

GARMIN®



INSTINCT® 3 SOLAR SERIES

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2025 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων, απαγορεύεται η αντιγραφή ολόκληρου ή τμήματος του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, οι ονομασίες Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® και Xero® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ και Vector™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google Inc. Η ονομασία iPhone® αποτελεί εμπορικό σήμα της Apple Inc καταχωρημένο στις Η.Π.Α. και άλλες χώρες. Η ονομασία Applied Ballistics® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Applied Ballistics, LLC. Το λεκτικό σήμα και τα λογότυπα BLUETOOTH® ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Η ονομασία iOS® είναι σήμα κατατεθέν της Cisco Systems, Inc. και χρησιμοποιείται κατόπιν αδείας από την Apple Inc. Η ονομασία Iridium® είναι σήμα κατατεθέν της Iridium Satellite LLC. Η ονομασία Overwolf™ είναι σήμα κατατεθέν της Overwolf Ltd. Οι ονομασίες Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) και Normalized Power™ (NP) είναι σήματα κατατεθέντα της Peakware, LLC. Η ονομασία USB-C® είναι σήμα κατατεθέν του USB Implementers Forum. Η ονομασία Vectronix® αποτελεί σήμα κατατεθέν στις Η.Π.Α. και ανήκει στην Safran Vectronix AG Corporation. Η ονομασία Wi-Fi® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Wi-Fi Alliance Corporation. Η ονομασία Zwiift™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Zwiift, Inc. Τα υπόλοιπα εμπορικά σήματα και οι ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

M/N: A04882, A04883

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση 1

Έναρξη χρήσης	1
Κουμπιά	1
Εκκαθάριση δεδομένων χρήστη με τη λειτουργία διακόπτη τερματισμού	2
Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού	3

Δραστηριότητες και εφαρμογές..... 3

Λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών	4
Έναρξη δραστηριότητας	5
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων	5
Διακοπή δραστηριότητας	5
Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους	6
Παιχνίδι γκολφ	6
Παίζοντας γκολφ	6
Προβολή κινδύνων	7
Μενού γκολφ	7
Μετακίνηση της σημαίας	8
Αλλαγή τρυπών	8
Προβολή μετρημένων βολών	8
Μη αυτόματη μέτρηση βολής	8
Τήρηση βαθμολογίας	9
Καταγραφή στατιστικών στοιχείων	9
Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια	9
Έναρξη εξόρμησης	10
Μη αυτόματη καταγραφή σημείου διαδρομής	10
Προβολή σημείων διαδρομής	10
Ψάρεμα	10
Κυνήγι	11
Τρέξιμο	11
Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο	11
Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο	12
Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο	12

Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο	12
Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια	13
Προπόνηση PacePro™	13
Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect	13
Έναρξη ενός προγράμματος PacePro	14
Ποδηλασία	15
Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου	15
Κολύμβηση	15
Ορολογία κολύμβησης	15
Τύποι κίνησης	16
Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης	16
Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση	16
Προπόνηση με το αρχείο άσκησης	17
Sindiasmos athlimaton	17
Προπόνηση τριάθλου	17
Δημιουργία δραστηριότητας Multisport	18
Δραστηριότητες γυμναστηρίου	18
Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης	19
Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT	20
Καταγραφή μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο	21
Χειμερινά αθλήματα	21
Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι	21
Καταγραφή δραστηριότητας ορειβατικού σκι ή snowboarding	22
Θαλάσσια σπορ	22
Σέρφινγκ	22
Προβολή των διαδρομών θαλάσσιων σπορ	22
Άλλες δραστηριότητες και εφαρμογές	23
Applied Ballistics®	23
Εφαρμογή Applied Ballistics Quantum	23
Επιλογές Applied Ballistics	24

Γρήγορη επεξεργασία συνθηκών βολής.....	24	Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect.....	36
Κάρτα αποστάσεων.....	24	Ακολουθήση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης.....	36
Προσαρμογή πεδίων της κάρτας αποστάσεων.....	24	Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης.....	36
Επεξεργασία του βήματος αύξησης αποστάσεων.....	25	Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης.....	37
Ρύθμιση της βασικής απόστασης.....	25	Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner®.....	37
Target Card.....	25	Ρύθμιση στόχου προπόνησης..	38
Προσθήκη στόχου.....	25	Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα.....	38
Επεξεργασία του στόχου.....	25	Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης.....	38
Αλλαγή του στόχου.....	25	Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης.....	39
Διαγραφή όλων των στόχων.....	25	Χρήση της εφαρμογής Αποθηκευμένα.....	39
Ρύθμιση της τοποθεσίας- στόχου μέσω GPS.....	26	Υπολογισμός του μεγέθους μιας περιοχής.....	39
Περιβάλλον.....	26	Προβολή πληροφοριών παλίστροφας.....	40
Επεξεργασία των στοιχείων περιβάλλοντος.....	26	Ρύθμιση συναγερμού παλίστροφας.....	40
Ενεργοποίηση της ρύθμισης Auto Update.....	26	Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών.....	41
Προφίλ.....	26	Προσθήκη ή κατάργηση αγαπημένης δραστηριότητας.....	41
Προσθήκη προφίλ.....	26	Αλλαγή της σειράς μιας δραστηριότητας στη λίστα εφαρμογών.....	41
Επιλογή διαφορετικού προφίλ.....	27	Προσαρμογή των οθονών δεδομένων.....	41
Προσαρμογή της οθόνης δεδομένων προφίλ.....	28	Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα.....	42
Γλωσσάριο όρων.....	28	Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας.....	42
Applied Ballistics.....	28	Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής.....	43
Παιχνίδι.....	32	Ειδοποιήσεις δραστηριότητας....	45
Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn™.....	32	Ρύθμιση ειδοποίησης.....	47
Καταγραφή χειροκίνητης δραστηριότητας παιχνιδιού.....	32	Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβάσις.....	47
Jumpmaster.....	33	Ρυθμίσεις δορυφόρων.....	48
Τύποι αλμάτων.....	33	Ρολόγια.....	48
Εισαγωγή πληροφοριών άλματος.....	34	Ρύθμιση ειδοποίησης.....	48
Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για άλματα HAHO και HALO.....	34		
Επαναφορά πληροφοριών ανέμου.....	34		
Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για άλμα στατικού ιμάντα.....	34		
Ρυθμίσεις Σταθεράς.....	35		
Ασκήσεις.....	35		
Έναρξη άσκησης.....	35		

Επεξεργασία ειδοποίησης	49
Χρήση χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης	49
Προσθήκη ειδοποίησης χρονικού διαστήματος σε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης	50
Διαγραφή χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης	50
Χρήση του χρονομέτρου	51
Συγχρονισμός της ώρας με GPS	51
Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας	52
Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας	52
Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας	52

Ιστορικό..... 52

Χρήση ιστορικού	53
Ιστορικό Multisport	53
Διαγραφή ιστορικού	53
Ατομικά ρεκόρ	53
Προβολή των ατομικών ρεκόρ	53
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ	54
Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ	54
Προβολή συνόλων δεδομένων	54
Χρήση του μετρητή	54

Ρυθμίσεις ανακοινώσεων και ειδοποιήσεων..... 54

Εμφάνιση..... 54

Γρήγορες ματιές	55
Προβολή γρήγορων ματιών	59
Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών	59
Δημιουργία φακέλων γρήγορων ματιών	60
Body Battery	60
Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery	60
Μετρήσεις απόδοσης	61
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2	61
Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο	62
Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία	62

Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας	62
Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών	63
Κατάσταση απόδοσης	63
Προβολή της κατάστασης απόδοσης	63
Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος	64
Γαλακτικό κατώφλι	64
Κατάσταση προπόνησης	65
Επίπεδα κατάστασης προπόνησης	65
Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης	66
Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο	66
Οξύ φορτίο	66
Πληροφορίες για το Training Effect	67
Χρόνος ανάκαμψης	67
Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης	68
Παύση και συνέχιση της κατάστασης προπόνησής σας	68
Ετοιμότητα για προπόνηση	69
Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα	69
Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας	70
Προσθήκη τοποθεσιών καιρικών συνθηκών	70
Στοιχεία ελέγχου	70
Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου	73
Χρήση του φακού	74
Επεξεργασία του προσαρμοσμένου στροβοσκοπίου φακού	74
Garmin Pay	74
Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay	74
Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας	75
Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay	75
Διαχείριση των καρτών Garmin Pay	75

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay.....	76
Πρωινή αναφορά.....	76
Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας.....	76

Αισθητήρες και αξεσουάρ..... 76

Καρδιακοί παλμοί καρπού.....	76
Τοποθέτηση του ρολογιού.....	77
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	77
Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό.....	78
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών.....	78
Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών.....	79
Παλμικό οξύμετρο.....	79
Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου.....	79
Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου.....	80
Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου.....	80
Πυξίδα.....	80
Ρυθμίσεις πυξίδας.....	80
Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο.....	81
Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά....	81
Αλτίμετρο και βαρόμετρο.....	81
Ρυθμίσεις αλτίμετρου.....	81
Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου.....	82
Ρυθμίσεις βαρόμετρου.....	82
Βαθμονόμηση του βαρόμετρου...	82
Ρύθμιση συναγερμού καταιγίδας.....	83
Ασύρματοι αισθητήρες.....	83
Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας.....	85
Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση από το αξεσουάρ καρδιακών παλμών.....	86
Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης.....	86
Δυναμική τρεξίματος.....	86

Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος.....	87
Ισχύς τρεξίματος.....	88
Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος.....	88
Τηλεχειρισμός inReach.....	88
Χρήση του τηλεχειρισμού inReach.....	89
Τηλεχειρισμός VIRB.....	89
Χειρισμός κάμερας VIRB Action..	89
Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια δραστηριότητας.....	90
Ρυθμίσεις θέσης λείζερ Xero.....	90

Χάρτης..... 90

Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη.....	91
Ρυθμίσεις χάρτη.....	91

Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου..... 91

Αντιστοίχιση τηλεφώνου.....	91
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth.....	92
Προβολή ειδοποιήσεων.....	92
Λήψη εισερχόμενης κλήσης.....	92
Απάντηση σε μήνυμα κειμένου.....	92
Διαχείριση ειδοποιήσεων.....	93
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο.....	93
Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth.....	93
Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή.....	93
Garmin Connect.....	93
Συνδρομή Garmin Connect+.....	94
Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect.....	95
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.....	95
Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης.....	95
Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης.....	95

Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας	96	Αίτημα βοήθειας	104
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express	96	Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας	105
Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect	96	Αυτόματος στόχος	105
Λειτουργίες Connect IQ	96	Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων	105
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ	96	Λεπτά έντασης	105
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας	96	Απόκτηση λεπτών έντασης	106
Garmin Explore™	97	Παρακολούθηση ύπνου	106
Εφαρμογή Garmin Messenger	97	Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου	106
Χρήση της λειτουργίας Messenger	98	Παραλλαγές αναπνοής	106
Εφαρμογή Garmin Golf™	98	Πλοήγηση	107
Garmin Share	98	Προβολή και επεξεργασία των αποθηκευμένων τοποθεσιών σας	107
Κοινοποίηση δεδομένων με το Garmin Share	99	Αποθήκευση μιας θέσης διπλού δικτύου	107
Λήψη δεδομένων με το Garmin Share	99	Ορισμός σημείου αναφοράς	107
Προφίλ χρήστη	99	Πλοήγηση σε προορισμό	108
Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας	99	Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	108
Ρυθμίσεις φύλου	100	Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευση & Πήγαινε	108
Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης	100	Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε τοποθεσία "Άνθρωπος στη θάλασσα"	108
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών	100	Διακοπή πλοήγησης	109
Στόχοι φυσικής κατάστασης	100	Διαδρομές	109
Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών	101	Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας	109
Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι	101	Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect	109
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών	102	Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη	110
Ορισμός ζωνών ισχύος	102	Προβολή ή επεξεργασία στοιχείων πορείας	110
Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης	102	Προβολή σημείου	110
Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας	103	Ρυθμίσεις πλοήγησης	110
Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης	103	Προσαρμογή οθονών δεδομένων πλοήγησης	111
Προσθήκη επαφών	103	Ρυθμίσεις κατεύθυνσης	111
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος	104	Ρύθμιση ειδοποιήσεων πλοήγησης	111
		Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας	111

Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας	112	Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι.....	121
Αλλαγή της λειτουργίας τροφοδοσίας	112	Το ρολόι μου δεν εμφανίζει τη σωστή ώρα.....	122
Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας	112	Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;.....	122
Επαναφορά κατάστασης λειτουργίας	113	Επανεκκίνηση του ρολογιού σας	122
Ρυθμίσεις συστήματος.....	113	Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων	122
Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας	114	Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.....	123
Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας	114	Λήψη δορυφορικού σήματος	123
Ρυθμίσεις ώρας	114	Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS.....	123
Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης	115	Η ένδειξη θερμοκρασίας δραστηριότητας δεν είναι ακριβής.	124
Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου	115	Παρακολούθηση δραστηριότητας	124
Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης	115	Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου	124
Αλλαγή των μονάδων μέτρησης	115	Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής	124
Προβολή πληροφοριών συσκευής... ..	116	Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν	124
Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα.....	116	Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.....	124
Στοιχεία συσκευής.....	116	Παράρτημα.....	125
Φόρτιση του ρολογιού	116	Πεδία δεδομένων	125
Ηλιακή φόρτιση.....	117	Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος	139
Συμβουλές για την ηλιακή φόρτιση.....	117	Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος	140
Προδιαγραφές.....	117	Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας	140
Πληροφορίες διάρκειας ζωής μπαταρίας	118	Τυπικές τιμές μέγ. VO2.....	141
Φροντίδα της συσκευής σας	118	Αξιολογήσεις FTP.....	142
Καθαρισμός του ρολογιού	119	Μέγεθος και διάμετρος τροχών	142
Αλλαγή των βραχιολιών με ράβδους με ελατήριο	120	Ορισμοί συμβόλων	142
Αντιμετώπιση προβλημάτων	121		
Ενημερώσεις προϊόντος	121		
Λήψη περισσότερων πληροφοριών.	121		
Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα.....	121		
Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;.....	121		

Παρουσίαση

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια* και το προϊόν που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Συνιστάται να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας προτού ξεκινήσετε ή τροποποιήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Έναρξη χρήσης

Την πρώτη φορά που θα χρησιμοποιήσετε το ρολόι, θα πρέπει να εκτελέσετε αυτές τις ενέργειες για να το ρυθμίσετε και για να μάθετε τις βασικές λειτουργίες.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **CTRL** για να θέσετε σε λειτουργία το ρολόι (*Κουμπιά, σελίδα 1*).
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την αρχική ρύθμιση.
Κατά τη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το τηλέφωνο με το ρολόι σας, για να λαμβάνετε ειδοποιήσεις, να συγχρονίζετε τις δραστηριότητές σας και άλλα (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 91*).
- 3 Φορτίστε το ρολόι (*Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 116*).
- 4 Κάντε έλεγχο για ενημερώσεις (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 113*).
Για την καλύτερη δυνατή εμπειρία, θα πρέπει να διατηρείτε το λογισμικό του ρολογιού σας ενημερωμένο. Οι ενημερώσεις λογισμικού παρέχουν αλλαγές και βελτιώσεις στο απόρρητο, στην ασφάλεια και στις λειτουργίες.
- 5 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα (*Έναρξη δραστηριότητας, σελίδα 5*).

Κουμπιά



① LIGHT CTRL	• Πατήστε για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. • Πατήστε το για να ανάψει η οθόνη. • Πατήστε το γρήγορα δύο φορές για να ανάψετε ή να σβήσετε τον φακό (<i>Χρήση του φακού, σελίδα 74</i>). • Πατήστε το παρατεταμένα για δύο δευτερόλεπτα, για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου (<i>Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 70</i>). • Πατήστε το παρατεταμένα για πέντε δευτερόλεπτα, για να ζητήσετε βοήθεια (<i>Αίτημα βοήθειας, σελίδα 104</i>).
② UP MENU	• Πατήστε για κύλιση στον βρόχο γρήγορων ματιών και των μενού. • Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το παρατεταμένα για να ανοίξετε το κύριο μενού. • Πατήστε το παρατεταμένα για να ανοίξετε ένα μενού περιβάλλοντος, εάν υπάρχει τέτοιο μενού διαθέσιμο στο συγκεκριμένο τμήμα της διεπαφής χρήστη.
③ DOWN ABC	• Πατήστε το για να δείτε διαδοχικά τα στοιχεία του βρόχου γρήγορων ματιών και των μενού (<i>Προβολή γρήγορων ματιών, σελίδα 59</i>). • Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε την οθόνη αλτίμετρου, βαρόμετρου και πυξίδας (ABC).
④ GPS	• Πατήστε το για να ορίσετε μια επιλογή σε ένα μενού. • Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το για να ανοίξετε το μενού εφαρμογών και δραστηριοτήτων (<i>Δραστηριότητες και εφαρμογές, σελίδα 3</i>). • Πατήστε το για να δείτε τη λίστα δραστηριοτήτων και να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε μια δραστηριότητα (<i>Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 5</i>). • Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε συντεταγμένες GPS και να αποθηκεύσετε τη θέση σας. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στα μοντέλα Instinct 3 Solar - Tactical Edition, πατήστε παρατεταμένα για να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία Διπλό πλέγμα.
⑤ BACK SET	• Πατήστε για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη. • Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε το για να καταγράψετε έναν γύρο, μια περίοδο ανάπαυσης ή για να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα μιας σειράς ασκήσεων. • Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε το μενού ρολογιού (<i>Ρολόγια, σελίδα 48</i>).

Εκκαθάριση δεδομένων χρήστη με τη λειτουργία διακόπτη τερματισμού

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο στα μοντέλα Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Η λειτουργία Διακόπτης τερματ. καταργεί γρήγορα όλα τα αποθηκευμένα δεδομένα χρήστη και επαναφέρει όλες τις ρυθμίσεις στις εργοστασιακά προεπιλεγμένες τιμές.

Πατήστε παρατεταμένα τα πλήκτρα **BACK** και **CTRL**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε οποιοδήποτε κουμπί για να ακυρώσετε τη λειτουργία Διακόπτης τερματ. κατά τη διάρκεια μιας αντίστροφης μέτρησης 10 δευτερολέπτων.

Μετά από 10 δευτερόλεπτα, το ρολόι διαγράφει όλα τα δεδομένα που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη.

Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις πληροφορίες του καντράν του ρολογιού ή να ενεργοποιήσετε ένα εγκατεστημένο καντράν ρολογιού Connect IQ™ ([Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 96](#)).

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε σε προεπισκόπηση τις επιλογές του καντράν ρολογιού.
- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη** για να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο καντράν ρολογιού.
- 5 Προχωρήστε διαδοχικά σε ένα καντράν ρολογιού και πατήστε το **GPS**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ενεργοποιήσετε την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Εφαρμογή**.
 - Για να προσαρμόσετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Δεδομένα**.
 - Για να προσαρμόσετε το χρώμα φόντου στο καντράν του ρολογιού, πατήστε **Χρώμα**.

Δραστηριότητες και εφαρμογές

Το ρολόι σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για δραστηριότητες εσωτερικού χώρου, εξωτερικού χώρου, άθλησης και φυσικής κατάστασης. Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει και καταγράφει δεδομένα αισθητήρων. Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες δραστηριότητες ή νέες δραστηριότητες με βάση τις προεπιλεγμένες δραστηριότητες ([Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας, σελίδα 42](#)). Όταν ολοκληρώσετε τις δραστηριότητές σας, μπορείτε να τις αποθηκεύσετε και να τις μοιραστείτε με την κοινότητα Garmin Connect™.

Μπορείτε επίσης να προσθέσετε δραστηριότητες και εφαρμογές Connect IQ στο ρολόι σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Connect IQ ([Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 96](#)).

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας και των μετρήσεων φυσικής κατάστασης, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το GPS και κατόπιν πατήστε τοDOWN για να δείτε διαδοχικά τα στοιχεία της λίστας δραστηριοτήτων και εφαρμογών. Η λίστα με τις αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζεται στην κορυφή της λίστας (*Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών, σελίδα 41*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες δραστηριότητες εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες. Ορισμένες δραστηριότητες είναι διαθέσιμες μόνο στο ρολόι Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Κατηγορία	Δραστηριότητες
Εξωτερικός χώρος	Ιππασία, Bouldering, Αναρρίχηση, Γκολφ με δίσκο, Εξόρμηση, Ψάρεμα, Γκολφ, Πεζοπορία, Ιππασία, Κυνήγι, Πατινάζ, Πεζοπορία με βάρη, Περπάτημα
Τρέξιμο	Κλειστός Στίβος, Τρέξιμο, Τρέξιμο σε στίβο, Ορεινό τρέξιμο, Διάδρομος, Αν. εμποδίων, Εικονικό τρέξιμο
Ποδηλασία	Ποδήλατο, Μετακ. με ποδήλατο, Ποδηλασία (μέσα), Περιήγηση με ποδήλατο, BMX, Cyclocross, eBike, eMTB, Gravel Bike, MTB, Ποδήλατο δρόμου
Κολύμβηση	Ανοιχτή θάλασσα, Πισίνα, Κολ.-Τρέξ., Τρίαθλο
Γυμναστήρια	Μποξ, Αερόβια, Αναρ. εσ. χ., Ελλειπτικό όργανο, Ανάβαση ορόφων, HIIT, Σχοινάκι, Μεικτές πολ. τέχνες, Πιλάτες, Κωπηλασία (μέσα), Stair Stepper, Ενδυνάμωση, Περπάτημα (μέσα), Γιόγκα
Χειμερινά αθλήματα	Ορειβατικό σκι, Ορειβατικό Snowboard, Παγοδρόμιο, Σκι, Snowboard, Παγοπέδιλα, Σκι XC Classic, Σκι XC Skate
Θαλάσσια σπορ	Σκάφος, Καγιάκ, Kiteboard, Κωπηλασία, Αναπνευστήρας, SUP, Σερφ, Tube, Wakeboard, Wakesurf, Θαλάσσιο σκι, Ράφτινγκ, Windsurf
Ομαδικά αθλήματα	Αμερ. ποδόσφαιρο, Μπέιζμπολ, Μπάσκετ, Κρίκετ, Χόκεϊ επί χόρτου, Χόκεϊ επί πάγου, Λακρός, Ράγκμπι, Ποδόσφαιρο, Σόφτμπολ, Βόλεϊ, Ultimate
Αθλήματα με ρακέτα	Μπάντμιντον, Padel, Pickleball, Τένις πλατφόρμας, Ράκετμπολ, Σκουός, Πινγκ πονγκ, Τένις
Μηχανοκίνητος αθλητισμός	Τετράτροχα οχήματα παντός εδάφους (ATV), Motocross, Μοτοσυκλέτα, Overland, Snowmobile
Άλλο	Ασκήσεις αναπνοής, Gaming, Jumpmaster, Πλοήγηση, Άλλο, Τακτική, Παρακολούθηση
Εφαρμογές	ABΠ, Applied Ballistics, Υπολογισμός περιοχής, Αναμετάδοση ΚΠ, Ημερολόγιο, Garmin Share, Health Snapshot™, Ιστορικό, Messenger, Φάση σελήνης, Έλεγχ. μουσικής, Ειδοποιήσεις, Προβολή σημείου, Παλμικό οξύμετρο, Σημείο αναφοράς, Αποθηκευμένες, Ρυθμίσεις, Χρονόμετρο σταδίου, ΑΝΑΤΟΛ. ΚΑΙ ΔΥΣΗ, Παλίρροιες, Πορτοφόλι, Καιρός, Ασκήσεις

Έναρξη δραστηριότητας

Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το GPS ενεργοποιείται αυτόματα (αν χρειάζεται).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **GPS**.
- 2 Αν αυτή είναι η πρώτη φορά που ξεκινάτε μια δραστηριότητα, επιλέξτε το πλαίσιο ελέγχου που βρίσκεται δίπλα σε κάθε δραστηριότητα, για να την προσθέσετε στα αγαπημένα σας και επιλέξτε **Τέλος**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τα αγαπημένα σας.
 - Επιλέξτε το  και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα από την εκτεταμένη λίστα δραστηριοτήτων.
- 4 Αν η δραστηριότητα απαιτεί σήματα GPS, μεταβείτε σε εξωτερικό χώρο με ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό και περιμένετε μέχρι να είναι έτοιμο το ρολόι.

Το ρολόι είναι έτοιμο αφού καθορίσει τους καρδιακούς παλμούς σας, λάβει σήματα GPS (αν απαιτούνται) και συνδεθεί με τους ασύρματους αισθητήρες σας (αν απαιτούνται).
- 5 Πατήστε **GPS** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων

- Φορτίστε το ρολόι προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ([Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 116](#)).
- Πατήστε **SET** για να καταγράψετε γύρους, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή στάση ή να μεταβείτε στο επόμενο βήμα άσκησης.
- Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.
- Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Κατάσταση λειτουργίας** για να χρησιμοποιήσετε μια λειτουργία ισχύος για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας ([Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας, σελίδα 112](#)).

Διακοπή δραστηριότητας

- 1 Πατήστε το **GPS**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **Συνέχιση**.
 - Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα και να δείτε τις λεπτομέρειες, επιλέξτε **Αποθήκευση**, πατήστε **GPS** και επιλέξτε μια ρύθμιση.
 - Για να αναστείλετε τη δραστηριότητά σας και να τη συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε **Συνέχιση αργότερα**.
 - Για να επισημάνετε έναν γύρο, επιλέξτε **Γύρος**.

Σε ορισμένες δραστηριότητες, μπορείτε να επιλέξετε  για να απορρίψετε έναν γύρο.
 - Για να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή > TracBack**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.
 - Για να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας από την πιο άμεση διαδρομή, επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή > Ευθεία γραμμή**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.
 - Για να μετρήσετε τη διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών στο τέλος της δραστηριότητας και των καρδιακών παλμών δύο λεπτά αργότερα, επιλέξτε **ΚΠ ανάκαμψης** και περιμένετε μέχρι να ολοκληρώσει το χρονόμετρο την αντίστροφη μέτρηση ([Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης, σελίδα 68](#)).
 - Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Απόρριψη**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αφού σταματήσετε τη δραστηριότητα, το ρολόι την αποθηκεύει αυτόματα μετά από 30 λεπτά.

Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

Παιχνίδι γκολφ

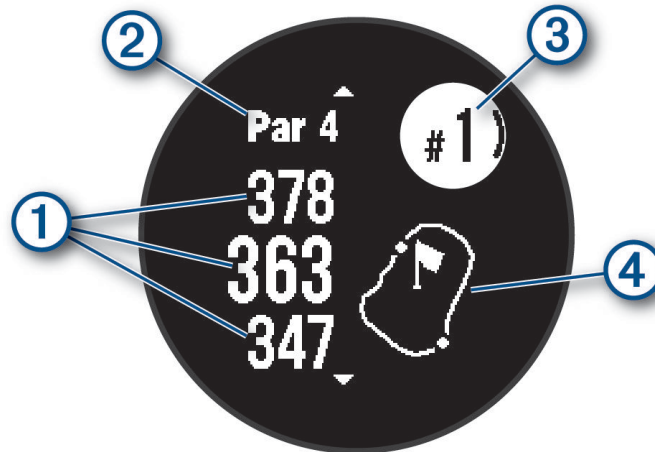
Παίζοντας γκολφ

Προτού παίξετε σε γήπεδο για πρώτη φορά, πρέπει να το κατεβάσετε από την εφαρμογή Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [σελίδα 93](#)). Τα γήπεδα που έχετε λάβει από την εφαρμογή Garmin Connect ενημερώνονται αυτόματα.

Πριν παίξετε γκολφ, θα πρέπει να φορτίσετε το ρολόι ([Φόρτιση του ρολογιού](#), [σελίδα 116](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Γκολφ**.
- 3 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 4 Επιλέξτε ένα γήπεδο από τη λίστα διαθέσιμων γηπέδων.
- 5 Επιλέξτε ✓ για τήρηση βαθμολογίας.
- 6 Επιλέξτε tee box.

Εμφανίζεται η οθόνη πληροφοριών για τις τρύπες.



①	Απόσταση από το μπροστινό, το μεσαίο και το πίσω μέρος του green
②	Par για την τρύπα
③	Τρέχων αριθμός τρύπας
④	Χάρτης του green

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Επειδή οι θέσεις της πινέζας αλλάζουν, το ρολόι υπολογίζει την απόσταση προς τα εμπρός, τη μέση και πίσω από το green, αλλά όχι την πραγματική θέση της πινέζας.

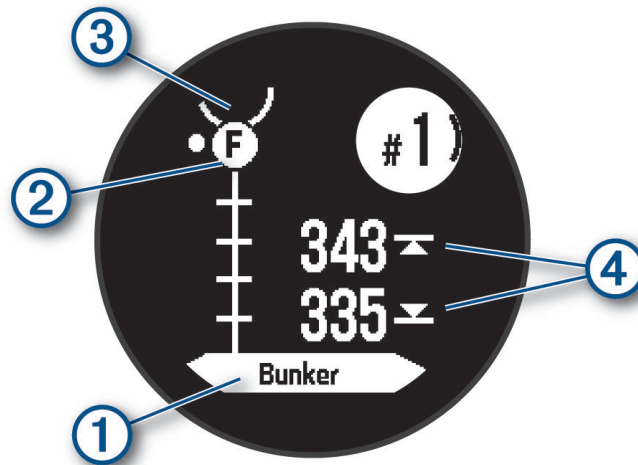
7 Ορίστε μια επιλογή:

- Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη θέση και την απόσταση από ένα layup ή από το μπροστινό και το πίσω μέρος ενός κινδύνου.
- Πατήστε **GPS** για να ανοίξετε το μενού γκολφ ([Μενού γκολφ](#), [σελίδα 7](#)).

Προβολή κινδύνων

Μπορείτε να προβάλετε αποστάσεις μέχρι κινδύνους κατά μήκος του fairway για τρύπες par 4 και par 5. Οι κίνδυνοι που επηρεάζουν την επιλογή βολής εμφανίζονται ανεξάρτητα ή σε ομάδες, για να σας βοηθήσουν να καθορίσετε την απόσταση μέχρι το layup ή το carry.

1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε πληροφορίες για τα εμπόδια.



- Ο τύπος εμποδίου ① εμφανίζεται στην οθόνη.
- Τυχόν εμπόδια ② επισημαίνονται με ένα γράμμα που συμβολίζει τη σειρά των εμποδίων προς την τρύπα και εμφανίζονται κάτω από το green σε θέσεις κατά προσέγγιση σε σχέση με το fairway.
- Το green απεικονίζεται ως ημικύκλιο ③ στο επάνω μέρος της οθόνης.
- Οι αποστάσεις μέχρι το μπροστινό και το πίσω μέρος ④ του πλησιέστερου εμποδίου εμφανίζονται στην οθόνη.

2 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε άλλα εμπόδια για την τρέχουσα τρύπα.

Μενού γκολφ

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να πατήσετε GPS για να ανοίξετε επιπλέον λειτουργίες στο μενού γκολφ.

Τέλος γύρου: Τερματίζει τον τρέχοντα γύρο.

Παύση γύρου: Θέτει σε παύση τον τρέχοντα γύρο. Μπορείτε να συνεχίσετε τον γύρο ανά πάσα στιγμή ξεκινώντας μια δραστηριότητα Γκολφ.

Αλλαγή τρύπας: Σας επιτρέπει να αλλάξετε χειροκίνητα την τρύπα.

Μετακ. σημαίας: Σας επιτρέπει να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας για να λάβετε πιο ακριβή μέτρηση απόστασης (*Μετακίνηση της σημαίας, σελίδα 8*).

Υπολ. βολής: Δείχνει την απόσταση της προηγούμενης βολής που καταγράψατε με τη λειτουργία Garmin AutoShot™ (*Προβολή μετρημένων βολών, σελίδα 8*). Μπορείτε επίσης να καταγράψετε χειροκίνητα μια βολή (*Μη αυτόματη μέτρηση βολής, σελίδα 8*).

Πίνακ βαθμ/γίας: Ανοίγει τον πίνακα βαθμολογίας για τον γύρο (*Τήρηση βαθμολογίας, σελίδα 9*).

Οδόμετρο: Εμφανίζει τον καταγεγραμμένο χρόνο, την απόσταση και τα βήματα που διανύθηκαν. Ο μετρητής ξεκινά και σταματά αυτόματα, όταν ξεκινάτε ή ολοκληρώνετε ένα γύρο. Μπορείτε να μηδενίσετε το οδόμετρο κατά τη διάρκεια ενός γύρου.

Στατιστικά στοιχεία μπαστούνιού: Εμφανίζει τα στατιστικά σας για κάθε μπαστούνι του γκολφ, όπως πληροφορίες απόστασης και ακρίβειας. Εμφανίζεται όταν αντιστοιχίζετε αισθητήρες Approach® CT10.

Ρυθμίσεις: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας γκολφ (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 43*).

Μετακίνηση της σημαίας

Μπορείτε να δείτε με μεγαλύτερη λεπτομέρεια το green και να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας.

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Μετακ. σημαίας**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας.
- 4 Πατήστε **GPS**.

Οι αποστάσεις στην οθόνη πληροφοριών τρύπας ενημερώνονται για να απεικονίσουν τη νέα θέση πινέζας. Η θέση πινέζας αποθηκεύεται μόνο για τον τρέχοντα γύρο.

Αλλαγή τρυπών

Μπορείτε να αλλάξετε τρύπες μη αυτόματα από την οθόνη προβολής τρυπών.

- 1 Ενώ παίζετε γκολφ, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Αλλαγή τρύπας**.
- 3 Επιλέξτε μια τρύπα.

Προβολή μετρημένων βολών

Για να μπορεί η συσκευή να ανιχνεύει και να μετρά αυτόματα τις βολές, πρέπει να ενεργοποιήσετε τη βαθμολόγηση.

Η συσκευή διαθέτει αυτόματη ανίχνευση και καταγραφή βολών. Σε κάθε βολή στο fairway, η συσκευή καταγράφει την απόσταση της βολής σας για μεταγενέστερη προβολή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η αυτόματη ανίχνευση βολών λειτουργεί βέλτιστα όταν φοράτε τη συσκευή στον καρπό του κυρίαρχου χεριού και κάνετε καλή επαφή με το μπαλάκι. Δεν ανιχνεύονται τα putt.

- 1 Ενώ παίζετε γκολφ, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Υπολ. βολής**.

Εμφανίζεται η απόσταση της τελευταίας βολής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η απόσταση μηδενίζεται αυτόματα όταν χτυπήσετε ξανά το μπαλάκι, κάνετε putt στο green ή μετακινηθείτε στην επόμενη τρύπα.

- 3 Πατήστε **DOWN**.
- 4 Επιλέξτε **Προηγ. χτυπ.** για να δείτε όλες τις καταγεγραμμένες αποστάσεις βολών.

Μη αυτόματη μέτρηση βολής

Μπορείτε να προσθέσετε μη αυτόματα μια βολή, εάν το ρολόι δεν την ανιχνεύσει. Πρέπει να προσθέσετε τη βολή από τη θέση της χαμένης βολής.

- 1 Εκτελέστε μια βολή και δείτε πού προσγειώθηκε το μπαλάκι σας.
- 2 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε **GPS**.
- 3 Επιλέξτε **Υπολ. βολής**.
- 4 Πατήστε **DOWN**.
- 5 Επιλέξτε **Προσθ. χτυπήμ.** > ✓.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε το μαστούνι που χρησιμοποιήσατε για τη βολή.
- 7 Περπατήστε ή οδηγήστε έως το μπαλάκι.

Την επόμενη φορά που θα ρίξετε μια βολή, το ρολόι θα καταγράφει αυτόματα την τελευταία σας απόσταση βολής. Εάν χρειάζεται, μπορείτε να προσθέσετε μη αυτόματα μια άλλη βολή.

Τήρηση βαθμολογίας

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Πίνακ βαθμ/γίας**.
Η βαθμολογία εμφανίζεται όταν βρίσκεστε στο πράσινο.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις τρύπες.
- 4 Πατήστε το **GPS** για να επιλέξετε μια τρύπα.
- 5 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να ορίσετε τη βαθμολογία.
Το συνολικό αποτέλεσμα ενημερώνεται.

Καταγραφή στατιστικών στοιχείων

Για να είναι δυνατή η καταγραφή στατιστικών στοιχείων, πρέπει να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 43*).

- 1 Επιλέξτε μια τρύπα από τον πίνακα βαθμολογίας.
- 2 Συμπληρώστε τον συνολικό αριθμό χτυπημάτων που έγιναν, συμπεριλαμβανομένων των putt, και πατήστε **GPS**.
- 3 Ορίστε τον αριθμό putt και πατήστε **GPS**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο αριθμός putt που κάνετε χρησιμοποιείται μόνο για την παρακολούθηση των στατιστικών στοιχείων και δεν αυξάνει τη βαθμολογία σας.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν βρίσκεστε σε μια τρύπα παρ 3, οι πληροφορίες fairway δεν θα εμφανιστούν.
 - Αν το μπαλάκι χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε **In Fairway**.
 - Αν το μπαλάκι δεν χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε **Missed Right** ή **Missed Left**.
- 5 Αν χρειαστεί, συμπληρώστε τον αριθμό των χτυπημάτων πέναλτι.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια

Μπορείτε να καταγράφετε διαδρομές κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια. Πρόκειται για διαδρομές ανάβασης κατά μήκος ενός σχηματισμού με χαμηλά ή μικρά βράχια.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Bouldering**.
- 3 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια, το ρολόι θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **MENU**, επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε **Σύστημα βαθμολόγησης** για να αλλάξετε το σύστημα.
- 4 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.
- 5 Πατήστε το **GPS** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο διαδρομής.
- 6 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.
- 7 Πατήστε το **SET** για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή.
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
 - Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που δεν ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Επιχειρήθηκε**.
 - Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Απόρριψη**.
- 9 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε το **SET** για να ξεκινήσετε την επόμενη διαδρομή σας.
- 10 Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία για κάθε διαδρομή μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.
- 11 Μετά την τελευταία διαδρομή σας, πατήστε το **GPS** για να σταματήσετε το χρονόμετρο διαδρομής.
- 12 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Έναρξη εξόρμησης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα **Εξόρμηση** για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας ενώ καταγράφετε μια δραστηριότητα διάρκειας πολλών ημερών.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Εξόρμηση**.
- 3 Πατήστε **GPS** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
Η συσκευή μεταβαίνει σε λειτουργία χαμηλής ισχύος και συλλέγει σημεία διαδρομής GPS μία φορά την ώρα. Για να μεγιστοποιήσετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, η συσκευή απενεργοποιεί όλους τους αισθητήρες και τα αξεσουάρ, συμπεριλαμβανομένης της σύνδεσης στο smartphone σας.

Μη αυτόματη καταγραφή σημείου διαδρομής

Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, τα σημεία διαδρομής καταγράφονται αυτόματα με βάση το επιλεγμένο διάστημα καταγραφής. Μπορείτε να καταγράψετε μη αυτόματα ένα σημείο διαδρομής οποιαδήποτε στιγμή.

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Προσθήκη σημείου**.

Προβολή σημείων διαδρομής

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Προβολή σημείων**.
- 3 Επιλέξτε ένα σημείο διαδρομής από τη λίστα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς το σημείο διαδρομής, επιλέξτε **Μετάβαση σε**.
 - Για να δείτε λεπτομερείς πληροφορίες για το σημείο διαδρομής, επιλέξτε **Λεπτομέρειες**.

Ψάρεμα

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Ψάρεμα**.
- 3 Πατήστε **GPS > Έναρξη ψαρέμ..**
- 4 Πατήστε **GPS** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να προσθέσετε την ψαριά στον αριθμό ψαριών και να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Καταγρ. ψαριάς**.
 - Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
 - Για να επιλέξετε αντίστροφη μέτρηση διαστήματος, ώρα λήξης ή υπενθύμιση ώρας λήξης για τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Χρονόμετρα ψαρ..**
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητας, πατήστε **Επιστροφή στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή.
 - Για να δείτε όλες τις αποθηκευμένες τοποθεσίες, επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις**.
 - Για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό, πατήστε **Πλοήγηση** και ορίστε μια επιλογή.
 - Για να επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας, πατήστε **Ρυθμίσεις** και ορίστε μια επιλογή (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 43*).
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **GPS** και επιλέξτε **Ολοκλ. ψαρ..**

Κυνήγι

Μπορείτε να αποθηκεύσετε τοποθεσίες που σχετίζονται με το κυνήγι σας και να προβάλετε έναν χάρτη αποθηκευμένων τοποθεσιών. Στη διάρκεια μια δραστηριότητας κυνηγιού, η συσκευή χρησιμοποιεί τη λειτουργία GNSS για εξοικονόμηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Κυνήγι**.
- 3 Πατήστε **GPS** και επιλέξτε **Έναρξη κυνηγιού**.
- 4 Πατήστε **GPS** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητας, πατήστε **Επιστροφή στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή.
 - Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
 - Για να προβάλετε τις τοποθεσίες που αποθηκεύτηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας κυνηγιού, επιλέξτε **Τοπ. κυνηγιού**.
 - Για να προβάλετε όλες τις τοποθεσίες που αποθηκεύτηκαν προηγουμένως, επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις**.
 - Για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό, πατήστε **Πλοήγηση** και ορίστε μια επιλογή.
 - Για να επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας, πατήστε **Ρυθμίσεις** και ορίστε μια επιλογή (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 43*).
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα κυνηγιού, πατήστε **GPS** και επιλέξτε **Λήξη κυνηγιού**.

Τρέξιμο

Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο

Προτού πάτε για τρέξιμο σε στίβο, βεβαιωθείτε ότι τρέχετε σε στίβο κανονικού σχήματος 400 μέτρων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα τρεξίματος σε στίβο για να καταγράψετε τα δεδομένα εξωτερικού στίβου, συμπεριλαμβανομένων της απόστασης σε μέτρα και των διαχωρισμών γύρων.

- 1 Σταθείτε στον εξωτερικό στίβο.
- 2 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 3 Επιλέξτε **Τρέξιμο σε στίβο**.
- 4 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 5 Αν τρέχετε στην 1η λωρίδα, μεταβείτε στο βήμα 11.
- 6 Πατήστε **MENU**.
- 7 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 8 Επιλέξτε **Αριθμός λωρίδας**.
- 9 Επιλέξτε έναν αριθμό λωρίδας.
- 10 Πατήστε **BACK** δύο φορές για να επιστρέψετε στο χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 11 Πατήστε **GPS**.
- 12 Τρέξτε γύρω από τον στίβο.
- 13 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **GPS** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο

- Περιμένετε μέχρι το ρολόι να αποκτήσει δορυφορικά σήματα πριν ξεκινήσετε μια διαδρομή.
- Την πρώτη φορά που θα τρέξετε σε μη οικεία διαδρομή, κάντε τέσσερις γύρους για να ρυθμίσετε την απόσταση της διαδρομής.
Θα πρέπει να τρέξετε ελάχιστα μετά το σημείο αφετηρίας για να ολοκληρώσετε τον γύρο.
- Τρέξτε κάθε γύρο στην ίδια λωρίδα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η προεπιλεγμένη απόσταση Auto Lap® είναι 1.600 μέτρα ή τέσσερις γύροι γύρω από τον στίβο.
- Αν τρέχετε σε λωρίδα εκτός της 1ης λωρίδας, ορίστε τον αριθμό λωρίδας στις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο

Μπορείτε να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας με συμβατή εφαρμογή τρίτου μέρους για τη μετάδοση δεδομένων ρυθμού, καρδιακών παλμών ή συχνότητας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Εικονικό τρέξιμο**.
- 3 Στο tablet, τον φορητό υπολογιστή ή το τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Zwift™ ή κάποια άλλη εφαρμογή εικονικής προπόνησης.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα τρεξίματος και να αντιστοιχίσετε τις συσκευές.
- 5 Πατήστε το **GPS** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **GPS** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

Για την καταγραφή αποστάσεων μεγαλύτερης ακρίβειας για το τρέξιμο σε διάδρομο, μπορείτε να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο αφού τρέξετε τουλάχιστον 2,4 km (1,5 mi.) σε διάδρομο. Αν χρησιμοποιείτε διαφορετικούς διαδρόμους, μπορείτε να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε κάθε διάδρομο ή μετά από κάθε τρέξιμο.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα διαδρόμου (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 5*).
- 2 Τρέξτε στον διάδρομο μέχρι το ρολόι σας να καταγράψει τουλάχιστον 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε **GPS** για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο για πρώτη φορά, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
Η συσκευή σας προτρέπει να ολοκληρώσετε τη βαθμονόμηση διαδρόμου.
 - Για να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε διάδρομο μετά την πρώτη βαθμονόμηση, επιλέξτε **Βαθμον. & αποθ.** > ✓.
- 5 Ελέγξτε την οθόνη του διαδρόμου για να δείτε την απόσταση που διανύθηκε και εισαγάγετε την απόσταση στο ρολόι σας.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια

Όταν συμμετέχετε σε έναν αγώνα δρόμου με εμπόδια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα Αν. εμποδίων για να καταγράψετε το χρόνο σας σε κάθε εμπόδιο και το χρόνο που τρέχετε μεταξύ των εμποδίων.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Αν. εμποδίων**.
- 3 Πατήστε **GPS** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 4 Πατήστε το **SET** για να επισημάνετε χειροκίνητα την αρχή και το τέλος κάθε εμποδίου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να διαμορφώσετε τη ρύθμιση **Παρακολούθηση εμποδίων** για να αποθηκεύσετε τις θέσεις των εμποδίων από τον πρώτο κύκλο της διαδρομής σας. Για επαναλαμβανόμενους κύκλους της διαδρομής, το ρολόι χρησιμοποιεί τις αποθηκευμένες θέσεις για την εναλλαγή μεταξύ των διαστημάτων με εμπόδια και των διαστημάτων τρεξίματος.

- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **GPS** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Προπόνηση PacePro™

Πολλοί δρομείς προτιμούν να φορούν ένα βραχιόλι ρυθμού στη διάρκεια ενός αγώνα, καθώς τους βοηθά να πετύχουν τον στόχο αγώνα τους. Με τη λειτουργία PacePro, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού με βάση την απόσταση και τον ρυθμό ή την απόσταση και τον χρόνο. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε ένα βραχιόλι ρυθμού για μια γνωστή διαδρομή, ώστε να βελτιστοποιήσετε την προσπάθεια ρυθμού στις αλλαγές υψομέτρου.

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα PacePro με την εφαρμογή Garmin Connect. Μπορείτε να δείτε σε προεπισκόπηση τα περάσματα και το διάγραμμα υψομέτρου προτού κάνετε τη διαδρομή.

Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη ενός προγράμματος PacePro από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect](#), σελίδα 93).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε ●●●.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ.** > **Στρατηγικές σχετικά με τον ρυθμό PacePro**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να δημιουργήσετε και να αποθηκεύσετε ένα πρόγραμμα PacePro.
- 4 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή**.

