

GARMIN®



DESCENT™ G1 SERIES

Kullanma Kılavuzu

© 2022 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

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

Garmin®, Garmin logosu, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ve Xero® Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. 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™ ve Vector™ Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google LLC. kuruluşunun ticari markasıdır. Apple®, iPhone® ve Mac®; Apple Inc. kuruluşunun ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markasıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. iOS® Cisco Systems, Inc. şirketinin Apple Inc. tarafından lisans altında kullanılan tescilli ticari markasıdır. Surflineline™, Surflineline marka yazısı ve ilgili logolar, Surflineline\Wavetrak, Inc. şirketinin ABD ve diğer ülkelerde tescilli ticari markalarıdır. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ve Normalized Power™ (NP) Peakware, LLC. şirketinin ticari markalarıdır. Windows®, Microsoft Corporation'ın ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markasıdır. Zwift™, Zwift, Inc. kuruluşunun ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

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

İçindekiler

Giriş.....	1
Başlarken.....	1
Cihaz Genel Bilgileri.....	1
Saati Kullanma.....	2
Saatler.....	2
Alarm Ayarlama.....	2
Geri Sayım Süreölçerini Başlatma.....	3
Hızlı Süreölçer Kaydetme.....	3
Süreölçer Silme.....	3
Kronometreyi Kullanma.....	3
Alternatif Saat Dilimleri Ekleme.....	4
Dalış.....	4
Dalış Uyarıları.....	4
Dalış Modları.....	5
Havuz Dalışı Modunu Kullanma.....	5
Dalış Ayarları.....	6
Solunum Gazlarınızı Ayarlama.....	7
Özel Dalış Uyarıları.....	7
Özel Bir Dalış Uyarısı Ayarlama.....	8
PO2 Eşiklerini Ayarlama.....	8
CCR Ayar Noktalarını Ayarlama.....	9
Uçuş Yasağı Süresi.....	9
Dalış Veri Ekranları.....	9
Tek Gazlı ve Çok Gazlı Veri Ekranları.....	10
Büyük Sayılar Modu.....	11
CCR Veri Ekranları.....	11
Gösterge Veri Ekranları.....	13
Serbest Dalış Veri Ekranları.....	13
Av Dalışı Veri Ekranları.....	14
Dalış Yapma.....	16
Dalış Pusulası ile Navigasyon.....	17
Göstergeli Dalış Kronometresini Kullanma.....	18
Temel Dalış Kronometresini Kullanma.....	18
Dalış Sırasında Gaz Değiştirme.....	18
Yedek Sistem Prosedürü için Kapalı Devre (CC) ve Açık Devre (OC) Dalış Arasında Geçiş Yapma.....	19
Güvenlik Durağı Gerçekleştirme.....	19
Basınç Azaltma Durağı Gerçekleştirme.....	20

Yüzeyde Geçen Süre Görünümünü İnceleme.....	20
Dalış Günlüğü Görünümünü İnceleme.....	21
Dalış Planlama.....	21
Dekosuz Dalış Limiti (NDL) Süresini Hesaplama.....	21
Solunum Gazınızı Hesaplama.....	22
Basınç Azaltma Planı Oluşturma.....	22
Basınç Azaltma Planlarını Kullanma.....	22
Yüksek İrtifada Dalış.....	22
Saati Dalış Elbisesiyle Kullanma İpuçları.....	23
Dalış Uyarıları.....	24
Dalış Terminolojisi.....	26

Etkinlikler ve Uygulamalar.....	26
Etkinlik Başlatma.....	26
Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları..	27
Etkinlik Durdurma.....	27
Koşu.....	27
Pist Koşusuna Çıkma.....	27
Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları.....	28
Sanal Koşuya Çıkma.....	28
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme.....	28
Yüzme.....	28
Yüzme Terimleri.....	28
Kulaç Türleri.....	29
Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları.....	29
Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme.....	29
Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma.....	30
Çoklu Spor.....	30
Triatlon Eğitimi.....	30
Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma.....	30
Kapalı Mekan Etkinlikleri.....	31
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme.....	31
Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme.....	32
İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı....	32
Tırmanma Sporları.....	33
İç Mekanda Tırmanış Etkinliği Kaydetme.....	33

Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği	
Kaydetme.....	34
Keşif Başlatma.....	34
İzleme Noktasını Manuel Olarak	
Kaydetme.....	34
İzleme Noktalarını Görüntüleme.....	34
Avcılık.....	35
Balık Avlama.....	35
Kayak.....	35
Kayak Pistlerinizi Görüntüleme.....	35
Dağda Kayak veya Snowboard Etkinliği	
Kaydetme.....	36
Golf.....	37
Golf Oynama.....	37
Golf Menüsü.....	38
Tehlikeleri Görüntüleme.....	38
Bayrağı Taşıma.....	39
Delik Değiştirme.....	39
Ölçülen Vuruşları Görüntüleme.....	39
Manuel Olarak Vuruş Ölçme.....	39
Skor Tutma.....	40
İstatistik İzlemeyi Etkinleştirme....	40
Sörf.....	40
Gelgit Bilgilerini Görüntüleme.....	41
Etkinlikler ve Uygulamaları	
Özelleştirme.....	41
Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya	
Kaldırma.....	41
Uygulamalar Listesinde Bir Etkinliğin	
Sırasını Değiştirme.....	42
Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	42
Etkinliğe Harita Ekleme.....	42
Özel Etkinlik Oluşturma.....	43
Etkinlikler ve Uygulama Ayarları.....	43
Etkinlik Uyarıları.....	45
Otomatik Tırmanmayı	
Etkinleştirme.....	46
Uydu Ayarları.....	47
Antrenman.....	47
Birleşik Antrenman Durumu.....	47
Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini	
Senkronize Etme.....	47
Antrenmanlar.....	48
Garmin Connect Uygulamasından	
Antrenman İzleme.....	48
Antrenman Başlatma.....	48

Önerilen Günlük Antrenmanı Takip	
Etme.....	49
Aralıklı Antrenman Oluşturma.....	49
Aralıklı Antrenman Başlatma.....	49
Antrenman Takvimi Hakkında.....	50
Garmin Connect Antrenman	
Planlarını Kullanma.....	50
PacePro™ Antrenmanı.....	50
PacePro Uygulamasından Garmin	
Connect Planı İndirme.....	50
PacePro Planı Başlatma.....	51
Virtual Partner® Özelliğini Kullanma...	52
Antrenman Hedefi Ayarlama.....	52
Önceki Bir Etkinlikte Yarışma.....	53

Geçmiş..... 53

Geçmiş Kullanma.....	53
Çoklu Spor Geçmiş.....	53
Kişisel Rekorlar.....	54
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme....	54
Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....	54
Kişisel Rekorları Silme.....	54
Veri Toplamlarını Görüntüleme.....	54
Yolölçeri Kullanma.....	54
Geçmiş Silme.....	55

Görünüş..... 55

Saat Görünümünü Ayarları.....	55
Saat Görünümünü Özelleştirme.....	55
Görünümler.....	56
Görünüm Döngüsünü	
Görüntüleme.....	59
Görünüm Döngüsünü Özelleştirme..	59
Body Battery.....	59
Geliştirilmiş Body Battery Verileri	
İçin İpuçları.....	59
Performans Ölçümleri.....	60
VO2 Maksimum Tahminleri	
Hakkında.....	60
Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi	
Görüntüleme.....	61
Kalp Hızı Değişkenliği Durumu.....	61
Performans Durumu.....	62
FTP Tahmininizi Alma.....	62
Laktat Eşiği.....	63
Antrenman Durumu.....	64
Antrenman Durumu Seviyeleri.....	65

Sıcaklık ve Rakım Performansı	
Aklımasıyonu.....	65
Akut Yık.....	66
Toparlanma Süresi.....	66
Antrenman Durumunuzu	
Duraklatma ve Devam Ettirme.....	67
Antrenmana Hazır Olma Durumu.....	68
Kontroller.....	69
Kontroller Menüsünü Özelleştirme...	71
Flaş Işık Ekranını Kullanma.....	71
Garmin Pay.....	71
Garmin Pay Cihazınızı	
Oluşturma.....	71
Saatini Kullanarak bir Satın Alım	
için Ödeme Yapma.....	72
Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart	
Ekleme.....	72
Garmin Pay Şifrenizi Değıştirme...	72
Sabah Raporu.....	72
Sabah Raporunuzu Özelleştirme.....	73

Sensörler ve Aksesuarlar..... 73

Bilekten Kalp Hızı.....	73
Saati Takma.....	73
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair	
İpuçları.....	74
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü	
Ayarları.....	74
Anormal Kalp Hızı Uyarısı	
Ayarlama.....	74
Kalp Hızı Verilerini Yayınlama.....	75
Nabız Oksimetresi.....	75
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	75
Nabız Oksimetresi Modunu	
Ayarlama.....	75
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine	
Dair İpuçları.....	76
Pusula.....	76
Pusula Ayarları.....	76
Pusulayı Manuel Olarak Kalibre	
Etme.....	76
Kuzey Referansını Ayarlama.....	76
Altimetre ve Barometre.....	77
Altimetre Ayarları.....	77
Barometrik Altimetreyi Kalibre	
Etme.....	77
Barometre Ayarları.....	77
Barometreyi Kalibre Etme.....	77

Kablosuz Sensörler.....	78
Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme..	79
HRM-Pro Koşu Temposu ve	
Mesafesi.....	79
Koşu Temposunu ve Mesafeyi	
Kaydetmek İçin İpuçları.....	79
Koşu Gücü.....	80
Koşu Gücü Ayarları.....	80
Koşu Dinamikleri.....	80
Koşu Dinamikleri ile Antrenman	
Yapma.....	81
Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle	
İlgili İpuçları.....	81
inReach Uzaktan Kumandası.....	81
inReach Uzaktan Erişimi	
Kullanma.....	81
VIRB Uzaktan Kumandası.....	81
VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol	
Etme.....	82
VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik	
Sırasında Kontrol Etme.....	82
Xero Lazer Konumu Ayarları.....	83

Harita..... 83

Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma....	83
Harita Ayarları.....	83

Telefon Bağlantısı Özellikleri..... 83

Telefonunuzu Eşleştirme.....	84
Bluetooth Bildirimlerini	
Etkinleştirme.....	84
Bildirimleri Görüntüleme.....	84
Gelen Telefon Araması Alma.....	84
Bir Kısa Mesajı Cevaplama.....	85
Bildirimleri Yönetme.....	85
Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını	
Kapatma.....	85
Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve	
Kapatma.....	85
Etkinlik Sırasında Sesli İstem	
Oynatma.....	85
Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar	
Uygulamaları.....	86
Garmin Connect.....	86
Garmin Connect Uygulamasını	
Kullanma.....	86
Garmin Connect Cihazını	
Bilgisayarınızda Kullanma.....	87

Connect IQ Özellikleri.....	87	Gör ve Git ile Navigasyon.....	96
Connect IQ Özelliklerini İndirme...	87	Denize Adam Düştü Konumunu	
Bilgisayarınızı Kullanarak Connect		İşaretleme ve Konuma Navigasyon	
IQ Özelliklerini İndirme.....	88	Başlatma.....	97
Garmin Dive Uygulaması.....	88	Navigasyonu Durdurma.....	97
Garmin Explore™.....	88	Rotalar.....	97
Garmin Golf™ Uygulaması.....	88	Cihazınızda Rota Oluşturma ve	
Kullanıcı Profili.....	88	İzleme.....	97
Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	88	Garmin Connect Uygulamasında Rota	
Cinsiyet Ayarları.....	88	Oluşturma.....	98
Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi.....	89	Cihazınıza Rota Gönderme.....	98
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	89	Rota Ayrıntılarını Görüntüleme veya	
Fitness Hedefleri.....	89	Düzenleme.....	98
Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama.....	90	Bir Rota Noktası Tasarlama.....	99
Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi		Navigasyon Ayarları.....	99
Ayarlamasına İzin Verme.....	90	Navigasyon Veri Ekranlarını	
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları.....	91	Özelleştirme.....	99
Güç Bölgelerinizi Ayarlama.....	91	Yön Ayarları.....	99
Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak		Navigasyon Uyarılarını Ayarlama.....	99
Algılama.....	91	Güç Yöneticisi Ayarları.....	100
Güvenlik ve İzleme Özellikleri.....	92	Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme..	100
Acil Durum Kişileri Ekleme.....	92	Güç Modunu Değiştirme.....	100
Kişi Ekleme.....	92	Güç Modlarını Özelleştirme.....	100
Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma.....	93	Güç Modunu Geri Yükleme.....	101
Yardım İsteme.....	93	Sistem Ayarları.....	101
Sağlık ve Zindelik Ayarları.....	94	Saat Ayarları.....	101
Otomatik Hedef.....	94	Saat Uyarılarını Ayarlama.....	102
Hareket Uyarısını Kullanma.....	94	Saati Senkronize Etme.....	102
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	94	Ekran Ayarlarını Değiştirme.....	102
Yoğun Olduğunuz Dakikaları		Uyku Modunu Özelleştirme.....	102
Hesaplama.....	94	Kısayol Tuşlarını Özelleştirme.....	103
Uyku İzleme.....	94	Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	103
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini		Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	103
Kullanma.....	95	E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk	
Navigasyon.....	95	Bilgilerini Görüntüleme.....	103
Kayıtlı Konumlarınızı Görüntüleme ve		Cihaz Bilgileri.....	104
Düzenleme.....	95	Saati Şarj Etme.....	104
Referans Noktası Belirleme.....	95	Güneş Enerjisiyle Şarj.....	104
Varış Noktasına Gitme.....	95	Güneş Enerjisiyle Şarj Etme	
Kaydedilmiş Etkinliğin Başlangıç		İpuçları.....	104
Noktasına Gitme.....	96	Teknik Özellikler.....	105
Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç		Pil Ömrü Bilgileri.....	105
Noktanıza Dönme.....	96	Cihaz Bakımı.....	106
		Saati Temizleme.....	106

QuickFit® Kayışlarını Değiştirme.....	106
Çubuk Kayışlarını Değiştirme.....	107
Veri Yönetimi.....	107
Dosya Silme.....	108

Sorun Giderme..... 108

Ürün Güncellemeleri.....	108
Daha Fazla Bilgi Alma.....	108
Cihazım yanlış dile ayarlanmış.....	108
Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	108
Telefonum, saate bağlanmıyor.....	109
Saatim, doğru saati göstermiyor.....	109
Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?.....	109
Saatinizi Yeniden Başlatma.....	109
Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama.....	110
Dalış.....	110
Doku Yükünüzü Sıfırlama.....	110
Yüzey Basıncını Sıfırlama.....	110
Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları.....	111
Uydu Sinyallerini Alma.....	111
GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma... ..	111
Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil.....	111
Etkinlik İzleme.....	111
Günlük adım sayım görüntülenmiyor.....	112
Adım sayım doğru olmayabilir.....	112
Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor.....	112
Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir.....	112

Ek..... 113

Veri Alanları.....	113
Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri.....	127
Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri.....	127
Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri.....	128
VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri.....	128
FTP Değerleri.....	129
Tekerlek Boyutu ve Çevresi.....	129
Sembol Açıklamaları.....	129

Giriş

⚠ UYARI

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

Başlarken

Saatini ilk kez kullanırken saatinizin kurulumunu yapmak ve temel özellikleri öğrenmek için bu görevleri tamamlamanız gerekir.

- 1 Saati açmak için **LIGHT** düğmesine basın (*Cihaz Genel Bilgileri, sayfa 1*).
- 2 İlk kurulum işlemini tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.
Bildirim almak, etkinliklerinizi eşitlemek ve daha fazlası için ilk kurulum sırasında akıllı telefonunuzu saatinizle eşleştirebilirsiniz (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 84*).
- 3 Cihazı şarj edin (*Saati Şarj Etme, sayfa 104*).
- 4 Bir etkinliğe başlayın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 26*).

Cihaz Genel Bilgileri



① LIGHT

- Cihazı açmak için basın.
- Ekran parlaklığını açmak ve kapatmak için basın.
- El fenerini açmak veya kapatmak için hızlıca iki kez dokununuz.
- Kontroller menüsünü görüntülemek için basılı tutunuz.

NOT: Dalış sırasında tutma işlevleri devre dışı bırakılır.

② MENU-UP

- Görünüm döngüsünde ve menüler arasında gezinmek için basın.
- Menüye görüntülemek için basılı tutunuz.

NOT: Dalış etkinlikleri için bu düğmeyi etkinleştirebilir veya devre dışı bırakabilirsiniz (*Dalış Ayarları, sayfa 6*).

③ DOWN

- Görünüm döngüsünde ve menüler arasında gezinmek için basın.
- Dalış sırasında veri ekranları arasında gezinmek için basın.
- Altimetre, barometre ve pusula (ABC) ekranını görüntülemek için basılı tutunuz.

NOT: Dalış sırasında tutma işlevleri devre dışı bırakılır.

④ START-STOP

- Etkinlik listesini görüntülemek için ve bir etkinliği başlatmak ya da durdurmak için basın.
- Menülerde bir seçenek belirlemek için basın.
- Dalış sırasında menüyü görüntülemek için basın.
- Saat menüsünü görüntülemek için basılı tutun.

NOT: Dalış sırasında tutma işlevleri devre dışı bırakılır.

⑤ BACK

- Önceki ekrana geri dönmek için basın.
- Dalış sırasında bir menüden çıkmak için basın.
- Bir çoklu spor etkinliği sırasında tur, dinlenme veya geçiş kaydetmek için basın.
- Herhangi bir ekranda saat görünümünü görüntülemek için basılı tutun.
- Dalış sırasında birincil veri ekranına dönmek için basılı tutun.

⑥: Dalış sırasında veri ekranları arasında gezinmek için cihaza iki kez dokununuz.

Saati Kullanma

- Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** düğmesini basılı tutun ([Kontroller, sayfa 69](#)).
Kontroller menüsü; rahatsız etmeyin modunu açma, konum kaydetme ve saati kapatma gibi sık kullanılan işlevlere hızlı erişim sağlar.
- Görünüm döngüsünde gezinmek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın ([Görünümler, sayfa 56](#)).
- Bir etkinlik başlatmak veya bir uygulama açmak için saat görünümünde **START** düğmesine basın ([Etkinlikler ve Uygulamalar, sayfa 26](#)).
- Saat görünümünü özelleştirmek ([Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 55](#)), ayarları değiştirmek ([Sistem Ayarları, sayfa 101](#)), kablosuz sensör bağlamak ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 79](#)) ve daha fazlasını yapmak için **MENU** düğmesini basılı tutun.

Saatler

Alarm Ayarlama

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

- 1 Herhangi bir ekranda **START** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Alarmlar** ögesini seçin.
- 3 Alarm saatini girin.
- 4 **Yinele** ögesini seçin ve alarmın ne zaman tekrarlanacağını seçin (isteğe bağlı).
- 5 **Ses ve Titreşim** ögesini seçin ve bir bildirim tipi seçin (isteğe bağlı).
- 6 Ekran parlaklığının alarmla birlikte açılması için (isteğe bağlı) **Ekran Parlaklığı > Açık** ögesini seçin.
- 7 **Etiket** ögesini seçin ve alarm için bir açıklama seçin (isteğe bağlı).

Geri Sayım Süreölçerini Başlatma

- 1 Herhangi bir ekranda **START** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Zamanlayıcılar** ögesini seçin.
- 3 Saati girin.
- 4 Gerekirse süreölçeri düzenlemek için bir seçenek belirleyin:
 - Süresi dolduktan sonra süreölçeri otomatik olarak yeniden başlatmak için **UP** düğmesine basın ve **Otomatik Olarak Yeniden Başlat > Açık** ögesini seçin.
 - Bir bildirim türü seçmek için **UP** düğmesine basın ve **Ses ve Titreşim** ögesini seçin.
- 5 Süreölçeri başlatmak için **START** düğmesine basın.

Hızlı Süreölçer Kaydetme

En fazla on farklı hızlı süreölçer kurabilirsiniz.

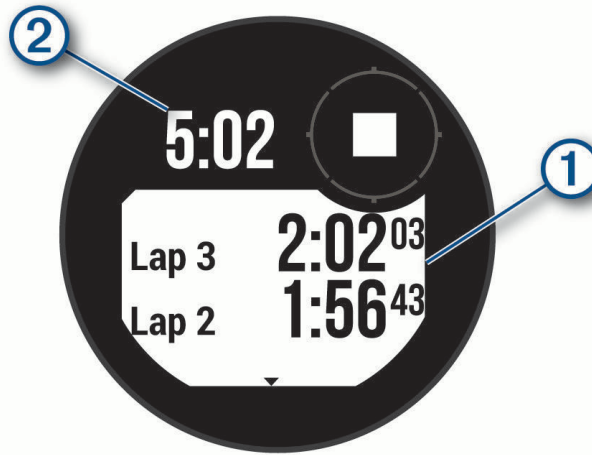
- 1 Herhangi bir ekranda **START** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Zamanlayıcılar** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk hızlı süreölçerinizi kaydetmek için süreyi girin, **UP** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.
 - Ek süreölçerler kaydetmek için **Zamanlayıcı Ekle** ögesini seçin ve süreyi girin.

Süreölçer Silme

- 1 Herhangi bir ekranda **START** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Zamanlayıcılar** ögesini seçin.
- 3 Bir süreölçer seçin.
- 4 **UP** düğmesine basın.
- 5 **Sil** ögesini seçin.

Kronometreyi Kullanma

- 1 Herhangi bir ekranda **START** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Kronometre** ögesini seçin.
- 3 Süreölçeri başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 4 Tur süreölçerini ① yeniden başlatmak için **BACK** düğmesine basın.



Toplam kronometre süresi ② çalışmaya devam eder.

- 5 İki süreölçeri birden durdurmak için **START** düğmesine basın.
- 6 **UP** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin.

Alternatif Saat Dilimleri Ekleme

Alternatif saat dilimleri görünümünde diğer saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüleyebilirsiniz. En fazla üç alternatif saat dilimi ekleyebilirsiniz.

- 1 Herhangi bir ekranda **START** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Alt. Saat Dilimleri** ögesini seçin.
- 3 **Saat Dilimi Ekle** ögesini seçin.
- 4 Bir saat dilimi seçin.
- 5 Gerekirse saat dilimini yeniden adlandırın.

Dalış

Dalış Uyarıları

⚠ UYARI

- Bu cihazın dalış özellikleri yalnızca sertifikalı dalgıçlar tarafından kullanıma yöneliktir. Bu cihaz tek dalış bilgisayarı olarak kullanılmamalıdır. Dalışla ilgili doğru bilgilerin cihaza girilmemesi, ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.
- Cihazınızın kullanım amacını, ekranlarını ve sınırlarını tam olarak anladığınızdan emin olun. Bu kılavuz veya cihaz hakkında sorularınız varsa cihazla dalış yapmadan önce uyuşmazlıkları veya kafa karışıklıklarını kesinlikle giderin. Her zaman kendi güvenliğinizden sorumlu olduğunuzu unutmayın.
- Dalış tabloları veya dalış cihazı tarafından sağlanan dalış planını takip etmeniz bile herhangi bir dalış profili için her zaman vurgun yeme (DCI) riski vardır. Hiçbir prosedür, dalış cihazı veya dalış tablosu, DCI veya oksijen zehirlenmesi olasılığını ortadan kaldırmaz. Bireyin fizyolojik yapısı günden güne değişebilir. Bu cihaz, bu değişimleri hesaba katamaz. DCI riskini en aza indirmek için bu cihaz tarafından sağlanan sınırlar dahilinde kalmanız önemle tavsiye edilir. Dalış öncesinde fitness düzeyiniz hakkında bir doktora danışmalısınız.
- Her zaman derinlik göstergesi, dalgıç basınç göstergesi ve süreölçer ya da saat dahil olmak üzere yedek aletler kullanın. Bu cihazla dalış yaparken basınç azaltma tablolarına erişiminiz olmalıdır.
- Cihazın düzgün çalışıp çalışmadığını, ayarlarını, ekran işlevini, pil seviyesini, tank basıncını kontrol etmek ve hortumların sızıntı yapıp yapmadığını görmek için kabarcık testleri yapmak gibi dalış öncesi güvenlik denetimleri gerçekleştirin.
- Bu cihaz, dalış amacıyla birden fazla kullanıcı arasında paylaşılmamalıdır. Dalgıç profilleri kullanıcıya özeldir ve başka bir dalgıç profilinin kullanılması, yaralanmaya veya ölüme yol açabilecek yanıltıcı bilgilere neden olabilir.
- Güvenlik nedeniyle asla yalnız dalış yapmamalısınız. Bir partnerle dalın. Ayrıca, dalıştan sonra uzun bir süre başkalarıyla birlikte kalmalısınız. Bunun nedeni, vurgun yemenin (DCI) potansiyel başlangıcının, yüzeydeki etkinlikler sebebiyle gecikebilmesi veya tetiklenebilmesidir.
- Bu cihaz, ticari veya profesyonel dalış etkinlikleri için tasarlanmamıştır. Yalnızca hobi amaçlıdır. Ticari veya profesyonel dalış etkinlikleri, kullanıcıyı DCI riskini artıran aşırı derinliklere veya koşullara maruz bırakabilir.
- İçindekileri şahsen doğrulamadıysanız ve analiz edilen değeri cihaza girmediyse gazla dalış yapmayın. Tank içeriğinin doğrulanmaması ve cihaza doğru gaz değerlerinin girilmemesi, dalış planlama bilgilerinin hatalı olmasına yol açar ve ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir.
- Birden fazla gaz karışımıyla dalış, tek bir gaz karışımıyla dalıştan çok daha risklidir. Birden fazla gaz karışımının kullanımıyla ilgili hatalar ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.
- Her zaman güvenli bir şekilde yükselin. Hızlı bir yükselme DCI riskini artırır.
- Cihazda basınç azaltma kilitleme özelliğinin devre dışı bırakılması, DCI riskinin artmasına ve dolayısıyla yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Bu özelliği devre dışı bırakmanın riski size aittir.
- Gerekli bir basınç azaltma durağının ihlal edilmesi ciddi yaralanma veya ölümlerle sonuçlanabilir. Asla görüntülenen basınç azaltma durağı derinliğinin üzerine çıkmayın.
- Basınç azaltma durağı gerekmedikçe her zaman 3 dakika boyunca 3 ve 5 metre (9,8 ve 16,4 ft) arasında bir güvenlik durağı gerçekleştirin.

Dalış Modları

Descent G1 cihazı, altı dalış modunu destekler. Her dalış modunun dört aşaması vardır: dalış ön kontrolü, yüzey ekranı, dalış ve dalış sonrası. Dalış ön kontrolü sırasında dalış ayarlarını dalmaya başlamadan önce onaylayabilirsiniz ([Dalış Ayarları, sayfa 6](#)). Yüzey aşaması, dalış modu için veri ekranlarını gösterir ([Dalış Veri Ekranları, sayfa 9](#)). Dalış aşaması, devam etmekte olan dalışla ilgili verileri gösterir. GPS gibi diğer saat özellikleri devre dışıdır ([Dalış Yapma, sayfa 16](#)). Dalış sonrası inceleme sırasında tamamlanan dalışın özetini görüntüleyebilirsiniz ([Dalış Günlüğü Görünümünü İnceleme, sayfa 21](#)).

Tek Gaz: Bu mod, tek bir gaz karışımıyla dalış yapmanıza olanak tanır. 11 gaza kadar ek gaz ayarlayabilirsiniz.

Karışık Gaz: Bu mod, birden fazla gaz karışımı yapılandırmanıza ve dalışınız sırasında gaz değiştirmenize olanak tanır. Oksijen içeriğini %5-100 arasında ayarlayabilirsiniz. Bu mod, dipteki gazın yanı sıra basınç azaltma gazı veya yedek gaz olarak en fazla 11 ek gazı destekler.

NOT: Yedek gazlar, dalış sırasında etkinleştirilene kadar dekosuz dalış limiti (NDL) ve yüzeye çıkma süresi (TTS) hesaplamalarında kullanılmaz.

CCR: Kapalı devre rebreather (CCR) dalış modu, iki kısmi oksijen basıncı (PO2) ayar noktası, kapalı devre (CC) seyreltici gaz ve açık devre (OC) basınç azaltma gazının yanı sıra yedek gaz yapılandırmanıza olanak tanır.

Gösterge: Bu mod, temel dip zamanlayıcı özellikleriyle dalış yapmanıza olanak tanır.

NOT: Göstergeli modda dalıştan sonra, cihaz 24 saat boyunca yalnızca göstergeli veya serbest modlarında kullanılabilir.

Nefes Tutma: Bu mod, serbest dalışa özel dalış verileriyle serbest dalış yapmanızı sağlar. Bu modun veri yenileme hızı daha yüksektir.

Av Dalışı: Bu mod Nefes Tutma dalış moduna benzer ancak özellikle zıpkınla balık avlama için ayarlanmıştır. Bu mod, başlatma ve durdurma tonlarını devre dışı bırakır.

Havuz Dalışı Modunu Kullanma

Cihaz havuz dalışı modundayken doku yükü ve basınç azaltma kilitleme özellikleri normal şekilde çalışır ancak dalışlar dalış günlüğüne kaydedilmez.

1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

2  ögesini seçin.

Havuz dalışı modu gece yarısı otomatik olarak kapanır.

Dalış Ayarları

Dalış ayarlarını ihtiyaçlarınıza göre özelleştirebilirsiniz. Tüm ayarlar tüm dalış modları için geçerli değildir. Dalışa başlamadan önce de ayarları düzenleyebilirsiniz.

MENU düğmesini basılı tutun ve **Dalış Ayarları** ögesini seçin.

Gazlar: Dalış modlarında kullanılan gaz karışımlarını ayarlar ([Solunum Gazlarınızı Ayarlama, sayfa 7](#)). Her bir gaz dalış modu için en fazla on iki gazınız olabilir.

Risk Oranı: Basınç azaltma hesaplamaları için risk oranı düzeyini ayarlar. Daha yüksek risk oranı, daha kısa bir dip süresi ve daha uzun bir yükselme süresi sağlar. Özel seçeneği, özel bir gradyan faktörü ayarlamanızı sağlar.

NOT: Özel bir risk oranı düzeyi girmeden önce gradyan faktörlerini anladığınızdan emin olun.

Su Türü: Su türünü seçmenizi sağlar.

PO2: Maksimum çalışma derinliği (MOD), basınç azaltma, uyarılar ve kritik uyarılar için kısmi oksijen (PO2) eşiklerini bar cinsinden ayarlar ([PO2 Eşiklerini Ayarlama, sayfa 8](#)).

Tüplü Dalış Uyarıları: Gazlı dalışlar için özel uyarılar ayarlamanızı sağlar ([Özel Dalış Uyarıları, sayfa 7](#)).

Serbest Dalış Uyarıları: Serbest dalışlar için özel uyarılar ayarlamanızı sağlar ([Özel Dalış Uyarıları, sayfa 7](#)).

Güvenlik Durağı: Güvenlik durağı süresini değiştirmenizi sağlar.

Son Dekompresyon Durağı: Son basınç azaltma durağının derinliğini ayarlamanızı sağlar.

Dalış Gecikmesini Sonlandır: Cihazın dalışı bitirip kaydetmesinden önce geçen süreyi ayarlamanızı sağlar.

CCR Ayar Noktaları: Kapalı devre rebreather (CCR) dalışları için yüksek ve düşük PO2 ayar noktaları ayarlamınıza olanak tanır ([CCR Ayar Noktalarını Ayarlama, sayfa 9](#)).

Ekran Parlaklığı: Dalış etkinlikleri için ekran parlaklığı ayarlarını düzenlemenizi sağlar. Ekran parlaklığını dalış boyunca veya yalnızca derindeyken etkinleştirebilirsiniz.

Kalp Hızı: Dalışlar için kalp hızı monitörünü etkinleştirmenizi veya devre dışı bırakmanızı sağlar. Kayıtlı Kayış Verileri seçeneği, kalp hızı verilerini dalış ile birlikte saklayan HRM-Swim™ veya HRM-Tri™ cihazı gibi bir göğüs kalp hızı monitörünü etkinleştirmenizi sağlar. Dalışı tamamladıktan sonra Garmin Dive™ uygulamasında göğüs kalp hızı monitörü verilerini görüntüleyebilirsiniz.

Kaydırmak İçin İki Kez Dokun: Cihaza iki kere dokunarak dalış veri ekranları arasında gezinmenizi sağlar. Yanlışlıkla kaydırma fark ederseniz duyarlılığı ayarlamak için Duyarlılık seçeneğini kullanabilirsiniz.

YUKARI Tuşu: Yanlışlıkla düğmeye basılmasını önlemek için dalış etkinlikleri sırasında UP düğmesini etkinleştirmenizi veya devre dışı bırakmanızı sağlar.

