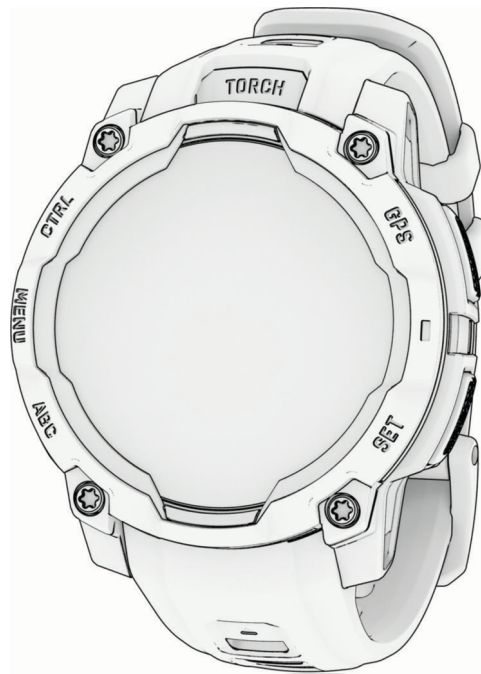


GARMIN®



INSTINCT® 3 SOLAR SERIES

מדריך למשתמש

כל הזכויות שמורות. על-פי חוקי זכויות היוצרים, אין להעתיק את מדריך זה, במלואו או בחלק, ללא אישור בכתב מאת Garmin. Garmin שומרת לעצמה את הזכות לשנות או לשפר את מוצריה ולבצע שינויים בתוכן של מדריך זה וזאת ללא מחויבות להודיע לכל אדם או ארגון על ארגונים או שיפורים שכאלה. עבור לכתובת www.garmin.com לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

Garmin, הלוגו של Garmin, Virtual Partner®, TracBack®, VIRB®, Move IQ®, inReach®, Edge®, Auto Pause®, Auto Lap®, Approach®, ANT+®, Instinct®, ו-Xero® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Garmin Explore™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Firstbeat Analytics™, Connect IQ™, Body Battery™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, ו-Varia™ הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש באותם סימנים מסחריים ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android™ הוא סימן מסחרי של Google LLC. iPhone® הוא סימן מסחרי של Apple Inc. הרשום בארה"ב ובמדינות אחרות. Applied Ballistics® הוא סימן מסחרי רשום של Applied Ballistics, LLC. סימני הלוגו וסימן המילה של BLUETOOTH מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc. וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute® וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. iOS® הוא סימן מסחרי רשום של Apple Inc. Iridium® הוא סימן מסחרי רשום של Iridium. Cisco Systems, Inc. המשמש תחת רישיון של Apple Inc. Normalized Power™ (NP) הם סימנים מסחריים של Peakware. Satellite LLC. Overwolf™ הוא סימן מסחרי של Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), ו-USB-C® LLC. הוא סימן מסחרי רשום של "פורום מיישמי USB" (USB Implementers Forum). Vectronix® הוא סימן מסחרי רשום בארה"ב שנמצא בבעלות Safran Vectronix AG Corporation. Wi-Fi® הוא סימן מסחרי רשום של Wi-Fi Alliance Corporation. Zwiift, Inc. הוא סימן מסחרי של Zwiift, Inc. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

M/N: A04882, A04883

תוכן עניינים

14	מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית
14	אימון עם יומן התרגילים
14	ענפי ספורט מרובים
15	אימון טריאתלון
15	יצירת פעילות של ענפי ספורט מרובים
15	פעילויות בחדר כושר
16	הקלטת פעילות אימון כוח
16	הקלטת פעילות HIIT
17	הקלטת פעילות טיפוס במבנה
17	ספורט חורף
17	הצגת גלישות הסקי שלך
	תיעוד פעילות סקי או גלישת סנובורד בשטח
18	לא מתווחם
18	ספורט מים
18	גלישה
18	הצגת פעילויות ספורט המים שלך
19	פעילויות ויישומים אחרים
19	Applied Ballistics®
	היישום Applied Ballistics
19	Quantum
19	אפשרויות Applied Ballistics
19	עריכה מהירה של תנאי הירי
20	כרטיס טווח
	התאמה אישית של שדות כרטיס
20	הטווח
20	עריכת מרווח הטווח
20	הגדרת הטווח הבסיסי
20	כרטיס המטרה
20	הוספת מטרה
20	עריכת המטרה
20	שינוי המטרה
21	מחיקת כל היעדים
21	הגדרת מיקום היעד באמצעות GPS
21	סביבה
21	עריכת הסביבה
21	הפעלת Auto Update
21	פרופיל
21	הוספת פרופיל
22	בחירת פרופיל אחר
	התאמה אישית של מסך נתוני הפרופיל
22	פרופיל
23	Applied Ballistics מילון מונחים
25	השתתפות במשחקים
	שימוש ביישום Garmin
25	GameOn™
26	הקלטה של פעילות משחקים ידנית
26	מדריך צניחה

1. מבוא

1	תחילת העבודה
1	לחצנים
	ניקוי נתוני משתמש בעזרת התכונה 'מתג עצירה'
2	התאמה אישית של פני השעון

3. פעילויות ויישומים

3	רשימת פעילויות ויישומים
3	התחלת פעילות
4	טיפים לתיעוד פעילויות
4	הפסקת פעילות
5	פעילויות בחוץ
5	אתרי גולף
5	משחק גולף
6	הצגת מכשולים
6	תפריט גולף
6	הזזת הדגל
7	החלפת גומות
7	הצגת חבטות מדודות
7	מידת חבטה ידנית
7	רישום הניקוד
8	תיעוד סטטיסטיקות
8	הקלטת פעילות בולדרינג
8	התחלת משלחת
8	תיעוד ידני של נקודת מעקב
9	הצגת נקודות מעקב
9	יציאה לדיג
9	יציאה לציד
10	ריצה
10	יציאה לריצה במסלול
10	עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה
10	יוצאים לריצה וירטואלית
10	כיוול מרחק בהליכון
11	תיעוד פעילות של מירוץ מכשולים
11	אימון של PacePro™
	הורדת תוכנית PacePro מ-Garmin
11	Connect
12	התחלת תוכנית PacePro
13	אופניים
13	שימוש בהתקן לאימון במקום סגור
13	שחייה
13	מילון מונחים בשחייה
13	סוגי תנועות
14	טיפים לפעילויות שחייה

41	עריכה של אזור זמן חלופי
41	הגדרת התראות שעה
41	היסטוריה
41	שימוש בהיסטוריה
41	היסטוריית ספורט משולב
42	מחיקת היסטוריה
42	שיאים אישיים
42	הצגת שיאים אישיים
42	שחזור שיא אישי
42	מחיקת שיאים אישיים
42	הצגת סיכומי נתונים כוללים
43	שימוש במד-הרוחק
43	הגדרות של הודעות והתראות
43	מראה
43	מבטים מהירים
46	הצגת מבטים מהירים
	התאמה אישית של לולאת התצוגות
46	המהירות
46	יצירת תיקיות מבט מהיר
47	Body Battery
	טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body
47	Battery משופרים
47	מידות ביצועים
47	אודות ערכי VO2 מרבי משוערים
48	בדיקה של הערכת VO2 מרבי בריצה
	בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על
48	אופניים
48	הצגת זמני המרוץ הצפויים
48	מצב השתנות הדופק
49	מצב ביצועים
49	הצגת מצב הביצועים
49	קבלת הערכת FTP
49	סף לקטאט
50	מצב האימונים
50	רמות מצב האימונים
50	עצות לקבלת מצב האימונים
51	התאקלמות לביצועים בחום וגובה
51	עומס חמור
51	מידע על Training Effect
51	זמן התאוששות
52	דופק התאוששות
52	הפסקה וחידוש של מצב האימונים
52	מוכנות לאימון
53	אימון לאירוע מרוץ

26	סוגי צניחות
26	הזנת פרטי צניחה
	הזנת מידע לגבי הרוח עבור סוגי
27	הצניחות HALO ו-HALO
27	איפוס מיגע לגבי רוח
	הזנת מידע לגבי הרוח עבור צניחה
27	סטטית
27	הגדרות 'קבוע'
27	אימונים
28	התחלת אימון
	מעקב אחר אימון מ-Garmin
28	Connect
28	השלמת אימון יום מוצע
29	התחלת אימון במרווחים
29	התאמה אישית של אימון מרווחים
29	שימוש ב-Virtual Partner®
30	הגדרת יעד אימון
30	תזמון בהשוואה לפעילות קודמת
30	אודות יומן האימונים
30	Adaptive Training Plans
31	שימוש ביישום שנשמר
31	חישוב גודל אזור
31	הצגת פרטי גאות
32	הגדרה של התראת גאות ושפל
32	התאמה אישית של פעילויות ויישומים
32	הוספה או הסרה של פעילות מועדפת
	שינוי הסדר של פעילות ברשימת
33	היישומים
33	התאמה אישית של מסכי הנתונים
33	הוספת מפה לפעילות
33	יצירת פעילות מותאמת אישית
34	הגדרות של פעילויות ושל יישומים
36	התראות פעילות
36	הגדרת התראה
37	הפעלת טיפוס אוטומטי
37	הגדרות לוויין

37	שעונים
37	הגדרת שעון מעורר
38	ערוך התראה
38	שימוש בטיימר ספירה לאחור
	הוספת התראת מרווחים לטיימר ספירה
39	לאחור
39	מחיקת טיימר ספירה לאחור
40	שימוש בשעון העצר
40	סנכרון השעה עם GPS
40	הוספת אזורי זמן חלופיים

66.....	השלט של inReach	53	לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי
67	שימוש בשלט של inReach	53	הוספת מיקומי מזג אוויר
67	השלט של VIRB	54	פקדים
67	שליטה במצלמת פעולה של VIRB	57	התאמה אישית של תפריט הפקדים
68	שליטה במצלמת פעולה של VIRB	57	שימוש בפנס
68	במהלך פעילות	עריכה של מבזק הפנס המותאם	
68	הגדרות מיקום לייזר של Xero	57	אישית
68	מפה	57	Garmin Pay
68	הזזת המפה ושינוי גודל המפה	57	הגדרת ארנק Garmin Pay
69	הגדרות מפה	57	תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה
69	תכונות קישוריות של הטלפון	58	הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay
69	שיוך הטלפון	58	ניהול Garmin Pay כרטיסים
69	הפעלת התראות Bluetooth	58	שינוי הקוד עבור Garmin Pay
69	הצגת התראות	58	דוח בוקר
70	קבלת שיחת טלפון נכנסת	59	התאמה אישית של דוח הבוקר
70	מענה להודעת טקסט	59	חיישנים ואביזרים
70	ניהול התראות	59	צמיד חיישן דופק
70	הפעלה והשבחה של התראות החיבור לטלפון	59	ענידת השעון
70	השבחה חיבור Bluetooth לטלפון	60	עצות לנתוני דופק לא סדיר
70	יישומי טלפון ויישומי מחשב	60	הגדרות צמיד חיישן דופק
71	Garmin Connect	60	הגדרת התראת דופק חריג
71	Garmin Connect + מינוי	60	שידור נתוני דופק
72	שימוש ביישום Garmin Connect	61	אוקסימטר דופק
72	עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect	61	קבלת קריאות אוקסימטר דופק
72	Connect	61	הגדרת המצב של אוקסימטר דופק
72	מצב אימונים מאוחד	61	עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר
72	סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים	61	מצפן
72	שימוש ב-Garmin Connect במחשב	62	הגדרות מצפן
72	שלך	62	כיול ידני של המצפן
72	עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express	62	הגדרת ההפניה לצפון
72	Express	62	מד גובה וברומטר
72	סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect	62	הגדרות מד-גובה
73	תכונות Connect IQ	63	כיול מד הגובה הברומטרי
73	הורדת תכונות של Connect IQ	63	הגדרות ברומטר
73	הורדת תכונות של Connect IQ	63	כיול הברומטר
73	באמצעות המחשב	63	הגדרת התראת סערה
73	Garmin Explore™	64	חיישנים אלחוטיים
73	יישום Garmin Messenger	65	שיוך החיישנים האלחוטיים
74	שימוש בתכונה Messenger	65	קצב ומרחק הריצה באביזר הדופק
74	יישום Garmin Golf™	65	עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה
74	Garmin Share	65	דינמיקת ריצה
75	שיתוף נתונים עם Garmin Share	65	עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה
75	קבלת נתונים עם Garmin Share	66	ריצה
		66	עוצמת ריצה
		66	הגדרות כוח ריצה