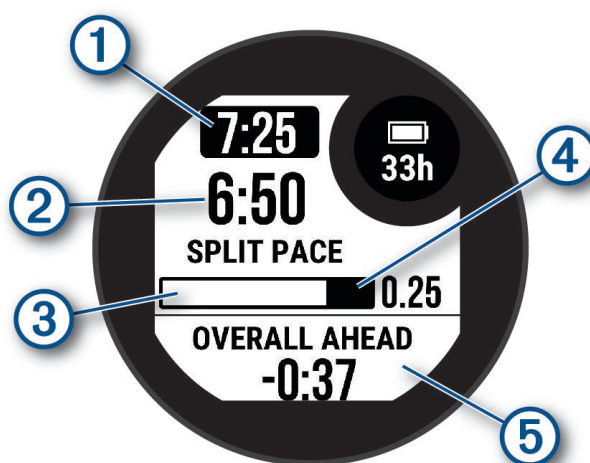
Έναρξη ενός προγράμματος PacePro

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα PacePro, πρέπει πρώτα να το κατεβάσετε από τον λογαριασμό Garmin Connect.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Προγράμματα PacePro**.
- 5 Επιλέξτε πρόγραμμα.
- 6 Πατήστε **GPS**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να κάνετε προεπισκόπηση των περασμάτων της διαδρομής, του διαγράμματος υψομέτρου και του χάρτη προτού αποδεχτείτε το πρόγραμμα PacePro.

- 7 Επιλέξτε **Αποδοχή προγρ.** για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
- 8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε ☒ για να ενεργοποιήσετε την πλοήγηση σε διαδρομή.
- 9 Πατήστε **GPS** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.



①	Στόχος ρυθμού περάσματος
②	Τρέχων ρυθμός περάσματος
③	Πρόοδος ολοκλήρωσης περάσματος
④	Υπόλοιπη απόσταση στο πέραςμα
⑤	Συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον χρόνο-στόχο

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το MENU και να επιλέξετε **Διακ. του PacePro > ☒** για να διακόψετε το πρόγραμμα PacePro. Η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει να λειτουργεί.

Ποδηλασία

Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό προπονητήριο εσωτερικού χώρου, πρέπει να αντιστοιχίσετε το προπονητήριο με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας ANT+® ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 85](#)).

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με ένα προπονητήριο εσωτερικού χώρου, για προσομοίωση της αντίστασης που ασκείται στη διάρκεια μιας πορείας, διαδρομής με ποδήλατο ή άσκησης. Όταν χρησιμοποιείτε όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου, το GPS απενεργοποιείται αυτόματα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Ποδηλασία (μέσα)**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Επιλογές Smart Trainer**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη διαδ. ποδ.** για να ξεκινήσετε μια διαδρομή με ποδήλατο.
 - Επιλέξτε **Ακολουθήση άσκ.** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη άσκηση ([Άσκησης, σελίδα 35](#)).
 - Επιλέξτε **Παρακολ. πορείας** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή ([Διαδρομές, σελίδα 109](#)).
 - Επιλέξτε **Ορισμός ισχύος** για να ορίσετε την επιθυμητή τιμή ισχύος.
 - Επιλέξτε **Ορισμός κλίσης** για να ορίσετε την τιμή προσομοιωμένης κλίσης.
 - Επιλέξτε **Ορ. αντίστ.** για να ορίσετε τη δύναμη αντίστασης που ασκείται από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
- 6 Πατήστε το **GPS** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Το όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου αυξάνει ή μειώνει την αντίσταση βάσει των πληροφοριών υψόμετρου που υπάρχουν στην πορεία ή τη διαδρομή.

Κολύμβηση

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσκευή προορίζεται για κολύμβηση στην επιφάνεια. Η υποβρύχια κολύμβηση με τη συσκευή ενδέχεται να προκαλέσει βλάβη της συσκευής και θα ακυρώσει την εγγύηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι διαθέτει ενεργοποιημένο αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό για δραστηριότητες κολύμβησης.

Ορολογία κολύμβησης

Μήκος: Μία διαδρομή έως το τέρμα της πισίνας.

Χρονικό διάστημα: Ένα ή περισσότερα διαδοχικά μήκη. Ένα νέο χρονικό διάστημα ξεκινά μετά από ανάπαυση.

Κίνηση κολύμβησης: Μια κίνηση κολύμβησης καταμετράται κάθε φορά που το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι διαγράφει έναν πλήρη κύκλο.

Swolf: Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους πισίνας και του αριθμού των κινήσεων κολύμβησης για αυτό το μήκος. Για παράδειγμα, 30 δευτερόλεπτα επί 15 κινήσεις ισούνται με βαθμολογία swolf 45 βαθμών. Για κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, το swolf υπολογίζεται σε παραπάνω από 25 μέτρα. Το swolf είναι μια μέτρηση της αποτελεσματικότητας κολύμβησης και, όπως στο γκολφ, η χαμηλότερη βαθμολογία είναι καλύτερη.

Τύποι κίνησης

Η αναγνώριση τύπου κίνησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Ο τύπος κίνησης αναγνωρίζεται στο τέλος μιας διαδρομής. Οι τύποι κίνησης εμφανίζονται στο ιστορικό κολύμβησης, καθώς και στον λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε τύπο κίνησης ως προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 41*).

Ελεύθ.	Ελεύθερο
Ύπτιο	Ύπτιο
Πρόσθιο	Πρόσθιο
Πεταλούδα	Πεταλούδα
Συνδυασμός	Περισσότεροι από έναν τύπους κίνησης σε ένα διάστημα
Εξάσκηση	Χρησιμοποιείται με την καταγραφή άσκησης (<i>Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 17</i>)

Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης

- Πατήστε **SET** για να καταγράψετε ένα διάστημα κατά τη διάρκεια κολύμβησης ανοικτής θαλάσσης.
- Πριν να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να επιλέξετε το μέγεθος της πισίνας ή για να πληκτρολογήσετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
Το ρολόι μετρά και καταγράφει την απόσταση με βάση τα ολοκληρωμένα μήκη πισίνας. Για την προβολή της ακριβούς απόστασης, το μέγεθος της πισίνας πρέπει να είναι σωστό. Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, το ρολόι χρησιμοποιεί αυτό το μέγεθος πισίνας. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **MENU**, να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν να επιλέξετε **Μέγεθος πισίνας** για να αλλάξετε το μέγεθος.
- Για αποτελέσματα ακριβείας, κολυμπάτε σε όλο το μήκος της πισίνας ακολουθώντας έναν τύπο κίνησης καθ' όλο το μήκος διαδρομής. Σταματήστε το χρονόμετρο δραστηριότητας κατά την ανάπαυση.
- Πατήστε **SET** για να καταγράψετε μια ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα (*Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση, σελίδα 16*).
Το ρολόι καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη για την κολύμβηση σε πισίνα.
- Για να βοηθήσετε το ρολόι στην καταμέτρηση των μηκών διαδρομής, ξεκινήστε σπρώχνοντας με δύναμη το τοίχωμα και γλιστρώντας μέσα στην πισίνα πριν την πρώτη χεριά.
- Όταν κάνετε ασκήσεις, πρέπει είτε να σταματάτε το χρονόμετρο δραστηριότητας είτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία καταγραφής ασκήσεων (*Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 17*).

Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα κολύμβησης δεν καταγράφονται κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης. Για να δείτε άλλες οθόνες δεδομένων, μπορείτε να πατήσετε UP ή DOWN.

Η λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Το ρολόι σας ανιχνεύει αυτόματα πότε ξεκουράζεστε και εμφανίζει την οθόνη ανάπαυσης. Αν το διάστημα ανάπαυσης διαρκεί πάνω από 15 δευτερόλεπτα, το ρολόι δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης. Όταν συνεχίσετε τη δραστηριότητα κολύμβησης, το ρολόι ξεκινά αυτόματα ένα νέο διάστημα κολύμβησης. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης στις επιλογές δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 43*).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για βέλτιστα αποτελέσματα κατά τη χρήση της λειτουργίας αυτόματης ανάπαυσης, ελαχιστοποιήστε τις κινήσεις των χεριών σας ενώ αναπαύεστε.

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα ή ανοικτή θάλασσα, μπορείτε να επισημάνετε μη αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης πατώντας το SET.

Προπόνηση με το αρχείο άσκησης

Η λειτουργία αρχείου άσκησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αρχείου άσκησης, για να καταγράφετε με μη αυτόματο τρόπο τα σετ λακτισμάτων, την κολύμβηση με το ένα χέρι ή οποιονδήποτε τύπο κολύμβησης που δεν περιλαμβάνεται στις τέσσερις βασικές κινήσεις.

- 1 Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη αρχείου άσκησης.
- 2 Πατήστε **SET** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση άσκησης.
- 3 Αφού ολοκληρώσετε ένα διάστημα άσκησης, πατήστε **SET**.
Η αντίστροφη μέτρηση άσκησης σταματά, αλλά η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει για την καταγραφή ολόκληρης της περιόδου κολύμβησης.
- 4 Επιλέξτε μια απόσταση για την ολοκληρωμένη άσκηση.
Οι προσαυξήσεις απόστασης βασίζονται στο μέγεθος πισίνας που έχει επιλεγεί για το προφίλ δραστηριότητας.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε ένα άλλο διάστημα άσκησης, πατήστε **SET**.
 - Για να ξεκινήσετε ένα διάστημα κολύμβησης, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να επιστρέψετε στις οθόνες προπόνησης κολύμβησης.

Sindiasmos athlimaton

Οι τριαθλητές, οι διαθλητές και όσοι ασχολούνται με πολλά αθλήματα μπορούν να επωφεληθούν από δραστηριότητες Multisport, όπως Τρίαθλο ή Κολ.-Τρέξ.. Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας Multisport, μπορείτε να εναλλάσσετε δραστηριότητες και να συνεχίζετε για προβολή του συνολικού χρόνου. Για παράδειγμα, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή από ποδηλασία σε τρέξιμο και να βλέπετε τον συνολικό χρόνο για την ποδηλασία και το τρέξιμο καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας Multisport.

Μπορείτε να προσαρμόσετε μια δραστηριότητα Multisport ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την προεπιλεγμένη ρύθμιση δραστηριότητας τρίαθλου για το κανονικό τρίαθλο.

Προπόνηση τρίαθλου

Όταν παίρνετε μέρος σε τρίαθλο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα τρίαθλου για να μεταβείτε γρήγορα σε κάθε τμήμα αθλήματος, να χρονομετρήσετε το κάθε τμήμα και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Τρίαθλο**.
- 3 Πατήστε **GPS** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 4 Πατήστε το **SET** στην αρχή και στο τέλος κάθε μετάβασης.
Η λειτουργία μετάβασης είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή και ο χρόνος μετάβασης καταγράφεται ξεχωριστά από τον χρόνο δραστηριότητας. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία μετάβασης στις ρυθμίσεις δραστηριότητας τρίαθλου. Αν οι μεταβάσεις είναι απενεργοποιημένες, πατήστε το SET για να αλλάξετε αθλήματα.
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **GPS** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Δημιουργία δραστηριότητας Multisport

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Προσθήκη > Multisport**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας Multisport ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.
Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό. Για παράδειγμα, Τρίαθλο(2).
- 4 Επιλέξτε δύο ή περισσότερες δραστηριότητες.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να επιλέξετε αν θα συμπεριλαμβάνονται μεταβάσεις.
 - Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα Multisport.
- 6 Επιλέξτε  για να προσθέσετε τη δραστηριότητα στη λίστα αγαπημένων σας.

Δραστηριότητες γυμναστηρίου

Το ρολόι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους, όπως τρέξιμο σε κλειστό στίβο ή με τη χρήση στατικού ποδηλάτου ή προπονητηρίου εσωτερικού χώρου. Το GPS είναι απενεργοποιημένο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 43*).

Όταν τρέχετε ή περπατάτε με το GPS απενεργοποιημένο, η ταχύτητα και η απόσταση υπολογίζονται με το επιταχυνσιόμετρο του ρολογιού. Το επιταχυνσιόμετρο διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας και απόστασης βελτιώνεται μετά από μερικές προπονήσεις σε εξωτερικό χώρο ή περπάτημα με χρήση GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν κρατιέστε από τις χειρολαβές στο διάδρομο, θα επηρεαστεί η ακρίβεια των δεδομένων.

Όταν κάνετε ποδήλατο με το GPS απενεργοποιημένο, τα δεδομένα ταχύτητας και απόστασης δεν είναι διαθέσιμα, εκτός αν έχετε έναν προαιρετικό αισθητήρα που στέλνει στο ρολόι δεδομένα ταχύτητας και απόστασης, όπως αισθητήρας ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς.

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

Μπορείτε να καταγράψετε σετ κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης. Ένα σετ είναι πολλές επαναλήψεις μίας μόνο κίνησης.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.

2 Επιλέξτε **Ενδυνάμωση**.

3 Επιλέξτε μια άσκηση (*Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect, σελίδα 36*).

4 Επιλέξτε **Λεπτομέρειες** για να δείτε μια λίστα με τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).

5 Επιλέξτε .

6 Πατήστε **GPS** και επιλέξτε **Έναρξη προπόν.** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο.

7 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.

Το ρολόι μετρά τις επαναλήψεις σας. Ο αριθμός επαναλήψεων εμφανίζεται όταν ολοκληρώνετε τουλάχιστον τέσσερις επαναλήψεις.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Το ρολόι μπορεί να μετρήσει μόνο επαναλήψεις μίας κίνησης για κάθε σετ. Όταν θέλετε να αλλάξετε κινήσεις, θα πρέπει να ολοκληρώσετε το σετ και να ξεκινήσετε ένα νέο.

8 Πατήστε **SET** για να ολοκληρώσετε το σετ και να προχωρήσετε στην επόμενη άσκηση, εάν είναι διαθέσιμη.

Το ρολόι εμφανίζει τις συνολικές επαναλήψεις για το σετ. Μετά από αρκετά δευτερόλεπτα, εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.

9 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε το **UP** ή **DOWN** για να επεξεργαστείτε τον αριθμό των επαναλήψεων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιήθηκε για το σετ.

10 Όταν ολοκληρώσετε την ανάπαυση, πατήστε **SET** για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.

11 Επαναλάβετε για κάθε σετ προπόνησης ενδυνάμωσης, μέχρι να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.

12 Μετά το τελευταίο σετ, πατήστε **GPS** και επιλέξτε **Διακοπή προπόν.** για να σταματήσετε το χρονόμετρο του σετ.

13 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εξειδικευμένα χρονόμετρα για να καταγράψετε μια δραστηριότητα διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης (HIIT).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **HIIT**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη** για την καταγραφή μιας ανοιχτής, μη δομημένης δραστηριότητας HIIT.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > AMRAP** για την καταγραφή όσο το δυνατόν περισσότερων γύρων κατά τη διάρκεια μιας καθορισμένης χρονικής περιόδου.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > EMOM** για την καταγραφή ενός καθορισμένου αριθμού κινήσεων κάθε λεπτό στο λεπτό.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > Tabata** για εναλλαγή μεταξύ διαστημάτων 20 δευτερολέπτων μέγιστης προσπάθειας και 10 δευτερολέπτων ανάπαυσης.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > Προσαρμογή** για τη ρύθμιση του χρόνου κίνησης, του χρόνου ανάπαυσης, του αριθμού των κινήσεων και του αριθμού των γύρων.
 - Επιλέξτε **Ασκήσεις** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη προπόνηση.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Πατήστε το **GPS** για να ξεκινήσετε τον πρώτο γύρο.
Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης και τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς.
- 6 Εάν χρειάζεται, πατήστε το **SET** για χειροκίνητη μετάβαση στον επόμενο γύρο ή στο επόμενο διάστημα ανάπαυσης.
- 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το **GPS** για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 8 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο

Μπορείτε να καταγράψετε διαδρομές κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο. Πρόκειται για διαδρομές ανάβασης κατά μήκος ενός εσωτερικού τοίχου με βράχια.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Αναρ. εσ. χ.**.
- 3 Επιλέξτε το  για καταγραφή των στατιστικών στοιχείων διαδρομής.
- 4 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ανάβασης σε εσωτερικό χώρο, η συσκευή θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το MENU, να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν να επιλέξετε **Σύστημα βαθμολόγησης** για να αλλάξετε το σύστημα.

- 5 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.
- 6 Πατήστε το **GPS**.
- 7 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν το χρονόμετρο διαδρομής βρίσκεται σε λειτουργία, η συσκευή κλειδώνει αυτόματα τα κουμπιά για να μην πατηθούν κατά λάθος. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ξεκλειδώσετε το ρολόι.

- 8 Όταν ολοκληρώσετε τη διαδρομή σας, κατεβείτε στο έδαφος.

Η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης ξεκινά αυτόματα μόλις πατήσετε στο έδαφος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν χρειάζεται, μπορείτε να πατήσετε το SET για να τερματίσετε τη διαδρομή.

- 9 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που δεν ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Επιχειρήθηκε**.
- Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Απόρριψη**.

- 10 Πληκτρολογήστε τον αριθμό πτώσεων για τη διαδρομή.

- 11 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε το **SET** και ξεκινήστε την επόμενη διαδρομή σας.

- 12 Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία για κάθε διαδρομή μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.

- 13 Πατήστε το **GPS**.

- 14 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Χειμερινά αθλήματα

Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι

Το ρολόι σας καταγράφει τις λεπτομέρειες για κάθε διαδρομή σε πίστες σκι πλαγιάς ή snowboard με τη λειτουργία αυτόματης διαδρομής πίστας. Αυτή η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή για πίστες σκι και snowboard. Καταγράφει αυτόματα νέες πίστες σκι όταν ξεκινάτε να κατεβαίνετε τον λόφο.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα σκι ή snowboard.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 3 Επιλέξτε **Προβολή διαδρομών**.
- 4 Πατήστε **UP** και **DOWN** για να προβάλετε λεπτομέρειες της τελευταίας διαδρομής σε πίστα, της τρέχουσας διαδρομής σε πίστα και των συνολικών διαδρομών σας σε πίστες.

Οι οθόνες πίστας περιλαμβάνουν τον χρόνο, την απόσταση που διανύθηκε, τη μέγιστη, τη μέση ταχύτητα και τη συνολική κάθοδο.

Καταγραφή δραστηριότητας ορειβατικού σκι ή snowboarding

Η δραστηριότητα ορειβατικού σκι ή snowboard σας επιτρέπει την εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε με ακρίβεια τα στατιστικά σας στοιχεία. Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση Παρακολούθηση λειτουργίας για αυτόματη ή μη αυτόματη εναλλαγή των λειτουργιών παρακολούθησης ([Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 43](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ορειβατικό σκι**.
 - Επιλέξτε **Ορειβατικό Snowboard**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Αν ξεκινάτε τη δραστηριότητά σας με ανάβαση, επιλέξτε **Ανάβαση**.
 - Αν ξεκινάτε τη δραστηριότητά σας με κατάβαση, επιλέξτε **Κατάβαση**.
- 4 Πατήστε το **GPS** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 5 Εάν χρειάζεται, πατήστε το **SET** για εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **GPS** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Θαλάσσια σπορ

Σέρφινγκ

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα σέρφινγκ για να καταγράψετε τις περιόδους σέρφινγκ. Μετά την περίοδο, μπορείτε να δείτε τον αριθμό κυμάτων, το μεγαλύτερο κύμα και τη μέγιστη ταχύτητα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Σερφ**.
- 3 Περιμένετε στην παραλία, μέχρι το ρολόι σας να λάβει σήματα GPS.
- 4 Πατήστε **GPS** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **GPS** για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 6 Επιλέξτε **Αποθήκευση** για να δείτε τη σύνοψη της περιόδου σέρφινγκ.

Προβολή των διαδρομών θαλάσσιων σπορ

Το ρολόι σας καταγράφει τις λεπτομέρειες κάθε διαδρομής θαλάσσιου σπορ, χρησιμοποιώντας τη λειτουργία αυτόματης διαδρομής πίστας. Αυτή η λειτουργία καταγράφει αυτόματα νέες διαδρομές βάσει των κινήσεών σας. Το χρονόμετρο δραστηριότητας σταματά, όταν σταματήσετε να κινείστε. Το χρονόμετρο δραστηριότητας ξεκινά αυτόματα, όταν αυξάνεται η ταχύτητα κίνησής σας. Μπορείτε να προβάλετε λεπτομέρειες της πίστας από την οθόνη που είναι σε παύση ή κατά την εκτέλεση του χρονομέτρου δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλους τους τύπους δραστηριοτήτων θαλάσσιων σπορ.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα θαλάσσιου σπορ.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 3 Επιλέξτε **Προβολή διαδρομών**.
- 4 Πατήστε **UP** και **DOWN** για να προβάλετε λεπτομέρειες της τελευταίας διαδρομής σε πίστα, της τρέχουσας διαδρομής σε πίστα και των συνολικών διαδρομών σας σε πίστες.
Οι οθόνες πίστας περιλαμβάνουν τον χρόνο, την απόσταση που διανύθηκε, τη μέγιστη ταχύτητα και τη μέση ταχύτητα.

Άλλες δραστηριότητες και εφαρμογές

Applied Ballistics®

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η λειτουργία "Εφαρμοσμένη βαλλιστική" προορίζεται για την παροχή λύσεων ακριβείας για την ανύψωση σκόπευσης και την παρεκτροπή λόγω ανέμου με βάση το προφίλ του όπλου και των σφαιρών και τις μετρήσεις των τρεχουσών συνθηκών και μόνο. Ανάλογα με το περιβάλλον σας, οι συνθήκες μπορεί να αλλάξουν γρήγορα. Οι αλλαγές στις περιβαλλοντικές συνθήκες, όπως ριπές ανέμου ή άνεμοι με κατεύθυνση προς τον στόχο, μπορεί να επηρεάσουν την ακρίβεια της βολής σας. Οι λύσεις ανύψωσης σκόπευσης και παρεκτροπής λόγω ανέμου αποτελούν απλώς προτάσεις που βασίζονται αποκλειστικά στα στοιχεία που εισαγάγετε εσείς σε αυτήν τη λειτουργία. Οι μετρήσεις πρέπει να γίνονται τακτικά και με προσοχή. Στην περίπτωση σημαντικών αλλαγών στις περιβαλλοντικές συνθήκες, οφείλετε να περιμένετε μέχρι να σταθεροποιηθούν οι τιμές των μετρήσεων. Λαμβάνοντας υπόψη τις μεταβαλλόμενες συνθήκες και τα σφάλματα μετρήσεων, πρέπει πάντα να αφήνετε ένα περιθώριο ασφαλείας.

Να κατανοείτε πάντα το στόχο σας και τι βρίσκεται πέρα από το στόχο σας προτού ρίξετε βολή. Αν δεν λάβετε υπόψη το περιβάλλον βολής, ενδέχεται να προκληθεί ζημιά, τραυματισμός ή θάνατος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο στα μοντέλα Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Η λειτουργία Applied Ballistics προσφέρει εξατομικευμένες λύσεις σκόπευσης για βολές μεγάλου βεληνεκούς με βάση τα χαρακτηριστικά του τουφεκιού, τα χαρακτηριστικά της σφαίρας και τις διάφορες συνθήκες περιβάλλοντος. Μπορείτε να εισαγάγετε παραμέτρους όπως ο άνεμος, η θερμοκρασία, η υγρασία, η απόσταση και η κατεύθυνση βολής.

Αυτή η λειτουργία παρέχει τις πληροφορίες που χρειάζεστε για τη βολή βλημάτων μεγάλου βεληνεκούς, συμπεριλαμβανομένων της ρύθμισης σκόπευσης με κεκλιμένη ανύψωση (χρήση σταυρονήματος), της παρεκτροπής λόγω ανέμου και του χρόνου πτήσης. Περιλαμβάνει επίσης προσαρμοσμένα μοντέλα οπισθέλκουσας για τον τύπο των σφαιρών που χρησιμοποιείτε. Μεταβείτε στον ιστότοπο appliedballisticsllc.com για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με αυτήν τη λειτουργία. Ανατρέξτε στο *Γλωσσάριο όρων Applied Ballistics*, σελίδα 28 για περιγραφές των όρων και των πεδίων δεδομένων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να αναβαθμίσετε τον βαλλιστικό επιλύτη στην εφαρμογή Applied Ballistics Quantum για να αξιοποιήσετε όλες τις λειτουργίες Applied Ballistics (*Εφαρμογή Applied Ballistics Quantum*, σελίδα 23).

Εφαρμογή Applied Ballistics Quantum

Η εφαρμογή Applied Ballistics Quantum σας επιτρέπει να διαχειρίζεστε βαλλιστικά προφίλ στο ρολόι σας Instinct 3 Solar - Tactical Edition ή να αναβαθμίσετε τον βαλλιστικό επιλύτη σας, αν χρειάζεται. Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Applied Ballistics Quantum στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών.

Επιλογές Applied Ballistics

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **GPS**, επιλέξτε **Applied Ballistics** και κατόπιν πατήστε το **GPS**.

Quick Edit: Ορίζει την απόσταση, την κατεύθυνση πυρός και τις πληροφορίες ανέμου (*Γρήγορη επεξεργασία συνθηκών βολής, σελίδα 24*).

Range Card: Εμφανίζει δεδομένα για διάφορες αποστάσεις με βάση τις παραμέτρους εισαγωγής από τον χρήστη. Μπορείτε να αλλάξετε πεδία (*Προσαρμογή πεδίων της κάρτας αποστάσεων, σελίδα 24*), να επεξεργαστείτε τις προσαυξήσεις της απόστασης (*Επεξεργασία του βήματος αύξησης αποστάσεων, σελίδα 25*), και να ορίσετε την απόσταση βάσης (*Ρύθμιση της βασικής απόστασης, σελίδα 25*).

Target Card: Ορίζει τις συνθήκες βολής μεγάλου βεληνεκού για τον τρέχοντα στόχο σας, συμπεριλαμβανομένων της απόστασης, του υψόμετρου και της παρεκτροπής λόγω ανέμου (*Επεξεργασία του στόχου, σελίδα 25*). Μπορείτε να αλλάξετε τον επιλεγμένο στόχο και να προσαρμόσετε τις συνθήκες για έως και 26 στόχους (*Αλλαγή του στόχου, σελίδα 25*).

Environment: Ορίζει τις ατμοσφαιρικές συνθήκες για το τρέχον περιβάλλον σας. Μπορείτε να εισαγάγετε προσαρμοσμένες τιμές, να χρησιμοποιήσετε τις τιμές πίεσης και γεωγραφικού πλάτους από τον εσωτερικό αισθητήρα της συσκευής ή τιμές από έναν συνδεδεμένο ασύρματο αισθητήρα (*Περιβάλλον, σελίδα 26*).

Profile: Ορίζει τις ιδιότητες της σφαίρας, του όπλου και του σκοπεύτρου για το τρέχον προφίλ σας (*Επεξεργασία προφίλ, σελίδα 26*). Μπορείτε να αλλάξετε το επιλεγμένο προφίλ (*Επιλογή διαφορετικού προφίλ, σελίδα 27*) και να προσθέσετε επιπλέον προφίλ (*Προσθήκη προφίλ, σελίδα 26*).

Change Fields: Προσαρμόζει τα πεδία δεδομένων στην οθόνη δεδομένων προφίλ (*Προσαρμογή της οθόνης δεδομένων προφίλ, σελίδα 28*).

Settings: Ορίζει τις μονάδες μέτρησης, την ακρίβεια των δεκαδικών ψηφίων, τις ετικέτες στόχων και τις επιλογές ελέγχου βολής για παρεκτροπή λόγω ανέμου και υψόμετρο.

Γρήγορη επεξεργασία συνθηκών βολής

Μπορείτε να επεξεργαστείτε την απόσταση, την κατεύθυνση πυρός και τις πληροφορίες ανέμου.

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Quick Edit**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε το DOWN ή το UP για να επεξεργαστείτε κάθε τιμή, καθώς και το GPS για να μεταβείτε στο επόμενο πεδίο.
- 3 Ορίστε την τιμή **RNG** στην απόσταση-στόχο.
- 4 Ορίστε την τιμή **DOF** στην πραγματική κατεύθυνση πυρός, είτε χειροκίνητα είτε χρησιμοποιώντας την πυξίδα.
- 5 Ορίστε την τιμή **W 1** στη χαμηλή ταχύτητα ανέμου.
- 6 Ορίστε την τιμή **W 2** στην υψηλή ταχύτητα ανέμου.
- 7 Ορίστε την τιμή **DIR** προς την κατεύθυνση από την οποία έρχεται ο άνεμος.
- 8 Πατήστε το **SET** για να αποθηκεύσετε τις ρυθμίσεις σας.

Κάρτα αποστάσεων

Προσαρμογή πεδίων της κάρτας αποστάσεων

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Range Card**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε GPS για να δείτε γρήγορα διαφορετικά πεδία δεδομένων για την τρίτη στήλη.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **GPS**.
- 4 Επιλέξτε **Change Fields**.
- 5 Πατήστε **GPS** για μετάβαση σε ένα πεδίο.
- 6 Πατήστε **DOWN** ή **UP** για να αλλάξετε πεδίο.
- 7 Πατήστε **SET** για να αποθηκεύσετε τις αλλαγές που κάνατε.

Επεξεργασία του βήματος αύξησης αποστάσεων

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Range Card**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **GPS**.
- 4 Επιλέξτε **Range Increment**.
- 5 Πληκτρολογήστε μια τιμή.

Ρύθμιση της βασικής απόστασης

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Range Card**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **GPS**.
- 4 Επιλέξτε **Base Range**.
- 5 Πληκτρολογήστε μια τιμή.

Target Card

Προσθήκη στόχου

Μπορείτε να προσθέσετε έως και 26 στόχους.

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Target Card > Add**.
Ο νέος στόχος εμφανίζεται στο κάτω μέρος της λίστας.

Επεξεργασία του στόχου

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Target Card**.
- 3 Επιλέξτε στόχο.
- 4 Επιλέξτε ένα στοιχείο για επεξεργασία.

Αλλαγή του στόχου

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Target Card**.
- 3 Επιλέξτε στόχο.
- 4 Επιλέξτε **Set as current**.

Διαγραφή όλων των στόχων

Μπορείτε να διαγράψετε όλους τους αποθηκευμένους στόχους σας ταυτόχρονα.

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Target Card**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **GPS**.
- 4 Επιλέξτε **Delete All Targets**.

Ρύθμιση της τοποθεσίας-στόχου μέσω GPS

- 1 Ενώ βρίσκεστε στην τοποθεσία-στόχο, κρατήστε πατημένο το **CTRL** και επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
- 2 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 3 Αποθηκεύστε την τοποθεσία-στόχο.
- 4 Πηγαίνετε στην τοποθεσία ρίψης.
- 5 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **GPS**.
- 6 Επιλέξτε **Target Card**.
- 7 Επιλέξτε στόχο.
- 8 Επιλέξτε **Use Saved Location Data**.
- 9 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 10 Επιλέξτε την τοποθεσία-στόχο.

Περιβάλλον

Επεξεργασία των στοιχείων περιβάλλοντος

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Environment**.
- 3 Επιλέξτε ένα στοιχείο για επεξεργασία.

Ενεργοποίηση της ρύθμισης Auto Update

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ενημέρωσης, ώστε να ενημερώνονται αυτόματα οι τιμές γεωγραφικού πλάτους και πίεσης. Όταν υπάρχει σύνδεση με έναν ασύρματο αισθητήρα, π.χ. με έναν αισθητήρα θερμοκρασίας ή με έναν μετρητή καιρικών συνθηκών, ενημερώνονται επίσης τα άλλα πεδία που σχετίζονται με το περιβάλλον ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 85](#)). Οι τιμές ενημερώνονται κάθε λεπτό.

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Environment > Auto Update > On**.

Προφίλ

Προσθήκη προφίλ

Μπορείτε να προσθέσετε ένα αρχείο .pro που περιέχει πληροφορίες προφίλ, αφού το δημιουργήσετε χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Applied Ballistics Quantum και αφού μεταφέρετε το αρχείο στον φάκελο AB στη συσκευή. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε ένα προφίλ χρησιμοποιώντας τη συσκευή σας Garmin®.

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Profile > Profile**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δημιουργήσετε ένα εντελώς νέο προφίλ, επιλέξτε **+ Profile**
 - Για να δημιουργήσετε ένα νέο προφίλ με βάση ένα υπάρχον προφίλ, επιλέξτε το προφίλ και κατόπιν επιλέξτε **Copy** και εισαγάγετε ένα όνομα.

Επεξεργασία προφίλ

Για να μπορέσετε να επεξεργαστείτε ένα προφίλ, πρέπει πρώτα να το ορίσετε ως το τρέχον προφίλ σας (*Επιλογή διαφορετικού προφίλ, σελίδα 27*).

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Profile**.
- 3 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε **Profile**, επιλέξτε ένα προφίλ, επιλέξτε **Edit Name** και εισαγάγετε ένα νέο όνομα.
- 4 Επιλέξτε **Bullet Data** και εισαγάγετε τις ιδιότητες της σφαίρας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε Bullet Library για να εισαγάγετε αυτόματα τις ιδιότητες σφαίρας από τη βάση δεδομένων σφαιρών Applied Ballistics. Εάν εισαγάγετε χειροκίνητα τις ιδιότητες σφαίρας, μπορείτε να βρείτε τις πληροφορίες στον ιστότοπο του κατασκευαστή της σφαίρας.

- 5 Επιλέξτε **Gun Data** και κατόπιν επιλέξτε μία από τις διαθέσιμες ρυθμίσεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες επιλογές εμφανίζονται μόνο όταν ενεργοποιείτε τη ρύθμιση Sight in Condition.

- 6 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε **Gun Data > Advanced Settings** και κατόπιν επιλέξτε μία από τις διαθέσιμες ρυθμίσεις:
 - Για να βαθμονομήσετε την ταχύτητα στο άκρο της κάννης ώστε να παρέχεται μια πιο ακριβής λύση στην υπερηχητική περιοχή για το πυροβόλο όπλο σας, επιλέξτε **Calibrate Muzzle Velocity** και κατόπιν επιλέξτε μία από τις διαθέσιμες ρυθμίσεις.
 - Για να βαθμονομήσετε τον συντελεστή οπισθέλκουσας, επιλέξτε **Calibrate Custom Drag Factor** και κατόπιν επιλέξτε μία από τις διαθέσιμες ρυθμίσεις.
 - Για να βαθμονομήσετε τον συντελεστή κλίμακας πτώσης ώστε να παρέχεται μια πιο ακριβής λύση στην ή πέρα από την υπερηχητική περιοχή για το πυροβόλο όπλο σας, επιλέξτε **Calibrate DSF** και κατόπιν επιλέξτε μία από τις διαθέσιμες ρυθμίσεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η Garmin συνιστά να βαθμονομείτε την ταχύτητα στο άκρο της κάννης πριν από τον συντελεστή κλίμακας πτώσης. Αφού βαθμονομήσετε τον συντελεστή κλίμακας πτώσης, μπορείτε να επιλέξετε **View DSF Table** για να προβάλετε τον πίνακα συντελεστών κλίμακας πτώσης. Εάν χρειάζεται, μπορείτε να κρατήσετε πατημένο το **MENU** και να επιλέξετε **Clear DSF Table** για να επαναφέρετε τον πίνακα συντελεστών κλίμακας πτώσης στις προεπιλεγμένες τιμές.
 - Για να επεξεργαστείτε τον πίνακα ταχυτήτων-θερμοκρασιών στο άκρο της κάννης, επιλέξτε **MV Temp Table**, κρατήστε πατημένο το **MENU**, επιλέξτε **Επεξεργασία**, επιλέξτε μια τιμή προς επεξεργασία, πατήστε το **GPS** και εισαγάγετε την τιμή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν χρειάζεται, μπορείτε να κρατήσετε πατημένο το **MENU** και να επιλέξετε **Clear MV-Temp** για να επαναφέρετε στις προεπιλεγμένες τιμές τον πίνακα ταχυτήτων-θερμοκρασιών στο άκρο της κάννης.
- 7 Επιλέξτε **Output Units** και κατόπιν επιλέξτε τις μονάδες μέτρησης.

Διαγραφή προφίλ

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Profile > Profile**.
- 3 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 4 Επιλέξτε **Delete Profile**.

Επιλογή διαφορετικού προφίλ

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Profile > Profile**.
- 3 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 4 Επιλέξτε **Change Profile**.

Προσαρμογή της οθόνης δεδομένων προφίλ

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας Applied Ballistics, πατήστε το **DOWN** για διαδοχική μετάβαση στην οθόνη δεδομένων προφίλ.
- 2 Πατήστε το **GPS** και επιλέξτε **Change Fields**.
- 3 Πατήστε το **DOWN** ή το **UP** για διαδοχική μετάβαση σε ένα πεδίο.
- 4 Πατήστε το **GPS** για να επιλέξετε το πεδίο που θέλετε να αλλάξετε.
- 5 Πατήστε το **DOWN** ή το **UP** για διαδοχική μετάβαση στα πεδία.
- 6 Επιλέξτε πεδίο.
- 7 Πατήστε το **BACK** για να αποθηκεύσετε τις αλλαγές σας.

Γλωσσάριο όρων Applied Ballistics

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία Applied Ballistics είναι διαθέσιμη μόνο στα μοντέλα Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Γρήγορη επεξεργασία πεδίων

DIR: Η κατεύθυνση από την οποία πνέει ο άνεμος. Για παράδειγμα, ένας άνεμος με την τιμή 9:00 πνέει από την αριστερή πλευρά σας προς τη δεξιά. Πεδίο εισαγωγής.

DOF: Η κατεύθυνση βολής, με τον Βορρά στις 0 μοίρες και την Ανατολή στις 90 μοίρες. Πεδίο εισαγωγής.

Elevation: Το κατακόρυφο τμήμα της λύσης σκόπευσης, που εμφανίζεται σε ίντσες, milliradian (mrad/mil) ή σε λεπτά της μοίρας (MOA).

RNG: Η απόσταση έως το στόχο, η οποία εμφανίζεται σε γιάρδες ή μέτρα. Πεδίο εισαγωγής.

W 1: Η ταχύτητα ανέμου που χρησιμοποιείται στη λύση σκοποβολής και εμφανίζεται σε μίλια ανά ώρα (mph), χιλιόμετρα ανά ώρα (km/h) ή μέτρα ανά δευτερόλεπτο (m/s). Πεδίο εισαγωγής.

W 2: Μια προαιρετική, πρόσθετη ταχύτητα ανέμου που χρησιμοποιείται στη λύση σκοποβολής και εμφανίζεται σε μίλια ανά ώρα (mph), χιλιόμετρα ανά ώρα (km/h) ή μέτρα ανά δευτερόλεπτο (m/s). Πεδίο εισαγωγής.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε δύο ταχύτητες ανέμου για τον υπολογισμό μιας λύσης παρεκτροπής λόγω ανέμου, η οποία περιλαμβάνει μια υψηλή και μια χαμηλή τιμή. Η πραγματική παρεκτροπή λόγω ανέμου που θα εφαρμοστεί για την βολή θα πρέπει να εμπίπτει σε αυτό το εύρος τιμών. Η ταυτόχρονη χρήση της ταχύτητας ανέμου 1 και της ταχύτητας ανέμου 2 δεν αποτελεί αποτελεσματικό τρόπο για να ληφθούν υπόψη διαφορετικές ταχύτητες ανέμου σε διαφορετικές αποστάσεις ανάμεσα σε εσάς και το στόχο.

Windage 1: Το οριζόντιο τμήμα της λύσης σκόπευσης με βάση την ταχύτητα του ανέμου 1 και την κατεύθυνση του ανέμου, που εμφανίζεται σε ίντσες, milliradian (mrad/mil) ή σε λεπτά της μοίρας (MOA).

Windage 2: Το οριζόντιο τμήμα της λύσης σκόπευσης με βάση την ταχύτητα του ανέμου 2 και την κατεύθυνση του ανέμου, που εμφανίζεται σε ίντσες, milliradian (mrad/mil) ή σε λεπτά της μοίρας (MOA).

Πεδία κάρτας αποστάσεων

Bullet Drop: Η συνολική πτώση που υφίσταται η σφαίρα κατά μήκος της τροχιάς της σε ίντσες, εκατοστόμετρα ή χιλιοστόμετρα.

Elevation: Το κατακόρυφο τμήμα της λύσης σκόπευσης, που εμφανίζεται σε ίντσες, milliradian (mrad/mil) ή σε λεπτά της μοίρας (MOA).

H. Cor. Effect: Η οριζόντια επίδραση της δύναμης Coriolis. Η οριζόντια επίδραση της δύναμης Coriolis είναι το ποσοστό της λύσης παρεκτροπής λόγω ανέμου που αποδίδεται στην επίδραση της δύναμης Coriolis. Αυτή η τιμή υπολογίζεται πάντα από τη συσκευή, αν και η επίδραση μπορεί να είναι ελάχιστη εάν δεν κάνετε βολές σε πολύ μεγάλες αποστάσεις.

Lead: Η οριζόντια διόρθωση που χρειάζεται για να χτυπήσει η σφαίρα έναν στόχο που κινείται αριστερά ή δεξιά με δεδομένη ταχύτητα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Όταν εισαγάγετε την ταχύτητα του στόχου, η συσκευή συνυπολογίζει την απαιτούμενη παρεκτροπή λόγω ανέμου στη συνολική τιμή παρεκτροπής λόγω ανέμου.

Remaining Energy: Το υπόλοιπο της ενέργειας της σφαίρας κατά την πρόσκρουση στο στόχο. Εμφανίζεται σε ποδόλιβρες δύναμης (ft. lbf) ή σε Joule (J).

Spin Drift: Το ποσοστό της λύσης παρεκτροπής λόγω ανέμου που αποδίδεται στη μετατόπιση λόγω περιδίνησης (γυροσκοπική μετατόπιση). Για παράδειγμα, στο βόρειο ημισφαίριο, μια σφαίρα που εκτοξεύεται από μια δεξιόστροφη κάννη θα εκτρέπεται πάντα ελαφρώς προς τα δεξιά καθώς κινείται.

Time of Flight: Ο χρόνος πτήσης, ο οποίος υποδεικνύει τον χρόνο που χρειάζεται μια σφαίρα για να φτάσει στο στόχο της σε μια δεδομένη απόσταση.

V. Cor. Effect: Η κατακόρυφη επίδραση της δύναμης Coriolis. Η κατακόρυφη επίδραση της δύναμης Coriolis είναι το ποσοστό της λύσης ανύψωσης που αποδίδεται στην επίδραση της δύναμης Coriolis. Αυτή η τιμή υπολογίζεται πάντα από τη συσκευή, αν και η επίδραση μπορεί να είναι ελάχιστη εάν δεν κάνετε βολές σε πολύ μεγάλες αποστάσεις.

Velocity: Η εκτιμώμενη ταχύτητα της σφαίρας κατά την πρόσκρουση στον στόχο.

Velocity Mach: Η εκτιμώμενη ταχύτητα της σφαίρας κατά την πρόσκρουση στον στόχο, η οποία εμφανίζεται ως συντελεστής της ταχύτητας Mach.

Windage 1: Το οριζόντιο τμήμα της λύσης σκόπευσης με βάση την ταχύτητα του ανέμου 1 και την κατεύθυνση του ανέμου, που εμφανίζεται σε ίντσες, milliradian (mrad/mil) ή σε λεπτά της μοίρας (MOA).

Windage 2: Το οριζόντιο τμήμα της λύσης σκόπευσης με βάση την ταχύτητα του ανέμου 2 και την κατεύθυνση του ανέμου, που εμφανίζεται σε ίντσες, milliradian (mrad/mil) ή σε λεπτά της μοίρας (MOA).

Πεδία περιβάλλοντος

Direction: Η κατεύθυνση από την οποία πνέει ο άνεμος. Για παράδειγμα, ένας άνεμος με την τιμή 9:00 πνέει από την αριστερή πλευρά σας προς τη δεξιά. Πεδίο εισαγωγής.

Humidity: Το ποσοστό υγρασίας στον αέρα. Πεδίο εισαγωγής.

Latitude: Η οριζόντια θέση πάνω στην επιφάνεια της γης. Οι αρνητικές τιμές αντιστοιχούν σε θέσεις κάτω από τον ισημερινό. Οι θετικές τιμές αντιστοιχούν σε θέσεις πάνω από τον ισημερινό. Αυτή η τιμή χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό της κατακόρυφης και οριζόντιας μετατόπισης λόγω της δύναμης Coriolis. Πεδίο εισαγωγής.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε το στοιχείο Use Current Position, για να χρησιμοποιηθούν οι συντεταγμένες GPS από τη συσκευή σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το Latitude χρησιμοποιείται μόνο για τον υπολογισμό της επίδρασης της δύναμης Coriolis. Εάν κάνετε βολές προς έναν στόχο που βρίσκεται σε απόσταση μικρότερη από 1.000 γιάρδες, αυτό το πεδίο εισαγωγής είναι προαιρετικό.

Pressure: Η πίεση περιβάλλοντος (στον σταθμό). Η πίεση περιβάλλοντος δεν προσαρμόζεται ώστε να αντιστοιχεί στην (βαρομετρική) πίεση στη στάθμη της θάλασσας. Η πίεση περιβάλλοντος απαιτείται για τη λύση βαλλιστικής για τη σκοποβολή. Πεδίο εισαγωγής.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα αυτήν την τιμή ή μπορείτε να επιλέξετε το στοιχείο Use Current Pressure, ώστε να χρησιμοποιηθεί η τιμή πίεσης από τον εσωτερικό αισθητήρα της συσκευής.

Temperature: Η θερμοκρασία στην τρέχουσα τοποθεσία σας. Πεδίο εισαγωγής.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα την ένδειξη θερμοκρασίας από έναν συνδεδεμένο αισθητήρα temp^e ή άλλη πηγή δεδομένων θερμοκρασίας. Αυτό το πεδίο δεν ενημερώνεται αυτόματα όταν υπάρχει σύνδεση με αισθητήρα temp^e.

Wind Mode: Επιτρέπει τη ρύθμιση της παραμέτρου Direction είτε σε σχέση με την Direction of Fire (DOF) είτε σε σχέση με τον γεωγραφικό βορρά (True Wind Dir).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν χρησιμοποιείτε πολλαπλούς στόχους με διαφορετικές DOF, η επιλογή True Wind Dir είναι χρήσιμη, επειδή χρειάζεται μόνο να προσαρμόσετε την DOF σας, ενώ η ρύθμιση Direction παραμένει ίδια.

Wind Speed 1: Η ταχύτητα ανέμου που χρησιμοποιείται στη λύση σκοποβολής και εμφανίζεται σε μίλια ανά ώρα (mph), χιλιόμετρα ανά ώρα (km/h) ή μέτρα ανά δευτερόλεπτο (m/s). Πεδίο εισαγωγής.

Wind Speed 2: Μια προαιρετική, πρόσθετη ταχύτητα ανέμου που χρησιμοποιείται στη λύση σκοποβολής και εμφανίζεται σε μίλια ανά ώρα (mph), χιλιόμετρα ανά ώρα (km/h) ή μέτρα ανά δευτερόλεπτο (m/s). Πεδίο εισαγωγής.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε δύο ταχύτητες ανέμου για τον υπολογισμό μιας λύσης παρεκτροπής λόγω ανέμου, η οποία περιλαμβάνει μια υψηλή και μια χαμηλή τιμή. Η πραγματική παρεκτροπή λόγω ανέμου που θα εφαρμοστεί για την βολή θα πρέπει να εμπίπτει σε αυτό το εύρος τιμών.