Sessiz Dalış: Dalış etkinlikleri sırasında uyarı seslerini ve titreşimlerini devre dışı bırakmanızı sağlar.

Uçuş Yasağı Süresi: Uçuş yasağı süresi için geri sayım süreölçeri ayarlamanızı sağlar ([Uçuş Yasağı Süresi, sayfa 9](#)).

Deko Kilitleme: Basınç azaltma kilitleme özelliğini devre dışı bırakmanızı sağlar. Bu özellik, basınç azaltma tavanını üç dakikadan uzun bir süre ihlal etmeniz durumunda 24 saat boyunca tek gazlı, çok gazlı ve CCR dalışlarını önler.

NOT: Basınç azaltma tavanı ihlal edildikten sonra da basınç azaltma kilitleme özelliğini devre dışı bırakabilirsiniz.

Solunum Gazlarınızı Ayarlama

Her gazlı dalış modu için en fazla on iki gaz girebilirsiniz. Basınç azaltma hesaplamaları basınç azaltma gazlarınızı içerir ama yedek gazlarınızı hesaba katmaz.

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Dalış Ayarları > Gazlar** ögesini seçin.

3 Dalış modu seçin.

4 Listedeki ilk gazı seçin.

Tek gazlı veya çok gazlı dalış modları için ilk gaz, en alttaki gazdır. Kapalı devre rebreather'lı (CCR) dalış modu için ilk gaz, seyreltici gazdır.

5 **Oksijen** ögesini seçin ve gaz karışımının oksijen yüzdesini girin.

6 **Helyum** ögesini seçin ve gaz karışımının helyum yüzdesini girin.

Cihaz, kalan yüzdeyi azot olarak hesaplar.

7 **BACK** düğmesine basın.

8 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Bütün seçenekler tüm dalış modlarında kullanılamaz.

- **Yedek Ekle** ögesini seçin ve yedek gazınızın oksijen ile helyum yüzdesini girin.

- **Yeni Ekle** ögesini seçin, oksijen ile helyum yüzdesini girin ve gazın kullanım amacını (basınç azaltma gazı veya yedek gaz gibi) ayarlamak üzere **Mod** ögesini seçin.

NOT: Çok gazlı dalış modunda, bir basınç azaltma gazını alçalırken kullanmayı planladığınız gaz olarak ayarlamak için **Seyahat Gazı Olarak Ayarla** ögesini seçebilirsiniz.

Özel Dalış Uyarıları

Belirli bir hedefe yönelik antrenman yapmanıza veya çevreniz hakkındaki farkındalığınızı artırmanıza yardımcı olacak özel dalış uyarıları ayarlayabilirsiniz.

Uyarı Adı	Dalış Modu	Açıklama
Derinlik	Tek gazlı, karışık gazlı, CCR, gösterge, serbest dalış veya av dalışı.	Seçilen derinliğe ulaştığınızda uyarı verilir.
Yüksek Hız	Serbest dalış veya av dalışı.	Dikey hızınız seçilen hızı aştığında uyarı verilir.
Düşük Hız	Serbest dalış veya av dalışı.	Dikey hızınız seçilen hızın altına düştüğünde uyarı verilir.
Nötr Batmazlık	Serbest dalış veya av dalışı.	Seçilen derinliğe ulaştığınızda uyarı verilir.
Yüzeyde Geçen Süre	Serbest dalış veya av dalışı.	Seçilen zaman aralığı geçtiğinde uyarı verilir.
Hedef Derinlik	Serbest dalış veya av dalışı.	Seçilen derinliğe ulaştığınızda uyarı verilir.
Saat	Tek gazlı, karışık gazlı, CCR, gösterge, serbest dalış veya av dalışı.	Seçilen zaman aralığı geçtiğinde uyarı verilir.
Varyometre	Serbest dalış veya av dalışı.	Seçilen derinlik aralığına her ulaştığınızda uyarı verilir.

Özel Bir Dalış Uyarısı Ayarlama

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Dalış Ayarları** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Tüplü Dalış Uyarıları** ögesini seçin.
 - **Serbest Dalış Uyarıları** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Yeni bir uyarı eklemek için **Uyarı Ekle** ögesini seçin.
 - Mevcut bir uyarıyı düzenlemek için uyarı adını seçin.
- 5 Gerekirse uyarıyı etkinleştirin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Bütün seçenekler tüm uyarı türleri için geçerli değildir.

- Uyarıyı tetikleyecek derinliği belirlemek için **Derinlik** ögesini seçin.
 - Uyarının tetiklenmesi gereken zaman aralığını belirlemek için **Saat** ögesini seçin.
 - Uyarıyı tetiklemesi gereken dikey hız eşiğini belirlemek için **Hız** ögesini seçin.
- NOT:** Uyarıyı, dikey hızınız seçilen hızın altına düştüğünde tetiklenecek şekilde ayarlayabilirsiniz.
- Uyarının bir kez mi yoksa tekrarlama aralığında mı tetikleneceğini belirlemek için **Intrv.** ögesini seçin.
 - Uyarının yükselme, alçalma veya her ikisi için etkinleştirilip etkinleştirilmeyeceğini belirlemek üzere **Yön** ögesini seçin.
 - Hangi dalış modlarının uyarının tetiklenmesine izin vereceğini belirlemek için **Dalış Türleri** ögesini seçin.
 - Uyarı sesini, titreşimi veya hiçbirini ayarlamak için **Ses ve Titreşim** ögesini seçin.
 - Uyarı için bir açılır bildirimi etkinleştirmek için **Açılır pencere** ögesini seçin.
 - Bir dalış sırasında uyarının nasıl görüldüğünü ve çaldığını görmek için **Uyarıyı Önizle** ögesini seçin.

PO2 Eşiklerini Ayarlama

Kısmi oksijen basıncı (PO2) uyarı mesajı eşiklerini bar olarak yapılandırabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Dalış Ayarları** > **PO2** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Çıkışınıza başlamadan ve en yüksek oksijen yüzdesine sahip basınç azaltma gazına geçmeden önce planladığınız dip gaz için maksimum çalışma derinliğini (MOD) ve dekompresyon PO2 eşiğini ayarlamak üzere **MOD/PO2 Basınç Azaltma** ögesini seçin.

NOT: Saat, sizin için otomatik olarak gaz değiştirmez. Gazı siz seçmelisiniz.

 - Rahatça ulaşabileceğiniz en yüksek oksijen konsantrasyonu seviyesi için eşığı ayarlamak üzere **PO2 Uyarısı** ögesini seçin.
 - Ulaşacağınız maksimum oksijen konsantrasyonu seviyesi için eşığı ayarlamak üzere **PO2 Kritik** ögesini seçin.
- 4 Bir değer girin.

Dalış sırasında PO2 Kritik eşik değerine ulaşırsanız saat bir uyarı mesajı görüntüler ([Dalış Uyarıları, sayfa 24](#)).

CCR Ayar Noktalarını Ayarlama

Kapalı devre rebreather'lı (CCR) dalışlar için yüksek ve düşük kısmi oksijen basıncı (PO2) ayar noktalarını yapılandırabilirsiniz.

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Dalış Ayarları > CCR Ayar Noktaları** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Alt PO2 ayar noktasını yapılandırmak için **Düşük Ayar Noktası** ögesini seçin.
- Üst PO2 ayar noktasını yapılandırmak için **Yüksek Ayar Noktası** ögesini seçin.

4 **Mod** ögesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

- Ayar noktasını geçerli derinliğinize göre otomatik olarak değiştirmek için **Otomatik** ögesini seçin.
NOT: Örneğin, yüksek ayar noktası derinliğinden alçalırsanız veya düşük ayar noktası derinliğinden yükselirseniz PO2 eşiği sırasıyla yüksek veya düşük ayar noktasına geçer. Otomatik ayar noktası derinlikleri arasında en az 6,1 m (20 ft.) mesafe olmalıdır.
- Dalış sırasında ayar noktalarını manuel olarak değiştirmek için **Manuel** ögesini seçin.
NOT: Ayar noktalarını otomatik geçiş derinliğinin 1,8 m (6 ft.) yakınında manuel olarak değiştirirseniz otomatik geçiş derinliğinin 1,8 m (6 ft.) üzerinde veya altında olana kadar otomatik ayar noktası geçişi devre dışı bırakılır. Bu özellik, ayar noktasının istenmeden değiştirilmesini önler.

6 **PO2** ögesini seçin ve bir değer girin.

7 Gerekirse **Derinlik** ögesini seçin ve otomatik ayar noktası değişikliği için bir derinlik değeri girin.

Uçuş Yasağı Süresi

Dalıştan sonra güvenli bir şekilde uçağa binmek için birkaç saat beklemeniz gerekebilir. Kalan uçuş yasağı sürenizi belirtmek için ✈ sembolü varsayılan saat görünümünde görüntülenir. Yüzeyde geçen süre görünümünde daha fazla ayrıntı görüntüleyebilirsiniz (*Yüzeyde Geçen Süre Görünümünü İnceleme, sayfa 20*).

MENU düğmesini basılı tutun ve **Dalış Ayarları > Uçuş Yasağı Süresi** ögesini seçin.

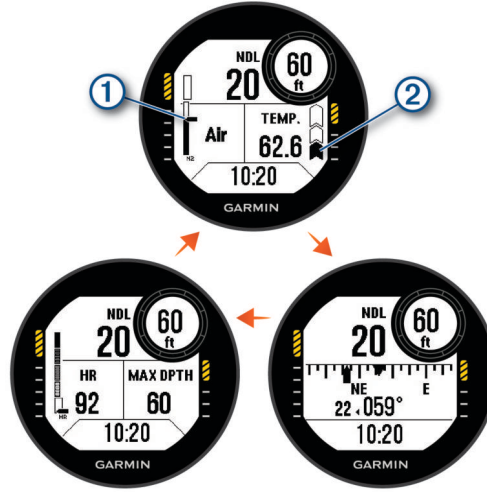
Uçuş Yasağı Süresi Modu	Dalış Türü	Uçuş Yasağı Süresi
Standart veya 24 Saat	3 dakika veya daha kısa dalış süresi ya da 5 m (15 ft.) veya daha az derinlik.	0 saat
Standart	Önceki dalıştan itibaren 48 saatten uzun süre sonra basınç azaltmasız dalış.	12 saat
Standart	48 saat içinde birden fazla basınç azaltmasız dalış.	18 saat
Standart	Bir basınç azaltma durağı tamamlanan dalış.	24 saat
24 Saat	Basınç azaltma planını ihlal etmeyen göstergesiz dalış.	24 saat
Standart veya 24 Saat	Basınç azaltma planını ihlal eden dalış veya göstergeli dalış.	48 saat

Dalış Veri Ekranları

Veri ekranları arasında gezinmek için **DOWN** düğmesine basabilir veya cihaza iki kez dokunabilirsiniz.

Etkinlik ayarlarında varsayılan veri ekranlarını yeniden sıralayabilir, dalış kronometresi ve özel veri ekranları ekleyebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 42*). Bazı veri ekranlarında gösterilen veri alanlarını özelleştirebilirsiniz.

Tek Gazlı ve Çok Gazlı Veri Ekranları



Birincil veri ekranı: Solunum gazınız, kısmi oksijen basıncı (PO2) seviyeniz ve yükselme oranınız dahil olmak üzere ana dalış verilerini görüntüler. Veri alanlarından birini düzenleyebilirsiniz.

Azot (N2) ve helyum (He) yüklü doku düzeyiniz.

Segment 1: %0 ila %79 doku yükü.

Segment 2: %80 ila %99 doku yükü.

① Bir güvenlik durağı başlattığınızda, güvenlik durağı göstergesi görüntülenir (*Güvenlik Durağı Gerçekleştirme, sayfa 19*).

Doku yükü düzeyiniz %100'e ulaştığında veya bu değeri aştığında, basınç azaltma durağı göstergesi görünür (*Basınç Azaltma Durağı Gerçekleştirme, sayfa 20*).

Yükselme oranınız.

② İyi. Yükselme hızı dakikada 7,9 m'den (26 ft.) azdır.

Orta derecede yüksek. Yükselme hızı dakikada 7,9 ile 10,1 m (26 ile 33 ft.) arasındadır.

ve değişken: Çok yüksek. Yükselme hızı dakikada 10,1 m'den (33 ft.) fazladır.

Dalış pusulası: Pusulayı görüntülemenizi ve su altı navigasyonuna yardımcı olmak için bir yön ayarlamasını sağlar (*Dalış Pusulası ile Navigasyon, sayfa 17*).

Özelleştirilebilir veri ekranı: Ek dalış verilerini ve fizyolojik bilgileri görüntüler. Göstergeleri ve veri alanlarından ikisini özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 42*).

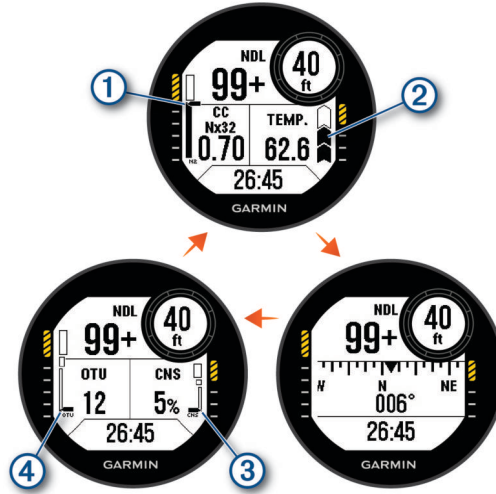
Büyük Sayılar Modu

Tek gazlı ve karışık gazlı dalış veri ekranlarında sayıların boyutunu değiştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 **Tek Gaz** veya **Karışık Gaz** ögesini seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Büyük Sayılar** ögesini seçin.



CCR Veri Ekranları



Birincil veri ekranı: Solunum gazınız, kısmi oksijen basıncı (PO2) seviyeniz ve yükselme oranınız dahil olmak üzere ana dalış verilerini görüntüler. Veri alanlarından birini düzenleyebilirsiniz.

Azot (N2) ve helyum (He) yüklü doku düzeyiniz.

Segment 1: %0 ila %79 doku yükü.

Segment 2: %80 ila %99 doku yükü.

- ① Bir güvenlik durağı başlattığınızda, güvenlik durağı göstergesi görüntülenir (*Güvenlik Durağı Gerçekleştirme, sayfa 19*).

Doku yükü düzeyiniz %100'e ulaştığında veya bu değeri aştığında, basınç azaltma durağı göstergesi görünür (*Basınç Azaltma Durağı Gerçekleştirme, sayfa 20*).

Yükselme oranınız.

- ②  İyi. Yükselme hızı dakikada 7,9 m'den (26 ft.) azdır.
-  Orta derecede yüksek. Yükselme hızı dakikada 7,9 ile 10,1 m (26 ile 33 ft.) arasındadır.
-  ve  değişken: Çok yüksek. Yükselme hızı dakikada 10,1 m'den (33 ft.) fazladır.

Dalış pusulası: Pusulayı görüntülemenizi ve su altı navigasyonuna yardımcı olmak için bir yön ayarlamasını sağlar (*Dalış Pusulası ile Navigasyon, sayfa 17*).

Özelleştirilebilir veri ekranı: Ek dalış verilerini ve fizyolojik bilgileri görüntüler. Göstergeleri ve veri alanlarından ikisini özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 42*).

③

Merkezi sinir sistemi (MSS) oksijen zehirlenmesi seviyeniz.

Segment 1: %0 ila %79 MSS oksijen zehirlenmesi.

Segment 2: %80 ila %99 MSS oksijen zehirlenmesi.

Segment 3: %100 veya daha yüksek MSS oksijen zehirlenmesi.

④

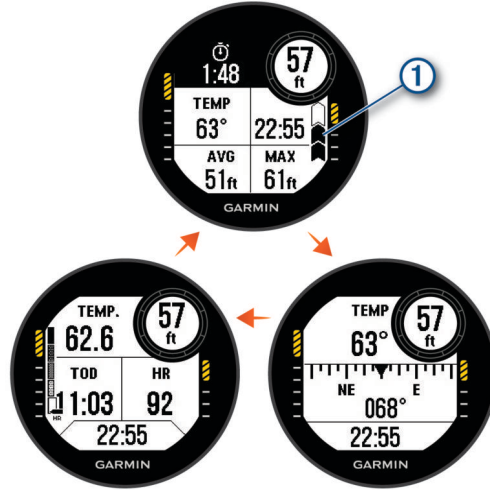
Mevcut oksijen zehirlenmesi birimleriniz (OTU).

Segment 1: 0 ila 249 OTU.

Segment 2: 250 ila 299 OTU.

Segment 3: 300 veya üzeri OTU.

Gösterge Veri Ekranları



Dalış kronometresi: Dip süresi kronometresini, ortalama derinliği, maksimum derinliği ve yükselme oranını görüntüler (*Göstergeli Dalış Kronometresini Kullanma, sayfa 18*).

Yükselme oranınız.

①



İyi. Yükselme hızı dakikada 7,9 m'den (26 ft.) azdır.

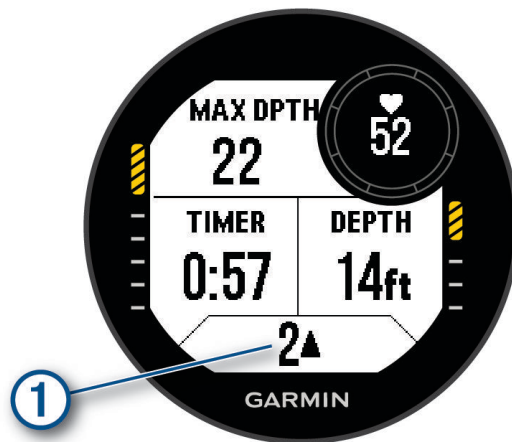
Orta derecede yüksek. Yükselme hızı dakikada 7,9 ile 10,1 m (26 ile 33 ft.) arasındadır.

ve değişken: Çok yüksek. Yükselme hızı dakikada 10,1 m'den (33 ft.) fazladır.

Dalış pusulası: Pusulayı görüntülemenizi ve su altı navigasyonuna yardımcı olmak için bir yön ayarlamasını sağlar (*Dalış Pusulası ile Navigasyon, sayfa 17*).

Özelleştirilebilir veri ekranı: Ek dalış verilerini ve fizyolojik bilgileri görüntüler. Göstergeleri ve veri alanlarından üçünü özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 42*).

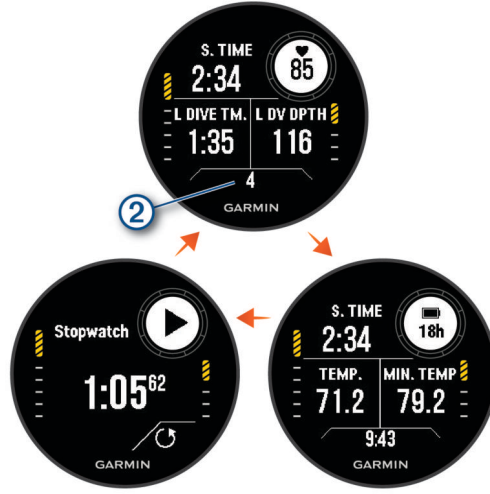
Serbest Dalış Veri Ekranları



Dalış ekranı: Geçen süre, geçerli ve maksimum derinlik, kalp hızı verileri ve yükselme veya alçalma hızı dahil olmak üzere geçerli dalış ile ilgili bilgileri görüntüler. Veri alanlarından üçünü özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 42*).

①

Saniyede metre veya fit cinsinden yükselme veya alçalma hızınız. 0,5 m/s'den (1,6 ft./s) daha hızlı hareket ettiğinizde ▲ veya ▼ görüntülenir.



Yüzeyde geçen süre ekranı: Geçerli yüzeyde geçen süreyi, kalp hızını ve son dalış bilgilerini görüntüler. Veri alanlarını düzenleyebilirsiniz.

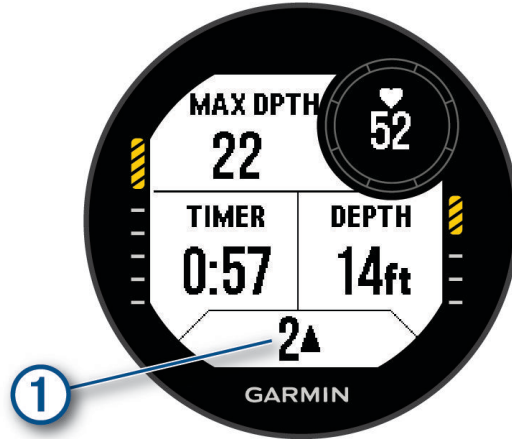
②

Tamamlanan dalış sayısı.

Zaman ve sıcaklık ekranı: Sıcaklığı, günün saatini ve pil seviyesini görüntüler. Veri alanlarını düzenleyebilirsiniz.

Kronometre: Yüzeyde geçen süre kronometresini görüntüler (*Temel Dalış Kronometresini Kullanma, sayfa 18*).

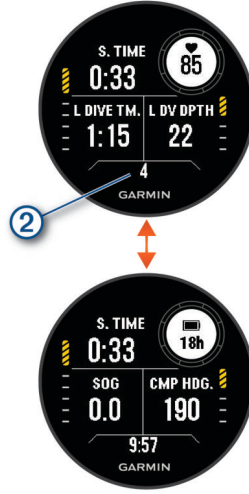
Av Dalışı Veri Ekranları



Dalış ekranı: Geçen süre, geçerli ve maksimum derinlik, kalp hızı verileri ve yükselme veya alçalma hızı dahil olmak üzere geçerli dalış ile ilgili bilgileri görüntüler. Veri alanlarından üçünü özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 42*).

①

Saniyede metre veya fit cinsinden yükselme veya alçalma hızınız. 0,5 m/s'den (1,6 ft./s) daha hızlı hareket ettiğinizde ▲ veya ▼ görüntülenir.



Yüzeyde geçen süre ekranı: Son av dalışınız için mevcut yüzeyde geçen sürenin yanı sıra geçen süreyi, maksimum derinliği ve sıcaklığı görüntüler. Veri alanlarını düzenleyebilirsiniz.

②

Tamamlanan dalış sayısı.

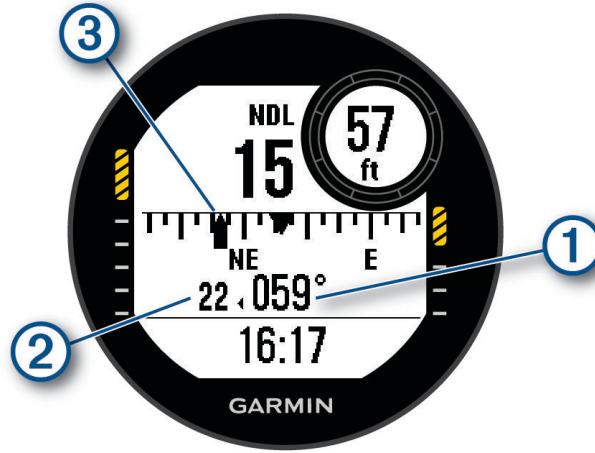
Günün saati ekranı: Günün saatini, karadaki hızı (SOG) ve pil seviyesini gösterir. Veri alanlarını düzenleyebilirsiniz.

Dalış Yapma

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
 - 2 Bir dalış modu seçin (*Dalış Modları, sayfa 5*).
 - 3 Gerekirse gazlar, suyun türü ve uyarılar gibi dalış ayarlarını düzenlemek için **UP** düğmesine basın (*Dalış Ayarları, sayfa 6*).
 - 4 Saat GPS sinyalleri alana ve durum çubuğu dolana kadar bileğinizi suyun üstünde tutun (isteğe bağlı). Saat, dalışınızın giriş konumunu kaydetmek için GPS sinyallerine ihtiyaç duyar.
 - 5 Birincil dalış veri ekranı görüntülenene kadar **START** düğmesine basın.
 - 6 Dalışa başlamak için alçalın.
1,2 m (4 ft.) derinliğe ulaştığınızda etkinlik süreölçeri otomatik olarak başlar.
NOT: Dalış modu seçmeden dalış başlatırsanız saat en son kullanılan dalış modu ile ayarlarını kullanır ve dalışınızın giriş konumu kaydedilmez.
 - 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Veri ekranları ve dalış pusulası arasında gezinmek için **DOWN** düğmesine basın.
İPUCU: Ekranlar arasında gezinmek için saate iki kez dokunabilirsiniz.
 - Dalış menüsünü görüntülemek için **START** düğmesine basın.
 - 8 Dalışı bitirmeye hazır olduğunuzda yüzeye doğru yükselin.
 - 9 Saatin GPS sinyallerini alabilmesi ve dalışınızın çıkış konumunu kaydedebilmesi için bileğinizi suyun üzerinde tutun (isteğe bağlı).
 - 10 Bir seçenek belirleyin:
 - **Tek Gaz, Karışık Gaz, CCR** veya **Gösterge** dalışta **Dalış Gecikmesini Sonlandır** süreölçerinin geri saymasını bekleyin.
NOT: 1 m (3,3 ft.) derinliğe ulaştığınızda **Dalış Gecikmesini Sonlandır** süreölçeri geri sayıma başlar (*Dalış Ayarları, sayfa 6*). Süreölçer bitmeden önce dalışı kaydetmek için **START** düğmesine basıp **Dalışı Durdur** ögesini seçebilirsiniz.
 - **Nefes Tutma** veya **Av Dalışı** dalışı için **BACK** düğmesine basın ve  ögesini seçin.
- Saat, dalış etkinliğini kaydeder.
- İPUCU:** Dalış geçmişinizi dalış günlüğü görünümünde inceleyebilirsiniz (*Dalış Günlüğü Görünümünü İnceleme, sayfa 21*).

Dalış Pusulası ile Navigasyon

1 Tek Gaz, Karışık Gaz, CCR veya Gösterge dalış sırasında dalış pusulasına gidin.



Pusula, yönünüzü ① gösterir.

2 Yönü ayarlamak için **START** düğmesine basın.

Pusula, ayarlanan istikametten ③ sapmaları ② gösterir.

3 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:

- Yönü sıfırlamak için **Yönü Sıfırla** öğesini seçin.
- Yönü 180 derece değiştirmek için **180 Derece Döndürerek Ayarla** öğesini seçin.

NOT: Pusula, karşılıklı yönü gri bir işaretle gösterir.

- Yönü 90 derece sola veya sağa ayarlamak için **90 Derece Sola Ayarla** veya **90 Derece Sağa Ayarla** öğesini seçin.
- Yönü temizlemek için **Yönü Temizle** öğesini seçin.

Göstergeli Dalış Kronometresini Kullanma

İPUCU: Gazlı dalış modlarından herhangi birine basitleştirilmiş bir kronometre ekranı ekleyebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 42*).

- 1 **Gösterge** dalış başlatın.
- 2 Kronometre ekranına gidin.



- 3 **START** düğmesine basın ve **Ortalama Derinliği Sıfırla** özelliğini seçerek ortalama derinliği mevcut derinliğinize ayarlayın.
- 4 **START** düğmesine basın ve **Kronometreyi Başlat** öğesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Kronometreyi durdurmak için **START** düğmesine basın ve **Kronometreyi Durdur** öğesini seçin.
 - Kronometreyi yeniden başlatmak için **START** düğmesine basın ve **Kronometreyi Sıfırla** öğesini seçin.

Temel Dalış Kronometresini Kullanma

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - **Kronometre** veri ekranını **Tek Gaz**, **Karışık Gaz**, **CCR** veya **Gösterge** dalış moduna ekleyin.
 - **Nefes Tutma** veya **Av Dalışı** dalış modu için **Kronometre** yüzey veri ekranını etkinleştirin.
- 2 Gazlı dalışta veya serbest dalış sırasında yüzeyde geçen sürede kronometre ekranına gidin.

İPUCU: Serbest dalış sırasında yüzeyde geçen süre esnasında ekran etkin olmasa bile kronometreyi açmak ve zamanlayıcıyı başlatmak için **START** düğmesini basılı tutabilirsiniz.
- 3 Süreölçeri başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 4 Süreölçeri durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
- 5 Süreölçeri yeniden başlatmak için **BACK** düğmesine basın.

Dalış Sırasında Gaz Değiştirme

- 1 Tek gazlı, çok gazlı veya kapalı devre rebreather'lı (CCR) dalış başlatın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - **START** düğmesine basın, **Gaz** öğesini seçin ve yedek gaz ya da basınç azaltma gazı seçin.

NOT: Gerekirse **Yeni Ekle** öğesini seçip yeni bir gaz girebilirsiniz.
 - **MOD/PO2 Basınç Azaltma** eşiğine ulaşana kadar dalın (*PO2 Eşiklerini Ayarlama, sayfa 8*).

Cihaz, en yüksek oksijen yüzdesine sahip gaza geçmenizi ister.

NOT: Cihaz, sizin için otomatik olarak gaz değiştirmez. Gazı siz seçmelisiniz.

Yedek Sistem Prosedürü için Kapalı Devre (CC) ve Açık Devre (OC) Dalış Arasında Geçiş Yapma

Kapalı devre rebreather (CCR) dalışı sırasında, yedek sistem prosedürüyle kapalı devre (CC) ve açık devre (OC) dalış arasında geçiş yapabilirsiniz.

- 1 Bir CCR dalışı başlatın.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 **OC'a geç** ögesini seçin.

Birincil veri ekranındaki PO2 veri alanı renkleri tersine çevrilir ve cihaz aktif solunum gazını OC basınç azaltma gazınız olarak ayarlar.

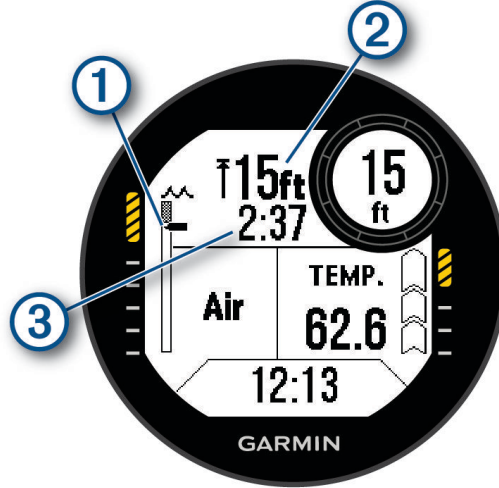
NOT: OC basınç azaltma gazı ayarlamadığınız takdirde cihaz seyreltici gazınıza geçer.

- 4 Gerekirse **START** düğmesine basın ve manuel olarak yedek gaza geçmek için **Gaz** ögesini seçin.
- 5 **START** düğmesine basın ve CC dalışına geri dönmek için **CC'a geç** ögesini seçin.

Güvenlik Durağı Gerçekleştirme

Vurgun yeme riskini azaltmaya yardımcı olmak için her dalış sırasında bir güvenlik durağı gerçekleştirmelisiniz.

- 1 En az 11 m (35 ft.) daldıktan sonra 5 m (15 ft.) derinliğe çıkın.
Güvenlik durağı bilgileri veri ekranlarında görüntülenir.



① Yüzeye göre derinliğiniz.
Siz yükseldikçe pozisyonunuz güvenlik durağı derinliğine doğru yukarı hareket eder.

② Güvenlik durağı tavan derinliği.

③ Güvenlik durağı süreölçeri.
Tavan derinliğinin 1 m (5 ft.) yakınındayken süreölçer geri sayıma başlar.

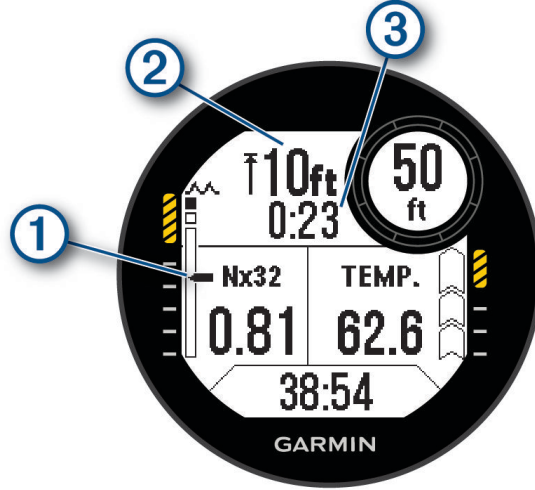
- 2 Güvenlik durağı süreölçeri sıfıra ulaşana kadar tavan güvenlik durağı derinliğinin 2 m (8 ft.) yakınında durun.
NOT: Güvenlik durağı tavan derinliğinin 3 m (8 ft.) üzerine çıkarsanız güvenlik durağı süreölçeri duraklar ve cihaz sizi tavan derinliğinin altına inmeniz konusunda uyarır. 11 m (35 ft.) derinliğin altına inerseniz güvenlik durağı süreölçeri sıfırlanır.
- 3 Yüzeye doğru çıkmaya devam edin.

