss var palīdzēt saglabāt derīgu treniņa statusu, ja jums nav tik daudz aktivitāšu ar VO2 max mērījumiem.

Aklimatizēšanās izpildei karstumā un augstumā

Tādi vides faktori kā augsta temperatūra un augstums ietekmē jūsu treniņu un rezultātus. Piemēram, treniņi lielā augstumā var pozitīvi ietekmēt jūsu fizisko formu, bet liela augstuma ietekmē VO2 max. īslaicīgi var samazināties. Descent G1 pulkstenis nodrošina aklimatizācijas ziņojumus un korekcijas jūsu VO2 max. aplēsēm un treniņa statusam, kad temperatūra pārsniedz 22°C (72°F) un augstums ir virs 800 m (2625 pēdām). Jūs varat sekot savam sirdsdarbības ritmam un aklimatizācijai augstumā treniņa statusa logrīkā.

PIEZĪME. funkcija aklimatizācijai karstumā ir pieejama vienīgi GPS aktivitātēm, un tai ir nepieciešami laikapstākļu dati no pievienotā tālruņa.

Akūtā slodze

Akūtā slodze ir paaugstināta skābekļa patēriņa pēc treniņa (EPOC) svērtā summa pēdējo dienu laikā. Mērierīce norāda, vai pašreizējā slodze ir zema, optimāla, augsta vai ļoti augsta. Optimālais diapazons tiek balstīts uz jūsu individuālo fizisko līmeni un treniņu vēsturi. Diapazons tiek pielāgots, treniņu laikam un intensitātei pieaugot vai samazinoties.

Par Training Effect

Training Effect mēra aktivitātes ietekmi uz jūsu aerobo un anaerobo spēju. Training Effect uzkrājas aktivitātes laikā. Aktivitātei progresējot, Training Effect vērtība palielinās. Training Effect vērtību nosaka jūsu lietotāja profila informācija un treniņu vēsture, kā arī sirdsdarbības ritms un aktivitātes ilgums un intensitāte. Ir septiņas dažādas Training Effect etiķetes, lai aprakstītu galveno ieguvumu no aktivitātes. Katra etiķete ir ar krāsas kodu un atbilst jūsu treniņu slodzes fokusam. Katrai informatīvajai frāzei, piemēram, "Būtiski ietekmē VO2 Max.", ir atbilstošs apraksts jūsu Garmin Connect aktivitātes informācijā.

Aerobais Training Effect mērījums izmanto jūsu sirdsdarbības ritmu, lai mērītu vingrojuma kopējās intensitātes ietekmi uz jūsu aerobo spēju, un norāda, vai fizisko vingrojumu sērijai ir uzturoša vai uzlabojoša ietekme uz jūsu fiziskās formas līmeni. Jūsu treniņa laikā uzkrātais paaugstināta skābekļa patēriņa pēc treniņa (EPOC) rādītājs tiek kartēts uz diapazona vērtībām, kas uzskaita jūsu fiziskās formas līmeni un treniņa ieradumus. Vienmērīgu fizisko vingrinājumu sērijas ar vidēju piepūli vai sērijas ar garākiem intervāliem (>180 sekundes) pozitīvi ietekmē jūsu aerobo vielmaiņu, tādēļ rada aerobo Training Effect.

Anaerobā Training Effect mērījums izmanto sirdsdarbības ritmu un ātrumu (vai spēku), lai noteiktu, kā fizisko vingrojumu sērija ietekmē spēju izpildīt vingrojumus ar ļoti augstu intensitāti. Jūs saņemat vērtību, pamatojoties uz anaerobo ieguldījumu EPOC vērtībā un aktivitātes veidu. Atkārtoti augstas intensitātes 10–120 s intervāli rada īpaši labvēlīgu ietekmi uz anaerobo spēju, tādēļ uzlabo anaerobo Training Effect.

Varat pievienot Aerobā TE un Anaerobā TE kā datu laukus kādam no saviem treniņu ekrāniem, lai aktivitātes laikā sekotu saviem rādītājiem.

Training Effect	Aerobais ieguvums	Anaerobais ieguvums
No 0,0 līdz 0,9	Nav ieguvuma.	Nav ieguvuma.
No 1,0 līdz 1,9	Neliels ieguvums	Neliels ieguvums
No 2,0 līdz 2,9	Aerobās spējas uzturēšana.	Aerobās spējas uzturēšana.
No 3,0 līdz 3,9	Ietekmē jūsu aerobo spēju.	Ietekmē jūsu anaerobo spēju.
No 4,0 līdz 4,9	Būtiski ietekmē jūsu aerobo spēju.	Būtiski ietekmē jūsu anaerobo spēju.
5,0	Pārsniegšana un, iespējams, bīstama bez pietiekama atgūšanās laika.	Pārsniegšana un, iespējams, bīstama bez pietiekama atgūšanās laika.

Training Effect tehnoloģiju nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics. Papildu informāciju skatiet vietnē firstbeat.com.

Atgūšanās laiks

Lai apskatītu, cik daudz laika atlicis, līdz jūs pilnībā atgūsieties un būsit gatavs nākamajam grūtajam treniņam, Garmin ierīci varat izmantot ar plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru.

PIEZĪME. atgūšanās laika ieteikšanai tiek izmantots jūsu VO2 Max aprēķins, un sākumā tas var šķist neprecīzs. Ierīcei ir nepieciešams, lai jūs vispirms izpildāt dažas aktivitātes un tā var gūt informāciju par jūsu veiktspēju.

Atgūšanās laiks tiek parādīts uzreiz pēc aktivitātes. Laika atskaite tiek veikta tikmēr, kamēr tas ir optimāls, lai jūs varētu mēģināt sākt nākamo grūto treniņu. Ierīce atjaunina jūsu atgūšanās laiku dienas gaitā, pamatojoties uz miega, stresa, relaksācijas un fizisko aktivitāšu izmaiņām.

Atgūšanās sirdsdarbības ritms

Ja jūs trenējaties, izmantojot plaukstas locītavas vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, varat pārbaudīt sava atgūšanās sirdsdarbības ritma vērtību pēc katras aktivitātes. Atgūšanās sirdsdarbības ritms ir starpība starp sirdsdarbības ritmu treniņa laikā un to, kas tiek mērīts divas minūtes pēc treniņa pabeigšanas. Piemēram, pēc tipiska treniņa skrējiena jūs apturat taimerī. Sirdsdarbības ritms ir 140 sirdsp./min. Divas minūtes pēc aktivitātes vai atsildīšanās sirdsdarbības ritms ir 90 sirdsp./min. Jūsu atgūšanās sirdsdarbības ritms ir 50 sirdsp./min. (140 mīnus 90). Daži pētījumi ir saistījuši atgūšanās sirdsdarbības ritmu ar sirds veselību. Augstāki rādītāji kopumā liecina par veselīgāku sirdi.

IETEIKUMS. lai iegūtu labākus rezultātus, uz divām minūtēm ir jāpārtrauc kustības, kamēr ierīce mēra atgūšanās sirdsdarbības ritma vērtību.

PIEZĪME. jūsu atgūšanās sirdsdarbības ritms netiek aprēķināts mazas slodzes aktivitātēm, piemēram, jogas nodarbībām.

Treniņa statusa pauzēšana un atsākšana

Ja guvāt traumu vai saslimāt, jūs varat apturēt savu treniņa statusu. Jūs varat turpināt ierakstīt fiziskās aktivitātes, bet jūsu treniņa statuss, treniņa slodzes fokuss, atgūšanās atgriezeniskā informācija un fizisko vingrojumu sēriju ieteikumi īslaicīgi tiek apturēti.

Jūs varat atjaunot treniņa statusu, kad atkal vēlaties atsākt treniņus. Lai gūtu labākus rezultātus, jums ir nepieciešams vismaz viens VO2 max. mērījums katru nedēļu (*Par VO2 Max. aplēsēm, 59. lappuse*).

1 Kad vēlaties apturēt treniņa statusu, atlasiet opciju:

- Treniņa statusa pārskatā turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Iespējas > Apturēt opciju Treniņa statuss**.
- Savos Garmin Connect iestatījumos atlasiet **Izpildes statistika > Treniņu statuss > ⋮ > Apturēt opciju Treniņa statuss**.

2 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.

3 Kad vēlaties atsākt treniņa statusu, atlasiet opciju:

- Treniņa statusa pārskatā turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Iespējas > Atjaunot opciju Treniņa statuss**.
- Savos Garmin Connect iestatījumos atlasiet **Izpildes statistika > Treniņu statuss > ⋮ > Atjaunot opciju Treniņa statuss**.

4 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.

Gatavība treniņam

Jūsu gatavība treniņam ir vērtējums un īss ziņojums, kas palīdz noteikt, cik gatavs esat treniņam katru dienu. Rezultāts tiek pastāvīgi aprēķināts un atjaunināts visas dienas garumā, izmantojot šos faktorus:

- Miega rādītājs (pēdējā nakts)
- Atgūšanās laiks
- HRV statuss
- Akūta slodze
- Miega vēsture (pēdējās 3 nakts)
- Stresa vēsture (pēdējās 3 dienas)

Rezultāts	Apraksts
95 līdz 100	Izcili Labākais iespējamais
75 līdz 94	Augsts Gatavs izaicinājumiem
50 līdz 74	Vidējs Gatava darbam
25 līdz 49	Zems Laiks piebremzēt
1 līdz 24	Vāji Ļaujiet savam ķermenim atgūties

Lai skatītu savas sagatavotības treniņam tendences laika gaitā, dodieties uz savu Garmin Connect kontu.

Vadība

Vadības izvēlnē varat ātri piekļūt pulksteņa funkcijām un opcijām. Vadības izvēlnē varat pievienot, pārkārtot un noņemt opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 70. lappuse*).

Jebkurā ekrānā turiet nospiestu taustiņu **LIGHT**.



Ikona	Nosaukums	Apraksts
	Modinātājpulkstenis	Atlasiet, lai pievienotu vai rediģētu modinātāju (Modinātāja iestatīšana, 2. lappuse).
	Altimetrs	Atlasiet, lai atvērtu altimetra ekrānu.
	Alt. laika joslas	Atlasiet, lai skatītu pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās (Alternatīvu laika joslu pievienošana, 3. lappuse).
	Palīdzība	Atlasiet, lai nosūtītu palīdzības pieprasījumu (Palīdzības pieprasīšana, 92. lappuse).
	Barometrs	Atlasiet, lai atvērtu barometra ekrānu.
	Energijas taupītājs	Atlasiet, lai ieslēgtu vai izslēgtu akumulatora taupītāja režīmu (Energijas taupītāja funkcijas pielāgošana, 99. lappuse).
	Fona apg.	Atlasiet, lai koriģētu ekrāna spilgtumu (Ekrāna iestatījumu maiņa, 102. lappuse).
	Pārraidīt sirds ritmu	Atlasiet, lai ieslēgtu sirdsdarbības ritma apraidi uz pārī savienotu ierīci (Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 74. lappuse).
	Kompass	Atlasiet, lai atvērtu kompasa ekrānu.
	Netraucēt	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu netraucēšanas režīmu, aptumšotu ekrānu un izslēgtu brīdinājumus un paziņojumus. Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr skatāties filmu.
	Meklēt manu tālruni	Atlasiet, lai pārī savienotā tālrunī atskaņotu dzirdamu signālu, ja tālrunis atrodas Bluetooth diapazonā. Bluetooth signāla stiprums ir redzams Descent pulksteņa ekrānā, un tas palielinās, kad tuvojaties savam tālrunim.
	Signāllampīņa	Atlasiet, lai ieslēgtu ekrānu un pulksteni izmantotu kā signāllampīņu.
	Bloķēt taustiņus	Atlasiet, lai bloķētu pogas un novērstu nejaušu to nospiešanu.
	Mēness fāze	Atlasiet, lai skatītu mēness lēkta un mēness rieta laikus, kā arī mēness fāzi, balstoties uz jūsu GPS pozīciju.
	Mūzikas pārvaldība	Atlasiet, lai tālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu.
	Tālrunis	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Bluetooth tehnoloģiju un savienojumu ar savu pārī savienoto tālruni.
	Baseina režīms	Atlasiet, lai niršanai iespējotu vai atspējotu baseina režīmu. Kad pulkstenī ir aktivizēts baseina niršanas režīms, audu slodzes un dekompresijas bloķēšanas funkcijas darbojas normāli, bet niršanas netiek saglabātas niršanas žurnālā. Baseina niršanas režīms automātiski izslēdzas pusnaktī.
	Izslēgt	Atlasiet, lai izslēgtu pulksteni.
	Atsauces punkts	Atlasiet, lai iestatītu atsauces punktu navigēšanai (Atsauces punkta iestatīšana, 94. lappuse).

Ikona	Nosaukums	Apraksts
	Saglabāt atrašanās vietu	Atlasiet, lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu un naviģētu uz to vēlāk.
	Iestatīt laiku, izm. GPS	Atlasiet, lai pulkstenī sinhronizētu laiku ar tālruņa laiku vai ar satelītiem.
	Miega režīms	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Miega režīms (Miega režīma pielāgošana, 102. lappuse).
	Hronometrs	Atlasiet, lai palaistu hronometru (Hronometra lietošana, 3. lappuse).
	SAULLĒK.,SAULR.	Atlasiet, lai skatītu saullēkta, saulrieta un krēslas laiku.
	Sinhronizācija	Atlasiet, lai pulksteni sinhronizētu ar pārī savienoto tālruni.
	Taimeri	Atlasiet, lai iestatītu atpakaļskaitīšanas taimeri (Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana, 2. lappuse).
	Maks	Atlasiet, lai atvērtu Garmin Pay™ maku un maksātu par pirkumiem ar savu pulksteni (Garmin Pay, 70. lappuse).

Vadības izvēlnes pielāgošana

Vadības izvēlnē varat pievienot vai noņemt saīšņu izvēlnes opcijas vai mainīt to secību ([Vadība, 68. lappuse](#)).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Izskats > Vadība**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo saīšni.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu saīšnes atrašanās vietu vadības izvēlnē.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu saīšni no vadības izvēlnes.
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot jaunu**, lai vadības izvēlnē pievienotu papildu saīšni.

Signāllampiņas ekrāna izmantošana

Signāllampiņas izmantošana var samazināt akumulatora darbības laiku.

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet .

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay ļauj jums izmantot pulksteni, lai maksātu par pirkumiem iesaistītajos veikalos, izmantojot kredītkarti vai debetkarti, ko izdevusi iesaistītā finanšu iestāde.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visiem produkta modeļiem.

Garmin Pay maka iestatīšana

Jūs varat pievienot Garmin Pay makam vienu vai vairākas kredītkartes vai debetkartes. Lai meklētu iesaistītās finanšu iestādes, dodieties uz vietni garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay > Sākt**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni

Lai maksājumiem par pirkumiem izmantotu pulksteni, jums ir jāiestata vismaz viena maksājumu karte. Jūs varat izmantot pulksteni pirkumiem līdzdalības veikalā.

1 Turiet nospiestu **LIGHT**.

2 Atlasiet .

3 Ievadiet savu četru ciparu ieejas kodu.

PIEZĪME. ja ieejas kodu ievadīsiet nepareizi trīs reizes, maks tiks bloķēts, un jums lietotnē Garmin Connect būs jāveic ieejas koda atiestatīšana.

Ir redzama jūsu pēdējā izmantotā maksājumu karte.

4 Ja Garmin Pay makam pievienojāt vairākas kartes, atlasiet **DOWN**, lai mainītu uz citu karti (izvēles).

5 60 sekunžu laikā turiet pulksteni maksājumu lasītāja tuvumā, pavēršot pulksteņa ciparnīcu pret lasītāju. Kad pulkstenis ir pabeidzis sakarus ar lasītāju, tas vibrē un rāda kontrolatzi.

6 Ja vajadzīgs, izpildiet karšu lasītāja norādes, lai pabeigtu transakciju.

IETEIKUMS. pēc sekmīgi ievadīta ieejas koda jūs varat veikt maksājumus bez ieejas koda ievadīšanas 24 stundas, kamēr turpināt valkāt pulksteni. Ja jūs noņemsit pulksteni no plaukstas locītavas vai atspējosiet sirdsdarbības ritma uzraudzību, jums atkal būs jāievada ieejas kods, lai varētu veikt maksājumu.

Kartes pievienošana Garmin Pay makam

Jūs varat pievienot savam Garmin Pay makam līdz 10 kredītkartēm vai debetkartēm.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••**.

2 Atlasiet **Garmin Pay** >  > **Pievienot karti**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kartes pievienošanas pulkstenī, veicot maksājumu, varat atlasīt karti.

Garmin Pay karšu pārvaldība

Karti varat īslaicīgi apturēt vai dzēst.

PIEZĪME. dažās valstīs iesaistītās finanšu iestādes var ierobežot Garmin Pay funkcijas.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••**.

2 Atlasiet **Garmin Pay**.

3 Atlasiet karti

4 Atlasiet opciju:

- Lai īslaicīgi apturētu karti vai atjaunotu piekļuvi, atlasiet **Apturēt karti**.
Lai veiktu pirkumus, izmantojot Descent G1 pulksteni, kartei ir jābūt aktīvai.
- Lai dzēstu karti, atlasiet .

Garmin Pay ieejas koda maiņa

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina savs pašreizējais ieejas kods. Ja aizmirsāt savu piekļuves kodu, ir jāatjauno Garmin Pay funkcija jūsu Descent G1 pulkstenī, jāizveido jauns piekļuves kods un atkārtoti jāievada kartes informācija.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••**.

2 Atlasiet **Garmin Pay** > **Mainīt ieejas kodu**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kad nākamreiz maksāsiet, izmantojot Descent G1 pulksteni, jums ir jāievada jaunais kods.

Rīta pārskats

Jūsu pulkstenis parāda rīta pārskatu, ņemot vērā jūsu ierasto celšanās laiku. Nospiediet **DOWN**, lai skatītu ziņojumu, kurā iekļauti laikapstākļi, miegs, nakts sirds ritma mainīguma statuss un citi dati.

Rīta pārskata pielāgošana

PIEZĪME. šos iestatījumus varat pielāgot pulksteņa ekrānā vai savā Garmin Connect kontā.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Izskats > Rīta pārskats**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Rādīt ziņojumu**, lai iespējotu vai atspējotu rīta pārskatu.
 - Atlasiet **Rediģēt pārskatu**, lai pielāgotu rīta pārskatā redzamo datu secību un veidu.

Sensori un piederumi

Descent G1 pulkstenim ir vairāki iekšējie sensori, un jūs varat savienot pārī papildu bezvadu sensorus savām aktivitātēm.

Plaukstas locītavas SR

Pulkstenim ir plaukstas locītavas sirdsdarbības monitors, un sirdsdarbības ritma datus varat skatīt sirdsdarbības ritma logrīkā (*Pārskatu kopas skatīšana*, 58. lappuse).

Pulkstenis ir saderīgs arī ar krūšu sirdsdarbības ritma monitoriem. Ja, aktivitāti sākot, ir pieejams gan plaukstas locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

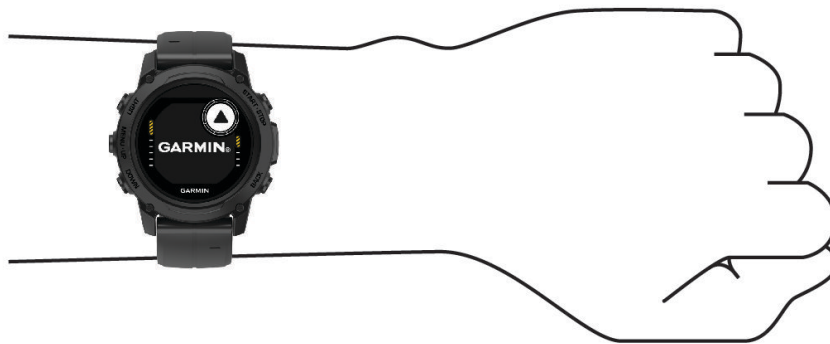
Pulksteņa valkāšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstas locītavas pārāk stingri. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- Valkājiet pulksteni virs plaukstas locītavas kaula.