Πεδία κάρτας στόχων

Direction of Fire: Η κατεύθυνση βολής, με τον Βορρά στις 0 μοίρες και την Ανατολή στις 90 μοίρες. Πεδίο εισαγωγής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το Direction of Fire χρησιμοποιείται μόνο για τον υπολογισμό της επίδρασης της δύναμης Coriolis. Εάν κάνετε βολές προς έναν στόχο που βρίσκεται σε απόσταση μικρότερη από 1.000 γιάρδες, αυτό το πεδίο εισαγωγής είναι προαιρετικό.

Inclination: Η γωνία κλίσης της βολής. Μια αρνητική τιμή υποδεικνύει βολή προς τα κάτω. Μια θετική τιμή υποδεικνύει βολή προς τα πάνω. Στη λύση σκοποβολής πολλαπλασιάζεται το κατακόρυφο τμήμα της λύσης με το συνημίτονο της γωνίας κλίσης, προκειμένου να υπολογιστεί η προσαρμοσμένη λύση για μια βολή προς τα πάνω ή προς τα κάτω. Πεδίο εισαγωγής.

Range: Η απόσταση έως το στόχο, η οποία εμφανίζεται σε γιάρδες ή μέτρα. Πεδίο εισαγωγής.

Speed: Η ταχύτητα ενός κινούμενου στόχου, η οποία εμφανίζεται σε μίλια ανά ώρα (mph) ή σε χιλιόμετρα ανά ώρα (km/h). Μια αρνητική τιμή υποδεικνύει στόχο που κινείται προς τα αριστερά. Μια θετική τιμή υποδεικνύει στόχο που κινείται προς τα δεξιά. Πεδίο εισαγωγής.

Πεδία προφίλ - Δεδομένα σφαίρας

Ballistic Coefficient: Ο βαλλιστικός συντελεστής των σφαιρών σύμφωνα με τον κατασκευαστή τους. Πεδίο εισαγωγής.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Όταν χρησιμοποιείτε μία από τις προσαρμοσμένες καμπύλες οπισθέλκουσας Applied Ballistics, εμφανίζεται μια τιμή ίση με 1,000 για τον βαλλιστικό συντελεστή.

Diameter: Η διάμετρος της σφαίρας μετρημένη σε ίντσες. Πεδίο εισαγωγής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η διάμετρος της σφαίρας μπορεί να διαφέρει από εκείνη που υποδηλώνει η κοινή ονομασία του κάλυκα. Για παράδειγμα, ένας κάλυκας 300 Win Mag αντιστοιχεί στην πράξη σε διάμετρο 0,308 ιντσών.

Drag Curve: Η προσαρμοσμένη καμπύλη οπισθέλκουσας Applied Ballistics ή τα τυπικά μοντέλα βλημάτων G1 ή G7. Πεδίο εισαγωγής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι περισσότερες σφαίρες για τυφέκια μεγάλων αποστάσεων πλησιάζουν περισσότερο το τυπικό μοντέλο G7.

Length: Το μήκος της σφαίρας μετρημένο σε ίντσες. Πεδίο εισαγωγής.

Weight: Το βάρος της σφαίρας μετρημένο σε grain. Πεδίο εισαγωγής.

Πεδία προφίλ - Δεδομένα όπλου

Muzzle Velocity: Η ταχύτητα της σφαίρας κατά την έξοδο από την κάννη, που εμφανίζεται σε πόδια ανά δευτερόλεπτο (fps) ή μέτρα ανά δευτερόλεπτο (m/s). Πεδίο εισαγωγής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτό το πεδίο απαιτείται για ακριβείς υπολογισμούς από τη λύση σκοποβολής. Εάν βαθμονομήσετε την ταχύτητα στο άκρο της κάννης, αυτό το πεδίο μπορεί να ενημερώνεται αυτόματα ώστε η λύση σκοποβολής να έχει μεγαλύτερη ακρίβεια.

Sight Height: Η απόσταση από τον κεντρικό άξονα της κάννης του τυφεκίου προς τον κεντρικό άξονα του σκοπεύτρου, που εμφανίζεται σε ίντσες ή εκατοστά. Πεδίο εισαγωγής.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσδιορίσετε εύκολα αυτήν την τιμή μετρώντας από την κορυφή της βίδας έως το κέντρο του πυργίσκου παρεκτροπής λόγω ανέμου και προσθέτοντας το μισό της διαμέτρου της βίδας.

SSF Elevation: Ένας γραμμικός πολλαπλασιαστής που αντιστοιχεί στην κατακόρυφη αλλαγή κλίμακας. Δεν επιτυγχάνουν τα σκόπευτρα όλων των τυφεκίων τέλει εντοπισμό του στόχου, οπότε η λύση βαλλιστικής απαιτεί μια διόρθωση σε κλίμακα αντίστοιχη με το σκόπευτρο κάθε συγκεκριμένου τυφεκίου. Για παράδειγμα, αν ένας πυργίσκος μετακινηθεί κατά 10 mil αλλά η μετακίνηση του σημείου πρόσκρουσης είναι 9 mil, η τιμή της κλίμακας οπτικού πεδίου είναι 0,9. Πεδίο εισαγωγής.

SSF Windage: Ένας γραμμικός πολλαπλασιαστής που αντιστοιχεί στην οριζόντια αλλαγή κλίμακας. Δεν επιτυγχάνουν τα σκόπευτρα όλων των τυφεκίων τέλει εντοπισμό του στόχου, οπότε η λύση βαλλιστικής απαιτεί μια διόρθωση σε κλίμακα αντίστοιχη με το σκόπευτρο κάθε συγκεκριμένου τυφεκίου. Για παράδειγμα, αν ένας πυργίσκος μετακινηθεί κατά 10 mil αλλά η μετακίνηση του σημείου πρόσκρουσης είναι 9 mil, η τιμή της κλίμακας οπτικού πεδίου είναι 0,9. Πεδίο εισαγωγής.

- Twist Direction:** Η κατεύθυνση ελικοειδούς μοτίβου της ράβδωσης της κάννης σας. Τα περισσότερα τυφέκια έχουν δεξιόστροφο ελικοειδές μοτίβο. Πεδίο εισαγωγής.
- Twist Rate:** Η απόσταση που χρειάζεται ώστε η ράβδωση της κάννης σας να κάνει μια πλήρη περιστροφή. Η περιστροφή της ράβδωσης παρέχεται συχνά από τον κατασκευαστή του όπλου ή της κάννης. Πεδίο εισαγωγής.
- Zero Height:** Μια προαιρετική τροποποίηση στην ανύψωση κατά την πρόσκρουση όταν το όπλο επιτυγχάνει ακριβώς το στόχο. Η τιμή αυτή χρησιμοποιείται συχνά όταν προστίθεται σιγαστήρας ή όταν χρησιμοποιείται υποηχητικό φορτίο. Για παράδειγμα, εάν προσθέσετε ένα σιγαστήρα και η σφαίρα προσκρούει στον στόχο 1 ίντσα ψηλότερα από ό,τι αναμένεται, η τιμή Zero Height είναι 1 ίντσα. Όταν αφαιρέσετε τον σιγαστήρα, πρέπει να ρυθμίσετε αυτήν την τιμή στο μηδέν. Πεδίο εισαγωγής.
- Zero Offset:** Μια προαιρετική τροποποίηση για την παρεκτροπή λόγω ανέμου κατά την πρόσκρουση, στην απόσταση όπου το όπλο επιτυγχάνει ακριβώς το στόχο. Η τιμή αυτή χρησιμοποιείται συχνά όταν προστίθεται σιγαστήρας ή όταν χρησιμοποιείται υποηχητικό φορτίο. Για παράδειγμα, εάν προσθέσετε ένα σιγαστήρα και η σφαίρα προσκρούει στον στόχο 1 ίντσα πιο αριστερά από το αναμενόμενο σημείο πρόσκρουσης, η τιμή Zero Offset είναι -1 ίντσα. Όταν αφαιρέσετε τον σιγαστήρα, πρέπει να ρυθμίσετε αυτήν την τιμή στο μηδέν. Πεδίο εισαγωγής.
- Zero Range:** Η απόσταση στην οποία το τυφέκιο επιτυγχάνει ακριβώς το στόχο, που εμφανίζεται σε γιάρδες ή μέτρα. Πεδίο εισαγωγής.
- Πεδία προφίλ - Δεδομένα όπλου - Συνθήκη σκόπευσης**
- Sight in Condition:** Οι περιβαλλοντικές συνθήκες κατά τη σκόπευση του όπλου σας. Αυτές είναι προαιρετικές τροποποιήσεις που συνιστώνται κατά τη σκόπευση του όπλου σας σε αποστάσεις 300 γιάρδων και άνω. Πεδίο εναλλαγής.
- Zero Humidity:** Η υγρασία κατά τη σκόπευση του όπλου σας. Αυτή είναι μια προαιρετική τροποποίηση που συνιστάται κατά τη σκόπευση του όπλου σας σε αποστάσεις 300 γιάρδων και άνω. Πεδίο εισαγωγής.
- Zero Pressure:** Η ατμοσφαιρική πίεση κατά τη σκόπευση του όπλου σας. Αυτή είναι μια προαιρετική τροποποίηση που συνιστάται κατά τη σκόπευση του όπλου σας σε αποστάσεις 300 γιάρδων και άνω. Πεδίο εισαγωγής.
- Zero Temperature:** Η θερμοκρασία κατά τη σκόπευση του όπλου σας. Αυτή είναι μια προαιρετική τροποποίηση που συνιστάται κατά τη σκόπευση του όπλου σας σε αποστάσεις 300 γιάρδων και άνω. Πεδίο εισαγωγής.
- Πεδία προφίλ - Δεδομένα όπλου - Σύνθετες ρυθμίσεις - Βαθμονόμηση ταχύτητας στο άκρο της κάννης**
- Range:** Η απόσταση από την κάννη έως τον στόχο, που εμφανίζεται σε γιάρδες ή μέτρα. Πεδίο εισαγωγής.
- ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Θα πρέπει να εισαγάγετε μια τιμή όσο το δυνατόν πιο κοντά στην απόσταση που προτείνεται στη λύση σκοποβολής. Αυτή είναι η απόσταση στην οποία η σφαίρα επιβραδύνεται σε ταχύτητα 1,2 Μαχ και αρχίζει να εισέρχεται στην υπερηχητική περιοχή ταχυτήτων.
- True Drop:** Η πραγματική απόσταση κατά την οποία πέφτει η σφαίρα καθώς κινείται προς τον στόχο. Εμφανίζεται σε milliradian (mrad/mil) ή σε λεπτά της μοίρας (MOA). Πεδίο εισαγωγής.
- Πεδία προφίλ - Δεδομένα όπλου - Σύνθετες ρυθμίσεις - Βαθμονόμηση προσαρμοσμένου συντελεστή οπισθέλκουσας**
- Range:** Η απόσταση από την οποία πυροβολείτε. Πεδίο εισαγωγής.
- ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Στις περισσότερες περιπτώσεις, ο βαθμονομημένος προσαρμοσμένος συντελεστής οπισθέλκουσας δεν θα πρέπει να υπερβαίνει μια διόρθωση 10%.
- True Drop:** Η πραγματική απόσταση κατά την οποία πέφτει η σφαίρα όταν το όπλο ρίχνει σε μια καθορισμένη απόσταση. Εμφανίζεται σε milliradian (mrad/mil) ή σε λεπτά της μοίρας (MOA). Πεδίο εισαγωγής.
- Πεδία προφίλ - Δεδομένα όπλου - Σύνθετες ρυθμίσεις - Βαθμονόμηση συντελεστή κλίμακας πτώσης**
- Range:** Η απόσταση από την οποία πυροβολείτε. Πεδίο εισαγωγής.
- ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Αυτή η απόσταση θα πρέπει να είναι εντός του 90% της συνιστώμενης απόστασης που προτείνεται στη λύση σκοποβολής. Οι τιμές που είναι μικρότερες από το 80% της συνιστώμενης απόστασης δεν παρέχουν έγκυρη ρύθμιση.
- True Drop:** Η πραγματική απόσταση κατά την οποία πέφτει η σφαίρα όταν το όπλο ρίχνει σε μια καθορισμένη απόσταση. Εμφανίζεται σε milliradian (mrad/mil) ή σε λεπτά της μοίρας (MOA). Πεδίο εισαγωγής.

Πεδία μονάδων μέτρησης αποτελεσμάτων

Output Units: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης των αποτελεσμάτων. Ένα milliradian (mrad/mil) ισοδυναμεί με 3,438 ίντσες σε απόσταση 100 γιάρδων. Ένα λεπτό της μοίρας (MOA) ισοδυναμεί με 1,047 ίντσες σε απόσταση 100 γιάρδων.

Παιχνίδι

Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn™

Όταν αντιστοιχίζετε το ρολόι σας με τον υπολογιστή σας, μπορείτε να καταγράψετε μια δραστηριότητα παιχνιδιού στο ρολόι σας και να δείτε μετρήσεις απόδοσης σε πραγματικό χρόνο στον υπολογιστή σας.

- 1 Στον υπολογιστή σας, μεταβείτε στη διεύθυνση www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn και κατεβάστε την εφαρμογή Garmin GameOn.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την εγκατάσταση.
- 3 Εκκινήστε την εφαρμογή Garmin GameOn.
- 4 Όταν η εφαρμογή Garmin GameOn σας ζητήσει να κάνετε αντιστοίχιση του ρολογιού, πατήστε το **GPS** και επιλέξτε **Gaming** στο ρολόι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ενώ το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο στην εφαρμογή Garmin GameOn, οι ειδοποιήσεις και άλλες λειτουργίες του Bluetooth® είναι απενεργοποιημένες στο ρολόι.

- 5 Επιλέξτε **Σύζευξη τώρα**.
- 6 Επιλέξτε το ρολόι σας από τη λίστα και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να κάνετε κλικ στην επιλογή  > **Ρυθμίσεις** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις σας, να διαβάσετε ξανά την εκμάθηση ή να καταργήσετε ένα ρολόι. Η εφαρμογή Garmin GameOn απομνημονεύει το ρολόι και τις ρυθμίσεις σας την επόμενη φορά που ανοίγετε την εφαρμογή. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας σε έναν άλλο υπολογιστή ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 85](#)).

- 7 Ορίστε μια επιλογή:

- Στον υπολογιστή σας, ξεκινήστε ένα υποστηριζόμενο παιχνίδι, για να ξεκινήσει αυτόματα η δραστηριότητα παιχνιδιού.
- Στο ρολόι σας, ξεκινήστε μια μη αυτόματη δραστηριότητα παιχνιδιού ([Καταγραφή χειροκίνητης δραστηριότητας παιχνιδιού, σελίδα 32](#)).

Η εφαρμογή Garmin GameOn δείχνει τις μετρήσεις απόδοσης σε πραγματικό χρόνο. Όταν ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, η εφαρμογή Garmin GameOn εμφανίζει τη σύνοψη της δραστηριότητας παιχνιδιού σας και τις πληροφορίες αγώνα.

Καταγραφή χειροκίνητης δραστηριότητας παιχνιδιού

Μπορείτε να καταγράψετε μια δραστηριότητα παιχνιδιού στο ρολόι σας και να εισαγάγετε χειροκίνητα στατιστικά για κάθε αγώνα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Gaming**.
- 3 Πατήστε το **DOWN** και επιλέξτε έναν τύπο παιχνιδιού.
- 4 Πατήστε **GPS** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Πατήστε το **SET** στο τέλος του αγώνα, για να καταγράψετε το αποτέλεσμα ή την κατάταξή σας.
- 6 Πατήστε το **SET** για να ξεκινήσετε έναν νέο αγώνα.
- 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **GPS** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Jumpmaster

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η λειτουργία jumpmaster προορίζεται για χρήση μόνο από έμπειρους αλεξιπτωτιστές. Η λειτουργία jumpmaster δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως το βασικό αλτίμετρο ελεύθερης πτώσης. Η αδυναμία εισαγωγής των κατάλληλων πληροφοριών που αφορούν το άλμα μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό προσωπικό τραυματισμό ή θάνατο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο στα μοντέλα Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

Η λειτουργία jumpmaster εφαρμόζει στρατιωτικές κατευθυντήριες γραμμές για τον υπολογισμό του σημείου αποδέσμευσης υψηλού υψόμετρου (HARP). Το ρολόι ανιχνεύει αυτόματα τη στιγμή πραγματοποίησης του άλματος, ώστε να ξεκινήσει την πλοήγηση προς το επιθυμητό σημείο προσγείωσης (DIP) χρησιμοποιώντας το βαρόμετρο και την ηλεκτρονική πυξίδα.

Τύποι αλμάτων

Η λειτουργία jumpmaster σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τον τύπο άλματος σε έναν από τους τρεις τύπους: HAHO, HALO ή Στατικού ιμάντα. Ο επιλεγμένος τύπος άλματος προσδιορίζει τις επιπρόσθετες πληροφορίες ρύθμισης που απαιτούνται. Για όλους τους τύπους άλματος, τα υψόμετρα πτώσης και τα υψόμετρα ανοίγματος αλεξιπτώτου υπολογίζονται σε πόδια πάνω από το επίπεδο του εδάφους (AGL).

HAHO: Πτώση από υψηλό υψόμετρο, Άνοιγμα σε υψηλό υψόμετρο. Ο jumpmaster πέφτει από πολύ υψηλό υψόμετρο και ανοίγει το αλεξίπτωτο σε υψηλό υψόμετρο. Πρέπει να ορίσετε ένα DIP και ένα υψόμετρο πτώσης τουλάχιστον 1.000 ποδιών. Το υψόμετρο πτώσης θεωρείται ότι είναι το ίδιο με το υψόμετρο ανοίγματος του αλεξιπτώτου. Οι συνήθεις τιμές για ένα υψόμετρο πτώσης κυμαίνονται από 12.000 έως 24.000 πόδια AGL.

HALO: Πτώση από υψηλό υψόμετρο, Άνοιγμα σε χαμηλό υψόμετρο. Ο jumpmaster πέφτει από πολύ υψηλό υψόμετρο και ανοίγει το αλεξίπτωτο σε χαμηλό υψόμετρο. Οι πληροφορίες που απαιτούνται είναι οι ίδιες με τον τύπο άλματος HAHO, συν το υψόμετρο ανοίγματος του αλεξιπτώτου. Το υψόμετρο ανοίγματος του αλεξιπτώτου δεν πρέπει να είναι μεγαλύτερο από το υψόμετρο πτώσης. Οι συνήθεις τιμές για ένα υψόμετρο ανοίγματος του αλεξιπτώτου κυμαίνονται από 2.000 έως 6.000 πόδια AGL.

Στατική: Η ταχύτητα και η κατεύθυνση του ανέμου θεωρείται ότι είναι σταθερές κατά τη διάρκεια του άλματος. Το υψόμετρο πτώσης πρέπει να είναι τουλάχιστον 1.000 πόδια.

Εισαγωγή πληροφοριών άλματος

- 1 Πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Jumpmaster**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο άλματος (*Τύποι αλμάτων, σελίδα 33*).
- 4 Ολοκληρώστε μία ή περισσότερες ενέργειες για να εισαγάγετε τις πληροφορίες του άλματος:
 - Επιλέξτε **DIP** για να ορίσετε ένα σημείο για την επιθυμητή θέση προσγείωσης.
 - Επιλέξτε **Υψόμετρο πτώσης** για να ορίσετε την τιμή AGL υψομέτρου πτώσης (σε πόδια) όταν ο jumpmaster εξέρχεται από το αεροσκάφος.
 - Επιλέξτε **Υψόμετρο ανοίγματος** για να ορίσετε την τιμή AGL υψομέτρου ανοίγματος (σε πόδια) όταν ο jumpmaster ανοίγει το αλεξίπτωτο.
 - Επιλέξτε **Πτώση προς τα εμπρός** για να ορίσετε τη διανυθείσα οριζόντια απόσταση (σε μέτρα) που οφείλεται στην ταχύτητα του αεροσκάφους.
 - Επιλέξτε **Πορεία προς HARP** για να ορίσετε την κατεύθυνση (σε μοίρες) της διανυθείσας απόστασης, που οφείλεται στην ταχύτητα του αεροσκάφους.
 - Επιλέξτε **Άνεμος** για να ορίσετε την ταχύτητα του ανέμου (σε κόμβους) και την κατεύθυνση (σε μοίρες).
 - Επιλέξτε **Σταθερή** για να ρυθμίσετε λεπτομερώς ορισμένες πληροφορίες για το προγραμματισμένο άλμα. Ανάλογα με τον τύπο άλματος, μπορείτε να επιλέξετε **Μέγιστο ποσοστό, Συντελεστής ασφάλειας, K-Open, K-Freefall** ή **K-Static** και να εισαγάγετε πρόσθετες πληροφορίες (*Ρυθμίσεις Σταθεράς, σελίδα 35*).
 - Επιλέξτε **Αυτόματα σε DIP** για να ενεργοποιήσετε την αυτόματη πλοήγηση στο επιθυμητό σημείο προσγείωσης (DIP) μετά το άλμα.
 - Επιλέξτε **Μετάβαση σε HARP** για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς το HARP.

Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για άλματα HAHO και HALO

- 1 Πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Jumpmaster**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο άλματος (*Τύποι αλμάτων, σελίδα 33*).
- 4 Επιλέξτε **Άνεμος > Προσθήκη**.
- 5 Επιλέξτε υψόμετρο.
- 6 Εισαγάγετε την ταχύτητα ανέμου σε κόμβους και επιλέξτε **Τέλος**.
- 7 Εισαγάγετε την κατεύθυνση ανέμου σε μοίρες και επιλέξτε **Τέλος**.

Η τιμή του ανέμου προστίθεται στη λίστα. Μόνο οι τιμές ανέμου που περιλαμβάνονται στη λίστα χρησιμοποιούνται σε υπολογισμούς.
- 8 Επαναλάβετε τα βήματα 5–7 για κάθε διαθέσιμο υψόμετρο.

Επαναφορά πληροφοριών ανέμου

- 1 Πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Jumpmaster**.
- 3 Επιλέξτε **HAHO** ή **HALO**.
- 4 Επιλέξτε **Άνεμος > Μηδενισμός**.

Όλες οι τιμές ανέμου καταργούνται από τη λίστα.

Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για άλμα στατικού ιμάντα

- 1 Πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Jumpmaster > Στατική > Άνεμος**.
- 3 Εισαγάγετε την ταχύτητα ανέμου σε κόμβους και επιλέξτε **Τέλος**.
- 4 Εισαγάγετε την κατεύθυνση ανέμου σε μοίρες και επιλέξτε **Τέλος**.

Ρυθμίσεις Σταθεράς

Επιλέξτε Jumpmaster, στη συνέχεια επιλέξτε έναν τύπο άλματος και, κατόπιν, Σταθερή.

Μέγιστο ποσοστό: Ρυθμίζει το εύρος άλματος για όλους τους τύπους άλματος. Μια ρύθμιση μικρότερη από 100% μειώνει την απόσταση απόκλισης σε σχέση με το DIP, ενώ μια ρύθμιση μεγαλύτερη από 100% αυξάνει την απόσταση απόκλισης. Οι πιο έμπειροι jumpmaster ίσως θέλουν να χρησιμοποιήσουν μικρότερες τιμές, ενώ οι λιγότερο πεπειραμένοι αλεξιπτωτιστές ενδεχομένως να προτιμήσουν να χρησιμοποιήσουν μεγαλύτερες τιμές.

Συντελεστής ασφάλειας: Ρυθμίζει το περιθώριο σφάλματος για ένα άλμα (μόνο για άλματα HAHO). Οι συντελεστές ασφάλειας είναι συνήθως ακέραιοι αριθμοί με τιμή 2 ή μεγαλύτερη και προσδιορίζονται από τον jumpmaster σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά του άλματος.

K-Freefall: Ρυθμίζει την τιμή αντίστασης του ανέμου για ένα αλεξίπτωτο κατά την ελεύθερη πτώση, με βάση τη βαθμολογία του θόλου (μόνο για άλματα HALO). Κάθε αλεξίπτωτο πρέπει να επισημαίνεται με μια τιμή K.

K-Open: Ρυθμίζει την τιμή αντίστασης του ανέμου για ένα ανοικτό αλεξίπτωτο, με βάση τη βαθμολογία του θόλου (άλματα HAHO και HALO). Κάθε αλεξίπτωτο πρέπει να επισημαίνεται με μια τιμή K.

K-Static: Ρυθμίζει την τιμή αντίστασης του ανέμου για ένα αλεξίπτωτο κατά τη διάρκεια ενός άλματος στατικού ιμάντα, με βάση τη βαθμολογία του θόλου (μόνο για άλματα Στατική). Κάθε αλεξίπτωτο πρέπει να επισημαίνεται με μια τιμή K.

Ασκήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες ασκήσεις που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης και για διάφορες αποστάσεις, χρόνους και θερμίδες. Στη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, μπορείτε να βλέπετε οθόνες δεδομένων ειδικά για τις ασκήσεις, οι οποίες περιέχουν πληροφορίες σχετικά με το βήμα της άσκησης, όπως απόσταση βήματος ή τρέχων ρυθμός άσκησης.

Στο ρολόι σας: Μπορείτε να ανοίξετε την εφαρμογή ασκήσεων από τη λίστα δραστηριοτήτων για να δείτε όλες τις ασκήσεις που είναι φορτωμένες στο ρολόι σας τη συγκεκριμένη στιγμή ([Δραστηριότητες και εφαρμογές, σελίδα 3](#)).

Μπορείτε επίσης να δείτε το ιστορικό των ασκήσεών σας.

Στην εφαρμογή: Μπορείτε να δημιουργήσετε και να βρείτε περισσότερες ασκήσεις ή να επιλέξετε ένα πρόγραμμα προπόνησης που διαθέτει ενσωματωμένες ασκήσεις και να τις μεταφέρετε στο ρολόι σας ([Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect, σελίδα 36](#)).

Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις.

Μπορείτε να ενημερώσετε και να επεξεργαστείτε τις τρέχουσες ασκήσεις σας.

Έναρξη άσκησης

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε μια άσκηση, πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη της άσκησης από τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **GPS**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις**.

5 Επιλέξτε μια άσκηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στη λίστα εμφανίζονται μόνο ασκήσεις που είναι συμβατές με την επιλεγμένη δραστηριότητα.

6 Επιλέξτε **Προβολή** για να δείτε τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).

7 Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

8 Επιλέξτε **GPS** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Αφού ξεκινήσετε μια άσκηση, στη συσκευή εμφανίζεται κάθε βήμα της άσκησης, σημειώσεις βημάτων (προαιρετικά), ο στόχος (προαιρετικά) και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης.

Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη μιας προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect*, σελίδα 93).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε ●●●.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Ασκήσεις**.
- 3 Βρείτε ή δημιουργήστε και αποθηκεύστε μια νέα άσκηση.
- 4 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ακολουθήση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Για να μπορεί το ρολόι να προτείνει μια ημερήσια άσκηση, πρέπει να έχετε ορίσει μια κατάσταση προπόνησης και μια εκτιμώμενη μέγ. τιμή VO2 (*Κατάσταση προπόνησης*, σελίδα 65).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Τρέξιμο** ή **Ποδήλατο**.
Εμφανίζεται η ημερήσια προτεινόμενη άσκηση.
- 3 Επιλέξτε **GPS** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να κάνετε την άσκηση, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
 - Για να απορρίψετε την άσκηση, επιλέξτε **Ματαίωση**.
 - Για να δείτε σε προεπισκόπηση τα βήματα της άσκησης, επιλέξτε **Βήματα**.
 - Για να ενημερώσετε τη ρύθμιση στόχου άσκησης, επιλέξτε **Τύπος στόχου**.
 - Για να απενεργοποιήσετε τις μελλοντικές ειδοποιήσεις άσκησης, επιλέξτε **Απενεργοποίηση μηνύματος**.

Η προτεινόμενη άσκηση ενημερώνεται αυτόματα βάσει των αλλαγών στις προπονητικές συνήθειες, τον χρόνο ανάκαμψης και τη μέγ. VO2.

Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ανοικτός αριθ. επαναλ.** για να επισημάνετε τα διαστήματα και τις περιόδους ανάπαυσης μη αυτόματα, πατώντας **SET**.
 - Επιλέξτε **Δομημένες επαναλήψεις > Έναρξη άσκησης** για να χρησιμοποιήσετε μια διαλειμματική προπόνηση με βάση την απόσταση ή τον χρόνο.
- 6 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε  για να συμπεριλάβετε μια προθέρμανση πριν από την προπόνηση.
- 7 Πατήστε **GPS** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 8 Όταν η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει προθέρμανση, πατήστε **SET** για να ξεκινήσετε το πρώτο διάστημα.
- 9 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 10 Ανά πάσα στιγμή, πατήστε **SET** για να σταματήσετε το τρέχον διάστημα ή την περίοδο ανάπαυσης και να μεταβείτε στο επόμενο διάστημα ή περίοδο ανάπαυσης (προαιρετικά).

Αφού ολοκληρώσετε όλα τα διαστήματα, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Πατήστε **Δραστηριότητες** και επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε το **DOWN**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα > Δομημένες επαναλήψεις**.
- 5 Πατήστε το **GPS** και επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 6 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:
 - Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και τον τύπο του διαστήματος, επιλέξτε **Διάλειμμα**.
 - Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και τον τύπο ανάπαυσης, επιλέξτε **Ανάπαυση**.
 - Για να ρυθμίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων, επιλέξτε **Επαν/ψη**.
 - Για να προσθέσετε μια ανοικτή προθέρμανση στην άσκησή σας, επιλέξτε **Προθέρμανση > Εν..**
- 7 Πατήστε το **BACK**.

Το ρολόι αποθηκεύει την προσαρμοσμένη διαλειμματική προπόνηση μέχρι να επεξεργαστείτε ξανά την άσκηση.

Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner®

Το Virtual Partner είναι ένα εργαλείο προπόνησης που έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθά να επιτυγχάνετε τους στόχους σας. Μπορείτε να ορίσετε ρυθμό για το Virtual Partner και να αγωνιστείτε ενάντια σε αυτόν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη > Virtual Partner**.
- 6 Πληκτρολογήστε μια τιμή ρυθμού ή ταχύτητας.
- 7 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να αλλάξετε την τοποθεσία της οθόνης Virtual Partner (προαιρετικά).
- 8 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας ([Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 5](#)).
- 9 Πατήστε **UP** ή **DOWN**, για να μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη Virtual Partner και να δείτε τον κορυφαίο χρήστη.

Ρύθμιση στόχου προπόνησης

Η λειτουργία στόχου προπόνησης συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner, ώστε να μπορείτε να προπονείστε προς έναν καθορισμένο στόχο απόστασης, απόστασης και χρόνου, απόστασης και ρυθμού ή απόστασης και ταχύτητας. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας προπόνησης, το ρολόι παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με το πόσο κοντά είστε στην επίτευξη του στόχου προπόνησής σας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ορισμός στόχου**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Μόνο απόσταση** για να επιλέξετε μια προκαθορισμένη απόσταση ή να πληκτρολογήσετε μια προσαρμοσμένη απόσταση.
 - Επιλέξτε **Απόσταση και χρόνος** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και χρόνου.
 - Επιλέξτε **Απόσταση και ρυθμός** ή **Απόσταση και ταχύτητα** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και ρυθμού ή ταχύτητας.

Εμφανίζεται η οθόνη στόχου προπόνησης, όπου παρουσιάζεται ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού σας. Ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού βασίζεται στην τρέχουσα απόδοσή σας και στο χρόνο που απομένει.

- 6 Πατήστε **GPS** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **MENU** και να επιλέξετε **Ακύρωση στόχου > ✓** για να ακυρώσετε τον στόχο προπόνησης.

Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα

Μπορείτε να αγωνιστείτε σε μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί ή ληφθεί στο παρελθόν. Αυτή η λειτουργία συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner κι έτσι μπορείτε να δείτε πόσο μπροστά ή πίσω βρίσκεστε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Αγώνας σε δραστ..**
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Από ιστορικό** για να επιλέξετε από τη συσκευή σας μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί στο παρελθόν.
 - Επιλέξτε **Ληφθέντα** για να επιλέξετε μια δραστηριότητα που είχε ληφθεί από το λογαριασμό Garmin Connect.
- 6 Επιλέξτε τη δραστηριότητα.
Εμφανίζεται η οθόνη Virtual Partner όπου υποδεικνύεται ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού σας.
- 7 Πατήστε **GPS** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **GPS** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης

Το ημερολόγιο προπόνησης στο ρολόι είναι μια επέκταση του ημερολογίου προπόνησης ή του προγράμματος που ρυθμίζετε στον λογαριασμό Garmin Connect. Αφού προσθέσετε μερικές ασκήσεις στο ημερολόγιο Garmin Connect, μπορείτε να τις στείλετε στη συσκευή σας. Όλες οι προγραμματισμένες προπονήσεις που στέλνονται στη συσκευή εμφανίζονται στη γρήγορη ματιά ημερολογίου. Όταν επιλέξετε μια ημέρα στο ημερολόγιο, μπορείτε να δείτε ή να κάνετε την προπόνηση. Η προγραμματισμένη προπόνηση παραμένει στο ρολόι, είτε την ολοκληρώσετε ή την παραλείψετε. Όταν στέλνετε προγραμματισμένες ασκήσεις από το Garmin Connect, αυτές αντικαθιστούν το υπάρχον ημερολόγιο προπόνησης.

Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης

Ο λογαριασμός Garmin Connect σας διαθέτει ένα προσαρμόσιμο πρόγραμμα προπόνησης και έναν προπονητή Garmin κατάλληλο για τους στόχους σας στην προπόνηση. Για παράδειγμα, μπορείτε να απαντήσετε σε μερικές ερωτήσεις και να βρείτε ένα πρόγραμμα που θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε έναν αγώνα 5 km. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα. Όταν ξεκινάτε ένα πρόγραμμα, η γρήγορη ματιά προπονητή Garmin προστίθεται στη λίστα γρήγορων ματιών στο ρολόι Instinct 3 σας.

Χρήση της εφαρμογής Αποθηκευμένα

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Αποθηκευμένα για να δείτε τις τοποθεσίες, τις τοποθεσίες δραστηριοτήτων και τις διαδρομές που έχετε αποθηκεύσει.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Αποθηκευμένες**.
- 3 Επιλέξτε ένα αποθηκευμένο στοιχείο.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για πλοήγηση προς την τοποθεσία, επιλέξτε **Μετάβαση σε**.
 - Για πλοήγηση στη διαδρομή, επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής**.
 - Για πλοήγηση αντίστροφα στη διαδρομή, επιλέξτε **Ολοκλ. διαδρ. αντίστροφα**.
 - Για πλοήγηση στην αφετηρία της δραστηριότητας, επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή**.
 - Για να δείτε λεπτομέρειες για την τοποθεσία, επιλέξτε **Λεπτομέρειες**.
 - Για να επεξεργαστείτε το όνομα της τοποθεσίας ή της διαδρομής, επιλέξτε **Όνομα**.
 - Για να επεξεργαστείτε το εικονίδιο της τοποθεσίας, επιλέξτε **Εικονίδιο**.
 - Για να επεξεργαστείτε τις συντεταγμένες της τοποθεσίας, επιλέξτε **Θέση**.
 - Για να επεξεργαστείτε το υψόμετρο της τοποθεσίας, επιλέξτε **Υψόμ..**
 - Για να δείτε ένα υψομετρικό διάγραμμα, επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου**.
 - Για να επεξεργαστείτε τη διαδρομή, επιλέξτε **Επεξεργασία**.
 - Για να εμφανίζεται η διαδρομή ή η τοποθεσία της δραστηριότητας στον χάρτη ακόμα κι όταν δεν γίνεται πλοήγηση, επιλέξτε **Χάρτης**.
 - Για να διαγράψετε την τοποθεσία ή τη διαδρομή, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Υπολογισμός του μεγέθους μιας περιοχής

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Υπολογισμός περιοχής**.
- 3 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 4 Περπατήστε γύρω από την περιοχή.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το MENU και να επιλέξετε Μετακίνηση/Ζουμ, για να προσαρμόσετε τον χάρτη (*Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, σελίδα 91*).
- 5 Πατήστε **GPS** για να υπολογίσετε την περιοχή.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για απόρριψη χωρίς αποθήκευση, επιλέξτε **Τέλος**.
 - Για να μετατρέψετε τις μετρήσεις της περιοχής σε διαφορετική μονάδα μέτρησης, επιλέξτε **Αλ/γή μονάδων**.
 - Για αποθήκευση, επιλέξτε **Αποθ. δραστ..**

Προβολή πληροφοριών παλίρροιας

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Οι πληροφορίες παλίρροιας προορίζονται μόνο για σκοπούς ενημέρωσης. Είναι δική σας ευθύνη να τηρείτε όλες τις δημοσιευμένες οδηγίες σχετικά με το νερό, να έχετε επίγνωση του περιβάλλοντός σας και να χρησιμοποιείτε ασφαλή κρίση μέσα, πάνω και γύρω από το νερό ανά πάσα στιγμή. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης με αυτήν την προειδοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

Αν αντιστοιχίσετε το ρολόι σας με ένα συμβατό τηλέφωνο, θα μπορείτε να βλέπετε πληροφορίες σχετικά με έναν σταθμό παλίρροιας, όπως το ύψος της παλίρροιας, καθώς και πότε θα σημειωθεί η επόμενη πλημμυρίδα ή άμπωτη.

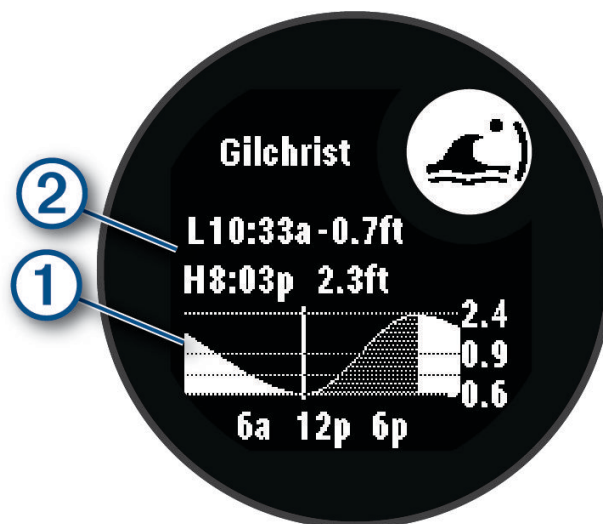
1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.

2 Επιλέξτε **Παλίρροιες**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε έναν αγαπημένο ή πρόσφατα χρησιμοποιημένο παλιρροιακό σταθμό.
- Για να χρησιμοποιήσετε την τρέχουσα τοποθεσία σας, όταν είστε κοντά σε έναν παλιρροϊκό σταθμό, επιλέξτε **Προσθήκη > Τρέχουσα θέση**.
- Για να επιλέξετε μια αποθηκευμένη τοποθεσία, επιλέξτε **Προσθήκη > Αποθηκευμένες**.
- Για να εισαγάγετε συντεταγμένες για μια τοποθεσία, επιλέξτε **Προσθήκη > Συντεταγμένες**.

Εμφανίζεται ένα γράφημα παλίρροιας 24 ωρών για την τρέχουσα ημερομηνία με το τρέχον ύψος παλίρροιας ① και πληροφορίες σχετικά με την επόμενη παλίρροια ②.



4 Πατήστε **DOWN** για να δείτε πληροφορίες παλίρροιας για τις επόμενες ημέρες.

5 Πατήστε **GPS** και επιλέξτε **Ορισμός ως αγαπημένο** για να ορίσετε αυτήν τη θέση ως τον αγαπημένο σας παλιρροιακό σταθμό.

Ο αγαπημένος σας παλιρροιακός σταθμός εμφανίζεται στο επάνω μέρος της λίστας στην εφαρμογή και στη γρήγορη ματιά.

Ρύθμιση συναγερμού παλίρροιας

1 Από την εφαρμογή **Παλίρροιες**, επιλέξτε έναν αποθηκευμένο παλιρροιακό σταθμό.

2 Πατήστε **GPS** και επιλέξτε **Ρύθμ. ειδ..**

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ορίσετε μια ηχητική ειδοποίηση πριν από τη μέγιστη πλημμυρίδα, επιλέξτε **Χρόνος μέχρι πλημμυρίδα**.
- Για να ορίσετε μια ηχητική ειδοποίηση πριν από την άμπωτη, επιλέξτε **Χρόνος μέχρι άμπωτη**.

Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών, οθόνες δεδομένων, πεδία δεδομένων και άλλες ρυθμίσεις.

Προσθήκη ή κατάργηση αγαπημένης δραστηριότητας

Η λίστα με τις αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζεται όταν πατήσετε **GPS** από το καντράν ρολογιού και παρέχει γρήγορη πρόσβαση στις δραστηριότητες που χρησιμοποιείτε συχνότερα. Την πρώτη φορά που πατάτε **GPS** για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα, το ρολόι σας προτρέπει να επιλέξετε τις αγαπημένες σας δραστηριότητες. Μπορείτε να προσθέσετε ή να καταργήσετε αγαπημένες δραστηριότητες οποιαδήποτε στιγμή.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

Οι αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζονται στο επάνω μέρος της λίστας.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να προσθέσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε τη δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε **Ορισμός ως αγαπημένο**.
- Για να καταργήσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε τη δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε **Κατάργηση από τα Αγαπημένα**.

Αλλαγή της σειράς μιας δραστηριότητας στη λίστα εφαρμογών

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

4 Επιλέξτε **Ανακατάταξη**.

5 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προσαρμόσετε τη θέση της δραστηριότητας στη λίστα εφαρμογών.

Προσαρμογή των οθονών δεδομένων

Μπορείτε να εμφανίσετε, να αποκρύψετε και να αλλάξετε τη διάταξη και το περιεχόμενο των οθονών δεδομένων για κάθε δραστηριότητα.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων**.

6 Επιλέξτε μια οθόνη δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Διάταξη** για να ρυθμίσετε τον αριθμό των πεδίων δεδομένων στην οθόνη δεδομένων.
- Επιλέξτε ένα πεδίο για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο πεδίο.
- Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της οθόνης δεδομένων στο βρόχο.
- Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε την οθόνη δεδομένων από το βρόχο.

8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη** για να προσθέσετε μια οθόνη δεδομένων στο βρόχο.

Μπορείτε να προσθέσετε μια προσαρμοσμένη οθόνη δεδομένων ή να επιλέξετε μία από τις προκαθορισμένες οθόνες δεδομένων.

Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα

Μπορείτε να προσθέσετε το χάρτη στο βρόχο οθονών δεδομένων για μια δραστηριότητα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη > Χάρτης**.

Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Προσθήκη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αντιγρ. δραστηρ.** για να δημιουργήσετε τη δική σας προσαρμοσμένη δραστηριότητα, ξεκινώντας από μία από τις αποθηκευμένες σας δραστηριότητες.
 - Επιλέξτε **Άλλο > Άλλο** για να δημιουργήσετε μια νέα προσαρμοσμένη δραστηριότητα.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας.
- 5 Επιλέξτε ένα όνομα ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.
Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό, για παράδειγμα: Ποδήλατο(2).
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων ή τις αυτόματες λειτουργίες.
 - Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε την προσαρμοσμένη δραστηριότητα.
- 7 Επιλέξτε  για να προσθέσετε τη δραστηριότητα στη λίστα αγαπημένων σας.

Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής

Αυτές οι ρυθμίσεις σας επιτρέπουν να προσαρμόσετε κάθε προεγκατεστημένη εφαρμογή δραστηριοτήτων ανάλογα με τις ανάγκες σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να ενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και λειτουργίες προπόνησης. Δεν είναι διαθέσιμες όλες οι ρυθμίσεις για κάθε τύπο δραστηριότητας.

Από το καντράν του ρολογιού, κρατήστε πατημένο το **MENU**, επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Απόσταση 3D: Υπολογίζει τη διανυθείσα απόσταση χρησιμοποιώντας τη μεταβολή υψομέτρου, καθώς και την οριζόντια μετακίνηση στην επιφάνεια.

Ταχύτητα 3D: Υπολογίζει την ταχύτητα χρησιμοποιώντας τη μεταβολή υψομέτρου, καθώς και την οριζόντια μετακίνηση στην επιφάνεια.

Προσθήκη δραστηριότητας: Προσθέτει έναν τύπο δραστηριότητας σε μια δραστηριότητα multisport.

Ειδοποιήσεις: Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης ή πλοήγησης για τη δραστηριότητα (*Ειδοποιήσεις δραστηριότητας, σελίδα 45*).

Αυτ. λειτ. ορειβ.: Ανιχνεύει τις μεταβολές υψομέτρου χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο αλτίμετρο και εμφανίζει αυτόματα τα σχετικά δεδομένα ανάβασης (*Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβάσις, σελίδα 47*).

Auto Lap: Ρυθμίζει τις επιλογές για τη λειτουργία Auto Lap για αυτόματη σήμανση γύρων. Η επιλογή Αυτόματη απόσταση επισημαίνει γύρους σε συγκεκριμένη απόσταση. Η επιλογή Θέση βάσει αυτ. γύρ επισημαίνει γύρους σε μια τοποθεσία όπου πατήσατε προηγουμένως SET. Όταν ολοκληρώσετε έναν γύρο, εμφανίζεται ένα προσαρμόσιμο μήνυμα ειδοποίησης γύρου. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας.

Auto Pause: Ρυθμίζει τις επιλογές ώστε η λειτουργία Auto Pause® να σταματά την καταγραφή δεδομένων όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη εάν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει φανάρια ή άλλα μέρη όπου πρέπει να σταματήσετε.

Αυτόματη ανάπαυση: Δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης όταν σταματάτε να κινείστε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα (*Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση, σελίδα 16*).

Αυτόματη διαδρομή: Ανιχνεύει αυτόματα διαδρομές σκι ή windsurfing χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο επιταχυνσιόμετρο. Για τη δραστηριότητα windsurfing, μπορείτε να ορίσετε όρια ταχύτητας και απόστασης για αυτόματη εκκίνηση μια διαδρομής.

Αυτόματα σετ: Ξεκινά και σταματά αυτόματα τα σετ ασκήσεων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης.

Αυτόματη κύλιση: Εμφανίζει αυτόματα όλες τις οθόνες δεδομένων δραστηριότητας διαδοχικά, όσο λειτουργεί το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Αυτ. αλλ. αθλ.: Ανιχνεύει αυτόματα τη μετάβαση στο επόμενο άθλημα σε μια δραστηριότητα multisport, όπως ένα τρίαθλο.

Αυτόματη έναρξη: Ξεκινά αυτόματα μια δραστηριότητα motocross ή BMX όταν ξεκινάτε να κινείστε.

Χρώμα φόντου: Ορίζει το χρώμα φόντου κάθε δραστηριότητας σε μαύρο ή λευκό.

Μεγάλοι αριθμοί: Αλλάζει το μέγεθος των αριθμών στις οθόνες δεδομένων δραστηριότητας.

Αναμετάδοση ΚΠ: Μεταδίδει αυτόματα δεδομένα καρδιακών παλμών από το ρολόι σε αντιστοιχισμένες συσκευές, όταν ξεκινάτε τη δραστηριότητα (*Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 79*).