Basınç Azaltma Durağı Gerçekleştirme

Vurgun yeme riskini azaltmak için dalış sırasında her zaman gerekli tüm basınç azaltma duraklarını gerçekleştirmelisiniz. Bir basınç azaltma durağını kaçırmak önemli bir risk oluşturur.

- 1 Basınç azaltmasız dalış sınırı (NDL) süresini aştığınızda yükselmeye başlayın.

Veri ekranlarında basınç azaltma durağı bilgileri görüntülenir.



Yüzeye göre derinliğiniz.

- 1 Siz yükseldikçe pozisyonunuz gerekli basınç azaltma durağı derinliğine yönelip yukarı doğru hareket eder. Boş segmentler gerçekleştirilen durakları temsil eder. Durağa yükselmeden önce durağı gerçekleştirebilirsiniz.

- 2 Basınç azaltma durağı tavan derinliği.

- 3 Basınç azaltma durağı süreölçeri.

- 2 Basınç azaltma durağı süreölçeri sıfıra ulaşana kadar basınç azaltma durağı tavan derinliğinin 0,6 m (2 ft.) yakınında durun.

NOT: Basınç azaltma durağı tavan derinliğinin 0,6 m (2 ft.) üzerine çıkarsanız basınç azaltma durağı süreölçeri duraklar ve cihaz sizi tavan derinliğinin altına inmeniz konusunda uyarır. Derinlik ve tavan derinliği, güvenli seviyelere gelene kadar yanıp söner.

- 3 Yüzeye veya bir sonraki basınç azaltma durağına kadar devam edin.

Yüzeyde Geçen Süre Görünümünü İnceleme

- 1 Yüzeyde geçen süre görünümünü incelemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Oksijen zehirlenmesi birimlerinizi (OTU) ve merkezi sinir sistemi (MSS) yüzdenizi görüntülemek için **START** düğmesine basın.
NOT: Dalış sırasında biriken OTU'nun süresi 24 saat sonra dolar.
- 3 Doku yükü ayrıntılarınızı görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Kalan uçuş yasağı süresini ve uçuş yasağının günün hangi saatinde biteceğini görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

Dalış Günlüğü Görünümünü İnceleme

Görünüm, son kaydedilen dalışlarınızın özetlerini görüntüler.

- 1 Dalış günlüğü görünümünü incelemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
 - 2 Son dalışınızı görüntülemek için **START** düğmesine basın.
 - 3 Farklı bir dalış görüntülemek için **DOWN** > **START** düğmesine basın (isteğe bağlı).
 - 4 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - Etkinlikle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Tüm İstatistikler** ögesini seçin.
 - Etkinlikteki birden fazla serbest dalıştan biri hakkında ek bilgi görüntülemek için **Dalışlar** ögesini seçin ve ardından bir dalış belirleyin.
 - Dalışın giriş veya çıkış konumunu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
 - Etkinliğin derinlik grafiğini görüntülemek için **Derinlik Profili** ögesini seçin.
 - Etkinliğin sıcaklık grafiğini görüntülemek için **Sıcaklık Profili** ögesini seçin.
 - Kullandığınız gazları görüntülemek için **Gaz Geçişleri** ögesini seçin.
 - Etkinliği saatinizden silmek için **Sil** ögesini seçin.
- NOT:** Dalış günlüğü görünümünden bir etkinliği silmek, doku yükü hesaplamalarını etkilemez.

Dalış Planlama

Cihazınızı kullanarak gelecekteki dalışları planlayabilirsiniz. Cihaz, basınç azaltmasız dalış sınırı (NDL) sürelerini hesaplayabilir veya basınç azaltma planları oluşturabilir. Bir dalış planlarken cihaz, son dalışlardan kalan doku yükünüzü hesaplamalarda kullanır.

Dekosuz Dalış Limiti (NDL) Süresini Hesaplama

Gelecekteki dalışlara yönelik olarak dekosuz dalış limiti (NDL) süresini veya maksimum derinliği hesaplayabilirsiniz. Bu hesaplamalar kaydedilmez veya bir sonraki dalışınıza uygulanmaz.

- 1 **START** düğmesine basın.
 - 2 **Dalış Planla** > **NDL Hesapla** öğelerini seçin.
 - 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Mevcut doku yükünüze göre NDL'yi hesaplamak için **Şimdi Dalış Yplıyor** ögesini seçin.
 - Geleceğe yönelik olarak doku yükünüze göre NDL'yi hesaplamak için **Girin: Sörf Aralığı** ögesini seçin ve yüzeyde geçen sürenizi girin.
 - 4 Bir oksijen yüzdesi girin.
 - 5 Bir seçenek belirleyin:
 - NDL süresini hesaplamak için **Derinlik gir** ögesini seçin ve dalışınız için planlanan derinliği girin.
 - Maksimum derinliği hesaplamak için **Süre Gir** ögesini seçin ve planlanan dalış sürenizi girin.
- NDL geri sayımı, derinlik ve maksimum çalışma derinliği (MOD) görüntülenir.
- NOT:** Planlanan derinlik solunum gazının MOD'unu aşarsa bir uyarı mesajı görünür.
- 6 **START** düğmesine basın.
 - 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Çıkmak için **Bitti** ögesini seçin.
 - Dalışınıza aralık eklemek için **Tekr. Dalış Ekle** ögesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

Solunum Gazınızı Hesaplama

Üç değerden ikisini ayarlayarak bir dalış için PO2 değerini, oksijen yüzdesini veya maksimum derinliği hesaplayabilirsiniz. Hesaplamalar, Dalış Ayarları menüsündeki su tipi ayarından etkilenir ([Dalış Ayarları](#), sayfa 6).

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Dalış Planla > Gaz Hesapla** ögesini seçin.
- 3 **UP** veya **DOWN** düğmesine basın ve hesaplamak için bir seçenek belirleyin:
 - **PO2** değerini seçin.
 - **O2%** ögesini seçin.
 - **Derinlik**'i seçin.
- 4 İlk değeri düzenlemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 5 **START** düğmesine basın, ardından ikinci değeri düzenlemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın. Siz değerleri düzenlerken, cihaz vurgulanan seçenek için ayarlanmış bir değer hesaplar.
- 6 Gerekirse farklı bir seçeneğin değerini hesaplamak için **BACK** düğmesine basın.

Basınç Azaltma Planı Oluşturma

Açık devre basınç azaltma planları oluşturabilir ve bunları gelecekteki dalışlar için kaydedebilirsiniz.

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Dalış Planla > Deko Planları > Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 3 Basınç azaltma planı için bir ad girin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Maksimum kısmi oksijen basıncı değerini bar cinsinden girmek için **PO2** ögesini seçin.
NOT: Cihaz, gaz geçişi için PO2 değerini kullanır.
 - Basınç azaltma hesaplamalarına yönelik risk oranı seviyenizi girmek için **Risk Oranı** ögesini seçin.
 - Gaz karışımlarınızı girmek için **Gazlar** ögesini seçin.
 - Son basınç azaltma durağınızın derinliğini girmek için **Son Dekompresyon Durağı** ögesini seçin.
 - Maksimum dalış derinliğini girmek için **Alt Derinlik** ögesini seçin.
 - Alt derinlikteki zamanı girmek için **Dip Süresi** ögesini seçin.
- 5 **Kaydet** ögesini seçin.

Basınç Azaltma Planlarını Kullanma

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Dalış Planla > Deko Planları** ögesini seçin.
- 3 Bir basınç azaltma planı seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Basınç azaltma planını görüntülemek için **Görüntüle** ögesini seçin.
 - Dalış modunda basınç azaltma planı ayarlarını kullanmak için **Uygula** ögesini seçin.
 - Basınç azaltma planı ayrıntılarını değiştirmek için **Düzenle** ögesini seçin.
 - Basınç azaltma planının adını düzenlemek için **Yeniden Adlandır** ögesini seçin.
 - Basınç azaltma planını kaldırmak için **Sil** >  ögesini seçin.

Yüksek İrtifada Dalış

İrtifa arttıkça atmosfer basıncı azalır ve vücudunuz deniz seviyesinde başlanan dalışlara kıyasla daha fazla miktarda azot içerir. Cihaz, barometrik basınç sensörünü kullanarak irtifa değişikliklerini otomatik olarak hesaplar. Basınç azaltma modeli tarafından kullanılan mutlak basınç değeri, irtifadan veya saatte görüntülenen gösterge basıncından etkilenmez.

Saati Dalış Elbisesiyle Kullanma İpuçları

- Saati kalın bir dalış elbisesinin üzerine takmak için ekstra uzun silikon dalış bandını kullanın.
- Pil ömrünü artırmak için bilekten kalp hızı monitörünü kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları*, sayfa 74).

Dalış Uyarıları

Uyarı Mesajı	Neden	Saat Eylemi
Hiçbiri	Basınç azaltma durağını tamamladınız.	Basınç azaltma durağı derinliği ve süresi beş saniye boyunca yanıp söner.
Hiçbiri	Kısmi oksijen basıncı (PO2) değeriniz belirtilen uyarı değerinin üzerinde.	PO2 değeriniz yanıp söner.
%1 OTU birikmiş. Dalışı hemen sonlandırın.	Oksijen zehirlenme birimleriniz güvenli sınırın üzerindedir. Dalış sırasında "%1", biriken birim sayısı ile değiştirilir.	Uyarı, üç defaya kadar her iki dakikada bir görüntülenir.
250 Oksijen Zehirlenme Birimi (OTU) birikmiş.	Oksijen zehirlenme birimleriniz (OTU) 250 birimdedir. 300 birimlik güvenli sınıra yaklaşıyorsunuz.	Hiçbiri
Deko Durağına Yaklaşıyor	Basınç azaltma durağı derinliğinin bir durak aralığı (3 m veya 9,8 ft.) içinde-siniz.	Hiçbiri
Dekosuz Dalış Limitine (NDL) Yaklaşıyor.	10 dakikalık dekosuz dalış limiti (NDL) süreniz kaldı.	5 dakikalık NDL süreniz kaldığında uyarı tekrar görüntülenir.
Çok hızlı yukarı çıkıyorsunuz. Daha yavaş yukarı çıkın.	5 saniyeden uzun bir süredir 9,1 m/dk'den (30 ft./dk) daha hızlı yukarı çıkıyorsunuz.	Hiçbiri
Pil düzeyiniz çok düşük. Dalışı hemen sonlandırın.	%10'dan az pil gücü kaldı.	Uyarı, saat %10 pil gücünün altına düştüğünde ve bir sonraki dalışınız için dalış ön kontrol ekranında görünür.
Pil seviyesi düşük.	%20'den az pil gücü kaldı.	Uyarı, saat %20 pil gücünün altına düştüğünde ve bir sonraki dalışınız için dalış ön kontrol ekranında görünür.
%1 ile dvm edilyr. İstedığınız zaman değiştirebilirsiniz.	Daha yüksek oksijen gazına geçmeniz istendiğinde Şimdi Değil öğesini seçmişsiniz veya istemi görmezden gelmişsiniz.	Saat, gazı yedek olarak işaretler ve basınç azaltma yönergelerini buna göre günceller.
CNS zehirlenmesi %1%. Dalışı hemen sonlandırın.	MSS oksijen zehirlenmeniz çok yüksek. Dalış sırasında "%1", geçerli MSS yüzdesiyle değiştirilir.	Uyarı, üç defaya kadar her iki dakikada bir görüntülenir.
Merkezi Sinir Sistemi (CNS) zehirlenmesi %80.	Merkezi sinir sistemi (MSS) oksijen zehirlenmeniz güvenli sınırın %80'inde.	Uyarı, dalış sırasında ve bir sonraki dalışınız için dalış ön kontrol ekranında görüntülenir.
Dekompresyon Temizlendi	Tüm basınç azaltma duraklarını tamamladınız.	Hiçbiri
Deko tavanının altına inin.	Basınç azaltma tavanının 0,6 m (2 ft.) üzerindesiniz.	Mevcut derinlik ve durak derinliği yanıp söner. Basınç azaltma tavanının üzerinde üç dakikadan uzun süre kalırsanız basınç azaltma kilitleme özelliği etkinleşir.

Uyarı Mesajı	Neden	Saat Eylemi
Güvenlik durağını tamam- lamak için daha derine inin.	Güvenlik durağı tavanının 2 m (8 ft.) üzerindesiniz.	Mevcut derinlik ve durak derinliği yanıp söner.
Syrltci PO2 düşük. Gaz doldurma tehlikeli olabilir.	Seyreltici gazın PO2 değeri çok düşüktür ve rebreather solunum döngü- sünün seyreltici gazla doldurulması tehlikeli olabilir.	Hiçbiri
Dalış, %1 saniye içinde sonlandırılacak.	Saat otomatik olarak sonlanır ve dalışı kaydeder. Dalış sırasında "%1", saniye sayısıyla değiştirilir.	Hiçbiri
Dalmayın. Derinlik sensörü okunamadı.	Dalış etkinliğine başlamadan önce saatin derinlik sensörü verileri geçersiz veya eksik.	Dalışa başlamayın. Garmin® Ürün Desteği'ni arayın.
Derinlik sensörü okunamadı. Dalışı hemen sonlandırın.	Dalış etkinliğine başladıktan sonra saatin derinlik sensörü verileri geçersiz veya eksik.	Yedek dalış bilgisayarı veya dalış planı kullanın ve dalışınızı sonlandırın. Garmin Ürün Desteği'ni arayın.
NDL aşıldı. Dekompresyon gerekli.	NDL sürenizi aştınız.	Saat, basınç azaltmayı durdurma yönergeleri vermeye başlar.
Artık gaz geçişi uyarısı veril- meyecektir.	Daha yüksek oksijen gazına geçmeniz istendiğinde Asla ögesini seçtiniz.	Saat, gazı yedek olarak işaretler ve basınç azaltma yönergelerini buna göre günceller. Saat artık gaza geçmenizi istemez.
PO2 yksh. Yuk. çkn veya daha düşük O2 gazına geçin.	PO2 değerinizi belirtilen kritik değerin üzerinde.	PO2 değerinizi yanıp söner. Uyarı, güvenli bir seviyeye çıkana veya gazı değiştirene kadar her 30 saniyede bir üç kez görüntülenir.
PO2 dşk. Derine inin veya daha yksh O2 gaz. geçin.	PO2 değerinizi 0,18 barın altında.	PO2 değerinizi yanıp söner. Uyarı, siz güvenli bir seviyeye inene veya gazı değiştirene kadar her 30 saniyede bir üç kez görüntülenir.
Güvenlik Durağı Tamamlandı	Güvenlik durağını tamamladınız.	Hiçbiri
Güvenlik Durağı Başlatıldı	Başka bir basınç azaltma yönergesi olmadan 6 m'nin (20 ft.) üzerine çıktınız.	Güvenlik durağı geri sayım sayacı yapı- landırılmışsa başlar.
%1 gazına hemen geçiş yapılsın mı?	Çok gazlı dalışta, daha yüksek oksijen içeriğine sahip bir gazın solunması artık güvenlidir. Dalış sırasında, "%1" yerine gaz adı kullanılır.	Gazı şimdi değiştirebilir veya dalışın ilerleyen zamanlarında gaz değiştir- meyi bekleyebilirsiniz. Seçiminiz için bir onay mesajı görüntülenir.
Yüksek ayar noktasına geçildi.	Saat otomatik olarak belirlediğiniz CCR yüksek ayar noktasına geçti.	Hiçbiri
Düşük ayar noktasına geçildi.	Saat otomatik olarak belirlediğiniz CCR düşük ayar noktasına geçti.	Hiçbiri
Bu havuz dalışı, dalış günlüğüne kaydedilmeyecek.	Saat havuz dalışı modunda.	Saat, geçerli dalışı dalış günlüğüne kaydetmeyecek.
Yeni. başlatıldı. Dalış koşul- larını değerlendirin.	Saat, dalış sırasında yeniden başlatıldı.	Saat, yeniden başlatıldığı zamana ait dalışı simüle eder. Diğer uyarılar

Uyarı Mesajı	Neden	Saat Eylemi
		tetiklenmemiş olabileceğinden, geçerli derinlik ve dalış koşullarınızı değerlendirin.

Dalış Terminolojisi

Merkezi sinir sistemi (MSS): Dalış sırasında artan kısmi oksijen basıncına (PO2) maruz kalmanın neden olduğu merkezi sinir sistemi oksijen zehirlenmesinin bir ölçümü.

Kapalı devre rebreather (CCR): Dışarı verilen gazı devridaim eden ve karbondioksiti gideren bir rebreather ile gerçekleştirilen bir dalış modu.

Maksimum Çalışma Derinliği (MOD): Kısmi oksijen basıncı (PO2) güvenli sınırı aşmadan önce solunum gazının kullanılabileceği maksimum derinlik.

Dekosuz dalış limiti (NDL): Yüzeye çıkarken basınç azaltma süresi gerektirmeyen dalış.

Oksijen zehirlenmesi birimleri (OTU): Dalış sırasında artan kısmi oksijen basıncına (PO2) maruz kalmanın neden olduğu pulmoner oksijen zehirlenmesinin ölçümü. Bir OTU, 1 dakika boyunca 1 ATM'de %100 oksijen solunumuna eşdeğerdir.

Kısmi oksijen basıncı (PO2): Derinlik ve oksijen yüzdesine göre solunum gazındaki oksijen basıncı.

Yüzeyde geçen süre (SI): Son dalışın tamamlanmasından bu yana geçen süre.

Yüzeye çıkma süresi (TTS): Basınç azaltma durakları dahil olmak üzere tahmini yüzeye çıkma süresi.

Etkinlikler ve Uygulamalar

Saatinizi iç mekan, dış mekan, atletizm ve fitness etkinlikleri için kullanabilirsiniz. Saat, bir etkinlik başlattığınızda sensör verilerini görüntüler ve kaydeder. Varsayılan etkinlikleri temel alarak özel etkinlikler veya yeni etkinlikler oluşturabilirsiniz (*Özel Etkinlik Oluşturma, sayfa 43*). Etkinliklerinizi tamamladığınızda bunları kaydedebilir ve Garmin Connect™ topluluğuyla paylaşabilirsiniz.

Ayrıca Connect IQ™ uygulamasını kullanarak saatinize Connect IQ etkinliklerini ve uygulamalarını ekleyebilirsiniz (*Connect IQ Özellikleri, sayfa 87*).

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

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılanlarınızdan bir etkinlik seçin.
 -  ögesini seçin ve genişletilmiş etkinlik listesinden bir etkinlik seçin.
- 3 Etkinlik GPS sinyalleri alınmasını gerektiriyorsa gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin ve saat hazır olana kadar bekleyin.

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

Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce saati şarj edin ([Saati Şarj Etme, sayfa 104](#)).
- Turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için **BACK** öğesine basın.
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın.
- **MENU** öğesini basılı tutun ve **Güç Modu** öğesini seçerek pil ömrünü uzatmak için bir güç modu seçin ([Güç Modlarını Özelleştirme, sayfa 100](#)).

Etkinlik Durdurma

- 1 **STOP** düğmesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinize devam etmek için **Sürdür** öğesini seçin.
 - Etkinliği kaydetmek ve ayrıntıları görüntülemek için **Kaydet** öğesini seçin, **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin.
NOT: Etkinliği kaydettikten sonra öz değerlendirme verilerini girebilirsiniz.
 - Etkinliğinizi duraklatıp daha sonra devam ettirmek için **Sonra Devam Et** öğesini seçin.
 - Bir turu işaretlemek için **Tur** öğesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön > TracBack** öğesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına en dolaysız yoldan dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön > Düz Hat** öğesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
 - Etkinliğin sonundaki kalp hızınız ile iki dakika sonraki kalp hızınız arasındaki farkı ölçmek için **Toparlanma KH** öğesini seçin ve süreölçer geri sayım yaparken bekleyin.
 - Etkinliği silmek için **Sil** öğesini seçin.
NOT: Etkinliği durdurduktan 30 dakika sonra saat, etkinliği otomatik olarak kaydeder.

Koşu

Pist Koşusuna Çıkma

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

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

- 1 Açık hava pistinde ayakta durun.
- 2 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 3 **Pist Koşusu** öğesini seçin.
- 4 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 5 1. kulvarda koşuyorsanız 11. adıma geçin.
- 6 **MENU** öğesine basın.
- 7 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 8 **Şerit Numarası** öğesini seçin.
- 9 Kulvar numarasını seçin.
- 10 Etkinlik süreölçeri sayfasına dönmek için **BACK** düğmesine iki kez basın.
- 11 **START** düğmesine basın.
- 12 Pistin etrafında koşun.
3 tur koşuttan sonra saatiniz pistin boyutlarını kaydeder ve parkur mesafenizi kalibre eder.
- 13 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** öğesini seçin.

Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları

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

Sanal Koşuya Çıkma

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

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

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

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

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 26](#)).
- 2 Saatiniz en az 2,4 km (1,5 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için **STOP** ögesine basın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Koşu bandı mesafesini ilk kez kalibre etmek için **Kaydet** ögesini seçin. Cihaz koşu bandı kalibrasyonunu tamamlamanızı ister.
 - İlk kalibrasyondan sonra koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre etmek için **Kalibre Et ve Kaydet >** ✓ ögesini seçin.
- 5 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin ve mesafeyi saatinize girin.

Yüzme

NOT: Yüzme etkinliklerinde saatin bilekten kalp hızı ölçme özelliği etkindir.

Yüzme Terimleri

Uzunluk: Havuz boyunca bir tur.

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

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

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

Kulaç Türleri

Kulaç türü tanımlaması yalnızca havuzda yüzme için geçerlidir. Kulaç türünüz, belirli bir uzunluğun sonunda tanımlanır. Kulaç türleri, yüzme geçmişinizde ve Garmin Connect hesabınızda görünür. Ayrıca kulaç türünü, özel veri alanı olarak seçebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 42](#)).

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

Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları

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

Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme

NOT: Dinlenme sırasında yüzme verileri kaydedilmez. Diğer veri ekranlarını görüntülemek için UP veya DOWN düğmesine basabilirsiniz.

Otomatik dinlenme özelliği yalnızca havuzda yüzme için kullanılabilir. Saatiniz, dinlendiğinizi otomatik olarak algılar ve dinlenme ekranı görüntülenir. 15 saniyeden fazla dinlerseniz saat otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur. Yüzmeye devam ettiğinizde saat otomatik olarak yeni bir yüzme aralığı başlatır. Otomatik dinlenme özelliğini etkinlik seçeneklerinden açabilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 43](#)).

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

Havuz veya açık suda yüzme etkinliği sırasında BACK basarak dinlenme aralığını manuel olarak işaretleyebilirsiniz.

Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma

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

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

Çoklu Spor

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

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

Triatlon Eğitimi

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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Triatlon** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 4 Her geçişin başında ve sonunda **BACK** ögesine basın.
Geçiş özelliği varsayılan olarak açıktır ve geçiş süresi etkinlik süresinden ayrı olarak kaydedilir. Geçiş özelliği, triatlon etkinlik ayarlarında açılıp kapatılabilir. Geçişler kapalıysa sporu değiştirmek için BACK basın.
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Ekle > Çoklu Sporlar** ögelerini seçin.
- 3 Çoklu spor etkinliği türünü seçin veya özel bir ad girin.
Yinelenen etkinlik adlarında bir sayı bulunur. Örneğin, Triatlon(2).
- 4 İki veya daha fazla etkinlik seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Özel etkinlik ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin. Örneğin, geçişleri dahil edip etmemeyi seçebilirsiniz.
 - Çoklu spor etkinliğini kaydedip kullanmak için **Bitti** ögesini seçin.
- 6 Etkinliği favoriler listenize eklemek için  ögesini seçin.

Kapalı Mekan Etkinlikleri

Saat, kapalı mekandaki bir pistte koşma ya da sabit bir bisikleti veya iç mekan destek cihazını kullanma gibi kapalı mekanlarda yapılan antrenmanlarda kullanılabilir. GPS, kapalı mekan aktiviteleri için kapalıdır ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 43](#)).

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

İPUCU: Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür.

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

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Güç** ögesini seçin.
- 3 Bir antrenman seçin ([Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 48](#)).
- 4 Antrenman adımlarının bir listesini görüntülemek için **Detaylar** ögesini seçin (isteğe bağlı).
- 5  ögesini seçin.
- 6 **START**'e basın ve ayarlanan süreölçeri başlatmak için **Antrenmanı Başlat** ögesini seçin.
- 7 İlk setinize başlayın.

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

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

- 8 Seti tamamlamak ve varsa bir sonraki egzersize geçmek için **BACK** düğmesine basın.
Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler. Birkaç saniye sonra dinlenme süreölçeri görüntülenir.
- 9 Gerekirse **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basarak tekrar sayısını düzenleyin.
İPUCU: Ayrıca set için kullanılan ağırlığı da ekleyebilirsiniz.
- 10 Dinlendikten sonra sıradaki setinize başlamak için **BACK** düğmesine basın.
- 11 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir güçlenme antrenmanı seti için tekrar edin.
- 12 Son setinizden sonra **START**'e basın ve ayarlanmış süreölçeri durdurmak için **Antrenmanı Durdur** ögesini seçin.
- 13 **Kaydet** ögesini seçin.

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme

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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **HIIT** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Açık, yapılandırılmamış bir yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için **Serbest** ögesini seçin.
 - Ayarlanan zaman aralığında mümkün olduğunca çok tur kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > AMRAP** ögelerini seçin.
 - Her anın her dakikasında belirli bir hareket sayısını kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > EMOM** ögelerini seçin.
 - 20 saniyelik maksimum çaba ve 10 saniyelik dinlenme aralıkları arasında geçiş yapmak için **HIIT Süreölçerleri > Tabata** ögelerini seçin.
 - Hareket sürenizi, dinlenme sürenizi, hareket sayınızı ve tur sayınızı ayarlamak için **HIIT Süreölçerleri > Özel** ögelerini seçin.
 - Kaydedilen bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 İlk turunuzu başlatmak için **START** ögesine basın.
Saatte geri sayan bir süreölçer ve geçerli kalp hızınız görüntülenir.
- 6 Gerekirse bir sonraki tura veya dinlenmeye manuel olarak gitmek için **BACK** ögesine basın.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için **STOP** ögesine basın.
- 8 **Kaydet** ögesini seçin.

İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı

Uyumlu bir iç mekan destek cihazını kullanabilmek için öncelikle ANT+® teknolojisini kullanarak cihazı saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 79*).

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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **İç Mekanda Bisiklet** ögesini seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Akıllı Antr. Chz. Seçklri** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Sürüşe başlamak için **Serbest Sürüş** ögesini seçin.
 - Kayıtlı bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanı İzle** ögesini seçin (*Antrenmanlar, sayfa 48*).
 - Kayıtlı bir rotayı takip etmek için **Rotayı İzle** ögesini seçin (*Rotalar, sayfa 97*).
 - Hedef güç değerini belirlemek için **Gücü Ayarla** ögesini seçin.
 - Simülasyon düzey değerini belirlemek için **Düzeyi Ayarla** ögesini seçin.
 - İç mekan destek cihazı tarafından uygulanan direnç kuvvetini belirlemek için **Direnci Ayarla** ögesini seçin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
İç mekan destek cihazı, rotadaki veya parkurdaki yükseklik bilgilerine göre direnci artırır veya düşürür.

Tırmanma Sporları

İç Mekanda Tırmanış Etkinliği Kaydetme

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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **İç Mekanda Tırmanış** ögesini seçin.
- 3 Rota istatistiklerini kaydetmek için  ögesini seçin.
- 4 Değerlendirme sistemi seçin.

NOT: Bir sonraki iç mekanda tırmanış etkinliğine başladığınızda cihaz bu derecelendirme sistemini kullanır. Sistemi değiştirmek için MENU düğmesini basılı tutup etkinlik ayarlarınızı belirleyerek Derecelendirme Sistemi ögesini seçebilirsiniz.

- 5 Rotanın zorluk seviyesini seçin.
- 6 **START** düğmesine basın.
- 7 İlk rotanıza başlayın.

NOT: Rota süreölçeri çalışırken cihaz, düğmelere yanlışlıkla basılmasını önlemek için düğmeleri otomatik olarak kilitlet. Saatin kilidini kaldırmak için herhangi bir tuşu basılı tutabilirsiniz.

- 8 Rotayı bitirdiğinizde yere inin.

Dinlenme süreölçeri, yere indiğinizde otomatik olarak başlar.

NOT: Gerekirse rotayı bitirmek için BACK ögesine basabilirsiniz.

- 9 Bir seçenek belirleyin:

- Başarılı bir rotayı kaydetmek için **Tamamlandı** ögesini seçin.
- Başarısız bir rotayı kaydetmek için **Denendi** ögesini seçin.
- Rotayı silmek için **Sil** ögesini seçin.

- 10 Rotadaki düşme sayısını girin.

- 11 Dinlendikten sonra, **BACK** ögesini seçin ve sonraki rotanıza başlayın.

- 12 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir rota için bu işlemi tekrar edin.

- 13 **STOP** düğmesine basın.

- 14 **Kaydet** ögesini seçin.

Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği Kaydetme

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

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

Keşif Başlatma

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

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

İzleme Noktasını Manuel Olarak Kaydetme

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

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

İzleme Noktalarını Görüntüleme

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

Avcılık

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

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

Balık Avlama

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Balık** ögesini seçin.
- 3 **START** > **Balığı Başlat** düğmesine basın.
- 4 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - Yakaladığınız balıkları balık sayınıza eklemek ve konumu kaydetmek için **Yakalamayı Kaydet** ögesini seçin.
 - Geçerli konumunuzu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
 - Etkinliğe yönelik aralıklı süreölçer, bitiş saati veya bitiş saati hatırlatıcısını ayarlamak için **Balık Avı Süreölç.** ögesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına geri dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Tüm kayıtlı konumlarınızı görüntülemek için **Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
 - Bir hedefe gitmek için **Navigasyon** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Etkinlik ayarlarını düzenlemek için **Ayarlar** ögesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 43](#)).
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Balığı Sonlandır** ögesini seçin.

Kayak

Kayak Pistlerinizi Görüntüleme

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

- 1 Bir kayak veya snowboard etkinliği başlatın.
- 2 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 3 **Koşuları Görüntüle** ögesini seçin.
- 4 Son turunuz, güncel turunuz ve toplam turlarınıza ilişkin ayrıntıları görüntülemek için **UP** ve **DOWN** düğmelerine basın.

Pist ekranları; süre, kat edilen mesafe, maksimum hız, ortalama hız ve toplam alçalma bilgilerini içerir.

Dağda Kayak veya Snowboard Etkinliği Kaydetme

Dağda kayak veya snowboard etkinliği, istatistiklerinizi doğru olarak takip edebilmeniz için tırmanış ve iniş izleme modları arasında geçiş yapmanıza olanak tanır. Mod İzleme ayarını, izleme modlarını otomatik veya manuel olarak değiştirmek için özelleştirebilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 43*).

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

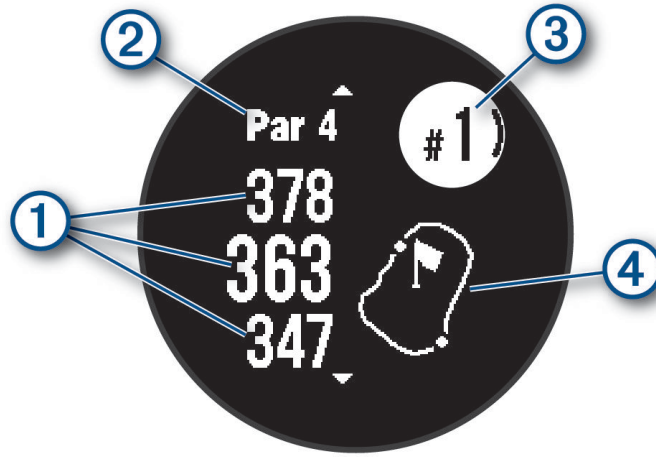
Golf

Golf Oynama

Bir sahada ilk kez oynuyorsanız oyuna başlamadan önce sahayı Garmin Connect uygulamasından indirmeniz gerekir ([Garmin Connect, sayfa 86](#)). Garmin Connect uygulamasından indirilen sahalara otomatik olarak güncellenir.

Golf oynamadan önce saati şarj etmeniz gerekir ([Saati Şarj Etme, sayfa 104](#)).

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Golf** öğesini seçin.
- 3 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Mevcut sahaların yer aldığı listeden bir saha seçin.
- 5 Skor tutmak için **✓** öğesini seçin.
- 6 Başlama yerini seçin.
Delik bilgisi ekranı görüntülenir.