PIEZĪME. pulkstenim ir jāpieguļ rocai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, pulkstenis skriešanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties. Lai iegūtu pulsa oksimetra lasījumus, jums ir jāsaglabā nekustīgs stāvoklis.



PIEZĪME. niršanas laikā pulkstenim ir jāpaliek saskarē ar ādu, turklāt tas nedrīkst atsisties pret citām uz plaukstas locītavas valkātām ierīcēm.

PIEZĪME. optiskais sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par sirdsdarbības ritma mērījumu uz plaukstas locītavas, skatiet *Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā*, 73. lappuse.
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet *Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā*, 75. lappuse.
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par pulksteņa valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni garmin.com/fitandcare.

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Nepieļaujiet pulksteņa aizmugurē esošā sirdsdarbības ritma monitora saskrāpēšanu.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Pirms sākat aktivitāti, pagaidiet, līdz ikona  nepārtraukti deg.
- Pirms sākat aktivitāti, iesildieties 5–10 minūtes un iegūstiet sirdsdarbības ritma rādījumu.

PIEZĪME. ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.

- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Plaukstu locītavas SR**.

Statuss: iespējo un atspējo plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru. Noklusējuma vērtība ir Automātiski, kas automātiski izmanto plaukstu sirdsdarbības monitoru, ja vien nesavienojat pāri ar ārēju sirdsdarbības ritma monitoru.

PIEZĪME. atspējot plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, tiek atspējots arī plaukstu locītavas pulsa oksimetra sensors. Jūs varat veikt manuālu lasījumu pulsa oksimetra logrīkā.

Peldēšanas laikā: iespējo un atspējo plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru peldēšanas aktivitāšu laikā.

Novirzes no normas brīdin.: ļauj iestatīt pulkseni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms pārsniedz mērķa vērtību vai krītas zem tās (*Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana, 73. lappuse*).

Pārraidīt sirds ritmu: ļauj sākt sirdsdarbības ritma datu pārraidīšanu pāri savienotā ierīcē (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 74. lappuse*).

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

UZMANĪBU

Šī funkcija brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem šī lietotāja atlasītā rādītāja. Šī funkcija nebrīdina par kādu iespējamu sirds stāvokli, un tā nav paredzēta ārstēšanas vai medicīniska stāvokļa vai slimības diagnosticēšanas nolūkam. Par jebkuriem ar sirdi saistītiem jautājumiem konsultējieties ar savu ārstu.

Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Plaukstu locītavas SR > Novirzes no normas brīdin..**
- 3 Atlasiet **Augsts brīdinājums** vai **Zems brīdinājums**.
- 4 Iestatiet sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

Katru reizi, kad sirdsdarbības ritms pārsniegs sliekšņvērtību vai kritīsies zem tās, tiks parādīts brīdinājums un pulkstenis vibrēs.

Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana

Varat pārraidīt savus sirdsdarbības ritma datus no pulksteņa un skatīt tos pārī savienotās ierīcēs. Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana samazina akumulatora darbības laiku.

IETEIKUMS. varat pielāgot aktivitātes iestatījumus, lai automātiski pārraidītu sirdsdarbības ritma datus, kad sākat kādu aktivitāti (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 43. lappuse*). Piemēram, riteņbraukšanas laikā jūs varat pārraidīt sirdsdarbības ritma datus uz Edge ierīci.

PIEZĪME. pulsa datu apraide nav pieejama niršanas aktivitātēm.

1 Atlasiet opciju:

- Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Plauksta locītavas SR > Pārraidīt sirds ritmu**.
- Turiet nospiestu **LIGHT**, lai atvērtu vadības izvēlni un atlasiet .

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 70. lappuse*).

2 Nospiediet **START**.

Pulkstenis sāk pārraidīt jūsu sirdsdarbības ritma datus.

3 Savienojiet pārī pulksteni ar saderīgu ierīci.

PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. ģpašnieka rokasgrāmatā.

4 Nospiediet **STOP**, lai apturētu sirdsdarbības ritma datu pārraidi.

Pulsa oksimetrija

Descent pulkstenim ir uz plauksta locītavas balstīts pulsometrs, lai mēritu skābekļa piesātinājumu asinīs. Zināt savu skābekļa piesātinājuma asinīs līmeni var būt noderīgi, lai izprastu savu vispārējo veselību un noteiktu, kā organisms pielāgojas augstumam. Pulkstenis izmēra skābekļa līmeni asinīs, spīdinot gaismu ādā un pārbaudot, cik daudz gaismas tiek absorbēts. To attēlo kā SpO₂.

Pulkstenī pulsa oksimetra rādījumi parādās kā SpO₂ procentos. Savā Garmin Connect kontā varat skatīt papildu informāciju par pulsometra rādījumiem, tostarp tendencēm vairāku dienu periodā (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana, 74. lappuse*). Papildu informāciju par pulsa oksimetra precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā. Pārskats parāda jūsu pēdējo asins skābekļa piesātinājuma procentuālo daudzumu.

1 Kamēr sēžat vai esat miera stāvoklī, nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu pulsa oksimetra pārskatu.

2 Pagaidiet, līdz pulkstenis sāk pulsa oksimetra nolasīšanu.

3 Palieciet nekustīgā stāvoklī līdz 30 sekundēm.

PIEZĪME. ja būsiet pārāk aktīvs, lai pulkstenis varētu iegūt pulsa oksimetra lasījumu, procentuālā rādītāja vietā tiks parādīts ziņojums. Pārbaudi atkal varat veikt pēc vairākām miera stāvoklī pavadītām minūtēm. Labāku rezultātu iegūšanai roku, uz kuras valkājat ierīci, turiet sirds līmenī, kamēr ierīce nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.

Pulsa oksimetra režīma iestatīšana

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Pulsa oksimetrija > Pulse Ox režīms**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai izslēgtu automātiskus mērījumus, atlasiet **Manuāla pārbaude**.
- Lai ieslēgtu pastāvīgus mērījumus laikā, kad guļat, atlasiet **Miega laikā**.

PIEZĪME. neparastas pozas guļot var veicināt ārkārtīgi zemus SpO₂ rādījumus miega laikā.

- Lai ieslēgtu mērījumu laikā, kad dienas gaitā neesat aktīvs, atlasiet **Visa diena**.

PIEZĪME. **Visa diena** režīma ieslēgšana saīsina akumulatora darbības laiku.

Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā

Ja pulsa oksimetra dati ir neparasti vai neparādās, varat izmantot sniegtos padomus.

- Palieciet nekustīgs, kamēr pulkstenis nolasa jūsu skābekļa piesātinājumu asinīs.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstas locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- Izmantojiet silikona vai neilona siksnīņu.
- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Izvairieties radīt skrāpējumus optiskajam sensoram, kas atrodas pulksteņa aizmugurē.
- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Kompass

Tālrunim ir 3 asu kompass ar automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas un izskats mainās atkarībā no jūsu aktivitātes un tā, vai GPS ir iespējots un vai jūs navigējat uz galapunktu. Jūs varat mainīt kompasa iestatījumus manuāli ([Kompasa iestatījumi](#), 75. lappuse).

Kompasa iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Kompass**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt kompasa sensoru ([Kompasa manuāla kalibrēšana](#), 75. lappuse).

Displejs: iestata virziena kursu kompasa burtos, grādos vai miliradiānos.

Ziemeļu atsauce: iestata kompasa ziemeļu norādi ([Ziemeļu norādes iestatīšana](#), 75. lappuse).

Režīms: iestata kompasu vienīgi elektroniskā sensora datu lietošanai (Ieslēgts), kas ir GPS un elektroniskā sensora datu kombinācija kustības laikā (Automātiski), vai tikai GPS datu lietošanai (Izslēgts).

Kompasa manuāla kalibrēšana

IEVĒRĪBAI

Kalibrējiet elektronisko kompasu ārpus telpām. Lai uzlabotu kursa precizitāti, nestāviet tādu objektu tuvumā, kuri ietekmē magnētiskos laukus, piemēram, transportlīdzekļu, ēku un virszemes elektropārvades līniju tuvumā.

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu pēc noklusējuma. Ja jūs novērojat neparastu kompasa darbību, piemēram, pēc garu distanču veikšanas vai krasām temperatūras maiņām, jūs varat kalibrēt kompasu manuāli.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Kompass > Kalibrēt > Sākt**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

IETEIKUMS. ar nelielām cipara "astoņi" kustībām kustīniet plaukstas locītavu, līdz parādās ziņojums.

Ziemeļu norādes iestatīšana

Jūs varat iestatīt virziena norādi, ko izmanto kursa informācijas aprēķināšanā.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Kompass > Ziemeļu atsauce**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai iestatītu ģeogrāfiskos ziemeļus kā kursa norādi, atlasiet **Patiess**.
- Lai iestatītu magnētisko novirzi jūsu atrašanās vietai automātiski, atlasiet **Magnētisks**.
- Lai iestatītu tīkla ziemeļus (000°) kā kursa norādi, atlasiet **Tīkls**.
- Lai manuāli iestatītu magnētiskās variācijas vērtību, atlasiet **Lietotājs > Mag. novirze**, ievadiet magnētisko variāciju un atlasiet **Pabeigts**.

Altimetrs un barometrs

Pulkstenī ir iekļauts iekšējs altimetrs un barometrs. Pulkstenis nepārtraukti apkopo augstuma un spiediena datus, pat mazjaudas režīmā. Altimetrs rāda jūsu aptuveno augstumu, pamatojoties uz spiediena izmaiņām. Barometrs rāda vides spiediena datus, pamatojoties uz noteiktu augstumu, kur altimetrs pēdējo reizi tika kalibrēts (*Altimetra iestatījumi*, 76. lappuse).

Altimetra iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Altimetrs**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt altimetra sensoru.

Automātiska kalibrēšana: atļauj altimetram veikt paškalibrēšanu katru reizi, kad izmantojat satelīta sistēmas.

Sensora režīms: iestata režīmu sensoram. Opcija Automātiski atkarībā no jūsu kustībām izmanto gan altimetru, gan barometru. Jūs varat izmantot opciju Tikai altimetrs, kad jūsu aktivitāte ietver augstuma izmaiņas, vai opciju Tikai barometrs, kad jūsu aktivitāte neietver augstuma izmaiņas.

Augstums: iestata augstumam izmantoto mērvienību.

Barometriskā altimetra kalibrēšana

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu jūsu GPS sākuma punktā pēc noklusējuma. Ja zināt pareizu augstumu, varat kalibrēt barometrisko altimetru manuāli.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Altimetrs**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu automātiski no GPS sākuma punkta, atlasiet **Automātiska kalibrēšana**.
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu manuāli, atlasiet **Kalibrēt > Ievadīt manuāli**.
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu no digitālā augstuma modeļa, atlasiet **Kalibrēt > Izmantot DEM**.
PIEZĪME. dažiem pulksteņiem ir nepieciešams tālruņa savienojums, lai izmantotu DEM kalibrēšanai.
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu no jūsu GPS atrašanās vietas, atlasiet **Kalibrēt > Izmantot GPS**.

Barometra iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Barometrs**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt barometra sensoru.

Plāns: iestata laika mērogu diagrammai barometra logrīkā.

Vētras brīdinājums: iestata barometriskā spiediena izmaiņu koeficientu, kas aktivizē vētras brīdinājumu.

Sensora režīms: iestata režīmu sensoram. Opcija Automātiski atkarībā no jūsu kustībām izmanto gan altimetru, gan barometru. Jūs varat izmantot opciju Tikai altimetrs, kad jūsu aktivitāte ietver augstuma izmaiņas, vai opciju Tikai barometrs, kad jūsu aktivitāte neietver augstuma izmaiņas.

Spiediens: iestata, kā pulkstenis rāda spiediena datus.

Barometra kalibrēšana

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu jūsu GPS sākuma punktā pēc noklusējuma. Jūs varat manuāli kalibrēt barometru, ja zināt pareizu augstumu vai pareizu spiedienu jūras līmenī.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Barometrs > Kalibrēt**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu vai spiedienu jūras līmenī (izvēles), atlasiet **Ievadīt manuāli**.
 - Lai kalibrētu automātiski no digitālā augstuma modeļa, atlasiet **Izmantot DEM**.
PIEZĪME. dažiem pulksteņiem ir nepieciešams tālruņa savienojums, lai izmantotu DEM kalibrēšanai.
 - Lai kalibrētu automātiski no GPS sākuma punkta, atlasiet **Izmantot GPS**.

Bezvadu sensori

Pulksteni var savienot pārī un izmantot ar bezvadu sensoriem, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 78. lappuse*). Kad ierīces ir savienotas pārī, izvēles datu laukus varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana, 42. lappuse*). Ja jūsu pulksteņa komplektācijā ietilpst sensors, ierīces jau ir savienotas pārī.

Lai iegūtu informāciju par konkrētu Garmin sensoru saderību, iegādi vai skatītu īpašnieka rokasgrāmatu, dodieties uz buy.garmin.com.

Sensora veids	Apraksts
Golfa Nūjas sensori	Jūs varat izmantot Approach CT10 golfa nūjas sensorus, lai automātiski sekotu nūjas sitieniem, tostarp atrašanās vietai, attālumam un nūjas veidam.
DogTrack	Ļauj saņemt datus no saderīgas rokas suņu izsekošanas ierīces.
Paplašināts attēlojums	Paplašināts attēlojums režīmu varat izmantot, lai brauciena vai triatlona laikā sava pulksteņa datu ekrānus parādītu Edge velosipēda datorā.
Ār. sirdsdarb. ritms	Varat izmantot ārējo sensoru, piemēram, HRM-Pro™ sērija vai HRM-Fit™ sirdsdarbības monitoru, lai aktivitāšu laikā skatītu sirdsdarbības datus.
Soļu mērītājs	Jūs varat lietot kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu un attālumu, neizmantojot GPS, kad trenējaties iekštelpās vai kad GPS signāls ir vājš.
inReach	inReach tālvadības pults funkcija ļauj vadīt jūsu inReach satelīta komunikatoru, izmantojot Descent pulksteni (<i>inReach tālvadības izmantošana, 80. lappuse</i>).
Lampas	Varat izmantot Varia™ viedās velosipēda gaismas, lai uzlabotu situācijas apzināšanos.
Jauda	Varat izmantot Rally™ vai Vector™ jaudas mērītāja velosipēda pedāļus, lai savā pulkstenī skatītu jaudas datus. Varat pielāgot savas jaudas zonas atbilstoši saviem mērķiem un spējām (<i>Savu spēka zonu iestatīšana, 90. lappuse</i>), vai izmantojiet diapazona brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu jaudas zonu (<i>Brīdinājuma iestatīšana, 46. lappuse</i>).
Radars	Varat izmantot Varia atpakaļskata velosipēdu radars, lai uzlabotu situācijas izpratni un nosūtītu brīdinājumus par tuvojošiem transportlīdzekļiem.
RD mērītājs	Varat izmantot Running Dynamics Pod, lai ierakstītu skriešanas dinamikas datus un skatītu tos savā pulkstenī (<i>Skriešanas dinamika, 79. lappuse</i>).
Smart Trainer	Varat izmantot savu pulksteni ar iekštelpu velosipēda viedo trenažieri, lai simulētu pretestību, sekojot kursam, braucienam vai treniņam (<i>Iekštelpu trenažiera lietošana, 33. lappuse</i>).
Ātrums/pedāļu griešanās ātrums	Varat savam velosipēdam pievienot ātruma vai pedāļu griešanās ātruma sensorus un skatīt datus brauciena laikā. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru (<i>Riteņu lielums un apkārtmērs, 129. lappuse</i>).
Tempe sensors	tempe™ Temperatūras sensoru varat piestiprināt pie drošības siksnas vai cilpas, kur tas ir pakļauts apkārtējās vides gaisam, tādēļ ir pastāvīgs precīzas temperatūras datu avots.
VIRB	Šī VIRB tālvadības funkcija ļauj vadīt VIRB sporta kameru, izmantojot jūsu pulksteni (<i>VIRB tālvadība, 80. lappuse</i>).
XERO atr. v. not. lāzersist.	Varat skatīt un kopīgot lāzera atrašanās vietas informāciju no Xero ierīces (<i>Xero objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi, 82. lappuse</i>).

Bezvadu sensoru savienošana pārī

Pirms jūs veidojat pāra savienojumu, jums jāuzliek sirdsdarbības monitors vai jāuzstāda sensors.

Pirmo reizi savienojot bezvadu sensoru ar pulksteni, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju, pulkstenis un sensors ir jāsavieno pārī. Ja sensoram ir gan ANT+, gan Bluetooth tehnoloģija, Garmin iesaka savienot pārī, izmantojot ANT+ tehnoloģiju. Pēc savienojuma pārī izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā.

- 1 Pārvietojiet pulksteni 3 m (10 pēdu) attālumā no sensora.

PIEZĪME. veidojot savienojumu pārī, uzturieties 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem bezvadu sensoriem.

- 2 Turiet nospiestu **MENU**.

- 3 Atlasiet **Sensori un piederumi > Pievienot jaunu**.

IETEIKUMS. kad sākat aktivitāti ar iespējotu opciju Automātiskā atklāšana, pulkstenis automātiski meklē tuvumā esošos sensorus un jautā, vai vēlaties tos savienot pārī.

- 4 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Meklēt visus**.
- Atlasiet sensora veidu.

Kad sensors ir savienots pārī ar jūsu pulksteni, sensora statuss mainās no Meklē uz Savienots. Sensora dati parādās datu ekrāna kopā vai pielāgotā datu laukā. Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana, 42. lappuse](#)).

HRM-Pro skriešanas temps un distance

HRM-Pro Sērijas piederums aprēķina jūsu skriešanas tempu un distanci, pamatojoties uz jūsu lietotāja profilu un kustību, ko nosaka sensors katrā jūsu solī. Sirdsdarbības ritma monitors nosaka skriešanas tempu un distanci, ja GPS nav pieejams, piemēram, skriešanas laikā uz skrejceliņa. Jūs varat aplūkot savu skriešanas tempu un distanci savā saderīgajā Descent pulkstenī, ja tā ir savienota, izmantojot ANT+ tehnoloģiju. Turklāt jūs to varat aplūkot arī saderīgās trešo personu treniņu lietotnēs, kas pieslēgtas, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Kalibrējot uzlabojas tempa un attāluma precizitāte.

Automātiskā kalibrēšana: jūsu pulksteņa noklusējuma iestatījums ir **Automātiska kalibrēšana**. HRM-Pro Sērijas piederums kalibrējas ikreiz, kad skrienat ārā, pieslēdzot to savietojamam Descent pulkstenim.

PIEZĪME. automātiskā kalibrēšana nedarbojas iekštelpu, taku vai ultra skriešanas aktivitāšu profiliem ([Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai, 78. lappuse](#)).

Manuālā kalibrēšana: varat atlasīt **Kalibrēt un saglabāt** pēc skrejceliņa skriešanas ar pievienoto HRM-Pro sērijas piederumu ([Trenažiera attāluma kalibrēšana, 29. lappuse](#)).

Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai

- Atjauniniet Descent pulksteņa programmatūru ([Produkta atjauninājumi, 109. lappuse](#)).
- Veiciet vairākus āra skrējienus, izmantojot GPS un pievienoto HRM-Pro sērijas piederumu. Svarīgi, lai jūsu āra skrējiena tempu diapazons atbilstu jūsu skrējiena tempu diapazonam uz skrejceliņa.
- Ja jūsu skrējienā ir smiltis vai dziļš sniegs, dodieties uz sensora iestatījumiem un izslēdziet funkciju **Automātiska kalibrēšana**.
- Ja iepriekš esat pievienojis kāju paliktņi, izmantojot ANT+ tehnoloģiju, iestatiet kāju paliktņa statusu uz **Izslēgts** vai noņemiet to no pievienoto sensoru saraksta.
- Veiciet skrejceliņa skrējienus ar manuālu kalibrēšanu ([Trenažiera attāluma kalibrēšana, 29. lappuse](#)).
- Ja automātiskā un manuālā kalibrēšana nešķiet precīza, dodieties uz sensora iestatījumiem un atlasiet **SRM temps un attālums > Atiestatīt kalibr. datus**.

PIEZĪME. varat mēģināt izslēgt funkciju **Automātiska kalibrēšana** un pēc tam kalibrēt vēlreiz manuāli ([Trenažiera attāluma kalibrēšana, 29. lappuse](#)).

Skriešanas spēks

Garmin skriešanas spēku aprēķina, izmantojot noteikto skriešanas dinamikas informāciju, lietotāja ķermeņa svaru, apkārtējās vides datus un citus sensora datus. Spēka mērījums aprēķina spēka, ko skrējējs izmanto attiecībā pret ceļa virsmu, apmēru un tas tiek attēlots vatos. Atsevišķiem skrējējiem piepūles mērīšanai vairāk var būt piemērots skriešanas spēka mērījums, nevis temps vai pulss. Skriešanas spēks labāk nekā pulss rāda piepūles līmeni, turklāt tas ņem vērā skriešanu kalnā, lejup no kalna un vēju, ko nedara tempa mērījums. Lai iegūtu vairāk informācijas, apmeklējiet tīmekļa vietni garmin.com/performance-data/running.

Skriešanas spēku var izmērīt, izmantojot saderīgu skriešanas dinamikas piederumu vai pulksteņa sensorus. Varat pielāgot skriešanas spēka datu laukus, lai apskatītu savu spēka atdevi un veiktu treniņa korekcijas (*Datu lauki*, 114. lappuse). Varat iestatīt jaudas brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu spēka zonu (*Aktivitātes brīdinājumi*, 45. lappuse).

Skriešanas spēka zonas ir līdzīgas ritenbraukšanas spēka zonām. Vērtības zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Varat manuāli pielāgot zonas pulksteņa ekrānā vai izmantojot savu Garmin Connect kontu (*Savu spēka zonu iestatīšana*, 90. lappuse).

Skriešanas jaudas iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU**, atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet skriešanas aktivitāti, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Skriešanas spēks**.

Statuss: iespējo vai atspējo Garmin skriešanas jaudas datu reģistrēšanu. Šo iestatījumu varat izmantot, ja vēlaties izmantot trešo pušu darbības jaudas datus.

Avots: ļauj izvēlēties, kuru ierīci izmantot skriešanas jaudas datu reģistrēšanai. Opcija Viedais režīms automātiski nosaka un izmanto skriešanas dinamikas piederumu, ja tāds ir pieejams. Ja piederums nav pievienots, pulkstenis izmanto uz rokas balstītus skriešanas jaudas datus.

Vēja aprēķins: iespējo vai atspējo vēja datu izmantošanu, aprēķinot skriešanas jaudu. Vēja dati ir pulksteņa ātruma, kursa un barometra datu un pieejamo vēja datu no jūsu tālruņa kombinācija.

Skriešanas dinamika

Varat izmantot savu saderīgo Descent ierīci, kas savienota pāri ar HRM-Pro piederumu, vai citu skriešanas dinamikas piederumu, lai reāllaikā sniegtu atgriezenisko saiti par skriešanas formu.

Skriešanas dinamikas piederumam ir akselerometrs, kas mēra ķermeņa kustības, lai aprēķinātu sešus skriešanas parametrus. Papildu informāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.

Kadence: soļu skaits ciklā ir soļu skaits minūtē. Tas rāda kopējo soļu skaitu (kreisā un labā kāja kopā).

Vertikālās svārstības: vertikālās svārstības ir jūsu elastīgums skriešanas laikā. Šis rādītājs atspoguļo jūsu ķermeņa vertikālo kustību, mērītu centimetros.

Saskares ar zemi laiks: saskares ar zemi laiks rāda, cik ilgu laiku katrā spertajā solī skrienot kāja ir pie zemes. Tas tiek mērīts milisekundēs.

PIEZĪME. saskares ar zemi laiks un balanss nav pieejami iešanas laikā.

Saskares ar zemi laika balanss: saskares ar zemi laika balanss atspoguļo kreisās/labās kājas saskares ar zemi laika balansu skrienot. Tas tiek rādīts procentos. Piemēram, 53,2 un pa kreisi vai pa labi vērsta bultiņa.

Soļa garums: soļa garums ir garums no viena soļa līdz nākamajam. Tas tiek mērīts metros.

Vertikālais koeficients: vertikālais koeficients ir vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu. Tas tiek rādīts procentos. Zemāks skaitlis parasti rāda labāku skriešanas formu.

Trenēšanās, izmantojot skriešanas dinamiku

Lai varētu skatīt skriešanas dinamiku, ir jāuzliek skriešanas dinamikas piederums, piemēram HRM-Pro piederums un jāsavieno pārī ar jūsu ierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 78. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot jaunu**.
- 6 Atlasiet darbības dinamikas datu ekrānu.
PIEZĪME. skriešanas dinamikas ekrāni nav pieejami visām aktivitātēm.
- 7 Doties skrējienā (*Aktivitātes sākšana, 27. lappuse*).
- 8 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai atvērtu skriešanas dinamikas ekrānu un skatītu savus rādītājus.

Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem

Ja skriešanas dinamikas dati netiek parādīti, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Pārliecinieties, ka jums ir skriešanas dinamikas piederums, piemēram, HRM-Pro piederums. Skriešanas dinamikas aprēķiniem piemērotam piederumam moduļa priekšpusē ir redzams .
- No jauna savienojiet pārī skriešanas dinamikas piederumu un pulksteni saskaņā ar norādījumiem.
- Ja izmantojat HRM-Pro piederumu, izveidojiet tā pāra savienojumu ar pulksteni, izmantojot ANT+ nevis Bluetooth tehnoloģiju.
- Ja skriešanas dinamikas datu displejā ir redzamas tikai nulles, pārliecinieties, vai piederums ir uzvilts ar pareizo pusi uz augšu.

PIEZĪME. saskares ar zemi laiks un balanss tiek rādīts tikai skriešanas laikā. Šie rādītāji netiek aprēķināti iešanas laikā.

inReach tālvadība

inReach tālvadības funkcija ļauj jums kontrolēt inReach satelīta komunikatoru, izmantojot jūsu Descent pulksteni. Lai iegūtu vairāk informācijas par saderīgām ierīcēm, apmeklējiet vietni buy.garmin.com.

inReach tālvadības izmantošana

Pirms inReach tālvadības funkcijas izmantošanas jāpievieno inReach pārskats pārskata kopai (*Pārskatu kopas pielāgošana, 58. lappuse*).

- 1 Ieslēdziet inReach satelīta komunikatoru.
- 2 Savā Descent pulkstenī nospiediet **UP** vai **DOWN** pulksteņa ciparnīcā, lai skatītu inReach pārskatu.
- 3 Nospiediet **START**, lai meklētu savu inReach satelīta komunikatoru.
- 4 Nospiediet **START**, lai savienotu pārī inReach satelīta komunikatoru.
- 5 Nospiediet **START** un atlasiet opciju:
 - Lai nosūtītu SOS ziņojumu, atlasiet **Iniciēt SOS**.
PIEZĪME. SOS funkcija ir jāizmanto vienīgi reālā ārkārtas situācijā.
 - Lai nosūtītu īsziņu, atlasiet **Ziņojumi > Jauns ziņojums**, atlasiet ziņojuma kontaktpersonas un ievadiet ziņojuma tekstu vai atlasiet ātro teksta opciju.
 - Lai nosūtītu iepriekš iestatītu ziņu, atlasiet **Sūtīšanas iepr. iestatīšana** un sarakstā atlasiet ziņu.
 - Lai skatītu taimeri un aktivitātes laikā nobraukto attālumu, atlasiet **Sekošana**.

VIRB tālvadība

Šī VIRB tālvadības funkcija ļauj vadīt VIRB sporta kameru, izmantojot jūsu ierīci.

Sporta kameras VIRB vadība

Lai varētu izmantot VIRB tālvadības funkciju, jāiespējo VIRB kameras tālvadības iestatījums. Papildinformāciju skatiet *VIRB sērijas lietotāja rokasgrāmatā*.

- 1 Ieslēdziet VIRB kameru.
- 2 Savienojiet pāri VIRB kameru ar Descent pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri*, 78. lappuse).
VIRB pārskats ir pievienots pārskatu kopai.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN** pulksteņa ciparnīcā, lai skatītu VIRB pārskatu.
- 4 Ja nepieciešams, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar jūsu kameru.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai ierakstītu video, atlasiet **Sākt ierakstīšanu**.
Descent ekrānā parādās video skaitītājs.
 - Lai video ierakstīšanas laikā uzņemtu fotoattēlu, nospiediet **DOWN**.
 - Lai apturētu video ierakstīšanu, nospiediet **STOP**.
 - Lai uzņemtu fotoattēlu, atlasiet **Uzņemt fotoattēlu**.
 - Lai sērijveida foto režīmā uzņemtu vairākus fotoattēlus, atlasiet **Uzņemt fototēlu sēriju**.
 - Lai pārslēgtu kameru miega režīmā, atlasiet **Aktivizēt kam. miega režīmu**.
 - Lai pamodinātu kameru no kameru miega režīma, atlasiet **Pamodināt kameru**.
 - Lai mainītu videoierakstu un fotoattēlu iestatījumus, atlasiet **Iestatījumi**.

VIRB sporta kameras pārvaldība aktivitātes laikā

Lai varētu izmantot VIRB tālvadības funkciju, jāiespējo VIRB kameras tālvadības iestatījums. Papildinformāciju skatiet *VIRB sērijas lietotāja rokasgrāmatā*.

- 1 Ieslēdziet VIRB kameru.
- 2 Savienojiet pāri VIRB kameru ar Descent pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri*, 78. lappuse).
Kad kamera ir savienojumā, VIRB datu ekrāns automātiski tiek pievienots aktivitāšu lietotnēm.
PIEZĪME. niršanas aktivitāšu laikā VIRB datu ekrāns nav pieejams.
- 3 Aktivitātes laikā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu VIRB datu ekrānu.
- 4 Ja nepieciešams, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar jūsu kameru.
- 5 Turiet nospiestu **MENU**.
- 6 Atlasiet **VIRB**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Lai vadītu kameras darbību, izmantojot aktivitātes taimeri, atlasiet **Iestatījumi > Ierakstīšanas režīms > Taimera iesl./aptur.**
PIEZĪME. video ierakstīšana automātiski ieslēdzas un izslēdzas, kad jūs sākat un pārtraucat aktivitāti.
 - Lai vadītu kameras darbību, izmantojot izvēlnes opcijas, atlasiet **Iestatījumi > Ierakstīšanas režīms > Manuāls**.
 - Lai manuāli ierakstītu video, atlasiet **Sākt ierakstīšanu**.
Descent ekrānā ir redzams video skaitītājs.
 - Lai video ierakstīšanas laikā uzņemtu fotoattēlu, nospiediet **DOWN**.
 - Lai manuāli apturētu ierakstīšanu, nospiediet **STOP**.
 - Lai sērijveida foto režīmā uzņemtu vairākus fotoattēlus, atlasiet **Uzņemt fototēlu sēriju**.
 - Lai pārslēgtu kameru miega režīmā, atlasiet **Aktivizēt kam. miega režīmu**.
 - Lai pamodinātu kameru no kameru miega režīma, atlasiet **Pamodināt kameru**.

Xero objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi

Lai pielāgotu lāzera lokācijas iestatījumus, jums ir jāizveido pāra savienojums ar saderīgu Xero ierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 78. lappuse](#)).

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > XERO atr. v. not. lāzersist. > Vietu not.lāzersist.**

Aktivitātes laikā: aktivitātes laikā iespējo objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas informācijas displeju no saderīgas, pārī savienotas Xero ierīces.

Kopīgots režīmu: ļauj jums kopīgot lāzera lokācijas informāciju publiski vai pārraidīt to privāti.

Karte

▲ rāda kartē jūsu atrašanās vietu. Kartē ir redzami atrašanās vietu nosaukumi un simboli. Kad jūs navigējat uz galapunktu, jūsu maršruts ir atzīmēts kartē ar līniju.

- Kartes navigēšana ([Kartes panoramēšana un tālummaiņa, 82. lappuse](#))
- Kartes iestatījumi ([Kartes iestatījumi, 82. lappuse](#))

Kartes panoramēšana un tālummaiņa

1 Navigācijas laikā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu karti.

2 Turiet nospiestu **MENU**.

3 Atlasiet **Panor./tālummaiņa**.

4 Atlasiet opciju:

- Lai pārslēgtu panoramēšanu augšup un lejup, panoramēšanu pa kreisi un pa labi vai tālummaiņu, nospiediet **START**.
- Lai panoramētu vai tālummainītu karti, nospiediet **UP** un **DOWN**.
- Lai beigtu, nospiediet **BACK**.

Kartes iestatījumi

Jūs varat pielāgot, kā karte parādīsies kartes lietotnē un datu ekrānos.

PIEZĪME. ja nepieciešams, varat pielāgot kartes iestatījumus konkrētām aktivitātēm, nevis izmantot sistēmas iestatījumus.

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Karte**.

Orientācija: iestata kartes orientāciju. Opcija Ziemeļi augšup rāda ziemeļus ekrāna augšdaļā. Opcija Izsekot rāda jūsu kustības pašreizējo virzienu ekrāna augšdaļā.

Lietotāja atrašanās vietas: rāda vai paslēpj kartē saglabātās atrašanās vietas.

Automātiska tālummaiņa: automātiski atlasa tālummaiņas līmeni optimālai kartes lietošanai. Ja tā ir atspējota, tālummaiņa ir jāpalielina vai jāsamazina manuāli.

Tālrūņa savienojamības iespējas

Tālrūņa savienojamības iespējas ir pieejamas jūsu Descent pulkstenim, kad savienojat to pārī, izmantojot Garmin Dive lietotni ([Tālrūņa pāra savienojuma izveidošana, 83. lappuse](#)).

- Garmin Dive lietotnes funkcijas ([Lietotne Garmin Dive, 87. lappuse](#))
- Lietotnes funkcijas no Garmin Connect lietotnes, Connect IQ lietotnes un vairāk ([Tālrūņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas, 85. lappuse](#))
- Logrīki ([Pārskati, 55. lappuse](#))
- Vadības izvēlnes funkcijas ([Vadība, 68. lappuse](#))
- Drošības un izsekošanas funkcijas ([Drošības un izsekošanas funkcijas, 91. lappuse](#)).
- Tālrūņa mijiedarbība, piemēram, paziņojumi ([Bluetooth paziņojumu iespējošana, 83. lappuse](#))

Tālruņa pāra savienojuma izveidošana

Lai lietotu pulksteņa pievienotās funkcijas, ir jāizveido tiešs tā savienojums pārī, izmantojot lietotni Garmin Dive, nevis Bluetooth iestatījumus viedtālrunī.

- 1 Sākotnējās iestatīšanas laikā pulkstenī atlasiet ✓, kad tiek prasīts izveidot pāra savienojumu ar tālruni.
PIEZĪME. ja iepriekš izlaidāt savienojuma pārī izveides procesu, nospiediet un turiet **MENU** un atlasiet **Savienot ar tālruni**.
- 2 Noskenējiet QR kodu ar tālruni un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus, lai pabeigtu pārī savienošanas un iestatīšanas procesu.

Bluetooth paziņojumu iespējošana

Lai iespējotu paziņojumus, ir jāizveido pulksteņa pāra savienojums ar saderīgu tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 83. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Tālrunis > Viedie paziņojumi > Statuss > Ieslēgts**.
- 3 Atlasiet **Vispārējs lietojums** vai **Aktivitātes laikā**.
- 4 Atlasiet paziņojuma veidu:
- 5 Atlasiet statusa, toņa un vibrācijas preferences.
- 6 Nospiediet **BACK**.
- 7 Atlasiet privātuma un noildzes preferences.
- 8 Nospiediet **BACK**.
- 9 Atlasiet **Paraksts**, lai pievienotu parakstu teksta ziņojuma atbildēs.

Paziņojumu skatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Nospiediet **START**.
- 3 Atlasiet paziņojumu.
- 4 Nospiediet **START**, lai iegūtu vairāk opciju.
- 5 Nospiediet **BACK**, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.

Ienākoša tālruņa zvana saņemšana

Kad savienojumā esošā tālrunī saņemtat tālruņa zvanu, Descent pulkstenis rāda zvanītāja vārdu vai tālruņa numuru.

- Lai pieņemtu zvanu, atlasiet **Pieņemt**.
PIEZĪME. lai runātu ar zvanītāju, jums ir jāizmanto savienojumā esošs tālrunis.
- Lai noraidītu zvanu, atlasiet **Noraidīt**.
- Lai noraidītu zvanu un tūlīt nosūtītu teksta ziņojuma atbildi, atlasiet **Atbildēt** un sarakstā atlasiet ziņojumu.
PIEZĪME. lai nosūtītu atbildes īsziņu, jābūt izveidotam savienojumam ar saderīgu Android™ tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Atbilde uz teksta ziņojumu

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai saderīgiem Android viedtālruniem.

Kad jūs savā pulkstenī saņemat teksta ziņojumu, varat nosūtīt ātru atbildi, atlasot to ziņojumu sarakstā. Ziņojumus varat pielāgot lietotnē Garmin Connect.

PIEZĪME. šī funkcija sūta teksta ziņojumus, izmantojot jūsu tālruni. Var tikt piemēroti regulāri īsziņu ierobežojumi un maksas no jūsu mobilo sakaru operatora un tālruņa plāna. Sazinieties ar savu mobilo sakaru operatoru, lai iegūtu plašāku informāciju par īsziņu maksām vai ierobežojumiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Nospiediet **START** un atlasiet īsziņas paziņojumu.
- 3 Nospiediet **START**.
- 4 Atlasiet **Atbildēt**.
- 5 Atlasiet sarakstā ziņojumu.

Jūsu tālrunis sūta atlasīto ziņojumu kā SMS teksta ziņojumu.

Paziņojumu pārvaldība

Varat izmantot saderīgu tālruni, lai pārvaldītu paziņojumus, kas ir redzami jūsu Descent G1 pulkstenī.

Atlasiet opciju:

- Ja izmantojat iPhone®, dodieties uz iOS® paziņojumu iestatījumiem, lai atlasītu pulkstenī rādāmos vienumus.
- Ja izmantojat Android tālruni, lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Iestatījumi > Paziņojumi**.

Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana

Bluetooth tālruņa savienojumu varat izslēgt vadības izvēlnē.

PIEZĪME. vadības izvēlnei varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 70. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet , lai izslēgtu Bluetooth tālruņa savienojumu savā Descent pulkstenī.
Skatiet sava tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā, kā izslēgt Bluetooth tehnoloģiju tālrunī.

Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana

Jūs varat iestatīt Descent G1 pulksteni, lai saņemtu brīdinājumu, kad viedtālrunis tiek savienots pārī un atvienots, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

PIEZĪME. pēc noklusējuma tālruņa savienojuma brīdinājumi ir izslēgti.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Tālrunis > Brīdinājumi**.

Audio uzvedņu atskaņošana aktivitātes laikā

Pulksteni varat iespējot, lai skrējiena vai citas aktivitātes laikā atskaņotu motivējošus statusa paziņojumu savā tālrunī. Audio uzvednes tiek atskaņotas jūsu viedtālrunī, kas ir savienots pārī Garmin Connect lietotnē. Audio uzvednes laikā pulkstenis vai viedtālrunis izslēdz galveno audio skaņu, lai atskaņotu paziņojumu.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Tālrunis > Audio uzvednes**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai klausītos uzvedni par katru distanci, atlasiet **Distances brīdinājums**.
 - Lai pielāgotu uzvednes savam tempam un ātrumam, atlasiet **Tempa/ātruma brīd..**
 - Lai pielāgotu uzvednes savam sirdsdarbības ritmam, atlasiet **Sirdsritma brīd..**
 - Lai pielāgotu uzvednes spēka datiem, atlasiet **Jaudas brīdinājums**.
 - Lai mainītu balss uzvedņu valodu vai izloksni, atlasiet **Dialekts**.

Tālruņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas

Varat savienot savu pulksteni ar vairākām Garmin tālruņa lietotnēm un datora lietojumprogrammām, izmantojot to pašu Garmin kontu.

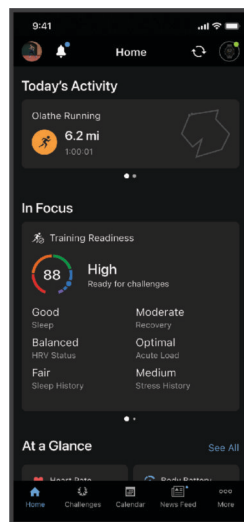
Garmin Connect

Jūs varat veidot savienojumu ar saviem draugiem, izmantojot Garmin Connect. Garmin Connect piedāvā rīkus, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplietot tos un atbalstīt cits citu. Ierakstiet sava aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus, peldējumus, pārgājienus, triatlona aktivitātes u. c. Lai reģistrētos bezmaksas kontam, varat lejupielādēt lietotni no sava tālruņa lietotņu veikala (garmin.com/connectapp) vai dodieties uz connect.garmin.com.

Saglabājiēt savas aktivitātes: pēc aktivitātes pabeigšanas un saglabāšanas savā pulkstenī jūs varat augšupielādēt šo aktivitāti savā Garmin Connect kontā un saglabāt to, cik ilgi vēlaties.

Analizējiēt savus datus: jūs varat skatīt sīkāku informāciju par savu aktivitāti, tostarp laiku, attālumu, augstumu, sirdsdarbības ritmu, sadedzinātajām kalorijām, kadenci, skriešanas dinamiku, kartes skatu no augšas, tempa un ātruma diagrammas un pielāgojamus pārskatus.

PIEZĪME. dažiem datiem ir nepieciešams papildu piederums, piemēram, sirdsdarbības ritma monitors.



Plānojiēt savu treniņu: jūs varat izvēlēties fiziskās formas mērķi un ielādēto to ikdienas treniņu plānos.

Sekojiēt savam progresam: jūs varat sekot ikdienas soļu skaitam, iesaistīties draudzīgās sacensībās ar pievienotajām personām un sasniegt savus mērķus.

Kopīgojiēt savas aktivitātes: jūs varat veidot savienojumu ar draugiem, lai sekotu cits cita aktivitātēm, kopīgotu saites uz savām aktivitātēm.

Pārvaldiēt savus iestatījumus: jūs varat pielāgot savu pulksteni un lietotāja iestatījumus savam Garmin Connect kontam.

Lietotnes Garmin Connect lietošana

Kad ir izveidots pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 83. lappuse*), lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai augšupielādētu visus savus aktivitāšu datus savā Garmin Connect kontā.

1 Pārbaudiet, vai lietotne Garmin Connect tālrunī darbojas.

2 Novietojiet pulksteni 10 m (30 pēdu) attālumā no tālruņa.

Pulkstenis automātiski sinhronizē jūsu datus ar lietotni Garmin Connect un jūsu Garmin Connect kontu.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai pulksteņa programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un pulkstenis ir jāsavieno pārī ar saderīgu tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 83. lappuse*).

Sinhronizējiet pulksteni ar lietotni Garmin Connect (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 85. lappuse*).

Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Connect to automātiski nosūta uz jūsu pulksteni.

Atjauninājums tiek piemērots, kad jūs aktīvi neizmantojat pulksteni. Kad atjaunināšana ir pabeigta, pulkstenis tiek restartēts.

Garmin Connect lietošana datorā

Garmin Express™ lietotne savieno jūsu pulksteni ar Garmin Connect kontu, izmantojot datoru. Jūs varat izmantot Garmin Express lietotni, lai augšupielādētu aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā un nosūtītu datus, piemēram, vingrojumu vai treniņu plānus, no Garmin Connect tīmekļa vietnes uz savu ierīci. Jūs varat arī instalēt programmatūras atjauninājumus un pārvaldīt savas Connect IQ lietotnes.

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz garmin.com/express.
- 3 Lejupielādējiet un instalējiet Garmin Express lietotni.
- 4 Atveriet Garmin Express lietotni un atlasiet **Pievienot ierīci**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

Lai atjauninātu pulksteņa programmatūru, vispirms ir jāielādē un jāinstalē lietotne Garmin Express un jāpievieno pulkstenis (*Garmin Connect lietošana datorā, 86. lappuse*).

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.
Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Express nosūta to uz jūsu pulksteni.
- 2 Kad lietotne Garmin Express ir pabeigusi atjauninājuma sūtīšanu, atvienojiet pulksteni no datora.
Pulkstenis instalē atjauninājumu.

Connect IQ funkcijas

Jūs varat pievienot Connect IQ lietotnes, datu laukus, skatus un pulksteņa ciparnīcas savam pulkstenim, izmantojot Connect IQ veikalu savā pulkstenī vai tālrunī (garmin.com/connectiqapp).

PIEZĪME. drošības nolūkos Connect IQ funkcijas nav pieejamas niršanas laikā. Tas nodrošina, ka visas niršanas iespējas funkcionē kā plānots.

Pulksteņa ciparnīcas: pielāgojiet pulksteņa izskatu.

Ierīces lietotnes: pievienojiet savam pulkstenim interaktīvas funkcijas, piemēram, pārskatus un jaunus ārpustelpu un fitnesa aktivitāšu veidus.

Datu lauki: lejupielādējiet jaunus datu laukus, kas attēlo sensora, aktivitātes un vēstures datus jaunos veidos.
Jūs varat pievienot Connect IQ datu laukus iebūvētām funkcijām un lapām.

Connect IQ funkciju lejupielāde

Lai lejupielādētu funkcijas no lietotnes Connect IQ, ir jāizveido Descent G1 pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 83. lappuse*).

- 1 No tālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Connect IQ.
- 2 Ja nepieciešams, atlasiet savu pulksteni.
- 3 Atlasiet funkciju Connect IQ.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

- 1 Savienojiet pulksteni ar datoru, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz apps.garmin.com un pierakstieties.
- 3 Atlasiet Connect IQ funkciju un lejupielādējiet to.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Lietotne Garmin Dive

Lietotne Garmin Dive ļauj augšupielādēt niršanas žurnālus no saderīgas Garmin ierīces. Varat pievienot detalizētāku informāciju par savām niršanām, tostarp vides apstākļus, fotoattēlus, piezīmes un niršanas draugus. Varat izmantot karti, lai meklētu jaunas niršanas vietas un apskatītu informāciju par atrašanās vietu un citu lietotāju kopīgotos fotoattēlus.

Lietotne Garmin Dive sinhronizē jūsu datus ar jūsu Garmin Connect kontu. Lietotni Garmin Dive varat lejupielādēt savā tālrunī (garmin.com/diveapp) no lietotņu veikala.

Garmin Explore™

Garmin Explore tīmekļa vietne un lietotne ļauj veidot kursus, ceļa punktus un kolekcijas, plānot ceļojumus un izmantot mākoņkrātuvi. Tās piedāvā uzlabotu plānošanu gan tiešsaistē, gan bezsaistē, ļaujot jums kopīgot un sinhronizēt datus ar savu savietojamo Garmin ierīci. Jūs varat izmantot lietotni, lai lejupielādētu kartes, piekļūtu tām bezsaistē un pēc tam navigētu uz jebkuru vietu, neizmantojot mobilo datu pakalpojumu.

Jūs varat lejupielādēt lietotni Garmin Explore savā tālrunī (garmin.com/exploreapp) no lietotņu veikala; varat arī doties uz vietni explore.garmin.com.

Lietotne Garmin Golf™

Lietotne Garmin Golf ļauj augšupielādēt rezultātu kartes no saderīgas Descent G1 ierīces, lai skatītu sīku statistiku un situāciju analīzi. Golfa spēlētāji var savstarpēji sacensties dažādos laukumos, izmantojot lietotni Garmin Golf. Vairāk nekā 43 000 golfa laukumu ir reitingu tabulas, kurām ikviens var pievienoties. Jūs varat iestatīt turnīra notikumu un uzaicināt spēlētājus sacensties. Iegūstot Garmin Golf dalību, varat skatīt zaļo kontūru datus savā tālrunī.

Lietotne Garmin Golf sinhronizē jūsu datus ar jūsu Garmin Connect kontu. Lietotni Garmin Golf varat lejupielādēt savā tālrunī (garmin.com/golfapp) no lietotņu veikala.

Lietotāja profils

Varat atjaunināt savu lietotāja profilu pulkstenī vai Garmin Connect lietotnē.

Lietotāja profila iestatīšana

Varat atjaunināt savu dzimumu, dzimšanas datumu, augumu, svaru, plaukstas locītavu, sirdsdarbības zonu un jaudas zonu. Pulkstenis izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu precīzus treniņu datus.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils**.
- 3 Atlasiet opciju.

Dzimuma iestatījumi

Pirmo reizi iestatot pulksteni, ir jāizvēlas dzimums. Lielākā daļa fiziskās formas un treniņu algoritmu ir bināri. Lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin iesaka izvēlēties dzimumu, kas jums piešķirts dzimšanas brīdī. Pēc sākotnējās iestatīšanas varat pielāgot profila iestatījumus savā Garmin Connect kontā.

Profils un privātums: ļauj pielāgot publiskā profila datus.

Lietotāja iestatījumi: iestata jūsu dzimumu. Ja atlasāt Nav norādīts, algoritmi, kuriem nepieciešama bināra ievade, izmantos dzimumu, ko norādījāt, pirmo reizi iestatot pulksteni.

Savas fiziskās formas vecuma skatīšana

Fiziskās formas vecums nodrošina jums ieskatu par to, kāda ir jūsu fiziskā forma salīdzinājumā ar citām tā paša dzimuma personām. Jūsu pulkstenis izmanto tādu informāciju kā jūsu vecums, ķermeņa masas indekss (KMI), pulsa dati miera stāvoklī un enerģisku aktivitāšu vēsture, lai nodrošinātu jums fiziskās formas vecumu. Ja jums ir Index™ svāri, pulkstenis jūsu fiziskās formas vecuma noteikšanai izmanto ķermeņa tauku procentuālās daļas mērījumu, nevis KMI. Vingrojumi un dzīvesveida maiņa var ietekmēt jūsu fiziskās formas vecumu.

PIEZĪME. lai iegūtu precīzāku savu fiziskās formas vecumu, pabeidziet lietotāja profila iestatīšanu ([Lietotāja profila iestatīšana, 87. lappuse](#)).

1 Turiet nospiešu **MENU**.

2 Atlasiet **Lietotāja profils > Fiziskās formas vecums**.

Par sirdsdarbības ritma zonām

Daudzi sportisti sirdsdarbības ritma zonas izmanto, lai izmērītu un palielinātu savu kardiovaskulāro spēku un uzlabotu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Sirdsdarbības ritma zona ir iestatītais sirdspukstu minūtē diapazons. Piecas vispārpieņemtās sirdsdarbības ritma zonas tiek numurētas no 1 līdz 5 atbilstoši pieaugošajai intensitātei. Parasti sirdsdarbības ritma zonas tiek aprēķinātas, ņemot vērā maksimālās sirdsdarbības ritma procentuālās daļas.

Fiziskās formas mērķi

Informācija par sirdsdarbības ritma zonām var palīdzēt jums mērīt un uzlabot savu fizisko formu, izprotot un piemērojot šos principus.

- Sirdsdarbības ritms ir labs treniņa intensitātes mērs.
- Treniņš noteiktās sirdsdarbības ritma zonās var palīdzēt uzlabot sirds un asinsvadu spēju un izturību.

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu ([Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 90. lappuse](#)), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

Ja nezināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, izmantojiet kādu no internetā pieejamajiem aprēķiniem. Dažas sporta zāles un veselības centri var piedāvāt testu, lai izmērītu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums.

Sirds darbības ritma zonu iestatīšana

Pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai noteiktu jūsu noklusējuma sirds darbības ritma zonas. Jūs varat nodalīt sirds darbības ritma zonas sporta veidu profiliem, piemēram, skriešanai, riteņbraukšanai un peldēšanai. Lai aktivitātes laikā iegūtu visprecīzākos kaloriju datus, iestatiet savu maksimālo sirds darbības ritmu. Varat arī iestatīt katru sirds darbības ritma zonu un manuāli ievadīt savu sirds darbības ritmu miera stāvoklī. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Sirds ritma un jaudas zonas > Sirds darb. ritms**.
- 3 Atlasiet **Maks. SR** un ievadiet savu maksimālo sirds darbības ritmu.
Varat izmantot Autom. noteikšana funkciju, lai aktivitātes laikā automātiski reģistrētu maksimālo sirds darbības frekvenci (*Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 90. lappuse*).
- 4 Atlasiet **LTHR** un ievadiet savu laktāta sliekšņvērtības sirds darbības ritmu.
Lai aplēstu savu laktāta sliekšņvērtību, varat veikt vadītu testu (*Laktāta sliekšņvērtība, 62. lappuse*). Jūs varat izmantot funkciju Autom. noteikšana, lai automātiski reģistrētu savu laktāta sliekšņvērtību aktivitātes laikā (*Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 90. lappuse*).
- 5 Atlasiet **Atpūtas SR > Iestatīt pielāgotu** un ievadiet savu sirds darbības ritmu miera stāvoklī.
Jūs varat izmantot pulksteņa mērīto vidējo sirds darbības ritmu miera stāvoklī vai arī iestatīt pielāgotu sirds darbības ritmu miera stāvoklī.
- 6 Atlasiet **Zonas > Pamatojoties uz**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **SIRDSPUKSTI/MIN.**, lai skatītu un rediģētu zonas sirdspukstos minūtē.
 - Atlasiet **%Maks. SR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā maksimālā sirds darbības ritma procentuālo daļu.
 - Atlasiet **%SRR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sirds darbības ritma rezerves (maksimālais sirds darbības ritms mīnus sirds darbības ritms miera stāvoklī) procentuālo daļu.
 - Atlasiet **%LTHR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā laktāta sliekšņvērtības sirds darbības ritma procentuālo daļu.
- 8 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 9 Atlasiet **Sporta v. sirds ritms** un atlasiet sporta veida profilu, lai pievienotu sirds darbības ritma zonas (izvēles).
- 10 Atkārtojiet šīs darbības, lai pievienotu sporta veidu sirds darbības ritma zonas (izvēles).

Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirds darbības ritma zonas

Noklusējuma iestatījumi ļauj pulkstenim noteikt jūsu maksimālo sirds darbības ritmu un iestatīt jūsu sirds darbības ritma zonas kā procentus no maksimālā sirds darbības ritma.

- Pārbaudiet, vai jūsu lietotāja profila iestatījumi ir pareizi (*Lietotāja profila iestatīšana, 87. lappuse*).
- Bieži skrieniet, izmantojot plaukstas locītavas vai krūšu sirds darbības ritma monitoru.
- Izmēģiniet dažus sirds darbības ritma treniņu plānus, kas ir pieejami jūsu Garmin Connect kontā.
- Skatiet sava sirds darbības ritma tendences un laiku zonās, izmantojot savu Garmin Connect kontu.

Sirds darbības ritma zonu aprēķini

Zona	% no maksimālā sirds darbības ritma	Noteiktā izpilde	Ieguvumi
1	50–60%	Brīvs, viegls temps, ritmiska elpošana	Sākuma līmeņa aerobais treniņš, mazina stresu
2	60–70%	Ērts temps, nedaudz dziļāka elpošana, iespējams sarunāties	Pamata treniņš sirds un asinsvadu sistēmai, labs atgūšanās temps
3	70–80%	Mērens temps, grūtāk sarunāties	Uzlabota aerobā spēja, optimāls treniņš sirds un asinsvadu sistēmai
4	80–90%	Ātrs un nedaudz neērts temps, spēcīga elpošana	Uzlabota anaerobā spēja un sliekšņvērtība, uzlabots ātrums
5	90–100%	Sprinta temps, nav uzturams ilgu laiku, apgrūtināta elpošana	Anaerobā un muskuļu izturība, uzlabota jauda

Savu spēka zonu iestatīšana

Spēka zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Ja jūs zināt savu funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) vai sliekšņvērtības jaudas (TP) vērtību, varat ievadīt to un atļaut programmatūrai automātiski aprēķināt jūsu spēka zonas. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Sirds ritma un jaudas zonas > Jauda**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet **Pamatojoties uz**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Vati**, lai skatītu un rediģētu zonas vatos.
 - Atlasiet **% FTP** vai **% TP**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sliekšņvērtības jaudas procentuālo daļu.
- 6 Atlasiet **FTP** vai **Spēka robeža** un ievadiet savu vērtību.
Jūs varat izmantot funkciju Autom. noteikšana, lai automātiski reģistrētu savu sliekšņvērtības jaudu aktivitātes laikā (*Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 90. lappuse*).
- 7 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 8 Ja vajadzīgs, atlasiet **Minimālais** un ievadiet minimālo jaudas vērtību.

Izpildes mērījumu automātiska noteikšana

Funkcija Autom. noteikšana ir ieslēgta pēc noklusējuma. Pulkstenis var automātiski noteikt jūsu maksimālo sirds darbības ritmu un laktāta sliekšņvērtību aktivitātes laikā. Kad pulkstenis ir pāra savienojumā ar saderīgu spēka mērītāju, tā var automātiski noteikt jūsu funkcionālo sliekšņvērtības jaudu (FTP) aktivitātes laikā.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Sirds ritma un jaudas zonas > Autom. noteikšana**.
- 3 Atlasiet opciju.

Drošības un izsekošanas funkcijas

⚠ UZMANĪBU

Drošības un izsekošanas funkcijas ir papildu funkcijas, un uz tām nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu drošības un izsekošanas funkcijas, Descent G1 pulkstenis ir jāsavieno ar Garmin Connect lietotni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

Lai skatītu pilnīgāku informāciju par drošības un izsekošanas funkcijām, dodieties uz vietni garmin.com/safety.

Palīdzība: ļauj sūtīt ziņojumu ar jūsu vārdu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

Negadījuma noteikšana: ja Descent G1 pulkstenis noteiktu āra aktivitāšu laikā nosaka negadījumu, tas sūta automātisku īsziņu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

LiveTrack: draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pasta vēstuli vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus tīmekļa vietnes lapā.