85	הגדרות כיוון
85	הגדרת התראות ניווט
85	הגדרות ניהול החשמל
86	התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה
86	שינוי מצב הפעלה
86	התאמה אישית של מצבי הפעלה
86	שחזור מצב הפעלה
87	הגדרות מערכת
87	הגדרת סיסמת השעון שלך
88	שינוי הסיסמה של השעון שלך
88	הגדרות זמן
88	שינוי הגדרות המסך
88	התאמה אישית של מצב שינה
89	התאמה אישית של מקשי הקיצור
89	שינוי יחידות המידה
89	הצגת פרטי התקן
	הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות
90	פרטי ההתקן
90	טעינת השעון
90	טעינה סולרית
90	עצות לטעינה סולרית
91	מפרטים
91	מידע על חיי סוללה
91	טיפול בהתקן
92	ניקוי השעון
93	החלפת הרצועות של פס השחרור
94	פתרון בעיות
94	עדכוני מוצרים
94	קבלת מידע נוסף
94	ההתקן שלי בשפה לא נכונה
94	האם הטלפון שלי תואם לשעון?
94	הטלפון אינו מתחבר לשעון
95	בשעון שלי מוצגת שעה שגויה
95	האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?
95	הפעלה מחדש של השעון שלך
95	איפוס כל הגדרות ברירת המחדל
96	עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה
96	השגת אותות לוויין
96	שיפור קליטת לוויין GPS
96	קריאת הטמפרטורה של הפעילות אינה מדויקת
96	מעקב אחר פעילויות

75	פרופיל משתמש
75	הגדרת פרופיל המשתמש שלך
75	הגדרות מגדר
76	מציג את גיל הכושר שלך
76	אודות אזורי דופק
76	יעדי כושר
76	הגדרת תחומי הדופק
	האפשרות להניח לשעון להגדיר את אזורי הדופק
77	חישובי אזור דופק
77	הגדרת אזורי הכוח
77	זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים
78	תכונות מעקב ובטיחות
78	הוספת אנשי קשר לשעת חירום
78	הוספת אנשי קשר
79	הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"
79	בקשת סיוע
79	הגדרות בריאות ואיכות חיים
80	יעד אוטומטי
80	שימוש בהתראת התנועה
80	דקות פעילות אינטנסיבית
80	להרוויח דקות אינטנסיביות
80	מעקב שינה
80	שימוש במעקב שינה אוטומטי
81	וריאציות נשימה
81	ניווט
81	צפייה ועריכה של מיקומים שמורים
81	שמירת מיקום של רשת כפולה
82	הגדרת נקודת ייחוס
82	ניווט אל יעד
	ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות
82	ניווט באמצעות 'הבחן והתקדם'
83	סימון והתחלת ניווט למיקום 'אדם במים'...
83	עצירת הניווט
83	מסלולים
	יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות ההתקן
83	יצירת קורס ב-Garmin Connect
84	שולח מסלול להתקן
84	הצגה או עריכה של פרטי מסלול
84	תכנון ציון דרך
84	הגדרות ניווט
85	התאמה אישית של ניווט מסכי נתונים

96	ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת
97	נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת ..
	יש חוסר התאמה בין ספירת הצעדים בשעון
	לספירת הצעדים בחשבון
97	 Garmin Connect
	נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה
97	מדויקת.

98נספח

98	שדות נתונים
110	נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים
111	נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע
111	נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית
112	דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי
112	דירוגי FTP
113	גודל גלגל והיקף
113	הגדרות סמלים

מבוא

⚠ אזהרה

עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.
חשוב להתייעץ תמיד עם הרופא שלך לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים.

תחילת העבודה

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

- 1 לחץ ממושכות על CTRL כדי להפעיל את השעון (לחצנים, עמוד 1).
- 2 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להשלים את ההגדרה הראשונית.
במהלך ההגדרה הראשונית, תוכל לשייך את הטלפון לשעון כדי לקבל הודעות, לסנכרן את הפעילויות שלך ועוד (שייך הטלפון, עמוד 69).
- 3 טען את השעון (טעינת השעון, עמוד 90).
- 4 לבדיקת עדכוני התוכנה (הגדרות מערכת, עמוד 87).
- לחווית הטובה ביותר עליך לעדכן את התכונות הכלולות בשעון שלך. עדכוני תוכנה מספקים שינויים ושיפורים בפרטיות, באבטחה ובתכונות.
- 5 התחל פעילות (התחלת פעילות, עמוד 3).

לחצנים



• לחץ כדי להפעיל את ההתקן. • לחץ כדי להאיר את המסך. • לחץ במהירות פעמיים כדי להפעיל או לכבות את הפנס (<i>שימוש בפנס, עמוד 57</i>). • לחץ לחיצה ארוכה למשך 2 שניות כדי להציג את תפריט הפקדים (<i>פקדים, עמוד 54</i>). • לחץ לחיצה ארוכה למשך 5 כדי לבקש סיוע (<i>בקשת סיוע, עמוד 79</i>).	① LIGHT CTRL
• לחץ כדי לגלול בלולאת המבטים ובתפריטים. • בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט הראשי. • לחץ לחיצה ארוכה כדי לגשת לתפריט ההקשר, אם זמין בחלק זה של ממשק המשתמש.	② UP MENU
• לחץ כדי לגלול בלולאת המבטים המהירים ובתפריטים (<i>הצגת מבטים מהירים, עמוד 46</i>). • לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את המסך של מד הגובה, הברומטר והמצפן (ABC).	③ DOWN ABC
• לחץ כדי לבחור אפשרות בתפריט. • בפני השעון, לחץ כדי לפתוח את תפריט האפליקציות והפעילויות (<i>פעילויות ויישומים, עמוד 3</i>). • לחץ כדי להציג את רשימת הפעילויות וכדי להתחיל או להפסיק פעילות (<i>התחלת פעילות, עמוד 3</i>). • לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג קואורדינטות GPS ולשמור את המיקום שלך. הערה: בדגמי Instinct 3 Solar - Tactical Edition לחץ לחיצה ארוכה כדי לשמור מיקום של רשת כפולה.	④ GPS
• לחץ כדי לחזור למסך הקודם. • במהלך פעילות, לחץ כדי להקליט הקפה, לנוח או להתקדם לשלב האימון הבא. • לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את תפריט השעון (<i>שעונים, עמוד 37</i>).	⑤ BACK SET

ניקוי נתוני משתמש בעזרת התכונה 'מתג עצירה'

הערה: תכונה זו זמינה בדגמי Instinct 3 Solar - Tactical Edition בלבד.

השימוש בתכונה מתג עצירה מסיר במהירות את כל נתוני המשתמש השמורים ומאפס את כל ההגדרות לערכי ברירת המחדל של היצרן.

לחץ לחיצה ארוכה על **BACK** ו-**CTRL**.

עצה: באפשרותך ללחוץ על כל לחצן כדי לבטל את התכונה מתג עצירה במהלך הספירה לאחור של 10 שניות.

לאחר 10 שניות, השעון מוחק את כל נתוני המשתמש שהוזנו.

התאמה אישית של פני השעון

באפשרותך להתאים אישית את הפרטים וההופעה של פני השעון, או להפעיל פני שעון Connect IQ™ שהותקנו (*תכונות Connect IQ*, עמוד 73).

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

2 בחר **פרצוף שעון**.

3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לצפות בתצוגה מקדימה את האפשרויות של פני השעון.

4 בחר **הוספה** כדי ליצור פני שעון מותאמים אישית.

5 גלול אל פני שעון ולחץ על **GPS**.

6 בחר אפשרות:

- כדי להפעיל את פני השעון, בחר באפשרות **החל**.
- כדי להתאים אישית את הנתונים שמופיעים במסגרת פני השעון, בחר **נתונים**.
- כדי להתאים אישית את צבע הרקע של פני השעון, לחץ על **צבע**.

פעילויות ויישומים

ניתן להשתמש בשעון שלך במבנה סגור, בשטח, לפעילויות אתלטיקה ולפעילויות כושר. כשאתה מתחיל פעילות, השעון מציג ומתעד נתוני חיישן. באפשרותך ליצור פעילויות מותאמות אישית או פעילויות חדשות המבוססות על פעילויות ברירת מחדל (**יצירת פעילות מותאמת אישית, עמוד 33**). כשאתה מסיים את הפעילויות שלך, באפשרותך לשמור ולשתף אותן עם קהילת Garmin Connect™. בנוסף, ניתן להוסיף לשעון שלך פעילויות ויישומים של Connect IQ באמצעות יישום Connect IQ (**תכונות Connect IQ, עמוד 73**). לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

רשימת פעילויות ויישומים

מפני השעון, לחץ על GPS ולחץ על DOWN כדי לגלול ברשימת הפעילויות והאפליקציות. רשימת הפעילויות המועדפות עליך מופיעה בחלק העליון של הרשימה (**התאמה אישית של פעילויות ויישומים, עמוד 32**).