①	Green'in ön, orta ve arka tarafına olan mesafe
②	Delik için par
③	Şu anki delik numarası
④	Green haritası

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

- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Konumu ve turnikeye veya bir tehlikenin önüne ya da arkasına olan mesafeyi görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
 - Golf menüsünü açmak için **START** düğmesine basın ([Golf Menüsü, sayfa 38](#)).

Golf Menüsü

Tur sırasında START düğmesine basarak golf menüsündeki ek özellikleri açabilirsiniz.

Turu Bitir: Geçerli turu sonlandırır.

Turu Duraklat: Geçerli turu duraklatır. Golf etkinliği başlatarak turu istediğiniz zaman devam ettirebilirsiniz.

Deliği Değiştir: Deliği manuel olarak değiştirmenizi sağlar.

Bayrağı Taşı: Daha hassas bir mesafe ölçümü elde etmek için bayrak direği konumunu değiştirmenizi sağlar (*Bayrağı Taşıma, sayfa 39*).

Vuruş Ölçümü: Garmin AutoShot™ özelliği ile kaydedilen önceki vuruşunuzun mesafesini gösterir (*Ölçülen Vuruşları Görüntüleme, sayfa 39*). Ayrıca manuel olarak da bir vuruş kaydedebilirsiniz (*Manuel Olarak Vuruş Ölçme, sayfa 39*).

Skor Kartı: Geçerli turun skor kartını açar (*Skor Tutma, sayfa 40*).

Yol Ölçer: Kaydedilen süreyi, mesafeyi ve atılan adımları gösterir. Bir tura başladığınızda veya turu tamamladığınızda yolölçer otomatik olarak başlatılır ve kapatılır. Tur sırasında yolölçeri sıfırlayabilirsiniz.

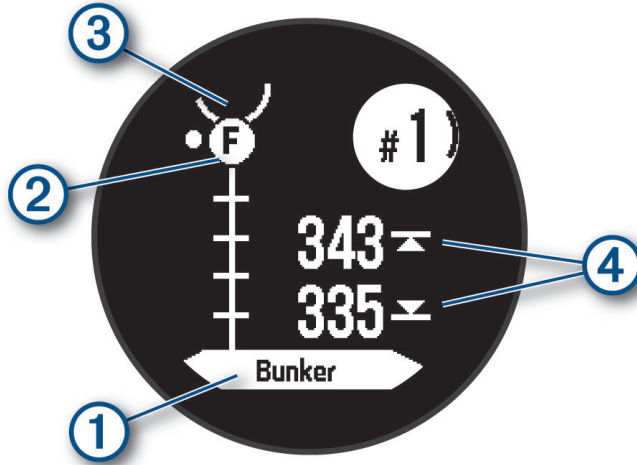
Sopa İstatistikleri: Her golf sopası için mesafe ve isabet bilgileri gibi istatistiklerinizi gösterir. Approach® CT10 sensörlerini eşleştirdiğinizde görüntülenir.

Ayarlar: Golf etkinliği ayarlarını özelleştirmenizi sağlar (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 43*).

Tehlikeleri Görüntüleme

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

1 Tehlike bilgilerini görüntülemek için delik bilgisi ekranından **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.



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

2 Mevcut deliğe yönelik diğer tehlikeleri görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

Bayrağı Taşıma

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

- 1 Delik bilgisi ekranından **START** düğmesine basın.
- 2 **Bayrağı Taşı** ögesini seçin.
- 3 Bayrak direği konumunu değiştirmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 **START** düğmesine basın.

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

Delik Değiştirme

Delikleri delik görünümü ekranından manuel olarak değiştirebilirsiniz.

- 1 Golf oynarken **START** düğmesine basın.
- 2 **Deligi Değiştir** ögesini seçin.
- 3 Bir delik seçin.

Ölçülen Vuruşları Görüntüleme

Cihaz vuruşları otomatik olarak algılamadan ve ölçmeden önce skor tutmayı etkinleştirmeniz gerekir.

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

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

- 1 Golf oynarken **START** düğmesine basın.
- 2 **Vuruş Ölçümü** ögesini seçin.
Son vuruş mesafeniz görüntülenir.
NOT: Topa tekrar vurduğunuzda, Green'de hafif vuruş gerçekleştirdiğinizde veya bir sonraki deliğe geçtiğinizde mesafe otomatik olarak sıfırlanır.
- 3 **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Kayıtlı tüm vuruş mesafelerini görüntülemek için **Önceki Vuruşlar** ögesini seçin.

Manuel Olarak Vuruş Ölçme

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

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

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

Skor Tutma

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

İstatistik İzlemeyi Etkinleştirme

İstatistik İzleme özelliği, golf oynarken ayrıntılı istatistik izleme olanağı sağlar.

- 1 Delik bilgisi ekranından **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 3 **İstatistik İzleme** ögesini seçin.

İstatistikleri Kaydetme

İstatistikleri kaydedebilmeniz için önce istatistik izleme özelliğini etkinleştirmeniz gerekir (*İstatistik İzlemeyi Etkinleştirme, sayfa 40*).

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

Sörf

Sörf aktivitesini kullanarak sörf oturumlarınızı kaydedebilirsiniz. Oturumunuzdan sonra dalga sayısını, en uzun dalgayı ve maksimum hızı görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** düğmesine basın.
- 2 **Sörf** ögesini seçin.
- 3 Saatiniz GPS sinyallerini alana kadar plajda bekleyin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için **STOP** ögesine basın.
- 6 Sörf oturumunuzun özetini incelemek için **Kaydet** ögesini seçin.

Gelgit Bilgilerini Görüntüleme

⚠ UYARI

Gelgit bilgileri yalnızca bilgi amaçlı olarak sunulur. Suyla ilgili sağlanan tüm rehberliklere uymaya, çevrenize dikkat etmeye ve su içinde, üzerinde ya da etrafında güvenli olmaya özen göstermeniz sizin sorumluluğunuzdadır. Bu uyarıya uyulmaması ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.

Saatinizi uyumlu bir telefonla eşleştirdiğinizde, gelgit yüksekliği ve sonraki yüksek ve düşük gelgitlerin ne zaman gerçekleşeceği dahil olmak üzere gelgit istasyonu ile ilgili bilgileri görüntüleyebilirsiniz.

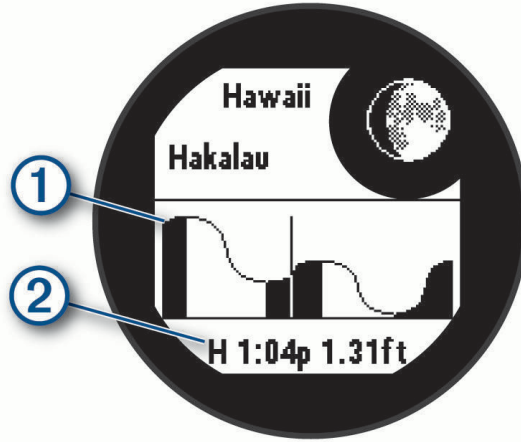
1 Saat görünümünde **START** düğmesine basın.

2 **Gelgitler** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Bir gelgit istasyonunun yakınındayken geçerli konumunuzu kullanmak için **Geçerli Konum** öğesini seçin.
- Yakın zamanda kullandığınız bir gelgit istasyonunu seçmek için **Son** öğesini seçin.
- Kayıtlı bir konumu seçmek için **Kaydedildi** öğesini seçin.
- Bir konumun koordinatlarını girmek için **Koordinatlar** öğesini seçin.

Mevcut tarih için geçerli gelgit yüksekliğiyle ① birlikte sonraki gelgit ile ilgili bilgileri ② gösteren 24 saatlik bir gelgit grafiği belirir.



4 İleri tarihli gelgit bilgilerini görmek için **DOWN** düğmesine basın.

Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme

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

Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya Kaldırma

Saat görünümünde **START** düğmesine bastığınızda sık kullanılan etkinliklerinizin listesi görüntülenir ve bu, en sık kullandığınız etkinliklere hızlı erişim sağlar. Sık kullanılan etkinlikleri istediğiniz zaman ekleyebilir veya kaldırabilirsiniz.

1 **MENU** öğesini basılı tutun.

2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.

Sık kullanılan etkinlikleriniz, listenin üst kısmında görüntülenir.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Sık kullanılan bir etkinlik eklemek için etkinliği belirleyin ve **Favori olarak ayarla** öğesini seçin.
- Sık kullanılan bir etkinliği kaldırmak için etkinliği belirleyin ve **Favorilerden Kaldır** öğesini seçin.

Uygulamalar Listesinde Bir Etkinliğin Sırasını Değiştirme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **Yeniden Sırala** ögesini seçin.
- 5 Etkinliğin uygulamalar listesindeki konumunu ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

Veri Ekranlarını Özelleştirme

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

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları** ögesini seçin.
- 6 Özelleştirmek için bir veri ekranı seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Veri ekranındaki veri alanlarının sayısını ayarlamak için **Düzen** ögesini seçin.
 - Alanda görünen verileri değiştirmek için bir alan seçin.
 - Grafikli dalış göstergeleri eklemek için **Sol Gösterge** veya **Sağ Gösterge** ögesini seçin.
 - Veri ekranının döngüdeki konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** ögesini seçin.
 - Veri ekranını döngüden kaldırmak için **Kaldır** ögesini seçin.
- 8 Gerekirse döngüye veri ekranı eklemek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.

Özel bir veri ekranı ekleyebilir veya önceden tanımlanmış veri ekranlarından birini seçebilirsiniz.

Etkinliğe Harita Ekleme

Bir etkinliğin veri ekranları döngüsüne harita ekleyebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Harita** ögesini seçin.

Özel Etkinlik Oluşturma

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

Etkinlikler ve Uygulama Ayarları

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

MENU düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin, bir etkinlik belirleyin ve etkinlik ayarlarına gidin.

3B Mesafe: İrtifa değişikliğinizi ve zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak kat edilen mesafeyi hesaplar.

3B Hız: Yükseklik değişikliğinizi ve zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak hızınızı hesaplar.

Etkinlik Ekle: Çoklu spor etkinliğini özelleştirmenizi sağlar.

Uyarılar: Etkinlik için antrenman veya navigasyon uyarılarını ayarlar.

Otomatik Tırmanma: Saatin entegre altimetreyi kullanarak yükseklik değişikliklerini otomatik olarak tespit etmesine olanak tanır (*Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme, sayfa 46*).

Auto Lap: Turları otomatik olarak işaretlemek için Auto Lap özelliğinin seçeneklerini ayarlar. Otomatik Mesafe seçeneği, belirli bir mesafede turları işaretler. Oto. Konumlandırma seçeneği, daha önce BACK düğmesine bastığınız konumlarda turları işaretler. Bir turu tamamladığınızda özelleştirilebilir bir tur uyarısı mesajı görüntülenir. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı karşılaştırmak için kullanışlıdır.

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

Otomatik Dinlenme: Saatin bir havuzda yüzme etkinliği sırasında dinlenme anlarınızı otomatik olarak algılamasını ve bir dinlenme aralığı oluşturmasını sağlar (*Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 29*).

Otomatik Kayak: Saatin dahili akselerometreyi kullanarak kayak veya rüzgar sörfü turunu otomatik olarak tespit etmesine olanak tanır. Rüzgar sörfü etkinliğinde, turu otomatik olarak başlatmak için hız ve mesafe eşiklerini ayarlayabilirsiniz.

Otomatik Kaydır: Saati, etkinlik süreölçeri çalışırken tüm etkinlik veri ekranları arasında otomatik olarak gezinecek şekilde ayarlar.

Arka Plan Rengi: Her bir etkinliğin arka plan rengini siyah veya beyaz olarak ayarlar.

Büyük Sayılar: Etkinlik verileri ekranlarındaki sayıların boyutunu değiştirir.

Kalp Hızını Yayınla: Etkinliği başlattığınızda kalp hızı verilerinin otomatik olarak yayınlanmasını etkinleştirir (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 75*).

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

Veri Ekranları: Veri ekranlarını özelleştirmenizi ve etkinlik için yeni veri ekranları eklemenizi sağlar (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 42*).

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

Golf Mesafesi: Golf oynarken kullanılan ölçü birimini ayarlar.

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

Şerit Numarası: Pist koşusu için kulvar numaranızı belirler.

Tur Tuşu: Etkinlik sırasında BACK düğmesiyle tur, set veya dinlenme kaydetmeyi etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Cihazı Kilit: Çoklu spor etkinliği sırasında yanlışlıkla düğmelere basılmasını önlemek için düğmeleri kilitler.

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

Mod İzleme: Dağda kayak ve snowboard için otomatik yükselme veya alçalma modunu izlemeyi etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Cezalar: Golf oynarken penaltı vuruşu takibini etkinleştirir ([İstatistikleri Kaydetme, sayfa 40](#)).

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar.

Ortalama Güç: Saatin, pedal çevirmedeğinizde oluşan güç verileri için sıfır değerlerini içerip içermediğini kontrol eder.

Güç Modu: Etkinlik için varsayılan güç modunu ayarlar.

Güç Tas. Zaman Aşımı: Saatinizin ne kadar antrenman modunda kalacağını belirleyen pil tasarrufu zaman aşımı süresini ayarlar (örneğin, yarışın başlamasını beklerken). Normal seçeneği, 5 dakika hareketsiz kaldıktan sonra saati düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Genişletilmiş seçeneği, 25 dakika hareketsiz kaldıktan sonra saati düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Genişletilmiş mod, şarjlar arasında daha kısa pil ömrü ile sonuçlanabilir.

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

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

Sıcaklığı Kaydet: Belirli etkinlikler sırasında saatin etrafındaki ortam sıcaklığını kaydeder.

VO2 Maks. kaydedin.: Kros koşusu etkinlikleri için VO2 maksimum kaydını etkinleştirir.

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

Yeniden Adlandır: Etkinlik adını ayarlar.

Tekrarları Sayma: Antrenman sırasında tekrar sayımını etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Yalnızca Antrenman seçeneği, yalnızca rehberli antrenmanlar sırasında tekrar sayımını etkinleştirir.

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

Fabrika Ayarları: Etkinlik ayarlarını sıfırlamanızı sağlar.

Rota İstatistikleri: İç mekan tırmanma etkinlikleri için rota istatistikleri takibini etkinleştirir.

Koşu Gücü: Koşu gücü verilerini kaydetmenizi ve ayarları özelleştirmenizi sağlar ([Koşu Gücü Ayarları, sayfa 80](#)).

Uydular: Etkinlik için kullanılacak uydu sistemini ayarlar ([Uydu Ayarları, sayfa 47](#)).

Skor: Golf turunuza başladığınızda skor tutma özelliğini otomatik olarak etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

SpeedPro: Rüzgar sörfü etkinlik turlarında gelişmiş hız ölçümlerini etkinleştirir.

İstatistik İzleme: Golf oynarken istatistik izleme özelliğini etkinleştirir ([İstatistikleri Kaydetme, sayfa 40](#)).

Kulaç Algılama: Havuzda yüzme için kulaç algılamayı etkinleştirir.

Geçişler: Çoklu spor etkinlikleri için geçişleri etkinleştirir.

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

Etkinlik Uyarıları

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

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

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

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

Uyarı Adı	Uyarı Türü	Açıklama
Tempo	Menzil	Minimum ve maksimum tempo değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalori	Etkinlik, tekrarlanan	Kalori sayısını ayarlayabilirsiniz.
Özel	Etkinlik, tekrarlanan	Mevcut bir mesajı seçebilir veya özel bir mesaj oluşturabilir ve bir uyarı türü seçebilirsiniz.
Mesafe	Etkinlik, tekrarlanan	Bir mesafe aralığı ayarlayabilirsiniz.
İrtifa	Menzil	Minimum ve maksimum yükseklik değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalp Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum kalp hızı değerlerini ayarlayabilir veya bölge değişimlerini seçebilirsiniz. Bkz. Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında, sayfa 89 ve Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 91 .
Yürüyüş Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum yürüyüş hızı değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Tempo	Tekrarlanan	Bir hedef yüzme temposu seçebilirsiniz.
Güç	Menzil	Yüksek veya düşük güç seviyesini seçebilirsiniz.
Yakınlık	Etkinlik	Kayıtlı bir konumdan bir yarıçap ayarlayabilirsiniz.
Koşu/Yürüyüş	Tekrarlanan	Düzenli aralıklarla süreli yürüyüş molaları ayarlayabilirsiniz.
Hız	Menzil	Minimum ve maksimum hız değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kulaç Hızı	Menzil	Dakika başına yüksek veya düşük kulaç sayısı ayarlayabilirsiniz.
Saat	Etkinlik, tekrarlanan	Bir zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.
Parkur Süreölçeri	Tekrarlanan	Saniye cinsinden bir pist zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.

Bir Uyarı Ayarlama

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

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

Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme

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

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Otomatik Tırmanma > Durum** ögesini seçin.
- 6 **Daima** veya **Navigasyonda Değilken** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Koşu sırasında hangi veri ekranının görüntülendiğini belirlemek için **Koşu Ekranı** ögesini seçin.
 - Tırmanma sırasında hangi veri ekranının görüntülendiğini belirlemek için **Tırmanma Ekranı** ögesini seçin.
 - Mod değiştirirken ekran renklerini ters çevirmek için **Renkleri Ters Çevir** ögesini seçin.
 - Zaman içinde yükselme oranını ayarlamak için **Dikey Hızı** ögesini seçin.
 - Cihazın mod değiştirme hızını ayarlamak için **Mod Değişimi** ögesini seçin.

NOT: Mevcut Ekran seçeneği, otomatik tırmanma geçişinden önce görüntülediğiniz son ekrana otomatik olarak geçiş yapmanızı sağlar.

Uydu Ayarları

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

MENU düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini seçin. Bir etkinlik ve ardından **Uydular** öğesini seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Kapalı: Etkinlik için uydu sistemlerini devre dışı bırakır.

Varsayılanı Kullan: Saatin uydular için varsayılan sistem ayarını kullanmasını sağlar (*Sistem Ayarları, sayfa 101*).

Yalnızca GPS: GPS uydu sistemini etkinleştirir.

GPS + GLONASS: Gökyüzü görüşünün zayıf olduğu durumlarda daha doğru konum bilgisi için GPS ve GLONASS uydu sistemlerini etkinleştirir. GPS ve diğer uydu sistemlerinin birlikte kullanılması, yalnızca GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır.

GPS + GALILEO: Gökyüzü görüşünün zayıf olduğu durumlarda daha doğru konum bilgisi için GPS ve GALILEO uydu sistemlerini etkinleştirir. GPS ve diğer uydu sistemlerinin birlikte kullanılması, yalnızca GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır.

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

Antrenman

Birleşik Antrenman Durumu

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

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

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

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

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

Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme

Etkinlikleri ve performans ölçümlerini Garmin Connect hesabınızı kullanarak diğer Garmin cihazlarınızdan Descent G1 saatinize senkronize edebilirsiniz. Bu, saatinizin antrenmanınızı ve kondisyonunuzu daha doğru yansıtmalarını sağlar. Örneğin, bir Edge® bisiklet bilgisayarıyla bisiklet sürme etkinliği kaydedip etkinlik ayrıntılarını ve genel antrenman yükünü Descent G1 saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

Descent G1 saatinizi ve diğer Garmin cihazlarınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

İPUCU: Garmin Connect uygulamasında birincil antrenman cihazı ve birincil giyilebilir cihaz ayarlayabilirsiniz (*Birleşik Antrenman Durumu, sayfa 47*).

Diğer Garmin cihazlarınızdaki son etkinlikler ve performans ölçümleri Descent G1 saatinizde görünür.

Antrenmanlar

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

Saatinizde: Saatinizde yüklü olan tüm antrenmanları görüntülemek için etkinlik listesinden antrenmanlar uygulamasını açabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulamalar, sayfa 26*).

Antrenman geçmişinizi de görüntüleyebilirsiniz.

Uygulamada: Antrenman oluşturup daha fazla antrenman bulabilir ya da dahili antrenmanlar arasından bir antrenman planı seçip bunu saatinize aktarabilirsiniz (*Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 48*).

Antrenmanları planlayabilirsiniz.

Mevcut antrenmanlarınızı güncelleyebilir ve düzenleyebilirsiniz.

Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme

Garmin Connect üzerinden antrenman indirebilmeniz için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir (*Garmin Connect, sayfa 86*).

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

Antrenman Başlatma

Bir antrenmanı başlatmadan önce Garmin Connect hesabınızdan antrenman indirmeniz gerekir.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 5 Bir antrenman seçin.

NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.
- 6 **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.

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

Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme

Saatin günlük bir antrenman önerebilmesi için önce antrenman durumuna ve VO2 maksimum tahminine sahip olmanız gerekir ([Antrenman Durumu, sayfa 64](#)).

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Koşu** veya **Bisiklet** öğesini seçin.
Önerilen günlük antrenman görüntülenir.
- 3 **START** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
 - Antrenmanı yapmak için **Antrenmanı Yap** öğesini seçin.
 - Antrenmanı silmek için **Kapat** öğesini seçin.
 - Antrenman adımlarını önizlemek için **Adım** öğesini seçin.
 - Antrenman hedef ayarını güncellemek için **Hedef Türü** öğesini seçin.
 - Gelecek antrenman bildirimlerini kapatmak için **İstemi Dv. Dışı Brk** öğesini seçin.

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

Aralıklı Antrenman Oluşturma

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Intrv.ler > Düzenle > Intrv. > tip** öğesini seçin.
- 5 **Mesafe, Saat** veya **Açık** öğesini seçin.
İPUCU: Açık seçeneğiyle açık uçlu bir aralık oluşturabilirsiniz.
- 6 Gerekirse **Süre** öğesini seçin, antrenman için bir mesafe veya zaman aralığı değeri girin ve  öğesini seçin.
- 7 **BACK** düğmesine basın.
- 8 **Dinlenme > tip** öğesini seçin.
- 9 **Mesafe, Saat** veya **Açık** öğesini seçin.
- 10 Gerekirse dinlenme aralığı için bir mesafe veya süre değeri girin ve  öğesini seçin.
- 11 **BACK** düğmesine basın.
- 12 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:
 - Tekrarların sayısını ayarlamak için **Yinele** öğesini seçin.
 - Antrenmanınıza açık uçlu bir ısınma eklemek için **Isınma > Açık** öğesini seçin.
 - Antrenmanınıza açık uçlu bir soğuma eklemek için **Soğuma > Açık** öğesini seçin.

Aralıklı Antrenman Başlatma

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Intrv.ler > Antrenmanı Yap** öğesini seçin.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 6 Aralıklı antrenmanınızın ısınma turu varsa ilk aralığı başlatmak için **BACK** düğmesine basın.
- 7 Ekrandaki talimatları izleyin.

Tüm aralıkları tamamladığınızda bir mesaj gösterilir.

Antrenman Takvimi Hakkında

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

Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma

Bir antrenman planını indirip kullanabilmek için Garmin Connect hesabına sahip olmalı ([Garmin Connect, sayfa 86](#)) ve Descent saati uyumlu bir telefonla eşleştirmelisiniz.

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

PacePro™ Antrenmanı

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

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

PacePro Uygulamasından Garmin Connect Planı İndirme

Garmin Connect üzerinden bir PacePro planı indirebilmeniz için Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect, sayfa 86](#)).

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

PacePro Planı Başlatma

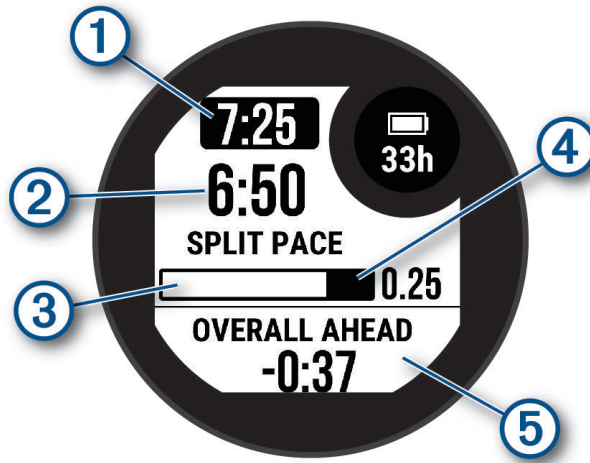
Bir PacePro planı başlatmadan önce Garmin Connect hesabınızdan plan indirmeniz gerekir.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > PacePro Planları** ögesini seçin.
- 5 Bir plan seçin.

- 6 **START** düğmesine basın.

İPUCU: PacePro planını kabul etmeden önce bölümlerin, yükseklik profilinin ve haritanın önizlemesini görebilirsiniz.

- 7 Planı başlatmak için **Planı Kabul Et** ögesini seçin.
- 8 Gerekirse tur navigasyonunu etkinleştirmek için **✓** ögesini seçin.
- 9 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.



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

İPUCU: PacePro planını durdurmak için MENU düğmesini basılı tutup **PacePro'yu Durdur > ✓** öğelerini seçebilirsiniz. Etkinlik zamanlayıcısı çalışmaya devam eder.

Virtual Partner Özelliğini Kullanma

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

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Sanal Partner** öğelerini seçin.
- 6 Bir tempo veya hız değeri girin.
- 7 Virtual Partner ekranının konumunu değiştirmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 8 Etkinliğinizi başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 26*).
- 9 Virtual Partner ekranına gidip kimin önde olduğunu görmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

Antrenman Hedefi Ayarlama

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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Hedef Seç** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Önceden ayarlanmış bir mesafe seçmek ya da özel bir mesafe girmek için **Yalnızca Mesafe** ögesini seçin.
 - Bir mesafe ve süre hedefi seçmek için **Mesafe ve Süre** ögesini seçin.
 - Bir mesafe ve tempo veya hız hedefi seçmek için **Mesafe ve Pace** veya **Mesafe ve Hız** ögesini seçin.

Antrenman hedefi ekranı görünür ve tahmini bitiş sürenizi görüntüler. Tahmini bitiş süresi, mevcut performansınızı ve kalan süreyi temel alır.

- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.

İPUCU: Antrenman hedefini iptal etmek için **MENU** düğmesini basılı tutup **Hedefi İptal Et > ✓** öğelerini seçebilirsiniz.

Önceki Bir Etkinlikte Yarışma

Önceden kaydedilmiş veya indirilmiş bir etkinlikte yarışabilirsiniz. Bu özellik, etkinlik sırasında ne kadar ileride veya geride olduğunuzu görmeniz için Virtual Partner özelliğiyle çalışır.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Etkinlikte Yarış** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Cihazınızda önceden kaydedilmiş bir etkinliği seçmek için **Geçmişten** ögesini seçin.
 - Garmin Connect hesabınızdan indirdiğiniz bir etkinliği seçmek için **İndirildi** ögesini seçin.
- 6 Etkinliği seçin.
Tahmini bitiş sürenizi gösteren Virtual Partner ekranı görünür.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Geçmiş

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

NOT: Cihaz belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Geçmiş Kullanma

Geçmiş, saatinize kaydettiğiniz geçmiş etkinlikleri içerir.

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.**Etkinlikler**.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **START** düğmesine basın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinlikle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Tüm İstatistikler** ögesini seçin.
 - Etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyonunuz üzerindeki etkisini görüntülemek için **Antrenman Etkisi** ([Antrenman Etkisi Hakkında, sayfa 66](#)).
 - Her kalp atış hızı bölgesindeki sürenizi görüntülemek için **Kalp Hızı** ögesini seçin.
 - Tur seçmek ve her turla ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Turlar** ögesini seçin.
 - Bir kayak veya snowboard pisti her pistle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Koşular** ögesini seçin.
 - Egzersiz seti seçmek ve her setle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Set** ögesini seçin.
 - Etkinliği bir harita üzerinde görüntülemek için **Harita** ögesini seçin.
 - Etkinliğin irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
 - Seçilen etkinliği silmek için **Sil** ögesini seçin.

Çoklu Spor Geçmiş

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

Kişisel Rekorlar

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

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

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

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

Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

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

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Kişisel Rekorları Silme

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir rekoru silmek için önce onu ardından **Rekoru Sil > ✓** ögesini seçin.
 - Tüm spor rekorlarını silmek için **Tüm Rekorları Temizle > ✓** ögesini seçin.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Veri Toplamlarını Görüntüleme

Saatinizde kayıtlı olan toplam mesafe ve süre verilerini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Toplam** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Haftalık veya aylık toplamları görüntülemek için bir seçenek belirleyin.

Yolölçeri Kullanma

Yolölçer; kat edilen toplam mesafeyi, kazanılan irtifayı ve etkinlik süresini otomatik olarak kaydeder.

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Toplam > Yol Ölçer** ögesini seçin.
- 3 Yolölçer toplamlarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

Geçmiş Silme

- 1 Saat görünümünden **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Seçenekler** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm etkinlikleri geçmişten silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** ögesini seçin.
 - Tüm mesafe ve süre toplamalarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** ögesini seçin.**NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Görünüş

Saat görünümünü ve kontroller menüsü ile görünüm döngüsündeki hızlı erişim özelliklerinin görünümünü özelleştirebilirsiniz.

Saat Görünümü Ayarları

Düzeni, renkleri ve ek verileri seçerek saat görünümünü özelleştirebilirsiniz. Ayrıca Connect IQ mağazasından özel saat görünümleri indirebilirsiniz.

Saat Görünümünü Özelleştirme

Saat görünümü bilgilerini ve görünümünü özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Saat görünümü seçeneklerinin önizlemesini görmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 **START** düğmesine basın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat görünümünü etkinleştirmek için **Uygula** ögesini seçin.
 - Saat görünümünde gösterilen verileri özelleştirmek için **Özelleştir** ögesini seçin, seçenekleri önizlemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın ve **START** düğmesine basın.

Görünümler

Saatiniz, hızlı bilgiler sunan görünümler önceden yüklenmiş olarak gelir (*Görünüm Döngüsünü Görüntüleme, sayfa 59*). Bazı görünümler için uyumlu bir telefona Bluetooth® bağlantısı gerekir.

Bazı görünümler varsayılan olarak görünmez. Bunları, görünüm döngüsüne manuel olarak ekleyebilirsiniz (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 59*).

Adı	Açıklama
ABC	Birleştirilmiş altimetre, barometre ve pusula bilgilerini görüntüler.
Alternatif saat dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüler (<i>Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 4</i>).
Yükseklik aklimas-yonu	800 m (2625 ft.) üzerindeki yüksekliklerde, son yedi gün boyunca ortalama nabız oksimetresi ölçümünüz, solunum hızınız ve dinlenme kalp hızınız için yüksekliğe bağlı olarak düzeltilmiş değerleri gösteren grafikleri görüntüler.
Altimetre	Basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler.
Barometre	Çevresel basınç verilerini irtifaya göre görüntüler.
Body Battery™	Tüm gün taktığınızda mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki seviyenizin grafiğini görüntüler (<i>Body Battery, sayfa 59</i>).
Takvim	Telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.
Kalori	Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.
Pusula	Elektronik bir pusula görüntüler.
Dalış günlüğü	Son kaydedilen dalışlarınızın kısa özetlerini görüntüler (<i>Dalış Günlüğü Görünümünü İnceleme, sayfa 21</i>).
Köpek izleme	Descent saatinizle eşleştirilmiş uyumlu bir köpek izleme cihazınız varsa köpeğinizin konum bilgilerini görüntüler.
Çıkılan kat sayısı	Çıktığınız kat sayısını ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
Garmin Coach	Garmin Connect hesabınızda bir Garmin Coach uyarlanabilir antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler. Plan mevcut fitness düzeyinize, koşuk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar.
Health Snapshot™	Saatinizde iki dakika boyunca sabit dururken birkaç önemli sağlık metriğinin ölçümünü kaydeden bir Health Snapshot oturumu başlatır. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Kayıtlı Health Snapshot oturumlarının özetlerini görüntüler.
Kalp hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.
HRV Durumu	Gece boyu kalp atış hızı değişkenliğinizin yedi günlük ortalamasını görüntüler (<i>Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 61</i>).
Yoğun olduğunuz dakikalar	Orta yoğunlukta ve hareketli etkinliklere katılarak harcadığınız süreyi, haftalık yoğun dakika hedefinizi ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
inReach® kontrolleri	Eşleştirilmiş inReach cihazınız üzerinden mesaj gönderebilmenizi sağlar (<i>inReach Uzaktan Erişimi Kullanma, sayfa 81</i>).
Son yapılan spor	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.
Son sürüş Son koşu Son yüzme	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini ve ilgili sporun geçmişini görüntüler.
Ayın evresi	GPS konumunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntüler.