Live Event Sharing: ļauj sūtīt ziņojumu draugiem un ģimenei pasākuma laikā, nodrošinot reāllaika atjauninājumus.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi, ja jūsu pulkstenis ir savienojumā ar saderīgu Android viedtālruni.

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Drošība & sekošana** > **Drošības funkcijas** > **Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem** > **Pievienot kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Jūsu kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem saņem paziņojumu, kad esat tās pievienojis kā kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem, un var pieņemt vai noraidīt jūsu pieprasījumu. Ja kontaktpersona atsakās, jums jāizvēlas cita kontaktpersona ārkārtas gadījumiem.

Kontaktpersonu pievienošana

Lietotnē Garmin Connect varat pievienot ne vairāk kā 50 kontaktpersonas. Kontaktpersonu e-pasta adreses var izmantot LiveTrack funkciju. Trīs no šīm kontaktpersonām var izmantot kā kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 91. lappuse*).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Kontaktpersonas**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kontaktpersonu pievienošanas ir jāveic datu sinhronizācija, lai piemērotu izmaiņas Descent G1 ierīcei (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 85. lappuse*).

Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

UZMANĪBU

Negadījumu noteikšana ir papildu funkcija, kas pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm. Uz negadījuma noteikšanu nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, lai saņemtu palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai pulkstenī varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 91. lappuse). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Drošība > Negadījuma noteikšana**.
- 3 Atlasiet GPS aktivitāti.

PIEZĪME. negadījumu noteikšana ir pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm.

Kad jūsu Descent G1 pulkstenis ir noteicis negadījumu, un tālrunis ir savienojumā, lietotne Garmin Connect var nosūtīt automātisku teksta ziņojumu un e-pasta vēstuli ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Jūsu ierīcē un pārī savienotajā viedtālrunī tiek parādīts ziņojums, ka jūsu kontaktpersonas tiks informētas pēc 15 sekundēm. Ja palīdzība nav nepieciešama, varat atcelt automātisko ziņojumu par negadījumu.

Palīdzības pieprasīšana

UZMANĪBU

Šī ir papildu funkcija, un uz to nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai pieprasītu palīdzību, Garmin Connect lietotnē ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 91. lappuse). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Kad jūtat trīs vibrācijas, atlaidiet pogu, lai aktivizētu palīdzības funkciju.
Ir redzams atpakaļskaitīšanas ekrāns.
IETEIKUMS. lai atceltu ziņojumu, pirms atpakaļskaitīšana ir pabeigta, varat atlasīt **Atcelt**.

Veselības un labsajūtas iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Veselība un labsajūta**.

Sirdsdarb. ritms: ļauj pielāgot plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumus (*Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi, 73. lappuse*).

Pulse Ox režīms: ļauj izvēlēties pulsa oksimetra režīmu (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana, 74. lappuse*).

Kustības brīdinājums: iespējo un atspējo Kustības brīdinājums funkciju (*Brīdinājuma par kustību izmantošana, 93. lappuse*).

Mērķa brīdinājumi: ļauj jums ieslēgt un izslēgt mērķa brīdinājumus vai izslēgt tos tikai aktivitāšu laikā. Mērķa brīdinājumi parādās attiecībā uz jūsu dienas soļu mērķi, dienas uzkāpto stāvu skaita mērķi un nedēļas intensitātes minūšu mērķi.

Move IQ: ļauj ieslēgt vai izslēgt Move IQ® notikumus. Kad jūsu kustības atbildīs pazīstamiem vingrojumu paraugiem, Move IQ funkcija automātiski noteiks notikumu un rādīs to jūsu laika skalā. Move IQ notikumi rāda aktivitātes veidu un ilgumu, bet nav redzami jūsu aktivitāšu sarakstā vai jaunumu plūsmā. Lai iegūtu detalizētākus un precīzākus datus, ierīcē reģistrējiet darbību ar taimerī.

Automātisks mērķis

Ierīce automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, ierīce rāda jūsu virzību uz dienas mērķi.

Ja izvēlaties neizmantojot automātiska mērķa funkciju, varat iestatīt personalizētu soļu mērķi savā Garmin Connect kontā.

Brīdinājuma par kustību izmantošana

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas neaktivitātes tiek parādīti Kustieties! un kustības josla. Pēc 15 minūtēm neaktivitātes tiek parādīti papildu segmenti. Ja ir ieslēgti skaņas signāli, ierīce arī iepīkstas vai vibrē (*Sistēmas iestatījumi, 101. lappuse*).

Lai atiestatītu brīdinājumu par kustību, dodieties īsā pastaigā (vismaz dažas minūtes).

Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu veselību, tādas organizācijas kā Pasaules Veselības organizācija iesaka vismaz 150 minūtes nedēļā veltīt vidējas intensitātes aktivitātei, piemēram, pastaigai ātrā gaitā, vai 75 minūtes nedēļā veltīt enerģiskas intensitātes aktivitātei, piemēram, skriešanai.

Pulkstenis seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Pulkstenis enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

Intensitātes minūšu pelnīšana

Descent G1 pulkstenis aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu pulsa datus ar vidējo pulsu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, pulkstenis aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet lauknoteiktu aktivitāti.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet pulksteni visu dienu un nakti.

Sekošana miegā

Kamēr jūs guljat, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Garmin Connect lietotnē varat iestatīt savas parastās miega stundas. Miega statistika ietver miega kopējo stundu skaitu, miega posmus, miega kustības un miega rezultātu. Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. snaudas brīži netiek ietverti miega statistikā. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus (*Vadība, 68. lappuse*).

Automatizētas miega izsekošanas lietošana

- 1 Valkājiet pulksteni miega laikā.
- 2 Augšupielādējiet miega izsekošanas datus savā Garmin Connect kontā ([Lietotnes Garmin Connect lietošana, 85. lappuse](#)).
Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.
Informāciju par iepriekšējās nakts miegu varat skatīt savā Descent G1 pulkstenī ([Pārskati, 55. lappuse](#)).

Navigācija

Saglabāto atrašanās vietu skatīšana un rediģēšana

IETEIKUMS. varat saglabāt atrašanās vietu no vadības izvēlnes ([Vadība, 68. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Navigēt > Saglab. atr. vietas**.
- 3 Atlasiet saglabāto atrašanās vietu.
- 4 Atlasiet opciju, lai skatītu vai rediģētu atrašanās vietas informāciju.

Atsauces punkta iestatīšana

Varat iestatīt atsauces punktu, lai norādītu kursu un attālumu līdz vietai vai peilējumam.

- 1 Atlasiet opciju:
 - Turiet nospiestu **LIGHT**.
IETEIKUMS. aktivitātes ierakstīšanas laikā varat iestatīt atsauces punktu.
 - Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Atsauces punkts**.
- 3 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 4 Nospiediet **START** un atlasiet **Pievienot punktu**.
- 5 Atlasiet atrašanās vietu vai orientieri, ko izmantot kā atsauces punktu navigācijā.
Tiek parādīta kompasa bultiņa un attālums līdz galamērķim.
- 6 Virsējo pulksteņa daļu pavērsiet savā virzienā.
Kad novirzāties no kursa, kompass parāda virzienu no kursa un novirzes pakāpi.
- 7 Ja nepieciešams, nospiediet **START** un atlasiet **Izmaiņas punkts**, lai iestatītu citu atsauces punktu.

Navigēšana uz galapunktu

Ierīci varat izmantot, lai navigētu uz galapunktu vai sekotu kursam.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navigācija**.
- 5 Atlasiet kategoriju.
- 6 Lai izvēlētos galapunktu, izpildiet ekrānā redzamo uzvedņu norādes.
- 7 Atlasiet **Doties uz**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 8 Nospiediet **START**, lai sāktu navigēšanu.

Navigēšana uz saglabātās aktivitātes sākuma punktu

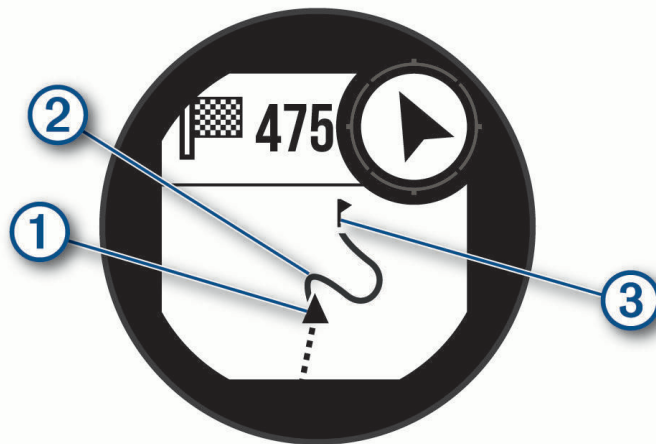
Jūs varat navigēt atpakaļ uz saglabātās aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu vai ceļu, kādu jūs mērojāt. Šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navigācija > Aktivitātes**.
- 5 Atlasiet aktivitāti.
- 6 Atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju:
 - Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu pa ceļu, kuru veicāt, atlasiet **TracBack**.
 - Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu taisnā līnijā, atlasiet **Taisna līnija**.Kartē tiek parādīta līnija no jūsu pašreizējās atrašanās vietas līdz pēdējās saglabātās aktivitātes sākuma punktam.
PIEZĪME. varat palaist taimeri, lai ierīce neietu pulksteņa režīmā.
- 7 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu kompasu (izvēles).
Bultiņa norāda uz jūsu sākuma punktu.

Navigēšana uz sākuma punktu aktivitātes laikā

Jūs varat navigēt uz pašreizējās aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu vai ceļu, kādu jūs mērojāt. Šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.

- 1 Aktivitātes laikā nospiediet **STOP**.
- 2 Atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju:
 - Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu pa ceļu, kuru veicāt, atlasiet **TracBack**.
 - Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu taisnā līnijā, atlasiet **Taisna līnija**.



Kartē parādās jūsu pašreizējā atrašanās vieta ①, mērojamais ceļš ② un galamērķis ③.

Navigēšana, izmantojot funkciju Skats un kustība

Jūs varat pavērst ierīci pret attālu objektu, piemēram, ūdenstorni, fiksēt to šajā virzienā un pēc tam navigēt uz objektu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navigācija > Skats un kustība**.
- 5 Pavērsiet pulksteņa augšdaļu pret objektu un nospiediet **START**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 6 Nospiediet **START**, lai sāktu navigēšanu.

Cilvēka aiz borta atrašanās vietas iezīmēšana un navigēšanas sākšana

Jūs varat saglabāt cilvēka aiz borta (MOB) atrašanās vietu un automātiski sākt navigēt atpakaļ uz šo vietu.

IETEIKUMS. jūs varat aktivizēt aizturēšanas funkciju taustiņiem, lai piekļūtu MOB funkcijai (*Karsto taustiņu pielāgošana, 103. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navigācija > Pēdējais MOB**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.

Navigācijas apturēšana

- 1 Aktivitātes laikā turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Apturēt navigāciju**.

Kursi

BRĪDINĀJUMS

Šī funkcija ļauj lietotājiem lejupielādēt citu lietotāju izveidotos kursus. Garmin negalvo par trešo personu veidotu kursu precizitāti, uzticamību, pilnīgumu vai savlaicīgumu. Trešo personu kursus varat izmantot vai pajauties uz tiem, pats uzņemoties atbildību.

No savas ierīces varat nosūtīt kursu uz savu Garmin Connect kontu. Kad tas ir saglabāts ierīcē, varat navigēt pa kursu savā ierīcē.

Varat sekot saglabātajam kursam vienkārši tāpēc, ka tas ir labs maršruts. Piemēram, varat saglabāt riteņbraucējiem labvēlīgu ceļu, lai dotos pa to uz darbu.

Turklāt varat izmantot saglabāto kursu, mēģinot sasniegt vai pārsniegt iepriekš iestatītos izpildes mērķus. Piemēram, ja sākotnēji kurss tika veikts 30 minūtēs, jūs varat sacensties ar Virtual Partner, mēģinot veikt kursu ātrāk nekā 30 minūtēs.

Kursa izveide un sekošana jūsu ierīcē

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navigācija > Kursi > Izveidot jaunu**.
- 5 Ievadiet kursa nosaukumu un atlasiet .
- 6 Atlasiet **Pievienot atrašanās vietu**.
- 7 Atlasiet opciju.
- 8 Ja nepieciešams, atkārtojiet 6. un 7. soli.
- 9 Atlasiet **Pabeigts > Izpildīt kursu**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 10 Nospiediet **START**, lai sāktu navigēšanu.

Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect

Lai izveidotu kursu lietotnē Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), [85. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••**.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi > Izveidot kursu**.
- 3 Atlasiet kursa veidu.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Atlasiet **Izpildīts**.
PIEZĪME. šo kursu varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa nosūtīšana uz ierīci](#), [97. lappuse](#)).

Kursa nosūtīšana uz ierīci

Kursu, kuru izveidojāt, izmantojot lietotni Garmin Connect, varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect](#), [97. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••**.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi**.
- 3 Atlasiet kursu.
- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet saderīgu ierīci.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kursa informācijas skatīšana vai rediģēšana

Pirms navigācijas pa kursu varat skatīt vai rediģēt kursa detaļas.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navigācija > Kursi**.
- 5 Nospiediet **START**, lai atlasītu kursu.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu navigāciju, atlasiet **Izpildīt kursu**.
 - Lai izveidotu pielāgotu tempa pulksteņa siksnīņu, atlasiet **PacePro**.
 - Lai skatītu kursu kartē un veiktu kartē panoramēšanu vai tālummaiņu, atlasiet **Karte**.
 - Lai sāktu kursu pretējā secībā, atlasiet **Izpildīt kursu pretējā secībā**.
 - Lai skatītu kursa augstuma grafisko attēlojumu, atlasiet **Augst. diagr.**.
 - Lai mainītu kursa nosaukumu, atlasiet **Nosaukums**.
 - Lai rediģētu kursa ceļu, atlasiet **Rediģēt**.
 - Lai dzēstu kursu, atlasiet **Dzēst**.

Ceļa punkta plānošana

Varat izveidot jaunu atrašanās vietu, plānojot attālumu un peilējumu no pašreizējās atrašanās vietas līdz jaunai atrašanās vietai.

PIEZĪME. iespējams, aktivitāšu un programmu sarakstam būs jāpievieno lietotne Demonstrēt maršr. p..

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
 - 2 Atlasiet **Demonstrēt maršr. p.**.
 - 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai iestatītu kursu.
 - 4 Nospiediet **START**.
 - 5 Nospiediet **DOWN**, lai atlasītu mērvienību.
 - 6 Nospiediet **UP**, lai ievadītu attālumu.
 - 7 Nospiediet **START**, lai saglabātu.
- Plānotais ceļa punkts ir saglabāts ar noklusējuma nosaukumu.

Navigācijas iestatījumi

Navigējot uz galapunktu, varat pielāgot kartes funkcijas un izskatu.

Navigēšanas datu ekrānu pielāgošana

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Navigācija > Datu ekrāni**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Karte > Statuss**, lai ieslēgtu vai izslēgtu karti..
 - Atlasiet **Karte > Datu lauks**, lai ieslēgtu vai izslēgtu datu lauku, kas kartē parāda maršrutēšanas informāciju.
 - Atlasiet **Augst. diagr.**, lai ieslēgtu vai izslēgtu augstuma diagrammu.
 - Atlasiet ekrānu, kurš ir jāpievieno, jānoņem vai jāpielāgo.

Virsraksta iestatījumi

Varat iestatīt tā rādītāja darbību, kas parādās navigācijas laikā.

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Navigācija > Veids**.

Peilējums: norāda galamērķa virzienā.

Kurss: norāda jūsu pozīciju attiecībā pret kursa līniju uz galapunktu..

Navigācijas brīdinājumu iestatīšana

Jūs varat iestatīt brīdinājumus, kuri palīdzēs jums naviģēt uz galapunktu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Navigācija > Brīdinājumi**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu brīdinājumu noteiktam attālumam no jūsu galapunkta, atlasiet **Galīgais attālums**.
 - Lai iestatītu brīdinājumu aplēstajam atlikušajam laikam, līdz sasniedzat galapunktu, atlasiet **Galīgais ETE**.
 - Lai iestatītu brīdinājumu, kad jūs novirzāties no kursa, atlasiet **Novirze no kursa**.
 - Lai iespējotu secīgu pagriezienu navigācijas norādes, atlasiet **Pagriezienu uzvednes**.
- 4 Ja vajadzīgs, atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu brīdinājumu.
- 5 Ja vajadzīgs, ievadiet attāluma vai laika vērtību un atlasiet ✓.

Jaudas pārvaldnieka iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Jaudas pārvaldnieks**.

Enerģijas taupītājs: ļauj pielāgot sistēmas iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku pulksteņa režīmā (*Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana, 99. lappuse*).

Jaudas režīmi: ļauj pielāgot sistēmas iestatījumus, aktivitāšu iestatījumus un GPS iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbību aktivitātes laikā (*Barošanas režīmu pielāgošana, 100. lappuse*).

Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana

Enerģijas taupītāja funkcija ļauj ātri koriģēt sistēmas iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku pulksteņa režīmā.

Enerģijas taupītāja funkciju varat ieslēgt vadības izvēlnē (*Vadība, 68. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Jaudas pārvaldnieks > Enerģijas taupītājs**.
- 3 Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu enerģijas taupītāja funkciju.
- 4 Atlasiet **Rediģēt** un atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai iespējotu zemas jaudas pulksteņa ciparnīcu, kas atjauninās reizi minūtē.
 - Atlasiet **Tālrūnis**, lai atvienotu pārī savienoto tālrūni.
 - Atlasiet **Plaukstas locītavas SR**, lai izslēgtu plaukstas locītavas pulsometru.
 - Atlasiet **Pulsa oksimetrija**, lai izslēgtu pulsa oksimetra sensoru.
 - Atlasiet **Fona apg.**, lai atspējotu automātisku fona apgaismojumu.

Pulkstenis rāda akumulatora darbības stundas katrā iestatījumu maiņā.
- 5 Atlasiet **Zema ak. līm. brīd.**, lai saņemtu brīdinājumu, kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems.

Barošanas režīma maiņa

Varat mainīt barošanas režīmu, lai aktivitātes laikā pagarinātu akumulatora darbības laiku.

1 Aktivitātes laikā turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Jaudas režīms**.

3 Atlasiet opciju.

Pulkstenis parāda akumulatora darbības laiku, kas pieejams izvēlētajā barošanas režīmā.

Barošanas režīmu pielāgošana

Ierīcē ir iepriekš ielādēti vairāki barošanas režīmi, kas ļauj ātri pielāgot sistēmas iestatījumus, aktivitātes iestatījumus un GPS iestatījumus, lai darbības laikā pagarinātu akumulatora darbības laiku. Varat pielāgot esošos barošanas režīmus un izveidot jaunus pielāgotus barošanas režīmus.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Jaudas pārvaldnieks > Jaudas režīmi**.

3 Atlasiet opciju:

- Izvēlieties pielāgojamo barošanas režīmu.
- Atlasiet **Pievienot**, lai izveidotu pielāgotu barošanas režīmu.

4 Ja nepieciešams, ievadiet pielāgotu nosaukumu.

5 Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus barošanas režīma iestatījumus.

Piemēram, varat mainīt GPS iestatījumu vai atvienot pārī savienoto tālruni.

Pulkstenis rāda akumulatora darbības stundas katrā iestatījumu maiņā.

6 Ja nepieciešams, atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un lietotu pielāgoto barošanas režīmu.

Barošanas režīma atjaunošana

Varat atiestatīt iepriekš ielādētu barošanas režīmu uz rūpnīcas noklusējuma iestatījumiem.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Jaudas pārvaldnieks > Jaudas režīmi**.