הערה: חלק מהפעילויות מופיעות ביותר מקטגוריה אחת. חלק מהפעילויות זמינות רק בשעון Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

קטגוריה	פעילויות
בחץ	רכיבה על סוסים, טיפוס בולדרינג, טיפוס, דיסק גולף, משלחת, דיג, גולף, הליכה בשטח, רכיבה על סוסים, ציד, רולרבלידס, הליכה עם משקל, הליכה
ריצה	מסלול מקורה, ריצה, ריצה במסלול, ריצה בשביל, הליכון, מרוץ מכשולים, ריצה וירטואלית
אופניים	אופניים, 'נס' קב' באופן, אופני כושר, טיול באופניים, BMX, סייקלוקרוס, אופניים חשמליים, eMTB, אופני עפר, אופני הרים, אופני כביש
שחייה	מים פתוחים, שחייה בבריכה, Swimrun, טריאתלון
מכון כושר	אגרוף, אירובי, טיפוס במבנה, אליפטיקל, טיפוס קומות, HIIT, דילגית, א' ל' מ', פילאטיס, חתירה במכון, סטפר, כוח, הליכה בחדר כושר, יוגה
ספורט חורף	סקי אופ' פיסט, סנובורדינג בשטח, החלקה על קרח, סקי, סנובורדינג, נעלי שלג, סקי קלסי למרחק, סקי גלגליות למרחק
ספורט מים	סירה, קיאק, גלישת קייט, חתירה, שנורקל, סאפ, גלישה, אבוב, ווייקבורד, גלשן מים, סקי מים, רפטינג, גלישת רוח
משחקים קבוצתיים	פוטבול, בייסבול, כדורסל, קריקט, הוקי שדה, הוקי קרח, לקרוס, רוגבי, כדורגל, סופטבול, כדורעף, אולטימיט
ענפי ספורט עם מחבט	בדמינטון, פאדל, Pickleball, פלאטפורם טניס, רקטבול, סקווש, טניס שולחן, טניס
ספורט מוטורי	טרקטורון, מוטוקרוס, אופנוע, נהיגת שטח, אופנוע שלג
אחר	אימון נשימות, השתתפות במשחקים, מדריך צניחה, פעילות ניווט, אחר, טקטי, עקוב אחריי
אפליקציות	Applied Ballistics, ABC, חישוב שטח, שדר דופק, לוח שנה, שעונים, Garmin Share, Health Snapshot, הסטוריה, Messenger, מופע הירח, פקדי מוזיקה, הודעות, תכנן נ"צ, אוקסימטר דופק, נקודת ייחוס, נשמר, הגדרות, טיימר שלב, זריחה & שקיעה, גאות ושפל, ארנק, מזג אוויר, אימונים

התחלת פעילות

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

- 1 בפני השעון, לחץ על GPS.
- 2 אם זו הפעם הראשונה שאתה מתחיל פעילות, בחר את תיבת הסימון שלצד כל אחת מהפעילויות הרלוונטיות כדי להוסיף לרשימת המועדפים שלך, ובחר **סיום**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר פעילות מרשימת המועדפים.
 - בחר באפשרות , ובחר פעילות מרשימת הפעילויות המורחבת.
- 4 אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים והמתן עד שהשעון יהיה מוכן. השעון מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).
- 5 לחץ על GPS כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות. השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את השעון לפני תחילת פעילות (**טעינת השעון**, עמוד 90).
- לחץ על **SET** כדי לתעד הקפות, להתחיל סדרה או תנוחה חדשות או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.
- לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג מסכי נתונים נוספים.
- לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **מצב הפעלה** כדי להשתמש במצב הפעלה להארכת חיי הסוללה (**התאמה אישית של מצבי הפעלה**, עמוד 86).

הפסקת פעילות

1 לחץ על **GPS**.

2 בחר אפשרות:

- כדי להמשיך את הפעילות, בחר **המשך**.
- כדי לשמור את הפעילות ולהציג את הפרטים, בחר **שמירה**, לחץ על **GPS** ובחר אפשרות.
- כדי להשהות את הפעילות ולהמשיך אותה במועד מאוחר יותר, בחר **המשך אחר כך**.
- כדי לסמן הקפה, בחר **הקפה**.
- אפשר לבחור באפשרות  כדי להסיר הקפה עבור פעילויות מסוימות.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **חזור להתחלה** < **TracBack**.
- **הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות במסלול הישיר ביותר, בחר **חזור להתחלה** < **קו ישר**.
- **הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- כדי למדוד את ההפרש בין הדופק שלך בסוף הפעילות לבין הדופק שתי דקות לאחר מכן, בחר **דופק התא'**, והמתן בזמן ששעון העצר סופר לאחור (**דופק התאוששות**, עמוד 52).
- כדי למחוק את הפעילות, בחר **מחיקה**.
- **הערה:** לאחר הפסקת הפעילות, השעון שומר אותה באופן אוטומטי לאחר 30 דקות.

פעילויות בחוץ

אתרי גולף

משחק גולף

לפני שתשחק מסלול בפעם הראשונה, עליך להוריד אותו מהיישום Garmin Connect (עמוד 71). מסלולים שאתה מוריד מהיישום Garmin Connect מתעדכנים באופן אוטומטי.

לפני שתשחק גולף, עליך לטעון את השעון (טעינת השעון, עמוד 90).

1 מפני השעון, לחץ על GPS.

2 בחר גולף.

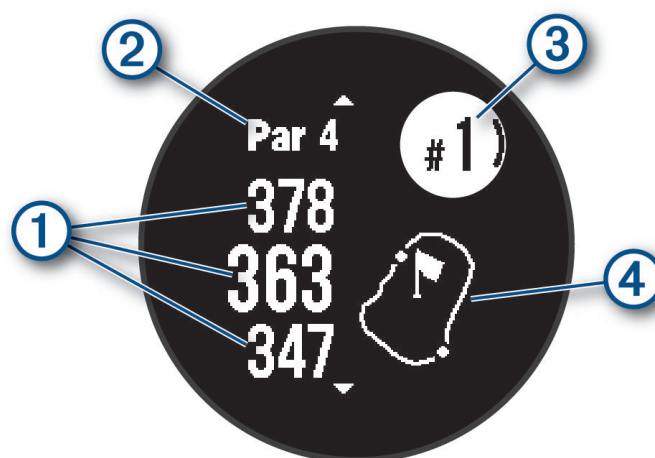
3 צא החוצה והמתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

4 בחר מסלול מרשימת המסלולים הזמינים.

5 בחר ✓ כדי לרשום ניקוד.

6 בחר משטח טי.

יופיע מסך פרטי הגומה.



1	מרחק לחלק הקדמי, האמצעי והאחורי של הגרין
2	תקן עבור הגומה
3	מספר גומה נוכחית
4	מפה של הגרין

הערה: מאחר שמיקומי הפינים משתנים, השעון מחשב את המרחק עד לחלק הקדמי, האמצעי והאחורי של הגרין, אך לא את מיקום הפין עצמו.

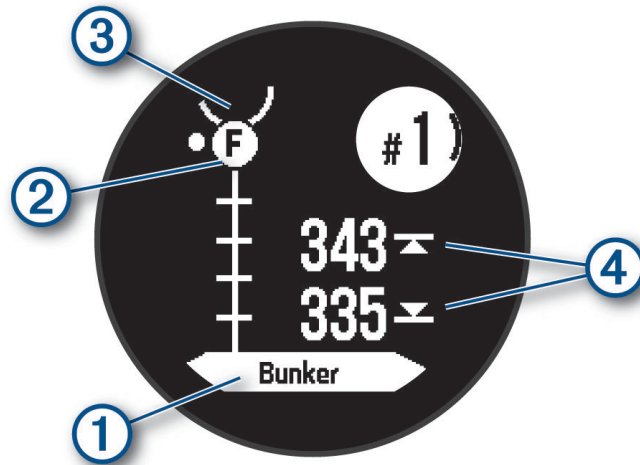
7 בחר אפשרות:

- לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את המיקום ואת המרחק ל-Layup או לחלק קדמי או אחורי של מכשול.
- לחץ על **GPS** כדי לפתוח את תפריט הגולף (תפריט גולף, עמוד 6).

הצגת מכשולים

באפשרותך להציג את המרחקים ממכשולים לאורך המדשאה הראשית עבור גומות בתקן 4 ו-5. מכשולים שמשפיעים על בחירת חבטות מוצגים בנפרד או בקבוצות, כדי לעזור לך לזהות את המרחק ל-layup או לנשיאה.

1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג מידע על מכשולים.



- סוג המכשול ① מוצג על המסך.
 - מכשולי ② מסומנים על-ידי אות שמסמלת את סדר המכשולים בגומה והם מוצגים מתחת לגרין, במיקומים המתאים ביחס למדשאה הראשית.
 - הגרין מיוצג כחצי עיגול ③ בחלק העליון של המסך.
 - המרחקים לקצה הקדמי ולקצה האחורי ④ של המכשול הקרוב ביותר מופיעים על המסך.
- 2 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את המכשולים האחרים עבור הגומה הנוכחית.

תפריט גולף

במהלך סבב תוכל ללחוץ על GPS כדי לפתוח תכונות נוספות בתפריט הגולף.

סיום סבב: מסיים את הסבב הנוכחי.

השהה סבב: משהה את הסבב הנוכחי. תוכל לחדש את הסבב בכל עת על ידי התחלת פעילות גולף.

החלף גומה: מאפשר לך לשנות את הגומה ידנית.

הזז דגל: מאפשר לך להזיז את מיקום הדגל כדי לקבל מדידת מרחק מדויקת יותר (**הזזת הדגל**, עמוד 6).

מדידת חבטה: מציג את המרחק של החבטה הקודמת שלך המתועדת באמצעות התכונה Garmin AutoShot™ (**הצגת חבטות מדודות**, עמוד 7). ניתן גם לתעד חבטה באופן ידני (**מדידת חבטה ידנית**, עמוד 7).

כרטיס ניקוד: פותח את כרטיס הניקוד עבור הסיבוב (**רישום הניקוד**, עמוד 7).

מד מרחק: מציג את הזמן, המרחק ומספר הצעדים שצעדת שתועדו. מד-הרוחק מתחיל ומפסיק באופן אוטומטי כשאתה מתחיל או מסיים סבב. ניתן לאפס את מד-המרחק במהלך סבב.

סטטיסטיקות המועדון: מציג את הסטטיסטיקה שלך בכל מועדון גולף, כגון מידע על מרחק ודיוק. מופיע כאשר אתה מצמיד חיישני Approach® CT10.

הגדרות: מאפשר לך להתאים אישית את הגדרות פעילות הגולף (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים**, עמוד 34).

הזזת הדגל

באפשרותך להתבונן בגרין בתקריב ולשנות את מיקום היתד.

1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **GPS**.

2 בחר **הזז דגל**.

3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להזיז את מיקום היתד.

4 לחץ על **GPS**.

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

החלפת גומות

ניתן להחליף גומות באופן ידני ממסך תצוגת הגומות.

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

הצגת חבטות מדודות

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

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

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

- 1 בשעת משחק גולף, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **מדידת חבטה**.
- מרחק החבטה האחרונה מופיע.
- הערה:** המרחק מתאפס באופן אוטומטי כשאתה מכה שוב בכדור, חובט אל הגרין או עובר לגומה הבאה.
- 3 לחץ על **DOWN**.
- 4 בחר **חב' קוד'** כדי להציג את כל מרחקי החבטות המתועדים.

מדידת חבטה ידנית

באפשרותך להוסיף חבטה באופן ידני אם השעון לא מזהה אותה. עליך להוסיף את החבטה מהמיקום של החבטה שפוספסה.

- 1 חבט בכדור וראה היכן הוא נוחת.
 - 2 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **GPS**.
 - 3 בחר **מדידת חבטה**.
 - 4 לחץ על **DOWN**.
 - 5 בחר **הוסף חבטה** ✓.
 - 6 במידת הצורך, הכנס את המחבט שבו השתמשת כדי לחבט.
 - 7 צעד או נהג למיקומו של הכדור.
- בפעם הבאה שתחבט השעון יתעד באופן אוטומטי את מרחק החבטה האחרונה שלך. במידת הצורך, תוכל להוסיף חבטה נוספת באופן ידני.