Adı	Açıklama
Müzik kontrolleri	Telefonunuz için müzik çalar kontrolleri sağlar.
Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlasıyla ilgili sizi uyarır (Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 84).
Performans	Antrenman etkinliklerinizi ve yarış performanslarınızı izlemenize ve anlamınıza yardımcı olan performans ölçümlerini görüntüler (Performans Ölçümleri, sayfa 60).
Darbe oksimetresi	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır (Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 75). Saatin nabız oksimetresi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz ölçümler kaydedilmez.
Solunum	Yedi günlük ortalama dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.
Uyku	Bir önceki gecenin toplam uyku süresini, uyku skorunu ve uyku aşamaları bilgilerini görüntüler.
Güneş enerjisi yoğunluğu	Son 6 saatin güneş girişinin yoğunluğunun, ayrıca bir önceki haftanın ortalamasının grafiğini görüntüler. NOT: Bu özellik tüm ürün modellerinde bulunmaz.
Adımlar	Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve önceki günlerin verilerini takip eder.
Stres	Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz. Saatin stres seviyesi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres ölçümleri kaydedilmez.
Gündoğumu ve günbatımı	Gündoğumunu, günbatımını ve günlük tan saatlerini görüntüler.
Yüzeyde geçen süre	Dalıştan sonraki yüzeyde geçen sürenizi, oksijen zehirlenmesi birimlerini (OTU), merkezi sinir sistemi (MSS) oksijen zehirlenmesi yüzdenizi ve doku yükünüzü görüntüler (Yüzeyde Geçen Süre Görünümünü İnceleme, sayfa 20).
Surfline™	En yakın sörf noktaları için gelgit ve dalga boyu ile sörf derecesi gibi güncel dalga koşullarını görüntülemek üzere mevcut konumunuzu kullanır.
Sıcaklık	Dahili sıcaklık sensöründen gelen sıcaklık verilerini görüntüler.
Gelgitler	Gelgit yüksekliği ve bir sonraki yüksek ve alçak gelgitlerin ne zaman meydana geleceği gibi bir gelgit istasyonu hakkında bilgileri görüntüler (Gelgit Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 41).
Antrenmana hazır olma durumu	Her gün antrenman için ne kadar hazır olduğunuzu belirlemenize yardımcı olan bir puan ve kısa mesaj görüntüler.
Antrenman durumu	Mevcut antrenman durumunuz ile antrenmanınızın kondisyon seviyenizi ve performansınızı nasıl etkilediğini gösteren antrenman yükünüzü görüntüler (Antrenman Durumu, sayfa 64).
VIRB® kontrolleri	Descent saatinizle eşleştirilmiş bir VIRB cihazınız varsa kamera kontrolleri sağlar (VIRB Uzaktan Kumandası, sayfa 81).
Hava Durumu	Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler.
Xero® cihazı	Descent saatinizle eşleştirilmiş uyumlu bir Xero cihazınız varsa lazer konum bilgilerini görüntüler (Xero Lazer Konumu Ayarları, sayfa 83).

Görünüm Döngüsünü Görüntüleme

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

1 **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

Saat, görünüm döngüsünde gezinerek her bir görünüm için özet verileri görüntüler.



2 Daha fazla bilgi görüntülemek için **START** düğmesine basın.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Bir görünüm hakkındaki ayrıntıları görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.
- Bir görünümle ilgili ek seçenekleri ve işlevleri görüntülemek için **START** düğmesine basın.

Görünüm Döngüsünü Özelleştirme

Döngüdeki görünümün sırasını değiştirebilir, görünümünü kaldırabilir ve yeni görünüm ekleyebilirsiniz.

1 **MENU** öğesini basılı tutun.

2 **Görünüş > Görünüm** öğelerini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Görünümün döngüdeki konumunu değiştirmek için bir görünüm seçin ve **UP** veya **DOWN** öğesine basın.
- Bir görünümü döngüden kaldırmak için görünümü ve ardından **X** öğesini seçin.
- Bir görünümü döngüye eklemek için **Ekle** öğesini ve ardından eklenecek görünümü seçin.

Body Battery

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

En güncel Garmin Connect düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için saatinizi Body Battery hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları](#), sayfa 59).

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

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

Performans Ölçümleri

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

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

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

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına mililitre cinsinden bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 60](#)).

Tahmin edilen yarış süreleri: Saat, mevcut kondisyon durumunuza göre bir hedef yarış süresi sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır ([Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme, sayfa 61](#)).

HRV durumu: Saat, kişisel, uzun süreli HRV ortalamalarınıza göre kalp atış hızı değişkenliğinizin (HRV) durumunu belirlemek için uyurken bilekten kalp atış hızı ölçümlerinizi analiz eder ([Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 61](#)).

Performans durumu: Performans durumunuz, 6-20 dakikalık etkinlik sonrasında belirlenen gerçek zamanlı bir değerlendirmedir. Etkinliğinizin geri kalanında performans durumunuzu görüntüleyebilmeniz için veri alanı olarak eklenebilir. Gerçek zamanlı durumunuzla ortalama kondisyon seviyenizi karşılaştırır ([Performans Durumu, sayfa 62](#)).

İşlevsel eşik gücü (FTP): Saat, FTP değerini tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi kullanır. Daha doğru bir değerlendirme için bir rehberlik testi gerçekleştirebilirsiniz ([FTP Tahmininizi Alma, sayfa 62](#)).

Laktat eşiği: Laktat eşiği için bir göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir. Laktat eşiği, kaslarınızın hızla yorulmaya başladığı noktadır. Saatiniz kalp hızı verilerini ve tempoyu kullanarak laktat eşiği seviyenizi ölçer ([Laktat Eşiği, sayfa 63](#)).

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, bir kardiyovasküler güç göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir. Descent G1 saatinin VO2 maksimum tahmininizi görüntülemesi için bilekten kalp hızı ölçümü ya da uyumlu bir göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir. Saatte, koşu ve bisiklet sürme için ayrı VO2 maksimum tahminleri bulunur. Doğru bir VO2 maksimum tahmini almak için açık havada GPS ile koşmanız ya da uyumlu bir güç ölçerle birkaç dakika boyunca, normal bir yoğunluk seviyesinde bisiklet sürmeniz gerekir.

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

VO2 maksimum verileri Firstbeat Analytics tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: ([VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri, sayfa 128](#)) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 79](#)).

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 88](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 90](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatinizin koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 43](#)).

- 1 Bir koşu etkinliği başlatın.
- 2 Dışarıda en az 10 dakika koşun.
- 3 Koşunuzdan sonra **Kaydet** öğesini seçin.
- 4 Performans ölçümlerinde gezinmek için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın.

Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, güç ölçer ve bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Güç ölçerin saatinizle eşleştirilmiş olması gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 79](#)). Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmelisiniz.

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 88](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 90](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatin bisiklet sürme performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez bisiklet sürmeniz gerekir.

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

Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme

En doğru tahmini elde etmek için kullanıcı profilinizi ayarlamayı tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 88](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 90](#)).

Cihazınız, hedef yarış süresini sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 60](#)). Saat, yarış süresi tahminlerini iyileştirmek için birkaç haftalık antrenman verilerinizi analiz eder.

- 1 Performans görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Görünüm ayrıntılarını görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 3 Tahmin edilen yarış süresini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Diğer mesafelerin tahminlerini görüntülemek için **START** düğmesine basın.

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

Kalp Hızı Değişkenliği Durumu

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

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

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

Performans Durumu

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

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

NOT: Cihazın VO2 maksimum tahmininizi doğru şekilde yapabilmesi ve koşu veya bisiklet sürme kondisyonunuz hakkında bilgi sahibi olabilmesi için kalp hızının ölçüldüğü birkaç koşu veya bisiklet sürme etkinliği gerekir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 60](#)).

Performans Durumunuzu Görüntüleme

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

- 1 Veri ekranına **Performans Durumu** ekleyin ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 42](#)).
- 2 Koşuya çıkın veya bisiklet sürün.
6 - 20 dakika sonra performans durumunuz görüntülenir.
- 3 Koşu veya bisiklet sürme etkinliği boyunca performans durumunu görüntülemek için veri ekranına gidin.

FTP Tahmininizi Alma

İşlevsel eşik gücü (FTP) tahmininizi almadan önce saatinizi göğüsten kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer ile eşleştirmeniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 79](#)) ve VO2 maksimum tahmininizi almanız gerekir ([Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 61](#)).

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

- 1 Performans görünümünü görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Görünüm ayrıntılarını görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 3 FTP tahmininizi görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
FTP tahmininiz; kilogram başına vat, vat cinsinden güç çıkışınız ve gösterge üzerinde konum olarak görüntülenir.

Daha fazla bilgi edinmek için eke bakın ([FTP Değerleri, sayfa 129](#)).

NOT: Performans bildirimi, yeni bir FTP uyarısı verdiğinde yeni FTP'yi kaydetmek için Kabul Et ögesini veya mevcut FTP'nizi korumak için Reddet ögesini seçebilirsiniz.

FTP Testi Gerçekleştirme

İşlevsel eşik gücünüzü (FTP) belirlemeye yönelik test yapmadan önce cihazınızı göğüsten kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer ile eşleştirerek ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 79](#)) VO2 maksimum tahmininizi almanız gerekir ([Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 61](#)).

NOT: FTP testi, yaklaşık 30 dakikada tamamlayacağınız zorlu bir antrenmandır. Süreli denemeye benzer şekilde sabit olarak artan eforda sürüş yapmanızı sağlayan kullanışlı ve çoğunlukla düz bir rota seçin.

1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.

2 Bir bisiklet sürme etkinliği seçin.

3 **MENU** ögesini basılı tutun.

4 **Antrenman > FTP Rehberlik Testi** ögesini seçin.

5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Sürüşünüze başladıktan sonra, cihaz her adım süresini, hedefi ve mevcut güç verilerini görüntüler. Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.

6 Rehberlik testini tamamladıktan sonra soğumayı tamamlayın, süreölçeri durdurun ve etkinliği kaydedin.

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

7 Bir seçenek belirleyin:

- Yeni FTP'yi kaydetmek için **Kabul Et** ögesini seçin.
- Mevcut FTP'nizi korumak için **Reddet** ögesini seçin.

Laktat Eşiği

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

Laktat eşiği değerini biliyorsanız bu değeri kullanıcı profili ayarlarınıza girebilirsiniz ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 90](#)).Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için **Otomatik Algılama** özelliğini açabilirsiniz.

Laktat Eşiğinizi Belirlemek için Rehberlik Testi Gerçekleştirme

Bu özellik için Garmin göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir. Rehberlik testini gerçekleştirmeden önce bir kalp hızı monitörü takmanız ve bu monitörü cihazınızla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 79](#)).

Cihaz, laktat eşiği değerini tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi ve VO2 maksimum tahmininizi kullanır. Cihaz, kalp hızı ile birlikte sabit ve yüksek yoğunluklu koşular sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak tespit eder.

İPUCU: Cihazın maksimum kalp hızı değeri ve maksimum VO2 tahminini doğru bir şekilde yapabilmesi için göğüsten kalp hızının ölçüldüğü birkaç koşu etkinliği gerekir. Laktat eşiği tahmini almada sorun yaşıyorsanız maksimum kalp hızı değerini manuel olarak düşürmeyi deneyin.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
Testi tamamlamak için GPS gereklidir.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Laktat Eşiği Rehberlik Testi** ögesini seçin.
- 5 Süreölçeri başlatın ve ekrandaki talimatları uygulayın.
Cihaz, koşunuza başladıktan sonra her adım süresini, hedefi ve mevcut kalp hızı verilerini görüntüler. Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.
- 6 Rehberlik testini tamamladıktan sonra süreölçeri durdurun ve etkinliği kaydedin.
Bu ilk laktat eşiği tahmininiz ise cihaz, kalp hızı bölgelerinizi laktat eşiği kalp hızınıza göre güncellemenizi ister. Cihaz, her ek laktat eşiği tahmini için tahmini kabul etmenizi veya reddetmenizi ister.

Antrenman Durumu

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

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

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

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına mililitre cinsinden bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 60](#)). Saatiniz, yüksek sıcaklıktaki ortamlara veya yüksek irtifaya alışma sürecinizde sıcaklık ve irtifaya göre düzeltilmiş maksimum VO2 değerlerini görüntüler ([Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklımasyonu, sayfa 65](#)).

HRV: HRV, son yedi gündeki kalp atış hızı değişkenlik durumudur ([Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 61](#)).

Akut yük: Akut yük, egzersiz süresi ve yoğunluğu dahil olmak üzere son egzersiz yükü puanlarınızın ağırlıklı toplamıdır. ([Akut Yük, sayfa 66](#)).

Toparlanma süresi: Toparlanma süresi, tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını gösterir ([Toparlanma Süresi, sayfa 66](#)).

Antrenman Durumu Seviyeleri

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları

Antrenman durumu özelliği, haftalık en az bir VO2 maksimum ölçümü dahil olmak üzere kondisyon seviyenizin güncel değerlendirmelerine bağlıdır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 60](#)). İç mekan koşu etkinlikleri, fitness seviyesi eğiliminizin doğruluğunu korumak amacıyla VO2 maksimum tahmini oluşturmaz. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 43](#)).

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

- Haftada en az bir kez güç ölçer ile koşu veya dış mekanda bisiklet sürme etkinliği yapın ve en az 10 dakika boyunca maksimum kalp hızınızın %70'inden daha yüksek bir kalp hızına ulaşın. Saati bir iki hafta kullandıktan sonra antrenman durumunuzu görebilirsiniz.
- Saatinizin performansınız hakkında bilgi sahibi olması için tüm fitness etkinliklerinizi birincil antrenman cihazınıza kaydedin ([Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme, sayfa 47](#)).
- Güncel bir HRV durumu oluşturmaya devam etmek için uyurken saati sürekli olarak takın. Geçerli bir HRV durumuna sahip olmak, VO2 maks. Ölçümlerine sahip çok fazla etkinliğiniz olmadığında geçerli bir antrenman durumunun korunmasına yardımcı olabilir.

Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklımasyonu

Yüksek sıcaklık ve rakım gibi çevresel faktörler, antrenmanınızı ve performansınızı etkiler. Örneğin, yüksek rakımlardaki antrenmanların kondisyonunuz üzerinde olumlu bir etkisi olabilir ancak yüksek rakımlara maruz kaldığınızda maksimum VO2 seviyenizde geçici bir düşüş olabilir. Descent G1 saatiniz, sıcaklık 22°C'nin (72°F) ve rakım 800 m'nin (2625 ft.) üzerine çıktığında aklımasyon bildirimleri ve maksimum VO2 tahmini ile antrenman durumu için düzeltmeler sağlar. Antrenman durumu görünümünde sıcaklık ve rakım aklımasyonunuzu takip edebilirsiniz.

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

Akut Yük

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

Antrenman Etkisi Hakkında

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

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

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

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

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

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

Toparlanma Süresi

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

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

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

Toparlanma Kalp Hızı

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

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

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

Antrenman Durumunuzu Duraklatma ve Devam Ettirme

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

Antrenmana tekrar başlamaya hazır olduğunuzda antrenman durumunuzu sürdürebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için her hafta en az bir VO2 maksimum ölçümüne ihtiyacınız vardır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 60](#)).

1 Antrenman durumunuzu duraklatmak istediğinizde bir seçenek belirleyin:

- Antrenman durumu görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Seçenekler > Antr. Drmunu Durkl** ögesini seçin.
- Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri > Antrenman Durumu > ⋮ > Antrenman Durumunu Duraklat** ögesini seçin.

2 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

3 Antrenman durumunuzu devam ettirmek istediğinizde bir seçenek belirleyin:

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

4 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

Antrenmana Hazır Olma Durumu

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

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

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

Zaman içindeki antrenman hazırlık trendlerinizi görmek için Garmin Connect hesabınıza gidin.

Kontroller

Kontroller menüsü, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlar. Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 71*).

Herhangi bir ekranda **LIGHT** düğmesini basılı tutun.



Simge	Adı	Açıklama
	Alarm Saati	Bir alarm eklemek veya alarmı düzenlemek için bu öğeyi seçin (Alarm Ayarlama, sayfa 2).
	Altimetre	Altimetre ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Alt. Saat Dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntülemek için bu öğeyi seçin (Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 4).
	Yardım	Yardım talebi göndermek için seçin (Yardım İsteme, sayfa 93).
	Barometre	Barometre ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Pil Tasarrufu	Pil tasarrufu modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin (Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 100).
	Ekran Parlaklığı	Ekran parlaklığını ayarlamak için (Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 102) öğesini seçin.
	Kalp Hızını Yayınla	Eşleştirilen bir cihaza kalp hızı yayınlama özelliğini etkinleştirmek için bu öğeyi seçin (Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 75).
	Pusula	Pusula ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Rahatsız Etmeyin	Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin. Bu modu, örneğin film izlerken kullanabilirsiniz.
	Telefonumu Bul	Bluetooth menzili dahilinde olduğu durumda eşleştirilmiş telefonunuzda sesli bir uyarı oynatmak için seçin. Bluetooth sinyal gücü Descent saat ekranında görünür ve telefonunuza yaklaştıkça artar.
	Flashlight	Saatinizi el feneri olarak kullanmak üzere ekranı açmak için bu öğeyi seçin.
	Tuşları Kilitte	Düğmelere yanlışlıkla basılmasını önlemek amacıyla düğmeleri kilitlemek için bu öğeyi seçin.
	Ayın Evresi	GPS konumunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntülemek için bu öğeyi seçin.
	Müzik Kontrolleri	Telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol etmek için bu öğeyi seçin.
	Telefon	Bluetooth teknolojisini ve eşleştirilmiş telefonunuzla bağlantınızı etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.
	Havuz Modu	Dalış için havuz modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak üzere bu öğeyi seçin. Saat havuz dalışı modundayken doku yükü ve basınç azaltma kilitleme özellikleri normal şekilde çalışır ancak dalışlar dalış günlüğüne kaydedilmez. Havuz dalışı modu gece yarısı otomatik olarak kapanır.
	Kapat	Saati kapatmak için bu öğeyi seçin.
	Referans Noktası	Navigasyon için bir referans noktası ayarlamak üzere seçin (Referans Noktası Belirleme, sayfa 95).

Simge	Adı	Açıklama
	Konumu Kaydet	Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydetmek için bu öğeyi seçin.
	GPS'le Süre Ayr.	Saatinizi telefonunuzdaki saatle veya uyduları kullanarak senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Uyku Modu	Uyku Modu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için seçin (Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 102).
	Kronometre	Kronometreyi başlatmak için bu öğeyi seçin (Kronometreyi Kullanma, sayfa 3).
	GÜN DĞ. & GÜN BT.	Gündoğumu, günbatımı ve alacakaranlık saatlerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.
	Sync	Saatinizi eşleştirilmiş telefonunuzla senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Zamanlayıcılar	Geri sayım süreölçeri ayarlamak için bu öğeyi seçin (Geri Sayım Süreölçerini Başlatma, sayfa 3).
	Cüzdan	Garmin Pay™ cüzdanınızı açmak ve satın alma işlemlerinde saatinizle ödeme yapmak için bu öğeyi seçin (Garmin Pay, sayfa 71).

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için seçenek ekleme, kaldırma veya seçeneklerin sırasını değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz ([Kontroller, sayfa 69](#)).

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Görünüş > Kontroller** öğesini seçin.
- 3 Özelleştirilecek bir kısayol seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kontroller menüsündeki kısayolun konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** öğesini seçin.
 - Kısayolu kontroller menüsünden kaldırmak için **Kaldır** öğesini seçin.
- 5 Gerekirse kontroller menüsüne ek bir kısayol eklemek için **Yeni Ekle** öğesini seçin.

Flaş Işık Ekranını Kullanma

Flaş ışığın kullanılması pil ömrünü kısaltabilir.

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2  öğesini seçin.

Garmin Pay

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

NOT: Bu özellik tüm ürün modellerinde bulunmaz.

Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma

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

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

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

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

1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

2  simgesini seçin.

3 Dört haneli şifrenizi girin.

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

En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.

4 Garmin Pay cüzdanınıza birden çok kart eklediyseniz başka bir kart ile değiştirmek için **DOWN** ögesini seçin (isteğe bağlı).

5 Saatini 60 saniye içerisinde, saat okuyucuya bakacak şekilde ödeme okuyucusunun yakınına tutun.

Saat titrer ve okuyucu ile iletişim tamamlandığında bir onay işareti görüntüler.

6 Gerekirse işlemi tamamlamak için kart okuyucusundaki talimatları izleyin.

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

Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

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

1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.

2 **Garmin Pay** >  > **Kart Ekle** ögesini seçin.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

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

1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.

2 **Garmin Pay** ögesini seçin.

3 Kart seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Kartı geçici olarak askıya almak veya bu işlemi geri almak için **Kartı Askıya Al** ögesini seçin. Kart, Descent G1 saatini kullanarak alışveriş yapmanız için etkin olmalıdır.
- Kartı silmek için  simgesini seçin.

Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

Şifreyi değiştirmek için güncel şifrenizi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız Descent G1 saatini için Garmin Pay özelliğini sıfırlamanız, yeni bir şifre oluşturmanız ve kart bilgilerinizi yeniden girmeniz gerekir.

1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.

2 **Garmin Pay** > **Şifreyi Değiştir** ögesini seçin.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Descent G1 saatini kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Sabah Raporu

Saatiniz, normal uyanma saatinize göre bir sabah raporu görüntüler. Hava durumu, uyku, gece boyu kalp atış hızı değişkenlik durumunu ve daha fazlasını içeren raporu görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın

Sabah Raporunuzu Özelleştirme

NOT: Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Görünüş > Sabah Raporu** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sabah raporunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Raporu Göster** ögesini seçin.
 - Sabah raporunuzda görünen verilerin sırasını ve türünü özelleştirmek için **Raporu Düzenle** ögesini seçin.

Sensörler ve Aksesuarlar

Descent G1 saatin çok sayıda dahili sensörü vardır ve etkinlikleriniz için ek kablosuz sensörleri de eşleştirebilirsiniz.

Bilekten Kalp Hızı

Saatinizde bilekten kalp hızı ölçme monitörü bulunur ve kalp hızı verilerinizi kalp hızı görünümünde görüntüleyebilirsiniz (*Görünüm Döngüsünü Görüntüleme, sayfa 59*).

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

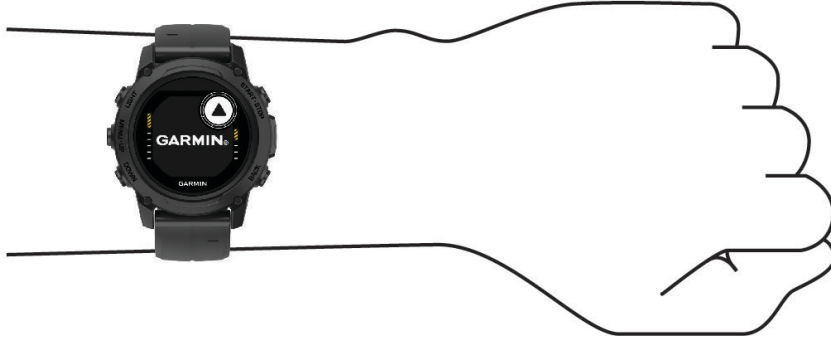
Saati Takma

⚠ DİKKAT

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

- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın.

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



NOT: Dalış sırasında saatin cildinize temas etmesi gerekir ve bileğe takılan diğer cihazlara çarpmaması gerekir.

NOT: Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. *Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 74*.
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. *Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 76*.
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Etkinliğinize başlamadan önce  simgesi sabitlenene kadar bekleyin.
- Etkinliğinize başlamadan önce 5 - 10 dakika ısının ve kalp hızınızı ölçün.
- **NOT:** Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.
- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Bilekten Kalp Hızı** öğelerini seçin.

Durum: Bilekten kalp hızı monitörünü etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Varsayılan değer, harici bir kalp hızı monitörü eşleştirmediniz sürece otomatik olarak bilekten kalp hızı monitörünü kullanan Otomatik ayarıdır.

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

Yüzerken: Yüzme etkinlikleri sırasında bilekten kalp hızı monitörünü etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Anormal Kalp Hızı Uyarıları: Saati, kalp hızınızın belirli bir değerin üzerine çıkması veya altına düşmesi durumunda sizi uyaracak biçimde ayarlamınızı sağlar ([Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 74](#)).

Kalp Hızını Yayınla: Kalp hızı verilerinizi eşleştirilmiş bir cihaza yayınlamanızı sağlar ([Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 75](#)).

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

DİKKAT

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

Kalp hızı eşik değerini ayarlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Bilekten Kalp Hızı > Anormal Kalp Hızı Uyarıları** öğesini seçin.
- 3 **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** öğesini seçin.
- 4 Kalp hızı eşik değerini ayarlayın.

Kalp hızınız eşik değerini aştığında veya değerin altına düştüğünde bir mesaj gösterilir ve saat titrer.

Kalp Hızı Verilerini Yayınlama

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

İPUCU: Etkinlik ayarlarını, bir etkinliğe başladığınızda kalp hızı verilerinizi otomatik olarak yayınlayacak şekilde özelleştirebilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 43](#)). Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge cihazınıza yayınlayabilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verileri dalış etkinliklerinde yayınlanamaz.

1 Bir seçenek belirleyin:

- **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Bilekten Kalp Hızı > Kalp Hızını Yayınla** öğelerini seçin.
- Kontroller menüsünü açmak için **LIGHT** düğmesini basılı tutun ve  seçeneğini belirleyin.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 71](#)).

2 **START** düğmesine basın.

Saat, kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.

3 Saatinizi uyumlu cihazınızla eşleştirin.

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

4 Kalp hızı verilerinizin yayınlanmasını durdurmak için **STOP** düğmesine basın.

Nabız Oksimetresi

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

Nabız oksimetresi ölçümleri, saat üzerinde SpO₂ yüzdesi olarak görünür. Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nabız oksimetresi ölçümleri ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz ([Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 75](#)). Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

Cihazınızda nabız oksimetresi görünümünü görüntüleyerek manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz. Görünümde, kanınızdaki en son oksijen satürasyonu yüzdeniz görüntülenir.

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız nabız oksimetresi görünümünü görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Saat, nabız oksimetresi ölçümünü başlatana kadar bekleyin.
- 3 30 saniyeye kadar süreyle hareketsiz durun.

NOT: Saatin nabız oksimetresi ölçümü yapması için fazla hareketliyseniz yüzdelik oran yerine bir mesaj görüntülenir. Birkaç dakika hareketsiz kaldıktan sonra yeniden kontrol edebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için saat kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.

Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Puls Oksimetre > Nabız Oksimet. Modu** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:

- Otomatik ölçümleri kapatmak için **Manuel Kontrol** öğesini seçin.
- Uyurken sürekli ölçümleri açmak için **Uyku Süresinde** öğesini seçin.

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

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

NOT: **Tüm Gün** modunu açmak pil ömrünü azaltır.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Pusula

Saatte, otomatik kalibrasyon özelliğine sahip 3 eksenli bir pusula bulunur. Pusula özellikleri ve görünümü (ister GPS etkinleştirilmiş olsun, ister bir varış noktasına gidiyor olun), etkinliğinize göre değişir. Pusula ayarlarını manuel olarak değiştirebilirsiniz ([Pusula Ayarları, sayfa 76](#)).

Pusula Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula** öğelerini seçin.

Kalibrasyon: Pusula sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar ([Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme, sayfa 76](#)).

Ekran: Pusulada sürüş yönünü harf, açı veya miliradyan olarak ayarlar.

Kuzey Referansı: Pusulanın kuzey referansını ayarlar ([Kuzey Referansını Ayarlama, sayfa 76](#)).

Mod: Pusulayı yalnızca elektronik sensör verilerini (Açık), hareket halindeyken GPS ve elektronik sensör verileri kombinasyonunu (Otomatik) veya yalnızca GPS verilerini (Kapalı) kullanacak şekilde ayarlar.

Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme

DUYURU

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

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

1 **MENU** öğesini basılı tutun.

2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula > Kalibrasyon > Başlat** öğelerini seçin.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

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

Kuzey Referansını Ayarlama

Yön bilgilerini hesaplamak için kullanılan yön referansını ayarlayabilirsiniz.

1 **MENU** öğesini basılı tutun.

2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula > Kuzey Referansı** öğelerini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Coğrafi kuzeyi yön referansı olarak ayarlamak için **Doğru** öğesini seçin.
- Konumunuzun manyetik sapmasını otomatik olarak ayarlamak için **Manyetik** öğesini seçin.
- Yön referansı olarak grid kuzeyini (000°) ayarlamak için **Grid** öğesini seçin.
- Manyetik varyasyon değerini manuel olarak ayarlamak için **Kullanıcı > Manyetik Sapma** öğesini seçin, manyetik sapmayı girin ve **Bitti** öğesini seçin.

Altimetre ve Barometre

Saatte dahili altimetre ve barometre bulunur. Saat, düşük güç modunda bile sürekli olarak irtifa ve basınç verilerini toplar. Altimetre, basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler. Barometre, altimetrenin en son kalibre edildiği sabit irtifaya göre çevresel basınç verilerini görüntüler ([Altimetre Ayarları](#), sayfa 77).

Altimetre Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Altimetre** öğelerini seçin.

Kalibrasyon: Altimetre sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar.

Otomatik Kalibrasyon: Uydu sistemlerini her kullandığınızda altimetrenin kendi kendini kalibre etmesini sağlar.

Sensör Modu: Modu sensör için ayarlar. Otomatik seçeneği, hareketinize göre hem altimetreyi hem de barometreyi kullanır. Etkinliğiniz rakım değişiklikleri içeriyorsa Yalnızca Altimetre seçeneğini, etkinliğiniz rakımda herhangi bir değişiklik içermiyorsa Yalnızca Barometre seçeneğini kullanabilirsiniz.

Rakım: İrtifa için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Barometrik Altimetreyi Kalibre Etme

Saatiniz fabrikada kalibre edilmiştir ve saat, varsayılan olarak GPS başlangıç noktanızda otomatik kalibrasyon kullanır. Doğru irtifayı biliyorsanız barometrik altimetreyi manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Altimetre** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - GPS başlangıç noktanızdan otomatik olarak kalibre etmek için **Otomatik Kalibrasyon** öğesini seçin.
 - Mevcut yüksekliği manuel olarak girmek için **Kalibrasyon > Manuel Gir** öğesini seçin.
 - Dijital irtifa modelinden mevcut irtifayı girmek için **Kalibrasyon > DEM Kullan** öğesini seçin.

NOT: Bazı saatlerde DEM'i kullanarak kalibrasyon yapmak için telefon bağlantısı gerekir.

 - GPS başlangıç noktanızdan mevcut irtifayı girmek için **Kalibrasyon > GPS Kullan** öğesini seçin.

Barometre Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Barometre** öğelerini seçin.

Kalibrasyon: Barometre sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar.

Çizelge: Barometre görünümünde harita için zaman çizelgesi ayarlar.

Fırtına Uyarısı: Fırtına uyarısını tetikleyen barometre basıncı değişim hızını ayarlar.

Sensör Modu: Modu sensör için ayarlar. Otomatik seçeneği, hareketinize göre hem altimetreyi hem de barometreyi kullanır. Etkinliğiniz rakım değişiklikleri içeriyorsa Yalnızca Altimetre seçeneğini, etkinliğiniz rakımda herhangi bir değişiklik içermiyorsa Yalnızca Barometre seçeneğini kullanabilirsiniz.

Basınç: Saatin basınç verilerini nasıl görüntüleyeceğini ayarlar.

Barometreyi Kalibre Etme

Saatiniz fabrikada kalibre edilmiştir ve saat, varsayılan olarak GPS başlangıç noktanızda otomatik kalibrasyon kullanır. Doğru irtifayı ya da doğru deniz seviyesi basıncını biliyorsanız barometreyi manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Barometre > Kalibrasyon** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Mevcut irtifayı ve deniz seviyesi basıncını (isteğe bağlı) girmek için **Manuel Gir** öğesini seçin.
 - Dijital irtifa modelinden otomatik olarak kalibre etmek için **DEM Kullan** öğesini seçin.

NOT: Bazı saatlerde DEM'i kullanarak kalibrasyon yapmak için telefon bağlantısı gerekir.

 - GPS başlangıç noktanızdan otomatik olarak kalibre etmek için **GPS Kullan** öğesini seçin.

Kablosuz Sensörler

ANT+ veya Bluetooth teknolojisiyle saatinizi kablosuz sensörlerle eşleştirip kullanabilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 79](#)). Cihazlar eşleştirildikten sonra isteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 42](#)). Saatiniz bir sensörle birlikte paketleniyse zaten eşleştirilmiştir.