Μετάδοση στο GameOn: Μεταδίδει αυτόματα βιομετρικά δεδομένα στην εφαρμογή Garmin GameOn όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα παιχνιδιού (*Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn, σελίδα 32*).

Έναρξη χρονομ. αντίστρ. μέτρ.: Ενεργοποιεί το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για τα διαστήματα κολύμβησης σε πισίνα.

Οθόνες δεδομένων: Προσαρμόζει οθόνες δεδομένων και προσθέτει νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 41*).

Επεξ. βάρους: Σας προτρέπει να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιείται για ένα σετ ασκήσεων στη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης ή μιας αερόβιας δραστηριότητας.

Απόσταση γκολφ: Ρυθμίζει τη μονάδα μέτρησης που χρησιμοποιείται για την απόσταση όταν παίζετε γκολφ.

Σύστημα βαθμολόγησης: Ρυθμίζει το σύστημα βαθμολόγησης για τη βαθμολόγηση της δυσκολίας διαδρομής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναρρίχησης.

Λειτουργία άλματος: Ρυθμίζει το στόχο της δραστηριότητας με σχοινάκι σε καθορισμένο χρόνο, αριθμό επαναλήψεων ή ανοικτού τύπου.

Αριθμός λωρίδας: Ρυθμίζει τον αριθμό λωρίδας για το τρέξιμο στίβου.

Πλήκτρο γύρου: Ενεργοποιεί το κουμπί SET για την εγγραφή ενός γύρου, ενός σετ ή μιας περιόδου ανάπαυσης κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Κλείδωμα συσκευής: Κλειδώνει τα κουμπιά κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας multisport, για να αποτρέψει τα ακούσια πατήματα κουμπιών.

Μετρονόμος: Αναπαράγει τόνους σε σταθερό ρυθμό, για να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την απόδοσή σας ενώ προπονείστε σε πιο γρήγορο, πιο αργό ή πιο σταθερό ρυθμό βημάτων. Μπορείτε να ορίσετε τους ρυθμούς ανά λεπτό (bpm) του ρυθμού που θέλετε να διατηρήσετε, τη συχνότητα παλμών και τις ρυθμίσεις ήχου.

Παρακολούθηση λειτουργίας: Επιλέγει την αυτόματη ή μη αυτόματη λειτουργία παρακολούθησης ανόδου και καθόδου για το ορειβατικό σκι και το snowboard.

Παρακολούθηση εμποδίων: Αποθηκεύει τις θέσεις των εμποδίων από τον πρώτο γύρο της διαδρομής σας. Για επαναλαμβανόμενους κύκλους της διαδρομής, το ρολόι χρησιμοποιεί τις αποθηκευμένες θέσεις για την εναλλαγή μεταξύ των διαστημάτων με εμπόδια και των διαστημάτων τρεξίματος (*Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια, σελίδα 13*).

Βάρος σακιδίου: Ορίζει το βάρος του πακέτου που μεταφέρετε.

Penalty: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση χτυπημάτων πέναλτι ενώ παίζετε γκολφ (*Καταγραφή στατιστικών στοιχείων, σελίδα 9*).

Μέγεθος πισίνας: Ορίζει το μήκος της πισίνας για την κολύμβηση σε πισίνα.

Μέση τιμή ισχύος: Καθορίζει αν το ρολόι θα συμπεριλαμβάνει μηδενικές τιμές για τα δεδομένα ισχύος που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι.

Κατάσταση λειτουργίας: Ρυθμίζει την προεπιλεγμένη κατάσταση λειτουργίας ισχύος για τη δραστηριότητα.

Λήξη χρ. εξοικ. ενερ.: Ρυθμίζει το όριο λήξης χρονικού ορίου για να παραμείνει το ρολόι σε λειτουργία δραστηριότητας ενώ περιμένει να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, για παράδειγμα, όταν περιμένετε να ξεκινήσει ένας αγώνας. Η επιλογή Κανονική ρυθμίζει το ρολόι να μεταβαίνει σε λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 5 λεπτά αδράνειας. Η επιλογή Έχει παραταθεί ρυθμίζει το ρολόι να μεταβαίνει σε λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 25 λεπτά αδράνειας. Η παρατεταμένη λειτουργία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μικρότερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας μεταξύ των φορτίσεων.

Καταγραφή δραστηριότητας: Ενεργοποιεί τη δυνατότητα δημιουργίας αρχείου FIT για δραστηριότητες γκολφ. Τα αρχεία FIT καταγράφουν πληροφορίες φυσικής κατάστασης που είναι προσαρμοσμένες για τον ιστότοπο και την εφαρμογή Garmin Connect.

Καταγραφή μετά τη δύση: Ρυθμίζει το ρολόι, ώστε να καταγράφει σημεία διαδρομής μετά τη δύση του ηλίου κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης.

Καταγραφή θερμοκρασίας: Καταγράφει τη θερμοκρασία περιβάλλοντος γύρω από το ρολόι κατά τη διάρκεια ορισμένων δραστηριοτήτων.

Καταγραφή μέγ. VO2.: Ενεργοποιεί την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες ορεινού τρεξίματος.

Διάστ.καταγραφής: Ρυθμίζει τη συχνότητα για την εγγραφή σημείων διαδρομής κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης. Από προεπιλογή, τα σημεία διαδρομής GPS καταγράφονται μία φορά την ώρα και δεν καταγράφονται μετά τη δύση του ηλίου. Η λιγότερο συχνή καταγραφή σημείων διαδρομής μεγιστοποιεί τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Μετονομασία: Ορίζει το όνομα της δραστηριότητας.

Υπολογισμός επαναλήψεων: Ενεργοποιεί την καταμέτρηση επαναλήψεων κατά τη διάρκεια μιας άσκησης. Η επιλογή Μόνο ασκήσεις ενεργοποιεί την καταμέτρηση επαναλήψεων μόνο στη διάρκεια ασκήσεων με καθοδήγηση.

Επαν/ψη: Ενεργοποιεί την επιλογή Επαν/ψη για δραστηριότητες Multisport. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την επιλογή για δραστηριότητες που περιλαμβάνουν πολλές μεταβάσεις, π.χ. κολύμβηση σε τρέξιμο.

Επαναφορά προεπιλογών: Επαναφέρει τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Στατιστικά διαδρομής: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση των στατιστικών στοιχείων διαδρομής για δραστηριότητες ανάβασης σε εσωτερικό χώρο.

Ισχύς λειτουργίας: Καταγράφει δεδομένα ισχύος τρεξίματος και προσαρμόζει τις ρυθμίσεις (*Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος, σελίδα 88*).

Δορυφόροι: Ρυθμίζει το δορυφορικό σύστημα για χρήση για τη δραστηριότητα (*Ρυθμίσεις δορυφόρων, σελίδα 48*).

Βαθμολογία: Ενεργοποιεί την αυτόματη τήρηση βαθμολογίας όταν ξεκινάτε έναν γύρο γκολφ.

SpeedPro: Ενεργοποιεί προηγμένες μετρήσεις ταχύτητας για διαδρομές δραστηριότητας windsurfing.

Παρακολούθηση στατιστικών: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων για τον αριθμό των putt, green in regulation και χτυπημάτων fairway ενώ παίζετε γκολφ (*Καταγραφή στατιστικών στοιχείων, σελίδα 9*).

Στροβοσκόπιο: Ρυθμίζει τη λειτουργία στροβοσκοπίου φακού LED, την ταχύτητα και το χρώμα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Εντοπισμός στυλ.: Ανιχνεύει αυτόματα τον τύπο χεριάς σας για κολύμβηση σε πισίνα.

Αλλαγές: Ενεργοποιεί τις μεταβάσεις για δραστηριότητες Multisport.

Ειδοποιήσεις δόνησης: Σας ειδοποιεί να εισπνεύσετε ή να εκπνεύσετε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναπνοών.

Ειδοποιήσεις δραστηριότητας

Μπορείτε να ορίσετε ειδοποιήσεις για κάθε δραστηριότητα, οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για συγκεκριμένους στόχους, να αυξήσετε την επίγνωσή σας ως προς το περιβάλλον και να πλοηγηθείτε στον προορισμό σας. Ορισμένες ειδοποιήσεις είναι διαθέσιμες μόνο για συγκεκριμένες δραστηριότητες. Υπάρχουν τρεις τύποι ειδοποιήσεων: ειδοποιήσεις συμβάντος, ειδοποιήσεις εύρους και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις.

Ειδοποίηση συμβάντος: Μια ειδοποίηση συμβάντος σας ειδοποιεί μία φορά. Το συμβάν είναι μια συγκεκριμένη τιμή. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι ώστε να σας ειδοποιεί όταν καταναλώνετε έναν συγκεκριμένο αριθμό θερμίδων.

Ειδοποίηση εύρους: Οι ειδοποιήσεις εύρους σας ενημερώνουν κάθε φορά που το ρολόι βρίσκεται επάνω ή κάτω από ένα καθορισμένο εύρος τιμών. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι κάτω από 60 παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.) και επάνω από 210 π.α.λ.

Επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση: Μια επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση σας ενημερώνει κάθε φορά που το ρολόι καταγράφει μια καθορισμένη τιμή ή διάστημα. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι να σας ειδοποιεί κάθε 30 λεπτά.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιάς.
Θερμίδες	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό θερμίδων.
Απόσταση	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα διάστημα απόστασης.
Υψόμετρο	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή υψομέτρου.
Καρδιακοί παλμοί	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών ή να επιλέξετε αλλαγές ζώνης. Ανατρέξτε στις ενότητες Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών, σελίδα 100 και Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 102 .
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού.
Ισχύς	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε το υψηλό ή το χαμηλό επίπεδο ισχύος.
Εγγύτητα	Συμβάν	Μπορείτε να ορίσετε μια ακτίνα από μια αποθηκευμένη θέση.
Τρέξιμο/Περπάτημα	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε χρονομετρημένα διαλείμματα περπατήματος σε τακτά διαστήματα.
Ισχύς τρεξίματος	Διοργάνωση, εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ζώνης ισχύος.
Ταχύτητα	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ταχύτητας.
Ρυθμός χεριών	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε υψηλό ή χαμηλό αριθμό χεριών ανά λεπτό.
Ώρα	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα.
Χρονόμετρο διαδρομής	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα διαδρομής σε δευτερόλεπτα.

Ρύθμιση ειδοποίησης

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια νέα ειδοποίηση για τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε το όνομα ειδοποίησης για να επεξεργαστείτε μια υπάρχουσα ειδοποίηση.

7 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε τον τύπο της ειδοποίησης.

8 Επιλέξτε μια ζώνη, εισαγάγετε την ελάχιστη και τη μέγιστη τιμή ή εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη τιμή για την ειδοποίηση.

9 Εάν είναι απαραίτητο, ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.

Για ειδοποιήσεις συμβάντων και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που φτάνετε στην τιμή ειδοποίησης. Για ειδοποιήσεις εύρους, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που βρίσκεστε επάνω ή κάτω από το καθορισμένο εύρος (ελάχιστη και μέγιστη τιμή).

Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβασίας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις αυτόματες λειτουργίες ορειβασίας για αυτόματη ανίχνευση μεταβολών υψομέτρου. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων όπως αναρρίχηση, πεζοπορία, τρέξιμο ή ποδηλασία.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Αυτ. λειτ. ορειβ. > Κατάσταση**.

6 Επιλέξτε **Πάντα** ή **Εκτός πλοήγησης**.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Οθόνη τρεξίματος** για να εντοπίσετε ποια οθόνη δεδομένων εμφανίζεται κατά το τρέξιμο.
- Επιλέξτε **Οθόνη ορειβασίας** για να εντοπίσετε ποια οθόνη δεδομένων εμφανίζεται κατά την ορειβασία.
- Επιλέξτε **Αντιστροφή χρωμάτων** για να αντιστρέψετε τα χρώματα οθόνης κατά την αλλαγή λειτουργιών.
- Επιλέξτε **Κάθετη ταχύτητα** για να ρυθμίσετε το ρυθμό ανόδου σε σχέση με το χρόνο.
- Επιλέξτε **Αλλαγή λειτουργίας** για να ρυθμίσετε πόσο γρήγορα αλλάζει λειτουργίες η συσκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή Τρέχουσα οθόνη επιτρέπει την αυτόματη μετάβαση στην τελευταία οθόνη που προβάλατε πριν από τη μετάβαση σε αυτόματη λειτουργία ορειβασίας.

Ρυθμίσεις δορυφόρων

Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις δορυφόρων, για να προσαρμόσετε τα δορυφορικά συστήματα που χρησιμοποιούνται για κάθε δραστηριότητα. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα δορυφορικά συστήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/aboutGPS.

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**, επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα, επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε **Δορυφόροι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

Απενεργοποίηση: Απενεργοποιεί δορυφορικά συστήματα για τη δραστηριότητα.

Χρήση προεπιλ.: Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί την προεπιλεγμένη ρύθμιση συστήματος για δορυφόρους (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 113*).

Μόνο GPS: Ενεργοποιεί το δορυφορικό σύστημα GPS.

Όλα τα συστήματα: Ενεργοποιεί πολλαπλά δορυφορικά συστήματα. Η συνδυαστική χρήση πολλών δορυφορικών συστημάτων προσφέρει αυξημένη απόδοση σε απαιτητικά περιβάλλοντα και γρηγορότερη λήψη συντεταγμένων θέσης σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS. Ωστόσο, η χρήση πολλών συστημάτων μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας πιο γρήγορα σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS.

All + Multi-Band: Ενεργοποιεί πολλά δορυφορικά συστήματα σε πολλές ζώνες συχνότητας. Τα συστήματα multi-band χρησιμοποιούν ζώνες πολλαπλών συχνοτήτων και εξασφαλίζουν μεγαλύτερη συνέπεια των αρχείων καταγραφής διαδρομών, βελτιωμένη θέση, βελτιωμένα σφάλματα πολλαπλών διαδρομών και λιγότερα σφάλματα ατμοσφαιρικών συνθηκών κατά τη χρήση του ρολογιού σε απαιτητικά περιβάλλοντα.

Αυτόματη επιλογή: Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί την τεχνολογία SatIQ™, για να επιλέγει δυναμικά το καλύτερο σύστημα multi-band βάσει του περιβάλλοντός σας. Η ρύθμιση Αυτόματη επιλογή προσφέρει την καλύτερη ακρίβεια τοποθέτησης, ενώ εξακολουθεί να δίνει προτεραιότητα στη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

UltraTrac: Καταγράφει σημεία παρακολούθησης και δεδομένα αισθητήρων λιγότερο συχνά. Η ενεργοποίηση της λειτουργίας UltraTrac αυξάνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, αλλά μειώνει την ποιότητα των καταγεγραμμένων δραστηριοτήτων. Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία UltraTrac για δραστηριότητες που απαιτούν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και για τις οποίες οι συχνές ενημερώσεις δεδομένων αισθητήρα είναι λιγότερο σημαντικές.

Ρολόγια

Ρύθμιση ειδοποίησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις. Μπορείτε να ρυθμίσετε κάθε ειδοποίηση ώστε να ηχεί μία φορά ή να επαναλαμβάνεται τακτικά.

1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **SET**.

2 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ορίσετε και να αποθηκεύσετε μια ειδοποίηση για πρώτη φορά, εισαγάγετε την ώρα της ειδοποίησης.
- Για να ορίσετε και να αποθηκεύσετε πρόσθετες ειδοποιήσεις, επιλέξτε **Προσθήκη ειδοποίησης** και εισαγάγετε την ώρα της ειδοποίησης.

Επεξεργασία ειδοποίησης

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **SET**.
- 2 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις > Επεξεργασία**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **Κατάσταση**.
 - Για να αλλάξετε την ώρα ειδοποίησης, επιλέξτε **Ωρα**.
 - Για να ρυθμίσετε την ειδοποίηση να επαναλαμβάνεται τακτικά, επιλέξτε **Επαν/ψη** και επιλέξτε πότε θα επαναλαμβάνεται η ειδοποίηση.
 - Για να επιλέξετε τον τύπο ειδοποίησης, επιλέξτε **Ρυθμίσεις ήχου**.
 - Για να ενεργοποιείται ή να απενεργοποιείται ο οπισθοφωτισμός μαζί με την ειδοποίηση, επιλέξτε **Φωτισμός**.
 - Για να επιλέξετε μια περιγραφή για την ειδοποίηση, επιλέξτε **Ετικέτα**.
 - Για να διαγράψετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Χρήση χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **SET**.
- 2 Επιλέξτε **Χρονόμετρα**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε για πρώτη φορά ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης, εισαγάγετε τον χρόνο χρησιμοποιώντας τα κουμπιά **UP** και **DOWN**.
 - Για να ρυθμίσετε ένα αποθηκευμένο χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης, επιλέξτε το αποθηκευμένο χρονόμετρο.
 - Για να ρυθμίσετε ένα νέο χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης χωρίς να το αποθηκεύσετε, επιλέξτε **Γρήγ. αντίστρ. μέτρηση** και εισαγάγετε τον χρόνο.
 - Για να ρυθμίσετε και να αποθηκεύσετε ένα νέο χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης, επιλέξτε **Προσθ.αντίστ.μέτρ.** και εισαγάγετε τον χρόνο.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε **MENU** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αποθηκεύσετε το χρονόμετρο, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
 - Για αυτόματη επανεκκίνηση του χρονομέτρου μετά από τη λήξη του, επιλέξτε **Αυτόματη επανεκκίνηση**.
 - Για να προσαρμόσετε την ειδοποίηση του χρονομέτρου, επιλέξτε **Ρυθμίσεις ήχου**.
 - Για να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις χρονικού διαστήματος για το χρονόμετρο, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις διαστήματος** (*Προσθήκη ειδοποίησης χρονικού διαστήματος σε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης, σελίδα 50*).
- 5 Πατήστε **GPS** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
 - Για να σταματήσετε το χρονόμετρο, πατήστε το **GPS**.
 - Για να επανεκκινήσετε το χρονόμετρο, πατήστε το **ABC**.

Προσθήκη ειδοποίησης χρονικού διαστήματος σε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης

Μπορείτε να προσθέσετε ειδοποιήσεις χρονικών διαστημάτων για προπόνηση με χρονόμετρο σταδίων στη διάρκεια αθλημάτων σκοποβολής.

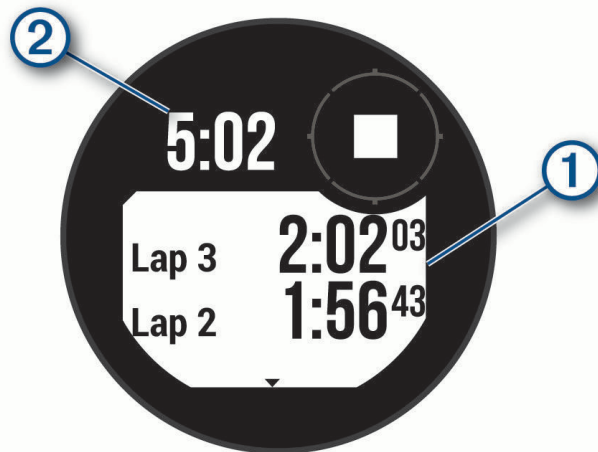
- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **SET**.
- 2 Επιλέξτε **Χρονόμετρα**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε για πρώτη φορά ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης, εισαγάγετε τον χρόνο χρησιμοποιώντας τα κουμπιά **UP** και **DOWN** και πατήστε **MENU**.
 - Για να προσθέσετε μια ειδοποίηση χρονικού διαστήματος σε ένα νέο χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης, επιλέξτε **Προσθ.αντίστ.μέτρ.**, εισαγάγετε τον χρόνο και πατήστε **MENU**.
 - Για να προσθέσετε μια ειδοποίηση χρονικού διαστήματος σε ένα υπάρχον χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης, επιλέξτε **Επεξ. αντ. μέτρησης** και κατόπιν επιλέξτε το χρονόμετρο.
- 4 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις διαστήματος**.
- 5 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε **Αντ. μέτρηση** για να ειδοποιείτε κάθε δευτερόλεπτο για τον καθορισμένο αριθμό δευτερολέπτων πριν από τη λήξη του χρονομέτρου.
- 6 Επιλέξτε **Προσθήκη ειδοποίησης**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Τύπος διαστ.** για να ρυθμίσετε τη συχνότητα των ειδοποιήσεων χρονικού διαστήματος με βάση έναν καθορισμένο χρόνο ή ένα ποσοστό του συνολικού χρόνου.
 - Επιλέξτε **Επιλ. τύπ. ειδοπ.** για να ρυθμίσετε τη συχνότητα των ειδοποιήσεων.
 - Επιλέξτε **Διαγραφή** για να διαγράψετε την ειδοποίηση χρονικού διαστήματος.
- 8 Πατήστε **BACK**.
- 9 Εάν χρειάζεται, επαναλάβετε τα βήματα 6 και 7.
- 10 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε **Επεξ. προειδ.** για να τροποποιήσετε οποιαδήποτε από τις ειδοποιήσεις χρονικού διαστήματος.

Διαγραφή χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **SET**.
- 2 Επιλέξτε **Χρονόμετρα**.
- 3 Επιλέξτε αντίστροφη μέτρηση.
- 4 Πατήστε **MENU**.
- 5 Επιλέξτε **Διαγραφή**.

Χρήση του χρονομέτρου

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **SET**.
- 2 Επιλέξτε **Χρονόμετρο**.
- 3 Πατήστε **GPS** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση.
- 4 Πατήστε **SET** για να επανεκκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση γύρου ①.



Ο συνολικός χρόνος χρονομέτρου ② συνεχίζει να εκτελείται.

- 5 Πατήστε **GPS** για να σταματήσετε και τα δύο χρονόμετρα.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να μηδενίσετε και τα δύο χρονόμετρα, πατήστε **DOWN**.
 - Για να αποθηκεύσετε τον χρόνο του χρονομέτρου ως δραστηριότητα, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Αποθ. δραστ..**
 - Για να μηδενίσετε τα χρονόμετρα και να κλείσετε το χρονόμετρο, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Τέλος**.
 - Για να κάνετε ανασκόπηση των χρονομέτρων γύρων, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Ανασκόπηση**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή **Ανασκόπηση** εμφανίζεται μόνο εάν έχουν πραγματοποιηθεί πολλοί γύροι.

 - Για να επιστρέψετε στο καντράν ρολογιού χωρίς να μηδενίσετε τα χρονόμετρα, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Μετ. σε καντράν ρολ..**
 - Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την καταγραφή γύρου, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Πλήκτρο γύρου**.

Συγχρονισμός της ώρας με GPS

Κάθε φορά που ενεργοποιείτε τη συσκευή και λαμβάνετε δορυφορικά σήματα, η συσκευή εντοπίζει αυτόματα τις ζώνες ώρας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε μη αυτόματα την ώρα με GPS, όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **SET**.
- 2 Επιλέξτε **Συγχρονισμός ώρας**.
- 3 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικά σήματα (*Λήψη δορυφορικού σήματος, σελίδα 123*).

Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας

Μπορείτε να εμφανίσετε την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας. Μπορείτε να προσθέσετε έως τρεις εναλλακτικές ζώνες ώρας. Μπορείτε επίσης να δείτε τις εναλλακτικές ζώνες ώρας στη λίστα γρήγορων ματιών ([Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 59](#)).

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **SET**.
- 2 Επιλέξτε **Εναλλακτ. ζώνες ώρας > Προσθήκη ζώνης**.
- 3 Πατήστε το **UP** ή το **DOWN** για να επισημάνετε μια περιοχή και κατόπιν πατήστε το **GPS** για να την επιλέξετε.
- 4 Επιλέξτε ζώνη ώρας.

Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **SET**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να δείτε τις εναλλακτικές ζώνες ώρας στη λίστα γρήγορων ματιών ([Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 59](#)).
- 2 Επιλέξτε **Εναλλακτ. ζώνες ώρας > Επεξεργασία**.
- 3 Επιλέξτε ζώνη ώρας.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα για τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Μετονομασία ζώνης**.
 - Για να αλλάξετε τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Αλλαγή ζώνης**.
 - Για να διαγράψετε τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Διαγραφή ζώνης**.

Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **SET**.
- 2 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική δύση του ήλιου, επιλέξτε **Ώρα μέχρι τη δύση > Κατάσταση > Εν.**, επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική ανατολή του ήλιου, επιλέξτε **Ώρα μέχρι την ανατολή > Κατάσταση > Εν.**, επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί κάθε ώρα, επιλέξτε **Ωριαία > Εν.**

Ιστορικό

Το ιστορικό περιλαμβάνει το χρόνο, την απόσταση, τις θερμίδες, τον μέσο ρυθμό ή τη μέση ταχύτητα, τα δεδομένα γύρων και πληροφορίες από τον προαιρετικό αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν η μνήμη της συσκευής γεμίσει, τα παλαιότερα δεδομένα σας αντικαθίστανται με τα καινούργια.

Χρήση ιστορικού

Το ιστορικό περιλαμβάνει δεδομένα δραστηριοτήτων, ρεκόρ και συνολικές τιμές.

Το ρολόι διαθέτει μια γρήγορη ματιά ιστορικού για γρήγορη πρόσβαση στα δεδομένα δραστηριοτήτων σας (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 55*).

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να δείτε το ιστορικό δραστηριοτήτων σας, πατήστε το **Δραστηριότητες** και επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- Για να δείτε τα ατομικά ρεκόρ σας ανά άθλημα, επιλέξτε **Ρεκόρ** (*Ατομικά ρεκόρ, σελίδα 53*).
- Για να δείτε τις εβδομαδιαίες ή μηνιαίες συνολικές τιμές σας, επιλέξτε **Σύνολα** (*Προβολή συνόλων δεδομένων, σελίδα 54*).
- Για να διαγράψετε δεδομένα από το ιστορικό, επιλέξτε **Επιλογές** (*Διαγραφή ιστορικού, σελίδα 53*).

Ιστορικό Multisport

Η συσκευή σας αποθηκεύει τη συνολική σύνοψη Multisport της δραστηριότητας, όπως συνολική απόσταση, χρόνος, θερμίδες και δεδομένα προαιρετικού αξεσουάρ. Επίσης, η συσκευή διαχωρίζει τα δεδομένα δραστηριότητας για κάθε μετάβαση και τμήμα αθλήματος, για να μπορείτε να συγκρίνετε παρόμοιες δραστηριότητες προπόνησης και να παρακολουθείτε πόσο γρήγορα κάνετε τις μεταβάσεις. Στο ιστορικό μεταβάσεων περιλαμβάνονται η απόσταση, ο χρόνος, η μέση ταχύτητα και οι θερμίδες.

Διαγραφή ιστορικού

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Επιλογές**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηρ.**, για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό.
- Επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**, για να πραγματοποιήσετε επαναφορά όλων των συνόλων απόστασης και χρόνου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Ατομικά ρεκόρ

Όταν ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει τα νέα ατομικά ρεκόρ που πετύχατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν τον ταχύτερο χρόνο σε πολλές τυπικές αποστάσεις αγώνα, το μεγαλύτερο βάρος σε δραστηριότητα ενδυνάμωσης για σημαντικές κινήσεις και τη μακρύτερη διαδρομή τρεξίματος, ποδηλασίας ή κολύμβησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την ποδηλασία, τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν επίσης τη μεγαλύτερη ανάβαση και βέλτιστη ισχύ (απαιτείται μετρητής ισχύος).

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.

3 Επιλέξτε άθλημα.

4 Επιλέξτε ρεκόρ.

5 Επιλέξτε **Προβολή του ρεκόρ**.

Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

Μπορείτε να επαναφέρετε κάθε ατομικό ρεκόρ σε ένα ρεκόρ που είχατε καταγράψει προηγουμένως.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.
- 5 Επιλέξτε **Προηγούμενο > ✓**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να διαγράψετε ένα ρεκόρ, επιλέξτε ένα ρεκόρ και επιλέξτε **Απαλοιφή του ρεκόρ > ✓**.
 - Για να διαγράψετε όλα τα ρεκόρ για το άθλημα, επιλέξτε **Απαλ.όλ.ρεκόρ > ✓**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Προβολή συνόλων δεδομένων

Μπορείτε να δείτε τα συνολικά δεδομένα απόστασης και χρόνου που είναι αποθηκευμένα στο ρολόι σας.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Σύνολα**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή για να δείτε τα εβδομαδιαία ή τα μηνιαία σύνολα.

Χρήση του μετρητή

Ο μετρητής καταγράφει αυτόματα τη συνολική διανυθείσα απόσταση, την αύξηση του υψομέτρου και το χρόνο δραστηριοτήτων.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Σύνολα > Οδόμετρο**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τα σύνολα του μετρητή.

Ρυθμίσεις ανακοινώσεων και ειδοποιήσεων

Από το καντράν του ρολογιού, κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε Ειδοπ. και προειδοπ..

Έξυπνες ειδοποιήσεις: Προσαρμόζει τις έξυπνες ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι σας (*Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth, σελίδα 92*).

Ειδοποιήσεις συστήματος: Ρυθμίζει την ώρα (*Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας, σελίδα 52*), το βαρόμετρο (*Ρύθμιση συναγερμού καταιγίδας, σελίδα 83*), τη σύνδεση με το τηλέφωνο (*Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο, σελίδα 93*), τις παραμέτρους υγείας και ευεξίας (*Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας, σελίδα 105*), τους μη φυσιολογικούς καρδιακούς παλμούς (*Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών, σελίδα 78*) και τις ειδοποιήσεις για την μπαταρία (*Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας, σελίδα 112*).

Εμφάνιση

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση του καντράν ρολογιού και τις λειτουργίες γρήγορης πρόσβασης στο μενού βρόχου γρήγορων ματιών και στοιχείων ελέγχου.

Γρήγορες ματιές

Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες γρήγορες ματιές που παρέχουν γρήγορες πληροφορίες ([Προβολή γρήγορων ματιών, σελίδα 59](#)). Ορισμένες γρήγορες ματιές απαιτούν σύνδεση Bluetooth με συμβατό τηλέφωνο.

Ορισμένες γρήγορες ματιές δεν είναι ορατές από προεπιλογή. Μπορείτε να τις προσθέσετε στη λίστα γρήγορων ματιών χειροκίνητα ([Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 59](#)).

Όνομα	Περιγραφή
Αλτίμετρο, Βαρόμετρο, Πυξίδα	Εμφανίζει συνδυασμένες πληροφορίες αλτίμετρου, βαρόμετρου και πυξίδας.
Εναλλακτικές ζώνες ώρας	Εμφανίζει την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας, σελίδα 52).
Εγκλιματισμός στο υψόμετρο	Σε υψόμετρα πάνω από 800 μέτρα (2.625 πόδια), εμφανίζει γραφήματα που παρουσιάζουν διορθωμένες τιμές σε επίπεδο υψόμετρου για τις μέσες μετρήσεις παλμικού οξυμέτρου, τον ρυθμό αναπνοής και τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση για τις τελευταίες επτά ημέρες.
Υψομετρητής	Εμφανίζει το κατά προσέγγιση υψόμετρο με βάση τις μεταβολές πίεσης.
Βαρόμετρο	Εμφανίζει τα δεδομένα περιβαλλοντικής πίεσης με βάση το υψόμετρο.
Body Battery™	Όταν φοράτε τη συσκευή όλη μέρα, εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery και ένα γράφημα του επιπέδου σας τις τελευταίες ώρες (Body Battery, σελίδα 60).
Ημερολόγιο	Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου.
Θερμίδες	Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.
Πυξίδα	Εμφανίζει μια ηλεκτρονική πυξίδα.
Εντοπισμός σκύλου	Εμφανίζει τις πληροφορίες θέσης του σκύλου σας, όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συμβατή συσκευή παρακολούθησης σκύλων με το ρολόι σας Instinct 3.
Όροφοι που ανεβήκατε	Παρακολουθεί τους ορόφους που ανεβήκατε και την πρόοδό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.
Garmin coach	Εμφανίζει τις προγραμματισμένες ασκήσεις όταν επιλέγετε ένα προσαρμόσιμο πρόγραμμα προπόνησης προπονητή Garmin στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα.
Health Snapshot	Ξεκινά μια περίοδο λειτουργίας Health Snapshot στο ρολόι σας που καταγράφει διάφορες βασικές μετρήσεις σχετικά με την υγεία, ενώ είστε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση. Το ρολόι καταγράφει μετρήσεις, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο πίεσης και ο ρυθμός αναπνοής. Εμφανίζει συνόψεις των αποθηκευμένων περιόδων λειτουργίας Health Snapshot.
Στατιστικά υγείας	Εμφανίζει μια δυναμική σύνοψη των στατιστικών υγείας τη δεδομένη στιγμή. Στις μετρήσεις περιλαμβάνονται οι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο Body Battery, οι τιμές πίεσης και άλλα.
Καρδιακοί παλμοί	Εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (bpm), καθώς και ένα γράφημα με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης (RHR).
Ιστορικό	Εμφανίζει το ιστορικό δραστηριοτήτων και ένα γράφημα με τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες.
Κατάσταση HRV	Εμφανίζει τον μέσο όρο επτά ημερών της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια της νύχτας (Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 63).
Λεπτά έντασης	Καταγράφει το χρόνο που αφιερώσατε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης, το στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, καθώς και την πρόοδό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.

Όνομα	Περιγραφή
Στοιχεία ελέγχου inReach®	Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα στη συζευγμένη συσκευή inReach (Χρήση του τηλεχειρισμού inReach, σελίδα 89).
Τελευταία δραστηριότητα	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας.
Τελευταία ποδηλασία Τελευταίο τρέξιμο Τελευταία κολύμβηση	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας και του ιστορικού του καθορισμένου αθλήματος.
Messenger	Εμφανίζει τις συνομιλίες της εφαρμογής σας Garmin Messenger™ και σας επιτρέπει να απαντάτε σε μηνύματα από το ρολόι σας (Εφαρμογή Garmin Messenger, σελίδα 97).
Φάση σελήνης	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, μαζί με τη φάση της σελήνης, βάσει της θέσης GPS σας.
Μουσική	Παρέχει στοιχεία ελέγχου του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής για το τηλέφωνό σας.
Σύντομοι ύπνοι	Εμφανίζει το συνολικό χρόνο σύντομων ύπνων και την αύξηση επιπέδου αποθεμάτων του Body Battery. Μπορείτε να ξεκινήσετε το χρονόμετρο σύντομου ύπνου και να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση που θα σας αφυπνίζει (Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου, σελίδα 115).
Ειδοποιήσεις	Σας ειδοποιεί για εισερχόμενες κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας (Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth, σελίδα 92).
Απόδοση	Εμφανίζει μετρήσεις απόδοσης που σας βοηθούν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες (Μετρήσεις απόδοσης, σελίδα 61).
Κύριος αγώνας	Εμφανίζει τη διοργάνωση αγώνα που καθορίζετε ως τον κύριο αγώνα στο ημερολόγιο Garmin Connect (Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας, σελίδα 70).
Παλμικό οξύμετρο	Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο (Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 79). Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει την ένδειξη του παλμικού οξυμέτρου σας, οι μετρήσεις δεν καταγράφονται.
Ημερολόγιο αγώνων	Εμφανίζει τις επερχόμενες διοργανώσεις αγώνων που έχουν οριστεί στο ημερολόγιο Garmin Connect (Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας, σελίδα 70).
Αναπνοή	Ο τρέχων ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό και ο μέσος όρος σε διάστημα επτά ημερών. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε.
Βαθμολογία ύπνου	Εμφανίζει τον συνολικό χρόνο ύπνου, μια βαθμολογία ύπνου και πληροφορίες σχετικά με τα στάδια ύπνου της προηγούμενης νύχτας.
Σύμβουλος ύπνου	Παρέχει προτάσεις αναγκαίας διάρκειας ύπνου με βάση το ιστορικό δραστηριοτήτων και ύπνου, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους.
Ηλιακή ένταση	Εμφανίζει ένα γράφημα της έντασης της ηλιακής απορροφούμενης ισχύος για τις τελευταίες 6 ώρες και τον μέσο όρο για την προηγούμενη εβδομάδα.
Βήματα	Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.

Όνομα	Περιγραφή
Πίεση	Εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσής σας, καθώς και ένα γράφημα με το επίπεδο πίεσης. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε. Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει το επίπεδο πίεσης, οι μετρήσεις πίεσης δεν καταγράφονται.
Ανατολή και δύση του ηλίου	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, καθώς και το πολιτικό λυκαυγές.
Θερμοκρασία	Εμφανίζει δεδομένα θερμοκρασίας από τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Παλίρροιες	Εμφανίζει πληροφορίες σχετικά με έναν παλιρροϊκό σταθμό, όπως το ύψος παλίρροιας και η ώρα που θα σημειωθεί η επόμενη πλημμυρίδα ή άμπωτη (<i>Προβολή πληροφοριών παλίρροιας, σελίδα 40</i>).
Ετοιμότητα για προπόνηση	Εμφανίζει μια βαθμολογία και ένα σύντομο μήνυμα που σας βοηθάει να καθορίσετε τον βαθμό ετοιμότητάς σας για προπόνηση κάθε ημέρα (<i>Ετοιμότητα για προπόνηση, σελίδα 69</i>).
Κατάσταση προπόνησης	Εμφανίζει την τρέχουσα κατάσταση προπόνησης και το φορτίο προπόνησης, τα οποία σας δείχνουν με ποιον τρόπο η προπόνηση επηρεάζει το επίπεδο φυσικής κατάστασης και την απόδοσή σας (<i>Κατάσταση προπόνησης, σελίδα 65</i>).
Στοιχεία ελέγχου VIRB®	Παρέχει στοιχεία ελέγχου για την κάμερα, όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συσκευή VIRB με το ρολόι Instinct 3 σας (<i>Τηλεχειρισμός VIRB, σελίδα 89</i>).
Καιρός	Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.
Συσκευή Xero®	Εμφανίζει πληροφορίες θέσης λέιζερ όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συμβατή συσκευή Xero με το ρολόι σας Instinct 3 (<i>Πυθμίσεις θέσης λέιζερ Xero, σελίδα 90</i>).

Προβολή γρήγορων ματιών

Οι γρήγορες ματιές παρέχουν γρήγορη πρόσβαση σε δεδομένα υγείας, πληροφορίες δραστηριότητας, ενσωματωμένους αισθητήρες και πολλά άλλα. Όταν αντιστοιχίζετε το ρολόι σας, μπορείτε να βλέπετε δεδομένα από το τηλέφωνό σας, όπως πληροφορίες για την υγεία, προγνώσεις καιρού και συμβάντα ημερολογίου.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **UP** ή το **DOWN** για να δείτε διαδοχικά τα στοιχεία του βρόχου γρήγορων ματιών.



- 2 Πατήστε το **GPS** για να δείτε περισσότερες πληροφορίες.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε το **DOWN** για να δείτε λεπτομέρειες για μια γρήγορη ματιά.
 - Πατήστε το **GPS** για να δείτε πρόσθετες επιλογές και λειτουργίες για μια γρήγορη ματιά.

Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Εμφάνιση > Γρήγ. ματιές**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε τη θέση μιας γρήγορης ματιάς στον βρόχο, επιλέξτε μια γρήγορη ματιά και πατήστε **UP** ή **DOWN**.
 - Για να καταργήσετε μια γρήγορη ματιά από τον βρόχο, επιλέξτε μια γρήγορη ματιά και επιλέξτε .
 - Για να προσθέσετε μια γρήγορη ματιά στον βρόχο, επιλέξτε **Προσθήκη**, και επιλέξτε μια γρήγορη ματιά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **Δημιουργία φακέλου** για να δημιουργήσετε φακέλους που περιέχουν πολλές γρήγορες ματιές ([Δημιουργία φακέλων γρήγορων ματιών, σελίδα 60](#)).

Δημιουργία φακέλων γρήγορων ματιών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον βρόχο γρήγορων ματιών, για να δημιουργήσετε φακέλους σχετικών γρήγορων ματιών.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Εμφάνιση > Γρήγ. ματιές > Προσθήκη > Δημιουργία φακέλου**.

3 Επιλέξτε τις γρήγορες ματιές που θα συμπεριλάβετε στον φάκελο και επιλέξτε **Τέλος**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν οι γρήγορες ματιές βρίσκονται ήδη στον βρόχο γρήγορων ματιών, μπορείτε να τις μετακινήσετε ή να τις αντιγράψετε στον φάκελο.

4 Επιλέξτε ή εισαγάγετε ένα όνομα για τον φάκελο.

5 Επιλέξτε ένα εικονίδιο για τον φάκελο.

6 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:

- Για να επεξεργαστείτε τον φάκελο, κάντε κύλιση στον φάκελο στον βρόχο γρήγορων ματιών και κρατήστε πατημένο το **MENU**.
- Για να επεξεργαστείτε τις γρήγορες ματιές στον φάκελο, ανοίξτε τον φάκελο και επιλέξτε **Επεξεργασία** (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 59*).

Body Battery

Το ρολόι σας αναλύει τη μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού, το επίπεδο πίεσης, την ποιότητα ύπνου και τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας για τον καθορισμό του συνολικού σας επιπέδου Body Battery. Όπως η ένδειξη του ρεζερβουάρ σε ένα αυτοκίνητο, αυτό εμφανίζει το ποσό του αποθέματος ενέργειας. Το εύρος του επιπέδου αποθεμάτων του Body Battery κυμαίνεται από 5 έως 100, όπου 5 έως 25 υποδεικνύει πολύ χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 26 έως 50 χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 51 έως 75 μεσαίο απόθεμα ενέργειας και 76 έως 100 υψηλό απόθεμα ενέργειας.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect για προβολή του πιο ενημερωμένου επιπέδου Body Battery, των μακροπρόθεσμων τάσεων και πρόσθετων λεπτομερειών (*Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery, σελίδα 60*).

Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery

- Για πιο ακριβή αποτελέσματα, φορέστε το ρολόι κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Ο καλός ύπνος φορτίζει το Body Battery.
- Η κουραστική δραστηριότητα και η υψηλή πίεση μπορούν να προκαλέσουν τη γρήγορη εξάντληση του Body Battery.
- Η πρόσληψη τροφής, καθώς και διεγερτικά όπως η καφεΐνη, δεν επηρεάζουν απευθείας το Body Battery.

Μετρήσεις απόδοσης

Αυτές οι μετρήσεις απόδοσης είναι εκτιμήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες. Οι μετρήσεις χρειάζονται μερικές δραστηριότητες με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο. Για τις μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας είναι απαραίτητη η χρήση αισθητηρίου καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics™. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι εκτιμήσεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, προκειμένου το ρολόι να μάθει την απόδοσή σας.

Μέγ. VO2: Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 61*).

Προβλεπόμενοι χρόνοι αγώνα: Το ρολόι χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησης για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα με βάση την τρέχουσα φυσική σας κατάσταση (*Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας, σελίδα 62*).

Κατάσταση HRV: Το ρολόι αναλύει τις μετρήσεις καρδιακών παλμών καρπού σας ενώ κοιμάστε, για να προσδιορίσει την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών (HRV) με βάση τους προσωπικούς σας μέσους όρους μακροπρόθεσμης HRV (*Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 63*).

Κατάσταση απόδοσης: Η κατάσταση απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο μετά από 6 έως 20 λεπτά δραστηριότητας. Μπορεί να προστεθεί ως πεδίο δεδομένων, ώστε να βλέπετε την κατάσταση της απόδοσής σας για το υπόλοιπο της δραστηριότητάς σας. Συγκρίνει την κατάστασή σας σε πραγματικό χρόνο με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης (*Κατάσταση απόδοσης, σελίδα 63*).

Λειτουργικό όριο ισχύος (FTP): Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση για να υπολογίσει την τιμή FTP (*Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος, σελίδα 64*).

Γαλακτικό κατώφλι: Για το γαλακτικό κατώφλι απαιτείται αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο. Το γαλακτικό κατώφλι είναι το σημείο στο οποίο οι μύες σας αρχίζουν να κουράζονται γρήγορα. Το ρολόι μετρά το επίπεδο γαλακτικού κατωφλίου χρησιμοποιώντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών και τον ρυθμό (*Γαλακτικό κατώφλι, σελίδα 64*).

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι μια ένδειξη της καρδιαγγειακής αντοχής και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Το ρολόι Instinct 3 χρειάζεται αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στέρνο, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2. Το ρολόι έχει ξεχωριστές εκτιμήσεις μέγιστης VO2 για τρέξιμο και ποδηλασία. Για να λάβετε μια ακριβή εκτίμηση μέγιστης VO2, ρέπει να τρέχετε σε εξωτερικό χώρο με GPS ή να κάνετε ποδήλατο με συμβατό μετρητή ισχύος σε μέτριο επίπεδο έντασης για αρκετά λεπτά.

Στο ρολόι, η εκτιμώμενη μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός και περιγραφή. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO2.

Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την Firstbeat Analytics. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (*Τυπικές τιμές μέγ. VO2, σελίδα 141*) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο. Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 85](#)).

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 99](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 101](#)). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 ([Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 43](#)).

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 2 Τρέξτε σε εξωτερικούς χώρους με μέτρια ή υψηλή ένταση, φτάνοντας τουλάχιστον στο 70% των μέγιστων καρδιακών σας παλμών.
- 3 Μετά από τουλάχιστον 10 λεπτά, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 4 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία

Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος και αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο. Ο μετρητής ισχύος πρέπει να είναι αντιστοιχισμένος με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 85](#)). Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας.

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 99](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 101](#)). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

- 1 Αρχίστε μια δραστηριότητα ποδηλασίας.
- 2 Κάντε ποδήλατο με σταθερή, υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20 λεπτά.
- 3 Μετά τη διαδρομή με ποδήλατο, επιλέξτε το **Αποθήκευση**.
- 4 Πατήστε το **UP** ή το **DOWN** για να μεταβείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 99](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 101](#)).

Το ρολόι σας χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησής σας για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 61](#)). Το ρολόι αναλύει δεδομένα προπόνησης αρκετών εβδομάδων για να βελτιστοποιήσει τις εκτιμήσεις χρόνου αγώνα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **UP** ή το **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά απόδοσης.
- 2 Πατήστε το **GPS**.
- 3 Πατήστε το **UP** ή το **DOWN** για να δείτε τον προβλεπόμενο χρόνο ενός αγώνα.
- 4 Πατήστε το **GPS** για να δείτε προβλέψεις για άλλες αποστάσεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι προβλέψεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο.

Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών

Το ρολόι σας αναλύει τις ενδείξεις καρδιακών παλμών καρπού σας ενώ κοιμάστε, για να προσδιορίσει τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV) σας. Η προπόνηση, η σωματική δραστηριότητα, ο ύπνος, η διατροφή και οι υγιεινές συνήθειες επηρεάζουν τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών σας. Οι τιμές HRV μπορούν να διαφέρουν ευρέως ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο φυσικής κατάστασης. Η ισορροπημένη κατάσταση HRV μπορεί να υποδεικνύει θετικά σημάδια υγείας, όπως καλή προπόνηση και ισορροπία ανάκαμψης, καλύτερη καρδιαγγειακή φυσική κατάσταση και αντοχή στο άγχος. Η μη ισορροπημένη ή κακή κατάσταση μπορεί να είναι ένα σημάδι κόπωσης, μεγαλύτερων αναγκών ανάκαμψης ή αυξημένου άγχους. Για βέλτιστα αποτελέσματα, θα πρέπει να φοράτε το ρολόι ενώ κοιμάστε. Το ρολόι απαιτεί τρεις εβδομάδες σταθερών δεδομένων ύπνου, για να εμφανίσει την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών σας.