רישום הניקוד

- 1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **GPS**.
 - 2 בחר **כרטיס ניקוד**.
 - כרטיס הניקוד מופיע כשאתה נמצא על הגרין.
 - 3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין הגומות.
 - 4 לחץ על **GPS** כדי לבחור גומה.
 - 5 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להגדיר את הניקוד.
- הניקוד הכולל שלך מתעדכן.

תיעוד סטטיסטיקות

כדי שתוכל לתעד נתונים סטטיסטיים, עליך להפעיל את התכונה של מעקב סטטיסטיקה (הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 34).

- 1 מכרטיס הניקוד, בחר גומה.
- 2 הזן את סך מספר החבטות שבוצעו, כולל חבטות פאט, ולחץ על GPS.
- 3 הגדר את מספר חבטות הפאט שבוצעו ולחץ על GPS.
- 4 הערה: מספר חבטות הפאט שבוצעו משמש לצורך מעקב אחרי נתונים סטטיסטיים בלבד, ואינו מגדיל את הניקוד שלך.
- 4 במידת הצורך, בחר באפשרות:
- הערה: אם אתה בגומה בתקן 3, לא מופיע מידע על המדשאה.
- אם הכדור נחת על המדשאה הראשית, בחר **במדש' ראשית**.
- אם הכדור שלך החמיץ את המדשאה, בחר **החמצה מימין** או **החמ' משמ'**.
- 5 במידת הצורך, הזן את מספר חבטות העונשין שלך.

הקלטת פעילות בולדרינג

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

- 1 מפני השעון, לחץ על GPS.
- 2 בחר **טיפוס בולדרינג**.
- 3 בחר מערכת דירוג.
- 4 הערה: בפעם הבאה שתתחיל פעילות בולדרינג, השעון ישתמש במערכת הדירוג. כדי לשנות את המערכת, לחץ ממושכות על MENU, בחר את הגדרות הפעילות, ובחר **מערכת דירוג**.
- 4 בחר ברמת הקושי עבור המסלול.
- 5 לחץ על GPS כדי להפעיל את טיימר המסלול.
- 6 התחל בנתיב הראשון.
- 7 לחץ על SET כדי לסיים את המסלול.
- 8 בחר אפשרות:
- כדי לשמור נתיב מוצלח, בחר **הושלם**.
- כדי לשמור נתיב לא מוצלח, בחר **בוצע ניסיון**.
- כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.
- 9 כשתסיים את המנוחה, לחץ על SET כדי להתחיל את המסלול הבא.
- 10 חזור על תהליך זה עבור כל מסלול עד לסיום הפעילות שלך.
- 11 לאחר המסלול האחרון, לחץ על GPS כדי לעצור את טיימר המסלול.
- 12 בחר **שמירה**.

התחלת משלחת

תוכל להשתמש בפעילות **משלחת** כדי להאריך את חיי הסוללה בעת הקלטת פעילות של מספר ימים.

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

תיעוד ידני של נקודת מעקב

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

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

הצגת נקודות מעקב

- 1 במהלך 'משלחת', לחץ על GPS.
- 2 בחר **הצג נקודות**.
- 3 בחר נקודת מעקב מהרשימה.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי להתחיל לנווט אל נקודת המעקב, בחר **התקדם אל**.
 - כדי להציג מידע מפורט על נקודת המעקב, בחר **פרטים**.

יציאה לדיג

- 1 מפני השעון, לחץ על GPS.
- 2 בחר **דיג**.
- 3 לחץ על **GPS < התחל בדיג**.
- 4 לחץ על **GPS** ובחר באפשרות:
 - כדי להוסיף את הדג שתפסת לספירת הדגים שלך ולשמור את המיקום, בחר **רישום תפיסה**.
 - כדי לשמור את מיקומך, בחר **שמירת מיקום**.
 - כדי להגדיר טיימר של מרווחים, שעת סיום או תזכורת שעת סיום עבור הפעילות, בחר **טיימר דיג**.
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות, בחר **בחזור להתחלה** ובחר אפשרות.
 - כדי לצפות במיקומים ששמרת, בחר **מיק' שמורים**.
 - כדי לנווט אל יעד, בחר **ניווט** ובחר אפשרות.
 - כדי לערוך הגדרות של פעילות, בחר **הגדרות** ובחר אפשרות **(הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 34)**.
- 5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **GPS**, ובחר **סיום דיג**.

יציאה לצייד

באפשרותך לשמור מיקומים שרלוונטיים לצייד שלך ולהציג מפה של מיקומים שמורים. במהלך פעילות ציד, ההתקן משתמש במצב GNSS ששומר על חיי הסוללה.

- 1 מפני השעון, לחץ על GPS.
- 2 בחר **צייד**.
- 3 לחץ על **GPS**, ובחר **התחל ציד**.
- 4 לחץ על **GPS** ובחר אפשרות:
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות, בחר **חזור להתחלה** ובחר אפשרות.
 - כדי לשמור את מיקומך, בחר **שמירת מיקום**.
 - כדי לצפות במיקומים שנשמרו במהלך פעילות הצייד הנוכחית, בחר **מיקומי ציד**.
 - כדי לצפות בכל המיקומים שנשמרו, בחר **מיק' שמורים**.
 - כדי לנווט ליעד, בחר **ניווט** ובחר אפשרות.
 - כדי לערוך הגדרות של פעילות, בחר **הגדרות** ובחר אפשרות **(הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 34)**.
- 5 לאחר השלמת הצייד, לחץ על **GPS**, ובחר **סיום ציד**.

ריצה

יציאה לריצה במסלול

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

- 1 עמוד במסלול בחוץ.
- 2 מפני השעון, לחץ על GPS.
- 3 בחר **ריצה במסלול**.
- 4 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- 5 אם אתה רץ במסלול 1, דלג לשלב 11.
- 6 לחץ על MENU.
- 7 בחר את הגדרות הפעילות.
- 8 בחר **מספר מסלול**.
- 9 בחר מספר מסלול.
- 10 לחץ על BACK פעמיים כדי לחזור לשעון העצר של הפעילות.
- 11 לחץ על GPS.
- 12 רץ מסביב למסלול.
- 13 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על GPS, ובחר **שמירה**.

עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה

- המתן עד שהשעון יקבל אותות לוויין לפני שתתחיל ריצה במסלול.
- במהלך הריצה הראשונה במסלול לא מוכר, רץ ארבע הקפות כדי לכייל את מרחק המסלול.
- עליך לרוץ מעט מעבר לנקודת ההתחלה כדי להשלים את ההקפה.
- רץ כל הקפה באותו מסלול.
- **הערה:** מרחק ברירת המחדל של Auto Lap® הוא 1600 מ', או ארבע הקפות מסביב למסלול.
- אם אתה רץ במסלול שאינו מסלול 1, הגדר את מספר המסלול בהגדרות הפעילות.

יוצאים לריצה וירטואלית

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

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

כיול מרחק בהליכון

כדי לתעד מרחקים מדויקים יותר בריצות על הליכון, באפשרותך לכייל את המרחק בהליכון לאחר ריצה של 4.2 ק"מ (5.1 מייל) לפחות בהליכון. אם אתה משתמש בהליכונים שונים, תוכל לכייל באופן ידני את המרחק בכל אחד מההליכונים או לאחר כל ריצה.

- 1 התחל פעילות הליכון (**התחלת פעילות, עמוד 3**).
- 2 רץ בהליכון עד שהשעון יתעד 4.2 ק"מ (5.1 מייל) לפחות.
- 3 בסיום הפעילות, לחץ על GPS כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי לכייל את המרחק בהליכון בפעם הראשונה, בחר **שמירה**.
 - ההתקן מנחה אותך להשלים את כיול ההליכון.
 - כדי לכייל את המרחק בהליכון באופן ידני לאחר כיול בפעם הראשונה, בחר **כייל ושמור** ✓.
- 5 הבט בתצוגת ההליכון, בדוק כמה מרחק עברת והזן את המרחק בשעון.

תיעוד פעילות של מירוץ מכשולים

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

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
 - 2 בחר **מירוץ מכשולים**.
 - 3 לחץ על **GPS** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
 - 4 לחץ על **SET** כדי לסמן ידנית את ההתחלה והסוף של כל מכשול.
- הערה:** באפשרותך לקבוע את תצורת ההגדרה **מעקב אחר מכשולים** כדי לשמור מיקומי מכשולים מהלולאה הראשונה של המסלול. בלולאות המסלול שחוזרות על עצמן, השעון משתמש במיקומים השמורים כדי לעבור בין מרווחי מכשולים וריצה.
- 5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **GPS**, ובחר **שמירה**.

אימון של PacePro™

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

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

הורדת תוכנית PacePro מ-Garmin Connect

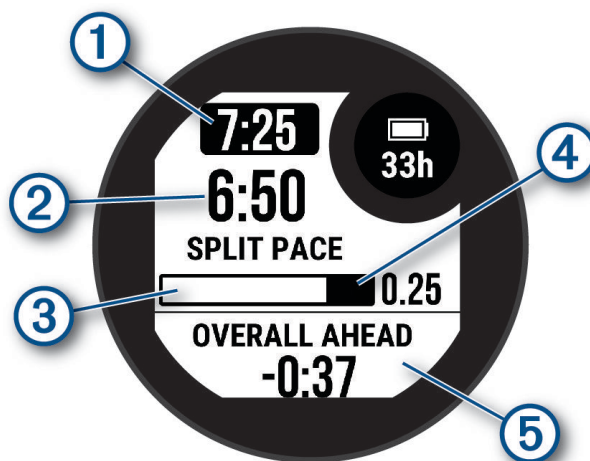
כדי שתוכל להוריד תוכנית PacePro מ-Garmin Connect, דרוש לך חשבון (*Garmin Connect*, עמוד 71).

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

התחלת תוכנית PacePro

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

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
 - 2 בחר פעילות ריצה בחוץ.
 - 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 4 בחר **אימון > תוכניות PacePro**.
 - 5 בחר תוכנית.
 - 6 לחץ על **GPS**.
- עצה:** ניתן להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים, את תרשים הגובה ואת המפה לפני שתאשר את תוכנית PacePro.
- 7 בחר באפשרות **אשר תוכנית** כדי להתחיל תוכנית.
 - 8 במידת הצורך, בחר ☒ כדי להפעיל את הניווט במסלול.
 - 9 לחץ על **GPS** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.



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

עצה: אפשר ללחוץ לחיצה ממושכת על **MENU** ולבחור **עצור את PacePro** ☒ כדי לעצור את תוכנית PacePro. הטיימר של הפעילות ממשיך לפעול.

אופניים

שימוש בהתקן לאימון במקום סגור

כדי להשתמש בהתקן תואם לאימון במקום סגור, עליך לשייך את התקן האימון לשעון שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+® (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 65).

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

- 1 מפני השעון, לחץ על GPS.
 - 2 בחר אופני כושר.
 - 3 לחץ ממושכות על MENU.
 - 4 בחר אפ' התקן אימון חכם.
 - 5 בחר אפשרות:
 - בחר רכיבה חופשית כדי להתחיל את הרכיבה.
 - בחר בצע אימון כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר (אימונים, עמוד 27).
 - בחר לפי המסלול כדי לעקוב אחרי מסלול שנשמר (מסלולים, עמוד 83).
 - בחר הגדר כוח כדי להגדיר את ערך כוח היעד.
 - בחר הגדר שיפוע כדי להגדיר את ערך הדמיית השיפוע.
 - בחר הגדר התנגדות כדי להגדיר את כוח ההתנגדות שמופעל על-ידי המאמן.
 - 6 לחץ על GPS כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- התקן האימון מגדיל או מקטין את ההתנגדות לפי פרטי הגובה במסלול או ברכיבה.