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

Sensör Türü	Açıklama
Sopa Sensörleri	Konum, mesafe ve sopa türü dahil olmak üzere golf vuruşlarınızı otomatik olarak takip etmek için Approach CT10 golf sopası sensörlerini kullanabilirsiniz.
DogTrack	Uyumlu bir el tipi köpek izleme cihazından veri almanızı sağlar.
Genişletilmiş Ekran	Bisiklet sürerken veya triatlon sırasında saatinizdeki veri ekranlarını uyumlu bir Edge bisiklet bilgisayarında görüntülemek için Genişletilmiş Ekran modunu kullanabilirsiniz.
Harici Kalp Hızı	Etkinlikleriniz sırasında HRM-Pro™ serisi gibi harici bir sensör veya HRM-Fit™ gibi bir kalp hızı monitörü kullanarak kalp hızı verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Ayak Podu	Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podu kullanabilirsiniz.
inReach	inReach uzaktan kumandası işlevi, Descent saatinizi kullanarak inReach uydu iletişim cihazınızı kontrol edebilmenizi sağlar (inReach Uzaktan Erişimi Kullanma, sayfa 81).
Işıklar	Durumsal farkındalığı artırmak için Varia™ akıllı bisiklet lambalarını kullanabilirsiniz.
Güç	Güç verilerinizi saatinizde görüntülemek için Rally™ veya Vector™ güç ölçer bisiklet pedallarını kullanabilirsiniz. Güç bölgelerinizi hedefleriniz ve becerileriniz doğrultusunda ayarlayabilir (Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 91) veya belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için aralık uyarılarını kullanabilirsiniz (Bir Uyarı Ayarlama, sayfa 46).
Radar	Durumsal farkındalığı artırmak ve yaklaşan araçlar hakkında uyarılar gönderilmesi için Varia arka görünüm bisiklet radarını kullanabilirsiniz.
Koşu Din. Podu	Koşu dinamikleri verilerini kaydetmek ve saatinizde görüntülemek için bir Running Dynamics Pod kullanabilirsiniz (Koşu Dinamikleri, sayfa 80).
Akıllı Antr. Cihazı	Bir rotayı, parkuru veya antrenmanı takip ederken direnci simüle etmek için saatinizi bir iç mekan bisiklet akıllı antrenman cihazıyla birlikte kullanabilirsiniz (İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı, sayfa 32).
Hız/Kadans	Bisikletinize hız veya tempo sensörleri takabilir ve sürüşünüz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse tekerlek çevrenizi manuel olarak girebilirsiniz (Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 129).
Tempe	tempe™ sıcaklık sensörünü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür.
VIRB	VIRB uzaktan kumandası işlevi, saatinizi kullanarak VIRB eylem kameranızı kontrol edebilmenizi sağlar (VIRB Uzaktan Kumandası, sayfa 81).
XERO Lazer Konumları	Xero cihazından lazer konumu bilgilerini görüntüleyebilir ve paylaşabilirsiniz (Xero Lazer Konumu Ayarları, sayfa 83).

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

Eşleştirmeden önce kalp hızı monitörünü takmanız veya sensörü kurmanız gerekir.

Saatinize ilk kez ANT+ veya Bluetooth teknolojisini kullanarak kablosuz sensör bağlarken saati ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Bluetooth, sensör hem ANT+ hem de Garmin teknolojisine sahipse ANT+ teknolojisini kullanarak eşleştirmenizi önerir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda saat, sensöre otomatik olarak bağlanır.

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

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

- 2 **MENU** ögesini basılı tutun.

- 3 **Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğelerini seçin.

İPUCU: Otomatik Keşfetme seçeneği etkinken bir etkinlik başlattığınızda saat, otomatik olarak yakınlardaki sensörleri arayarak bunlarla eşleştirme yapmak isteyip istemediğinizi sorar.

- 4 Bir seçenek belirleyin:

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

Sensör saatinizle eşleştirildikten sonra sensör durumu, Aranıyor durumundan Bağlandı durumuna geçer. Sensör verileri, veri ekranı döngüsünde veya özel veri alanında görüntülenir. İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 42](#)).

HRM-Pro Koşu Temposu ve Mesafesi

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

Kalibrasyonla tempo ve mesafe doğruluğu artar.

Otomatik kalibrasyon: Saatiniz için varsayılan ayar **Otomatik Kalibre Et** ayarıdır. HRM-Pro serisi aksesuar, uyumlu Descent saatinize bağlıyken dışarıda her koştuğunuzda kalibre olur.

NOT: Otomatik kalibrasyon, iç mekan, arazi veya ultra koşu etkinlik profilleri için çalışmaz ([Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları, sayfa 79](#)).

Manuel kalibrasyon: Bağlı HRM-Pro serisi aksesuarınızla bir koşu bandı çalıştırdıktan sonra **Kalibre Et ve Kaydet** ögesini seçebilirsiniz ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 28](#)).

Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları

- Descent saat yazılımınızı güncelleyin ([Ürün Güncellemeleri, sayfa 108](#)).
- GPS ve bağlı HRM-Pro serisi aksesuarınız ile birkaç dış mekan koşusunu tamamlayın. Dış mekan tempo aralığınızın koşu bandındaki tempo aralığınızla eşleşmesi önemlidir.
- Koşunuz kum veya derin kar içeriyorsa sensör ayarlarına gidin ve **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatın.
- ANT+ teknolojisini kullanarak daha önce uyumlu bir ayak podu bağladıysanız ayak podu durumunu **Kapalı** olarak ayarlayın veya bağlı sensörler listesinden kaldırın.
- Manuel kalibrasyon ile bir koşu bandı koşusunu tamamlayın ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 28](#)).
- Otomatik ve manuel kalibrasyonlar doğru görünmüyorsa sensör ayarlarına gidin ve **KHM Tempo ve Mesafe > Kalibrasyon Verilerini Sıfırla** ögesini seçin.

NOT: **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatmayı deneyebilir ve ardından tekrar manuel olarak kalibre edebilirsiniz ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 28](#)).

Koşu Gücü

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

Koşu gücü, uyumlu bir koşu dinamiği aksesuarı veya saat sensörleri kullanılarak ölçülebilir. Güç verilerinizi görüntülemek ve antrenmanınızda ayarlamalar yapmak için koşu gücü veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Alanları, sayfa 113*). Belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için güç uyarılarını kullanın (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 45*).

Koşu güç bölgeleri, bisiklet güç bölgelerine benzer. Bölge değerleri; cinsiyet, kilo ve ortalama beceriye göre varsayılan değerlerdir ve kişisel becerilerinizle eşleşmeyebilir. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz (*Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 91*).

Koşu Gücü Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin. Etkinlik ayarını seçin ve ardından **Koşu Gücü** ögesini seçin.

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

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

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

Koşu Dinamikleri

Koşu formunuzla ilgili gerçek zamanlı geri bildirim sağlaması için HRM-Pro aksesuarı veya diğer koşu dinamikleri aksesuarı ile eşleştirilmiş, uyumlu Descent cihazınızı kullanabilirsiniz.

Koşu dinamikleri aksesuarında altı koşu metriğini hesaplamak için gövde hareketini ölçen bir akselerometre bulunur. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.

Tempo: Tempo, bir dakikadaki adım sayısıdır. Toplam adımları görüntüler (sağ ve sol birlikte).

Dikey salınım: Dikey salınım, koşu sırasındaki sekmenizdir. Gövdenizin santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketini görüntüler.

Yerle temas süresi: Yerle temas süresi, koşarken her adımınızın yerle temas ettiği süredir. Milisaniye cinsinden ölçülür.

NOT: Yerle temas süresi ve denge, yürüyüş sırasında kullanılamaz.

Yerle temas süresi dengesi: Yerle temas süresi dengesi, koşarken sahip olduğunuz sol/sağ dengenizi gösterir. Yüzde olarak görüntülenir. Örneğin, 53,2 sayısı görüntülenir ve ok sola ya da sağa bakar.

Adım uzunluğu: Adım uzunluğu, bir adımdan diğer adıma geçerken attığınız adımın uzunluğudur. Metre cinsinden ölçülür.

Dikey oran: Dikey oran, dikey salınımın adım uzunluğuna oranıdır. Yüzde olarak görüntülenir. Düşük rakam genelde daha iyi bir şekilde koşulduğunu gösterir.

Koşu Dinamikleri ile Antrenman Yapma

Koşu dinamiklerini görüntüleyebilmek için HRM-Pro aksesuarı gibi bir koşu dinamikleri aksesuarı takıp cihazınızla eşleştirmelisiniz (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 79*).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Yeni Ekle** öğelerini seçin.
- 6 Bir koşu dinamikleri veri ekranı seçin.
NOT: Koşu dinamikleri ekranları tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 7 Koşu etkinliğini başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 26*).
- 8 Ölçümlerinizi görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basarak bir koşu dinamikleri ekranı açın.

Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili İpuçları

Koşu dinamikleri verileri görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- HRM-Pro aksesuarı gibi bir koşu dinamikleri aksesuarınız olduğundan emin olun.
Koşu dinamikleri olan aksesuarlarda modülün önünde  simgesi bulunur.
- Talimatları izleyerek koşu dinamikleri aksesuarını saatinizle tekrar eşleştirin.
- HRM-Pro aksesuarını kullanıyorsanız bu aksesuarı Bluetooth teknolojisi yerine Bluetooth teknolojisini kullanarak saatinizle eşleştirin.
- Koşu dinamikleri verileri ekranı yalnızca sıfır değerini gösteriyorsa aksesuarın yukarı bakacak şekilde takıldığından emin olun.

NOT: Yerle temas süresi ve dengesi yalnızca koşu sırasında görünür. Yürüyüş sırasında hesaplanmaz.

inReach Uzaktan Kumandası

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

inReach Uzaktan Erişimi Kullanma

inReach uzaktan erişim işlevini kullanabilmek için inReach görünümünü, görünüm döngüsüne eklemelisiniz (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 59*).

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

VIRB Uzaktan Kumandası

VIRB uzaktan kumandası işlevi, cihazınızı kullanarak VIRB eylem kameranızı kontrol etmenize izin verir.

VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme

VIRB uzaktan kumanda işlevini kullanabilmeniz için önce VIRB kamerasında uzaktan kumanda ayarını etkinleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için bkz. *VIRB Serisi Kullanım Kılavuzu*.

- 1 VIRB kamerasını açın.
- 2 VIRB kamerasını Descent saatinizle eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 79*).
VIRB görünümü, otomatik olarak görünüm döngüsüne eklenir.
- 3 VIRB görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Gerekirse saatinizin kamerasına bağlanmasını bekleyin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Video kaydetmek için **Kaydı Başlat** öğesini seçin.
Video sayacı, Descent ekranında görüntülenir.
 - Video kaydederken fotoğraf çekmek için **DOWN** düğmesine basın.
 - Video kaydını durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
 - Fotoğraf çekmek için **Fotoğraf Çek** öğesini seçin.
 - Seri çekim modunda birden fazla fotoğraf çekmek için **Seri Çekim Yap** öğesini seçin.
 - Kamerası uyku moduna geçirmek için **Kamerası Uyut** öğesini seçin.
 - Kamerası uyku modundan çıkarmak için **Kamerası Uyandır** öğesini seçin.
 - Video ve fotoğraf ayarlarını değiştirmek için **Ayarlar** öğesini seçin.

VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik Sırasında Kontrol Etme

VIRB uzaktan kumanda işlevini kullanabilmeniz için önce VIRB kamerasında uzaktan kumanda ayarını etkinleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için bkz. *VIRB Serisi Kullanım Kılavuzu*.

- 1 VIRB kamerasını açın.
- 2 VIRB kamerasını Descent saatinizle eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 79*).
Kamera eşleştirildiğinde bir VIRB veri ekranı otomatik olarak etkinliklere eklenir.
NOT: VIRB veri ekranı dalış etkinliklerinde kullanılamaz.
- 3 Etkinlik sırasında VIRB veri ekranını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Gerekirse saatinizin kamerasına bağlanmasını bekleyin.
- 5 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 6 **VIRB** öğesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Kamerası etkinlik süreölçerini kullanarak kontrol etmek için **Ayarlar > Kayıt Modu > Süreölç. Bşl/Dur** öğesini seçin.
NOT: Video kaydı, bir etkinliği başlattığınızda ve durdurduğunuzda otomatik olarak başlar ve durur.
 - Kamerası menü seçeneklerini kullanarak kontrol etmek için **Ayarlar > Kayıt Modu > Manuel** öğesini seçin.
 - Manuel olarak video kaydetmek için **Kaydı Başlat** öğesini seçin.
Video sayacı, Descent ekranında görüntülenir.
 - Video kaydederken fotoğraf çekmek için **DOWN** düğmesine basın.
 - Video kaydını manuel olarak durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
 - Seri çekim modunda birden fazla fotoğraf çekmek için **Seri Çekim Yap** öğesini seçin.
 - Kamerası uyku moduna geçirmek için **Kamerası Uyut** öğesini seçin.
 - Kamerası uyku modundan çıkarmak için **Kamerası Uyandır** öğesini seçin.

Xero Lazer Konumu Ayarları

Lazer konumu ayarlarını özelleştirebilmeniz için uyumlu bir Xero cihazı eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 79](#)).

MENU düğmesini basılı tutun, **Sensörler ve Aksesuarlar > XERO Lazer Konumları > Lazer Konumları** öğelerini seçin.

Etkinlik Sırasında: Etkinlik sırasında uyumlu ve eşleştirilmiş bir Xero cihazından lazer konum bilgilerinin görüntülenmesine olanak tanır.

Paylaşma Modu: Lazer konum bilgilerini herkese açık bir şekilde paylaşmanızı veya özel olarak yayınlamanızı sağlar.

Harita

▲ simgesi, haritadaki konumunuzu gösterir. Konum adları ve sembolleri haritada görünür. Bir varış noktasına doğru seyrederken rotanız, harita üzerinde bir çizgiyle işaretlenir.

- Harita navigasyonu ([Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma, sayfa 83](#))
- Harita ayarları ([Harita Ayarları, sayfa 83](#))

Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma

- 1 Navigasyon sırasında haritayı görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 3 **Kaydır/Yaklaştır** öğesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Yukarı ve aşağı kaydırma, sola ve sağa kaydırma veya yakınlaştırma arasında geçiş yapmak için **START** düğmesine basın.
 - Haritayı kaydırmak veya yakınlaştırmak için **UP** ve **DOWN** düğmelerine basın.
 - Çıkmak için **BACK** düğmesine basın.

Harita Ayarları

Haritanın harita uygulamasında ve veri ekranlarında nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

NOT: Gerekirse sistem ayarlarını kullanmak yerine belirli etkinlikler için harita ayarlarını özelleştirebilirsiniz.

MENU düğmesini basılı tutun ve **Harita** öğesini seçin.

Yön Belirleme: Haritanın yönünü ayarlar. Kuzey Yukarı seçeneği, ekranın üst kısmında kuzeyi gösterir. İzlem Yukarı seçeneği, ekranın üst kısmında mevcut yolculuk yönünüzü gösterir.

Kullanıcı Konumları: Kayıtlı konumları haritada gösterir veya gizler.

Otomatik Yakınlaştırma: Haritanızın optimum kullanımı için yakınlaştırma düzeyini otomatik olarak seçer. Devre dışı bırakıldığında manuel olarak yakınlaştırmanız veya uzaklaştırmanız gerekir.

Telefon Bağlantısı Özellikleri

Garmin Dive uygulamasını kullanarak eşleştirdiğinizde Descent saatinizin telefon bağlantısı özellikleri kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 84](#)).

- Garmin Dive uygulamasından uygulama özellikleri ([Garmin Dive Uygulaması, sayfa 88](#))
- Garmin Connect uygulaması ve Connect IQ uygulamasından uygulama özellikleri ve daha fazlası ([Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları, sayfa 86](#))
- Görünümler ([Görünümler, sayfa 56](#))
- Kontroller menüsü özellikleri ([Kontroller, sayfa 69](#))
- Güvenlik ve izleme özellikleri ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 92](#))
- Bildirimler gibi telefon etkileşimleri ([Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 84](#))

Telefonunuzu Eşleştirme

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

- 1 Saatinizde ilk kurulum sırasında telefonunuzla eşleştirmeniz istendiğinde ✓ simgesini seçin.
NOT: Eşleştirme işlemini daha önce atladıysanız **MENU** düğmesini basılı tutup **Telefonu Eşleştir** ögesini seçebilirsiniz.
- 2 QR kodunu telefonunuzla tarayın, ardından eşleştirme ve kurulum işlemini tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.

Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmek için önce saatinizi uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 84](#)).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Telefon > Akıllı Bildirimler > Durum > Açık** ögesini seçin.
- 3 **Genel Kullanım** veya **Etkinlik Sırasında** seçeneğini belirleyin.
- 4 Bir bildirim türü seçin.
- 5 Durum, ton ve titreşim tercihlerini seçin.
- 6 **BACK** düğmesine basın.
- 7 Gizlilik ve zaman aşımı tercihlerini seçin.
- 8 **BACK** düğmesine basın.
- 9 Metin mesajı yanıtlarınıza imza eklemek için **İmza** ögesini seçin.

Bildirimleri Görüntüleme

- 1 Bildirim görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 Bir bildirim seçin.
- 4 Daha fazla seçenek için **START** düğmesine basın.
- 5 Önceki ekrana geri dönmek için **BACK** düğmesine basın.

Gelen Telefon Araması Alma

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

- Aramayı kabul etmek için **Kabul Et** simgesini seçin.
NOT: Arayan kişiyle konuşmak için bağlı telefonunuzu kullanmanız gerekir.
- Aramayı reddetmek için **Reddet** simgesini seçin.
- Aramayı reddetmek ve anında bir kısa mesaj ile yanıt vermek için **Yanıtla** seçeneğini belirleyin ve listeden bir mesaj seçin.
NOT: Kısa mesaj ile yanıt vermek için Android™ teknolojisini kullanarak uyumlu bir Bluetooth telefona bağlı olmanız gerekir.

Bir Kısa Mesajı Cevaplama

NOT: Bu özellik yalnızca uyumlu Android telefonlarda kullanılabilir.

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

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

1 Bildirim görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

2 **START** düğmesine basın ve bir metin mesajı bildirimi seçin.

3 **START** düğmesine basın.

4 **Yanıtla** öğesini seçin.

5 Listedeki bir mesajı seçin.

Telefonunuz seçilen mesajı bir SMS kısa mesajı olarak gönderir.

Bildirimleri Yönetme

Descent G1 saatinizde görünen bildirimleri, uyumlu telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

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

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 71*).

1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** simgesini basılı tutun.

2 Descent saatinizdeki Bluetooth telefon bağlantısını kapatmak için  simgesini seçin.

Telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisini kapatmak için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna başvurun.

Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma

Descent G1 saati, eşleştirilen telefonunuz Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında ve bağlantı kesildiğinde sizi uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

NOT: Telefon bağlantısı uyarıları varsayılan olarak kapalıdır.

1 **MENU** öğesini basılı tutun.

2 **Telefon > Uyarılar** öğelerini seçin.

Etkinlik Sırasında Sesli İstem Oynatma

Bir koşu veya başka bir etkinlik sırasında saatinizin motivasyonel durum duyuruları çalmasını sağlayabilirsiniz. Sesli istemler, Garmin Connect uygulaması üzerinden eşleştirilmiş telefonunuzda oynatılır. Sesli istem oynatılırken saat veya telefon, duyuruyu oynatmak için birincil sesi kapatır.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

1 **MENU** öğesini basılı tutun.

2 **Telefon > Sesli Uyarılar** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Her tur için istem duymak istiyorsanız **Tur Uyarısı** öğesini seçin.
- İstemleri tempo ve hız bilgilerinizle özelleştirmek için **Pace/Hız Uyarısı** öğesini seçin.
- İstemleri kalp hızı bilgilerinizle özelleştirmek için **Kalp Hızı Uyarısı** öğesini seçin.
- İstemleri güç verileriyle özelleştirmek için **Güç Uyarısı** öğesini seçin.
- Sesli istemlerin dilini veya lehçesini değiştirmek için **Lehçe** öğesini seçin.

Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları

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

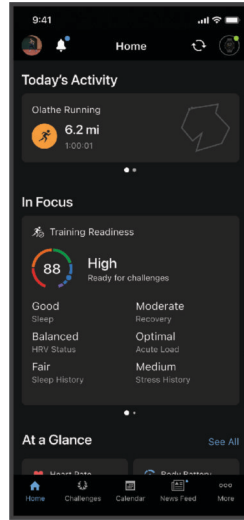
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Garmin Connect Uygulamasını Kullanma

Saatini telefonunuzla eşleştirdikten sonra ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 84](#)) Garmin Connect uygulamasını, tüm etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek için kullanabilirsiniz.

1 Garmin Connect uygulamasının telefonunuzda çalışıp çalışmadığını kontrol edin.

2 Saatini telefonunuzun 10 m (30 fit) yakınına getirin.

Saatini, verilerinizi Garmin Connect uygulaması ve Garmin Connect hesabınız ile otomatik olarak senkronize eder.

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 84*).

Saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 86*).

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

Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

Garmin Express™ uygulaması, saatinizi Garmin Connect hesabınıza bir bilgisayar kullanarak bağlar. Garmin Express uygulamasını, etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek ve antrenmanlar veya antrenman planları gibi verileri Garmin Connect web sitesinden saatinize göndermek için kullanabilirsiniz. Ayrıca yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ uygulamalarını yönetebilirsiniz.

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

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Saat yazılımınızı güncellemeden önce Garmin Express uygulamasını indirip yüklemeniz ve saatinizi eklemeniz gerekir (*Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 87*).

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

Connect IQ Özellikleri

Saatinizdeki veya telefonunuzdaki Connect IQ mağazasını kullanarak saatinize Connect IQ uygulamaları, veri alanları, görünüm ve saat görünümleri ekleyebilirsiniz (garmin.com/connectiqapp).

NOT: Güvenliğiniz için Connect IQ özellikleri dalış sırasında kullanılamaz. Bu, tüm dalış özelliklerinin tasarlandığı gibi çalışmasını sağlar.

Saat Yüzleri: Saat görünümünü özelleştirin.

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

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

Connect IQ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce Descent G1 saatinizi akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 84*).

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

Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme

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

Garmin Dive Uygulaması

Garmin Dive uygulaması, dalış günlüklerinizi uyumlu Garmin cihazınızdan yüklemenize olanak tanır. Dalışlarınız hakkında çevre koşulları, fotoğraflar, notlar ve dalış partnerleri gibi daha ayrıntılı bilgiler ekleyebilirsiniz. Haritayı kullanarak yeni dalış konumlarına göz atabilir ve diğer kullanıcılar tarafından paylaşılan konum ayrıntılarını ve fotoğrafları görüntüleyebilirsiniz.

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

Garmin Explore™

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

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

Garmin Golf™ Uygulaması

Garmin Golf uygulaması sayesinde ayrıntılı istatistikleri ve vuruş analizlerini görüntülemek için skor kartlarını Descent G1 cihazınızdan yükleyebilirsiniz. Golfçüler Garmin Golf uygulamasını kullanarak farklı sahalarda birbirleriyle yarışabilirler. 43.000'den fazla kursta herkesin katılabileceği liderlik tabloları bulunmaktadır. Bir turnuva etkinliği oluşturabilir ve yarışmak için oyuncuları davet edebilirsiniz. Garmin Golf üyeliği ile yeşil kontur verilerini telefonunuzda görüntüleyebilirsiniz.

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

Kullanıcı Profili

Kullanıcı profilinizi saatinizden veya Garmin Connect uygulamasından güncelleyebilirsiniz.

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Cinsiyet, doğum tarihi, boy, kilo, bilek, kalp hızı bölgesi ve güç bölgesi bilgilerinizi güncelleyebilirsiniz. Saat, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Cinsiyet Ayarları

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

Profil ve Gizlilik: Genel profilinizdeki verileri özelleştirmenizi sağlar.

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

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

Fitness yaşı, cinsiyeti sizinle aynı olan birine kıyasla, fitness durumunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Fitness yaşı, vermek için saatiniz; yaşı, vücut kütlesi endeksi (BMI), dinlenme durumunda kalp hızı ve yüksek yoğunluklu etkinlik geçmiş gibi bilgilerden faydalanır. Index™ tartınız varsa saatiniz, fitness yaşı, BMI yerine vücut yağ yüzdesi metriğini kullanır. Egzersiz ve yaşam tarzı değişiklikleri, fitness yaşı etkileyebilir.

NOT: En doğru fitness yaşı ölçümü için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 88](#)).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Sağlık Yaşı** ögesini seçin.

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

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

Fitness Hedefleri

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

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

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 91](#)) kullanabilirsiniz.

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

Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama

Saat, varsayılan kalp hızı bölgelerinizi belirlemek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerini kullanır. Koşu, bisiklet sürme ve yüzme gibi spor profilleri için ayrı kalp hızı bölgeleri ayarlayabilirsiniz. Etkinlik sırasında yaktığınız kalorilerin en doğru değerde olması için maksimum kalp hızınızı ayarlayın. Ayrıca her kalp hızı bölgesini ayarlayabilir ve dinlenme kalp hızınızı manuel olarak girebilirsiniz. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Kalp Hızı** ögesini seçin.
- 3 **Maksimum Kalp Atış Hızı** ögesini seçin ve maksimum kalp hızınızı girin.
Etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz (*Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 91*).
- 4 **Laktat Eşiği KHY** ögesini seçin ve laktat eşiği kalp hızınızı girin.
Laktat eşiğinizi tahmin etmek için rehberlik testi gerçekleştirebilirsiniz (*Laktat Eşiği, sayfa 63*). Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz (*Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 91*).
- 5 **Dinlenme Kalp Atış Hızı > Özel Değerleri Ayarla** ögesini seçin ve dinlenme durumundaki kalp hızınızı girin.
Saatiniz tarafından ölçülen dinlenme durumunda ortalama kalp hızını kullanabilir ya da özel bir dinlenme durumunda kalp hızı belirleyebilirsiniz.
- 6 **Bölgeler > Cinsi** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Dakika başına kalp atışı bölgelerini görüntülemek ve düzenlemek için **BPM** ögesini seçin.
 - Bölgeleri maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% Maks Nabız Hz** ögesini seçin.
 - Bölgeleri kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen oran) olarak görüntülemek için **% Kalp Atış Hızı** ögesini seçin.
 - Bölgeleri laktat eşiği kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **%Laktat Eşiği %KH** ögesini seçin.
- 8 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 9 Ayrı kalp hızı bölgeleri eklemek için **Spor Kalp Hızı** ögesini seçin ve bir spor profili seçin (isteğe bağlı).
- 10 Spor kalp hızı bölgeleri eklemek için adımları tekrarlayın (isteğe bağlı).

Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme

Varsayılan ayarlar, saatinizin maksimum kalp hızınızı algılamasını ve kalp hızı bölgelerinizi maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak ayarlamasını sağlar.

- Kullanıcı profil ayarlarınızın doğru olduğunu onaylayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 88*).
- Genellikle bilekten veya göğüsten kalp hızı ölçme monitörünüzle birlikte koşun.
- Garmin Connect hesabınızda mevcut olan kalp hızı antrenman planlarından birkaçını deneyin.
- Garmin Connect hesabınızı kullanarak kalp hızı trendlerinizi ve bölgelerdeki süreyi görüntüleyin.

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

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

Güç Bölgelerinizi Ayarlama

Güç bölgeleri değerleri; cinsiyet, kilo ve ortalama beceriye göre varsayılan değerlerdir ve kişisel becerilerinizle eşleşmeyebilir. İşlevsel eşik gücü (FTP) ya da eşik gücü (TP) değerinizi biliyorsanız bu değeri girerek yazılımın güç bölgelerini otomatik olarak hesaplamasını sağlayabilirsiniz. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Güç** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **Cinsi** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Bölgeleri vat cinsinden görüntülemek ve düzenlemek için **Watt** ögesini seçin.
 - Bölgeleri işlevsel eşik gücünüzün yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% FTP** veya **% Eşik Gücü** ögesini seçin.
- 6 **FTP** veya **Eşik Gücü** ögesini seçin ve değerinizi girin.

Etkinlik sırasında eşik gücünüzü otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz ([Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 91](#)).
- 7 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 8 Gerekirse **Minimum** ögesini seçerek minimum güç değerini girin.

Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama

Otomatik Algılama özelliği varsayılan olarak açıktır. Saat, etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı ve laktat eşik gücünüzü otomatik olarak algılayabilir. Saat, uyumlu bir güç ölçerle eşleştirildiğinde, etkinlik sırasında işlevsel eşik gücünüzü (FTP) otomatik olarak algılayabilir.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Otomatik Algılama** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Güvenlik ve takip özelliklerini kullanmak için Descent G1 saati Bluetooth teknolojisini kullanarak Garmin Connect uygulamasına bağlamanız gerekir. Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

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

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

Kaza algılama: Descent G1 saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında acil durum kişilerinize otomatik bir mesaj, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumu gönderir.

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

Live Event Sharing: Bir etkinlik sırasında arkadaşlarınıza ve ailenize mesajlar gönderip gerçek zamanlı güncellemeler sağlamanıza olanak tanır.

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

Acil Durum Kişileri Ekleme

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

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

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

Kişi Ekleme

Garmin Connect uygulamasına en fazla 50 kişi ekleyebilirsiniz. Kişi e-postaları LiveTrack özelliğiyle kullanılabilir. Bu kişilerden üçü acil durum kişileri olarak kullanılabilir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 92*).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Kişiler** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişileri ekledikten sonra, değişiklikleri Descent G1 cihazınıza uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 86*).

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

⚠ DİKKAT

Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilen ek bir özelliktir. Kaza algılamaya acil durum yardımı almak için birincil yöntem olarak güvenilmemelidir. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 92*). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güvenlik > Kaza Algılama** ögesini seçin.
- 3 Bir GPS etkinliği seçin.

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

Telefonunuz bağlıyken Descent G1 saatiniz tarafından bir kaza algılandığında Garmin Connect uygulaması, acil durum kişilerinize adınızı ve GPS konumunuzu (kullanılabiliriyorsa) içeren otomatik bir metin mesajı ve e-posta gönderir. 15 saniye geçtikten sonra cihazınızda ve eşleştirilen telefonda kişilerinizin bilgilendirileceğini belirten bir mesaj görünür. Yardıma ihtiyacınız yoksa otomatik acil durum mesajını iptal edebilirsiniz.

Yardım İsteme

⚠ DİKKAT

Yardım, ek bir özelliktir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem bu olmamalıdır. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Yardım istemek için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 92*). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 Üç titreşim hissettiğinizde yardım özelliğini etkinleştirmek için düğmeyi serbest bırakın.
Geri sayım ekranı görüntülenir.
İPUCU: Mesajı iptal etmek için geri sayım tamamlanmadan önce **İptal** ögesini seçebilirsiniz.

Sağlık ve Zindelik Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sağlık & Zindelik** öğelerini seçin.

Kalp Hızı: Bilekten kalp hızı ölçme monitörü ayarlarını özelleştirebilmenizi sağlar (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 74*).

Nabız Oksimet. Modu: Nabız oksimetresi modunu seçebilmenizi sağlar (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 75*).

Hareket Uyarısı: Hareket Uyarısı özelliğini etkinleştirir veya devre dışı bırakır (*Hareket Uyarısını Kullanma, sayfa 94*).

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

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

Otomatik Hedef

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

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

Hareket Uyarısını Kullanma

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saat hareketsizlik sonrasında Hareket Et! uyarısı ve hareket çubuğu görüntülenir. Hareketsiz kaldığınız her 15 dakika için ek bir segment görüntülenir. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 101*).

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

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

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

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

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

Descent G1 saatiniz, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa saat, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

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

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Garmin Connect uygulamasında normal uyku saatlerinizi ayarlayabilirsiniz. Uyku istatistikleri, toplam uyku saatini, uyku aşamalarını, uyku hareketini ve uyku skorunu içerir. Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Kısa uykular, uyku istatistiklerinize eklenmez. Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz (*Kontroller, sayfa 69*).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Saatinizi uyurken takın.
- 2 Uyku takibi verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 86](#)).
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.
Bir önceki geceye ait uyku bilgilerini Descent G1 saatinizde görebilirsiniz ([Görünümler, sayfa 56](#)).

Navigasyon

Kayıtlı Konumlarınızı Görüntüleme ve Düzenleme

İPUCU: Kontroller menüsünden bir konum kaydedebilirsiniz ([Kontroller, sayfa 69](#)).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Navigasyon > Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
- 3 Kayıtlı bir konum seçin.
- 4 Konum ayrıntılarını görüntülemek veya düzenlemek için bir seçenek belirleyin.