3 Atlasiet iepriekš ielādētu barošanas režīmu.

4 Atlasiet **Atjaunot > ✓**.

Sistēmas iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sistēma**.

Valoda: iestata pulkstenī rādāmo valodu.

Laiks: korigē laika iestatījumus (*Laika iestatījumi, 101. lappuse*).

Fona apg.: korigē ekrāna iestatījumus (*Ekrāna iestatījumu maiņa, 102. lappuse*).

Satelīti: iestata noklusējuma satelīta sistēmu, ko izmantot aktivitātēm. Ja nepieciešams, varat pielāgot satelīta iestatījumu katrai darbībai (*Satelīta iestatījumi, 47. lappuse*).

Skaņa un vibr.: iestata pulksteņa skaņas, piemēram, taustiņu toņus, brīdinājumus un vibrācijas.

Miega režīms: ļauj iestatīt miega stundas un miega režīma preferences (*Miega režīma pielāgošana, 102. lappuse*).

Netraucēt: ļauj iespējot Netraucēt režīmu. Varat rediģēt ekrāna preferences, paziņojumus, brīdinājumus un plaukstas locītavas žestus.

Karstie taustiņi: ļauj piešķirt saīsmes ierīces pogām (*Karsto taustiņu pielāgošana, 103. lappuse*).

Automātiska bloķēšana: ļauj automātiski bloķēt pogas, lai novērstu nejaušu pogu nospiešanu. Izmantojiet opciju Aktivitātes laikā, lai bloķētu pogas aktivitātes laikā. Izmantojiet opciju Vispārējs lietojums, lai bloķētu pogas, kad jūs neierakstāt laiknoteiktu aktivitāti.

Formāts: iestata vispārīgas formāta izvēles, piemēram, mērvienības, aktivitāšu laikā rādīto tempu un ātrumu, nedēļas sākumu un ģeogrāfisko koordinātu formāta un datuma opcijas (*Mērvienību mainīšana, 103. lappuse*).

Izp. nosacījums: aktivitātes laikā iespējo veiktspējas nosacījumu funkciju (*Izpildes spēja, 61. lappuse*).

Datu ierakstīšana: iestata, kā pulkstenis ieraksta aktivitātes datus. Ierakstīšanas opcija Viedais (noklusējuma) ļauj ierakstīt aktivitāti ilgāk. Ierakstīšanas opcija Katru sekundi nodrošina detalizētākus aktivitāšu ierakstus, bet var neierakstīt pilnībā tās aktivitātes, kuras ilgst ilgāku laikposmu.

USB režīms: iestata pulksteni ārējās atmiņas ierīces režīma vai Garmin režīma lietošanai, kad ierīce ir savienota ar datoru.

Atiestatīt: ļauj atiestatīt lietotāja datus un iestatījumus (*Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana, 111. lappuse*).

Programmatūras atjaunināšana: ļauj instalēt lejupielādētos programmatūras atjauninājumus vai iespējot automātiskos atjauninājumus (*Produkta atjauninājumi, 109. lappuse*).

Par: rāda ierīces, programmatūras, licences un reglamentējošo informāciju.

Laika iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sistēma > Laiks**.

Laika formāts: iestata pulksteni, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu, vai militārā formātā.

Datuma formāts: iestata datumu rādīšanas secību dienai, mēnesim un gadam.

Iest. laiku: iestata laika joslu pulkstenim. Opcija Automātiski iestata laika joslu automātiski, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Laiks: ļauj korigēt laiku, ja opcijas Iest. laiku iestatījums ir Manuāls.

Brīdinājumi: ļauj iestatīt katras stundas brīdinājumus, kā arī saullēkta un saulrieta brīdinājumus, kas tiek atskaņoti noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saullēkta vai saulrieta (*Laika brīdinājumu iestatīšana, 102. lappuse*).

Sinhronizēt ar GPS: ļauj manuāli sinhronizēt laiku, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku (*Laika sinhronizēšana, 102. lappuse*).

Laika brīdinājumu iestatīšana

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Laiks > Brīdinājumi**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saulrieta, atlasiet **Līdz saulrietam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
 - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saullēkta, atlasiet **Līdz saullēktam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
 - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan katru stundu, atlasiet **Ik stundu > Ieslēgts**.

Laika sinhronizēšana

Katru reizi, kad ieslēdzat ierīci un iegūstat satelītus vai atverat Garmin Connect lietotni savā pārī savienotajā tālrunī, ierīce automātiski nosaka jūsu laika joslas un pašreizējo diennakts laiku. Jūs varat arī manuāli sinhronizēt laiku, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku.

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
 - 2 Atlasiet **Sistēma > Laiks > Sinhronizēt ar GPS**.
 - 3 Pagaidiet, kamēr ierīce izveido savienojumu ar pārī savienoto tālruni vai atrod satelītus ([Satelīta signālu iegūšana, 112. lappuse](#)).
- IETEIKUMS.** varat nospieš **DOWN**, lai pārslēgtu avotu.

Ekrāna iestatījumu maiņa

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Fona apg.**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Ienirstot**.
 - Atlasiet **Aktivitātes laikā**.
 - Atlasiet **Vispārējs lietojums**.
 - Atlasiet **Miega laikā**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Režīms**, lai ieslēgtu ekrānu dziļumā vai visā niršanas laikā.
 - Lai iestatītu ekrāna spilgtuma līmeni, atlasiet **Spilgtums**.
 - Atlasiet **Taustiņi**, lai ieslēgtu ekrānu pogu nospiešanai.
 - Atlasiet **Brīdinājumi**, lai ieslēgtu ekrānu brīdinājumiem.
 - Lai ekrāns tiktu aktivizēts, kad paceļat roku un pagriežat to, lai apskatītu plaukstu locītavu, atlasiet **Kustība**.
 - Lai iestatītu laiku, pēc kāda displejs izslēdzas, atlasiet **Noildze**.

Miega režīma pielāgošana

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Miega režīms**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Grafiks**, atlasiet dienu un ievadiet parastās miega stundas.
 - Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai izmantotu miega pulksteņa ciparnīcu.
 - Atlasiet **Fona apg.**, lai konfigurētu ekrāna iestatījumus.
 - Atlasiet **Netraucēt**, lai ieslēgtu un izslēgtu netraucēšanas režīmu.
 - Atlasiet **Enerģijas taupītājs**, lai ieslēgtu vai izslēgtu akumulatora taupītāja režīmu ([Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana, 99. lappuse](#)).

Karsto taustiņu pielāgošana

Jūs varat pielāgot atsevišķu taustiņu aizturēšanas funkciju un taustiņu kombinācijas.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Karstie taustiņi**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo pogu vai pogu kombināciju.
- 4 Atlasiet funkciju.

Mērvienību mainīšana

Varat pielāgot attāluma, tempa un ātruma, augstuma un citas mērvienības.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Formāts > Vienības**.
- 3 Atlasiet mērījuma veidu:
- 4 Atlasiet mērvienību.

Ierīces informācijas skatīšana

Varat apskatīt informāciju par ierīci, piemēram, ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošo informāciju un licences līgumu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Par**.

E-etīketei reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana

Etīkete šai ierīcei tiek nodrošināta elektroniski. E-etīkete var sniegt reglamentējošu informāciju, piemēram, identifikācijas numurus, ko nodrošina FCC, vai vietējās atbilstības marķējumus, kā arī piemērojamo produkta un licencēšanas informāciju.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Sistēmas izvēlnē atlasiet **Par**.

Informācija par ierīci

Pulksteņa uzlāde

⚠ BRĪDINĀJUMS

Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Ierīces apkope*, 106. lappuse).

- 1 Saspiediet uzlādes spaiļus sānus.
- 2 Savietojiet spaili ar kontaktiem pulksteņa aizmugurē un atlaidiet spaili.



- 3 USB kabeli iespraudiet USB uzlādes portā.
Pulkstenī ir attēlots baterijas esošais uzlādes līmenis.

Uzlāde, izmantojot saules enerģiju

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visos modeļos.

Pulksteņa saules uzlādes iespēja ļauj uzlādēt pulksteni tā lietošanas laikā.

Padomi par uzlādi ar saules enerģiju

Lai nodrošinātu maksimāli ilgu pulksteņa baterijas darbības laiku, ņemiet vērā šos padomus.

- Nēsājot pulksteni, neaizsedziet tā ciparnīcu ar piedurkni.
- Regulāra lietošana ārpus telpām saulainos apstākļos var paildzināt akumulatora darbības laiku.

PIEZĪME. pulkstenis aizsargā sevi no pārkaršanas un automātiski pārtrauc uzlādi, ja iekšējā temperatūra pārsniedz saules enerģijas uzlādes temperatūras sliekšni (*Specifikācijas*, 105. lappuse).

PIEZĪME. pulkstenis netiek lādēts ar saules enerģiju, ja tas ir pievienots ārējam enerģijas avotam vai akumulators ir pilnībā uzlādēts.

Specifikācijas

Akumulatora veids	Atkārtoti lādējama, iebūvēta litija jonu baterija
Ūdens iedarbība	10 ATM ¹ Nirt (EN 13319) ²
Dekompresijas modelis	Bühlmann ZHL-16C
Dziļuma sensors	Precīzs no 0 līdz 100 m (no 0 līdz 328 pēdām) atbilstoši EN 13319 Izšķirtspēja (m): 0,1 m līdz 99,9 m dziļumam, 1 m pie 100 m Izšķirtspēja (pēdās): 1 pēda
Pārbaudes intervāls	Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet sastāvdaļas, vai nav konstatējami bojājumi. Ja vajadzīgs, nomainiet sastāvdaļas. ³
Darbības un uzglabāšanas temperatūra diapazons	No -20° līdz 60°C (no -4° līdz 140°F)
Darba temperatūras diapazons zem ūdens	No 0° līdz 40° C (no 32° līdz 104° F)
USB uzlādes temperatūras diapazons	No 0° līdz 45° C (no 32° līdz 113° F)
Saules uzlādes temperatūras diapazons	No 0° līdz 60° C (no 32 līdz 140° F)
Bezvadu frekvences	2,4 GHz ar 0 dBm maks. 13,56 MHz ar -30 dBm maks.

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas atbilst 100 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

² Veidota saskaņā ar normatīvu CSN EN 13319.

³ Izņemot parastu nodilumu, ierīces darbību novecošana neietekmē.

Informācija par akumulatoru darbības laiku

Faktiskais akumulatora darbības laiks ir atkarīgs no tādām pulkstenī iespējamajām funkcijām kā aktivitātes izsekošana, plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma novērošana, tālruņa paziņojumi, GPS, kā arī pievienotajiem sensoriem (*Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai*, 112. lappuse).

Režīms	Descent G1 akumulatora darbības laiks	Descent G1 Solar akumulatora darbības laiks
Viedpulksteņa režīms ar aktivitātes izsekošanu un plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma novērošanu visu diennakti	Līdz 21 dienām	Līdz 21 dienai/124 dienai ar saules enerģiju ⁴
GPS režīms	Līdz 26 stundām	Līdz 26 stundām/39 stundām ar saules enerģiju ⁵
Maks. akumulatora GPS režīms	Līdz 56 stundām	Līdz 56 stundām/205 stundām ar saules enerģiju ⁵
Ekspedīcijas GPS režīms	Līdz 27 dienām	Līdz 27 dienām/neierobežots ar saules enerģiju ⁴
Akumulatora taupīšanas pulksteņa režīms	Līdz 48 dienām	Līdz 48 dienām/neierobežots ar saules enerģiju ⁴
Niršanas režīms	Līdz 25 stundām	Līdz 25 stundām

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētam vai sālsūdenim, sauļošanās vai kosmētikas līdzekļiem, spirtam vai citām asām ķīmiskām vielām, rūpīgi noskalojiet to ar tīru ūdeni. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt korpusu.

Nemazgājiet ierīci ar augsta spiediena strūklu, jo ūdens vai gaisa strūkļas var bojāt dziļuma sensoru vai barometru.

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbību.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

Pārtrauciet lietot ierīci, ja tā ir bojāta vai glabāta temperatūrā ārpus norādītā glabāšanas temperatūras diapazona.

⁴ Valkājot visu dienu un izmantojot 3 stundas dienā ārā 50 000 luksu apstākļos.

⁵ Lietojot 50 000 luksu apstākļos

Pulksteņa tīrīšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri.

IEVĒRĪBAI

Pat neliels daudzums sviedru vai mitruma var radīt koroziju elektriskajiem kontaktiem, kad tiek izveidots savienojums ar lādētāju. Korozija var traucēt uzlādi un datu pārsūtīšanu.

IETEIKUMS. lai uzzinātu vairāk, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- 1 Noskalojiet ar ūdeni vai izmantojiet mitru plūksnas nesaturošu drānu.
- 2 Ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

QuickFit[®] saišu maiņa

- 1 Pabīdīet virā stiprinātās QuickFit siksnīgas aizturi un noņemiet siksnīgu no pulksteņa.



- 2 Izlīdziniet jauno pulksteņa siksnīgu ar ierīci.
- 3 Iespiediet siksnīgu vietā.

PIEZĪME. pārbaudiet, vai pulksteņa siksnīga ir stingra. Aizturim ir jābūt cieši pār pulksteņa tapu.

- 4 Lai nomainītu citu saiti, atkārtojiet 1.–3. darbību.

Atsperu stieņu siksniņu maiņa

Jūs varat nomainīt siksniņas ar jaunām Descent G1 siksniņām vai saderīgām QuickFit 22 siksniņām.

1 Lai iebīdītu pulksteņa tapu, izmantojiet adatveida instrumentu.



2 Noņemiet pulkstenim siksniņu.

3 Atlasiet opciju:

- Lai pievienotu Descent G1 pulksteņa siksniņas, izlīdziniet jaunās siksniņas vienu pusi ar atverēm ierīcē, iebīdīet izbīdīto pulksteņa tapu un iespiediet pulksteņa siksniņu vietā.
- PIEZĪME.** pārbaudiet, vai pulksteņa siksniņa ir stingra. Pulksteņa tapai ir jāizlīdzinās ar atverēm pulkstenī.
- Lai pievienotu QuickFit 22 pulksteņa siksniņas, izņemiet pulksteņa tapu no Descent G1 pulksteņa siksniņas, nomainiet pulksteņa tapu ierīcē un iespiediet jauno pulksteņa siksniņu vietā.



PIEZĪME. pārbaudiet, vai pulksteņa siksniņa ir stingra. Aizturim ir jābūt cieši pār pulksteņa tapu.

4 Lai nomainītu citu pulksteņa siksniņu, atkārtojiet darbību secību.

Datu pārvaldība

PIEZĪME. ierīce nav saderīga ar Windows® 95, 98, Me, Windows NT® un Mac® OS 10.3 un vecāku versiju.

Failu dzēšana

IEVĒRĪBAI

Ja nezināt kāda faila nozīmi, neizdzēsiet to. Ierīces atmiņā ir svarīgi sistēmas faili, kurus nedrīkst izdzēst.

- 1 Atveriet **Garmin** diskdzinis vai sējums.
- 2 Ja vajadzīgs, atveriet mapi vai sējumu.
- 3 Atlasiet failu.
- 4 Nospiediet tastatūras taustiņu **Dzēst**.

PIEZĪME. ja lietojat Apple® datoru, jums ir jāiztukšo mape Atkritne, lai pilnībā noņemtu failus.

Traucējummeklēšana

Produkta atjauninājumi

Ierīce automātiski pārbauda atjauninājumus, kad ir izveidots savienojums ar Bluetooth. Atjauninājumus varat manuāli pārbaudīt sistēmas iestatījumos (*Sistēmas iestatījumi*, 101. lappuse). Savā datorā instalējiet Garmin Express (garmin.com/express). Savā tālrunī instalējiet Garmin Connect lietotni.

Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi
- Laukuma atjauninājumi
- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

Papildu informācijas iegūšana

Vairāk informācijas par šo produktu varat skatīt Garmin tīmekļa vietnē.

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.
- Lai iegūtu informāciju par funkciju precizitāti, dodieties uz vietni www.garmin.com/ataccuracy.
Šī nav medicīnas ierīce.

Mana ierīce ir nepareizā valodā

Jūs varat mainīt ierīces valodu, ja ierīcē nejauši esat atlasījis nepareizo valodu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Ritiniet uz leju līdz pēdējam elementam sarakstā un nospiediet **START**.
- 3 Nospiediet **START**.
- 4 Atlasiet savu valodu.
- 5 Nospiediet **START**.

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?

Descent G1 pulkstenis ir saderīgs ar tālruņiem, kuros ir izmantota Bluetooth tehnoloģija.

Informāciju par Bluetooth saderību skatiet vietnē garmin.com/ble.

Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni

Ja tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni, varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet tālruni un pulksteni un vēlreiz ieslēdziet.
- Iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
- Atjauniniet lietotni Garmin Dive uz jaunāko versiju.
- Noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Dive un Bluetooth iestatījumiem savā tālrunī, lai mēģinātu atkārtot pāra veidošanas procesu.
- Ja iegādājāties jaunu tālruni, noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Dive tajā tālrunī, kuru paredzat pārstāt lietot.
- Novietojiet tālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- Tālrunī atveriet lietotni Garmin Dive un atlasiet **••• > Garmin ierīces > Pievienot ierīci**, lai atvērtu pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Tālrunis > Savienot ar tālruni**.

Mans pulkstenis nerāda pareizu laiku

Pulkstenis atjaunina laiku un datumu, kad to sinhronizējat. Lai saņemtu pareizu laiku, kad maināt laika joslas, un atjauninātu uz vasaras vai ziemas laiku, pulkstenis ir jāsinhronizē.

- 1 Apstipriniet, ka laiks ir iestatīts uz automātisku ([Laika iestatījumi, 101. lappuse](#)).
- 2 Apstipriniet, ka jūsu dators vai viedtālrunis rāda pareizu vietējo laiku.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Sinhronizējiet pulksteni ar datoru ([Garmin Connect lietošana datorā, 86. lappuse](#)).
 - Sinhronizējiet pulksteni ar tālruni ([Lietotnes Garmin Connect lietošana, 85. lappuse](#)).
 - Sinhronizējiet pulksteni ar GPS ([Laika sinhronizēšana, 102. lappuse](#)).

Laiks un datums tiek atjaunināti automātiski.

Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?

Pulkstenis ir saderīgs ar dažiem Bluetooth sensoriem. Pirmo reizi savienojot sensoru ar Garmin pulksteni, pulkstenim un sensoram ir jāizveido pāra savienojums. Pēc savienojuma pāri izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
 - 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Pievienot jaunu**.
 - 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Meklēt visus**.
 - Atlasiet sensora veidu.
- Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana, 42. lappuse](#)).

Pulksteņa restartēšana

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**, līdz pulkstenis izslēdzas.
- 2 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai ieslēgtu pulksteni.

Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana

Lai atiestatītu visus noklusējuma iestatījumus, pulkstenis ir jāsinchronizē ar lietotni Garmin Connect, lai augšupielādētu aktivitātes datus.

Varat atiestatīt visus pulksteņa iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
 - 2 Atlasiet **Sistēma > Atiestatīt**.
 - 3 Atlasiet opciju:
 - Lai atiestatītu visus pulksteņa iestatījumus, tostarp lietotāja profila datus, rūpnīcas noklusējuma vērtībās, taču saglabātu aktivitāšu vēsturi un lejupielādētās lietotnes un failus, atlasiet **Atiestatīt noklus. iest.**
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iest.**
- PIEZĪME.** ja jums ir iestatīts Garmin Pay maks, šī opcija dzēš maku no pulksteņa.