שחייה

הודעה

ההתקן מיועד לשחייה על-פני המים. צלילה במים עמוקים עם ההתקן עלולה לגרום נזק למוצר ותביא לביטול האחריות.

הערה: לשעון יש אפשרות להפעלת צמיד חיישן דופק עבור פעילויות שחייה.

מילון מונחים בשחייה

אורך: אורך אחד של בריכה.

מרווח: בריכה אחת או יותר. מרווח חדש מתחיל לאחר מנוחה.

תנועה: תנועה נספרת בכל פעם שהזרוע שחובשת את השעון משלימה מחזור מלא.

Swolf: ניקוד ה-Swolf שלך הוא סכום החיבור של הזמן שנדרש לבריכה אחת ומספר התנועות שלך בבריכה זו. לדוגמה, 30 שניות ועוד 15 תנועות פירושן ציון swolf של 45. בשחייה במים פתוחים, ניקוד ה-Swolf מחושב לכל 25 מטרים. Swolf הוא מדד של יעילות שחייה, ובדומה לגולף, השאיפה היא להשיג ניקוד נמוך ככל שאפשר.

סוגי תנועות

זיהוי סוג תנועות זמין רק לשחייה בבריכה. סוג התנועה שלך מזוהה כשאתה מסיים בריכה אחת. סוגי התנועות מופיעים בהיסטוריית השחייה שלך ובחשבון Garmin Connect שלך. אפשר גם לבחור סוג תנועה כשדה נתונים מותאם אישית (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 33).

חופשי	סגנון חופשי
גב	שחיית גב
חזה	שחיית חזה
פרפר	פרפר
מעורב	יותר מסוג תנועה אחד באינטרוול
חתייה	משמש ברישום ביומן התרגילים (אימון עם יומן התרגילים, עמוד 14)

טיפים לפעילויות שחייה

- לחץ על **SET** כדי לתעד מרווח במהלך שחייה במים פתוחים.
- לפני התחלת פעילות של שחייה בבריכה, בצע את ההוראות שעל המסך כדי לבחור את גודל הבריכה או להזין גודל מותאם אישית. השעון מודד ומתעד מרחק לפי אורכי בריכה שהושלמו. גודל הבריכה חייב להיות נכון כדי להציג את המרחק המדויק. בפעם הבאה שתתחיל פעילות שחייה בבריכה, השעון ישתמש בגודל הבריכה הזה. כדי לשנות את הגודל, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על **MENU**, לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור **גודל בריכה**.
- לקבלת תוצאות מדויקות, שחה לכל אורך הבריכה והשתמש בסוג תנועה אחד לכל המרחק. השהה את טיימר הפעילות בזמן מנוחה.
- לחץ על **SET** כדי לתעד מנוחה במהלך שחייה בבריכה (**מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית, עמוד 14**).
- השעון מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות במהלך השחייה בבריכה.
- כדי לעזור לשעון לספור את האורכים, דחוף חזק את הדופן וגלוש לפני התנועה הראשונה שלך.
- בעת ביצוע תרגילים, עליך להשהות את טיימר הפעילות או להשתמש בתכונת יומן התרגילים (**אימון עם יומן התרגילים, עמוד 14**).

מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית

הערה: נתוני שחייה לא מתועדים במהלך מנוחה. כדי להציג מסכי נתונים אחרים, תוכל ללחוץ על UP או על DOWN. תכונת 'מנוחה אוטומטית' זמינה רק עבור שחייה בבריכה. השעון שלך מזהה באופן אוטומטי מתי אתה נח, ומסך המנוחה מופיע. אם תנוח יותר מ-15 שניות, השעון ייצור באופן אוטומטי מרווח מנוחה. כשתחזור לשחות, השעון יתחיל באופן אוטומטי מרווח שחייה חדש. תוכל להפעיל את התכונה 'מנוחה אוטומטית' באפשרויות הפעילות (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 34**).

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

אימון עם יומן התרגילים

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

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

ענפי ספורט מרובים

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

אימון טריאתלון

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

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
 - 2 בחר **טריאתלון**.
 - 3 לחץ על **GPS** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
 - 4 לחץ על **SET** בהתחלה ובסוף של כל מעבר.
- תכונת המעבר מופעלת כברירת מחדל, וזמן המעבר מתועד בנפרד מזמן הפעילות. ניתן להשבית או להפעיל את תכונת המעבר בהגדרות פעילות הטריאתלון. אם מעברים כבויים, הקש על SET כדי לשנות את סוג הספורט.
- 5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **GPS**, ובחר **שמירה**.

יצירת פעילות של ענפי ספורט מרובים

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
 - 2 בחר **הוספה < ספורט משולב**.
 - 3 בחר סוג פעילות של ענף ספורט מרובה או הזן שם מותאם אישית.
- שמות פעילות כפולים כוללים מספר. לדוגמה, טריאתלון(2).
- 4 בחר שתי פעילויות או יותר.
 - 5 בחר אפשרות:
- בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, באפשרותך לבחור אם לכלול מעברים.
 - בחר **סיום** כדי לשמור את פעילות ענף הספורט המרובה ולהשתמש בה.
- 6 בחר ✓ כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים.

פעילויות בחדר כושר

ניתן להשתמש בשעון לאימון במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים נייחים או במאמן למקומות סגורים. ה-GPS אינו פועל בזמן פעילויות במקום סגור (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 34**).

בעת ריצה או הליכה GPS כבוי, המהירות והמרחק מחושבים באמצעות מד התאוצה בשעון. מד התאוצה מבצע כיול עצמי. הדיוק של נתוני המהירות והמרחק משתפרים לאחר כמה ריצות או הליכות בחוץ עם GPS.

עצה: אחיזה במעקה ההליכון מקטינה את רמת הדיוק.

בעת רכיבה על אופניים עם GPS כבוי, נתוני המהירות והמרחק לא זמינים אלא אם יש לך חיישן אופציונלי השולח נתוני מהירות ומרחק לשעון, למשל חיישן מהירות או חיישן תנועות לדקה.

הקלטת פעילות אימון כוח

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

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **כוח**.
- 3 בחר אימון (**מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect, עמוד 28**).
- 4 בחר **פרטים** כדי להציג רשימה של שלבי האימון (אופציונלי).
- 5 בחר .
- 6 לחץ על **GPS**, ובחר **התחלת אימון** כדי להפעיל את שעון העצר.
- 7 התחל בסדרה הראשונה.
השעון סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר ארבע חזרות לפחות.
- עצה:** השעון יכול לספור חזרות על תנועה אחת בלבד בכל סדרה. כאשר ברצונך להחליף תנועה, עליך לסיים את הסדרה ולהתחיל אחת חדשה.
- 8 לחץ על **SET** כדי לסיים את הסדרה ולעבור לפעילות הגופנית הבאה, אם היא זמינה.
השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה. כעבור כמה שניות, מופיע טיימר המנוחה.
- 9 במידת הצורך, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לערוך את מספר החזרות.
עצה: באפשרותך גם להוסיף את המשקל המשמש עבור הסדרה.
- 10 כשתסיים לנוח, לחץ על **SET** כדי להתחיל את הסדרה הבאה.
- 11 חזור על כך בכל סדרת אימון כוח עד לסיום הפעילות.
- 12 לאחר הסדרה האחרונה, לחץ על **GPS** ובחר **הפסקת אימון** כדי לעצור את שעון העצר שהוגדר.
- 13 בחר **שמירה**.

הקלטת פעילות HIIT

תוכל להשתמש בטיימרים מיוחדים כדי לתעד פעילות של אימון בעצימות גבוהה (HIIT).

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **HIIT**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **חופשי** כדי לתעד פעילות HIIT פתוחה לא מובנית.
 - בחר **טיימרים של AMRAP > HIIT** כדי לתעד כמה שיותר הקפות במשך זמן מוגדר.
 - בחר **טיימרים של EMOM > HIIT** כדי לתעד מספר מוגדר של תנועות כל דקה בדקה.
 - בחר **טיימרים של HIIT < טבטה** כדי לעבור בין מרווחים של 20 שניות של מאמץ מרבי עם 10 שניות מנוחה.
 - בחר **טיימרים של HIIT < מותאם אישית** כדי להגדיר את זמן התנועה שלך, זמן המנוחה ומספר התנועות ומספר הסבבים.
 - בחר **אימונים** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר.
- 4 במידת הצורך, פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.
- 5 לחץ על **GPS** כדי להתחיל בסבב הראשון שלך.
השעון מציג טיימר ספירה לאחור ואת הדופק הנוכחי שלך.
- 6 במידת הצורך, לחץ על **SET** כדי לעבור באופן ידני להקפה הבאה או כדי לנוח.
- 7 בסיום הפעילות, לחץ על **GPS** כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- 8 בחר **שמירה**.

הקלטת פעילות טיפוס במבנה

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

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **טיפוס במבנה**.
- 3 בחר ✓ כדי להקליט נתונים סטטיסטיים של מסלול.
- 4 בחר מערכת דירוג.
- 5 **הערה:** בפעם הבאה שתתחיל פעילות טיפוס במבנה, ההתקן ישתמש במערכת הדירוג. כדי לשנות את המערכת, לחץ ממושכות על **MENU**, בחר את הגדרות הפעילות, ובחר **מערכת דירוג**.
- 6 בחר ברמת הקושי עבור המסלול.
- 7 לחץ על **GPS**.
- 8 התחל בנתיב הראשון.
- 9 **הערה:** כששעון העצר של הנתיב פועל, ההתקן נועל אוטומטית את הלחצנים כדי למנוע לחיצות בשוגג על לחצנים. אפשר ללחוץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את נעילת השעון.
- 10 בסיום המסלול, רד אל הקרקע.
- 11 טיימר המנוחה מתחיל באופן אוטומטי כשנמצאים על הקרקע.
- 12 **הערה:** במקרה הצורך, תוכל ללחוץ על **SET** כדי לסיים את המסלול.
- 13 בחר אפשרות:
 - כדי לשמור נתיב מוצלח, בחר **הושלם**.
 - כדי לשמור נתיב לא מוצלח, בחר **בוצע ניסיון**.
 - כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.
- 14 הזן את מספר הנפילות עבור המסלול.
- 15 כשתסיים את המנוחה, לחץ על **SET** והתחל את המסלול הבא שלך.
- 16 חזור על תהליך זה עבור כל מסלול עד לסיום הפעילות שלך.
- 17 לחץ על **GPS**.
- 18 בחר **שמירה**.

ספורט חורף

הצגת גלישות הסקי שלך

השעון מתעד את הפרטים של כל גלישת סקי או גלישת סנובורד במדרון באמצעות התכונה **Auto Run**. תכונה זו מופעלת כברירת מחדל לגלישה עם מגלשיים או עם סנובורד במדרון. היא מתעדת אוטומטית גלישות סקי חדשות כשאתה מתחיל להתקדם במדרון.