Κατάσταση	Περιγραφή
Ορθή	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι εντός του εύρους αναφοράς σας.
Μη ισορροπημένη	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι πάνω ή κάτω από το εύρος αναφοράς σας.
Χαμηλή	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι πολύ κάτω από το εύρος αναφοράς σας.
Κακό Δεν υπάρχει κατάσταση	Οι τιμές HRV σας είναι κατά μέσο όρο πολύ κάτω από το φυσιολογικό εύρος για την ηλικία σας. Η ένδειξη "Δεν υπάρχει κατάσταση" σημαίνει ότι δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα για τη δημιουργία μέσου όρου επτά ημερών.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να προβάλετε την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών σας, τις τάσεις και εκπαιδευτικά σχόλια.

Κατάσταση απόδοσης

Καθώς ολοκληρώνετε τη δραστηριότητά σας, όπως τρέξιμο ή ποδηλασία, η λειτουργία κατάστασης απόδοσης αναλύει τον ρυθμό, τους καρδιακούς παλμούς και τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών για την αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσης που έχετε συγκριτικά με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Κατά προσέγγιση, είναι η ποσοστιαία απόκλιση σε πραγματικό χρόνο από τη βασική εκτίμηση μέγ. VO2.

Οι τιμές κατάστασης απόδοσης κυμαίνονται από -20 έως +20. Μετά τα πρώτα 6 έως 20 λεπτά της δραστηριότητας, η συσκευή εμφανίζει τη βαθμολογία της κατάστασης απόδοσής σας. Για παράδειγμα, η βαθμολογία +5 σημαίνει ότι έχετε αναπαιθεί, είστε ξεκούραστοι και μπορείτε να τρέξετε ή να κάνετε ποδηλασία καλά. Μπορείτε να προσθέσετε την κατάσταση απόδοσης ως πεδίο δεδομένων σε μία από τις οθόνες προπόνησής σας, για να παρακολουθείτε την ικανότητά σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας. Η κατάσταση απόδοσης μπορεί επίσης να είναι μια ένδειξη του επιπέδου κόπωσης, ειδικά στο τέλος μιας μεγάλης διαδρομής τρεξίματος ή ποδηλασίας στο πλαίσιο μιας προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή απαιτεί μερικές διαδρομές τρεξίματος ή ποδηλασίας με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών για να λάβει ακριβή εκτίμηση μέγ. VO2 και να μάθει τη δική σας ικανότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 61](#)).

Προβολή της κατάστασης απόδοσης

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήθος.

- 1 Προσθέστε μια **Κατάσταση απόδοσης** σε μια οθόνη δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 41](#)).
- 2 Πηγαίνατε για τρέξιμο ή ποδηλασία.
Μετά από 6 έως 20 λεπτά, εμφανίζεται η κατάσταση απόδοσής σας.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δεδομένων, για να δείτε την κατάσταση απόδοσής σας καθ' όλη τη διάρκεια του τρεξίματος ή της ποδηλασίας.

Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος

Για να μπορέσετε να λάβετε την εκτίμηση λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP), πρέπει να αντιστοιχίσετε έναν μετρητή ισχύος με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 85](#)) και να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2 ([Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία, σελίδα 62](#)).

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση και την εκτίμηση μέγ. VO2, για την εκτίμηση του FTP σας. Το ρολόι θα ανιχνεύσει αυτόματα το FTP σας κατά τη διάρκεια των διαδρομών σε σταθερή, υψηλή ένταση με έναν μετρητή ισχύος. Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει επίσης να ποδηλατείτε με αισθητήριο καρδιακών παλμών.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **UP** ή το **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά απόδοσης.

2 Πατήστε **GPS**.

3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την εκτίμηση για το FTP σας.

Η εκτίμηση για το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμα και η απόδοση ισχύος σε Watt. Στην εφαρμογή Garmin Connect, τα δεδομένα για το FTP σας εμφανίζονται επίσης σε έναν έγχρωμο μετρητή.

 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Απροπόνητος

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα ([Αξιολογήσεις FTP, σελίδα 142](#)).

Γαλακτικό κατώφλι

Το γαλακτικό κατώφλι είναι η ένταση της άσκησης στην οποία το γαλακτικό οξύ αρχίζει να συσσωρεύεται στο αίμα. Στο τρέξιμο, αυτό το επίπεδο έντασης εκτιμάται σε συνάρτηση με το ρυθμό, τους καρδιακούς παλμούς ή την ισχύ. Όταν ένας δρομέας υπερβεί το κατώφλι, η κόπωση αρχίζει να αυξάνεται με επιταχυνόμενο ρυθμό. Για τους έμπειρους δρομείς, το όριο παρουσιάζεται περίπου στο 90% των μέγιστων καρδιακών παλμών τους και σε ρυθμό αγώνα μεταξύ 10 χλμ. και ημιμαραθωνίου. Για τους μέσους δρομείς, το γαλακτικό κατώφλι συχνά παρουσιάζεται πολύ πιο κάτω από το 90% των μέγιστων καρδιακών παλμών. Εάν γνωρίζετε το γαλακτικό κατώφλι σας, μπορείτε να καθορίσετε πόσο σκληρά πρέπει να προπονείστε ή πότε πρέπει να πιέσετε τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.

Εάν γνωρίζετε ήδη την τιμή καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας, μπορείτε να την πληκτρολογήσετε στις ρυθμίσεις του προφίλ χρήστη σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 101](#)). Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία **Αυτόματη ανίχνευση** για να καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Κατάσταση προπόνησης

Αυτές οι μετρήσεις είναι εκτιμήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας. Για τις μετρήσεις πρέπει να ολοκληρώνετε δραστηριότητες για δύο εβδομάδες με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήθος. Για τις μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας είναι απαραίτητη η χρήση αισθητηρίου καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος. Οι μετρήσεις μπορεί να φαίνονται ανακριβείς στην αρχή, όταν το ρολόι μαθαίνει ακόμα την απόδοσή σας.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

Κατάσταση προπόνησης: Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει τη φυσική κατάσταση και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησής σας βασίζεται σε αλλαγές της μέγ. VO2, του οξέος φορτίου και της κατάστασης HRV σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

Μέγ. VO2: Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 61](#)). Το ρολόι σας εμφανίζει τις διορθωμένες τιμές μέγ. VO2 για τη ζέστη και το υψόμετρο, όταν εγκλιματίζεστε σε περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες ή σε μεγάλο υψόμετρο ([Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο, σελίδα 66](#)).

Μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV): Το HRV είναι η κατάσταση της μεταβλητότητας των καρδιακών σας παλμών τις τελευταίες επτά ημέρες ([Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 63](#)).

Οξύ φορτίο: Το οξύ φορτίο είναι ένα σταθμισμένο άθροισμα των πρόσφατων βαθμολογιών για το φορτίο άσκησης, συμπεριλαμβανομένης της διάρκειας και της έντασης της άσκησης. ([Οξύ φορτίο, σελίδα 66](#)).

Χρόνος ανάκαμψης: Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζει τον χρόνο που απομένει μέχρι την πλήρη ανάκαμψη και μέχρι να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση ([Χρόνος ανάκαμψης, σελίδα 67](#)).

Επίπεδα κατάστασης προπόνησης

Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησής σας βασίζεται σε αλλαγές της μέγ. VO2, του οξέος φορτίου και της κατάστασης HRV σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την κατάσταση προπόνησης για να προγραμματίσετε μελλοντικές προπονήσεις και να συνεχίσετε να βελτιώνετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Δεν υπάρχει κατάσταση: Το ρολόι χρειάζεται να καταγράψετε πολλές δραστηριότητες επί δύο εβδομάδες, με αποτελέσματα μέγ. VO2 τρεξίματος ή ποδηλασίας, για να προσδιορίσει την κατάσταση της προπόνησής σας.

Αποχή από προπόνηση: Κάνετε διάλειμμα από τη ρουτίνα προπόνησής σας ή προπονείστε πολύ λιγότερο από ό,τι συνήθως για μία εβδομάδα ή περισσότερο. Η αποχή από την προπόνηση σημαίνει ότι δεν μπορείτε να διατηρήσετε το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να προσπαθήσετε να αυξήσετε το φορτίο προπόνησής σας, για να δείτε βελτίωση.

Αποκατάσταση: Το χαμηλότερο φορτίο προπόνησης επιτρέπει στο σώμα σας να ανακάμψει, γεγονός που είναι ουσιαστικής σημασίας κατά τη διάρκεια παρατεταμένων περιόδων σκληρής προπόνησης. Μπορείτε να επιστρέψετε σε ένα υψηλότερο φορτίο προπόνησης, μόλις νιώσετε έτοιμοι.

Διατήρηση: Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας είναι αρκετό για τη διατήρηση του επιπέδου φυσικής κατάστασής σας. Για να δείτε βελτίωση, δοκιμάστε να προσθέσετε μεγαλύτερη ποικιλία στις ασκήσεις σας ή να αυξήσετε την ένταση της προπόνησης.

Παραγωγική: Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας ωθεί το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και την απόδοσή σας προς τη σωστή κατεύθυνση. Θα πρέπει να προγραμματίσετε περιόδους ανάκαμψης στην προπόνησή σας, για να διατηρήσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Κορύφωση: Βρίσκεστε σε ιδανική κατάσταση για αγώνα. Το πρόσφατα μειωμένο φορτίο προπόνησης επιτρέπει στο σώμα σας να ανακάμψει και να επανέλθει πλήρως από την προπόνηση του περασμένου διαστήματος. Θα πρέπει να προετοιμαστείτε, καθώς αυτή η ιδανική κατάσταση μπορεί να διατηρηθεί μόνο για μικρό χρονικό διάστημα.

Υπέρβαση: Το φορτίο προπόνησής σας είναι πολύ υψηλό και αντιπαραγωγικό. Το σώμα σας χρειάζεται ανάπαυση. Θα πρέπει να δώσετε χρόνο στον εαυτό σας να ανακάμψει, προσθέτοντας πιο ήπια προπόνηση στο πρόγραμμά σας.

Μη παραγωγική: Το φορτίο προπόνησής σας είναι σε καλό επίπεδο, αλλά η φυσική σας κατάσταση μειώνεται. Δοκιμάστε να εστιάσετε στην ανάπαυση, τη διατροφή και τη διαχείριση του άγχους.

Καταπονημένος/-η: Υπάρχει ανισορροπία ανάμεσα στην ανάκαμψη και το φορτίο προπόνησης. Αυτό είναι φυσιολογικό αποτέλεσμα μετά από σκληρή προπόνηση ή μια μεγάλη διοργάνωση. Το σώμα σας μπορεί να δυσκολεύεται να ανακάμψει, επομένως θα πρέπει να προσέξετε τη συνολική σας υγεία.

Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης

Η λειτουργία κατάστασης προπόνησης εξαρτάται από τις ενημερωμένες αξιολογήσεις του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης, συμπεριλαμβάνοντας τουλάχιστον μία μέτρηση μέγ. VO2 ανά εβδομάδα ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 61](#)). Οι δραστηριότητες τρεξίματος σε εσωτερικό χώρο δεν παρέχουν εκτίμηση μέγιστης VO2, για να διατηρηθεί η ακρίβεια της τάσης του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 ([Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 43](#)).

Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη λειτουργία κατάστασης προπόνησης, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Τρέξτε ή κάντε ποδήλατο σε εξωτερικό χώρο με μετρητή ισχύος τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα και φτάστε τους καρδιακούς παλμούς πάνω από το 70% των μέγιστων καρδιακών παλμών σας για τουλάχιστον 10 λεπτά.
Αφού χρησιμοποιήσετε το ρολόι για μία ή δύο εβδομάδες, η κατάσταση προπόνησής σας θα πρέπει να είναι διαθέσιμη.
- Καταγράψτε όλες τις δραστηριότητες φυσικής σας κατάστασης στην κύρια συσκευή προπόνησής σας, επιτρέποντας στο ρολόι σας να μαθαίνει για την απόδοσή σας ([Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης, σελίδα 95](#)).
- Φοράτε το ρολόι συστηματικά ενώ κοιμάστε, για να συνεχιστεί η δημιουργία ενημερωμένης κατάστασης HRV. Η ύπαρξη έγκυρης κατάστασης HRV μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε έγκυρη κατάσταση προπόνησης, όταν δεν έχετε τόσες πολλές δραστηριότητες με μετρήσεις μέγ. VO2.

Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η υψηλή θερμοκρασία και το μεγάλο υψόμετρο, επηρεάζουν την προπόνηση και την απόδοσή σας. Για παράδειγμα, η προπόνηση σε μεγάλο υψόμετρο μπορεί να επηρεάσει θετικά τη φυσική σας κατάσταση, αλλά μπορεί να παρατηρήσετε προσωρινή μείωση στη μέγ. VO2 κατά την έκθεση σε μεγάλα υψόμετρα. Το ρολόι Instinct 3 παρέχει ειδοποιήσεις εγκλιματισμού και διορθώσεις στην εκτίμηση μέγ. VO2 και την κατάσταση προπόνησης όταν η θερμοκρασία είναι πάνω από 22°C (72°F) και το υψόμετρο ξεπερνά τα 800 m (2.625 ft). Μπορείτε να παρακολουθείτε τον εγκλιματισμό σας στη ζέστη και στο υψόμετρο από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία εγκλιματισμού στη ζέστη είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες με GPS και απαιτεί δεδομένα καιρού από το συνδεδεμένο τηλέφωνό σας.

Οξύ φορτίο

Το οξύ φορτίο είναι ένα σταθμισμένο άθροισμα της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC) για τις τελευταίες ημέρες. Ο μετρητής υποδεικνύει αν το τρέχον φορτίο σας είναι χαμηλό, βέλτιστο, υψηλό ή πολύ υψηλό. Το βέλτιστο εύρος βασίζεται στο προσωπικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης και στο ιστορικό προπόνησής σας. Το εύρος προσαρμόζεται καθώς ο χρόνος και η ένταση της προπόνησης αυξάνονται ή μειώνονται.

Πληροφορίες για το Training Effect

Το Training Effect μετρά τον αντίκτυπο μιας δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση. Το Training Effect συγκεντρώνεται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Με την πρόοδο της δραστηριότητας, η τιμή του Training Effect αυξάνεται. Το Training Effect καθορίζεται από τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη και του ιστορικού προπόνησης, τους καρδιακούς παλμούς, τη διάρκεια και την ένταση της δραστηριότητάς σας. Υπάρχουν επτά διαφορετικές ετικέτες Training Effect για την περιγραφή του κύριου οφέλους της δραστηριότητάς σας. Κάθε ετικέτα είναι χρωματικά κωδικοποιημένη και αντιστοιχεί στην εστίαση φορτίου προπόνησης. Κάθε σχόλιο, π.χ. "Σημαντική επίπτωση σε μέγ. VO2", έχει μια αντίστοιχη περιγραφή στις λεπτομέρειες δραστηριότητας του Garmin Connect.

Το αερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς για να μετρήσει πώς η συνολική ένταση μιας άσκησης επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση και υποδεικνύει εάν η άσκηση διατήρησε ή βελτίωσε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Η περίσσεια μεταπροπονητική κατανάλωση οξυγόνου (EPOC) που συγκεντρώθηκε κατά τη διάρκεια της άσκησης αντιστοιχίζεται σε ένα εύρος τιμών που αντιστοιχεί στο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και στις προπονητικές σας συνήθειες. Οι σταθερές ασκήσεις μέτριας προσπάθειας ή οι ασκήσεις που περιλαμβάνουν μεγαλύτερα διαστήματα (> 180 δευτερόλεπτα) επηρεάζουν θετικά τον αερόβιο μεταβολισμό σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αερόβιο Training Effect.

Το αναερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς και την ταχύτητα (ή δύναμη) για να καθορίσει πώς μια άσκηση επηρεάζει την ικανότητα απόδοσής σας σε πολύ υψηλή ένταση. Λαμβάνετε μια τιμή με βάση την αναερόβια συμβολή στο EPOC και τον τύπο δραστηριότητας. Τα επαναλαμβανόμενα διαστήματα υψηλής έντασης, διάρκειας 10 έως 120 δευτερολέπτων, έχουν ιδιαίτερα ωφέλιμο αντίκτυπο στις αναερόβιες δυνατότητές σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αναερόβιο Training Effect.

Μπορείτε να προσθέσετε τα στοιχεία Αερόβιο TE και Αναερόβιο TE ως πεδία δεδομένων σε μία από τις οθόνες προπόνησης, για να παρακολουθείτε τους αριθμούς σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Training Effect	Αερόβιο όφελος	Αναερόβιο όφελος
Από 0,0 έως 0,9	Κανένα όφελος.	Κανένα όφελος.
Από 1,0 έως 1,9	Μικρό όφελος.	Μικρό όφελος.
Από 2,0 έως 2,9	Διατηρεί την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Διατηρεί την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
Από 3,0 έως 3,9	Επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Επηρεάζει την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
Από 4,0 έως 4,9	Επηρεάζει πολύ την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Επηρεάζει πολύ την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
5,0	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.

Η τεχνολογία Training Effect παρέχεται και υποστηρίζεται από την Firstbeat Analytics. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση firstbeat.com.

Χρόνος ανάκαμψης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή Garmin με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήθος, για να εμφανίσετε το χρόνο που απομένει μέχρι να ανακάμψετε πλήρως και να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η σύσταση χρόνου ανάκαμψης χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και στην αρχή μπορεί να φαίνεται ανακριβής. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας.

Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζεται αμέσως μετά από μια δραστηριότητα. Ο χρόνος μετρά αντίστροφα μέχρι να είναι βέλτιστο για εσάς να ξεκινήσετε άλλη μία σκληρή προπόνηση. Η συσκευή ενημερώνει τον χρόνο ανάκαμψής σας σε όλη τη διάρκεια της ημέρας βάσει των μεταβολών στον ύπνο, στο άγχος, στη χαλάρωση και τη σωματική δραστηριότητα.

Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης

Εάν προπονείστε με αισθητήριο καρδιακών παλμών καρπού ή ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στήθους, μπορείτε να ελέγχετε την τιμή καρδιακών παλμών αποκατάστασης μετά από κάθε δραστηριότητα. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι η διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών κατά την άσκηση και των καρδιακών παλμών δύο λεπτά μετά τη διακοπή της άσκησης. Για παράδειγμα, μετά από τρέξιμο τυπικής προπόνησης, σταματήστε το χρονόμετρο. Οι καρδιακοί παλμοί σας είναι 140 bpm. Μετά από δύο λεπτά χωρίς δραστηριότητα ή δύο λεπτά ξεκούρασης, οι καρδιακοί παλμοί είναι 90 bpm. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι 50 bpm (140 μείον 90). Ορισμένες μελέτες έχουν συσχετίσει τους καρδιακούς παλμούς αποκατάστασης με την υγεία της καρδιάς. Οι υψηλότεροι αριθμοί υποδεικνύουν κατά κανόνα υγιέστερη καρδιά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει να σταματήσετε να κινείστε για δύο λεπτά, ενώ η συσκευή υπολογίζει τους καρδιακούς παλμούς αποκατάστασης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης δεν υπολογίζονται για ήπιες δραστηριότητες, όπως η γιόγκα.

Παύση και συνέχιση της κατάστασης προπόνησής σας

Αν έχετε τραυματιστεί ή είστε άρρωστος, μπορείτε να κάνετε παύση της κατάστασης προπόνησης. Μπορείτε να συνεχίσετε την καταγραφή των δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης, αλλά η κατάσταση προπόνησης, η εστίαση του φορτίου προπόνησης, τα σχόλια ανάκαμψης και οι προτάσεις άσκησης θα είναι προσωρινά απενεργοποιημένες.

Μπορείτε να συνεχίσετε την κατάσταση προπόνησης, όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε και πάλι την προπόνηση. Για βέλτιστα αποτελέσματα, χρειάζεστε τουλάχιστον μία μέτρηση μέγ. VO2 κάθε εβδομάδα ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 61](#)).

- 1 Όταν θέλετε να θέσετε σε παύση την κατάσταση της προπόνησής σας, ορίστε μια επιλογή:
 - Από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και κατόπιν επιλέξτε **Επιλογές > Παύση κατάστ. προπόνησης**.
 - Από τις ρυθμίσεις Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης > ⋮ > Παύση κατάστασης προπόνησης**.
- 2 Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
- 3 Όταν θέλετε να συνεχίσετε την κατάσταση της προπόνησής σας, ορίστε μια επιλογή:
 - Από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και κατόπιν επιλέξτε **Επιλογές > Συνέχιση κατάστ. προπ..**
 - Από τις ρυθμίσεις του Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης > ⋮ > Συνέχιση κατάστασης προπόνησης**.
- 4 Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Ετοιμότητα για προπόνηση

Η ετοιμότητά σας για προπόνηση είναι μια βαθμολογία και ένα σύντομο μήνυμα που σας βοηθάει να καθορίσετε πόσο έτοιμοι είστε για προπόνηση κάθε μέρα. Η βαθμολογία υπολογίζεται συνεχώς και ενημερώνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας χρησιμοποιώντας αυτούς τους παράγοντες:

- Βαθμολογία ύπνου (προηγούμενο βράδυ)
- Χρόνος ανάκαμψης
- Κατάσταση HRV
- Οξύ φορτίο
- Ιστορικό ύπνου (τελευταία 3 βράδια)
- Ιστορικό άγχους (τελευταίες 3 ημέρες)

Βαθμολογία	Περιγραφή
95 έως 100	Κορυφαία Καλύτερη δυνατή
75 έως 94	Υψηλή Έτοιμοι για προκλήσεις
50 έως 74	Μέτρια Έτοιμοι
25 έως 49	Χαμηλή Ώρα να χαλαρώσετε
1 έως 24	Κακό Αφήστε το σώμα σας να ανακάμψει

Για να δείτε τις τάσεις ετοιμότητάς σας για προπόνηση με την πάροδο του χρόνου, μεταβείτε στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα

Το ρολόι μπορεί να προτείνει ημερήσιες ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για μια διοργάνωση τρεξίματος ή ποδηλασίας, αν έχετε μια εκτίμηση για την τιμή μέγιστης VO2 ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 61](#)).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Αγώνες και εκδηλώσεις > Εύρεση εκδήλωσης**.
- 3 Αναζητήστε μια διοργάνωση στην περιοχή σας.
Μπορείτε επίσης να επιλέξετε **Δημιουργία εκδήλωσης** για να δημιουργήσετε τη δική σας διοργάνωση.
- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη στο Ημερολόγιο**.
- 5 Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
- 6 Στο ρολόι, κάντε κύλιση στη γρήγορη ματιά κύριου αγώνα, για να δείτε μια αντίστροφη μέτρηση για την κύρια διοργάνωση αγώνα σας.
- 7 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **GPS** και επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχετε ολοκληρώσει τουλάχιστον μία διαδρομή τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο με δεδομένα καρδιακών παλμών ή μία διαδρομή ποδηλασίας με δεδομένα καρδιακών παλμών και ισχύος, οι ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις εμφανίζονται στο ρολόι σας.

Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας

Όταν προσθέσετε μια διοργάνωση αγώνα στο ημερολόγιο Garmin Connect, μπορείτε να δείτε τη διοργάνωση στο ρολόι σας προσθέτοντας τη γρήγορη ματιά κύριου αγώνα ([Γρήγορες ματιές, σελίδα 55](#)). Η ημερομηνία διοργάνωσης πρέπει να είναι μέσα στις επόμενες 365 ημέρες. Στο ρολόι εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση μέχρι τη διοργάνωση, ο χρόνος-στόχος σας ή ο προβλεπόμενος χρόνος τερματισμού (μόνο για τις διοργανώσεις τρεξίματος), καθώς και οι πληροφορίες καιρού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ιστορικές πληροφορίες καιρού για την τοποθεσία και την ημερομηνία είναι διαθέσιμες αμέσως. Τα δεδομένα τοπικής πρόγνωσης εμφανίζονται περίπου 14 ημέρες πριν από τη διοργάνωση.

Αν προσθέσετε περισσότερες από μία διοργανώσεις αγώνων, σας ζητείται να επιλέξετε κύρια διοργάνωση.

Ανάλογα με τα διαθέσιμα δεδομένα διαδρομής για τη διοργάνωσή σας, μπορείτε να δείτε δεδομένα υψομέτρου, τον χάρτη της διαδρομής και να προσθέσετε ένα πρόγραμμα PacePro ([Προπόνηση PacePro™, σελίδα 13](#)).

Προσθήκη τοποθεσιών καιρικών συνθηκών

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **UP** ή το **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά καιρού.
- 2 Πατήστε το **GPS**.
- 3 Στην οθόνη γρήγορης ματιάς, πατήστε το **GPS**.
- 4 Επιλέξτε **Προσθήκη τοποθεσίας** και αναζητήστε μια τοποθεσία.
- 5 Αν χρειάζεται, επαναλάβετε τα βήματα 3 και 4 για να προσθέσετε περισσότερες τοποθεσίες.
- 6 Πατήστε το **GPS** και επιλέξτε μια τοποθεσία για να εμφανιστεί ο καιρός για τη συγκεκριμένη τοποθεσία.

Στοιχεία ελέγχου

Το μενού στοιχείων ελέγχου σας επιτρέπει να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις λειτουργίες και τις επιλογές του ρολογιού. Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε τις επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 73](#)).

Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **CTRL**.



Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	ΑΒΠ	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή αλτίμετρου, βαρομέτρου και πυξίδας.
	Ξυπνητήρι	Επιλέξτε το για να προσθέσετε ή να επεξεργαστείτε μια ειδοποίηση (Ρύθμιση ειδοποίησης, σελίδα 48).
	Αλτίμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη αλτίμετρου.
	Εναλλακτ. ζώνες ώρας	Επιλέξτε για να προβάλετε την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας, σελίδα 52).
	Applied Ballistics	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την Applied Ballistics εφαρμογή (Applied Ballistics®, σελίδα 23). ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για τα μοντέλα Instinct 3 Solar - Tactical Edition.
	Βοήθεια	Επιλέξτε το για να στείλετε ένα αίτημα βοήθειας (Αίτημα βοήθειας, σελίδα 104).
	Βαρόμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη βαρομέτρου.
	Εξοικονόμηση μπαταρίας	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας (Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας, σελίδα 112).
	Φωτισμός	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης (Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης, σελίδα 115).
	Αναμετάδοση ΚΠ	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη μετάδοση καρδιακών παλμών σε μια συζευγμένη συσκευή (Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 79).
	Ημερολόγιο	Επιλέξτε το για να δείτε μια προσεχή εκδήλωση στο ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.
	Ρολόγια	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Ρολόγια για να ρυθμίσετε ειδοποίηση, αντίστροφη μέτρηση, χρονόμετρο ή να προβάλετε εναλλακτικές ζώνες ώρας (Ρολόγια, σελίδα 48).
	Πυξίδα	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη πυξίδας.
	Μην ενοχλείτε	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να μειώσετε τη φωτεινότητα της οθόνης και να απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία ενώ παρακολουθείτε μια ταινία.
	Εύ.τηλεφώνου μου	Επιλέξτε το για να αναπαραγάγετε μια ηχητική ειδοποίηση στο συζευγμένο τηλέφωνό σας, εάν είναι εντός εμβέλειας Bluetooth. Η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη του ρολογιού Instinct και αυξάνεται όσο πλησιάζετε στο τηλέφωνό σας.
	Garmin Share	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Garmin Share (Garmin Share, σελίδα 98).
	Ιστορικό	Επιλέξτε το για να δείτε το ιστορικό των δραστηριοτήτων σας, τα αρχεία και τα σύνολα.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Κλείδωμα πλήκτρων	Επιλέξτε το για να κλειδώσετε τα κουμπιά, για να αποτρέψετε τα ακούσια πατήματα.
	Messenger	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Messenger (<i>Χρήση της λειτουργίας Messenger, σελίδα 98</i>).
	Φάση σελήνης	Επιλέξτε το για να προβάλετε τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, μαζί με τη φάση της σελήνης, βάσει της θέσης GPS σας.
	Έλεγχ. μουσικής	Επιλέξτε το για να ελέγξετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας.
	Νυχτερινή όραση	Επιλέξτε το ώστε να προσαρμόσετε την οθόνη για συμβατότητα με γυαλιά νυχτερινής όρασης και να απενεργοποιήσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών καρπού. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη σε όλα τα μοντέλα του προϊόντος.
	Ειδοποιήσεις	Επιλέξτε το για να βλέπετε κλήσεις, μηνύματα, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας (<i>Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth, σελίδα 92</i>).
	Τηλέφωνο	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth και τη σύνδεση με το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας.
	Απενεργοποίηση	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε το ρολόι.
	Παλμικό οξύμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή παλμικού οξύμετρου (<i>Παλμικό οξύμετρο, σελίδα 79</i>).
	Σημείο αναφοράς	Επιλέξτε το για να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς για πλοήγηση (<i>Ορισμός σημείου αναφοράς, σελίδα 107</i>).
	Αποθήκευση θέσης	Επιλέξτε το για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας, για να πλοηγηθείτε πίσω σε αυτήν αργότερα (<i>Χρήση της εφαρμογής Αποθηκευμένα, σελίδα 39</i>).
	Ρυθμίσεις	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.
	Αναστ. λειτ.	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία Αναστ. λειτ. (<i>Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου, σελίδα 115</i>).
	Αόρατη λειτουργία	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε την αόρατη λειτουργία, για να απενεργοποιήσετε τις ασύρματες επικοινωνίες και να εμποδίσετε την αποθήκευση και την κοινοποίηση της τοποθεσίας GPS σας. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη σε όλα τα μοντέλα του προϊόντος.
	Χρονόμετρο	Επιλέξτε το για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο (<i>Χρήση του χρονομέτρου, σελίδα 51</i>).
	Στροβοσκόπιο	Επιλέξτε για να ενεργοποιήσετε το στροβοσκοπικό φακό LED. Μπορείτε να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη στροβοσκοπική λειτουργία (<i>Επεξεργασία του προσαρμοσμένου στροβοσκοπίου φακού, σελίδα 74</i>).
	ΑΝΑΤΟΛ. ΚΑΙ ΔΥΣΗ	Επιλέξτε για να προβάλετε τις ώρες ανατολής, δύσης και λυκόφωτος.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Συγχρονισμός	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με το συζευγμένο τηλέφωνό σας.
	Συγχρονισμός ώρας	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με την ώρα στο τηλέφωνό σας ή με τη χρήση δορυφόρων.
	Χρονόμετρα	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης (<i>Χρήση χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης, σελίδα 49</i>).
	Φακός	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τον φακό LED (<i>Χρήση του φακού, σελίδα 74</i>).
	Πορτοφόλι	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας Garmin Pay™ και να κάνετε πληρωμές για αγορές με το ρολόι σας (<i>Garmin Pay, σελίδα 74</i>).
	Καιρός	Επιλέξτε για να δείτε την τρέχουσα πρόγνωση καιρού και τις τρέχουσες συνθήκες.

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των επιλογών του μενού συντομεύσεων στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 70*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Εμφάνιση > Στοιχεία ελέγχου**.
- 3 Επιλέξτε μια συντόμευση για προσαρμογή.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της συντόμευσης στο μενού στοιχείων ελέγχου.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε τη συντόμευση από το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 5 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια επιπλέον συντόμευση στο μενού στοιχείων ελέγχου.

Χρήση του φακού

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συγκεκριμένη συσκευή μπορεί να διαθέτει φακό, ο οποίος μπορεί να προγραμματιστεί ώστε να αναβοσβήνει σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα. Αν πάσχετε από επιληψία ή έχετε ευαισθησία στα έντονα φώτα ή στα φώτα που αναβοσβήνουν, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Η χρήση του φακού μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας. Μπορείτε να μειώσετε τη φωτεινότητα, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **CTRL**.
- 2 Επιλέξτε .
- 3 Εάν χρειάζεται, πατήστε το **GPS** για να ανάψετε τον φακό.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα ή το χρώμα του φακού, πατήστε το **UP** ή το **DOWN**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Από οποιαδήποτε οθόνη, μπορείτε να πατήσετε γρήγορα το **CTRL** δύο φορές για να ανάψετε τον φακό. Στα πρώτα τρία δευτερόλεπτα, μπορείτε να πατήσετε το **UP** ή το **DOWN** για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα ή το χρώμα του φακού.
 - Για να προγραμματίσετε τον φακό να αναβοσβήνει με επιλεγμένο μοτίβο, κρατήστε πατημένο το **MENU**, επιλέξτε **Στροβοσκόπιο**, επιλέξτε μια από τις λειτουργίες και κατόπιν πατήστε **GPS**.
 - Για να εμφανίσετε τα στοιχεία επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης και να προγραμματίσετε τον φακό ώστε να αναβοσβήνει με μοτίβο κινδύνου, κρατήστε πατημένο το **MENU**, επιλέξτε **Μοτίβο κινδύνου** και κατόπιν πατήστε **GPS**.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Αν προγραμματίσετε τον φακό ώστε να αναβοσβήνει με μοτίβο κινδύνου, η συσκευή δεν θα επικοινωνήσει με τις επαφές έκτακτης ανάγκης ή τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης εκ μέρους σας. Τα στοιχεία επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης θα εμφανίζονται μόνο εάν έχουν διαμορφωθεί στην εφαρμογή Garmin Connect.

Επεξεργασία του προσαρμοσμένου στροβοσκοπίου φακού

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **CTRL**.
- 2 Επιλέξτε  > **Προσαρμογή**.
- 3 Πατήστε **GPS** για να ενεργοποιήσετε το στροβοσκόπιο του φακού (προαιρετικά).
- 4 Επιλέξτε .
- 5 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε σε μια ρύθμιση για το στροβοσκόπιο.
- 6 Πατήστε **GPS** για να μετακινηθείτε στις επιλογές ρυθμίσεων.
- 7 Πατήστε **BACK** για αποθήκευση.

Garmin Pay

Η λειτουργία Garmin Pay σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχουσες τοποθεσίες με χρήση πιστωτικών ή χρεωστικών καρτών από συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay

Μπορείτε να προσθέσετε μία ή περισσότερες πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες συμμετοχής στο πορτοφόλι Garmin Pay. Μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/garminpay/banks για να βρείτε συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay** > **Έναρξη χρήσης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας

Για να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών, πρέπει να ρυθμίσετε τουλάχιστον μία κάρτα πληρωμής.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχουσα τοποθεσία.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **CTRL**.

2 Επιλέξτε το .

3 Εισαγάγετε τον τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εισαγάγετε εσφαλμένα τον κωδικό πρόσβασης τρεις φορές, το πορτοφόλι σας κλειδώνει και πρέπει να κάνετε επαναφορά του κωδικού πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect.

Εμφανίζεται η κάρτα πληρωμής που χρησιμοποιήθηκε πιο πρόσφατα.

4 Αν έχετε προσθέσει πολλές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay, επιλέξτε **DOWN** για να αλλάξετε κάρτα (προαιρετικό).

5 Εντός 60 δευτερολέπτων, πλησιάστε το ρολόι σας στη συσκευή ανάγνωσης πληρωμής, με το καντράν στραμμένο προς τη συσκευή ανάγνωσης.

Το ρολόι δονείται και εμφανίζεται ένα σημάδι ελέγχου όταν ολοκληρωθεί η επικοινωνία με τη συσκευή ανάγνωσης.

6 Εάν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στη συσκευή ανάγνωσης κάρτας, για να ολοκληρώσετε τη συναλλαγή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αφού εισαγάγετε επιτυχώς τον κωδικό πρόσβασής σας, μπορείτε να κάνετε πληρωμές χωρίς κωδικό πρόσβασης για 24 ώρες ενώ συνεχίζετε να φοράτε το ρολόι σας. Εάν αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας ή απενεργοποιήσετε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών, πρέπει να εισαγάγετε ξανά τον κωδικό πρόσβασης προτού κάνετε μια πληρωμή.

Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay

Μπορείτε να προσθέσετε έως δέκα πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.

2 Επιλέξτε **Garmin Pay** >  > **Προσθήκη κάρτας**.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Μετά την προσθήκη της κάρτας, μπορείτε να επιλέξετε την κάρτα στο ρολόι σας όταν κάνετε μια πληρωμή.

Διαχείριση των καρτών Garmin Pay

Μπορείτε προσωρινά να αναστείλετε τη χρήση μιας κάρτας ή να τη διαγράψετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ορισμένες χώρες, τα συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα μπορεί να περιορίζουν τη χρήση των δυνατοτήτων του Garmin Pay.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.

2 Επιλέξτε **Garmin Pay**.

3 Επιλέξτε μια κάρτα.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αναστείλετε προσωρινά τη χρήση μιας κάρτας ή για να καταργήσετε την αναστολή χρήσης της, επιλέξτε **Αναστολή κάρτας**.

Η κάρτα πρέπει να είναι ενεργή για να κάνετε αγορές με το ρολόι Instinct 3.

- Για να διαγράψετε μια κάρτα, επιλέξτε το .

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας, για να τον αλλάξετε. Αν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασής σας, πρέπει να κάνετε επαναφορά της λειτουργίας Garmin Pay για το ρολόι Instinct 3, να δημιουργήσετε έναν νέο κωδικό και να συμπληρώσετε ξανά τα στοιχεία της κάρτας σας.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay** > **Αλλαγή κωδικού**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Την επόμενη φορά που θα κάνετε μια πληρωμή με το ρολόι Instinct 3, πρέπει να εισαγάγετε τον νέο κωδικό πρόσβασης.

Πρωινή αναφορά

Το ρολόι σας εμφανίζει μια πρωινή αναφορά με βάση τη συνήθη ώρα που ξυπνάτε. Πατήστε **DOWN** για να δείτε την αναφορά, η οποία περιλαμβάνει τον καιρό, τον ύπνο, την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών στη διάρκεια της νύχτας και πολλά περισσότερα ([Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας, σελίδα 76](#)).

Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε αυτές τις ρυθμίσεις στο ρολόι σας ή στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Εμφάνιση** > **Πρωινή αναφορά**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Εμφάνιση αναφοράς** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την πρωινή αναφορά.
 - Επιλέξτε **Επεξ. αναφ.** για να προσαρμόσετε τη σειρά και τον τύπο δεδομένων που εμφανίζονται στην πρωινή αναφορά σας.

Αισθητήρες και αξεσουάρ

Το ρολόι Instinct 3 έχει πολλούς εσωτερικούς αισθητήρες και μπορείτε να αντιστοιχίσετε επιπλέον ασύρματους αισθητήρες για τις δραστηριότητές σας.

Καρδιακοί παλμοί καρπού

Το ρολόι σας διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό και μπορείτε να βλέπετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στη γρήγορη ματιά καρδιακών παλμών ([Προβολή γρήγορων ματιών, σελίδα 59](#)).

Το ρολόι είναι επίσης συμβατό με αισθητήρια καρδιακών παλμών στήθους. Αν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους κατά την έναρξη μιας δραστηριότητας, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

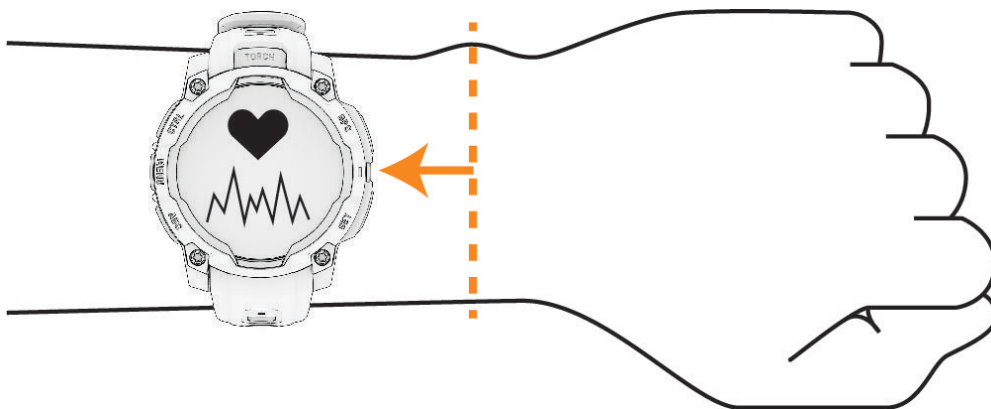
Τοποθέτηση του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε το ρολόι ενώ τρέχετε ή γυμνάζεστε. Για να λαμβάνετε ενδείξεις από το παλμικό οξύμετρο, θα πρέπει να παραμένετε τελείως ακίνητοι.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο οπτικός αισθητήρας βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών](#), σελίδα 77.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου](#), σελίδα 80.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον αισθητήρα καρδιακών παλμών που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Περιμένετε μέχρι το εικονίδιο ❤ να παραμένει σταθερά αναμμένο προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά και λάβετε μια ένδειξη καρδιακών παλμών πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.

- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθ. και αξεσουάρ > Καρδιακοί παλμοί καρπού**.

Κατάσταση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό. Η προεπιλεγμένη τιμή είναι **Αυτόματα**, η οποία χρησιμοποιεί αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Απενεργοποιώντας το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, απενεργοποιείται επίσης ο αισθητήρας παλμικού οξυμέτρου από τον καρπό. Μπορείτε να εκτελέσετε μια μη αυτόματη μέτρηση από τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.

Κατά την κολύμβηση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων κολύμβησης.

Ειδ. μη φυσ. καρδ. παλμών: Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από μια τιμή-στόχο (*Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών, σελίδα 78*).

Αναμετάδοση ΚΠ: Μπορείτε να ξεκινήσετε την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (*Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 79*).

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

ΠΡΟΣΟΧΗ

Αυτή η λειτουργία σας ειδοποιεί μόνο όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από έναν καθορισμένο αριθμό παλμών ανά λεπτό, σύμφωνα με την επιλεγμένη ρύθμιση του χρήστη, μετά από μια περίοδο αδράνειας. Αυτή η λειτουργία δεν σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας πέσουν κάτω από το επιλεγμένο όριο κατά τη διάρκεια του επιλεγμένου παραθύρου ύπνου που έχει ρυθμιστεί στην εφαρμογή Garmin Connect. Αυτή η λειτουργία δεν σας ενημερώνει σχετικά με τυχόν ενδεχόμενα καρδιακά προβλήματα και δεν προορίζεται να χρησιμοποιηθεί για τη διάγνωση ή τη θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης. Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας για τυχόν καρδιακά προβλήματα.

Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Αισθ. και αξεσουάρ > Καρδιακοί παλμοί καρπού > Ειδ. μη φυσ. καρδ. παλμών**.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποίηση υψηλής τιμής** ή **Ειδοποίηση χαμηλής τιμής**.
- 4 Ρυθμίστε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

Κάθε φορά που οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από την τιμή ορίου, εμφανίζεται ένα μήνυμα και το ρολόι δονείται.

Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών

Μπορείτε να μεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας από το ρολόι σας και να τα βλέπετε σε αντιστοιχισμένες συσκευές. Η αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας, ώστε να μεταδίδονται αυτόματα τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 43*). Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια συσκευή Edge® όσο κάνετε ποδήλατο.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθ. και αξεσουάρ > Καρδιακοί παλμοί καρπού > Αναμετάδοση ΚΠ**.
- Πατήστε παρατεταμένα το **CTRL** για να ανοίξετε το μενού στοιχείων ελέγχου και επιλέξτε .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 73*).

2 Πατήστε **GPS**.

Το ρολόι ξεκινά την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

3 Αντιστοιχίστε το ρολόι σας με τη συμβατή συσκευή σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι οδηγίες σύζευξης διαφέρουν για κάθε συμβατή συσκευή Garmin. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.

4 Πατήστε **GPS** για να σταματήσει η μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

Παλμικό οξύμετρο

Το ρολόι Instinct 3 διαθέτει παλμικό οξύμετρο από τον καρπό για τη μέτρηση του κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε τον κορεσμό οξυγόνου προκειμένου να κατανοήσετε τη συνολική σας υγεία και να προσδιορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας προσαρμόζεται στο υψόμετρο. Το ρολόι σας μετρά το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας εκπέμποντας ένα φως στο δέρμα και ελέγχοντας την ποσότητα του φωτός που απορροφάται. Αυτό αναφέρεται ως SpO₂.

Στο ρολόι, οι ενδείξεις του παλμικού οξυμέτρου εμφανίζονται ως ποσοστό SpO₂. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες για τις ενδείξεις του παλμικού οξυμέτρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών (*Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 80*). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου, προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου. Η λειτουργία γρήγορης ματιάς εμφανίζει το πιο πρόσφατο ποσοστό κορεσμού οξυγόνου στο αίμα.

- 1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.
- 2 Περιμένετε μέχρι το ρολόι να ξεκινήσει την ένδειξη παλμικού οξυμέτρου.
- 3 Παραμείνετε ακίνητοι για έως 30 δευτερόλεπτα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να λάβει μια ένδειξη κορεσμού οξυμέτρου, εμφανίζεται ένα μήνυμα αντί για ένα ποσοστό. Μπορείτε να το ελέγξετε ξανά μετά από μερικά λεπτά αδράνειας. Για βέλτιστα αποτελέσματα, διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό οξυγόνου στο αίμα σας.

Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Αισθ. και αξεσουάρ > Παλμικό οξύμετρο > Λειτ. παλμικού οξυμέτρου**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να απενεργοποιήσετε τις αυτόματες μετρήσεις, επιλέξτε **Μη αυτόμ. έλεγχος**.
- Για να ενεργοποιήσετε τις συνεχείς μετρήσεις ενώ κοιμάστε, επιλέξτε **Στη διάρκ. του ύπνου**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ασυνήθιστες θέσεις ύπνου μπορούν να προκαλέσουν μη φυσιολογικές, χαμηλές ενδείξεις SpO2 στη διάρκεια του ύπνου.
- Για να ενεργοποιήσετε μετρήσεις ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα στη διάρκεια της ημέρας, επιλέξτε **Όλη την ημέρα**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενεργοποίηση της λειτουργίας **Όλη την ημέρα** μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου

Αν τα δεδομένα παλμικού οξυμέτρου είναι ασυνεπή ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Παραμείνετε ακίνητοι ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Χρησιμοποιήστε λουράκι σιλικόνης ή νάιλον.
- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον οπτικό αισθητήρα που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Πυξίδα

Το ρολόι διαθέτει πυξίδα 3 αξόνων με αυτόματη βαθμονόμηση. Η λειτουργία και η εμφάνιση της πυξίδας αλλάζουν ανάλογα με τη δραστηριότητά σας, εάν το GPS είναι ενεργοποιημένο και αν πραγματοποιείτε πλοήγηση σε έναν προορισμό. Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο ([Ρυθμίσεις πυξίδας, σελίδα 80](#)).