Niršana

Audu slodzes atiestatīšana

Varat atiestatīt ierīcē saglabāto pašreizējo audu slodzi. Adu slodzi vajadzētu atiestatīt tikai tad, ja turpmāk neplānojat atkārtoti izmantot ierīci. Tas var būt noderīgi niršanas veikaliem, kas piedāvā ierīces nomai..

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Atiestatīt > Atiestatīt audus**.

Virsmas spiediena atiestatīšana

Ierīce automātiski nosaka virsmas spiedienu, izmantojot barometrisko altimetru. Lielas spiediena izmaiņas, piemēram, lidojuma laikā, var likt pulkstenim automātiski uzsākt niršanas darbību. Ja pulkstenis nepareizi uzsāk niršanas darbību, virsmas spiedienu var atiestatīt, pieslēdzot pulksteni datoram. Ja jums nav pieejams dators, virsmas spiedienu varat iestatīt manuāli.

- 1 Turiet nospiešu **LIGHT**, līdz pulkstenis izslēdzas.
- 2 Turiet nospiešu **LIGHT**, lai ieslēgtu pulksteni.
- 3 Kad parādās produkta logotips, turiet nospiešu **MENU**, līdz tiek piedāvāts atiestatīt virsmas spiedienu.

Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai

Lai pagarinātu akumulatora kalpošanas laiku, varat izmēģināt šos padomus.

- Aktivitātes laikā mainiet barošanas režīmu (*Barošanas režīma maiņa*, 100. lappuse).
- Vadības izvēlnē ieslēdziet akumulatora taupīšanas funkciju (*Vadība*, 68. lappuse).
- Samaziniet ekrāna noildzi (*Ekrāna iestatījumu maiņa*, 102. lappuse).
- Samaziniet ekrāna spilgtumu (*Ekrāna iestatījumu maiņa*, 102. lappuse).
- Izmantojiet UltraTrac satelīta režīmu savai aktivitātei (*Satelīta iestatījumi*, 47. lappuse).
- Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju, ja neizmantojat pievienotās funkcijas (*Vadība*, 68. lappuse).
- Pārtraucot aktivitāti ilgāku laika periodu, izmantojiet opciju **Atsākt vēlāk** (*Aktivitātes beigšana*, 27. lappuse).
- Izmantojiet pulksteņa ciparnīcu, kas netiek atjaunināta katru sekundi.
Piemēram, izmantojiet pulksteņa ciparnīcu bez otrās rokas (*Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana*, 55. lappuse).
- Ierobežojiet pulkstenī parādāmos tālruņa paziņojumus (*Paziņojumu pārvaldība*, 84. lappuse).
- Pārtrauciet sirdsdarbības ritma datu pārraidi uz pārī savienotajām ierīcēm (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana*, 74. lappuse).
- Izslēdziet plauksta locītavas sirdsdarbības ritma uzraudzību (*Plauksta locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi*, 73. lappuse).

PIEZĪME. plauksta locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu paredzēts izmantot, lai aprēķinātu stipras intensitātes laiku (minūtēs) un sadedzinātās kalorijas.

- Izslēdziet automātiskus pulsa oksimetra rādījumus (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana*, 74. lappuse).

Satelīta signālu iegūšana

Ierīcei var būt nepieciešamas skaidras debesis, lai saņemtu satelīta signālus. Laiks un datums tiek iestatīti automātiski, pamatojoties uz GPS pozīcijas.

IETEIKUMS. papildu informāciju par GPS skatiet vietnē garmin.com/aboutGPS.

- 1 Dodieties ārā atklātā vidē.

Ierīces priekšdaļai ir jābūt vērstai pret debesīm.

- 2 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.

Lai noteiktu satelīta signālus, var būt nepieciešamas 30–60 sekundes.

GPS satelīta uztveršanas uzlabošana

- Bieži sinhronizējiet pulksteni ar savu Garmin kontu:
 - Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot ierīces USB kabeli un lietotni Garmin Express.
 - Sinhronizējiet pulksteni ar lietotni Garmin Dive, izmantojot Bluetooth iespējotu tālruni.

Kamēr pulkstenis ir savienojumā ar Garmin kontu, tas lejupielādē vairāku dienu satelīta datus, ļaujot ātri atrast satelīta signālus.

- Iznesiet pulksteni ārā atklātā vietā — prom no augstceltnēm un kokiem.
- Paliieciet miera stāvoklī dažas minūtes.

Aktivitātes temperatūras rādījums nav precīzs

Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē iekšējā temperatūras sensora temperatūras rādījumu. Lai iegūtu visprecīzāko temperatūras rādījumu, noņemiet pulksteni no plauksta locītavas un uzgaidiet 20 līdz 30 minūtes.

Jūs varat arī izmantot izvēles temperatūras sensoru, lai skatītu precīzus apkārtnes temperatūras rādījumus, valkājot pulksteni.

Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Mans dienas soļu skaits nav redzams

Dienas soļu skaits tiek atiestatīts katru nakti pusnaktī.

Ja soļu skaita vietā ir redzamas svītrīņas, ļaujiet ierīcei iegūt satelīta signālus un iestatīt laiku automātiski.

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet pulksteni uz nedominējošās plaukstas locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles plāvēju, ievietojiet pulksteni kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības tikai ar rokām, ievietojiet pulksteni kabatā.

PIEZĪME. pulkstenis kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst

Soļu skaits jūsu Garmin Connect kontā tiek atjaunināts, kad sinhronizējat savu pulksteni.

1 Atlasiet opciju:

- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Express lietotni ([Garmin Connect lietošana datorā, 86. lappuse](#)).
- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Connect lietotni ([Lietotnes Garmin Connect lietošana, 85. lappuse](#)).

2 Pagaidiet, līdz jūsu dati tiek sinhronizēti.

Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.

PIEZĪME. lietotnes Garmin Connect vai lietotnes Garmin Express atsvoidzināšana nēsinhronizē datus vai neatjaunina soļu skaitu.

Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs

Pulkstenis izmanto iekšēju barometru, lai mērītu augstuma izmaiņas, kad jūs kāpjat pa stāviem. Uzkāptais stāvs ir 3 m (10 pēdas).

- Kāpjot pa kāpnēm, centieties neturēties pie margām vai izlaist pakāpienus.
- Vējainā vidē nosedziet pulksteni ar piedurkni vai jaku, jo spēcīgas vēja brāzmas var izraisīt nepareizus rādījumus.

Pielikums

Datu lauki

PIEZĪME. ne visi datu lauki visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami. Dažiem datu laukiem, lai rādītu datus, ir nepieciešami ANT+ vai Bluetooth piederumi. Daži datu lauki pulkstenī parādās vairākās kategorijās.

IETEIKUMS. varat arī pielāgot datu laukus no pulksteņa iestatījumiem Garmin Connect lietotnē.

Kadences lauki

Nosaukums	Apraksts
Vid. pedāļu grieš. ātr.	Riteņbraukšana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Vid. pedāļu grieš. ātr.	Skriešana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Ped. gr. ātr.	Riteņbraukšana. Kļoņa sviras apgriezību skaits. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar kadences ierīci.
Kadence	Skriešana. Soļi minūtē (labā un kreisā kāja).
Apļa kadence	Riteņbraukšana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.
Apļa kadence	Skriešana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.
Ātrums pēd. distancē	Riteņbraukšana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.
Ped. griešanas ātr. pēd. dist.	Skriešana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.

Kompasa lauki

Nosaukums	Apraksts
Kompasa virsraksts	Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz kompasu.
GPS kurss	Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz GPS.
Kurss	Virziens, kurā jūs pārvietojaties.

Attāluma lauki

Nosaukums	Apraksts
Attālums	Attālums, kuru veicāt pašreizējā celiņā vai aktivitātē.
Intensitātes attālums	Attālums, kuru veicāt pašreizējā intervālā.
Distances garums	Attālums, kuru veicāt pašreizējā distancē.
Pēdējās dist. attālums	Attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. kustības attālums	Attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā kustībā.
Pēdējās dist. attālums	Attālums, kuru veicāt šajā kustībā.
Navigācijas attālums	Veiktais attālums jūras jūdzēs vai jūras asīs.

Niršanas lauki

Nosaukums	Apraksts
Uzniršanas ātrums	Pašreizējais pacelšanās laiks līdz virsmai.
Vid. temperatūra	Vidējā temperatūra aktivitātes laikā.
CNS	Jūsu pašreizējais centrālās nervu sistēmas skābekļa toksicitātes procents.
Pašreizējais gāzes PO2	Skābekļa daļējais spiediens (PO2) atšķaidītāja gāzē slēgtās ķēdes atkārtotas elpas (CCR) niršanas laikā.
Niršanas numurs	Veikto niršanas reižu skaits.
Pēd. nirš. pacelš. laiks	Laiks, ko pavadījāt, paceļoties līdz virsmai pēdējās niršanas laikā.
Pēdējās nirš. vid. pac. ātr.	Vidējais pacelšanās laiks pēdējās niršanas laikā.
Pēdējās nirš. vid. nol. ātrums	Vidējais nolaišanās ātrums pēdējās niršanas laikā.
Pēd. nirš. vid. sirdsd. ritms	Vidējais sirdsdarbības ritms pēdējās niršanas laikā.
Pēd. nirš. vid. temperatūra	Vidējā temperatūra pēdējās niršanas laikā.
Pēd. nirš. sāk. sirds ritms	Sirdsdarbības ritms pēdējās niršanas reizes sākumā.
Pēdējās nirš. dziļums	Pēdējās niršanas laikā sasniegtais maksimālais dziļums.
Pēdējās nirš. nolaišanās laiks	Laiks, ko pavadījāt, nolaižoties līdz maksimālajam dziļumam pēdējās niršanas laikā.
Pēd. nirš. beigu sirds r.	Sirdsdarbības ritms pēdējās niršanas reizes beigās.
Pēdējās nirš. gaidīšanas laiks	Laiks, ko pavadījāt ne paceļoties, ne nolaižoties pēdējās niršanas laikā.
Pēd. nirš. maks. pac. ātr.	Maksimālais pacelšanās ātrums pēdējās niršanas laikā.
Pēd. nirš. maks. nol. ātr.	Maksimālais nolaišanās ātrums pēdējās niršanas laikā.
Pēd. nirš. maks. sirds r.	Maksimālais sirdsdarbības ritms pēdējās niršanas laikā.
Pēd. nirš. maks. temp.	Maksimālā temperatūra pēdējās niršanas laikā.
Pēd. nirš. min. sirds ritms	Minimālais sirdsdarbības ritms pēdējās niršanas laikā.
Pēd. nirš. min. temp.	Minimālā temperatūra pēdējās niršanas laikā.
Pēdējās niršanas laiks	Laiks, ko pavadījāt zem virsmas pēdējās niršanas laikā.
Maksimālais dziļums	Maksimālais dziļums, kas sasniegts niršanas laikā.
Maks. temperatūra	Maksimālā temperatūra aktivitātes laikā.
Min. temperatūra	Minimālā temperatūra aktivitātes laikā.
N2/He daudzums	Jūsu pašreizējais slāpekļa un hēlija audu slodzes līmenis.
OTU	Jūsu pašreizējās skābekļa toksicitātes vienības.
Virsmas attālums	Virsmas attālums starp niršanas ieejas un izejas punktiem niršanas laikā.
Virsmas gradienta koef.	Paredzamais gradienta koeficients, ja nirējs uzreiz paceltos virs ūdens.
Virsmas laiks	Laiks, kas no ieniršanas brīža pagājis, paceļoties līdz virsmai.

Nosaukums	Apraksts
Laiks līdz virsmai	Laiks, kas nepieciešams, lai droši paceltos līdz virsmai.
Kopējais niršanas laiks	Kopējais laiks, kas pavadīts zem virsmas niršanas laikā.

Attāluma lauki

Nosaukums	Apraksts
Vid. kāpums	Vidējais vertikālā kāpuma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.
Vid. kritums	Vidējais vertikālā krituma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.
Augstums	Jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums virs jūras līmeņa.
Slīdēšanas koeficients	Tā horizontālā attāluma proporcija, kas veikts līdz izmaiņām vertikālā attālumā.
GPS augstums	Jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums, izmantojot GPS.
Līmenis	Pacēluma (augstuma) virs trases (distances) aprēķins. Piemēram, ja uz katriem 3 m (10 pēdām) kāpuma jūs veicat 60 m (200 pēdu), slīpums ir 5%.
Distances kāpums	Vertikālā kāpuma attālums pašreizējā distancē.
Distances kritums	Vertikālā krituma attālums pašreizējā distancē.
Pēdējās dist. kāp.	Vertikālā kāpuma attālums pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās dist. krit.	Vertikālā krituma attālums pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās kustības kāp.	Vertikālā kāpuma attālums pēdējā veiktajā kustībā.
Pēdējās kustības kritums	Vertikālā krituma attālums pēdējā veiktajā kustībā.
Maks. kāpums	Maksimālais kāpuma ātrums pēdās minūtē vai metros minūtē kopš pēdējās atiestatīšanas.
Maks. kritums	Maksimālais krituma ātrums metros minūtē vai pēdās minūtē kopš pēdējās atiestatīšanas.
Maks. augstums	Lielākais augstums, kas sasniegts kopš pēdējās atiestatīšanas.
Min. Augstums	Mazākais augstums, kas sasniegts kopš pēdējās atiestatīšanas.
Kustības kāpums	Vertikālā kāpuma attālums pašreizējā kustībā.
Kustības kritums	Vertikālā krituma attālums pašreizējā kustībā.
Kopējais kāpums	Kopējais augstuma kāpuma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.
Kopējais kritums	Kopējais augstuma krituma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.

Sirdsdarbības ritma lauki

Nosaukums	Apraksts
%SRR	Procenti no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī).
Aerobā TE	Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo spēju līmeni.
Anaerobā TE	Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu anaerobo spēju līmeni.
Vid. %SRR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā aktivitātē.
Vidējais SR	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā aktivitātē.
Vid. SR %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā aktivitātē.
Sirdsdarb. ritms	Sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Jūsu ierīcei ir jābūt plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma noteikšanai vai ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.
SR %maks.	Procenti no maksimālā sirdsdarbības ritma.
SR zona	Pašreizējais jūsu sirdsdarbības ritma diapazons (no 1 līdz 5). Noklusējuma zonas balstās uz jūsu lietotāja profilu un maksimālo sirdsdarbības ritmu (220 mīnus jūsu vecums).
Int. vid. %SRR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. vid. %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. vid. SR	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. maks. %SRR	Maksimālā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. vid. %maks.	Maksimālā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. maks. SR	Maksimālais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.
Distances %SRR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā distancē.
Distances SR	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā distancē.
Distances SR %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā distancē.
Pēdējās distances %SRR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās distances SR	Vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. dist. SR %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. kust. %SR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pēdējā kustībā.

Nosaukums	Apraksts
Pēd. kustības sirdsdarb. ritms	Vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā kustībā.
Pēd. kust. sirds %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā kustībā.
Maks. SR	Maksimālais sirdsdarbības ritms pašreizējā aktivitātē.
Kust. % sirdsd. ritma rezerve	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā kustībā.
Maks. SR	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā kustībā.
Kust. sirdsdarb. ritms %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā kustībā.
Laiks joslā	Laiks, kas pagājis katrā sirdsdarbības zonā.

Garuma lauki

Nosaukums	Apraksts
Intervāla garums	Pašreizējā intervālā pabeigto baseina garumu skaits.
Garums	Pašreizējā aktivitātē pabeigto baseina garumu skaits.

Navigācijas lauki

Nosaukums	Apraksts
Peilējums	Virziens no jūsu pašreizējās atrašanās vietas uz galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Kurss	Virziens no jūsu sākuma atrašanās vietas uz galapunktu. Kursu var skatīt kā plānotu vai kā iestatītu maršrutu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Galap. ceļa punkts	Pēdējais punkts maršrutā uz galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Atlikušais attālums	Atlikušais attālums līdz galapunktam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Attālums līdz nākamajam	Atlikušais attālums līdz nākamajam ceļa punktam maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Apl. kopējais attālums	Aplēstais attālums no sākuma līdz galapunktam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
ETA	Aplēstais dienas laiks, kad jūs sasniegsit galapunktu (pielāgots vietējam galapunkta laikam). Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
PIL nākamajā	Aplēstais dienas laiks, kad jūs sasniegsit nākamo ceļa punktu maršrutā (pielāgots vietējam galapunkta laikam). Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
ETE	Aplēstais atlikušais laiks, līdz sasniegsit galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Slīd. koef. galapunktā	Planēšanas spēja, kāda nepieciešama, lai nolaistos no pašreizējās pozīcijas līdz galapunkta augstumam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Nākamais ceļa punkts	Nākamais punkts maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Nosaukums	Apraksts
Novirze no kursa	Attālums pa labi vai pa kreisi, kādā jūs novirzījāties no sākotnējā kustības ceļa. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Laiks līdz nākamajam	Aplēstais atlikušais laiks, līdz jūs sasniedzat nākamo ceļa punktu maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
VMG	Ātrums, kādā jūs pabeidzat maršrutu galapunktā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
V attālums līdz galap.	Augstuma attālums starp jūsu pašreizējo pozīciju un galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Vert. ātrums līdz mērķim	Kāpuma vai krituma ātrums līdz iepriekš noteiktajam augstumam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Citi lauki

Nosaukums	Apraksts
Aktīvas kalorijas	Aktivitātes laikā sadedzinātās kalorijas.
Atmosfēras spiediens	Nekalibrēts vides spiediens.
Barometra spiediens	Pašreizējais nekalibrētais vides spiediens.
Baterijas uzlādes līmenis	Pulksteņa akumulatora uzlādes līmenis.
Aktīvas kalorijas	Visas dienas laikā sadedzinātās kalorijas.
Uzkāpto stāvu skaits	Kopējais dienā uzkāpto stāvu skaits.
Nokāpto stāvu skaits	Kopējais dienā nokāpto stāvu skaits.
Stāvi minūtē	Minūtē uzkāpto stāvu skaits.
Grants ceļš	Pašreizējās aktivitātes grūtību mērījums, pamatojoties uz augstumu, slīpumu un straujām virziena izmaiņām.
Distances plūsma	Vispārējais plūsmas novērtējums pašreizējā distancē.
Distances sīkšķembu ceļš	Vispārējais grūtību novērtējums pašreizējā distancē.
Distances	Pašreizējā aktivitātē pabeigto aplū skaits.
Slodze	Treniņa slodze pašreizējā aktivitātē. Treniņa slodze ir treniņa laikā uzkrātais paaugstināta skābekļa patēriņš pēc treniņa (EPOC), kas norāda, ar kādu piepūli jūs veicāt fizisko vingrojumu sēriju.
Maks. stress	Jūsu maksimālais stresa līmenis pašreizējai aktivitātei.
Kustības	Pašreizējā aktivitātē pabeigto darbību skaits.
Izpildes nos.	Izpildes spējas rādītājs ir jūsu spēju novērtējums reāllaikā.
Atkārtojumi	Atkārtojumu skaits fizisko vingrojumu sēriju kopā izturības treniņa aktivitātes laikā.
Elpošanas intensitāte	Jūsu elpošanas ātrums elpas vilcienos minūtē (elpas vilc./min.).
Skrējieni	Aktivitātes skrējienu skaits.
Iest. taim.	Izturības treniņa aktivitātes laikā ir pašreizējā fizisko vingrojumu sēriju kopā pavadītā laika daudzums.