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

תיעוד פעילות סקי או גלישת סנובורד בשטח לא מתוחם

פעילות סקי או גלישת סנובורד בשטח לא מתוחם מאפשרת לך להחליף בין מצב מעקב בעלייה למצב מעקב בירידה כך שתוכל לעקוב באופן מדויק אחר הסטטיסטיקה שלך. באפשרותך להתאים אישית את הגדרת מעקב מצבים כך שתעבור באופן אוטומטי או ידני בין מצבי מעקב (הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 34).

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

ספורט מים

גלישה

באפשרותך להשתמש בפעילות הגלישה כדי לתעד את אימוני הגלישה שלך. אחרי האימון, תוכל לראות את מספר הגלים, הגל הארוך ביותר והמהירות המרבית.

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **גלישה**.
- 3 המתן על החוף עד שהשעון יקבל אותות GPS.
- 4 לחץ על **GPS** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 5 בסיום הפעילות, לחץ על **GPS** כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- 6 בחר **שמירה** כדי לעיין בסיכום של אימון הגלישה שלך.

הצגת פעילויות ספורט המים שלך

השעון שלך מתעד את הפרטים של כל פעילות ספורט מים באמצעות התכונה Auto Run. תכונה זו מתעדת פעילויות חדשות באופן אוטומטי לפי התנועות שלך. טיימר הפעילות מושהה כאשר אתה מפסיק לנוע. טיימר הפעילות מתחיל לפעול אוטומטית כאשר מהירות התנועה שלך עולה. את פרטי הגלישה ניתן לראות מהמסך המושהה או בשעה שטיימר הפעילות פועל.

הערה: מאפיין זה אינו זמין בחלק מסוגי הפעילות של הספורט הימי.

- 1 התחל פעילות ספורט ימי.
- 2 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 3 בחר **הצג סבבים**.
- 4 לחץ על **UP** ו-**DOWN** כדי להציג פרטים על הגלישה האחרונה, הגלישה הנוכחית ואת סך כל הגלישות שביצעת. מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שעברת, מהירות מרבית ומהירות ממוצעת.

⚠ אזהרה

התכונה Applied Ballistics נועדה לספק פתרונות גובה והיסט רוח מדויקים על בסיס פרופילי רובה וכדור ומדידות של התנאים הנוכחיים בלבד. התנאים עשויים להשתנות במהירות, כתלות בסביבתך. שינויים בתנאי הסביבה, כגון משבי רוח ורוח הנושבת נגד כיוון המטווח, עלולים להשפיע על דיוק הירי. פתרונות גובה ורוח הם הצעות המבוססות רק על המידע שהזנת אל התכונה. בצע מדידות בתדירות גבוהה ובזהירות, והנח למדידות להתייבב אחרי שינויים מהותיים בתנאי הסביבה. תמיד השאר מרווח ביטחון למקרה של שינוי בתנאי הסביבה וטעויות מדידה. תמיד הבן את המטרה שלך ומה שמאחוריה בטרם תירה. אי לקיחה בחשבון של סיבת היריה עלולה לגרום לפגיעה ברכוש, פציעה או מוות.

הערה: תכונה זו זמינה רק בדגמי Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

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

תכונה זו מספקת את המידע הדרוש לך כדי לירות קליעים ארוכי טווח, כולל פיצוי באמצעות הגבהה, היסט הרוח וזמן הטיסה. היא כוללת גם מודלי גרירה מותאמים אישית, עבור סוג הקליע שלך. לפרטים נוספים על תכונה זו, עבור אל appliedballisticsllc.com. אפשר לעיין ב- *Applied Ballistics מילון מונחים*, עמוד 23 כדי לקבל תיאורים של המונחים ושדות הנתונים.

הערה: ייתכן שיש צורך לשדרג את המפענח הבליסטי ביישום Applied Ballistics Quantum כדי לקבל גישה לכל Applied Ballistics התכונות (היישום *Applied Ballistics Quantum*, עמוד 19).

היישום Applied Ballistics Quantum

היישום Applied Ballistics Quantum מאפשר לך לנהל פרופילים בליסטיים בשעון Instinct 3 Solar - Tactical Edition או לשדרג את המפענח הבליסטי במקרה הצורך. באפשרותך להוריד את היישום Applied Ballistics Quantum מחנות היישומים בטלפון החכם שלך.

אפשרויות Applied Ballistics

מלוח השעון, לחץ על GPS, בחר Applied Ballistics ולחץ על GPS.

Quick Edit: מאפשר לקבוע הטווח, כיוון הירי ונתוני הרוח (עריכה מהירה של תנאי הירי, עמוד 19).

Range Card: מציג נתונים עבור טווחים שונים בהתבסס על פרמטרים של קלט המשתמש. באפשרותך לשנות את השדות (התאמה אישית של שדות כרטיס הטווח, עמוד 20), לערוך את מרווחי הטווח (עריכת מרווח הטווח, עמוד 20) ולהגדיר את הטווח הבסיסי (הגדרת הטווח הבסיסי, עמוד 20).

Target Card: מגדיר את תנאי הירי לטווח ארוך עבור המטרה הנוכחית שלך, כולל טווח, גובה והיסט הרוח (עריכת המטרה, עמוד 20). באפשרותך לשנות את המטרה שנבחרה ולהתאים אישית את התנאים עבור עד 26 מטרות (שינוי המטרה, עמוד 20).

Environment: מגדיר את התנאים האטמוספריים בסביבה הנוכחית שלך. תוכל להזין ערכים מותאמים אישית, להשתמש בערכי הלחץ וקו הרוחב של החיפוש הפנימי שבהתקן, או להשתמש בערכים של חיפוש אלחוטי מחובר (סביבה, עמוד 21).

Profile: מגדיר את מאפייני הקליע, הרובה והכוונת עבור הפרופיל הנוכחי שלך (עריכת פרופיל, עמוד 21). באפשרותך לשנות את הפרופיל שנבחר (בחירת פרופיל אחר, עמוד 22) ולהוסיף פרופילים נוספים (הוספת פרופיל, עמוד 21).

Change Fields: התאמה אישית של שדות הנתונים במסך נתוני הפרופיל (התאמה אישית של מסך נתוני הפרופיל, עמוד 22).

Settings: מגדיר את יחידות המידה, דיוק המקום העשורני, תוויות המטרה ואפשרויות בקרת אש עבור היסט הרוח והגובה.

עריכה מהירה של תנאי הירי

באפשרותך לערוך את הטווח, כיוון הירי ונתוני הרוח.

1 מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על GPS.

2 בחר Quick Edit.

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

3 הגדר את הערך RNG למרחק המטרה.

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

5 הגדר את הערך W 1 למהירות הרוח הנמוכה.

6 הגדר את הערך W 2 למהירות הרוח הגבוהה.

7 הגדר את הערך DIR לכיוון שממנו הרוח מגיעה.

8 לחץ על SET כדי לשמור את ההגדרות.

כרטיס טווח

התאמה אישית של שדות כרטיס הטווח

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

עריכת מרווח הטווח

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

הגדרת הטווח הבסיסי

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

כרטיס המטרה

הוספת מטרה

- ניתן להוסיף עד 26 מטרות.
- 1 מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על GPS.
 - 2 בחר **Target Card > Add**.
- המטרה החדשה מופיעה בתחתית הרשימה.

עריכת המטרה

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

שינוי המטרה

- 1 מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על GPS.
- 2 בחר **Target Card**.
- 3 בחר מטרה.
- 4 בחר **Set as current**.

מחיקת כל היעדים

ניתן למחוק את כל היעדים השמורים בו-זמנית.

- 1 מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **Target Card**.
- 3 לחץ לחיצה ארוכה על **GPS**.
- 4 בחר **Delete All Targets**.

הגדרת מיקום היעד באמצעות GPS

- 1 במיקום היעד, לחץ ממושכות על **CTRL**, ובחר **שמירת מיקום**.
- 2 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- 3 שמור את מיקום היעד.
- 4 לך למקום הירי.
- 5 מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **GPS**.
- 6 בחר **Target Card**.
- 7 בחר מטרה.
- 8 בחר **Use Saved Location Data**.
- 9 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- 10 בחר את מיקום היעד.

סביבה

עריכת הסביבה

- 1 מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **Environment**.
- 3 בחר אפשרות כדי לערוך.

הפעלת Auto Update

באפשרותך להשתמש בתכונת העדכון האוטומטי כדי לעדכן את ערכי קו הרוחב והלחץ באופן אוטומטי. כאשר ההתקן מחובר לחיישן אלחוטי, כמו חיישן טמפרטורה או מד מזג אוויר, גם שדות הסביבה האחרים מתעדכנים ([שינוי החיישנים האלחוטיים, עמוד 65](#)). הערכים מתעדכנים מדי דקה.

- 1 מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **Environment > Auto Update > On**.

פרופיל

הוספת פרופיל

ניתן להוסיף קובץ pro. שמכיל מידע על הפרופיל ביצירת הקובץ באמצעות היישום Applied Ballistics Quantum והעברת הקובץ לתיקיית AB בהתקן. ניתן גם ליצור פרופיל באמצעות התקן Garmin® שלך.

- 1 מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **Profile > Profile**.
- 3 בחר אפשרות:

- כדי ליצור פרופיל חדש לגמרי, בחר **Profile +**.
- כדי ליצור פרופיל חדש המבוסס על פרופיל קיים, בחר את הפרופיל, בחר **Copy**, והזן שם.

עריכת פרופיל

לפני עריכת פרופיל, יש להפוך את הפרופיל לפרופיל הנוכחי שלך (בחירת פרופיל אחר, עמוד 22).

- 1 מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **Profile**.
- 3 במידת הצורך, בחר **Profile**, בחר פרופיל, בחר **Edit Name** והזן שם חדש.
- 4 בחר **Bullet Data** והזן את מאפייני הקליעים.
- 5 **עצה:** באפשרותך לבחור Bullet Library כדי למלא באופן אוטומטי מאפייני קליעים ממסד נתוני הקליעים Applied Ballistics. אם תזין ידנית את מאפייני הקליע, תוכל למצוא את המידע באתר האינטרנט של יצרן הקליעים.
- 6 בחר **Gun Data** ובחר אפשרות.
- 7 **הערה:** חלק מהאפשרויות מופיעות רק כאשר האפשרות Sight in Condition מופעלת.
- 8 במידת הצורך, בחר **Gun Data > Advanced Settings** ובחר אפשרות:
 - כדי לכייל את מהירות הלוע ולספק פתרון מדויק יותר בטווח העל-קולי עבור הרובה שלך, בחר **Calibrate Muzzle Velocity** ובחר אפשרות.
 - כדי לכייל את גורם הגרר המותאם אישית, בחר **Calibrate Custom Drag Factor** ובחר אפשרות.
 - כדי לכייל את פקטור סולם הנפילה ולספק פתרון מדויק יותר בטווח העל-קולי או מעבר לטווח הזה עבור הרובה שלך, בחר **Calibrate DSF** ובחר אפשרות.
- 9 **הערה:** Garmin ממליצה לכייל את מהירות הלוע לפני פקטור סולם הנפילה. לאחר כיול פקטור סולם הנפילה, תוכל לבחור באפשרות **View DSF Table** כדי להציג את טבלת פקטור סולם הנפילה. במידת הצורך, ניתן ללחוץ לחיצה ממושכת על **MENU** ולבחור **Clear DSF Table** כדי לאפס את הטבלה של פקטור סולם הנפילה לערכי ברירת המחדל.
- 10 כדי לערוך את הטבלה של טמפרטורת מהירות הלוע, בחר **MV Temp Table**, לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, בחר **עריכה**, בחר ערך כדי לערוך אותו, לחץ על **GPS** והזן את הערך.
- 11 **הערה:** במידת הצורך, ניתן ללחוץ לחיצה ממושכת על **MENU** ובחר **Clear MV-Temp** כדי לאפס את הטבלה של טמפרטורת מהירות הלוע בחזרה לערכי ברירת המחדל.