Ρυθμίσεις πυξίδας

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθ. και αξεσουάρ > Πυξίδα**.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε μη αυτόματα τον αισθητήρα πυξίδας ([Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο, σελίδα 81](#)).

Προβολή στην οθόνη: Ρυθμίζει την κατεύθυνση πορείας στην πυξίδα σε γράμματα, μοίρες ή χιλιοστά του ακτινίου.

Αναφορά Βορρά: Ρυθμίζει την αναφορά Βορρά της πυξίδας ([Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά, σελίδα 81](#)).

Λειτουργία: Ρυθμίζει την πυξίδα ώστε να χρησιμοποιεί μόνο δεδομένα ηλεκτρονικού αισθητήρα (Εν.), έναν συνδυασμό δεδομένων GPS και ηλεκτρονικού αισθητήρα κατά τη μετακίνηση (Αυτόματα) ή μόνο δεδομένα GPS (Απενεργοποίηση).

Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ρύθμιση της ηλεκτρονικής πυξίδας σε εξωτερικό χώρο. Για να βελτιώσετε την ακρίβεια κατεύθυνσης, μην στέκεστε κοντά σε αντικείμενα που επηρεάζουν το μαγνητικό πεδίο, όπως οχήματα, κτήρια και εναέριες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος.

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση από προεπιλογή. Αν εντοπίσετε μη φυσιολογική συμπεριφορά της πυξίδας, για παράδειγμα, αφού διανύσετε μεγάλες αποστάσεις ή μετά από ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, μπορείτε να βαθμονομήσετε την πυξίδα.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Αισθ. και αξεσουάρ > Πυξίδα > Βαθμονόμηση > Έναρξη**.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Συνεχίστε να κουνάτε τον καρπό σας σε μια κίνηση που θυμίζει 8 μέχρι να εμφανιστεί ένα μήνυμα.

Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά

Μπορείτε να ρυθμίσετε την αναφορά κατεύθυνσης πορείας που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό των πληροφοριών κατεύθυνσης.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Αισθ. και αξεσουάρ > Πυξίδα > Αναφορά Βορρά**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ορίσετε τον γεωγραφικό Βορρά ως κατεύθυνση αναφοράς για την πορεία, επιλέξτε **Πραγματικός**.
- Για αυτόματη ρύθμιση της μαγνητικής απόκλισης για την τοποθεσία σας, επιλέξτε **Μαγνητική**.
- Για να ρυθμίσετε το πλέγμα Βορρά (000°) ως την αναφορά κατεύθυνσης πορείας, επιλέξτε **Πλέγμα**.
- Για να ορίσετε με μη αυτόματο τρόπο την τιμή μαγνητικής απόκλισης, επιλέξτε **Χρήστης > Μαγνητική απόκλιση**, πληκτρολογήστε τη μαγνητική απόκλιση και πατήστε **Τέλος**.

Αλτίμετρο και βαρόμετρο

Το ρολόι περιέχει εσωτερικό αλτίμετρο και βαρόμετρο. Το ρολόι συλλέγει συνεχώς δεδομένα υψομέτρου και πίεσης, ακόμα και σε λειτουργία χαμηλής ισχύος. Το αλτίμετρο εμφανίζει το κατά προσέγγιση υψόμετρο με βάση τις μεταβολές πίεσης. Το βαρόμετρο εμφανίζει δεδομένα πίεσης περιβάλλοντος με βάση το σταθερό υψόμετρο στο οποίο έγινε η πιο πρόσφατη βαθμονόμηση του αλτίμετρου (*Ρυθμίσεις αλτίμετρου, σελίδα 81*).

Ρυθμίσεις αλτίμετρου

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθ. και αξεσουάρ > Αλτίμετρο**.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε μη αυτόματα τον αισθητήρα αλτίμετρου.

Αυτόματη βαθμονόμηση: Επιτρέπει στο αλτίμετρο να πραγματοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση κάθε φορά που χρησιμοποιείτε συστήματα δορυφόρων.

Λειτουργία αισθητήρα: Ρυθμίζει τη λειτουργία για τον αισθητήρα. Η επιλογή Αυτόματα χρησιμοποιεί το αλτίμετρο και το βαρόμετρο ανάλογα με τις κινήσεις σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μόνο υψομετρητής όταν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει μεταβολές στο υψόμετρο ή την επιλογή Μόνο βαρόμετρο όταν η δραστηριότητά σας δεν περιλαμβάνει αλλαγές στο υψόμετρο.

Υψόμ.: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για το υψόμετρο.

Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρομετρικό αλτίμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Αισθ. και αξεσουάρ > Αλτίμετρο**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για αυτόματη βαθμονόμηση από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Αυτόματη βαθμονόμηση**.
- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο μη αυτόματα, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Μη αυτόματη εισαγωγή**.
- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο από το ψηφιακό υψομετρικό μοντέλο, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Χρήση DEM**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένα ρολόγια απαιτούν σύνδεση τηλεφώνου για τη χρήση DEM για βαθμονόμηση.

- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο από τη θέση GPS σας, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Χρήση GPS**.

Ρυθμίσεις βαρόμετρου

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθ. και αξεσουάρ > Βαρόμετρο**.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε μη αυτόματα τον αισθητήρα βαρόμετρου.

Γράφημα: Ρυθμίζει την κλίμακα χρόνου για το χάρτη στη γρήγορη ματιά βαρόμετρου.

Ειδοποίηση καταιγίδας: Ρυθμίζει το ρυθμό μεταβολής της βαρομετρικής πίεσης που ενεργοποιεί μια ειδοποίηση καταιγίδας.

Λειτουργία αισθητήρα: Ρυθμίζει τη λειτουργία για τον αισθητήρα. Η επιλογή Αυτόματα χρησιμοποιεί το αλτίμετρο και το βαρόμετρο ανάλογα με τις κινήσεις σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μόνο υψομετρητής όταν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει μεταβολές στο υψόμετρο ή την επιλογή Μόνο βαρόμετρο όταν η δραστηριότητά σας δεν περιλαμβάνει αλλαγές στο υψόμετρο.

Πίεση: Ρυθμίζει τον τρόπο εμφάνισης των δεδομένων πίεσης από το ρολόι.

Βαθμονόμηση του βαρόμετρου

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρόμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο ή τη σωστή πίεση στο επίπεδο της θάλασσας.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Αισθ. και αξεσουάρ > Βαρόμετρο > Βαθμονόμηση**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να συμπληρώσετε το τρέχον υψόμετρο και την τρέχουσα πίεση στο επίπεδο της θάλασσας (προαιρετικό), επιλέξτε **Μη αυτόματη εισαγωγή**.
- Για αυτόματη βαθμονόμηση από το ψηφιακό υψομετρικό μοντέλο, επιλέξτε **Χρήση DEM**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένα ρολόγια απαιτούν σύνδεση τηλεφώνου για τη χρήση DEM για βαθμονόμηση.

- Για αυτόματη βαθμονόμηση από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Χρήση GPS**.

Ρύθμιση συναγερμού καταιγίδας

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτή η ειδοποίηση είναι μια ενημερωτική λειτουργία και δεν προορίζεται να είναι η κύρια πηγή για την παρακολούθηση των αλλαγών στον καιρό. Είναι δική σας ευθύνη να ελέγχετε τα δελτία καιρού και τις συνθήκες, να έχετε επίγνωση του περιβάλλοντός σας και να χρησιμοποιείτε την ορθή σας κρίση, ιδίως σε περιόδους κακοκαιρίας. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης με αυτήν την προειδοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ειδοπ. και προειδοπ. > Ειδοποιήσεις συστήματος > Βαρόμετρο > Ειδοποίηση καταιγίδας**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
 - Επιλέξτε **Βαθμός** για να ενημερώσετε τον ρυθμό μεταβολής της βαρομετρικής πίεσης που ενεργοποιεί έναν συναγερμό καταιγίδας.

Ασύρματοι αισθητήρες

Το ρολόι σας μπορεί να αντιστοιχιστεί και να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 85](#)). Αφού γίνει η αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 41](#)). Εάν το ρολόι σας συνοδευόταν από αισθητήρα, έχουν ήδη αντιστοιχιστεί. Για πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά ενός συγκεκριμένου αισθητήρα Garmin ή για να δείτε το εγχειρίδιο κατόχου, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για τον συγκεκριμένο αισθητήρα.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Applied Ballistics	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε συσκευές Applied Ballistics, όπως τηλέμετρα ή αισθητήρες ανέμου, και να προβάλετε πρόσθετες πληροφορίες βαλλιστικής στο ρολόι σας.
Αισθητήρες μπαστούνιων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους αισθητήρες μπαστούνιων γκολφ Approach CT10 για να παρακολουθείτε αυτόματα τις βολές σας, καθώς και τη θέση, την απόσταση και τον τύπο μπαστούνιού.
DogTrack	Σας επιτρέπει να λαμβάνετε δεδομένα από μια συμβατή συσκευή χειρός εντοπισμού σκύλου.
eBike	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με το eBike σας και να προβάλετε δεδομένα ποδηλάτου, όπως πληροφορίες μπαταρίας και αυτονομίας, κατά τη διάρκεια των διαδρομών σας.
Επέκταση οθόνης	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Επέκταση οθόνης για να εμφανίσετε οθόνες δεδομένων από το ρολόι σας σε έναν συμβατό υπολογιστή ποδηλάτου Edge κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο ή ενός αγωνίσματος τριάθλου.
Εξωτερικό αισθητήριο ΚΠ	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο, όπως το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM-Pro™ series ή το HRM-Fit™, για να βλέπετε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σας.
Αισθητήρας βημάτων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν αισθητήρα βημάτων για να καταγράψετε τον ρυθμό και την απόσταση αντί για το GPS, όταν βρίσκεστε σε εσωτερικούς χώρους προπόνησης ή όταν το σήμα του GPS είναι ασθενές.
inReach	Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγχετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach μέσω του ρολογιού σας Instinct (<i>Χρήση του τηλεχειρισμού inReach, σελίδα 89</i>).
Φώτα	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia™ για να βελτιώσετε την επίγνωση της κατάστασης.
Υπολογιστής	Μπορείτε να παίζετε βιντεοπαιχνίδια στον υπολογιστή σας και να βλέπετε στατιστικά στοιχεία σε πραγματικό χρόνο στη συσκευή σας (<i>Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn™, σελίδα 32</i>).
Ισχύς	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πεντάλ μετρητή ισχύος Rally™ ή Vector™ του ποδηλάτου σας για δείτε τα δεδομένα ισχύος στο ρολόι σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ζώνες ισχύος σας, ώστε να ταιριάζουν με τους στόχους και τις ικανότητές σας (<i>Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 102</i>) ή να χρησιμοποιήσετε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνετε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (<i>Ρύθμιση ειδοποίησης, σελίδα 47</i>).
Ραντάρ	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ραντάρ καθρέπτη ποδηλάτου Varia για τη βελτίωση της επίγνωσης της κατάστασης και την αποστολή ειδοποιήσεων σχετικά με τα οχήματα που πλησιάζουν.
RD Pod	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα Running Dynamics Pod για να καταγράψετε δεδομένα δυναμικής τρεξίματος και να τα βλέπετε στο ρολόι σας (<i>Δυναμική τρεξίματος, σελίδα 86</i>).
Smart Trainer	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με ένα προπονητήριο εσωτερικού χώρου (έξυπνο ποδήλατο γυμναστικής) για προσομοίωση της αντίστασης που ασκείται κατά τη διάρκεια μιας πορείας, διαδρομής με ποδήλατο ή άσκησης (<i>Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, σελίδα 15</i>).
Ταχύτ./Συχν. πετ.	Μπορείτε να συνδέσετε αισθητήρες ταχύτητας ή ρυθμού στο ποδήλατό σας και να προβάλετε τα δεδομένα κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας. Εάν είναι απαραίτητο,

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
	Μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα την περιφέρεια του τροχού σας (<i>Μέγεθος και διάμετρος τροχών, σελίδα 142</i>).
Tempe	Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα θερμοκρασίας tempe σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει μια σταθερή πηγή με ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας.
Vectronix	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα αποστασιόμετρο Vectronix® και να προβάλετε επιπλέον πληροφορίες βαλλιστικής στο ρολόι σας.
VIRB	Με τη λειτουργία τηλεχειρισμού VIRB μπορείτε να χειρίζεστε την action κάμερα VIRB χρησιμοποιώντας το ρολόι σας (<i>Τηλεχειρισμός VIRB, σελίδα 89</i>).
Θέσεις λείζερ XERO	Μπορείτε να βλέπετε και να κοινοποιείτε πληροφορίες θέσης λείζερ από μια συσκευή Xero (<i>Ρυθμίσεις θέσης λείζερ Xero, σελίδα 90</i>).

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth, πρέπει να συζεύξετε το ρολόι με τον αισθητήρα. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους τύπους σύνδεσης, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, εγκαταστήστε τον αισθητήρα ή πατήστε το κουμπί για να αφυπνίσετε τον αισθητήρα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του ασύρματου αισθητήρα σας για πληροφορίες αντιστοίχισης.
- 2 Πλησιάστε το ρολόι σε απόσταση έως 3 m (10 ft) από τον αισθητήρα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους ασύρματους αισθητήρες κατά την αντιστοίχιση.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Αισθ. και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλα**.
 - Επιλέξτε τον τύπο αισθητήριου.

Όταν ο αισθητήρας συζευχθεί με το ρολόι σας, η κατάσταση του αισθητήρα αλλάζει από Αναζήτηση... σε Έχει συνδεθεί. Τα δεδομένα αισθητήριου εμφανίζονται στον βρόχο οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 41*).

Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση από το αξεσουάρ καρδιακών παλμών

Τα αξεσουάρ HRM 600, HRM-Fit και HRM-Pro series υπολογίζουν τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση με βάση το προφίλ χρήστη και την κίνηση που καταγράφεται από τον αισθητήρα σε κάθε βήμα. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών παρέχει τα στοιχεία σχετικά με τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση όταν το GPS δεν είναι διαθέσιμο, όπως κατά τη διάρκεια του τρεξίματος σε διάδρομο. Μπορείτε να βλέπετε τον ρυθμό και την απόσταση τρεξίματος στο συμβατό σας ρολόι Instinct 3, όταν συνδέεστε μέσω τεχνολογίας ANT+ ή ασφαλούς τεχνολογίας Bluetooth. Μπορείτε επίσης να τα βλέπετε σε συμβατές εφαρμογές προπόνησης τρίτων.

Η ακρίβεια του ρυθμού και της απόστασης βελτιώνονται με τη βαθμονόμηση.

Αυτόματη βαθμονόμηση: Η προεπιλεγμένη ρύθμιση για το ρολόι σας είναι **Αυτόματη βαθμονόμηση**. Το αξεσουάρ καρδιακών παλμών βαθμονομείται κάθε φορά που τρέχετε σε εξωτερικό χώρο έχοντάς το συνδεδεμένο στο συμβατό ρολόι Instinct 3.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αυτόματη βαθμονόμηση δεν λειτουργεί για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο, μονοπάτια ή ultra run (*Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης, σελίδα 86*).

Μη αυτόματη βαθμονόμηση: Μπορείτε να επιλέξετε **Βαθμον. & αποθ.** μετά από μια διαδρομή τρεξίματος στον διάδρομο με το συνδεδεμένο αξεσουάρ καρδιακών παλμών (*Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 12*).

Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης

- Ενημερώστε το λογισμικό του ρολογιού σας Instinct 3 (*Ενημερώσεις προϊόντος, σελίδα 121*).
- Ολοκληρώστε πολλές διαδρομές τρεξίματος σε εξωτερικούς χώρους με το GPS και το συνδεδεμένο αξεσουάρ HRM 600, HRM-Fit ή HRM-Pro series. Είναι σημαντικό το εύρος βημάτων σας στον εξωτερικό χώρο να αντιστοιχεί στο εύρος βημάτων στον διάδρομο.
- Εάν η διαδρομή τρεξίματος περιλαμβάνει άμμο ή βαθύ χιόνι, μεταβείτε στις ρυθμίσεις αισθητήρα και απενεργοποιήστε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση**.
- Εάν έχετε ήδη συνδεθεί σε έναν αισθητήρα βημάτων ANT+, ορίστε την κατάσταση του αισθητήρα βημάτων σε **Απενεργοποίηση** ή αφαιρέστε τον από τη λίστα των συνδεδεμένων αισθητήρων.
- Ολοκληρώστε μια διαδρομή στον διάδρομο με μη αυτόματη βαθμονόμηση (*Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 12*).
- Εάν οι αυτόματες και οι μη αυτόματες βαθμονομήσεις δεν φαίνονται ακριβείς, μεταβείτε στις ρυθμίσεις του αισθητήρα και επιλέξτε **Αισθητ. ΚΠ με ρυθμό/απόστ. > Επαναφορά δεδ. βαθμ.**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δοκιμάσετε να απενεργοποιήσετε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση** και, στη συνέχεια, να πραγματοποιήσετε ξανά μη αυτόματη βαθμονόμηση (*Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 12*).

Δυναμική τρεξίματος

Η δυναμική τρεξίματος παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την τεχνική του τρεξίματός σας. Το ρολόι σας Instinct 3 διαθέτει επιταχυνσιόμετρο για τον υπολογισμό πέντε στοιχείων μέτρησης για την τεχνική του τρεξίματος. Για όλα τα έξι στοιχεία μέτρησης τρεξίματος, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Instinct 3 με το αξεσουάρ HRM-Fit, HRM-Pro series ή κάποιο άλλο αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος που μετρά την κίνηση του κορμού. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

Metriko systema	Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ρυθμός	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Ο ρυθμός βημάτων είναι ο αριθμός των βημάτων ανά λεπτό. Εμφανίζει τα συνολικά βήματα (συνδυασμός δεξιάς και αριστερής πλευράς).
Κατακόρυφη ταλάντωση	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Η κατακόρυφη ταλάντωση είναι η αναπήδηση κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει την κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά.
Χρόνος επαφής με το έδαφος	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Ο χρόνος επαφής με το έδαφος είναι το χρονικό διάστημα σε κάθε βήμα που ακουμπάτε το έδαφος ενώ τρέχετε. Μετράται σε κλάσματα δευτερολέπτου. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος και η ισορροπία δεν είναι διαθέσιμα κατά το περπάτημα.
Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος	Μόνο συμβατό αξεσουάρ	Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος εμφανίζει την αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Για παράδειγμα, 53,2 με ένα βέλος στραμμένο προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά.
Μήκος βηματισμού	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Το μήκος βηματισμού είναι η απόσταση διασκελισμού από το ένα πάτημα έως το επόμενο. Μετράται σε μέτρα.
Κατακόρυφη αναλογία	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Η κατακόρυφη αναλογία είναι η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Οι μικρότεροι αριθμοί συνήθως υποδεικνύουν καλύτερη τεχνική τρεξίματος.

Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος

Αυτό το θέμα παρέχει συμβουλές για τη χρήση ενός συμβατού αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος. Αν το αξεσουάρ δεν είναι συνδεδεμένο στο ρολόι σας, το ρολόι μεταβαίνει αυτόματα στη δυναμική τρεξίματος από τον καρπό.

- Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε ένα αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, όπως το αξεσουάρ HRM-Fit ή HRM-Pro series.
- Αντιστοιχίστε ξανά το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος με το ρολόι σας, σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Αν χρησιμοποιείτε το αξεσουάρ HRM-Fit ή HRM-Pro series, αντιστοιχίστε το με το ρολόι σας μέσω τεχνολογίας ANT+ και όχι μέσω τεχνολογίας Bluetooth.
- Εάν στην οθόνη δεδομένων δυναμικής τρεξίματος εμφανίζονται μόνο μηδενικά, βεβαιωθείτε ότι φοράτε το αξεσουάρ με τη δεξιά πλευρά προς τα επάνω.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος και η ισορροπία εμφανίζονται μόνο κατά το τρέξιμο. Δεν υπολογίζονται ενώ περπατάτε.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος δεν υπολογίζεται με τη δυναμική τρεξίματος από τον καρπό.

Ισχύς τρεξίματος

Η ισχύς τρεξίματος Garmin υπολογίζεται βάσει μετρούμενων πληροφοριών δυναμικής τρεξίματος, της μάζας του χρήστη, περιβαλλοντικών δεδομένων και άλλων δεδομένων αισθητήρα. Η μέτρηση ισχύος υπολογίζει την ποσότητα ισχύος που ασκεί ένας δρομέας στην επιφάνεια του δρόμου και εμφανίζεται σε watt. Η χρήση της ισχύος τρεξίματος ως μετρητή της προσπάθειας μπορεί να είναι πιο χρήσιμη σε ορισμένους δρομείς σε σχέση με τα δεδομένα ρυθμού ή καρδιακού παλμού. Η ισχύς τρεξίματος μπορεί να ανταποκρίνεται καλύτερα από τους καρδιακούς παλμούς όσον αφορά την ένδειξη του επιπέδου προσπάθειας, ενώ μπορεί επίσης να συνεκτιμήσει τις ανηφόρες, τις κατηφόρες και τον άνεμο, κάτι το οποίο δεν μπορεί να κάνει η μέτρηση του ρυθμού. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

Η ισχύς τρεξίματος μπορεί να μετρηθεί χρησιμοποιώντας ένα συμβατό αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος ή τους αισθητήρες του ρολογιού. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων ισχύος τρεξίματος, για να δείτε την παραγόμενη ισχύ σας και να κάνετε προσαρμογές στην προπόνησή σας ([Πεδία δεδομένων, σελίδα 125](#)). Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις ισχύος, ώστε να ειδοποιείστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος ([Ειδοποιήσεις δραστηριότητας, σελίδα 45](#)).

Οι ζώνες ισχύος τρεξίματος είναι παρόμοιες με τις ζώνες ισχύος ποδηλασίας. Οι τιμές για τις ζώνες είναι προεπιλεγμένες με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Μπορείτε να προσαρμόσετε με μη αυτόματο τρόπο τις ζώνες σας από το ρολόι ή μέσω του λογαριασμού σας Garmin Connect ([Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 102](#)).

Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος

Πατήστε παρατεταμένα **MENU**, επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος, επιλέξτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε **Ισχύς λειτουργίας**.

Κατάσταση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την καταγραφή δεδομένων ισχύος τρεξίματος της Garmin.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη ρύθμιση εάν προτιμάτε να χρησιμοποιείτε δεδομένα ισχύος τρεξίματος τρίτων.

Πηγή: Σας επιτρέπει να επιλέξετε τη συσκευή που θα χρησιμοποιηθεί για την καταγραφή δεδομένων ισχύος τρεξίματος. Η επιλογή Έξυπνη λειτουργία εντοπίζει αυτόματα και χρησιμοποιεί το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, αν είναι διαθέσιμο. Το ρολόι χρησιμοποιεί δεδομένα ισχύος τρεξίματος από τον καρπό όταν δεν είναι συνδεδεμένο κάποιο αξεσουάρ.

Συνυπολογισμός ανέμου: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη χρήση δεδομένων ανέμου κατά τον υπολογισμό της ισχύος τρεξίματος σας. Τα δεδομένα ανέμου είναι ένας συνδυασμός των δεδομένων ταχύτητας, κατεύθυνσης και βαρομέτρου από το ρολόι σας και των διαθέσιμων δεδομένων ανέμου από το τηλέφωνό σας.

Τηλεχειρισμός inReach

Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγχετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach μέσω του ρολογιού σας Instinct. Μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις συμβατές συσκευές.

Χρήση του τηλεχειρισμού inReach

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία τηλεχειρισμού inReach, πρέπει να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά inReach στη λίστα γρήγορων ματιών ([Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών](#), σελίδα 59).

- 1 Ενεργοποιήστε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach.
- 2 Πατήστε στο ρολόι Instinct το **UP** ή το **DOWN** από το καντράν του ρολογιού, για να δείτε τη γρήγορη ματιά inReach.
- 3 Πατήστε το **GPS** για να κάνετε αναζήτηση για τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach.
- 4 Πατήστε το **GPS** για να κάνετε αντιστοίχιση με τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach.
- 5 Πατήστε το **GPS** και επιλέξτε ένα στοιχείο:
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα SOS, επιλέξτε **Αποστολή SOS**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία SOS μόνο σε πραγματικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου, πατήστε **Μηνύματα > Νέο μήνυμα**, επιλέξτε τις επαφές που θα λάβουν το μήνυμα και εισαγάγετε το κείμενο του μηνύματος ή ορίστε μια επιλογή γρήγορου μηνύματος κειμένου.
 - Για να στείλετε ένα προκαθορισμένο μήνυμα, πατήστε **Αποστολή προκαθορισμένου** και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
 - Για να δείτε την αντίστροφη μέτρηση και τη διανυθείσα απόσταση κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, επιλέξτε **Παρακολούθηση**.

Τηλεχειρισμός VIRB

Με τη λειτουργία τηλεχειρισμού VIRB μπορείτε να χειρίζεστε την action κάμερα VIRB χρησιμοποιώντας τη συσκευή σας.

Χειρισμός κάμερας VIRB Action

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ασύρματου τηλεχειρισμού VIRB, πρέπει πρώτα να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση τηλεχειρισμού στην κάμερα VIRB. Ανατρέξτε στο *Εγχειρίδιο κατόχου της σειράς VIRB* για περισσότερες πληροφορίες.

- 1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.
- 2 Συζεύξτε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας Instinct ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας](#), σελίδα 85).
Η γρήγορη ματιά VIRB προστίθεται αυτόματα στον βρόχο γρήγορων ματιών.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** από το καντράν του ρολογιού, για να δείτε τη γρήγορη ματιά VIRB.
- 4 Εάν χρειάζεται, περιμένετε μέχρι το ρολόι να συνδεθεί με την κάμερα.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να εγγράψετε βίντεο, επιλέξτε **Έναρξη εγγραφής**.
Ο μετρητής βίντεο εμφανίζεται στην οθόνη Instinct.
 - Για να τραβήξετε μια φωτογραφία κατά την εγγραφή βίντεο, πατήστε **DOWN**.
 - Για να σταματήσετε την εγγραφή βίντεο, πατήστε **GPS**.
 - Για να τραβήξετε μια φωτογραφία, επιλέξτε **Λήψη φωτογραφίας**.
 - Για να τραβήξετε πολλές φωτογραφίες σε λειτουργία ριπής, επιλέξτε **Λήψη συν. φωτ..**
 - Για μετάβαση της κάμερας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Αναστολή λειτ. κάμερας**.
 - Για ενεργοποίηση της κάμερας από κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Ενεργοποίηση κάμερας**.
 - Για να αλλάξετε ρυθμίσεις βίντεο και φωτογραφίας, επιλέξτε **Ρυθμίσεις**.

Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ασύρματου τηλεχειρισμού VIRB, πρέπει πρώτα να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση τηλεχειρισμού στην κάμερα VIRB. Ανατρέξτε στο Εγχειρίδιο κατόχου της σειράς VIRB για περισσότερες πληροφορίες.

1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.

2 Αντιστοιχίστε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας Instinct ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 85](#)).

Όταν η κάμερα είναι αντιστοιχισμένη, μια οθόνη δεδομένων VIRB προστίθεται αυτόματα στις δραστηριότητες.

3 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη δεδομένων VIRB.

4 Εάν χρειάζεται, περιμένετε μέχρι το ρολόι να συνδεθεί με την κάμερα.

5 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

6 Επιλέξτε **VIRB**.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ελέγχετε την κάμερα χρησιμοποιώντας το χρονόμετρο δραστηριότητας, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Λειτουργία εγγραφής > Εν./λήξ. χρον..**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η εγγραφή βίντεο ξεκινά και σταματά αυτόματα, όταν ξεκινάτε και σταματάτε μια δραστηριότητα.

- Για να ελέγχετε την κάμερα χρησιμοποιώντας τις επιλογές μενού, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Λειτουργία εγγραφής > Μη αυτόματα**.
- Για να εγγράψετε βίντεο με μη αυτόματο τρόπο, επιλέξτε **Έναρξη εγγραφής**.
Ο μετρητής βίντεο εμφανίζεται στην οθόνη Instinct.
- Για να τραβήξετε μια φωτογραφία κατά την εγγραφή βίντεο, πατήστε **DOWN**.
- Για να σταματήσετε την εγγραφή βίντεο με μη αυτόματο τρόπο, πατήστε **GPS**.
- Για να τραβήξετε πολλές φωτογραφίες σε λειτουργία ριπής, επιλέξτε **Λήψη συν. φωτ..**
- Για μετάβαση της κάμερας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Αναστολή λειτ. κάμερας**.
- Για ενεργοποίηση της κάμερας από κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Ενεργοποίηση κάμερας**.

Ρυθμίσεις θέσης λείζερ Xero

Για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις θέσης λείζερ, πρέπει πρώτα να αντιστοιχίσετε μια συμβατή συσκευή Xero ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 85](#)).

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και κατόπιν επιλέξτε **Αισθ. και αξεσουάρ > Θέσεις λείζερ XERO > Θέσεις λείζερ**.

Στη διάρκεια δραστηριότητας: Επιτρέπει την εμφάνιση των πληροφοριών θέσης λείζερ από μια συμβατή, αντιστοιχισμένη συσκευή Xero στη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Λειτουργία κοινής χρήσης: Επιτρέπει τη δημόσια κοινή χρήση των πληροφοριών θέσης λείζερ ή την ιδιωτική μετάδοσή τους.

Χάρτης

Το σύμβολο ▲ υποδεικνύει τη θέση σας στο χάρτη. Τα ονόματα και τα σύμβολα των θέσεων εμφανίζονται στο χάρτη. Κατά την πλοήγηση προς έναν προορισμό, η πορεία σας επισημαίνεται με μια γραμμή στο χάρτη.

- Πλοήγηση σε χάρτη ([Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, σελίδα 91](#))
- Ρυθμίσεις χάρτη ([Ρυθμίσεις χάρτη, σελίδα 91](#))

Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη

- 1 Κατά την πλοήγηση, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το χάρτη.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 3 Επιλέξτε **Μετακίνηση/Ζουμ**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για εναλλαγή μεταξύ της μετατόπισης προς τα επάνω/κάτω, της μετατόπισης προς τα αριστερά/δεξιά ή της μεγέθυνσης/σμίκρυνσης, πατήστε το **GPS**.
 - Για μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, πατήστε **UP** και **DOWN**.
 - Για έξοδο, πατήστε **BACK**.

Ρυθμίσεις χάρτη

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο εμφάνισης του χάρτη στην εφαρμογή χάρτη και στις οθόνες δεδομένων.

Από το καντράν του ρολογιού, κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε **Χάρτης**.

Προσανατολισμός: Ρυθμίζει τον προσανατολισμό του χάρτη. Η επιλογή Προς Βορρά εμφανίζει τον Βορρά στο επάνω μέρος της οθόνης. Η επιλογή Προς πορεία εμφανίζει την τρέχουσα κατεύθυνση πορείας στο επάνω μέρος της οθόνης.

Θέσεις χρήστη: Εμφανίζει αποθηκευμένες τοποθεσίες στον χάρτη.

Πόλεις: Εμφανίζει ονόματα πόλεων στον χάρτη.

Γραμμές καννάβου: Εμφανίζει γραμμές καννάβου στον χάρτη.

Αυτόματο ζουμ: Επιλέγει αυτόματα το επίπεδο ζουμ για βέλτιστη χρήση του χάρτη σας. Αν απενεργοποιήσετε αυτή την επιλογή, θα πρέπει να μεγεθύνετε/σμικρύνετε το χάρτη μόνοι σας.

Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας τηλεφώνου είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας Instinct όταν το αντιστοιχίζετε μέσω της εφαρμογής Garmin Connect ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 91](#)).

- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή Garmin Connect, την εφαρμογή Connect IQ και άλλες ([Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή, σελίδα 93](#))
- Γρήγορες ματιές ([Γρήγορες ματιές, σελίδα 55](#))
- Λειτουργίες μενού στοιχείων ελέγχου ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 70](#))
- Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης ([Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 103](#))
- Αλληλεπιδράσεις τηλεφώνου, όπως ειδοποιήσεις ([Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth, σελίδα 92](#))

Αντιστοίχιση τηλεφώνου

Για να χρησιμοποιήσετε τις συνδεδεμένες λειτουργίες στο ρολόι σας, πρέπει να το αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect, αντί από τις ρυθμίσεις Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

- 1 Κατά τη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης στο ρολόι σας, επιλέξτε το  όταν σας ζητηθεί να κάνετε αντιστοίχιση με το τηλέφωνό σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν είχατε προηγουμένως παραλείψει τη διαδικασία αντιστοίχισης, μπορείτε να κρατήσετε πατημένο το **MENU** και να επιλέξετε **Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Αντιστοιχ. τηλ.**

- 2 Σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης και ρύθμισης.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του ρολογιού με ένα συμβατό τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 91](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Έξυπνες ειδοποιήσεις > Κατάσταση > Εν..**
- 3 Επιλέξτε **Γενική χρήση ή Στη διάρκεια δραστηριότητας**.
- 4 Επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης.
- 5 Επιλέξτε την κατάσταση, τον ήχο και τη δόνηση που προτιμάτε.
- 6 Πατήστε **BACK**.
- 7 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις απορρήτου και λήξης χρονικού ορίου που προτιμάτε.
- 8 Πατήστε **BACK**.
- 9 Επιλέξτε **Υπογραφή** για να προσθέσετε μια υπογραφή στις απαντήσεις μηνυμάτων κειμένου.

Προβολή ειδοποιήσεων

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά ειδοποιήσεων.
- 2 Πατήστε **GPS**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 4 Πατήστε **GPS** για περισσότερες επιλογές.
- 5 Πατήστε **BACK** για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.

Λήψη εισερχόμενης κλήσης

Όταν λαμβάνετε μια τηλεφωνική κλήση στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, το ρολόι Instinct εμφανίζει το όνομα ή τον αριθμό τηλεφώνου του καλούντος.

- Για να αποδεχτείτε την κλήση, επιλέξτε **Αποδοχή**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να μιλήσετε στον καλούντα, πρέπει να χρησιμοποιήσετε το συνδεδεμένο σας τηλέφωνο.
- Για να απορρίψετε την κλήση, επιλέξτε **Απόρριψη**.
- Για να απορρίψετε την κλήση και να στείλετε αμέσως μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, επιλέξτε **Απάντηση** και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να στείλετε μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, πρέπει να είστε συνδεδεμένοι σε ένα συμβατό τηλέφωνο Android™ που χρησιμοποιεί την τεχνολογία Bluetooth.

Απάντηση σε μήνυμα κειμένου

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για συμβατά τηλέφωνα Android.

Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου στο ρολόι σας, μπορείτε να στέλνετε μια γρήγορη απάντηση από μια λίστα μηνυμάτων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα μηνύματα στην εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία στέλνει μηνύματα κειμένου χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας. Ενδέχεται να ισχύουν οι συνηθισμένοι περιορισμοί και οι χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου του παρόχου και του προγράμματός σας. Επικοινωνήστε με τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας σας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις χρεώσεις ή τους περιορισμούς μηνυμάτων κειμένου.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **UP** ή το **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά ειδοποιήσεων.
- 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση μηνυμάτων κειμένου.
- 3 Πατήστε το **GPS**.
- 4 Επιλέξτε **Απάντηση**.
- 5 Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.

Το τηλέφωνό σας στέλνει το επιλεγμένο μήνυμα ως μήνυμα κειμένου SMS.

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό τηλέφωνό σας, για να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι Instinct 3.

Ορίστε μια επιλογή:

- Αν χρησιμοποιείτε ένα iPhone®, μεταβείτε στις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων iOS® και επιλέξτε τις ειδοποιήσεις που θα εμφανίζονται στο τηλέφωνο και το ρολόι σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όλες οι ειδοποιήσεις που ενεργοποιείτε στο iPhone εμφανίζονται και στο ρολόι σας.

- Αν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Android, από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις εφαρμογών** και επιλέξτε τις ειδοποιήσεις που θέλετε να εμφανίζονται στο ρολόι σας.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι Instinct 3 ώστε να σας ειδοποιεί κατά τη σύνδεση και αποσύνδεση του αντιστοιχισμένου τηλεφώνου σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ειδοποιήσεις σύνδεσης με τηλέφωνο είναι απενεργοποιημένες από προεπιλογή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Ειδοποιήσεις**.

Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth από το μενού στοιχείων ελέγχου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 73*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **CTRL** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε το  για να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth στο ρολόι Instinct που διαθέτετε.

Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το τηλέφωνό σας, για να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή

Μπορείτε να συνδέσετε το ρολόι σας σε πολλές εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή Garmin, χρησιμοποιώντας τον ίδιο λογαριασμό Garmin.

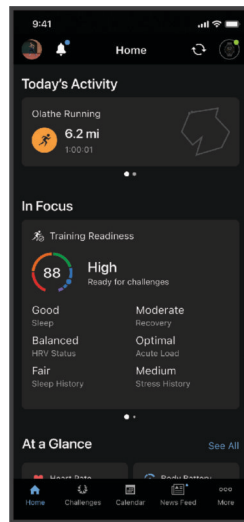
Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας στο Garmin Connect. Το Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές, κολύμβηση, πεζοπορία, τρίαθλο και άλλα. Για να εγγραφείτε για έναν δωρεάν λογαριασμό, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας (garmin.com/connectapp) ή να μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.

Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας: Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας δραστηριότητας στο ρολόι σας, μπορείτε να αποστέλλετε τα δεδομένα αυτής της δραστηριότητας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε και να διατηρείτε αυτά τα δεδομένα για όσο διάστημα θέλετε.

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, συμπεριλαμβανομένων του χρόνου, της απόστασης, του υψομέτρου, των καρδιακών παλμών, των θερμίδων που καταναλώσατε, του ρυθμού βημάτων, της δυναμικής τρεξίματος, μια υπερκείμενη προβολή χάρτη, γραφήματα ρυθμού και ταχύτητας, καθώς και προσαρμοσμένες αναφορές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για ορισμένα δεδομένα απαιτείται κάποιο προαιρετικό αξεσουάρ, όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.



Προγραμματισμός της προπόνησής σας: Μπορείτε να επιλέξετε ένα στόχο φυσικής κατάστασης και να φορτώσετε ένα από τα ημερήσια προγράμματα προπόνησης.

Παρακολούθηση της προόδου σας: Μπορείτε να παρακολουθείτε τα ημερήσια βήματά σας, να συμμετέχετε σε φιλικούς διαγωνισμούς με τα άτομα με τα οποία σχετίζεστε και να επιτυγχάνετε τους στόχους σας.

Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας: Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να μοιράζεστε συνδέσμους για τις δραστηριότητές σας.

Διαχείριση των ρυθμίσεών σας: Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας και τις ρυθμίσεις χρήστη από τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Συνδρομή Garmin Connect+

Μπορείτε να βελτιώσετε τα δεδομένα, τις συνδέσεις και την προπόνηση που είναι διαθέσιμα στον λογαριασμό σας Garmin Connect με μια συνδρομή Garmin Connect+. Για να εγγραφείτε, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Connect από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας ή να επισκεφθείτε τη διεύθυνση connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Λάβετε πληροφορίες τεχνητής νοημοσύνης σχετικά με τα δεδομένα και τις δραστηριότητές σας.

LiveTrack+: Στείλτε μηνύματα κειμένου LiveTrack, λάβετε μια εξατομικευμένη σελίδα προφίλ και δείτε προηγούμενες περιόδους δραστηριότητας LiveTrack.

Παρακολούθηση Garmin Trails: Αποκτήστε πρόσβαση σε μονοπάτια και διαδρομές εξωτερικού χώρου που συνιστώνται από τις βάσεις δεδομένων Garmin και άλλους χρήστες Garmin με εικόνες, αξιολογήσεις, αναφορές ταξιδιού και πολλά άλλα.

Παρακολούθηση δραστηριοτήτων εσωτερικού χώρου: Δείτε τα δεδομένα δραστηριοτήτων και ασκήσεων εσωτερικού χώρου σε πραγματικό χρόνο, το οποίο σας επιτρέπει να προσαρμόσετε την απόδοσή σας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Καθοδήγηση προπόνησης: Λάβετε πρόσθετη καθοδήγηση και υποστήριξη από ειδικούς για να επιλέξετε προγράμματα προπόνησης του Προπονητή Garmin.

Πίνακας απόδοσης: Δείτε τα δεδομένα προπόνησής σας με τον δικό σας τρόπο με προσαρμοσμένα διαγράμματα και γραφήματα.

Λειτουργίες κοινωνικής δικτύωσης: Αποκτήστε πρόσβαση σε αποκλειστικά μετάλλια, αναμετρήσεις για μετάλλια και διπλάσιους πόντους για αναμετρήσεις. Μπορείτε να ενημερώσετε το avatar του προφίλ σας με προσαρμόσιμα πλαίσια.

Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect

Μετά τη σύζευξη του ρολογιού σας με το τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 91](#)), μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να αποστείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

- 1 Επαληθεύστε ότι η εφαρμογή Garmin Connect εκτελείται στο τηλέφωνό σας.
- 2 Τοποθετήστε το ρολόι σας σε απόσταση έως 10 m (30 ft.) από το τηλέφωνό σας.
Το ρολόι σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect και τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect και να συζεύξετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 91](#)).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect ([Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 95](#)).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στο ρολόι σας. Η ενημέρωση εφαρμόζεται όταν δεν χρησιμοποιείτε ενεργά το ρολόι. Όταν η ενημέρωση ολοκληρωθεί, γίνεται επανεκκίνηση του ρολογιού σας.

Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης

Όταν χρησιμοποιείτε περισσότερες από μία συσκευές Garmin με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να επιλέξετε ποια συσκευή είναι η κύρια προέλευση δεδομένων για καθημερινή χρήση και για σκοπούς προπόνησης.

Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Ρυθμίσεις**.

Κύρια συσκευή προπόνησης: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για μετρήσεις προπόνησης, όπως η κατάσταση προπόνησης και η εστίαση φορτίου.

Κύρια φορετή συσκευή: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για τις καθημερινές μετρήσεις υγείας, όπως τα βήματα και ο ύπνος. Αυτή θα πρέπει να είναι το ρολόι που φοράτε πιο συχνά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να συγχρονίζετε συχνά με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης

Μπορείτε να συγχρονίσετε δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από άλλες συσκευές Garmin με το ρολόι σας Instinct 3 μέσω του λογαριασμού σας Garmin Connect. Αυτό επιτρέπει στο ρολόι σας να εμφανίζει με περισσότερη ακρίβεια την προπόνηση και τη φυσική σας κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε μια διαδρομή με ποδήλατο με έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge και να δείτε τις λεπτομέρειες δραστηριότητας και το χρόνο ανάκαμψης στο ρολόι Instinct 3.

Συγχρονίστε το ρολόι Instinct 3 και άλλες συσκευές Garmin στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε μια κύρια συσκευή προπόνησης και μια κύρια φορετή συσκευή στην εφαρμογή Garmin Connect ([Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης, σελίδα 95](#)).

Οι πρόσφατες δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από τις άλλες συσκευές σας Garmin εμφανίζονται στο ρολόι Instinct 3.

Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας

Η εφαρμογή Garmin Express™ συνδέει το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect μέσω υπολογιστή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect και για να στείλετε δεδομένα, όπως ασκήσεις ή προγράμματα προπόνησης, από τον ιστότοπο Garmin Connect στο ρολόι σας. Μπορείτε, επίσης, να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού και να διαχειριστείτε τις εφαρμογές σας Connect IQ.

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/express.
- 3 Πραγματοποιήστε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express.
- 4 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express και επιλέξτε **Προσθήκη συσκευής**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να έχετε ένα λογαριασμό Garmin Connect και πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Garmin Express.

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, το Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 3 Μην αποσυνδέσετε τη συσκευή σας από τον υπολογιστή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ενημέρωσης.

Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 73*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **CTRL** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε **Συγχρονισμός**.

Λειτουργίες Connect IQ

Μπορείτε να προσθέσετε εφαρμογές Connect IQ, πεδία δεδομένων, γρήγορες ματιές και καντράν ρολογιού στο ρολόι σας χρησιμοποιώντας το κατάστημα Connect IQ στο ρολόι ή στο τηλέφωνό σας (garmin.com/connectiqapp).

Εικόνες ρολογιών: Προσαρμόστε την εμφάνιση του ρολογιού.

Εφαρμογές συσκευής: Προσθέτουν διαδραστικές λειτουργίες στο ρολόι σας, όπως γρήγορες ματιές και νέους τύπους δραστηριοτήτων εξωτερικού χώρου και φυσικής κατάστασης.

Πεδία δεδομένων: Κατεβάστε νέα πεδία δεδομένων που παρουσιάζουν δεδομένα αισθητήρων, δραστηριότητας και ιστορικού με νέους τρόπους. Μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων Connect IQ σε ενσωματωμένες λειτουργίες και σελίδες.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ

Για να μπορέσετε να κάνετε λήψη λειτουργιών από την εφαρμογή Connect IQ, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του ρολογιού Instinct 3 με το τηλέφωνό σας (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 91*).

- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών του τηλεφώνου σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Connect IQ.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το ρολόι σας.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση apps.garmin.com και συνδεθείτε.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ και πραγματοποιήστε λήψη της.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Garmin Explore™

Ο ιστότοπος Garmin Explore και η εφαρμογή σας επιτρέπουν να σχεδιάσετε διαδρομές, σημεία και συλλογές, να προγραμματίσετε ταξίδια, να συγχρονίσετε διαδρομές, να αποστείλετε δραστηριότητες και να χρησιμοποιήσετε τον χώρο αποθήκευσης στο cloud. Προσφέρει δυνατότητες προγραμματισμού ταξιδιών για προχωρημένους, σε σύνδεση και εκτός σύνδεσης, για να μπορείτε να κάνετε κοινή χρήση και συγχρονισμό δεδομένων με τη συμβατή συσκευή Garmin που διαθέτετε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή για να κατεβάσετε χάρτες για πρόσβαση χωρίς σύνδεση στο Internet και, στη συνέχεια, για να πλοηγηθείτε οπουδήποτε χωρίς τη χρήση υπηρεσίας κινητής τηλεφωνίας.

Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Explore από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας (garmin.com/exploreapp) ή μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση explore.garmin.com.