Referans Noktası Belirleme

Yönü ve bir konuma veya kerterize olan mesafeyi sağlamak için bir referans noktası belirleyebilirsiniz.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
İPUCU: Etkinlik kaydederken bir referans noktası belirleyebilirsiniz.
 - Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Referans Noktası** ögesini seçin.
- 3 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 **START** düğmesine basın ve **Nokta Ekle** ögesini seçin.
- 5 Navigasyon için referans noktası olarak kullanmak üzere bir konum veya kerteriz seçin.
Pusula oku ve hedefinize olan mesafe görünür.
- 6 Saatin üst kısmını gittiğiniz yöne doğru tutun.
Pusula, yönünüzden saptığınızda hangi tarafa saptığınızı ve sapma derecesini gösterir.
- 7 Gerekirse **START** düğmesine basın ve farklı bir referans noktası belirlemek için **Değişim Noktası** ögesini seçin.

Varış Noktasına Gitme

Bir varış noktasına gitmek veya bir rota izlemek için cihazınızı kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon** ögesini seçin.
- 5 Bir kategori seçin.
- 6 Bir varış noktası seçmek için ekrandaki komutları yanıtlayın.
- 7 **Git** ögesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 8 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

Kaydedilmiş Etkinliğin Başlangıç Noktasına Gitme

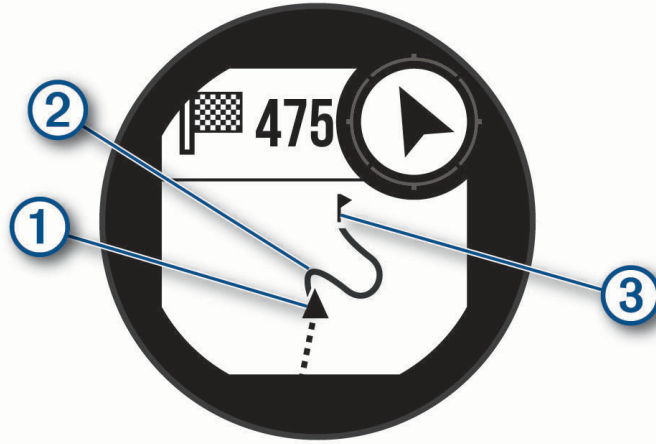
Kaydedilmiş bir etkinliğin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek veya gittiğiniz yoldan dönebilirsiniz. Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Etkinlikler** öğesini seçin.
- 5 Bir etkinlik seçin.
- 6 **Bşln. Nkts Geri Dön** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **TracBack** öğesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek dönmek için **Düz Hat** öğesini seçin.Haritada geçerli konumunuzdan son kaydedilen etkinliğin başlangıç noktasına kadar bir çizgi görünür.
NOT: Cihazın zaman aşımına uğrayarak saat moduna geçmesini önlemek için süreölçeri başlatabilirsiniz.
- 7 Pusulayı görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
Ok, başlangıç noktanızı gösterir.

Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç Noktanıza Dönme

Mevcut etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek veya gittiğiniz yoldan dönebilirsiniz. Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.

- 1 Etkinlik sırasında **STOP** düğmesine basın.
- 2 **Bşln. Nkts Geri Dön** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **TracBack** öğesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek dönmek için **Düz Hat** öğesini seçin.



Mevcut konumunuz ①, izleyeceğiniz yol ② ve varış noktanız ③ haritada görünür.

Gör ve Git ile Navigasyon

Cihazı su kulesi gibi uzaktaki bir nesneye doğru tutabilir, yönü kilitleyebilir ve nesneye doğru gidebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Gör ve Git** öğelerini seçin.
- 5 Saatin üst kısmını bir nesneye doğru tutun ve **START** düğmesine basın.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 6 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

Denize Adam Düştü Konumunu İşaretleme ve Konuma Navigasyon Başlatma

Denize adam düştü (MOB) konumu kaydedebilir ve otomatik olarak bu konuma navigasyon başlatabilirsiniz.

İPUCU: MOB işlevine erişmek için tuşları basılı tutma işlevini özelleştirebilirsiniz (*Kısayol Tuşlarını Özelleştirme, sayfa 103*).

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Son MOB** öğelerini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.

Navigasyonu Durdurma

- 1 Bir etkinlik sırasında **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Nav. Durdur** öğesini seçin.

Rotalar

UYARI

Bu özellik, kullanıcıların diğerkullanıcılar tarafından oluşturulan rotaları indirmesine olanak tanır. Garmin, üçüncü taraflarca oluşturulan rotaların güvenliliği, tutarlılığı, güvenilirliği, bütünlüğü veya dakikliği hakkında hiçbir taahhütte bulunmaz. Üçüncü taraflarca oluşturulan rotaları kullanmanın veya bu rotalara güvenmenin riski size aittir.

Garmin Connect hesabınızdan cihazınıza etap gönderebilirsiniz. Etap cihazınıza kaydedildikten sonra etabı cihazınızda görüntüleyebilirsiniz.

Kayıtlı bir etabı, iyi bir rota olduğu için izleyebilirsiniz. Örneğin, işe bisikletle gidip gelebileceğiniz bir rotayı kaydedip izleyebilirsiniz.

Kayıtlı bir etabı, önceden belirlenmiş performans hedeflerini yakalamak ya da aşmak için de izleyebilirsiniz. Örneğin, orijinal etap 30 dakikada tamamlandıysa bir Virtual Partner ile yarışıp etabı 30 dakikadan kısa sürede tamamlamayı deneyebilirsiniz.

Cihazınızda Rota Oluşturma ve İzleme

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar > Yeni Oluştur** öğesini seçin.
- 5 Rota için bir ad girin ve  öğesini seçin.
- 6 **Konum Ekle** öğesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin.
- 8 Gerekirse 6. ve 7. adımları tekrarlayın.
- 9 **Bitti > Rota Oluştur** öğesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 10 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma

Garmin Connect uygulamasında rota oluşturabilmek için Garmin Connect hesabınız olmalıdır ([Garmin Connect, sayfa 86](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Rotalar > Rota Oluştur** öğesini seçin.
- 3 Bir rota türü seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 **Bitti** öğesini seçin.

NOT: Bu rotayı cihazınıza gönderebilirsiniz ([Cihazınıza Rota Gönderme, sayfa 98](#)).

Cihazınıza Rota Gönderme

Oluşturduğunuz bir rotayı, Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihazınıza gönderebilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 98](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Rotalar** öğesini seçin.
- 3 Bir saha seçin.
- 4  simgesini seçin.
- 5 Uyumlu cihazınızı seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.

Rota Ayrıntılarını Görüntüleme veya Düzenleme

Bir rotada gezinmeden önce rota ayrıntılarını görüntüleyebilir veya düzenleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar** öğesini seçin.
- 5 Bir rota seçmek için **START** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Navigasyonu başlatmak için **Rota Oluştur** öğesini seçin.
 - Özel bir tempo bilekliği oluşturmak için **PacePro** öğesini seçin.
 - Rotayı haritada görüntülemek ve haritayı kaydırıp yakınlaştırmak için **Harita** öğesini seçin.
 - Rotaya tersten başlamak için **Rotayı Tersten Uygula** öğesini seçin.
 - Rotanın irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** öğesini seçin.
 - Rota adını değiştirmek için **Ad** öğesini seçin.
 - Rota yolunu düzenlemek için **Düzenle** öğesini seçin.
 - Rotayı silmek için **Sil** öğesini seçin.

Bir Rota Noktası Tasarlama

Mevcut konumunuzdan yeni bir konuma olan mesafeyi ve kerterizi hesaplayarak yeni bir konum oluşturabilirsiniz.

NOT: Rota Noktasını Yansıt uygulamasını, etkinlikler ve uygulamalar listesine eklemeniz gerekebilir.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Rota Noktasını Yansıt** ögesini seçin.
- 3 Yönü ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 **START** düğmesine basın.
- 5 Ölçü birimi seçmek için **DOWN** düğmesine basın.
- 6 Mesafeyi girmek için **UP** düğmesine basın.
- 7 Kaydetmek için **START** düğmesine basın.

Yansıtılan rota noktası varsayılan adla kaydedilir.

Navigasyon Ayarları

Bir varış noktasına giderken harita özelliklerini ve görünümünü özelleştirebilirsiniz.

Navigasyon Veri Ekranlarını Özelleştirme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Veri Ekranları** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Haritayı açmak veya kapatmak için **Harita > Durum** ögesini seçin.
 - Rota bilgilerini haritada gösteren bir veri alanını açmak veya kapatmak için **Harita > Veri Alanı** öğelerini seçin.
 - İrtifa profilini açmak veya kapatmak için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
 - Ekleme, çıkarmak veya özelleştirmek için bir ekran seçin.

Yön Ayarları

Navigasyon sırasında görünen işaretçinin davranışını ayarlayabilirsiniz.

MENU düğmesini basılı tutun ve **Navigasyon > tip** ögesini seçin.

Kerteriz: Varış noktanızın yönünü gösterir.

Rota: Varış noktanıza giden rota hattıyla olan ilişkinizi gösterir.

Navigasyon Uyarılarını Ayarlama

Varış noktanıza gitmenize yardımcı olacak uyarılar ayarlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Uyarılar** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Son varış noktanızdan belirli bir mesafeye ulaştığınızda alacağınız uyarıyı ayarlamak için **Son Mesafe** ögesini seçin.
 - Son varış noktanıza kalan süre tahminine yönelik alacağınızı uyarıyı ayarlamak için **Son VN için thm. VS** ögesini seçin.
 - Rotadan sapmanızda alacağınız uyarıyı ayarlamak almak için **Rotadan Sapma** ögesini seçin.
 - Adım adım navigasyon komutlarını etkinleştirmek için **Dönüş Komut İstemleri** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse uyarıyı açmak için **Durum** ögesini seçin.
- 5 Gerekirse bir mesafe veya süre değeri girin ve **✓** ögesini seçin.

Güç Yöneticisi Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Güç Yöneticisi** ögesini seçin.

Pil Tasarrufu: Saat modunda pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını özelleştirmenizi sağlar (*Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 100*).

Güç Modları: Etkinlik sırasında pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını, etkinlik ayarlarını ve GPS ayarlarını özelleştirebilmenizi sağlar (*Güç Modlarını Özelleştirme, sayfa 100*).

Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme

Pil tasarrufu özelliği, saat modunda pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını hızlıca değiştirmenizi sağlar.

Pil tasarrufu özelliğini kontroller menüsünden açabilirsiniz (*Kontroller, sayfa 69*).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güç Yöneticisi > Pil Tasarrufu** ögesini seçin.
- 3 Pil tasarrufu özelliğini açmak için **Durum** ögesini seçin.
- 4 **Düzenle** ögesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin:
 - Dakikada bir güncellenen ve düşük güç tüketimine sahip olan bir saat görünümünü etkinleştirmek için **Saat Yüzü** ögesini seçin.
 - Eşleştirdiğiniz telefonunuzun bağlantısını kesmek için **Telefon** ögesini seçin.
 - Bilekten kalp hızı ölçümünü kapatmak için **Bilekten Kalp Hızı** ögesini seçin.
 - Nabız oksimetresi sensörünü kapatmak için **Puls Oksimetre** ögesini seçin.
 - Otomatik arka ışığı devre dışı bırakmak için **Ekran Parlaklığı** ögesini seçin.Saat, yapılan her ayar değişikliğiyle elde edilen pil ömrü saatini gösterir.
- 5 Pil gücü azaldığında uyarı almak için **Düşük Pil Uyarısı** ögesini seçin.

Güç Modunu Değiştirme

Etkinlik sırasında pil ömrünü uzatmak için güç modunu değiştirebilirsiniz.

- 1 Bir etkinlik sırasında **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Güç Modu** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Saat, seçili güç modunda kaç saat pil ömrü kaldığını gösterir.

Güç Modlarını Özelleştirme

Cihazınızdaki önceden yüklenmiş çeşitli güç modları sayesinde etkinlik sırasında sistem ayarlarını, etkinlik ayarlarını ve GPS ayarlarını hızlıca değiştirerek pil ömrünü uzatabilirsiniz. Var olan güç modlarını özelleştirebilir ve yeni özel güç modları oluşturabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güç Yöneticisi > Güç Modları** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Özelleştirmek istediğiniz güç modunu seçin.
 - Yeni bir özel güç modu oluşturmak için **Ekle** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse özel bir ad girin.
- 5 Özel güç modu ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin.

Örneğin, GPS ayarını değiştirebilir veya eşleştirilmiş telefonunuzun bağlantısını kesebilirsiniz.

Saat, yapılan her ayar değişikliğiyle elde edilen pil ömrü saatini gösterir.
- 6 Gerekirse özel güç modunu kaydedip kullanmak için **Bitti** ögesini seçin.

Güç Modunu Geri Yükleme

Önceden yüklenmiş bir güç modunu varsayılan fabrika ayarlarına sıfırlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güç Yöneticisi > Güç Modları** öğelerini seçin.
- 3 Önceden yüklenmiş bir güç modu seçin.
- 4 **Sıfırla > ✓** öğelerini seçin.

Sistem Ayarları

MENU ögesini basılı tutun ve **Sistem** öğelerini seçin.

Dil: Saatte gösterilen dili ayarlar.

Süre: Saat ayarlarını yapar ([Saat Ayarları, sayfa 101](#)).

Ekran Parlaklığı: Ekran ayarlarını düzenler ([Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 102](#)).

Uydular: Etkinlikler için kullanılacak varsayılan uydu sistemini ayarlar. Gerekirse her bir etkinlik için uydu ayarını özelleştirebilirsiniz ([Uydu Ayarları, sayfa 47](#)).

Ses ve Titreşim: Düğme sesleri, uyarılar ve titreşimler gibi saat seslerini ayarlar.

Uyku Modu: Uyku saatlerinizi ve uyku modu tercihlerinizi ayarlayabilmenizi sağlar ([Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 102](#)).

Rahatsız Etmeyin: Rahatsız Etmeyin modunu etkinleştirebilmenizi sağlar. Ekran, bildirimler, uyarılar ve bilek hareketleri tercihlerinizi düzenleyebilirsiniz.

Kısayol Tuşları: Düğmelere kısayol atamanıza olanak tanır ([Kısayol Tuşlarını Özelleştirme, sayfa 103](#)).

Otomatik Olarak Kilit: Düğmelere yanlılıkla basılmasını önlemek için düğmeleri otomatik olarak kilitlemenizi sağlar. Süreli bir etkinlik sırasında düğmeleri kilitlemek için Etkinlik Sırasında seçeneğini kullanın. Süreli bir etkinlik kaydetmiyorsanız düğmeleri kilitlemek için Genel Kullanım seçeneğini kullanın.

Format: Etkinlikler sırasında gösterilen ölçü birimleri, tempo ve hız, haftanın başlangıcı ve coğrafi mevki formatı ile datum seçenekleri gibi genel format tercihlerini ayarlar ([Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 103](#)).

Performans Durumu: Etkinlik sırasında performans durumu özelliğini etkinleştirir ([Performans Durumu, sayfa 62](#)).

Veri Kaydı: Saatin etkinlik verilerini ne şekilde kaydedeceğini ayarlar. Akıllı kayıt seçeneği (varsayılan) daha uzun süreli etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar. Her Saniye kayıt seçeneği, daha ayrıntılı etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar ancak uzun süren etkinliklerin tamamını kaydedemeyebilir.

USB Modu: Bir bilgisayara bağlandığında saati yığın depolama modunu veya Garmin modunu kullanacak şekilde ayarlar.

Sıfırla: Kullanıcı verilerini ve ayarlarını sıfırlamanızı sağlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 110](#)).

Yazılım Güncellemesi: İndirilen yazılım güncellemelerini yüklemenizi veya otomatik güncellemeleri etkinleştirmenizi sağlar ([Ürün Güncellemeleri, sayfa 108](#)).

Hakkında: Cihaz, yazılım, lisans ve düzenlemeyle ilgili bilgileri görüntüler.

Saat Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sistem > Süre** öğelerini seçin.

Saat Formatı: Saati 12 saat, 24 saat veya askeri formatta görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Tarih Formatı: Tarihler için gün, ay ve yıl görüntüleme sırasını ayarlar.

Saati Ayarla: Saat için saat dilimini ayarlar. Otomatik seçeneği, saat dilimini GPS konumunuza göre otomatik olarak ayarlar.

Süre: Saati Ayarla seçeneği Manuel olarak ayarlanmışsa saati ayarlamanızı sağlar.

Uyarılar: Saatlik uyarılar ile gerçek gündeğümü veya günbatımından belirli bir dakika veya saat önce çalan gündeğümü ve günbatımı uyarılarını ayarlamanızı sağlar ([Saat Uyarılarını Ayarlama, sayfa 102](#)).

GPS ile Eşleştir: Saat dilimlerini değiştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati manuel olarak senkronize etmenizi sağlar ([Saati Senkronize Etme, sayfa 102](#)).

Saat Uyarılarını Ayarlama

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

Saati Senkronize Etme

Cihazı her açtığınızda ve uyduları aldığınızda ya da eşleştirilmiş telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açtığınızda cihaz, saat diliminizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar. Ayrıca saat dilimi değiştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati manuel olarak senkronize edebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Süre > GPS ile Eşleştir** ögelerini seçin.
- 3 Cihazın eşleştirilmiş telefonunuza bağlanmasını veya uydu sinyallerini almasını bekleyin ([Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 111](#)).

İPUCU: Kaynağı değiştirmek için DOWN düğmesine basabilirsiniz.

Ekran Ayarlarını Değiştirme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Ekran Parlaklığı** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Dalışta** ögesini seçin.
 - **Etkinlik Sırasında** ögesini seçin.
 - **Genel Kullanım** ögesini seçin.
 - **Uyku Süresinde** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Ekran parlaklığını derinde veya dalış boyunca açmak için **Mod** ögesini seçin.
 - Ekran parlaklığı seviyesini ayarlamak için **Parlaklık** ögesini seçin.
 - Düğmelere basıldığında ekranın açılması için **Tuşlar** ögesini seçin.
 - Ekranı uyarılarda açmak için **Uyarılar** ögesini seçin.
 - Bileğinize bakmak için kolunuzu kaldırıp döndürdüğünüzde ekranın açılması için **Hareket** ögesini seçin.
 - Ekran kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlamak için **Mola** ögesini seçin.

Uyku Modunu Özelleştirme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Uyku Modu** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Program** ögesini seçin, bir gün belirleyin ve normal uyku saatlerinizi girin.
 - Uyku saat görünümünü kullanmak için **Saat Yüzü** ögesini seçin.
 - Ekran ayarlarını yapılandırmak için **Ekran Parlaklığı** ögesini seçin.
 - Rahatsız etme modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Rahatsız Etmeyin** ögesini seçin.
 - Pil tasarrufu modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Pil Tasarrufu** ögesini seçin ([Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 100](#)).

Kısayol Tuşlarını Özelleştirme

Her düğmenin veya düğme kombinasyonunun basılı tutma işlevini özelleştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Kısayol Tuşları** ögelerini seçin.
- 3 Özelleştirmek istediğiniz düğmeyi veya düğme kombinasyonunu belirleyin.
- 4 Bir işlev seçin.

Ölçü Birimlerini Değiştirme

Mesafe, tempo ve hız, yükseklik ve daha fazlası için ölçü birimlerini özelleştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Format > Birim** ögelerini seçin.
- 3 Bir ölçü türü seçin.
- 4 Bir ölçüm birimi seçin.

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesi gibi cihaz bilgilerini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Hakkında** ögelerini seçin.

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

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

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 Sistem menüsünden **Hakkında** ögesini seçin.

Cihaz Bilgileri

Saati Şarj Etme

⚠ UYARI

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

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulayın. Temizleme talimatlarına bakın (*Cihaz Bakımı, sayfa 106*).

- 1 Şarj klipsinin iki ucunu birbirine yaklaştırın.
- 2 Klipsi cihazın arkasındaki bağlantılarla hizalayın ve serbest bırakın.



- 3 USB kablosunu bir USB şarj girişine takın.
Saat, mevcut pil şarj seviyesini görüntüler.

Güneş Enerjisiyle Şarj

NOT: Bu özellik tüm modellerde bulunmaz.

Güneş enerjisiyle şarj etme özelliği, saatinizi kullanırken şarj etmenizi sağlar.

Güneş Enerjisiyle Şarj Etme İpuçları

Saatinizin pil ömrünü en üst düzeye çıkarmak için aşağıdaki ipuçlarını uygulayın.

- Saati takarken kadranı giysilerinizin koluyla örtmekten kaçının.
- Güneşli havalarda standart dış mekan kullanımı, pilinizin ömrünü uzatabilir.

NOT: Saat, iç sıcaklık güneş enerjisiyle şarj etme sıcaklığı eşiğini geçerse kendini aşırı ısınmaya karşı korur ve şarj işlemini otomatik olarak durdurur (*Teknik Özellikler, sayfa 105*).

NOT: Saat, harici bir güç kaynağına bağlıyken veya pil dolu olduğunda güneş enerjisiyle şarj olmaz.

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Suya karşı dayanıklılık derecesi	10 ATM ¹ Dalış (EN 13319) ²
Basınç azaltma modeli	Bühlmann ZHL-16C
Derinlik sensörü	EN 13319 ile uyumlu 0 m-100 m (0 ft.-328 ft.) arası hassasiyete sahiptir Çözünürlük (m): 99,9 m'ye kadar 0,1 m, 100 m'de 1 m Çözünürlük (ft.): 1 ft.
İnceleme aralığı	Her kullanımdan önce parçalarda hasar olup olmadığını kontrol edin. Gerekirse parçaları değiştirin. ³
Çalışma ve saklama sıcaklığı aralığı	-20° - 60°C (-4° - 140°F)
Su altı çalışma sıcaklığı aralığı	0° - 40°C (32° - 104°F)
USB ile şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Güneş enerjisiyle şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 60°C (32° - 140°F)
Kablosuz frekansları	0 dBm maksimumda 2,4 GHz -30 dBm maksimumda 13,56 MHz

Pil Ömrü Bilgileri

Gerçek pil ömrü; etkinlik izleme, bilekten kalp hızı ölçme, telefon bildirimleri, GPS, dahili sensörler ve bağlı sensörler gibi saatinizde etkinleştirilen özelliklere bağlıdır (*Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları*, sayfa 111).

Mod	Descent G1 Pil Ömrü	Descent G1 Solar Pil Ömrü
Etkinlik izleme ve 7/24 bilekten kalp hızı izleme özellikli akıllı saat modu	21 güne kadar	21 güne kadar / güneş enerjisiyle 124 güne kadar ⁴
GPS modu	26 saate kadar	26 saate kadar / güneş enerjisiyle 39 saate kadar ⁵
Maks. pil GPS modu	56 saate kadar	56 saate kadar / güneş enerjisiyle 205 saate kadar ⁵
Keşif GPS modu	27 güne kadar	27 güne kadar / güneş enerjisiyle sınırsız ⁴
Pil tasarrufu saat modu	48 güne kadar	48 güne kadar / güneş enerjisiyle sınırsız ⁴
Dalış modu	25 saate kadar	25 saate kadar

¹ Cihaz, 100 m derinliğe eş değer basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

² CSN EN 13319 ile uyumlu olacak şekilde tasarlanmıştır.

³ Performans, normal aşınma ve yıpranma ötesinde yılanmadan etkilenmez.

⁴ 50.000 lüks koşullarında 3 sa/gün dışarıda olmak üzere gün boyu kullanım.

⁵ 50.000 lüks koşullarında kullanım ile.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

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

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

Şiddetli su ve hava darbeleri derinlik sensörüne veya barometreye hasar verebileceği için cihazı yüksek basınçlı suyla yıkamayın.

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

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

Cihaz hasar görmüşse veya belirtilen saklama sıcaklık aralığı dışında bir sıcaklıkta muhafaza edilmişse cihazı kullanmaya devam etmeyin.

Saati Temizleme

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

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

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

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

QuickFit® Kayışlarını Değiştirme

- 1 QuickFit kayışındaki mandalı kaydırın ve kayışı saatten çıkarın.



- 2 Yeni kayışı saatle hizalayın.
- 3 Yerine oturana kadar kayışı bastırın.
NOT: Kayışın tam oturduğundan emin olun. Mandalın saat pimi üzerine yerleşmesi gerekir.
- 4 Diğer kayışı değiştirmek için 1-3 arasındaki adımları tekrarlayın.

Çubuk Kayışlarını Değiştirme

Kayışları yeni Descent G1 kayışları veya uyumlu QuickFit 22 kayışları ile değiştirebilirsiniz.

1 Saat pimini içeri itmek için pim aracını kullanın.



2 Kayışı saatten çıkarın.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Descent G1 kayışları takmak için yeni kayışın bir tarafını saatteki deliklerle hizalayın, açıkta kalan saat pimini itin ve kayışı bastırarak takın.

NOT: Kayışın tam oturduğundan emin olun. Saat pimi, saatteki deliklerle hizalanmalıdır.

- QuickFit 22 kayışlarını takmak için saat pimini Descent G1 kayıştan çıkarın, saatteki saat pimini yerine takın ve yeni kayışı bastırarak takın.



NOT: Kayışın tam oturduğundan emin olun. Mandalın saat pimi üzerine yerleşmesi gerekir.

4 Diğer kayışı takmak için adımları tekrarlayın.

Veri Yönetimi

NOT: Cihaz Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ve Mac® OS 10.3 ve önceki sürümleri ile uyumlu değildir.

Dosya Silme

DUYURU

Bir dosyanın ne işe yaradığını bilmiyorsanız dosyayı silmeyin. Cihazınızın belleğinde silinmemesi gereken önemli sistem dosyaları bulunur.

- 1 **Garmin** sürücüsü veya birimini açın.
- 2 Gerekirse bir klasör ve birimi açın.
- 3 Bir dosya seçin.
- 4 Klavyenizdeki **Sil** tuşuna basın.

NOT: Apple® bilgisayar kullanıyorsanız dosyaları tamamen kaldırmak için Çöp Kutusu klasörünü boşaltmanız gerekir.

Sorun Giderme

Ürün Güncellemeleri

Cihazınız, Bluetooth bağlantısı bulunduğunda güncellemeleri otomatik olarak kontrol eder. Güncellemeleri sistem ayarlarından manuel olarak kontrol edebilirsiniz (*Sistem Ayarları, sayfa 101*). Bilgisayarınıza Garmin Express (garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

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

Daha Fazla Bilgi Alma

Bu ürün ile ilgili daha fazla bilgiyi Garmin web sitesinde bulabilirsiniz.

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
 - İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
 - Özelliklerin doğruluğu hakkında bilgi almak için www.garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Bu, tıbbi bir cihaz değildir.

Cihazım yanlış dile ayarlanmış

Cihazınız için yanlış bir dil seçtiyseniz cihaz dili seçiminizi değiştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 Listedeki son öğeye inin ve **START** ögesine basın.
- 3 **START** düğmesine basın.
- 4 Tercih ettiğiniz dili seçin.
- 5 **START** düğmesine basın.

Telefonum saatimle uyumlu mu?

Descent G1 saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

Bluetooth uyumluluk bilgileri için garmin.com/ble adresine gidin.

Telefonum, saate bağlanmıyor

Telefonunuz saate bağlanmıyorsa şu ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Telefonunuzu ve saatinizi kapatıp yeniden açın.
- Telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Garmin Dive uygulamasını son sürüme güncelleyin.
- Eşleştirme işlemi yeniden denemek için saatinizi Garmin Dive uygulamasından ve telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından kaldırın.
- Yeni bir telefon satın aldıysanız saatinizi, artık kullanmayacağınız telefondaki Garmin Dive uygulamasından kaldırın.
- Telefonunuzu, saatin 10 m (33 ft.) yakınına getirin.
- Eşleştirme moduna girmek için telefonunuzda Garmin Dive uygulamasını açın ve ••• > **Garmin Cihazları** > **Cihaz Ekle** öğesini seçin.
- Saat görünümünde **MENU** öğesini basılı tutun ve **Telefon** > **Telefonu Eşleştir** öğesini seçin.

Saatim, doğru saati göstermiyor

Saat, senkronize ettiğinizde saati ve tarihi günceller. Saat dilimlerini değiştirdiğinizde doğru saati alması ve yaz/kış saati uygulamasına geçmesi için saatinizi senkronize etmeniz gerekir.

- 1 Zamanın otomatik olarak ayarlandığını doğrulayın ([Saat Ayarları, sayfa 101](#)).
- 2 Bilgisayarınızın ya da telefonunuzun yerel saati doğru gösterdiğini onaylayın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Saatinizi bir bilgisayarla senkronize edin ([Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 87](#)).
 - Saatinizi bir telefonla senkronize edin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 86](#)).
 - Saatinizi GPS ile senkronize edin ([Saati Senkronize Etme, sayfa 102](#)).

Saat ve tarih otomatik olarak güncellenir.

Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?

Cihaz bazı Bluetooth sensörlerle uyumludur. Garmin saatinize ilk defa bir sensör bağlarken saati ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda saat, sensöre otomatik olarak bağlanır.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
 - 2 **Sensörler ve Aksesuarlar** > **Yeni Ekle** öğelerini seçin.
 - 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Tümünü Ara** öğesini seçin.
 - Sensör türünü seçin.
- İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 42](#)).

Saatinizi Yeniden Başlatma

- 1 Saat kapanana kadar **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 Saati açmak için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama

Varsayılan tüm ayarları sıfırlamadan önce etkinlik verilerinizi yüklemek için saati Garmin Connect uygulamasıyla senkronize etmeniz gerekir.

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Sistem > Sıfırla** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Kullanıcı profili verileri dahil olacak ancak etkinlik geçmişi ve indirilen uygulamalar ve dosyalar hariç tutulacak şekilde tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.
- Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişi silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.

NOT: Bir Garmin Pay cüzdan ayarladıysanız bu seçenek cüzdanı saatinizden siler.

Dalış

Doku Yükünüzü Sıfırlama

Cihazda kayıtlı mevcut doku yükünüzü sıfırlayabilirsiniz. Doku yükünüzü yalnızca cihazı gelecekte tekrar kullanmayı planlamıyorsanız sıfırlamanız gerekir. Bu özellik, cihaz kiralayan dalış mağazalarında kullanışlı olabilir.

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Sistem > Sıfırla > Dokuları Sıfırla** ögesini seçin.

Yüzey Basıncını Sıfırlama

Cihaz, barometrik altimetreyi kullanarak yüzey basıncını otomatik olarak tespit eder. Uçuş sırasında olduğu gibi büyük basınç değişiklikleri saatin otomatik olarak dalış etkinliği başlatmasına neden olabilir. Saatiniz dalışa hatalı başlarsa saati bilgisayara bağlayarak yüzey basıncını sıfırlayabilirsiniz. Bir bilgisayara erişiminiz yoksa yüzey basıncını manuel olarak sıfırlayabilirsiniz.

1 Saat kapanana kadar **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

2 Saati açmak için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

3 Ürün logosu görüldüğünde, yüzey basıncını sıfırlamanız istenene kadar **MENU** düğmesini basılı tutun.

Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları

Pil ömrünü uzatmak için aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Etkinlik sırasında güç modunu değiştirin (*Güç Modunu Değiştirme, sayfa 100*).
 - Kontroller menüsünden pil tasarrufu özelliğini açın (*Kontroller, sayfa 69*).
 - Ekran zaman aşımı süresini azaltın (*Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 102*).
 - Ekran parlaklığını azaltın (*Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 102*).
 - Etkinliğinizde UltraTrac uydu modunu kullanın (*Uydu Ayarları, sayfa 47*).
 - Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth teknolojisini kapatın (*Kontroller, sayfa 69*).
 - Etkinliğinizi uzun bir süreliğine duraklatırken **Sonra Devam Et** seçeneğini kullanın (*Etkinlik Durdurma, sayfa 27*).
 - Her saniye güncellenmeyen bir saat görünümü kullanın.
Örneğin, saniye ibresi olmayan bir saat görünümü kullanın (*Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 55*).
 - Saatte görüntülenen telefon bildirimlerini sınırlandırın (*Bildirimleri Yönetme, sayfa 85*).
 - Eşleştirilmiş cihazlara kalp hızı verilerini yayınlamayı durdurun (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 75*).
 - Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 74*).
- NOT:** Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.
- Manuel nabız oksimetresi ölçümlerini açın (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 75*).

Uydu Sinyallerini Alma

Cihazın uydu sinyallerini alabilmesi için gökyüzünü açık bir şekilde görmesi gerekir. Saat ve tarih, GPS konumuna göre otomatik olarak ayarlanır.