7 Output Units ובחר את יחידות המדידה.

מחיקת פרופיל

- 1 מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **Profile > Profile**.
- 3 בחר פרופיל.
- 4 בחר **Delete Profile**.

בחירת פרופיל אחר

- 1 מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **Profile > Profile**.
- 3 בחר פרופיל.
- 4 בחר **Change Profile**.

התאמה אישית של מסך נתוני הפרופיל

- 1 במהלך פעילות Applied Ballistics, לחץ על **DOWN** כדי לגלול אל מסך נתוני הפרופיל.
- 2 לחץ על **GPS**, ובחר **Change Fields**.
- 3 לחץ על **DOWN** או על **UP** כדי לגלול אל השדה.
- 4 לחץ על **GPS** כדי לבחור את השדה לשינוי.
- 5 לחץ על **DOWN** או על **UP** כדי לגלול בין השדות.
- 6 בחר שדה.
- 7 לחץ על **BACK** כדי לשמור את השינויים שלך.

Applied Ballistics מילון מונחים

הערה: התכונה Applied Ballistics זמינה רק בדגמי Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

שדות עריכה מהירה

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

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

Elevation: החלק האנכי של פתרון הכוונת, מוצג באינצ'ים, באלפיות (mrad/mil) או בדקות של זוויות (MOA).

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

W 1: מהירות הרוח המשמשת בפתרון הירי, מוצגת במיילים לשעה (mph), קילומטרים לשעה (km/h), או מטרים לשנייה (m/s). שדה קלט.

W 2: מהירות אופציונלית נוספת של הרוח, המשמשת בפתרון הירי, מוצגת במיילים לשעה (mph), קילומטרים לשעה (km/h), או מטרים לשנייה (m/s). שדה קלט.

עצה: באפשרותך להשתמש במהירויות הרוח כדי לחשב פתרון היסט רוח שמכיל ערך גבוה וערך נמוך. היסט הרוח בפועל שיש להחיל כדי שהירייה תפגע בטווח זה. שימוש במהירות הרוח 1 ובמהירות הרוח 2 בו-זמנית אינו יעיל לחישוב מהירויות רוח שונות במרחקים שונים בין לבין המטרה.

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

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

שדות כרטיסי הטווח

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

Elevation: החלק האנכי של פתרון הכוונת, מוצג באינצ'ים, באלפיות (mrad/mil) או בדקות של זוויות (MOA).

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

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

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

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

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

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

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

Velocity: המהירות המשוערת של קליע כאשר הוא פוגע במטרה.

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

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

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

שדות סביבתיים

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

Humidity: אחוז הלחות באוויר. שדה קלט.

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

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

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

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

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

Temperature: הטמפרטורה במיקום הנוכחי שלך. שדה קלט.

עצה: ניתן להזין באופן ידני את תוצאת הטמפרטורה של חיישן "tempe" מחובר או של מקור טמפרטורה אחר. שדה זה אינו מתעדכן באופן אוטומטי כאשר ההתקן מחובר לחיישן "tempe".

Wind Mode: מאפשר להגדיר את ההגדרה Direction of Fire (DOF) ביחס להגדרה Direction of Fire (DOF) או ביחס לצפון האמיתי (True Wind Dir).

הערה: במהלך אינטראקציה עם כמה מטרות בכיוון אש שונים, האפשרות True Wind Dir שימושית מאחר שיש צורך לשנות רק את כיוון האש, והאפשרות Direction לא משתנה.

Wind Speed 1: מהירות הרוח המשמשת בפתרון הירי, מוצגת במיילים לשעה (mph), קילומטרים לשעה (km/h), או מטרים לשנייה (m/s). שדה קלט.

Wind Speed 2: מהירות אופציונלית נוספת של הרוח, המשמשת בפתרון הירי, מוצגת במיילים לשעה (mph), קילומטרים לשעה (km/h), או מטרים לשנייה (m/s). שדה קלט.

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

שדות כרטיסי היעד

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

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

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

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

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

שדות פרופיל - מאפייני הקליע

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

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

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

הערה: קוטר הקליע עשוי להשתנות מהשם הנפוץ של הירי. לדוגמה, Win Mag 300 הוא קליע בקוטר 308.

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

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

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

Weight: משקל הקליע נמדד בגרמיים. שדה קלט.

שדות פרופיל - מאפייני הרובה

Muzzle Velocity: מהירות הקליע כשהוא יוצא מהלוע, מוצגת בגלל לשנייה (f/s) או במטרים לשנייה (m/s). שדה קלט.

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

Sight Height: המרחק מציר האמצע של הקנה לציר האמצע של הכוונת. שדה קלט.

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

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

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

Twist Direction: כיוון הסיבוב של חריטות הקנה שלך. רוב הרובים מאופיינים בסיבוב ימינה. שדה קלט.

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

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

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

Zero Range: הטווח שבו אופס הרובה, מוצג ביארד או במטרים. שדה קלט.

שדות פרופיל – מאפייני הרובה – מצב טיווח

Sight in Condition: תנאי הסביבה בזמן טיווח הרובה. אלה שינויים אופציונליים המומלצים בעת טיווח הרובה ל-300 יארד ומעלה. שדה דו-מצבי.

Zero Humidity: הלחות בעת טיווח הרובה. זהו שינוי אופציונלי המומלץ בעת טיווח הרובה ל-300 יארד ומעלה. שדה קלט.

Zero Pressure: לחץ הסביבה בעת טיווח הרובה. זהו שינוי אופציונלי המומלץ בעת טיווח הרובה ל-300 יארד ומעלה. שדה קלט.

Zero Temperature: הטמפרטורה בעת טיווח הרובה. זהו שינוי אופציונלי המומלץ בעת טיווח הרובה ל-300 יארד ומעלה. שדה קלט.

שדות פרופיל – מאפייני הרובה – הגדרות מתקדמות – כיול מהירות הלוע

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

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

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

שדות פרופיל – מאפייני הרובה – הגדרות מתקדמות – כיול גורם גר מותאם אישית

Range: הטווח שממנו אתה יורה. שדה קלט.

עצה: ברוב המקרים, גורם הגר המותאם אישית המכויל לא יעלה על תיקון של 10%.

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

שדות פרופיל – מאפייני הרובה – הגדרות מתקדמות – כיול פקטור סולם נפילה

Range: הטווח שממנו אתה יורה. שדה קלט.

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

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

שדות יחידות פלט

Output Units: יחידות המידה של הפלט. אלפית (mrad/mil) שוות ערך ל-428.3 אינץ' במרחק של 100 יארדים. דקה של זווית (MOA) היא 0.47 אינץ' במרחק של 100 יארדים.

השתתפות במשחקים

שימוש ביישום Garmin GameOn™

לאחר שיוך הטלפון למחשב, אפשר לתעד בשעון פעילות במשחקים ולצפות במחשב במדדי ביצועים בזמן אמת.

1 במחשב, עבור אל www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn, והורד את היישום Garmin GameOn.

2 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להשלים את ההתקנה.

3 הפעל את היישום Garmin GameOn.

4 כאשר האפליקציה Garmin GameOn מבקשת ממך לשייך את השעון שלך, לחץ על **GPS** ובחר **השתתפות במשחקים** בשעון שלך.

הערה: כל עוד השעון מחובר ליישום Garmin GameOn, ההתראות ושאר התכונות של Bluetooth® מושבתות בשעון.

5 בחר באפשרות **בצע שיוך כעת**.

6 בחר את השעון שלך מהרשימה, ופעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך.

עצה: אפשר ללחוץ על **הגדרות** כדי להתאים אישית את ההגדרות, לקרוא שוב את ההדרכה או להסיר את השעון. היישום Garmin GameOn זוכר את השעון וההגדרות שלך בפעם הבאה שתפתח את היישום. במידת הצורך, אפשר לשייך את השעון למחשב אחר (**שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 65**).

7 בחר אפשרות:

- במחשב, הפעל משחק נתמך כדי להתחיל אוטומטית את פעילות המשחקים.
 - בשעון, התחל פעילות משחקים ידנית (**הקלטה של פעילות משחקים ידנית, עמוד 26**).
- היישום Garmin GameOn מראה את מדדי הביצועים שלך בזמן אמת. בסיום הפעילות, היישום Garmin GameOn יציג סיכום של פעילות המשחק שלך ומידע על משחקים.

הקלטה של פעילות משחקים ידנית

אפשר להקליט פעילות משחקים בשעון ולהזין ידנית סטטיסטיקה לכל משחק.

- 1 מפני השעון, לחץ על GPS.
- 2 בחר **השתתפות במשחקים**.
- 3 לחץ על **DOWN** ובחר סוג משחק.
- 4 לחץ על GPS כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 5 לחץ על SET בסוף המשחק, כדי להקליט את תוצאת המשחק או את המיקום שלך.
- 6 לחץ על SET כדי להתחיל משחק חדש.
- 7 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על GPS, ובחר **שמירה**.

מדריך צניחה

⚠ אזהרה

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

הערה: תכונה זו זמינה רק בדגמי Instinct 3 Solar - Tactical Edition.

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

סוגי צניחות

תכונת מדריך הצניחה מאפשר לך להגדיר את סוג הצניחה לאחד משלושה סוגים: HALO, HAHO, או סטטי סוג הצניחה שנבחר קובע אילו פרטי הגדרה נוספים נדרשים. עבור כל סוגי הצניחות, גובה הנפילה וגובה הפתיחה נמדדים ברגל מעל פני הקרקע (AGL).

HAHO: קפיצה מרום גבוה, פתיחה מרום גבוה. מדריך הצניחה קופץ מרום גבוה מאוד ופותח את המצנח ברום גבוה. עליך להגדיר את ה-DIP וגובה הנפילה ב-1,000 רגל לפחות. ההנחה היא שגובה הנפילה זהה לגובה הפתיחה. הערכים השכיחים עבור גובה הנפילה נעים בין 12,000 רגל ל-24,000 רגל מעל פני הקרקע.

HALO: קפיצה מרום גבוה, פתיחה מרום נמוך. מדריך הצניחה קופץ מרום גבוה מאוד ופותח את המצנח ברום נמוך. המידע הנדרש זהה לסוג הצניחה HAHO, ובנוסף גובה פתיחה. גובה הפתיחה לא יכול להיות גבוה יותר מגובה הנפילה. הערכים השכיחים עבור גובה הפתיחה נעים בין 2,000 רגל ל-6,000 רגל מעל פני הקרקע.

צניחה עצמאית: ההנחה היא שמהירות הרוח והכיוון קבועים במהלך הצניחה. גובה הנפילה חייב להיות לפחות 1,000 רגל.