Εφαρμογή Garmin Messenger

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Οι λειτουργίες inReach της εφαρμογής Garmin Messenger, όπως η SOS, η παρακολούθηση και το Καιρός inReach™, δεν είναι διαθέσιμες χωρίς συνδεδεμένη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach και ενεργή δορυφορική συνδρομή. Πρέπει πάντα να δοκιμάζετε την εφαρμογή σε εξωτερικό χώρο προτού τη χρησιμοποιήσετε σε ταξίδι.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι μη δορυφορικές λειτουργίες ανταλλαγής μηνυμάτων της εφαρμογής Garmin Messenger από μόνες τους δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως κύρια μέθοδος για τη λήψη βοήθειας έκτακτης ανάγκης.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η εφαρμογή λειτουργεί τόσο μέσω Internet (μέσω ασύρματης σύνδεσης ή δεδομένων κινητής τηλεφωνίας στο τηλέφωνό σας) όσο και μέσω του δορυφορικού δικτύου Iridium®. Εάν χρησιμοποιείτε δεδομένα κινητής τηλεφωνίας, το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Εάν βρίσκεστε σε περιοχή χωρίς κάλυψη δικτύου, πρέπει να διαθέτετε ενεργή δορυφορική συνδρομή για να μπορεί η συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας σας inReach να χρησιμοποιεί το δορυφορικό δίκτυο Iridium.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή για να στείλετε μηνύματα σε άλλους χρήστες της εφαρμογής Garmin Messenger, συμπεριλαμβανομένων φίλων και συγγενών χωρίς συσκευές Garmin. Οποιοσδήποτε μπορεί να κάνει λήψη της εφαρμογής και να συνδέσει το τηλέφωνό του, ώστε να μπορεί να επικοινωνεί με άλλους χρήστες της εφαρμογής μέσω του Internet (δεν απαιτείται σύνδεση με κωδικούς). Οι χρήστες της εφαρμογής μπορούν επίσης να δημιουργούν νήματα ομαδικών μηνυμάτων με άλλους αριθμούς τηλεφώνου SMS. Τα νέα μέλη που προστίθενται στο ομαδικό μήνυμα μπορούν να κάνουν λήψη της εφαρμογής για να βλέπουν τι λένε οι άλλοι.

Για τα μηνύματα που στέλνονται μέσω ασύρματης σύνδεσης ή σύνδεσης δεδομένων κινητής τηλεφωνίας από το τηλέφωνό σας δεν υπάρχουν χρεώσεις δεδομένων ή πρόσθετες χρεώσεις στη δορυφορική συνδρομή σας. Για τα μηνύματα που λαμβάνονται μπορεί να υπάρχουν χρεώσεις, εάν επιχειρηθεί παράδοση μηνύματος και μέσω του δορυφορικού δικτύου Iridium και μέσω του Internet. Για τα μηνύματα κειμένου ισχύουν οι τυπικές χρεώσεις του προγράμματος δεδομένων κινητής τηλεφωνίας σας.

Μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Messenger στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com/messengerapp).

Χρήση της λειτουργίας Messenger

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι μη δορυφορικές λειτουργίες ανταλλαγής μηνυμάτων της εφαρμογής Garmin Messenger από μόνες τους δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως κύρια μέθοδος για τη λήψη βοήθειας έκτακτης ανάγκης.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Messenger, το ρολόι σας Instinct 3 πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Messenger στο συμβατό σας τηλέφωνο μέσω τεχνολογίας Bluetooth.

Η λειτουργία Messenger στο ρολόι σας σας επιτρέπει να προβάλλετε, να συντάσσετε και να απαντάτε σε μηνύματα από την εφαρμογή τηλεφώνου Garmin Messenger.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **UP** ή το **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά **Messenger**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η λειτουργία Messenger είναι διαθέσιμη ως επιλογή γρήγορης ματιάς, εφαρμογής ή μενού στοιχείων ελέγχου στο ρολόι σας.
- 2 Πατήστε το **GPS** για να ανοίξετε τη γρήγορη ματιά.
- 3 Εάν αυτή είναι η πρώτη φορά που χρησιμοποιείτε τη λειτουργία **Messenger**, σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης και ρύθμισης.
- 4 Στο ρολόι σας, ορίστε μια επιλογή:
 - Για να συντάξετε ένα νέο μήνυμα, επιλέξτε **Νέο μήνυμα**, επιλέξτε έναν παραλήπτη και είτε επιλέξτε ένα προκαθορισμένο μήνυμα ή συντάξτε το δικό σας.
 - Για να δείτε μια συνομιλία, πατήστε το **UP** ή το **DOWN** και επιλέξτε τη συνομιλία.
 - Για να απαντήσετε σε ένα μήνυμα, επιλέξτε μια συνομιλία, επιλέξτε **Απάντηση** και είτε επιλέξτε ένα προκαθορισμένο μήνυμα ή συντάξτε το δικό σας.

Εφαρμογή Garmin Golf™

Η εφαρμογή Garmin Golf σας επιτρέπει να στέλνετε πίνακες βαθμολογίας από τη συσκευή σας Instinct 3, ώστε να βλέπετε λεπτομερή στατιστικά στοιχεία και αναλύσεις βολών. Οι παίκτες γκολφ μπορούν να ανταγωνίζονται μεταξύ τους σε διαφορετικά γήπεδα χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Golf. Περισσότερα από 43.000 γήπεδα διαθέτουν πίνακες κορυφαίων, στους οποίους μπορούν όλοι να συμμετέχουν. Μπορείτε να οργανώνετε τουρνουά και να προσκαλείτε άλλους παίκτες σε αναμετρήσεις. Με μια συνδρομή Garmin Golf, μπορείτε να προβάλετε δεδομένα περιγραμμάτων green στο τηλέφωνό σας. Η εφαρμογή Garmin Golf συγχρονίζει τα δεδομένα σας με το λογαριασμό Garmin Connect σας. Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Golf στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινοποίηση των πληροφοριών σε άλλους αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνετε πάντα ότι γνωρίζετε και νιώθετε άνετα με το άτομο στο οποίο κοινοποιείτε τις πληροφορίες σας.

Η λειτουργία Garmin Share σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία Bluetooth για ασύρματη κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συμβατές συσκευές Garmin. Με το Garmin Share ενεργοποιημένο και συμβατές συσκευές Garmin εντός εμβέλειας μεταξύ τους, μπορείτε να επιλέξετε αποθηκευμένες τοποθεσίες, διαδρομές και ασκήσεις για μεταφορά σε άλλη συσκευή μέσω απευθείας, ασφαλούς σύνδεσης μεταξύ συσκευών, χωρίς να απαιτείται τηλέφωνο ή συνδεσιμότητα Wi-Fi®.

Κοινοποίηση δεδομένων με το Garmin Share

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η τεχνολογία Bluetooth πρέπει να είναι ενεργοποιημένη και στις δύο συμβατές συσκευές, και πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 3 m (10 ft.) μεταξύ τους. Όταν σας ζητηθεί, πρέπει επίσης να δώσετε τη συγκατάθεσή σας για την κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συσκευές Garmin που χρησιμοποιούν το Garmin Share.

Το ρολόι Instinct μπορεί να στέλνει και να λαμβάνει δεδομένα όταν είναι συνδεδεμένο σε άλλη συμβατή συσκευή Garmin (*Λήψη δεδομένων με το Garmin Share, σελίδα 99*). Μπορείτε επίσης να μεταφέρετε τα δεδομένα σας μεταξύ διαφορετικών συσκευών. Για παράδειγμα, μπορείτε να κοινοποιείτε αγαπημένες διαδρομές από τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge στο συμβατό ρολόι Garmin που διαθέτετε.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Share > Κοινοπ.**
- 3 Επιλέξτε μια κατηγορία και κατόπιν ένα στοιχείο.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κοινοπ.**
 - Πατήστε **Προσθ. περισσ. > Κοινοπ.** για να επιλέξετε περισσότερα από ένα στοιχεία για κοινοποίηση.
- 5 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει συμβατές συσκευές.
- 6 Επιλέξτε μια συσκευή.
- 7 Επιβεβαιώστε ότι το εξαψήφιο PIN ταιριάζει και στις δύο συσκευές και επιλέξτε το ✓.
- 8 Περιμένετε όσο η συσκευή μεταφέρει τα δεδομένα.
- 9 Επιλέξτε **Επαν. κοινοπ.** για κοινοποίηση των ίδιων στοιχείων σε άλλον χρήστη (προαιρετικά).
- 10 Επιλέξτε **Τέλος**.

Λήψη δεδομένων με το Garmin Share

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η τεχνολογία Bluetooth πρέπει να είναι ενεργοποιημένη και στις δύο συμβατές συσκευές, και πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 3 m (10 ft.) μεταξύ τους. Όταν σας ζητηθεί, πρέπει επίσης να δώσετε τη συγκατάθεσή σας για την κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συσκευές Garmin που χρησιμοποιούν το Garmin Share.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε το **Garmin Share**.
- 3 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει συμβατές συσκευές εντός εμβέλειας.
- 4 Επιλέξτε το ✓.
- 5 Επιβεβαιώστε ότι το εξαψήφιο PIN ταιριάζει και στις δύο συσκευές και επιλέξτε το ✓.
- 6 Περιμένετε όσο η συσκευή μεταφέρει τα δεδομένα.
- 7 Επιλέξτε **Τέλος**.

Προφίλ χρήστη

Μπορείτε να ενημερώσετε το προφίλ χρήστη σας στο ρολόι σας ή στην εφαρμογή Garmin Connect.

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε το φύλο, την ημερομηνία γέννησης, το ύψος, το βάρος, τον καρπό, τη ζώνη καρδιακών παλμών και τη ζώνη ισχύος σας. Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Ρυθμίσεις φύλου

Όταν ρυθμίζετε για πρώτη φορά το ρολόι, πρέπει να επιλέξετε ένα φύλο. Οι περισσότεροι αλγόριθμοι φυσικής κατάστασης και προπόνησης είναι δυαδικοί. Για τα πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να επιλέγετε το φύλο που σας αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Μετά την αρχική ρύθμιση, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις προφίλ στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Προφίλ και απόρρητο: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τα δεδομένα στο δημόσιο προφίλ σας.

Ρυθμίσεις χρήστη: Ορίζει το φύλο σας. Εάν επιλέξετε Δεν καθορίστηκε, οι αλγόριθμοι που απαιτούν δυαδική καταχώρηση θα χρησιμοποιήσουν το φύλο που καθορίσατε κατά την πρώτη ρύθμιση του ρολογιού.

Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

Η ηλικία φυσικής κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για τη φυσική σας κατάσταση συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου. Το ρολόι σας χρησιμοποιεί πληροφορίες, όπως η ηλικία, ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση και το ιστορικό έντονης δραστηριότητας, για την παροχή της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Αν διαθέτετε μια ζυγαριά Index™, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους αντί του BMI για τον προσδιορισμό της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Η άσκηση και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να επηρεάσουν την ηλικία της φυσικής σας κατάστασης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την πιο ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 99](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Ηλικία φυσ. κατ..**

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

Πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν τις ζώνες καρδιακών παλμών για τη μέτρηση και την αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής και τη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής τους κατάστασης. Μια ζώνη καρδιακών παλμών είναι ένα καθορισμένο εύρος παλμών ανά λεπτό. Οι πέντε κοινά αποδεκτές ζώνες καρδιακών παλμών αριθμούνται από το 1 έως το 5, ανάλογα με την αύξηση της έντασης. Γενικά, ο υπολογισμός των ζωνών καρδιακών παλμών βασίζεται σε ποσοστά των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

Στόχοι φυσικής κατάστασης

Η γνώση των ζωνών καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει στη μέτρηση και τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, εάν κατανοήσετε και εφαρμόσετε αυτές τις αρχές.

- Οι καρδιακοί παλμοί αποτελούν ένα καλό μέτρο της έντασης της άσκησης.
- Η προπόνηση σε συγκεκριμένες ζώνες καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή λειτουργία και αντοχή.

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα ([Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 102](#)) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

Εάν δεν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, χρησιμοποιήστε κάποιο από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο Internet. Ορισμένα γυμναστήρια και κέντρα υγείας παρέχουν μια εξέταση που μετρά τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας.

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες προφίλ χρήστη από την αρχική εγκατάσταση, για να καθορίσει τις προεπιλεγμένες ζώνες καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ρυθμίσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών για προφίλ αθλημάτων, όπως τρέξιμο, ποδηλασία και κολύμβηση. Για πιο ακριβή δεδομένα θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Επίσης, μπορείτε να ρυθμίσετε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών και να εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης μη αυτόματα. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από το ρολόι ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Καρδ. παλμοί και ζών. ισχύος > Καρδιακοί παλμοί**.
- 3 Επιλέξτε **Μέγιστοι ΚΠ** και εισαγάγετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση, για να καταγράφετε αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 102](#)).
- 4 Επιλέξτε **Κατώφ. γαλ. οξ.** και εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς για το γαλακτικό κατώφλι σας ([Γαλακτικό κατώφλι, σελίδα 64](#)).
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 102](#)).
- 5 Επιλέξτε **ΚΠ σε ανάπαυση > Ορ.προσαρμ.τιμ.** και πληκτρολογήστε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ηρεμίας.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους μέσους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης που μετρώνται από το ρολόι σας ή μπορείτε να ορίσετε προσαρμοσμένους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης.
- 6 Επιλέξτε **Ζώνες > Σύμφωνα με**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Παλμοί/λεπτό** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες σε παλμούς ανά λεπτό.
 - Επιλέξτε **% μέγιστων ΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.
 - Επιλέξτε **% ΑΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).
 - Επιλέξτε **%ΚΠΚΓΟ** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας.
- 8 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
- 9 Πατήστε **Καρδ.παλ/άθλημα** και κατόπιν επιλέξτε ένα προφίλ αθλημάτων, για να προσθέσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών (προαιρετικά).
- 10 Επαναλάβετε τα βήματα για να προσθέσετε ζώνες καρδιακών παλμών αθλημάτων (προαιρετικά).

Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι

Οι προεπιλεγμένες ρυθμίσεις επιτρέπουν στο ρολόι να εντοπίσει τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και να ορίσει τις ζώνες καρδιακών παλμών ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

- Βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις προφίλ χρήστη είναι ακριβείς ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 99](#)).
- Τρέξτε συχνά με τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό ή το στήθος.
- Δοκιμάστε μερικά προγράμματα προπόνησης καρδιακών παλμών, που διατίθενται από το λογαριασμό σας Garmin Connect.
- Δείτε τις τάσεις καρδιακών παλμών και το χρόνο σε ζώνες με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
1	50–60%	Σώμα χαλαρό, αβίαστος ρυθμός, ρυθμική αναπνοή	Αερόβια προπόνηση για αρχάριους, μειώνει το στρες
2	60-70%	Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας	Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης
3	70-80%	Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση μιας συνομιλίας	Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση
4	80-90%	Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή	Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα
5	90-100%	Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή	Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη

Ορισμός ζωνών ισχύος

Οι ζώνες ισχύος χρησιμοποιούν προεπιλεγμένες τιμές με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Αν γνωρίζετε το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) σας ή το όριο ισχύος (TP) σας, μπορείτε να το εισαγάγετε και να αφήσετε το λογισμικό να υπολογίσει αυτόματα τις ζώνες ισχύος σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από το ρολόι ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Καρδ. παλμοί και ζών. ισχύος > Ισχύς**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε **Σύμφωνα με**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Watt** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών σε Watt.
 - Επιλέξτε **% FTP** ή **% TP** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του ορίου ισχύος σας.
- 6 Επιλέξτε **FTP** ή **Όριο ισχύος** και εισαγάγετε την τιμή σας.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα το όριο ισχύος σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 102](#)).
- 7 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
- 8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Ελάχιστοι** και εισαγάγετε την ελάχιστη τιμή ισχύος.

Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης

Η λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή. Το ρολόι μπορεί να ανιχνεύει αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Κατά την αντιστοίχιση με έναν συμβατό μετρητή ισχύος, το ρολόι μπορεί να ανιχνεύει αυτόματα το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Καρδ. παλμοί και ζών. ισχύος > Αυτόματη ανίχνευση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης είναι συμπληρωματικές λειτουργίες, στις οποίες δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, το ρολόι Instinct 3 πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Το συζευγμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, μεταβείτε στη διεύθυνση: garmin.com/safety.

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου με το όνομά σας, έναν σύνδεσμο LiveTrack και τη θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Ανίχνευση συμβάντος: Όταν το ρολόι Instinct 3 εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων υπαίθριων δραστηριοτήτων, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, έναν σύνδεσμο LiveTrack και μια θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα προβολής σε πραγματικό χρόνο των δεδομένων σε μια ιστοσελίδα.

Live Event Sharing: Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα σε φίλους και την οικογένειά σας κατά τη διάρκεια ενός συμβάντος, παρέχοντας ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο σε συμβατό τηλέφωνο Android.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται για τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Λειτουργίες ασφάλειας > Επαφές έκτακτης ανάγκης > Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Οι επαφές έκτακτης ανάγκης λαμβάνουν μια ειδοποίηση όταν τις προσθέτετε ως επαφή έκτακτης ανάγκης και μπορούν να αποδεχτούν ή να απορρίψουν το αίτημά σας. Εάν μια επαφή αρνηθεί, πρέπει να επιλέξετε μια άλλη επαφή έκτακτης ανάγκης.

Προσθήκη επαφών

Μπορείτε να προσθέσετε έως και 50 επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect. Οι διευθύνσεις email των επαφών σας μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τη λειτουργία LiveTrack. Τρεις από αυτές τις επαφές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως επαφές επείγουσας ανάγκης (*Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 103*).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Επαφές**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού προσθέσετε επαφές, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στη συσκευή Instinct 3 (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 95*).

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Η ανίχνευση συμβάντος είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, που είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες. Δεν θα πρέπει να βασίζεστε στην ανίχνευση συμβάντος χρησιμοποιώντας την ως κύρια μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 103](#)). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια > Ανίχνευση συμβάντος**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανίχνευση συμβάντος είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες.

Αν ανιχνευτεί ένα συμβάν από το ρολόι Instinct 3 και το τηλέφωνό σας είναι συνδεδεμένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα email με το όνομα και τη θέση GPS σας (αν υπάρχει) στις επαφές έκτακτης ανάγκης. Εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας και στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, το οποίο υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά από 15 δευτερόλεπτα. Αν δεν χρειάζεστε βοήθεια, μπορείτε να ακυρώσετε το αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης.

Αίτημα βοήθειας

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Η βοήθεια είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, στην οποία δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 103](#)). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **CTRL**.
- 2 Όταν νιώσετε τρεις δονήσεις, αφήστε το κουμπί για να ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας. Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **Άκυρο** προτού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση, για να ακυρώσετε το μήνυμα.

Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας

Κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε **Υγεία & ευεξία**.

Καρ. παλμοί: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών από τον καρπό (*Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό, σελίδα 78*).

Λειτ. παλμικού οξυμέτρου: Σας επιτρέπει να επιλέξετε μια λειτουργία παλμικού οξυμέτρου (*Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 80*).

Ημερήσια σύνοψη: Ενεργοποιεί την ημερήσια σύνοψη του Body Battery που εμφανίζεται λίγες ώρες πριν από την έναρξη του χρονικού πλαισίου του ύπνου σας. Η ημερήσια σύνοψη παρέχει πληροφορίες για το πώς το καθημερινό στρες και το ιστορικό δραστηριοτήτων σας επηρέασαν το επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας (*Body Battery, σελίδα 60*).

Ειδοποιήσεις για στρες: Σας ειδοποιεί όταν οι περίοδοι στρες έχουν εξαντλήσει το επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας.

Ειδοποιήσεις για ξεκούραση: Σας ειδοποιεί μετά από μια περίοδο ξεκούρασης και τις επιπτώσεις της στο επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας.

Ειδοποίηση μετακίνησης: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη λειτουργία Ειδοποίηση μετακίνησης (*Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων, σελίδα 105*).

Ειδοποιήσεις στόχου: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις στόχου ή να τις απενεργοποιήσετε μόνο στη διάρκεια δραστηριοτήτων. Οι ειδοποιήσεις στόχου εμφανίζονται για τον ημερήσιο στόχο βημάτων, τον ημερήσιο στόχο ορόφων και τον εβδομαδιαίο στόχο λεπτών έντασης.

Move IQ: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε συμβάντα Move IQ®. Όταν οι κινήσεις σας αντιστοιχούν σε οικεία μοτίβα ασκήσεων, η λειτουργία Move IQ εντοπίζει αυτόματα το συμβάν και το εμφανίζει στη λωρίδα χρόνου σας. Τα συμβάντα Move IQ εμφανίζουν τύπο δραστηριότητας και διάρκεια, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων ή στη ροή ειδήσεων. Για περισσότερες λεπτομέρειες και ακρίβεια, μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συσκευή σας.

Αυτόματος στόχος

Η συσκευή σας δημιουργεί αυτόματα έναν ημερήσιο στόχο βημάτων με βάση τα προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητας. Καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, η συσκευή εμφανίζει την πρόοδό σας προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου.

Εάν επιλέξετε να μην χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματου στόχου, μπορείτε να ορίσετε έναν εξατομικευμένο στόχο βημάτων από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η ειδοποίηση μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται η ένδειξη Κινηθείτε!, μαζί με τη γραμμή μετακινήσεων. Πρόσθετα τμήματα εμφανίζονται μετά από 15 λεπτά αδράνειας. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται, εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 113*).

Πηγαίνετε μια σύντομη βόλτα (διάρκειας τουλάχιστον δύο λεπτών), για να επαναφέρετε την ειδοποίηση μετακινήσεων.

Λεπτά έντασης

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το γρήγορο περπάτημα, ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το τρέξιμο.

Το ρολόι παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει τον χρόνο που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης (για τον ποσοτικό προσδιορισμό των δραστηριοτήτων αυξημένης έντασης απαιτούνται δεδομένα καρδιακών παλμών). Το ρολόι αθροίζει τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας μέτριας έντασης με τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας αυξημένης έντασης. Τα συνολικά λεπτά της δραστηριότητας αυξημένης έντασης διπλασιάζονται όταν προστίθενται.

Απόκτηση λεπτών έντασης

Το ρολόι Instinct 3 υπολογίζει τα λεπτά έντασης, συγκρίνοντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σε ανάπαυση. Εάν οι καρδιακοί παλμοί είναι απενεργοποιημένοι, το ρολόι υπολογίζει τα λεπτά μέτριας έντασης αναλύοντας τα βήματά σας ανά λεπτό.

- Ξεκινήστε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για τον πιο ακριβή υπολογισμό των λεπτών έντασης.
- Φορέστε το ρολόι σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας για πιο ακριβή αποτελέσματα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση.

Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, το ρολόι ανιχνεύει αυτόματα τον ύπνο σας και παρακολουθεί την κίνησή σας κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου σας στις ρυθμίσεις της εφαρμογής Garmin Connect ή του ρολογιού (*Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου, σελίδα 115*). Τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο περιλαμβάνουν τις συνολικές ώρες ύπνου, τα στάδια του ύπνου, την κίνηση στον ύπνο και τη βαθμολογία ύπνου. Ο σύμβουλος ύπνου σας παρέχει προτάσεις αναγκαίας διάρκειας ύπνου με βάση το ιστορικό δραστηριοτήτων και ύπνου, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 55*). Οι σύντομοι ύπνοι προστίθενται στα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας και μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ανάκαμψη. Μπορείτε να δείτε αναλυτικά στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς (*Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 70*).

Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου

- 1 Φορέστε το ρολόι σας ενώ κοιμάστε.
- 2 Μεταφορτώστε τα δεδομένα παρακολούθησης του ύπνου σας στον λογαριασμό Garmin Connect σας (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 95*).

Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Μπορείτε να βλέπετε πληροφορίες για τον ύπνο, συμπεριλαμβανομένων των σύντομων ύπνων, στο ρολόι Instinct 3 (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 55*).

Παραλλαγές αναπνοής

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσκευή Instinct 3 δεν αποτελεί ιατροτεχνολογικό προϊόν και δεν προορίζεται για χρήση στο πλαίσιο διάγνωσης ή παρακολούθησης καμίας ιατρικής πάθησης. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Ο οπτικός αισθητήρας καρδιακών παλμών της συσκευής Instinct 3 διαθέτει λειτουργία παλμικού οξυμέτρου που μπορεί να μετρήσει τις διακυμάνσεις της αναπνοής σας κατά τη διάρκεια της νύχτας. Οι πληροφορίες για τις διακυμάνσεις της αναπνοής παρέχονται για να ενισχύσουν την επίγνωση του περιβάλλοντος του ύπνου σας και της γενικής ευεξίας σας. Οι περιστασιακές ή συχνές διακυμάνσεις αναπνοής μπορεί να οφείλονται στους ατομικούς παράγοντες του τρόπου ζωής σας ή στο περιβάλλον ύπνου. Επικοινωνήστε με το γιατρό ή τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας εάν ανησυχείτε για το επίπεδο των διακυμάνσεων της αναπνοής σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Πρέπει να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση ύπνου με παλμικό οξύμετρο για την ανίχνευση παραλλαγών αναπνοής (*Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 80*).

Η γρήγορη ματιά βαθμολογίας ύπνου εμφανίζει τα τρέχοντα δεδομένα παραλλαγών αναπνοής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στη λίστα γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 59*).

Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τις παραλλαγές αναπνοής, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών.

Πλοήγηση

Προβολή και επεξεργασία των αποθηκευμένων τοποθεσιών σας

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία από το μενού στοιχείων ελέγχου ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 70](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια αποθηκευμένη θέση.
- 4 Ορίστε μια επιλογή για προβολή ή επεξεργασία των λεπτομερειών τοποθεσίας.

Αποθήκευση μιας θέσης διπλού δικτύου

Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας χρησιμοποιώντας συντεταγμένες διπλού δικτύου για να πλοηγηθείτε ξανά στην ίδια θέση αργότερα.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε παρατεταμένα το **GPS**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το πλήκτρο συντόμευσης **Διπλό πλέγμα** είναι το προεπιλεγμένο μόνο στα μοντέλα Instinct 3 Solar - Tactical Edition.
 - Προσαρμόστε ένα πλήκτρο συντόμευσης για τη λειτουργία **Διπλό πλέγμα** ([Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης, σελίδα 115](#)) και πατήστε παρατεταμένα το κουμπί ή τον συνδυασμό κουμπιών που προσαρμόσατε.
- 2 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 3 Πατήστε το **GPS** για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία.
- 4 Εάν χρειάζεται, πατήστε **DOWN** για να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες θέσης.

Ορισμός σημείου αναφοράς

Μπορείτε να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς για την παροχή της κατεύθυνσης και της απόστασης από μια τοποθεσία ή μια διόπτευση.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε παρατεταμένα το **CTRL**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς ενώ καταγράφετε μια δραστηριότητα.
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Σημείο αναφοράς**.
- 3 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 4 Πατήστε **GPS** και επιλέξτε **Προσθήκη σημείου**.
- 5 Επιλέξτε μια τοποθεσία ή μια διόπτευση που θα χρησιμοποιήσετε ως σημείο αναφοράς για την πλοήγηση. Εμφανίζεται το βέλος της πυξίδας και η απόσταση από τον προορισμό σας.
- 6 Στρέψτε το επάνω μέρος του ρολογιού προς την κατεύθυνσή σας.
Όταν αποκλίνετε από την κατεύθυνση, η πυξίδα εμφανίζει την κατεύθυνση από την κατεύθυνση και τον βαθμό απόκλισης.
- 7 Εάν χρειάζεται, πατήστε **GPS** και επιλέξτε **Αλλαγή σημείου** για να ορίσετε ένα διαφορετικό σημείο αναφοράς.

Πλοήγηση σε προορισμό

Μπορείτε να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για πλοήγηση προς έναν προορισμό ή για να ακολουθήσετε μια διαδρομή.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Πλοήγηση**.
 - Επιλέξτε μια δραστηριότητα, κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε **Πλοήγηση**.
- 3 Επιλέξτε κατηγορία.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες στα μηνύματα που εμφανίζονται στην οθόνη, για να επιλέξετε προορισμό.
- 5 Επιλέξτε **Μετάβαση σε**.
- 6 Πατήστε το **GPS** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Μπορείτε να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της τρέχουσας δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή ή κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε το **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **TracBack**.
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή, επιλέξτε **Ευθεία γραμμή**.

Η τρέχουσα τοποθεσία, η διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσετε και ο προορισμός σας εμφανίζονται στον χάρτη.

Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευση & Πήγαινε

Μπορείτε να στρέψετε το ρολόι προς ένα αντικείμενο σε απόσταση, π.χ. προς έναν πύργο νερού, να κλειδώσετε την κατεύθυνσή και κατόπιν να εκτελέσετε πλοήγηση προς το αντικείμενο.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σκόπευση και Μετάβαση**.
 - Επιλέξτε μια δραστηριότητα, κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε **Πλοήγηση > Σκόπευση και Μετάβαση**.
- 3 Στρέψτε το πάνω μέρος του ρολογιού προς ένα αντικείμενο και πατήστε το **GPS**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 4 Πατήστε το **GPS** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε τοποθεσία "Άνθρωπος στη θάλασσα"

Μπορείτε να αποθηκεύσετε μια θέση "άνθρωπος στη θάλασσα" (MOB) και να ξεκινήσετε αυτόματα την πλοήγηση πίσω προς αυτήν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος των πλήκτρων για πρόσβαση στη λειτουργία MOB (*Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης, σελίδα 115*).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Πλοήγηση > Τελευταία θέση MOB**.
 - Επιλέξτε μια δραστηριότητα, κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε **Πλοήγηση > Τελευταία θέση MOB**.

Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.

Διακοπή πλοήγησης

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Διακοπή πλοήγ.**

Διαδρομές

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτή η λειτουργία επιτρέπει στους χρήστες να κατεβάζουν πορείες που έχουν δημιουργηθεί από άλλους χρήστες. Η Garmin δεν παρέχει καμία εγγύηση σχετικά την ασφάλεια, την ακρίβεια, την αξιοπιστία, την πληρότητα ή την ενημέρωση των πορειών που δημιουργούνται από τρίτους. Αν χρησιμοποιήσετε ή βασιστείτε σε πορείες που δημιουργήθηκαν από τρίτους, αναλαμβάνετε την πλήρη ευθύνη.

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή από το λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Αφού αποθηκευτεί στη συσκευή σας, μπορείτε να πλοηγηθείτε στη διαδρομή στη συσκευή σας.

Μπορείτε να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή απλώς επειδή είναι καλή. Για παράδειγμα, μπορείτε να αποθηκεύσετε και να ακολουθήσετε μια πολύ καλή διαδρομή με ποδήλατο προς την εργασία σας.

Μπορείτε επίσης να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή, για να προσπαθήσετε να πιάσετε ή να ξεπεράσετε στόχους απόδοσης που είχαν καθοριστεί στο παρελθόν. Για παράδειγμα, εάν η αρχική διαδρομή είχε ολοκληρωθεί σε 30 λεπτά, μπορείτε να αγωνιστείτε ενάντια σε ένα Virtual Partner, για να προσπαθήσετε να ολοκληρώσετε τη διαδρομή σε λιγότερα από 30 λεπτά.

Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Διαδρομές > Δημιουργία νέου**.
- 5 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για τη διαδρομή και επιλέξτε .
- 6 Επιλέξτε **Προσθήκη τοποθεσίας**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή.
- 8 Εάν είναι απαραίτητο, επαναλάβετε τα βήματα 6 και 7.
- 9 Επιλέξτε **Τέλος > Έναρξη διαδρομής**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 10 Πατήστε το **GPS** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect

Για να δημιουργήσετε μια διαδρομή στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect, σελίδα 93](#)).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **•••**.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Διαδρομές > Δημιουργία διαδρομής**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο διαδρομής.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να στείλετε αυτήν τη διαδρομή στη συσκευή σας ([Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη, σελίδα 110](#)).

Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή που έχετε δημιουργήσει χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect στη συσκευή σας ([Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect, σελίδα 109](#)).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Διαδρομές**.
- 3 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε τη συμβατή συσκευή σας.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προβολή ή επεξεργασία στοιχείων πορείας

Μπορείτε να προβάλετε ή να επεξεργαστείτε στοιχεία πορείας προτού πλοηγηθείτε σε μια πορεία.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Διαδρομές**.
- 5 Πατήστε **GPS** για να επιλέξετε μια πορεία.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσει η πλοήγηση, επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής**.
 - Για να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού, επιλέξτε **PacePro**.
 - Για προβολή της πορείας στο χάρτη και μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
 - Για να ξεκινήσετε την πορεία αντίστροφα, επιλέξτε **Ολοκλ. διαδρ. αντίστροφα**.
 - Για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της πορείας, επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου**.
 - Για να αλλάξετε το όνομα πορείας, επιλέξτε **Όνομα**.
 - Για να επεξεργαστείτε τη διαδρομή πορείας, επιλέξτε **Επεξεργασία**.
 - Για να διαγράψετε την πορεία, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Προβολή σημείου

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια νέα θέση προβάλλοντας την απόσταση και τη διόπτρευση από την τρέχουσα θέση σας σε μια νέα θέση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε την εφαρμογή Προβολή σημείου στη λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Προβολή σημείου**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να ορίσετε την κατεύθυνση πορείας.
- 4 Πατήστε το **GPS**.
- 5 Πατήστε **DOWN** για να επιλέξετε μια μονάδα μέτρησης.
- 6 Πατήστε **UP** για να εισαγάγετε την απόσταση.
- 7 Πατήστε το **GPS** για αποθήκευση.

Η προβολή σημείου αποθηκεύεται με ένα προεπιλεγμένο όνομα.

Ρυθμίσεις πλοήγησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις λειτουργίες του χάρτη κατά την πλοήγηση σε προορισμό.

Προσαρμογή οθονών δεδομένων πλοήγησης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Οθόνες δεδομένων**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χάρτης > Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον χάρτη.
 - Επιλέξτε **Χάρτης > Πεδίο δεδομένων** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε ένα πεδίο δεδομένων που εμφανίζει πληροφορίες δρομολόγησης στον χάρτη.
 - Επιλέξτε **Μπροστά σας** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε πληροφορίες σχετικά με επερχόμενα σημεία διαδρομής.
 - Επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το διάγραμμα υψομέτρου.
 - Επιλέξτε μια οθόνη για προσθήκη, κατάργηση ή προσαρμογή.

Ρυθμίσεις κατεύθυνσης

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συμπεριφορά του δείκτη που εμφανίζεται κατά την πλοήγηση.

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Πλοήγηση > Τύπος**.

Διόπτευση: Δείχνει προς την κατεύθυνση του προορισμού σας.

Πορεία: Εμφανίζει τη θέση σας σε σχέση με τη γραμμή πορείας που οδηγεί στον προορισμό.

Ρύθμιση ειδοποιήσεων πλοήγησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις για να σας βοηθήσουν στην πλοήγηση προς τον προορισμό σας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση για μια προκαθορισμένη απόσταση από τον τελικό σας προορισμό, επιλέξτε **Τελική απόσταση**.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση για τον εκτιμώμενο χρόνο που απομένει μέχρι να φτάσετε στον τελικό σας προορισμό, επιλέξτε **Τελ. εκτ. χρ. άφιξης**.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση όταν απομακρύνεστε από την πορεία, επιλέξτε **Εκτός πορείας**.
 - Για να ενεργοποιήσετε μηνύματα πλοήγησης στροφή προς στροφή, επιλέξτε **Μνμτ πλγ. ανά στρ..**
- 4 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε μια τιμή απόστασης ή χρόνου και επιλέξτε .

Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας

Πατήστε παρατεταμένα **MENU** και επιλέξτε **Διαχειρ. λειτ..**

Εξοικονόμηση μπαταρίας: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις συστήματος, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού (*Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας, σελίδα 112*).

Καταστάσεις λειτουργίας: Σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις συστήματος, τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και τις ρυθμίσεις GPS, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (*Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας, σελίδα 112*).

% διάρκειας ζωής μπαταρίας: Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε ποσοστό.

Χρον. εκτίμ. διάρκ. μπαταρ.: Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε εκτιμώμενο αριθμό ημερών ή ωρών.

Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας

Η λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας σας επιτρέπει να προσαρμόζετε γρήγορα τις ρυθμίσεις συστήματος, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας από το μενού στοιχείων ελέγχου ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 70](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Διαχειρ. λειτ. > Εξοικονόμηση μπαταρίας**.
- 3 Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας.
- 4 Επιλέξτε **Επεξεργασία** και ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού** για να ενεργοποιήσετε το καντράν ρολογιού χαμηλής ισχύος που ενημερώνεται μία φορά ανά λεπτό.
 - Επιλέξτε **Τηλέφωνο** για να αποσυνδέσετε το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο.
 - Επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί καρπού**, για να απενεργοποιήσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό.
 - Επιλέξτε **Παλμικό οξύμετρο** για να απενεργοποιήσετε τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου.
 - Επιλέξτε **Φωτισμός** για να απενεργοποιήσετε τον αυτόματο οπισθοφωτισμό.

Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες της διάρκειας ζωής μπαταρίας που έχετε εξοικονομήσει με κάθε αλλαγή ρύθμισης.
- 5 Επιλέξτε **Ειδ. χαμ. στάθμ.** για να λάβετε μια ειδοποίηση όταν η στάθμη μπαταρίας είναι χαμηλή.

Αλλαγή της λειτουργίας τροφοδοσίας

Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία τροφοδοσίας, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Κατάσταση λειτουργίας**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες διάρκειας ζωής της μπαταρίας που είναι διαθέσιμες με την επιλεγμένη λειτουργία τροφοδοσίας.

Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας

Η συσκευή διαθέτει προεγκατεστημένες αρκετές καταστάσεις λειτουργίας, που σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε γρήγορα τις ρυθμίσεις συστήματος, τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και τις ρυθμίσεις GPS, για να επεκτείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις υπάρχουσες καταστάσεις λειτουργίας και να δημιουργήσετε νέες προσαρμοσμένες καταστάσεις λειτουργίας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Διαχειρ. λειτ. > Καταστάσεις λειτουργίας**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια κατάσταση λειτουργίας που θέλετε να προσαρμόσετε.
 - Επιλέξτε **Προσθήκη** για να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη κατάσταση λειτουργίας.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.
- 5 Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις κατάστασης λειτουργίας.

Για παράδειγμα, μπορείτε να αλλάξετε τη ρύθμιση GPS ή να αποσυνδέσετε το συζευγμένο τηλέφωνό σας.

Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες της διάρκειας ζωής μπαταρίας που έχετε εξοικονομήσει με κάθε αλλαγή ρύθμισης.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε την προσαρμοσμένη κατάσταση λειτουργίας.

Επαναφορά κατάστασης λειτουργίας

Μπορείτε να επαναφέρετε μια προεγκατεστημένη κατάσταση λειτουργίας στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες ρυθμίσεις.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Διαχειρ. λειτ. > Καταστάσεις λειτουργίας**.
- 3 Επιλέξτε μια προεγκατεστημένη κατάσταση λειτουργίας.
- 4 Επιλέξτε **Επαναφορά > ✓**.

Ρυθμίσεις συστήματος

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Σύστημα**.

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στο ρολόι.

Ώρα: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας (*Ρυθμίσεις ώρας, σελίδα 114*).

Φωτισμός: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις οθόνης (*Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης, σελίδα 115*).

Δορυφόροι: Ορίζει το προεπιλεγμένο δορυφορικό σύστημα για χρήση για δραστηριότητες. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση δορυφόρου για κάθε δραστηριότητα (*Ρυθμίσεις δορυφόρων, σελίδα 48*).

Ρυθμίσεις ήχου: Ρυθμίζει τους ήχους του ρολογιού, όπως οι ήχοι κουμπιών, οι ειδοποιήσεις και οι δονήσεις.

Αναστ. λειτ.: Ορίζει τις ώρες ύπνου σας και τις προτιμήσεις σας για τη λειτουργία ύπνου (*Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου, σελίδα 115*).

Νυκτερινή όραση: Ρυθμίζει τις προτιμήσεις σας για την οθόνη για τη λειτουργία νυκτερινής όρασης.

Μην ενοχλείτε: Ενεργοποιεί τη λειτουργία Μην ενοχλείτε. Μπορείτε να επεξεργαστείτε τις προτιμήσεις σας για την οθόνη, τις ειδοποιήσεις και τις κινήσεις του καρπού.

Συντομεύσεις: Αντιστοιχίζει συντομεύσεις στα κουμπιά (*Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης, σελίδα 115*).

Αυτόματο κλείδωμα: Κλειδώνει αυτόματα τα κουμπιά, ώστε να μην υπάρχει ανταπόκριση σε τυχαία πατήματα των κουμπιών. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Στη διάρκεια δραστηριότητας για να κλειδώσετε τα κουμπιά στη διάρκεια μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Γενική χρήση για να κλειδώσετε τα κουμπιά όταν δεν γίνεται εγγραφή μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας.

Μορφή: Ρυθμίζει γενικές προτιμήσεις μορφής, όπως οι μονάδες μέτρησης, ο ρυθμός και η ταχύτητα που εμφανίζονται στη διάρκεια των δραστηριοτήτων, η έναρξη της εβδομάδας, καθώς και επιλογές σχετικά με τη μορφή της γεωγραφικής θέσης και το σημείο αναφοράς (*Αλλαγή των μονάδων μέτρησης, σελίδα 115*).

Κωδικός: Ρυθμίζει έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης για την ασφάλεια των προσωπικών σας στοιχείων όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας (*Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας, σελίδα 114*).

Συνθήκη απόδοσης: Ενεργοποιεί την κατάσταση απόδοσης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (*Κατάσταση απόδοσης, σελίδα 63*).

Εγγραφή δεδομένων: Ρυθμίζει τον τρόπο καταγραφής των δεδομένων δραστηριότητας από το ρολόι. Η επιλογή καταγραφής Έξυπνη (προεπιλογή) επιτρέπει καταγραφές δραστηριότητας μεγαλύτερης διάρκειας. Η επιλογή εγγραφής Κάθε δευτερόλεπτο παρέχει πιο λεπτομερείς εγγραφές δραστηριότητας, αλλά μπορεί να μην καταγράφει ολόκληρες δραστηριότητες που διαρκούν μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.

Λειτουργία USB: Ρυθμίζει το ρολόι για χρήση της λειτουργίας MTP (πρωτόκολλο μεταφοράς πολυμέσων) ή Garmin όταν είναι συνδεδεμένη σε υπολογιστή.

Μηδενισμός: Επαναφέρει τα δεδομένα και τις ρυθμίσεις χρήστη (*Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 122*).

Ενημέρωση λογισμικού: Εγκαθιστά ενημερώσεις λογισμικού που έχουν ληφθεί, ενεργοποιεί τις αυτόματες ενημερώσεις ή εκτελεί μη αυτόματο έλεγχο για ενημερώσεις (*Ενημερώσεις προϊόντος, σελίδα 121*).

Πληροφορίες: Εμφανίζει πληροφορίες για τη συσκευή, το λογισμικό, την άδεια χρήσης, καθώς και κανονιστικές πληροφορίες.

Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασής σας τρεις φορές λανθασμένα, το ρολόι κλειδώνει προσωρινά. Μετά από πέντε λανθασμένες προσπάθειες, το ρολόι κλειδώνει μέχρι να επαναφέρετε τον κωδικό πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect. Εάν δεν έχετε αντιστοιχίσει το ρολόι σας με το τηλέφωνό σας, το ρολόι διαγράφει τα δεδομένα σας και επανέρχεται στις εργοστασιακές ρυθμίσεις μετά από πέντε λανθασμένες προσπάθειες.

Μπορείτε να ρυθμίσετε έναν κωδικό πρόσβασης ρολογιού για να προστατεύσετε τα προσωπικά σας στοιχεία όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας. Εάν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία Garmin Pay, το ρολόι χρησιμοποιεί τον ίδιο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης που απαιτείται για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας (*Garmin Pay*, σελίδα 74).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Κωδικός > Ορισμός κωδικού**.
- 3 Εισάγετε έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

Την επόμενη φορά που θα βγάλετε το ρολόι από τον καρπό σας, θα πρέπει να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για να μπορέσετε να δείτε οποιαδήποτε πληροφορία.

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας στο ρολόι, για να τον αλλάξετε. Εάν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασης ή κάνετε πολλές λανθασμένες προσπάθειες εισαγωγής κωδικού πρόσβασης, πρέπει να τον επαναφέρετε στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Κωδικός > Αλλαγή κωδικού**.
- 3 Εισαγάγετε τον τρέχοντα τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.
- 4 Εισαγάγετε έναν νέο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

Την επόμενη φορά που θα βγάλετε το ρολόι από τον καρπό σας, θα πρέπει να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για να μπορέσετε να δείτε οποιαδήποτε πληροφορία.

Ρυθμίσεις ώρας

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Σύστημα > Ώρα**.

Μορφή ώρας: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να εμφανίζει την ώρα σε μορφή 12 ωρών, 24 ωρών ή σε στρατιωτική μορφή.

Μορφή ημερομηνίας: Ρυθμίζει τη σειρά εμφάνισης για την ημέρα, τον μήνα και το έτος για ημερομηνίες.

Ρύθμιση ώρας: Ρυθμίζει τη ζώνη ώρας για το ρολόι. Η επιλογή Αυτόματα ρυθμίζει τη ζώνη ώρας αυτόματα με βάση τη θέση GPS.

Ώρα: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε την ώρα, εάν η επιλογή Ρύθμιση ώρας έχει οριστεί σε Μη αυτόματα.

Ειδοποιήσεις: Σας επιτρέπει να ορίζετε ωριαίες ειδοποιήσεις, καθώς και ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης του ήλιου, οι οποίες θα ηχούν για ένα συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική ανατολή ή δύση του ήλιου (*Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας*, σελίδα 52).

Συγχρονισμός ώρας: Σας επιτρέπει να συγχρονίζετε μη αυτόματα την ώρα, όταν αλλάζετε ζώνες ώρας, και να κάνετε ενημέρωση της θερινής ώρας (*Συγχρονισμός της ώρας με GPS*, σελίδα 51).

Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Φωτισμός**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Νυχτερινή όραση**.
 - Επιλέξτε **Στη διάρκεια δραστηριότητας**.
 - Επιλέξτε **Γενική χρήση**.
 - Επιλέξτε **Στη διάρκ. του ύπνου**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι όλες οι επιλογές διαθέσιμες για όλες τις λειτουργίες.

 - Επιλέξτε **Φωτεινότητα** για να ρυθμίσετε το επίπεδο φωτεινότητας της οθόνης.
 - Επιλέξτε **Πλήκτρα** για να ενεργοποιήσετε την οθόνη για πατήματα κουμπιών.
 - Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να ενεργοποιήσετε την οθόνη για ειδοποιήσεις.
 - Επιλέξτε **Χειρονομία** για να ενεργοποιήσετε την οθόνη σηκώνοντας και γυρίζοντας το χέρι σας για να κοιτάξετε τον καρπό σας.
 - Επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου** για να ρυθμίσετε το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση της οθόνης.

Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Αναστ. λειτ..**
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Πρόγραμμα**, επιλέξτε ημέρα και εισαγάγετε τις κανονικές ώρες ύπνου σας.
 - Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού** για να χρησιμοποιήσετε το καντράν ρολογιού ύπνου.
 - Επιλέξτε **Φωτισμός** για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις της οθόνης.
 - Επιλέξτε **Ειδ. αφ. σύντ. ύπνου** για να δημιουργήσετε ειδοποιήσεις αφύπνισης για σύντομο ύπνο οι οποίες θα αναπαράγονται με ήχο, δόνηση ή και με τα δύο.
 - Επιλέξτε **Μην ενοχλείτε** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε".
 - Επιλέξτε **Εξοικονόμηση μπαταρίας** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας ([Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας, σελίδα 112](#)).

Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος μεμονωμένων κουμπιών και συνδυασμών κουμπιών.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Συντομεύσεις**.
- 3 Επιλέξτε ένα κουμπί ή ένα συνδυασμό κουμπιών για προσαρμογή.
- 4 Επιλέξτε μια λειτουργία.

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης για την απόσταση, τον ρυθμό και την ταχύτητα, το υψόμετρο και πολλά περισσότερα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Μορφή > Λειτουργία εμφάνισης**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
- 4 Επιλέξτε μονάδα μέτρησης.

Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε πληροφορίες για τη συσκευή, όπως το αναγνωριστικό της μονάδας, την έκδοση λογισμικού, τις κανονιστικές πληροφορίες και την άδεια χρήσης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Πληροφορίες**.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

Η ετικέτα για αυτήν τη συσκευή παρέχεται ηλεκτρονικά. Η ηλεκτρονική ετικέτα μπορεί να παρέχει κανονιστικές πληροφορίες, όπως αναγνωριστικοί αριθμοί που παρέχονται από την FCC ή τοπικές σημάνσεις συμμόρφωσης, καθώς και ισχύουσες πληροφορίες για το προϊόν και την άδεια χρήσης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Από το μενού συστήματος, επιλέξτε **Πληροφορίες**.

Στοιχεία συσκευής

Φόρτιση του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

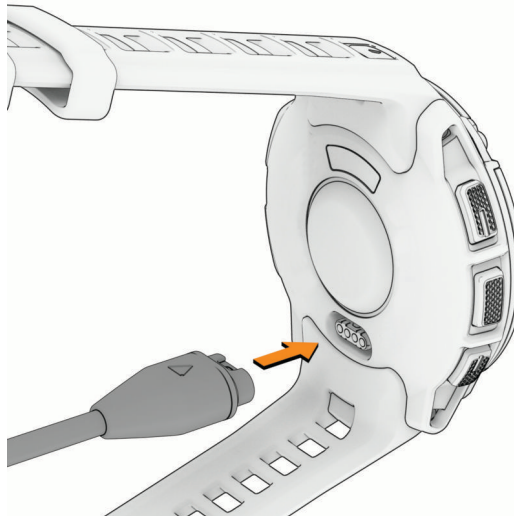
Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (*Φροντίδα της συσκευής σας*, σελίδα 118).

Το ρολόι σας συνοδεύεται από ένα ειδικό καλώδιο φόρτισης. Για προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο Garmin.

- 1 Συνδέστε το καλώδιο (άκρο με το ▲) στη θύρα φόρτισης του ρολογιού σας.



- 2 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα υπολογιστή USB-C® ή σε ένα τροφοδοτικό AC (με ελάχιστη τάση εξόδου 5 W).

Το ρολόι εμφανίζει την τρέχουσα στάθμη φόρτισης της μπαταρίας.

- 3 Αποσυνδέστε το ρολόι αφού η στάθμη φόρτισης της μπαταρίας φτάσει στο 100%.

Ηλιακή φόρτιση

Η ικανότητα ηλιακής φόρτισης του ρολογιού σας επιτρέπει να φορτίζετε το ρολόι σας ενώ το χρησιμοποιείτε.

Συμβουλές για την ηλιακή φόρτιση

Για να μεγιστοποιήσετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας του ρολογιού σας, ακολουθήστε αυτές τις συμβουλές.

- Όταν φοράτε το ρολόι, αποφεύγετε να καλύπτετε το καντράν με το μανίκι σας.
- Η τακτική χρήση σε εξωτερικό χώρο σε ηλιόλουστες συνθήκες μπορεί να παρατείνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι μπορεί να προστατεύει την μπαταρία του από ακραίες θερμοκρασίες και μπορεί να περιορίζει ή να διακόπτει τη φόρτιση αυτόματα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι δεν φορτίζεται με τον ήλιο όταν συνδέεται σε εξωτερική πηγή ισχύος ή όταν η μπαταρία είναι πλήρης.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Τιμή αντοχής στο νερό	10 ATM ¹
Εύρος τιμών θερμοκρασίας λειτουργίας και αποθήκευσης	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης USB	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Συχνότητες ασύρματης επικοινωνίας και ισχύς μετάδοσης της ΕΕ	Instinct 3 Solar - 45mm: 2,4 GHz στα -1,72 dBm μέγιστη τιμή, Instinct 3 Solar - 50mm: 2,4 GHz στα 0,83 dBm μέγιστη τιμή

¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 100 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση: www.garmin.com/waterrating.

Πληροφορίες διάρκειας ζωής μπαταρίας

Η πραγματική διάρκεια ζωής της μπαταρίας εξαρτάται από τις λειτουργίες που είναι ενεργοποιημένες στο ρολόι σας, όπως παρακολούθηση δραστηριότητας, παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό, ειδοποιήσεις τηλεφώνου, GPS, εσωτερικοί αισθητήρες και συνδεδεμένοι αισθητήρες ([Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας, σελίδα 123](#)).

Λειτουργία	Διάρκεια ζωής μπαταρίας του Instinct 3 Solar - 45mm	Διάρκεια ζωής μπαταρίας του Instinct 3 Solar - 50mm
Λειτουργία "Smartwatch"	Έως και 28 ημέρες, τυπική χρήση Απεριόριστη με ηλιακή φόρτιση ²	Έως και 40 ημέρες, τυπική χρήση Απεριόριστη με ηλιακή φόρτιση ²
Εξοικονόμησης μπαταρίας σε λειτουργία ρολογιού	Έως 65 ημέρες με τυπική χρήση Απεριόριστη με ηλιακή φόρτιση ²	Έως 100 ημέρες με τυπική χρήση Απεριόριστη με ηλιακή φόρτιση ²
Λειτουργία "GPS μόνο"	Έως 40 ώρες με τυπική χρήση Έως 130 ώρες με ηλιακή φόρτιση ³	Έως 60 ώρες με τυπική χρήση Έως 260 ώρες με ηλιακή φόρτιση ³
Λειτουργία "Όλα τα συστήματα δορυφόρων"	Έως 28 ώρες με τυπική χρήση Έως 50 ώρες με ηλιακή φόρτιση ³	Έως 40 ώρες με τυπική χρήση Έως 80 ώρες με ηλιακή φόρτιση ³
Λειτουργία "Όλα τα συστήματα δορυφόρων με multi-band"	Έως 24 ώρες με τυπική χρήση Έως 40 ώρες με ηλιακή φόρτιση ⁴	Έως 34 ώρες με τυπική χρήση Έως 60 ώρες με ηλιακή φόρτιση ⁴
Μέγιστη μπαταρία σε λειτουργία GPS	Έως 100 ώρες με τυπική χρήση Απεριόριστη με ηλιακή φόρτιση ³	Έως 150 ώρες με τυπική χρήση Απεριόριστη με ηλιακή φόρτιση ³
Λειτουργία δραστηριότητας εξόρμησης με GPS	Έως 36 ημέρες με τυπική χρήση Απεριόριστη με ηλιακή φόρτιση ²	Έως 60 ημέρες με τυπική χρήση Απεριόριστη με ηλιακή φόρτιση ²

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

Αποφύγετε τη χρήση χημικών καθαριστικών, διαλυμάτων και εντομοαπωθητικών που ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα πλαστικά μέρη και στα φινιρίσματα.

Ξεπλύνετε καλά τη συσκευή με γλυκό νερό μετά την έκθεση σε χλώριο, αλμυρό νερό, αντηλιακό, καλλυντικά, οινόπνευμα ή άλλες δραστικές χημικές ουσίες. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο περίβλημα.

Αποφύγετε το πάτημα των κουμπιών κάτω από το νερό.

Αποφύγετε τους υπερβολικούς κραδασμούς και τη βίαια μεταχείριση του προϊόντος, καθώς ενδέχεται να υποβαθμιστεί η διάρκεια ζωής του.

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά.

² Θεωρώντας ότι φοριέται όλη την ημέρα με 3 ώρες ημερησίως σε εξωτερικό χώρο με συνθήκες φωτισμού 50.000 lux

³ Θεωρώντας ότι χρησιμοποιείται σε εξωτερικό χώρο με συνθήκες φωτισμού 50.000 lux

⁴ Θεωρώντας ότι χρησιμοποιείται σε εξωτερικό χώρο με συνθήκες φωτισμού 50.000 lux και με τυπική χρήση με την τεχνολογία SatIQ

Καθαρισμός του ρολογιού

ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ακόμα και μικρές ποσότητες ιδρώτα ή υγρασίας μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των ηλεκτρικών επαφών κατά τη σύνδεση σε φορτιστή. Η διάβρωση μπορεί να εμποδίσει τη φόρτιση και τη μεταφορά δεδομένων.

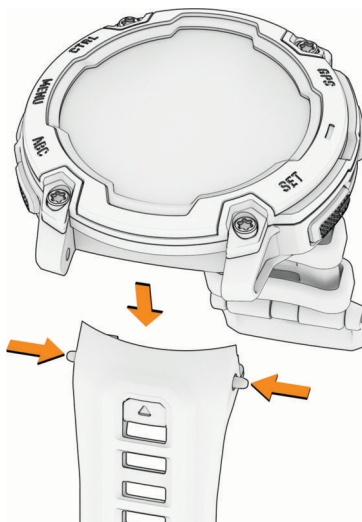
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

- 1 Ξεπλύνετε με νερό ή χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί χωρίς χνούδι.
- 2 Αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

Αλλαγή των βραχιολιών με ράβδους με ελατήριο

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα λουράκια με νέα λουράκια Instinct 3 ή συμβατά λουράκια QuickFit®. Για πληροφορίες σχετικά με τα συμβατά λουράκια ρολογιού και τα αντίστοιχα μεγέθη, μεταβείτε στη σελίδα του ρολογιού Instinct 3 στην τοποθεσία buy.garmin.com.

- 1 Σπρώξτε προς τα μέσα την ακίδα του ρολογιού και αφαιρέστε το λουράκι από το ρολόι.



- 2 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να τοποθετήσετε ένα καινούργιο λουράκι Instinct 3, ευθυγραμμίστε το με τις οπές στο ρολόι, σπρώξτε προς τα μέσα την ακίδα του ρολογιού και πιέστε το λουράκι για να μπει στη θέση του.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι το λουράκι είναι σταθερό. Η ακίδα ρολογιού θα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένη με τις οπές στο ρολόι.

- Για να τοποθετήσετε ένα συμβατό λουράκι QuickFit, τοποθετήστε στο ρολόι μια συμβατή ακίδα ρολογιού και πιέστε το καινούργιο λουράκι για να μπει στη θέση του.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι το λουράκι είναι σταθερό. Η ασφάλεια θα πρέπει να κλείσει επάνω από την ακίδα ρολογιού.

- 3 Επαναλάβετε τα βήματα για να αλλάξετε το άλλο βραχιόλι.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Ενημερώσεις προϊόντος

Η συσκευή σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν είναι συνδεδεμένη στο Bluetooth. Μπορείτε να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος ([Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 113](#)). Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε το Garmin Express (garmin.com/express). Στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect.

Αυτή η εφαρμογή παρέχει εύκολη πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες για τις συσκευές Garmin:

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Ενημερώσεις πορείας
- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
- Δήλωση προϊόντος

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για αυτό το προϊόν στον ιστότοπο της Garmin.

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση support.garmin.com για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.
- Για πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια των λειτουργιών, μεταβείτε στο www.garmin.com/ataccuracy.
Η παρούσα συσκευή δεν αποτελεί ιατρική συσκευή.

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

Μπορείτε να αλλάξετε την επιλογή της γλώσσας της συσκευής, αν επιλέξατε κατά λάθος εσφαλμένη γλώσσα στη συσκευή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Μεταβείτε με κύλιση προς τα κάτω, στο τελευταίο στοιχείο στη λίστα και πατήστε **GPS**.
- 3 Πατήστε **GPS**.
- 4 Επιλέξτε γλώσσα.
- 5 Πατήστε **GPS**.

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

Το ρολόι Instinct 3 είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/ble για πληροφορίες συμβατότητας με το Bluetooth.

Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι

Αν το τηλέφωνό σας δεν συνδέεται στο ρολόι, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε το τηλέφωνό σας και το ρολόι σας και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.
- Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Connect στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Καταργήστε το ρολόι σας από την εφαρμογή Garmin Connect και τις ρυθμίσεις Bluetooth στο τηλέφωνό σας, για να επαναλάβετε τη διαδικασία σύζευξης.
- Αν αγοράσατε ένα καινούργιο τηλέφωνο, καταργήστε το ρολόι σας από την εφαρμογή Garmin Connect στο τηλέφωνο που σκοπεύετε να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε.
- Πλησιάστε το τηλέφωνό σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το ρολόι.
- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε σε λειτουργία αντιστοίχισης.
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα **MENU** και επιλέξτε **Τηλέφωνο > Αντιστοιχ. τηλ..**

Το ρολόι μου δεν εμφανίζει τη σωστή ώρα

Το ρολόι ενημερώνει την ώρα και την ημερομηνία όταν το συγχρονίζετε. Θα πρέπει να συγχρονίσετε το ρολόι σας για να λάβετε τη σωστή ώρα, όταν αλλάζετε ζώνη ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

- 1 Επιβεβαιώστε ότι η ώρα έχει οριστεί στην αυτόματη ρύθμιση (*Ρυθμίσεις ώρας*, σελίδα 114).
- 2 Επιβεβαιώστε ότι ο υπολογιστής ή το τηλέφωνό σας εμφανίζει τη σωστή τοπική ώρα.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Συγχρονίστε το ρολόι σας με έναν υπολογιστή (*Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας*, σελίδα 96).
 - Συγχρονίστε το ρολόι σας με ένα τηλέφωνο (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect*, σελίδα 95).
 - Συγχρονίστε το ρολόι σας με το GPS (*Συγχρονισμός της ώρας με GPS*, σελίδα 51).

Η ώρα και η ημερομηνία ενημερώνονται αυτόματα.

Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;

Το ρολόι είναι συμβατό με ορισμένους αισθητήρες Bluetooth. Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν αισθητήρα με το ρολόι Garmin, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι και τον αισθητήρα. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Αισθ. και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλα**.
 - Επιλέξτε τον τύπο αισθητηρίου.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων*, σελίδα 41).

Επανεκκίνηση του ρολογιού σας

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **CTRL** μέχρι να απενεργοποιηθεί το ρολόι.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το **CTRL** για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Για να κάνετε επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, πρέπει πρώτα να συγχρονίσετε το ρολόι με την εφαρμογή Garmin Connect και να στείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας.

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Μηδενισμός**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις προεπιλεγμένες εργοστασιακές τιμές, συμπεριλαμβανομένων των δεδομένων προφίλ χρήστη, αλλά να αποθηκεύσετε το ιστορικό δραστηριοτήτων και τις εφαρμογές και τα αρχεία που έχετε λάβει, επιλέξτε **Επαν. προεπ. ρυθμ..**
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Διαγρ. δεδομ./επαν. ρυθμ..**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχετε ρυθμίσει ένα πορτοφόλι Garmin Pay, με αυτήν την επιλογή διαγράφεται το πορτοφόλι από το ρολόι σας.

Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

Για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Αλλάξτε την κατάσταση λειτουργίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αλλαγή της λειτουργίας τροφοδοσίας, σελίδα 112](#)).
 - Ενεργοποιήστε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας από το μενού στοιχείων ελέγχου ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 70](#)).
 - Μειώστε τη λήξη χρονικού ορίου οθόνης ([Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης, σελίδα 115](#)).
 - Μειώστε τη φωτεινότητα οθόνης ([Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης, σελίδα 115](#)).
 - Χρησιμοποιήστε τη δορυφορική λειτουργία UltraTrac για τη δραστηριότητά σας ([Ρυθμίσεις δορυφόρων, σελίδα 48](#)).
 - Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις συνδεδεμένες λειτουργίες ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 70](#)).
 - Για να διακόψετε τη δραστηριότητά σας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιήστε την επιλογή **Συνέχιση αργότερα** ([Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 5](#)).
 - Χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού που δεν ενημερώνεται κάθε δευτερόλεπτο.
Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε ένα καντράν ρολογιού χωρίς δείκτη δευτερολέπτων ([Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού, σελίδα 3](#)).
 - Περιορίστε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου που εμφανίζει το ρολόι ([Διαχείριση ειδοποιήσεων, σελίδα 93](#)).
 - Σταματήστε τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συζευγμένες συσκευές ([Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 79](#)).
 - Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό ([Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό, σελίδα 78](#)).
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό λεπτών αυξημένης έντασης και των θερμίδων που καταναλώσατε.
- Ενεργοποιήστε τις χειροκίνητες μετρήσεις του παλμικού οξυμέτρου ([Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 80](#)).

Λήψη δορυφορικού σήματος

Η συσκευή ενδέχεται να χρειάζεται ανεμπόδιστο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό για τη λήψη δορυφορικών σημάτων. Η ώρα και η ημερομηνία ρυθμίζονται αυτόματα βάσει της θέσης GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/aboutGPS.

- 1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.
Η πρόσοψη της συσκευής πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό.
- 2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
Ενδέχεται να χρειαστούν 30-60 δευτερόλεπτα μέχρι να εντοπιστούν δορυφορικά σήματα.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Συγχρονίζετε συχνά το ρολόι με τον λογαριασμό σας Garmin:
 - Συνδέστε το ρολόι σας με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express.
 - Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας με δυνατότητα Bluetooth.
- Ενώ είναι συνδεδεμένο με τον λογαριασμό σας Garmin, το ρολόι πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό τον γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.
- Μεταφέρετε το ρολόι σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτίρια και δέντρα.
 - Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Η ένδειξη θερμοκρασίας δραστηριότητας δεν είναι ακριβής

Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει την ένδειξη θερμοκρασίας για τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας. Για να λάβετε την πιο ακριβή ένδειξη θερμοκρασίας, θα πρέπει να αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας και να περιμένετε 20 έως 30 λεπτά.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε έναν προαιρετικό εξωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας *temp* για να δείτε ακριβείς ενδείξεις θερμοκρασίας περιβάλλοντος ενώ φοράτε το ρολόι.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου

Ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μηδενίζεται κάθε βράδυ τα μεσάνυχτα.

Αν εμφανιστούν παύλες αντί για τον αριθμό βημάτων, αφήστε τη συσκευή να λάβει δορυφορικά σήματα και να ρυθμίσει αυτόματα την ώρα.

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

Αν ο αριθμός βημάτων σας δεν φαίνεται να είναι ακριβής, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Φοράτε το ρολόι στον καρπό του μη κυρίαρχου χεριού σας.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν σπρώχνετε κάποιο καροτσάκι ή μηχανή γκαζόν.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν χρησιμοποιείτε ενεργά μόνο τις παλάμες ή τους βραχίονές σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι ενδέχεται να ερμηνεύσει ορισμένες επαναλαμβανόμενες κινήσεις, όπως το πλύσιμο των πιάτων, το δίπλωμα των ρούχων ή τα παλαμάκια, ως βήματα.

Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν

Ο αριθμός βημάτων στον λογαριασμό σας Garmin Connect ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε το ρολόι σας.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων με την εφαρμογή Garmin Express (*Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 96*).
- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 95*).

2 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν ανανεώσετε την εφαρμογή Garmin Connect ή την εφαρμογή Garmin Express, η ενέργεια αυτή δεν θα συγχρονίσει τα δεδομένα σας ούτε θα ενημερώσει τον αριθμό βημάτων σας.

Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.

Καθώς ανεβαίνετε τους ορόφους, το ρολόι υπολογίζει τυχόν αλλαγές στο υψόμετρο με ένα εσωτερικό βαρόμετρο. Κάθε όροφος που ανεβαίνετε ισούται με 3 μέτρα (10 πόδια).

- Όταν ανεβαίνετε σκάλες, μην κρατιέστε από την κουραστική και μην παραλείπετε σκαλιά.
- Όταν βρίσκεστε σε περιβάλλον με πολύ αέρα, καλύψτε το ρολόι με το μανίκι ή το μπουφάν σας, καθώς οι δυνατές ριπές αέρα μπορούν να προκαλέσουν ακανόνιστες ενδείξεις.

Παράρτημα

Πεδία δεδομένων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας. Για την εμφάνιση δεδομένων, είναι απαραίτητη η χρήση αξεσουάρ ANT+ ή Bluetooth για ορισμένα πεδία δεδομένων. Ορισμένα πεδία δεδομένων εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες στο ρολόι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων από τις ρυθμίσεις ρολογιού στην εφαρμογή Garmin Connect.

Πεδία συχν. βημάτων

Όνομα	Περιγραφή
Μέση συχ. πετ.	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συχ. βημ.	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συχ. πεταλ.	Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα στροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ ρυθμού πεταλιάς.
Συχνότητα βημάτων	Τρέξιμο. Τα βήματα ανά λεπτό (δεξί και αριστερό).
Ρυθμός πεταλιάς γύρου	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.
Συχνότητα βημάτων γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.
Συχ. πετ. τελ. γύρου	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Συχ. βημ. τελ. γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Πεδία πυξίδας

Όνομα	Περιγραφή
Κατεύθυνση πυξίδας	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.
Κατεύθυνση GPS	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει GPS.
Κατεύθυνση	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Απόσταση	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.
Απόσταση διαστήματος	Η απόσταση που έχετε διανύσει για το τρέχον διάστημα.
Απόσταση γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.
Απόσ. τελ. γύρ.	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Απόστ. τελ. άσκησης	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Απόσ. τελ. γύρ.	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα άσκηση.

Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Μέση τιμή ανόδου	Η μέση κατακόρυφη απόσταση ανόδου από την τελευταία επαναφορά.
Μέση τιμή καθόδου	Η μέση κατακόρυφη απόσταση καθόδου από την τελευταία επαναφορά.
Υψόμ.	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από τη στάθμη της θάλασσας.
Λόγος κατολίσθησης	Ο λόγος της οριζόντιας απόστασης που διανύσατε προς την αλλαγή στην κατακόρυφη απόσταση.
Υψόμετρο GPS	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας χρησιμοποιώντας το GPS.
Κλίση	Ο υπολογισμός της ανόδου (υψόμετρο) στην πορεία (απόσταση). Για παράδειγμα, εάν για κάθε 3 m (10 ft.) ανεβαίνετε 60 m (200 ft.), η κλίση είναι 5%.
Άνοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Κάθοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Άν. τελ. γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κάθοδος τελευταίου γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Αύξ. υψομ. τελ. άσκ.	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μείωση υψομ. τελ. άσκ.	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μέγιστη άνοδος	Ο μέγιστος ρυθμός ανόδου σε πόδια ανά λεπτό ή σε μέτρα ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.
Μέγιστη κάθοδος	Ο μέγιστος ρυθμός καθόδου σε μέτρα ανά λεπτό ή σε πόδια ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.
Μέγιστο υψόμετρο	Το μεγαλύτερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.
Ελάχιστο υψόμετρο	Το μικρότερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.
Αύξηση υψ. άσκησης	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για την τρέχουσα άσκηση.
Μείωση υψομ. άσκησης	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για την τρέχουσα άσκηση.
Συνολική άνοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει από την τελευταία επαναφορά.
Συνολική κάθοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε κατέβει από την τελευταία επαναφορά.

Πεδία ορόφων

Όνομα	Περιγραφή
Όροφοι που ανεβήκατε	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.
Όροφοι που κατεβήκατε	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που κατεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.
Όροφοι ανά λεπτό	Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε ανά λεπτό.

Πεδία καρδ. παλμών

Όνομα	Περιγραφή
% ΑΚΠ	Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση).
Αερόβιο TE	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Αναερόβιο TE	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Μέσο %ΑΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσοι ΚΠ	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσοι ΚΠ % Μέγιστων	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Καρ. παλμοί	Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή πρέπει να διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών.
ΚΠ % Μέγιστων	Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.
Ζώνη ΚΠ	Το τρέχον εύρος των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5). Οι προεπιλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).
Μέση τιμή διαστήματος %ΑΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέση τιμή διαστήματος %μέγ.	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέση τιμή ΚΠ διαστήματος	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγιστη τιμή διαστ. %ΑΚΠ	Το μέγιστο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέση τιμή διαστήματος %μέγ.	Το μέγιστο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγιστοι ΚΠ διαστήματος	Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
% ΑΚΠ γύρου	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΠ γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΠ γύρου % Μεγίστων	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.
%ΑΚΠ τελ.γύρ.	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
ΚΠ τελευταίου γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
ΚΠ τελ. Γ % μεγ.	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Μ. % ΚΠ τ.άσκ./απ.ΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μέσοι ΚΠ τελ. άσκ.	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μέσο % ΚΠ τ. άσκ.-μέγ. ΚΠ	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μέσο % ΚΠ άσκ.-αποθ. ΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα άσκηση.
Μέγιστοι ΚΠ	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα άσκηση.
Μέσο % ΚΠ άσκ.-μέγ. ΚΠ	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα άσκηση.
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.

Πεδία μηκών

Όνομα	Περιγραφή
Μήκη διαστήματος	Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Μήκη πισίνας	Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Πεδία πλοήγησης

Όνομα	Περιγραφή
Διόπτευση	Η κατεύθυνση από την τρέχουσα θέση σας προς έναν προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Διαδρομή	Η κατεύθυνση από την αφετηρία προς έναν προορισμό. Μπορείτε να δείτε τη διαδρομή ως προγραμματισμένη ή καθορισμένη πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Θέση προορισμού	Η θέση του τελικού προορισμού σας.
Σημείο προορισμού	Το τελευταίο σημείο στην πορεία μέχρι τον προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Απόσταση που απομένει	Η απόσταση που απομένει μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Απόσταση έως επόμενο	Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Εκτιμ.συνολική απόσταση	Η εκτιμώμενη απόσταση από την αφετηρία μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΚΤ.ΩΡ.ΑΦ	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στον τελικό προορισμό (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του προορισμού). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΧΑ σε επόμενο σημείο	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του σημείου). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΚΤ. ΧΡ. ΈΩΣ ΑΦΙΞΗ	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Λόγ.κατολ.σε πρ.	Η αναλογία κατάβασης που απαιτείται για την κάθοδο από την τρέχουσα θέση σας προς το υψόμετρο προορισμού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Γεωγραφικό μήκος/ πλάτος	Η τρέχουσα θέση στο γεωγραφικό μήκος και πλάτος ανεξάρτητα από την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.
Τοποθεσία	Η τρέχουσα θέση χρησιμοποιώντας την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.
Επόμενο σημείο	Το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Εκτός πορείας	Η απόσταση προς τα αριστερά ή τα δεξιά από την οποία έχετε αποκλίνει από την αρχική διαδρομή του ταξιδιού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Χρόνος έως το επόμενο σημείο	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
VMG	Η ταχύτητα με την οποία πλησιάζετε σε έναν προορισμό κατά μήκος μιας πορείας. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Όνομα	Περιγραφή
Κατ.απ.πρ	Η υψομετρική απόσταση ανάμεσα στην τρέχουσα θέση σας και τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Κάτ.ταχ.έως στ.	Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε προκαθορισμένο υψόμετρο. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Άλλα πεδία

Όνομα	Περιγραφή
Θερμίδες δραστηριότητας	Οι θερμίδες που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Πίεση περιβάλλοντος	Η μη ρυθμισμένη πίεση περιβάλλοντος.
Βαρομετρική πίεση	Η τρέχουσα βαθμονομημένη πίεση περιβάλλοντος.
Ώρες λειτουργίας μπαταρίας	Ο αριθμός των ωρών που απομένουν πριν εξαντληθεί η ισχύς της μπαταρίας.
Στάθμη μπαταρίας	Η στάθμη μπαταρίας του ρολογιού.
Θερμίδες δραστηριότητας	Οι θερμίδες που καταναλώθηκαν καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
GPS	Η ισχύς του δορυφορικού σήματος GPS.
Γύροι	Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Φορτίο	Το φορτίο προπόνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα. Το φορτίο προπόνησης είναι το ποσό της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC), που υποδεικνύει την απαιτούμενη ενέργεια της άσκησης.
Κινήσεις	Ο αριθμός των ασκήσεων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Κατάσταση απόδοσης	Η βαθμολογία κατάστασης απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσής σας.
Επαναλ.	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, ο αριθμός επαναλήψεων σε ένα σετ προπόνησης.
Ρυθμός αναπνοής	Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brrpm).
Ορισ. χρον.	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται στο τρέχον σετ προπόνησης.
Βήματα	Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Στρες	Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας.
Ανατολή ηλίου	Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.
Δύση ηλίου	Η ώρα δύσης του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.
Ώρα ημέρας	Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).

Πεδία ρυθμού

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός, 500 m	Ο τρέχων ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα.
Μέσος ρυθμός, 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσος ρυθμός	Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Προσαρμ. ρυθ. βάσει κλίσης	Ο μέσος ρυθμός προσαρμόζεται ανάλογα με την κλίση του εδάφους.
Ρυθμός διαστήματος	Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.
Ρυθμός γύρου, 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τρέχοντα γύρο.
Ρυθμός γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.
Ρυθ. τ. γ., 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τελευταίο γύρο.
Ρυθμ. τελ. γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ρυθ.τελ. μήκους	Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.
Ρυθμός τελ. άσκησης	Ο μέσος ρυθμός για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Ρυθμός άσκησης	Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα άσκηση.
Ρυθμ	Ο τρέχων ρυθμός.

Πεδία PacePro

Όνομα	Περιγραφή
Απ. επόμενου τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το επόμενο τμήμα διαδρομής.
Ρυθ.-στόχ. επ. τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Ο ρυθμός-στόχος για το επόμενο τμήμα διαδρομής.
Συνολικά μπροστά / πίσω	Τρέξιμο. Ο συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον ρυθμό-στόχο.
Τμήματα διαδρομής	Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Απομ. απόστ. τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Η απόσταση που απομένει για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Ρυθμός τμημάτων διαδρομής	Τρέξιμο. Ο ρυθμός για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Ρυθμός-στόχος τμ. διαδρομής	Τρέξιμο. Ο ρυθμός - στόχος για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Πεδία ισχύος

Όνομα	Περιγραφή
% FTP	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε μορφή ποσοστού για το λειτουργικό όριο ισχύος.
Μέση εξισ. 3 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Μέση ισχύς 3 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Μέσ. εξ. 10 δευ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της αριστερής / δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Μέση ισχύς 10 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Μέση εξ. 30 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της αριστερής / δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Μέση ισχύς 30 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Μέση εξισορρόπηση	Η μέση αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μ. φάση ισχ. αρ.	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση ισχύς	Η μέση παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση φάση ισχύος δεξιά	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο ΚΦΙ αριστ.	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο PCO	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο ΚΦΙ δεξ.	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Εξισορρόπηση	Η τρέχουσα αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος.
Intensity Factor	Το Intensity Factor™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Εξισορρόπηση γύρου	Η μέση αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΦΙ Γ αριστερό	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Φάση ισχύος γύρου αριστερά	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.
NP γύρου	Η μέση τιμή Normalized Power™ για τον τρέχοντα γύρο.
PCO γύρου	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για τον τρέχοντα γύρο.
Ισχύς γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΦΙ γύρου δεξί	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Φάση ισχύος γύρου δεξιά	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.
NP τελευταίου γύρου	Η μέση τιμή Normalized Power για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ισχύς τελ. γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
ΚΦΙ αρισ.	Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.
Φάση ισχύος αριστερά	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.
Μέγ.ισχ. τελ.γύρ	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Μέγιστη ισχύς γύρου	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
Μέγιστη ισχύς	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
NP	Το Normalized Power για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ομαλότητα πεταλιάς	Η μέτρηση του βαθμού ομοιομορφίας κατά την άσκηση πίεσης από έναν ποδηλάτη στα πετάλια στη διάρκεια κάθε πεταλιάς.
PCO	Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας. Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας είναι η θέση στο πετάλι του ποδηλάτου όπου ασκείται η δύναμη.
Ισχύς	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε Watt.
Ισχύς ανά βάρος	Η τρέχουσα μέτρηση ισχύος σε Watt ανά κιλό.
Ζώνη ισχύος	Το τρέχον εύρος της παραγόμενης ισχύος βάσει του λειτουργικού ορίου ισχύος ή των προσαρμοσμένων ρυθμίσεών σας.
Κορυφαία ΦΙ δεξιά	Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.
Δεξιά ΦΙ	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη ισχύος.
Χρόνος σε καθιστή θέση	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στη σέλα κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρον. γύρου καθιστ.	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στη σέλα κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος σε όρθια θέση	Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος γύρου σε όρθια θέση	Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.
TSS	Το Training Stress Score™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Αποτελεσματικότητα ροπής	Η μέτρηση απόδοσης των πεταλιών του ποδηλάτη.
Έργο	Το αθροιστικό έργο που πραγματοποιήθηκε (παραγόμενη ισχύς) σε Kilojoule.

Πεδία ανάπαυσης

Όνομα	Περιγραφή
Ενεργοποίηση επανάληψης	Η αντίστροφη μέτρηση για το τελευταίο διάστημα συν την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).
Χρονόμ. ανάπ.	Η αντίστροφη μέτρηση για την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

Δυναμικά στοιχεία τρεξίματος

Όνομα	Περιγραφή
Μέσ. εξισ. χρ. επ. έδαφ.	Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα περίοδο.
Μεσ. χρ. επ. εδ.	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο μήκος διασκελισμού	Το μέσο μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.
Μεσ. κατ. ταλ.	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση κατακ. αναλογία	Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.
Εξισ. χρ. επ. έδαφος	Η αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.
Χρόνος επαφής με το έδαφος	Η διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου). Ο χρόνος επαφής με το έδαφος δεν υπολογίζεται ενώ περπατάτε.
Εξισ. χρ. επ. με έδαφ.γύρ.	Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.
Χρ. επ. εδ. γύρου	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.
Μήκος διασκ. Γ	Το μέσο μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.
Κατακόρυφη ταλάντωση γύρ.	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για τον τρέχοντα γύρο.
Κατακόρυφη αναλογία γύρου	Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.
Μήκος διασκελισμού	Το μήκος του βηματισμού σας από το ένα πάτημα έως το επόμενο, σε μέτρα.
Κατακόρυφη ταλάντωση	Το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο. Η κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά για κάθε βήμα.
Κατακ. αναλογία	Η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.

Πεδία ταχύτητας

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχύτητα μετακίνησης	Η μέση ταχύτητα κατά τη μετακίνηση για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συνολική ταχύτητα	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων των ταχυτήτων κίνησης και στάσης.
Μέση ταχύτητα	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση ταχύτητα σε σχέση με βυθό σε ναυτικές μονάδες	Η μέση ταχύτητα πορείας σε κόμβους για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
SOG γύρου	Η μέση ταχύτητα πορείας για τον τρέχοντα γύρο, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτητα γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.
SOG τελ. γ.	Η μέση ταχύτητα πορείας για τον γύρο που ολοκληρώθηκε τελευταίος, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτ. τελευτ. γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ταχύτητα τελ. άσκησης	Η μέση ταχύτητα για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μέγ. SOG	Η μέγιστη ταχύτητα πορείας για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Μέγιστη ταχύτητα	Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ταχύτητα άσκησης	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα άσκηση.
Ταχύτητα	Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.
SOG	Η πραγματική ταχύτητα ταξιδιού, ανεξάρτητα από τη διαδρομή προς την οποία κατευθύνεστε και τις προσωρινές αποκλίσεις στην κατεύθυνση.
Κάθετη ταχύτητα	Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε σχέση με το χρόνο.

Πεδία κίνησης

Όνομα	Περιγραφή
Μ. απ. ανά κίν.	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέση απόστ./κουπιά	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέσος ρυθμός κουπιών	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέση τιμή κίνησης/Μήκος	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Απόσταση ανά κίνηση	Σπορ κωπηλασίας. Η απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά.
Ρυθ.κίν.χρ.διάσ.	Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Κιν. διάστ./μήκ.	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Στυλ κολύμβ. διαστ.	Ο τρέχων τύπος κίνησης για το διάστημα.
Απόσταση γύρου/κίνηση	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Απόσταση γύρου/κουπιά	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Ρυθμός κινήσεων γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Ρυθμός κουπιών γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Κινήσεις γύρου	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.
Κινήσεις γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.
Απόσ./κίν.τελ.γ.	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Απ./κουπ. τελ. γύρ.	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Ρυθ.κιν.τελ. Γ	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Ρυθ.κιν.τελ. Γ	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Κιν.τελ.γύρου	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κινήσεις τελευταίου γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ρυθ.κιν.τελ.μήκ.	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.
Κινήσεις τελευταίου μήκους	Ο συνολικός αριθμός χεριών για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.

Όνομα	Περιγραφή
Στυλ κολύμβ. τελ. μηκ.	Ο τύπος κίνησης που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.
Ρυθ. κινήσ	Κολύμβηση. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).
Κουπιές	Σπορ κωπηλασίας. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).
Χεριές	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Κουπιές	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Πεδία Swolf

Όνομα	Περιγραφή
Μέσος όρος Swolf	Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους και του αριθμού των χεριών κολύμβησης για αυτό το μήκος (<i>Ορολογία κολύμβησης, σελίδα 15</i>). Στην κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, τα 25 μέτρα χρησιμοποιούνται για τον υπολογισμό της βαθμολογίας Swolf.
Swolf διαστήματος	Η μέση βαθμολογία swolf για το τρέχον διάστημα.
Swolf γύρου	Η βαθμολογία swolf για τον τρέχοντα γύρο.
Swolf τελ.γύρου	Η βαθμολογία swolf για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Swolf τελευτ. μήκους	Η μέση βαθμολογία swolf για το μήκος του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου πισίνας.

Πεδία θερμοκρασίας

Όνομα	Περιγραφή
Υψηλότε. σε 24 ώρες	Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Χαμηλότε. σε 24 ώρες	Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Θερμοκρασία	Η θερμοκρασία περιβάλλοντος κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός αισθητήρα temp με τη συσκευή σας, για να παρέχετε μια σταθερή προέλευση δεδομένων θερμοκρασίας ακριβείας.

Πεδία χρονομέτρου

Όνομα	Περιγραφή
Μέσος χρόνος γύρου	Ο μέσος χρόνος γύρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος που πέρασε	Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, εάν ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας και τρέξετε για 10 λεπτά, κατόπιν το σταματήσετε για 5 λεπτά και στη συνέχεια το ξεκινήσετε και τρέξετε για 20 λεπτά, ο χρόνος που έχει περάσει είναι 35 λεπτά.
Χρόνος διαστήματος	Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.
Χρόνος γύρου	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος τελ. γύρ.	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Διάρκεια τελ. άσκησης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Χρόνος κίνησης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τρέχουσα άσκηση.
Χρόνος μετακίνησης	Ο συνολικός χρόνος κίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος Multisport	Ο συνολικός χρόνος για όλα τα αθλήματα σε μια δραστηριότητα Multisport, συμπεριλαμβανομένων των μεταβάσεων.
Συνολικά μπροστά / πίσω	Τρέξιμο. Συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον ρυθμό-στόχο.
Χρόνος στάσης	Ο συνολικός χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος κολύμβησης	Ο χρόνος κολύμβησης για την τρέχουσα δραστηριότητα, μη συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανάπαυσης.
Χρονόμετρο	Ο τρέχων χρόνος του χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης.

Πεδία άσκησης

Όνομα	Περιγραφή
Επαναλ.	Κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, οι επαναλήψεις που απομένουν.
Απόσταση βημάτων	Ο χρόνος ή η απόσταση που απομένει για το βήμα άσκησης.
Ρυθμός βημάτων	Ο τρέχων ρυθμός κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.
Ταχύτητα σκέλους	Η τρέχουσα ταχύτητα κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.
Χρόνος βημάτων	Ο χρόνος που παρήλθε για το τρέχον βήμα άσκησης.

Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος

Στη δραστηριότητα Garmin Connect τα δεδομένα δυναμικής τρεξίματος εμφανίζονται ως έγχρωμα γραφήματα. Οι ζώνες χρώματος βασίζονται σε εκατοστημόρια και σας δείχνουν πώς συγκρίνονται τα δεδομένα σας δυναμικής τρεξίματος με εκείνα άλλων δρομέων.

Η Garmin πραγματοποίησε έρευνα σε πολλούς δρομείς όλων των διαφορετικών δυνατοτήτων. Οι τιμές δεδομένων στην κόκκινη ή την πορτοκαλί ζώνη είναι τυπικές για λιγότερο έμπειρους ή πιο αργούς δρομείς. Οι τιμές δεδομένων στην πράσινη, την μπλε ή τη μοβ ζώνη είναι τυπικές για πιο έμπειρους ή πιο γρήγορους δρομείς. Οι πιο έμπειροι δρομείς τείνουν να παρουσιάζουν μικρότερους χρόνους επαφής με το έδαφος, χαμηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση, χαμηλότερη κατακόρυφη αναλογία και υψηλότερο ρυθμό βημάτων σε σύγκριση με τους λιγότερο έμπειρους δρομείς. Ωστόσο, οι ψηλότεροι δρομείς συνήθως έχουν ελαφρώς μικρότερους ρυθμούς βημάτων, μεγαλύτερους βηματισμούς και ελαφρώς υψηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση. Η κατακόρυφη αναλογία είναι η κατακόρυφη ταλάντωση διαιρεμένη με το μήκος βηματισμού. Δεν συσχετίζεται με το ύψος.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δυναμική τρεξίματος, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/runningdynamics. Για πρόσθετες θεωρίες και ερμηνείες των δεδομένων δυναμικής τρεξίματος, μπορείτε να κάνετε αναζήτηση σε εκδόσεις και ιστοτόπους που ειδικεύονται σε θέματα τρεξίματος.

Χρωματική ζώνη	Εκατοστημόριο σε ζώνη	Εύρος ρυθμού βημάτων	Εύρος χρόνου επαφής με το έδαφος
 Μοβ	>95	>183 spm	<218 ms
 Μπλε	70-95	174–183 spm	218–248 ms
 Πράσινο	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Πορτοκαλί	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Κόκκινο	<5	<153 spm	>308 ms

Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στη δραστηριότητα Garmin Connect τα δεδομένα δυναμικής τρεξίματος εμφανίζονται ως έγχρωμα γραφήματα.

Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος μετρά τη συμμετρία τρεξίματος και εμφανίζεται ως ποσοστό του συνολικού σας χρόνου επαφής με το έδαφος. Για παράδειγμα, το ποσοστό 51,3% με ένα βέλος που δείχνει προς τα αριστερά υποδεικνύει ότι ο δρομέας ακουμπά περισσότερο χρόνο το έδαφος με το αριστερό του πόδι. Εάν στην οθόνη δεδομένων σας εμφανίζονται και οι δύο αριθμοί, για παράδειγμα 48–52, το 48% είναι το αριστερό πόδι και το 52% είναι το δεξί πόδι.

Χρωματική ζώνη	 Κόκκινο	 Πορτοκαλί	 Πράσινο	 Πορτοκαλί	 Κόκκινο
Συμμετρία	Κακό	Μέτρια	Καλή	Μέτρια	Κακό
Ποσοστό άλλων δρομέων	5%	25%	40%	25%	5%
Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος	>52,2% Α	50,8–52,2% Α	50,7% Α–50,7% Δ	50,8–52,2% Δ	>52,2% Δ

Κατά την ανάπτυξη και τον έλεγχο της δυναμικής τρεξίματος, η ομάδα της Garmin διαπίστωσε συσχετίσεις μεταξύ των τραυματισμών και των μεγαλύτερων ανισορροπιών με συγκεκριμένους δρομείς. Για πολλούς δρομείς, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος τείνει να αποκλίνει περισσότερο από 50–50 κατά το τρέξιμο σε ανηφόρα ή κατηφόρα. Οι περισσότεροι προπονητές τρεξίματος συμφωνούν ότι είναι καλό να επιτυγχάνεται συμμετρική τεχνική τρεξίματος. Οι κορυφαίοι δρομείς τείνουν να έχουν γρήγορους και ισορροπημένους βηματισμούς.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε τον μετρητή ή το πεδίο δεδομένων κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή να δείτε τη σύνοψη στον λογαριασμό Garmin Connect σας μετά το τρέξιμο. Όπως με τα υπόλοιπα δεδομένα δυναμικής τρεξίματος, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος είναι μια ποσοτική μέτρηση που σας βοηθά να ενημερωθείτε για την τεχνική του τρεξίματός σας.

Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στη δραστηριότητα Garmin Connect τα δεδομένα δυναμικής τρεξίματος εμφανίζονται ως έγχρωμα γραφήματα.

Τα εύρη δεδομένων για την κατακόρυφη ταλάντωση και την κατακόρυφη αναλογία διαφέρουν σε μικρό βαθμό ανάλογα με το αισθητήριο και την τοποθέτησή του στο στέρνο (αξεσουάρ HRM-Fit ή HRM-Pro series) ή στη μέση (αξεσουάρ Running Dynamics Pod).

Χρωματική ζώνη	Εκατοστη-μόριο σε ζώνη	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στο στέρνο	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στη μέση	Κατακόρυφη αναλογία στο στέρνο	Κατακόρυφη αναλογία στη μέση
 Μοβ	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Μπλε	70-95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Πράσινο	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Πορτοκαλί	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Κόκκινο	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Τυπικές τιμές μέγ. V02

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. V02 ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Άριστη	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Καλή	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Μέτρια	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Κακό	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Γυναίκες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Άριστη	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Καλή	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Μέτρια	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Κακό	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Επανεκτύπωση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Αξιολογήσεις FTP

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τις κατηγορίες των εκτιμώμενων τιμών του λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP) κατά φύλο.

Άνδρες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	5,05 και πάνω
Άριστη	Από 3,93 έως 5,04
Καλή	Από 2,79 έως 3,92
Μέτρια	Από 2,23 έως 2,78
Απροπόνητος	Κάτω από 2,23

Γυναίκες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	4,30 και πάνω
Άριστη	Από 3,33 έως 4,29
Καλή	Από 2,36 έως 3,32
Μέτρια	Από 1,90 έως 2,35
Απροπόνητος	Κάτω από 1,90

Οι αξιολογήσεις FTP βασίζονται σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Hunter Allen και Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Προπόνηση και τρέξιμο σε αγώνες με μετρητή ισχύος) (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

Το μέγεθος του ελαστικού αναγράφεται και στις δύο πλευρές του. Μπορείτε να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.

Ορισμοί συμβόλων

Αυτά τα σύμβολα μπορεί να εμφανίζονται στη συσκευή ή σε ετικέτες αξεσουάρ.

	Σύμβολο διάθεσης WEEE και ανακύκλωσης. Το σύμβολο WEEE είναι προσαρτημένο στο προϊόν, σε συμμόρφωση με την οδηγία 2012/19/ΕΕ της ΕΕ σχετικά με τα απόβλητα ειδών ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού (WEEE). Προορίζεται για την αποφυγή της εσφαλμένης διάθεσης του προϊόντος και την προώθηση της επαναχρησιμοποίησης και ανακύκλωσης.
---	---