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

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

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- Saati, Garmin hesabınızla sık sık senkronize edin:
 - USB kablosu ve Garmin Express uygulamasını kullanarak saatinizi bir bilgisayara bağlayın.
 - Bluetooth özellikli telefonunuzu kullanarak saatinizi Garmin Dive uygulamasıyla senkronize edin.
- Saatiniz, Garmin hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirip uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.
- Saatinizi, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
 - Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil

Vücut sıcaklığınız dahili sıcaklık sensörünün sıcaklık okumasını etkiler. En doğru sıcaklık okumasını yapmak için saati bileğinizden çıkarmalı ve 20-30 dakika beklemelisiniz.

Ayrıca saati takarken doğru ortam sıcaklığı okumalarını görüntülemek için isteğe bağlı bir tempe harici sıcaklık sensörü kullanabilirsiniz.

Etkinlik İzleme

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

Günlük adım sayım görüntülenmiyor

Her gece yarısında günlük adım sayım sıfırlanıyor.

Adım sayınız yerine kesik çizgiler görüntüleniyorsa cihazın uydu sinyallerini alıp saati otomatik olarak ayarlamasını sağlayın.

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
- Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken saati cebinize koyun.
- Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı aktif bir şekilde kullanırken saati cebinize koyun.

NOT: Saat; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, saatinizi senkronize ettiğinizde güncellenir.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Adım sayınızı Garmin Express uygulamasıyla senkronize edin ([Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 87](#)).
- Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 86](#)).

2 Verileriniz senkronize edilirken bekleyin.

Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.

NOT: Garmin Connect uygulamasını ya da Garmin Express uygulamasını yenilemek verilerinizi senkronize etmez ya da adım sayınızı güncellemez.

Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir

Saatiniz, siz kat çıktıkça yükseklik değişikliklerini hesaplamak için dahili bir barometre kullanır. Çıkılan bir kat, 3 m'ye (10 ft) eşdeğerdir.

- Merdiven çıkarken tırabzanları tutmaktan veya basamakları atlamaktan kaçının.
- Ani rüzgarlar, yanlış veri okunmasına sebep olabileceği için rüzgarlı havalarda giysinizin koluyla ya da ceketinizle saati örtün.

Ek

Veri Alanları

NOT: Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz. Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için ANT+ veya Bluetooth aksesuarları gerektirir. Bazı veri alanları, saatte birden fazla kategoride görünür.

İPUCU: Veri alanlarını Garmin Connect uygulamasındaki saat ayarlarından da özelleştirebilirsiniz.

Kadans Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Kadans	Bisiklet Sürme. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.
Ortalama Kadans	Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.
Kadans	Bisiklet Sürme. Krank kolunun devir sayısı. Bu verinin görüntülenebilmesi için cihazınızın bir tempo aksesuarına bağlı olması gerekir.
Kadans	Koşu. Dakika başına adım (sağ ve sol).
Tur Kadansı	Bisiklet Sürme. Mevcut tur için ortalama tempo.
Tur Kadansı	Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.
Son Tur Kadansı	Bisiklet Sürme. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.
Son Tur Kadansı	Koşu. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Pusula Alanları

Adı	Açıklama
Pusula Yönü	Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.
GPS Yönü	GPS'e göre hareket ettiğiniz yön.
Yön	Hareket ettiğiniz yön.

Mesafe Alanları

Adı	Açıklama
Mesafe	Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.
Aralıktaki Mesafe	Mevcut aralık için kat edilen mesafe.
Tur Mesafesi	Mevcut tur için kat edilen mesafe.
Son Tur Mesafesi	En son tamamlanan tur için kat edilen mesafe.
Son Hareket Mesafesi	En son tamamlanan hareket için kat edilen mesafe.
Son Tur Mesafesi	Mevcut hareket için kat edilen mesafe.
Knot Mesafesi	Knot metre veya knot feet cinsinden kat edilen mesafe.

Dalış Alanları

Adı	Açıklama
Yükselme Hızı	Yüzeye doğru mevcut yükselme hızı.
Ortalama Sıcaklık	Etkinlik sırasındaki ortalama sıcaklık.
Merkezi Sinir Sistemi (CNS)	Merkezi sinir sisteminizdeki mevcut oksijen zehirlenmesi yüzdesi.
Mevcut Gaz PO2	Kapalı devre rebreather (CCR) dalışı sırasında seyreltici gazın kısmi oksijen basıncı (PO2).
Dalış Sayısı	Tamamladığınız dalışların sayısı.
Son Dalış Yüks. Süresi	Son dalış sırasında yüzeye çıkmak için harcadığınız süre.
Son Dalış Ort. Yüks. Hızı	Son dalıştaki ortalama yükselme hızı.
SD Ort Alç Hız	Son dalış sırasındaki ortalama alçalma hızı.
SD ORT KH	Son dalış sırasındaki ortalama kalp atış hızınız.
Son Dalış Ort. Sıcaklık	Son dalış sırasındaki ortalama sıcaklık.
Son Dalış Başlangıç Kalp Hızı	Son dalışın başlangıcındaki kalp atış hızınız.
Son Dalış Derinliği	Son dalış sırasında ulaşılan maksimum derinlik.
Son Dalış Alçalma Süresi	Son dalış sırasında maksimum derinliğe inmek için harcadığınız süre.
Son Dalış Bitiş Kalp Hızı	Son dalışın sonundaki kalp atış hızınız.
Son Dalış Kalma Süresi	Son dalış sırasında ne yükselirken ne de alçalırken harcadığınız süre.
Son Dalış Maks. Yüks. H.	Son dalış sırasındaki maksimum yükselme hızı.
Son Dalış Maks. Alçal. H.	Son dalış sırasındaki maksimum alçalma hızı.
Son Dalış Maks. KH	Son dalış sırasındaki maksimum kalp atış hızınız.
Son Dalış Maks. Sıcaklık	Son dalış sırasındaki maksimum sıcaklık.
Son Dalış Min. KH	Son dalış sırasındaki minimum kalp atış hızınız.
Son Dalış Min. Sıcaklık	Son dalış sırasındaki minimum sıcaklık.
Son Dalış Süresi	Son dalış sırasında yüzeyin altında geçirdiğiniz süre.
Maksimum Derinlik	Dalış sırasında inilen maksimum derinlik.
Maksimum Sıcaklık	Etkinlik sırasındaki maksimum sıcaklık.
Minimum Sıcaklık	Etkinlik sırasındaki minimum sıcaklık.
N2/He Yükleme	Mevcut azot ve helyum yüklü doku düzeyiniz.
OTU	Mevcut oksijen zehirlenmesi birimleriniz.
Yüzey Mesafesi	Dalış etkinliği sırasında dalış giriş ve çıkış noktaları arasındaki yüzey mesafesi.
Yüzey Gradyan Faktörü	Dalgıcın aniden yüzeye çıkması durumunda beklenen gradyan faktörü.
Yüzeyde Geçen Süre	Bir dalıştan yüzeye çıktıktan sonra geçen süre.
Yüzeye Çıkma Süresi	Yüzeye güvenli bir şekilde çıkmak için gereken süre.

Adı	Açıklama
Toplam Dalış Süresi	Dalış etkinliği sırasında yüzeyin altında geçirilen toplam süre.

Mesafe Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Yükselme	Son sıfırlamadan beri çıkılan ortalama dikey mesafe.
Ortalama Alçalma	Son sıfırlamadan beri inilen ortalama dikey mesafe.
Rakım	Mevcut konumunuzun deniz seviyesine göre seviyesi.
Süzülme Oranı	Seyahat edilen yatay mesafenin dikey mesafedeki değişikliğe olan oranı.
GPS İrtifası	GPS kullanarak mevcut konumunuzun yüksekliği.
Eğim	Seyahat süresince (mesafe) yükselişin (irtifa) hesaplaması. Örneğin, tırmandığınız her 3 m (10 ft.) için 60 m (200 ft.) seyahat ediyorsanız eğim %5'tir.
Tur Yükselme	Mevcut tur için çıkılan dikey mesafe.
Tur Alçalma	Mevcut tur için inilen dikey mesafe.
Son Tur Yükselme	Son tamamlanan tur için çıkılan dikey mesafe.
Son Tur Alçalma	Son tamamlanan tur için inilen dikey mesafe.
Son Yükselme Hareketi	Son tamamlanan harekette çıkılan dikey mesafe.
Son Alçalma Hareketi	Son tamamlanan harekette inilen dikey mesafe.
Maksimum Yükselme	Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum yükselme oranı.
Maksimum Alçalma	Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum alçalma oranı.
Maksimum Yükseklik	Son sıfırlamadan beri ulaşılan en yüksek irtifa.
Minimum Yükseklik	Son sıfırlamadan beri ulaşılan en düşük irtifa.
Yükselme Hareketi	Mevcut harekette çıkılan dikey mesafe.
Alçalma Hareketi	Mevcut harekette inilen dikey mesafe.
Toplam Yükselme	Son sıfırlamadan beri çıkılan toplam yükseklik seviyesi.
Toplam İniş	Son sıfırlamadan beri inilen toplam yükseklik seviyesi.

Kalp Atış Hızı Alanları

Adı	Açıklama
% Kalp Atış Hızı	Kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Aerobik Antrenman E.	Mevcut etkinliğin aerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Anaero. Antren. Etkisi	Mevcut etkinliğin anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Ort. %HRR	Mevcut etkinlik için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Ortalama Kalp Atış Hızı	Mevcut etkinlik için ortalama kalp hızı.
Maks Ort KH %	Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Kalp Hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden kalp hızınız. Cihazınızın bilekten kalp hızı ölçme işlevine sahip olması veya uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.
Maksimum Kalp Hızı Oranı	Maksimum kalp hızı yüzdesi.
Kalp Hızı Bölgesi	Mevcut kalp hızı aralığınız (1 - 5). Varsayılan bölgeler, kullanıcı profili ve maksimum kalp hızınıza (220'den yaşıınız çıkarıldığında elde edilen değer) dayanır.
Intrv. Ort. Kalp Hızı Rezervi %	Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Int. Ort. Maks. Yüzdesi	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Intrv. Ort. Kalp Hızı	Mevcut yüzme aralığı için ortalama kalp hızı.
Int. Maks. KH Rez. %	Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin maksimum yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Int. Ort. Maks. Yüzdesi	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının maksimum yüzdesi.
Int. Maks. Kalp Hızı	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızı.
Tur %HRR	Mevcut tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Tur Klp Hz	Mevcut tur için ortalama kalp hızı.
Turda Kalp Hızı Maksimum %	Mevcut tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Son Tur Nbz Hz %	Son tamamlanan tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Son Tur Kalp Hızı	Son tamamlanan tur için ortalama kalp hızı.
Son Turda %Maks. Kalp Hz.	Son tamamlanan tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Son Hareket HRR Oranı	Son hareket için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Son Hareket Kalp Hızı	Son tamamlanan hareket için ortalama kalp hızı.
Son Hareket KH Maks Oranı	Son hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Maksimum Kalp Atış Hızı	Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızı.

Adı	Açıklama
Hareket KH Rez. Yüzdesi	Mevcut hareket için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Maksimum Kalp Atış Hızı	Mevcut hareket için ortalama kalp hızı.
Hareket Kalp Hızı Maks. Oranı	Mevcut hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Bölgedeki Süre	Her bir kalp hızı bölgesinde geçirilen süre.

Uzunluk Alanları

Adı	Açıklama
Intrv. Uzunlukları	Mevcut aralık sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.
Uzunluklar	Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Navigasyon Alanları

Adı	Açıklama
Kerteriz	Mevcut konumunuzdan varış noktasına olan yön. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Saha	Başlangıç konumunuzdan varış noktasına olan yön. Rota, planlı veya ayarlanmış bir rota olarak görüntülenebilir. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Hedef Rota Noktası	Varış noktasına giden rotadaki son nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Kalan Mesafe	Son varış noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Sonrakine Mesafe	Rotadaki bir sonraki rota noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Tahmini Toplam Mesafe	Başlangıçtan varış noktasına tahmini mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
TAH. VRŞ	Son varış noktasına ulaşacağınız tahmini saat (varış noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Sonrakine ETA	Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşacağınız tahmini saat (rota noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
ETE	Son varış noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Varışa Süzülme Oranı	Mevcut mevkinizden varış noktasının irtifasına inmek için gereken süzülme oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Sonraki Rota Noktası	Rotadaki bir sonraki nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Rotadan Sapma	Orijinal seyahat yolundan sola veya sağa saptığınız mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Sonrakine Süre	Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Adı	Açıklama
VMG	Rotadaki bir varış noktasına yaklaşımakta olduğunuz hız. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Varışa Dikey Mesafe	Mevcut mevkiniz ile son varış noktası arasındaki irtifa mesafesi. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Hedefe Dikey Hız	Önceden belirlenen bir yüksekliğe yükselme veya alçalma oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Diğer Alanlar

Adı	Açıklama
Aktif Kaloriler	Etkinlik sırasında yakılan kaloriler.
Ortam Basıncı	Kalibre edilmemiş ortam basıncı.
Barometrik Basınç	Kalibre edilmiş mevcut ortam basıncı.
Pil Seviyesi	Saatın pil seviyesi.
Aktif Kaloriler	Gün boyunca yakılan kaloriler.
Çıkılan Kat Sayısı	Gün içinde çıkılan toplam kat sayısı.
İnilen Kat Sayısı	Gün içinde inilen toplam kat sayısı.
Dakikadaki Kat	Dakika başına çıkılan kat sayısı.
Zorluk	Mevcut etkinliğin zorluk ölçümü; yükseklik, eğim ve yöndeki ani değişikliklere dayanır.
Pist Akışı	Mevcut tur için genel akış puanı.
Pist Zorluğu	Mevcut tur için genel zorluk puanı.
Turlar	Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.
Yükle	Mevcut etkinlik için antrenman yükü. Antrenman yükü, egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketimi (EPOC) miktarını ifade eder ve antrenmanınızın zorluk seviyesini belirtir.
Maksimum Stres	Geçerli etkinlik için maksimum stres seviyeniz.
Hareketler	Mevcut etkinlik için tamamlanan hareket sayısı.
Performans Durumu	Performans durumu puanı, performansınızın gerçek zamanlı değerlendirmesidir.
Tekrarlar	Güç antrenmanı etkinliği sırasında, bir antrenman setindeki tekrar sayısı.
Solunum Hızı	Dakika başına nefes (brpm) cinsinden solunum hızınız.
Sürüşler	Mevcut etkinliğin tur sayısı.
Zmnlıy Ayr	Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.
Stres	Mevcut stres seviyeniz.
Gün doğumu	GPS konumunuza göre gün doğumu saati.
Gün batımı	GPS konumunuza göre gün batımı saati.
Günün Saati	Mevcut konumunuza ve saat ayarlarınıza (format, saat dilimi, yaz saati) göre günün saati.

Pace Alanları

Adı	Açıklama
500 metredeki Yürüyüş Hızı	500 metredeki mevcut kürek çekme temposu.
500 m Ort. Pace	Mevcut etkinlik için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Ort. Pace	Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.
Eğime Göre Ayr. Tempo	Arazinin dikliğine göre ayarlanan ortalama yürüyüş hızı.
Intrv. Pace	Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.
500 metredeki Tur Yürüyüş Hızı	Mevcut tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Tur Temposu	Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.
Son Turda 500 m Tempo	Son tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Son Tur Pace	En son tamamlanan tur için ortalama yürüyüş hızı.
Son Uzunluktaki Tempo	En son tamamlanan havuz uzunluğu için ortalama hız.
Son Hareket Temposu	En son tamamlanan hareket için ortalama yürüyüş hızı.
Hareket Temposu	Mevcut hareket için ortalama yürüyüş hızı.
Yürüyüş Hızı	Mevcut yürüyüş hızı.

PacePro Alanları

Adı	Açıklama
Sonraki Bölün. Mesafe	Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için toplam mesafe.
Sonr. Bölünmüş Hedef Tempo	Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için hedef tempo.
Genel Olarak Önde/Arkada	Koşu. Hedef temponuzun ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz toplam süre.
Bölünmüş Mesafe	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için toplam mesafe.
Kalan Bölünmüş Mesafe	Koşu. Mevcut bölünmüş koşuda kalan mesafe.
Bölünmüş Yürüme Hızı	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için ortalama tempo.
Bölünmüş Hedef Tempo	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için hedef tempo.

Güç Alanları

Adı	Açıklama
% FTP	İşlevsel eşik gücünün yüzdelik değeri olarak mevcut güç çıkışı.
3 sn. Ortalama Denge	Sol/sağ güç dengesinin 3 saniyelik hareket ortalaması.
3 sn. Ortalama Güç	Güç çıkışının 3 saniyelik hareket ortalaması.
10 sn. Ortalama Denge	Sol/sağ güç dengesinin 10 saniyelik hareket ortalaması.
10 sn. Ortalama Güç	Güç çıkışının 10 saniyelik hareket ortalaması.
30 sn. Ortalama Denge	Sol/sağ güç dengesinin 30 saniyelik hareket ortalaması.
30 sn. Ortalama Güç	Güç çıkışının 30 saniyelik hareket ortalaması.
Ortalama Denge	Mevcut etkinliğin ortalama sol/sağ güç dengesi.
Ortalama Sol Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sol bacak için ortalama güç fazı açısı.
Ortalama Güç	Mevcut etkinliğin ortalama güç çıkışı.
Ortalama Sağ Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.
Ortalama Sol En Yüksek Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Ort. Plat. Merk. Sapm.	Mevcut etkinlik için ortalama platform merkezi sapması.
Ort Sağ En Yük Güç F	Mevcut etkinlikte sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Denge	Mevcut sol/sağ güç dengesi.
Intensity Factor	Mevcut etkinlik için Intensity Factor™.
Tur Dengesi	Mevcut turun ortalama sol/sağ güç dengesi.
Turdaki Sol En Yüksek Güç Fazı	Mevcut turda sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Turdaki Sol Güç Fazı	Mevcut turda sol bacak için ortalama güç fazı açısı.
Tur NP	Mevcut tur için ortalama Normalized Power™.
Tur. Plat. Merk. Sapm.	Mevcut tur için ortalama platform merkezi sapması.
Turda Ölçülen Güç	Mevcut turdaki ortalama güç çıkışı.
Turdaki Sağ En Yüksek Güç Fazı	Mevcut turda sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Turdaki Sağ Güç Fazı	Mevcut turda sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.
Son Tur NP	En son tamamlanan tur için ortalama Normalized Power.
Son Tur Gücü	En son tamamlanan turdaki ortalama güç çıkışı.
Sol En Yüksek Güç Fazı	Sol bacak için mevcut en yüksek güç fazı açısı. En yüksek güç fazı, sürücünün sürüş kuvvetinin en yüksek kısmını oluşturduğu açı aralığıdır.
Sol Güç Fazı	Sol bacak için mevcut güç fazı açısı. Güç fazı, pozitif gücün üretildiği pedal çevirme bölgesidir.
Son Turdaki Maksimum GÜÇ	En son tamamlanan turdaki en yüksek güç çıkışı.
Maks. Tur Gücü	Mevcut turdaki en yüksek güç çıkışı.

Adı	Açıklama
Maksimum Güç	Mevcut etkinliğin en yüksek güç çıkışı.
NP	Mevcut etkinlik için Normalized Power.
Pedal Yumuşaklığı	Sürücünün, her pedal çevirmede uyguladığı kuvvetin ne kadar dengeli olduğunu gösteren ölçüm.
PCO	Platform merkezi sapması. Platform merkezi sapması, pedal platformunda kuvvetin uygulandığı konumdur.
Güç	Vat cinsinden mevcut güç çıkışı.
Ağırlık Cinsinden Güç	Kilogram başına vat cinsinden ölçülen mevcut güç.
Güç Bölgesi	FTP'nize veya özel ayarlarınıza göre mevcut güç çıkışı aralığı.
Sağ En Yüksek Güç Fazı	Sağ bacak için mevcut en yüksek güç fazı açısı. En yüksek güç fazı, sürücünün sürüş kuvvetinin en yüksek kısmını oluşturduğu açı aralığıdır.
Sağ Güç Fazı	Sağ bacak için mevcut güç fazı açısı. Güç fazı, pozitif gücün üretildiği pedal çevirme bölgesidir.
Bölgedeki Süre	Her bir güç bölgesinde geçirilen süre.
Oturarak Sürme Süresi	Mevcut etkinlik için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.
Tur. Otur. Sürme Süresi	Mevcut tur için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.
Ayakta Sürme Süresi	Mevcut etkinlik için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.
Turdaki Ayakta Sürme Süresi	Mevcut tur için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.
TSS	Mevcut etkinlik için Training Stress Score™.
Tork Verimliliği	Sürücünün pedal çevirme verimliliği ölçümü.
İş	Kilojul cinsinden birikmiş iş (güç çıkışı).

Dinlenme Alanları

Adı	Açıklama
Tekrarla	Son aralık ve mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).
Dinlenme Süresi	Mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).

Koşu Dinamikleri

Adı	Açıklama
Ort. Yer. Tem. Sür. Den.	Mevcut oturum için ortalama yerle temas süresi dengesi.
Ortalama Yerle Temas Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama yerle temas süresi.
Ortalama Adım Uzunluğu	Mevcut oturum için ortalama adım uzunluğu.
Ortalama Dikey Salınım	Mevcut etkinlik için ortalama dikey salınım.
Ortalama Dikey Oran	Mevcut oturum için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.
YTS Dengesi	Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesi.
YTS	Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süre (milisaniye cinsinden). Yerle temas süresi yürürken hesaplanmaz.
Tur Ort. YTS Dengesi	Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi dengesi.
Turdaki Yerle Temas Süresi	Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi.
Turdaki Adım Uzunluğu	Mevcut tur için ortalama adım uzunluğu.
Turdaki Dikey Salınım	Mevcut tur için ortalama dikey salınım.
Turdaki Dikey Oran	Mevcut tur için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.
Adım Uzunluğu	Bir adımdan diğer adıma geçerken adımınızın uzunluğu (metre cinsinden).
Dikey Salınım	Koşarken zıplama miktarı. Gövdenizin, her adım için santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketi.
Dikey Oran	Dikey salınımın adım uzunluğuna oranı.

Hız Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Hareket Hızı	Mevcut etkinlik için hareket ederken ortalama hız.
Ortalama Genel Hız	Hem hareket hem de durma hızları dahil olmak üzere, mevcut etkinlik için ortalama hız.
Ortalama Hız	Mevcut etkinlik için ortalama hız.
Ortalama Knot KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut etkinlikteki knot cinsinden ortalama yolculuk hızı.
Ortalama Knot Hız	Mevcut etkinlik için knot cinsinden ortalama hız.
Turdaki KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut turdaki ortalama yolculuk hızı.
Tur Hızı	Mevcut tur için ortalama hız.
Son Turdaki KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak tamamlanan son turdaki ortalama yolculuk hızı.
Son Tur Hızı	En son tamamlanan tur için ortalama hız.
Son Hareket Hızı	Son tamamlanan hareket için ortalama hız.
Maksimum KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut etkinlikteki maksimum yolculuk hızı.
Maksimum Hız	Mevcut etkinlik için en yüksek hız.
Maksimum Knot KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut etkinlikteki knot cinsinden maksimum yolculuk hızı.
Maksimum Knot Hız	Mevcut etkinlik için knot cinsinden maksimum hız.
Hareket Hızı	Mevcut hareket için ortalama hız.
Knot KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak knot cinsinden gerçek yolculuk hızı.
Knot Hızı	Knot cinsinden mevcut hız.
KH'yi çalıştır	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut seferdeki yolculuk hızı.
Hız	Mevcut hareket hızı.
KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak gerçek yolculuk hızı.
Dikey Hız	Geçen süre zarfında yükselme veya düşme oranı.

Kulaç Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Kulaç Başına Mesafe	Yüzme. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.
Ortalama Kulaç Başına Mesafe	Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.
Ort. Kür. Çk.Hızı	Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
Ortalama Kulaç Hızı	Yüzme. Mevcut etkinlik sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
Ortalama Kulaç/Uzunluk	Mevcut etkinlik sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.
Mesafe/Kürek	Kürek sporları. Kulaç başına kat edilen mesafe.
Intrvdeki Kulaç Hızı	Mevcut aralık sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
Intrvdeki Kulaç/Uzunluk	Mevcut aralık sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.
Intrv. Kulaç Türü	Aralık için mevcut kulaç türü.
Turdaki Kulaç Başına Mesafe	Yüzme. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.
Turdaki Kürek/Mesfe	Kürek sporları. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.
Turdaki Kulaç Hızı	Yüzme. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Turdaki Kulaç Hızı	Kürek sporları. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Turdaki Kulaçlar	Yüzme. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.
Turda Çkl. Krklr	Kürek sporları. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Tur. Mesafe/Kulaç	Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.
Son Tur Msf/Kürek	Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.
Son Turdaki Kulaç Hızı	Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Son Turdaki Kulaç Hızı	Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Son Turdaki Kulaçlar	Yüzme. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Turd. Çk. Küre.	Kürek sporları. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Uzunluk Kulaç Hızı	En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
Sn Uznlkt Klç	En son tamamlanan havuz uzunluğu için toplam kulaç sayısı.
Sn Uzunlk. Klç Türü	En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında kullanılan kulaç türü.
Kulaç/dk	Yüzme. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).
Kürek Hızı	Kürek sporları. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).

Adı	Açıklama
Kulaç sayısı	Yüzme. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.
Kürek Çekme Sayısı	Kürek sporları. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Swolf Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Swolf	Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır (<i>Yüzme Terimleri, sayfa 28</i>). Açık suda yüzme sırasında, swolf puanını hesaplamak için 25 metre kullanılır.
Intrvdeki Swolf	Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.
Turdaki Swolf	Mevcut tur için swolf puanı.
Son Turdaki Swolf	En son tamamlanan tur için swolf puanı.
Son Uzun. Swolf	En son tamamlanan havuz uzunluğu için swolf puanı.

Sıcaklık Alanları

Adı	Açıklama
Maksimum 24 Saat	Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen maksimum sıcaklık.
Minimum 24 Saat	Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen minimum sıcaklık.
Sıcaklık	Etkinlik sırasındaki ortam sıcaklığı. Vücut sıcaklığınız, sıcaklık sensörünü etkiler. tempe sensörünü cihazınızla eşleştirerek tutarlı bir doğru sıcaklık verileri kaynağı elde edebilirsiniz.

Zamanlayıcı Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Tur Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.
Ortalama Hareket Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama hareket süresi.
Geçen Süre	Kaydedilen toplam süre. Örneğin, etkinlik süreölçerini başlatıp 10 dakika koştuktan sonra 5 dakikalığına durdurur ve sonra tekrar çalıştırıp 20 dakika daha koşarsanız geçen süre 35 dakikadır.
Intrv. Süresi	Mevcut aralık için kronometre süresi.
Tur Süresi	Mevcut tur için kronometre süresi.
Son Tur Süresi	En son tamamlanan tur için kronometre süresi.
Son Hareket Süresi	En son tamamlanan hareket için kronometre süresi.
Hareket Zamanı	Mevcut hareket için kronometre süresi.
Hareket Süresi	Mevcut etkinlik için toplam hareket süresi.
Çoklu Spor Süresi	Çoklu spor etkinliğinde geçişler dahil tüm sporlar için toplam süre.
Genel Olarak Önde/Arkada	Koşu. Hedef temponuzun ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz süre.
Durulan Süre	Mevcut etkinlik için toplam durma süresi.
Yüzme Süresi	Mevcut etkinlik için yüzme süresi. Dinlenme süresi dahil değildir.
Süreölçer	Geri sayım zamanlayıcısının şu anki süresi.

Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri

Garmin Connect etkinliğinde, koşu dinamikleri verileri renkli grafikler olarak görüntülenir. Renkli alanlar yüzdelik birimlere dayalıdır ve koşu dinamikleri verilerinizin diğer koşucuların verilerine kıyasla nasıl olduğunu gösterir.

Garmin, farklı seviyelerden birçok koşucu üzerinde araştırma yapmıştır. Kırmızı veya turuncu bölgelerdeki veri değerleri daha az deneyimli veya daha yavaş koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Yeşil, mavi veya mor bölgelerdeki veri değerleri daha fazla deneyimli veya daha hızlı koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Daha deneyimli koşucularda, daha az deneyimli koşuculara kıyasla genellikle daha kısa yerle temas süreleri, daha düşük dikey salınım, daha düşük dikey oran ve daha yüksek tempo değerleri görülür. Ancak daha uzun koşucuların genellikle tempoları biraz daha yavaş, adımları daha uzun ve dikey salınımları biraz daha fazla olur. Dikey oran, dikey salınımınızın adım uzunluğunuza bölünmesiyle belirlenir. Boyla ilişkili değildir.

Koşu dinamikleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/runningdynamics adresine gidin. Koşu dinamikleri verileriyle ilgili ek teoriler ve yorumlar için saygın koşu yayınları ve web sitelerinde arama yapabilirsiniz.

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Tempo Aralığı	Yerle Temas Süresi Aralığı
 Mor	>95	>183 spm	<218 ms
 Mavi	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Yeşil	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Turuncu	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Kırmızı	<5	<153 spm	>308 ms

Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri

NOT: Garmin Connect etkinliğinde, koşu dinamikleri verileri renkli grafikler olarak görüntülenir.

Yerle temas süresi dengesi, koşu simetrinizi ölçer ve toplam yerle temas sürenizin yüzdesi olarak görüntülenir. Örneğin, sola bakan bir okla gösterilen %51,3 değeri koşucunun sol ayağının üzerindeyken yerde daha fazla zaman harcadığını belirtir. Veri ekranınız her iki sayıyı da gösteriyorsa (ör. 48-52) %48 sol, %52 ise sağ ayağınıza ilişkin değerdir.

Renk Bölgesi	 Kırmızı	 Turuncu	 Yeşil	 Turuncu	 Kırmızı
Simetri	Zayıf	Orta	İyi	Orta	Zayıf
Diğer Koşucuların Yüzdesi	%5	%25	%40	%25	%5
Yerle Temas Süresi Dengesi	>%52,2 L	%50,8-52,2 L	%50,7 L-%50,7 R	%50,8-52,2 R	>%52,2 R

Garmin ekibi, koşu dinamiklerini geliştirip test ederken belirli koşucularda yaralanmalar ile daha büyük dengesizlikler arasında bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Birçok koşucu için yerle temas süresi dengesi yokuş yukarı ya da aşağı koşarken genellikle 50-50 değerinden büyük ölçüde sapar. Çoğu koşu koşu, simetrik bir koşu formunun iyi olduğu konusunda hemfikir. Daha profesyonel koşucular genellikle hızlı ve dengeli adımlar atar.

Koşu sırasında göstergeleri veya veri alanını izleyebilir ya da koşu sonrasında Garmin Connect hesabınızdaki özeti görüntüleyebilirsiniz. Diğer koşu dinamikleri verilerinde olduğu gibi yerle temas süresi dengesi de koşu formunuz hakkında bilgi edinmenize yardımcı olan sayısal bir ölçümdür.

Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri

NOT: Garmin Connect etkinliğinde, koşu dinamikleri verileri renkli grafikler olarak görüntülenir.

Dikey salınım ve dikey oran veri aralıkları, sensöre ve sensörün göğüs (HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarlar) veya bel (Running Dynamics Pod aksesuarı) üzerinde bulunmasına bağlı olarak biraz farklılık gösterebilir.

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Göğüste Dikey Salınım Aralığı	Bilekte Dikey Salınım Aralığı	Göğüste Dikey Oran	Bilekte Dikey Oran
 Mor	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<%6,1	<%6,5
 Mavi	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	%6,1-7,4	%6,5-8,3
 Yeşil	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	%7,5-8,6	%8,4-10,0
 Turuncu	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	%8,7-10,1	%10,1-11,9
 Kırmızı	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>%10,1	>%11,9

VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre VO2 maksimum tahminleri standart olarak sınıflandırılmıştır.

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

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

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

FTP Değerleri

Bu tablolarda işlevsel eşik gücü (FTP) değerleri cinsiyete göre sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Kilogram başına Vat (W/kg)
Üstün	5,05 ve daha fazla
Mükemmel	3,93 ile 5,04 arasında
İyi	2,79 ile 3,92 arasında
Orta	2,23 ile 2,78 arasında
Antrenmansız	2,23'ten az

Kadınlar	Kilogram başına Vat (W/kg)
Üstün	4,30 ve daha fazla
Mükemmel	3,33 ile 4,29 arasında
İyi	2,36 ile 3,32 arasında
Orta	1,90 ile 2,35 arasında
Antrenmansız	1,90'ten az

FTP değerleri, Hunter Allen ve Andrew Coggan, PhD tarafından yürütülen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) araştırmasına dayanır.

Tekerlek Boyutu ve Çevresi

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

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

Sembol Açıklamaları

Bu sembolleri cihazda veya aksesuar etiketlerinde görebilirsiniz.



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