Nosaukums	Apraksts
Stress	Jūsu pašreizējais stresa līmenis.
Saullēkts	Saullēkta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.
Saulriets	Saulrieta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.
Dienas laiks	Dienas laiks, pamatojoties uz jūsu pašreizējo atrašanās vietu un laika iestatījumiem (formāts, laika zona, vasaras vai ziemas laiks).

Tempa lauki

Nosaukums	Apraksts
500 m temps	Pašreizējais airēšanas temps uz 500 metriem.
500 m vidējais temps	Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā aktivitātē.
Vidējais temps	Vidējais temps pašreizējā aktivitātē.
Pakāpes koriģētais temps	Vidējais temps tiek koriģēts atkarībā no reljefa stāvuma.
Intervāla temps	Vidējais temps pašreizējā intervālā.
500 m distances temps	Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā distancē.
Distances temps	Vidējais temps pašreizējā distancē.
Pēd. 500 m dist. temps	Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pēdējā distancē.
Pēdējās distances temps	Vidējais temps pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. att. temps	Vidējais temps pēdējā veiktā baseina garumā.
Pēdējās kustības temps	Vidējais temps pēdējā veiktajā kustībā.
Kustības temps	Vidējais temps pašreizējā kustībā.
Temps	Pašreizējais temps.

PacePro lauki

Nosaukums	Apraksts
Nākamais dalītais attālums	Skriešana. Kopējais attālums nākamajā intervālā.
Nāk. dalītais mērķa temps	Skriešana. Mērķa temps nākamajā intervālā.
Kopumā pr./aiz mug.	Skriešana. Kopējais laiks, kas pārsniedz mērķa tempu vai atpaliek no tā.
Dalīts attālums	Skriešana. Kopējais attālums pašreizējā intervālā.
Atlikušais dalītais attālums	Skriešana. Atlikušais attālums pašreizējā intervālā.
Dalīts temps	Skriešana. Temps pašreizējā intervālā.
Dalīts mērķa temps	Skriešana. Mērķa temps pašreizējā intervālā.

Jaudas lauki

Nosaukums	Apraksts
% FTP	Pašreizējā spēka atdeve procentos no funkcionālās sliekšņvērtības jaudas.
3 s vid. balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 3 sekunžu kustības laikā.
3 s vid. jauda	Vidējā spēka atdeve 3 sekunžu kustības laikā.
10 s vid. balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 10 sekunžu kustības laikā.
10 s vid. jauda	Vidējā spēka atdeve 10 sekunžu kustības laikā.
30 s vid. balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 30 sekunžu kustības laikā.
30 s vid. jauda	Vidējā spēka atdeve 30 sekunžu kustības laikā.
Vid. atlikums	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss pašreizējā aktivitātē.
Vid. KR. PP	Vidējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Vidējā jauda	Vidējā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.
Vid. L. PP	Vidējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Vid. KR. PPP	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Vid. PCO	Vidējā platformas centra nobīde pašreizējā aktivitātē.
Vid. L. PPP	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Balanss	Pašreizējais kreisās/labās puses spēka balanss.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pašreizējā aktivitātē.
Distances balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss pašreizējā distancē.
Dist. KR. PPP	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai pašreizējā distancē.
DIST. KR. PP	Vidējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai pašreizējā distancē.
Distances NP	Vidējā Normalized Power™ pašreizējā distancē.
Dist. PCO	Vidējā platformas centra nobīde pašreizējā distancē.
Distances jauda	Vidējā spēka atdeve pašreizējā distancē.
Dist. L. PPP	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai pašreizējā distancē.
Dist. L. PP	Vidējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai pašreizējā distancē.
Pēdējās dist. NP	Vidējā Normalized Power pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās distances jauda	Vidējā spēka atdeve pēdējā pabeigtā distancē.
Kreisā PPP	Pašreizējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai. Jaudas fāzes maksimums ir leņķis, kādā braucējs rada maksimālo maksimālo dzenošā spēka daļu.
Kreisā PP	Pašreizējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai. Jaudas fāze ir pedāļa gājiena reģions, kur tiek radīta pozitīvā jauda
Pēd. dist. maks. jauda	Maksimālā spēka atdeve pēdējā pabeigtā distancē.
Maks. distances jauda	Augstākā spēka atdeve pašreizējā distancē.

Nosaukums	Apraksts
Maks. jauda	Augstākā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.
NP	Normalized Power pašreizējā aktivitātē.
Pedāļa vienmēr.	Mērijums, cik vienmērīgi braucējs piemēro spēku pedāļiem katrā pedāļu gājienā.
PCO	Platformas centra nobīde Platformas centra nobīde ir vieta uz pedāļa, kur tiek piemērots spēks.
Jauda	Pašreizējā spēka atdeve vatos.
Jauda uz svara vienību	Pašreizējais spēks, kas mērīts vatos uz kilogramu.
Spēka zona	Pašreizējais spēka atdeves diapazons, pamatojoties uz jūsu FTP vai pielāgotiem iestatījumiem.
Labā PPP	Pašreizējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai. Jaudas fāzes maksimums ir leņķis, kādā braucējs rada maksimālo maksimālo dzenošā spēka daļu.
Labā PP	Pašreizējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai. Jaudas fāze ir pedāļa gājiena reģions, kur tiek radīta pozitīvā jauda
Laiks joslā	Laiks, kas pagājis katrā jaudas zonā.
Laiks sēžot	Laiks, kas pavadīts sēžot, minot pedāļus pašreizējā aktivitātē.
Laiks dist. sēžot	Laiks, kas pavadīts sēžot, minot pedāļus pašreizējā distancē.
Laiks st.	Laiks, kas pavadīts stāvēt, minot pedāļus pašreizējā aktivitātē.
Laiks distancē st.	Laiks, kas pavadīts stāvēt, minot pedāļus pašreizējā distancē.
TSS	Training Stress Score™ pašreizējā aktivitātē.
Griezes mom. ef.	Mērijums, cik efektīvi braucējs griež pedāļus.
Treniņš	Kopējais rezultāts (spēka atdeve) kilodžoulos.

Atpūtas lauki

Nosaukums	Apraksts
Atkārtot	Taimeris pēdējam intervālam plus pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).
Restartēt taimeri	Taimeris pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).

Skriešanas dinamika

Nosaukums	Apraksts
Vid. GCT bal.	Vidējā saskares ar zemi laika balanss pašreizējā posmā.
Vid. GCT	Vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā aktivitātē.
Vid. soļa gar.	Vidējais soļa garums pašreizējā nodarbībā.
Vid. vert. svārst.	Vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā aktivitātē.
Vid. vert. koef.	Vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā nodarbībā.
GCT balanss	Saskares ar zemi kreisās/labās puses balanss skrienot.
GCT	Laiks, cik ilgi skrienot katrā spertajā solī kāja ir pie zemes. Saskares ar zemi laiks netiek aprēķināts iešanas gadījumā.
Dist. GCT bal.	Vidējā saskares ar zemi laika balanss pašreizējā distancē.
Dist. GCT	Vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā distancē.
Dist. soļa gar.	Vidējais soļa garums pašreizējā distancē.
Dist. vert. svārst.	Vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā distancē.
Dist. vert. koef.	Vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā distancē.
Soļa garums	Jūsu soļa garums no viena soļa līdz nākamajam, mērīts metros.
Vert. svārstības	Elastīgums skrējiena laikā. Ķermeņa vertikālā kustība, mērīta katram solim centimetros.
Vertik. koeficients	Vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu.

Ātruma lauki

Nosaukums	Apraksts
Vid. kustības ātrums	Vidējais kustības ātrums pašreizējā aktivitātē.
Vid. vispārējais ātrums	Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē, ietverot gan kustības, gan apturētu ātrumu.
Vidējais ātrums	Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Vid. navig. SOG	Vidējais braukšanas ātrums mezglos pašreizējai darbībai neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Vidējais jūras ātrums	Vidējais ātrums mezglos pašreizējā aktivitātē.
Distances SOG	Vidējais braukšanas ātrums pašreizējā aplī neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Ātrums distancē	Vidējais ātrums pašreizējā distancē.
Pēdējās dist. SOG	Vidējais braukšanas ātrums pēdējā pabeigtajā aplī neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Pēdējās dist. ātrums	Vidējais ātrums pēdējā pabeigtā aplī.
Pēdējās kustības ātrums	Vidējais ātrums pēdējā pabeigtā kustībā.
Maksimālais SOG	Maksimālais braukšanas ātrums pašreizējai darbībai neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Maks. ātrums	Lielākais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Maks. navig. SOG	Maksimālais braukšanas ātrums mezglos pašreizējai darbībai neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Maks. navig. ātr.	Maksimālais ātrums mezglos pašreizējā aktivitātē.
Kustības ātrums	Vidējais ātrums pašreizējā kustībā.
Navig. SOG	Faktiskais braukšanas ātrums mezglos, neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Navigācijas ātrums	Pašreizējais ātrums mezglos.
Palaist SOG	Braukšanas ātrums pašreizējā aplī neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Ātrums	Pašreizējais kustības ātrums.
SOG	Faktiskais braukšanas ātrums neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Vert. ātrums	Kāpuma vai krituma ātrums laika gaitā.

Vēzienu lauki

Nosaukums	Apraksts
Vid. att. uz vēzienu	Peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā aktivitātē.
Vid. att. uz vēz.	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā aktivitātē.
Vid. vēzienu ātrums	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējās aktivitātes laikā.
Vidējais vēzienu ātrums	Peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējās aktivitātes laikā.
Vid. vēzienu garums	Vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā aktivitātē.
Attālums uz vēzienu	Smaiļošana. Vēzienu laikā veiktais attālums.
Int. vēzienu ātrums	Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā intervālā.
Int. vēzienu garums	Vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā intervālā.
Int. vēzienu veids	Pašreizējais vēzienu veids intervālā.
Distances att. uz vēz.	Peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.
Distances att. uz vēzienu	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.
Vēzienu ātrums distancē	Peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.
Vēzienu ātrums distancē	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.
Vēzieni distancē	Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.
Vēzieni distancē	Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.
Pēd. dist. attāl. uz vēzienu	Peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā pabeigtā distancē.
Pēd. dist. attāl. uz vēzienu	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā pabeigtā distancē.
Pēd. dist. vēzienu ātrums	Peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. dist. vēzienu ātrums	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. distances vēzieni	Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. distances vēzieni	Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. att. vēzienu ātrums	Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktā baseina garumā.
Pēd. att. vēzieni	Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktā baseina garumā.
Pēd. att. vēzienu veids	Vēzienu veids, kas izmantots pēdējā veiktā baseina garumā.
Vēzienu ātr.	Peldēšana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).
Vēzienu ātrums	Smaiļošana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).
Vēzieni	Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.
Vēzieni	Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.

Swolf lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējais Swolf	Vidējais Swolf rezultāts pašreizējā aktivitātē. Swolf rezultāts ir viena garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam (<i>Peldēšanas terminoloģija, 29. lappuse</i>). Peldot atklātos ūdeņos, Swolf rezultāta aprēķināšanai izmanto 25 metrus.
Int. Swolf	Vidējais Swolf rezultāts pašreizējā intervālā.
Distance Swolf	Swolf rezultāts pašreizējā distancē.
Pēd. distances Swolf	Swolf rezultāts pēdējā pabeigtā distancē.
Pēd. att. Swolf	Swolf rezultāts pēdējā veiktā baseina garumā.

Temperatūras lauki

Nosaukums	Apraksts
24 stundu maks.	Maksimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.
24 stundu min.	Minimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.
Temperatūra	Vides temperatūra aktivitātes laikā. Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē temperatūras sensoru. Jūs varat izveidot temperatūras sensora pāra savienojumu ar savu ierīci, lai iegūtu precīzu temperatūras datu pastāvīgu avotu.

Taimera lauki

Nosaukums	Apraksts
Vid. distances laiks	Vidējais distances laiks pašreizējā aktivitātē.
Vidējais kustības laiks	Vidējais kustības laiks pašreizējā aktivitātē.
Pagājušais laiks	Kopējais ierakstītais laiks. Piemēram, ja ieslēdzat taimeri un skrienat 10 minūtes, pēc tam apturat taimeri uz 5 minūtēm, pēc tam ieslēdzat taimeri un skrienat 20 minūtes, jūsu pagājušais laiks ir 35 minūtes.
Intervāla laiks	Hronometra laiks pašreizējā intervālā.
Distances laiks	Hronometra laiks pašreizējā distancē.
Pēdējās distances laiks	Hronometra laiks pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās kustības laiks	Hronometra laiks pēdējā veiktajā kustībā.
Kustības laiks	Hronometra laiks pašreizējā kustībā.
Kustības laiks	Kopējais kustības laiks pašreizējā aktivitātē.
Vairāku sporta veidu laiks	Kopējais laiks dažādiem sporta veidiem dažādu sporta veidu aktivitātē, ietverot pārejas.
Kopumā pr./aiz mug.	Skriešana. Kopējais laiks, kas pārsniedz jūsu mērķa tempu vai atpaliek no tā.
Apturēts laiks	Kopējais apturētais laiks pašreizējā aktivitātē.
Peldējuma laiks	Peldējuma laiks pašreizējai aktivitātei, neietverot atpūtas laiku.
Taimeris	Atpakaļskaitīšanas taimera pašreizējais laiks.

Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati

Garmin Connect aktivitātē skriešanas dinamika tiek parādīta kā krāsainas diagrammas. Krāsu zonu pamatā ir procentīles un tiek parādītas jūsu skriešanas dinamikas datu salīdzinājums ar citu skrējēju datiem.

Uzņēmums Garmin ir pētījis daudzus skrējējus, kam ir atšķirīgi aktivitāšu līmeņi. Sarkanajā vai oranžajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas mazāk pieredzējušiem vai lēnākiem skrējējiem. Zaļajā, zilajā vai violetajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas pieredzējušākiem vai ātrākiem skrējējiem. Pieredzējušiem skrējējiem parasti ir īsāks saskares ar zemi laiks, mazākas vertikālās svārstības, mazāks vertikālais koeficients un lielāks soļu skaits ciklā nekā mazāk pieredzējušiem skrējējiem. Tomēr garākiem skrējējiem parasti ir nedaudz mazāks soļu skaits ciklā, garāki soļi un nedaudz lielākas vertikālās svārstības. Vertikālais koeficients tiek aprēķināts, dalot jūsu vertikālo svārstību vērtību ar soļa garuma vērtību. Tas nav saistīts ar augstumu.

Lai iegūtu plašāku informāciju par skriešanas dinamiku, dodieties uz vietni garmin.com/runningdynamics. Vairāk informācijas par teorijām un skriešanas dinamikas datu interpretēšanu meklējiet uzticamās tīmekļa vietnēs publicētajos rakstos par skriešanu.

Krāsu zona	Procentīles zonā	Soļu skaita ciklā diapazons	Saskares ar zemi laika diapazons
 Purpursarkana	> 95	> 183 spm	< 218 ms
 Zila	70–95	174–183 spm	218–248 ms
 Zaļa	30–69	164–173 spm	249–277 ms
 Oranža	5–29	153–163 spm	278–308 ms
 Sarkana	< 5	< 153 spm	> 308 ms

Saskares ar zemi laika balansa dati

PIEZĪME. Garmin Connect aktivitātē skriešanas dinamika tiek parādīta kā krāsainas diagrammas.

Aprēķinot saskares ar zemi laika balansu, tiek mērīta jūsu skriešanas simetrija, un dati tiek attēloti kā procentuālā daļa no jūsu kopējā saskares ar zemi laika. Piemēram, 51,3% un bultiņa pa kreisi nozīmē to, ka skrējējs vairāk laika uz zemes pavada, atrodoties uz kreisās kājas. Ja datu ekrānā tiek rādītas divas vērtības, piemēram, 48–52, 48% ir kreisās kājas rādītājs un 52% – labās kājas rādītājs.

Krāsu zona	 Sarkana	 Oranža	 Zaļa	 Oranža	 Sarkana
Simetrija	Vāji	Viduvēji	Labi	Viduvēji	Vāji
Citu skrējēju procentuālā daļa	5%	25%	40%	25%	5%
Saskares ar zemi laika balanss	> 52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% R	50,8–52,2% R	> 52,2% R

Veidojot un pārbaudot skriešanas dinamiku, Garmin komanda konstatēja, ka noteiktiem skrējējiem savainojumu skaits ir saistīts ar lielāku nelīdzsvarotību. Daudziem skrējējiem, skrienot augšup pa pakalnu vai lejup no tā, saskares ar zemi laika balanss ir mainīgs vairāk par 50–50. Lielākā daļa skriešanas treneru piekrīt apgalvojumam, ka simetrisks skriešanas veids ir labs. Elites skrējējiem ir ātri un līdzsvaroti soļi.

Skriešanas laikā varat skatīt krāsu mēraparāta vai datu lauka datus, vai arī pēc skriešanas skatiet kopsavilkumu savā Garmin Connect kontā. Tāpat kā citi skriešanas dinamikas dati, saskares ar zemi balanss ir kvantitatīvs mērījums, kas palīdz uzzināt par skriešanas veidu.

Vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta dati

PIEZĪME. Garmin Connect aktivitātē skriešanas dinamika tiek parādīta kā krāsainas diagrammas.

Atkarībā no sensora un no tā novietojuma – pie krūškurvja (HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederumi vai jostasvietas) (Running Dynamics Pod piederums) – vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta datu diapazoni nedaudz atšķirsies.

Krāsu zona	Procentīles zonā	Vertikālo svārstību diapazons pie krūškurvja	Vertikālo svārstību diapazons pie jostasvietas	Vertikālais koeficients pie krūškurvja	Vertikālais koeficients pie jostasvietas
 Purpursarkana	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
 Zila	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3%
 Zaļa	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Oranža	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Sarkana	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9%

VO2 Max. standarta parametri

Šajās tabulās ir iekļauta standartizēta klasifikācija VO2 maks. aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

Vīrieši	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Teicami	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Labi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Viduvēji	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Vāji	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Sievietes	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Teicami	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Labi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Viduvēji	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Vāji	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati izmantoti ar The Cooper Institute atļauju. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz vietni www.CooperInstitute.org.

FTP novērtējumi

Šajā tabulās ir iekļautas klasifikācijas funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) aplēsēm pēc dzimuma.

Vīrieši	Vati uz kilogramu (W/kg)
Lieliski	5,05 un vairāk
Teicami	No 3,93 līdz 5,04
Labi	No 2,79 līdz 3,92
Viduvēji	No 2,23 līdz 2,78
Netrenēts	Mazāk par 2,23

Sievietes	Vati uz kilogramu (W/kg)
Lieliski	4,30 un vairāk
Teicami	No 3,33 līdz 4,29
Labi	No 2,36 līdz 3,32
Viduvēji	No 1,90 līdz 2,35
Netrenēts	Mazāk par 1,90

FTP novērtējumu pamatā ir šis pētījums: Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Riteņu lielums un apkārtmērs

Ātruma sensors automātiski nosaka riteņu lielumu. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru ātruma sensora iestatījumos.

Riepas izmērs ir atzīmēts uz abām riepas pusēm. Riteņa apkārtmēru varat izmērīt vai noteikt, izmantot kādu no internetā pieejamajiem kalkulatoriem.

Simbolu definīcijas

Šie simboli var būt redzami uz ierīces vai piederuma etiķetes.



EEIA atkritumu apsaimniekošanas un pārstrādes simbols. EEIA simbols ir pievienots produktam saskaņā ar ES Direktīvu 2012/19/ES par elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumiem (EEIA). Tas ir paredzēts, lai novērstu šā produkta nepareizu apsaimniekošanu un veicinātu atkārtotu izmantošanu un pārstrādi.