הזנת פרטי צניחה

- 1 לחץ על GPS.
- 2 בחר **מדריך צניחה**.
- 3 בחר סוג צניחה (**סוגי צניחות, עמוד 26**).
- 4 השלם פעולה אחת או יותר כדי להזין את פרטי הצניחה שלך:
 - בחר **DIP** כדי להגדיר נקודת ציון עבור מיקום הנחיתה הרצוי.
 - בחר **גובה נפילה** כדי להגדיר את גובה הנפילה מעל פני הקרקע (ברגל) כשמדריך צניחה נמצא במטוס.
 - בחר **גובה פתיחה** כדי להגדיר את גובה הפתיחה מעל פני הקרקע (ברגל) כשמדריך הצניחה פותח את המצנח.
 - בחר **תנופה קדימה** כדי להגדיר את המרחק האופקי שעברת (במטרים) כתוצאה ממהירות המטוס.
 - בחר **מסלול ל-HARP** כדי להגדיר את הכיוון שעברת (במעלות) כתוצאה ממהירות המטוס.
 - בחר **רוח** כדי להגדיר את מהירות הרוח (בקשרים) ואת הכיוון (במעלות).
 - בחר **קבוע** כדי לבצע כונון עדין לפרטים מסוימים עבור הצניחה המתוכננת. בהתאם לסוג הצניחה, תוכל לבחור **אחוז ע. מרבי, מקדם בטיחות, K עם מ. פתוח, K בצניחה חופשית, או K בצניחה עצמאית** והזן ערכים קבועים (**הגדרות 'קבוע', עמוד 27**).
 - בחר **אוטו ל-DIP** כדי להפעיל ניווט אל ה-DIP באופן אוטומטי לאחר הקפיצה.
 - בחר **עבור אל HARP** כדי להתחיל את הניווט אל HARP.

הזנת מידע לגבי הרוח עבור סוגי הצניחות HALO ו-HAHO

- 1 לחץ על GPS.
- 2 בחר **מדריך צניחה**.
- 3 בחר סוג צניחה (**סוג צניחות**, עמוד 26).
- 4 בחר **רוח < הוספה**.
- 5 בחר רום.
- 6 הזן את מהירות הרוח בקשרים ובחר **סיום**.
- 7 הזן את כיוון הרוח במעלות ובחר **סיום**.
- 8 ערך הרוח מתווסף לרשימה. רק ערכי רוח שכלולים ברשימה יהיו בשימוש בחישובים.
- 8 חזור על שלבים 5 עד 7 עבור כל רום זמין.

איפוס מיגע לגבי רוח

- 1 לחץ על GPS.
 - 2 בחר **מדריך צניחה**.
 - 3 בחר **HAHO או HALO**.
 - 4 בחר **רוח < איפוס**.
- כל ערכי הרוח יוסרו מהרשימה.

הזנת מידע לגבי הרוח עבור צניחה סטטית

- 1 לחץ על GPS.
- 2 בחר **מדריך צניחה < צניחה עצמאית < רוח**.
- 3 הזן את מהירות הרוח בקשרים ובחר **סיום**.
- 4 הזן את כיוון הרוח במעלות ובחר **סיום**.

הגדרות 'קבוע'

בחר מדריך צניחה, בחר את סוג הצניחה ובחר קבוע.

אחוז ע. מרבי: מגדיר את טווח הצניחה עבור כל סוגי הצניחות. הגדרה הפחותה מ-100% תצמצם את מרחק התנועה אל ה-DIP, והגדרה הגדולה מ-100% תגדיל את מרחק התנועה. ייתכן שמדריכי צניחה מנוסים יותר ירצו להשתמש במספרים קטנים יותר, ואנשים שאינם מנוסים כל כך בצניחה חופשית עשויים להשתמש במספרים גדולים יותר.

מקדם בטיחות: מגדיר את מרווח השגיאה של הצניחה (HAHO בלבד). מקדמי בטיחות הם בדרך כלל ערכים שלמים של שניים ומעלה, והם נקבעים על-ידי מדריך הצניחה לפי מפרט הצניחה.

K בצניחה חופשית: מגדיר את ערך הגרר של הרוח עבור מצנח במהלך צניחה חופשית, לפי דירוג חופת המצנח (HALO בלבד). יש לסמן כל מצנח בתווית עם הערך K.

K עם מ. פתוח: מגדיר את ערך הגרר של הרוח עבור מצנח פתוח, בהתאם לדירוג חופת המצנח (HAHO ו-HALO). יש לסמן כל מצנח בתווית עם הערך K.

K בצניחה עצמאית: מגדיר את ערך הגרר של הרוח עבור מצנח במהלך צניחה סטטית, לפי דירוג חופת המצנח (צניחה עצמאית בלבד). יש לסמן כל מצנח בתווית עם הערך K.

אימונים

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

בשעון שלך: אפשר לפתוח את יישום האימונים מרשימת הפעילויות, כדי להציג את כל האימונים הטעונים כעת אצלך בשעון (**פעילויות ויישומים**, עמוד 3).

אפשר גם לעיין בהיסטוריית האימונים שלך.

ביישום: ניתן ליצור אימונים ולגלות אימונים נוספים או לבחור תוכנית אימונים שמגיעה עם אימונים כלולים ולהעביר אותם לשעון שלך (**מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect**, עמוד 28).

באפשרותך לקבוע מועדי אימונים.

באפשרותך לעדכן ולערוך את האימונים הנוכחיים שלך.

התחלת אימון

כדי שתוכל להתחיל אימון, עליך להוריד אימון מחשבון Garmin Connect.

- 1 מפני השעון, בחר **GPS**.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 החזק את **MENU**.
 - 4 בחר **אימון < אימונים**.
 - 5 בחר אימון.
- הערה:** רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.
- 6 בחר **הצג** כדי להציג רשימה של שלבי האימון (אופציונלי).
 - 7 בחר **בצע אימון**.
 - 8 בחר **GPS** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- לאחר שתתחיל אימון, ההתקן יציג את כל אחד משלבי האימון, הערות בנוגע לשלב (אופציונלי), היעד ונתוני האימון העדכניים.

מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (*Garmin Connect*, עמוד 71).

- 1 בחר אפשרות:
 - פתח את היישום Garmin Connect, ובחר **...**.
 - עבור לכתובת connect.garmin.com.
- 2 בחר **אימונים ותכנון < אימונים**.
- 3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמור אותו.
- 4 בחר  או **שלח להתקן**.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

השלמת אימון יום מוצע

לפני שהשעון שלך יוכל להציע לך אימון יומי, צריך להיות לך הערכת מצב אימונים ו-VO2 מרבי (*מצב האימונים*, עמוד 50).

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

התחלת אימון במרווחים

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 4 בחר **אימון < מרווחים**.
 - 5 בחר אפשרות:
 - בחר **חזרות לא מוגבלות** כדי לסמן את המרווחים ותקופות המנוחה שלך ידנית על ידי לחיצה על **SET**.
 - בחר **חזרות מובנות < בצע אימון** כדי להשתמש באימון במרווחים על בסיס מרחק או זמן.
 - 6 במידת הצורך, בחר ✓ כדי לכלול חימום לפני האימון שלך.
 - 7 לחץ על **GPS** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
 - 8 כאשר האימון במרווחים כולל חימום, לחץ על **SET** כדי להתחיל את המרווח הראשון.
 - 9 בצע את ההוראות שעל המסך.
 - 10 בכל עת, אפשר לבחור **SET** כדי לעצור את פרק הזמן למנוחה או את האינטרוול הנוכחי, ולעבור לפרק הזמן למנוחה או לאינטרוול הבא (אופציונלי).
- לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

התאמה אישית של אימון מרווחים

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
 - 2 בחר **פעילויות**, ובחר פעילות.
 - 3 לחץ על **DOWN**.
 - 4 בחר **אימון < מרווחים < חזרות מובנות**.
 - 5 לחץ על **GPS**, ובחר **עריכה**.
 - 6 בחר באפשרות אחת או יותר:
 - כדי להגדיר את משך וסוג המרווח, בחר **מרווח**.
 - כדי להגדיר את משך וסוג המנוחה, בחר **מנוחה**.
 - כדי להגדיר את מספר החזרות, בחר **חזרה**.
 - כדי להוסיף חימום פתוח לאימון, בחר **חימום < פו'**.
 - 7 לחץ על **BACK**.
- השעון שומר את אימון המרווחים המותאם אישית שלך עד שתבצע עריכה של האימון.

שימוש ב-Virtual Partner

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

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

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

הגדרת יעד אימון

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

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

תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

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

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

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

אודות יומן האימונים

יומן האימונים בשעון הוא שלוחה של יומן האימונים או של לוח זמני האימונים שהגדרת בחשבון Garmin Connect שלך. לאחר שתוסיף כמה אימונים ליומן של Garmin Connect, תוכל לשלוח אותם להתקן. כל האימונים שקבעת ושלתת להתקן מופיעים במבט המהיר של היומן. כאשר אתה בוחר יום ביומן, אתה יכול להציג או לבצע את האימון. האימון שקבעת נשאר בשעון בין אם אתה בוחר לבצע אותו או לדלג עליו. כאשר אתה שולח את האימונים שקבעת מ-Garmin Connect, הם מחליפים את יומן האימונים הקיים.

Adaptive Training Plans

חשבון Garmin Connect כולל תוכנית אימונים שמתאימה את עצמה וכוללת את המאמן Garmin ומיועד ליעדי האימון שלך. לדוגמה, אפשר לענות על כמה שאלות ולמצוא תוכנית שתעזור לך להשלים מרוץ של 5 ק"מ. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך. כאשר אתה מתחיל תוכנית, המבט המהיר של מאמן Garmin מתווסף לרשימת המבטים המהירים בשעון Instinct 3 שלך.

שימוש ביישום שנשמר

ניתן להשתמש ביישום שנשמר כדי להציג את המיקומים, מיקומי הפעילות והמסלולים השמורים שלך.

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **נשמר**.
- 3 בחר פריט שנשמר.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי לנווט למיקום, בחר **התקדם אל**.
 - כדי לנווט במסלול, בחר **צא למסלול**.
 - כדי לנווט במסלול מהסוף להתחלה, בחר **מסלול מסוף להתחלה**.
 - כדי לנווט לתחילת הפעילות, בחר **חזור להתחלה**.
 - כדי להציג את פרטי המיקום, בחר **פרטים**.
 - כדי לערוך את שם המיקום או המסלול, בחר **שם**.
 - כדי לערוך את סמל המיקום, בחר **סמל**.
 - כדי לערוך את הקואורדינטות של המיקום, בחר **מיקום**.
 - כדי לערוך את גובה המיקום, בחר **גובה**.
 - כדי להציג גרף של מפלס הגובה, בחר **תרשים גובה**.
 - כדי לערוך את המסלול, בחר **עריכה**.
 - כדי להציג את מיקום המסלול או הפעילות על המפה, גם כאשר אינך מנווט, בחר **מפה**.
 - כדי למחוק את המיקום או המסלול, בחר **מחיקה**.

חישוב גודל אזור

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **חישוב שטח**.
- 3 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- 4 בצע הליכה מסביב לאזור.
- 5 **עצה:** לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר לצדדים/זום כדי להתאים את המפה (**הזזת המפה ושינוי גודל המפה**, עמוד 68).
- 6 בחר **GPS** כדי לחשב את האזור.
 - בחר אפשרות:
 - כדי לבטל ללא שמירה, בחר **סיום**.
 - כדי לשנות את המידות של האזור ליחידות מידה שונות, בחר **שינוי יחידות**.
 - כדי לשמור, בחר **שמור פעילות**.

הצגת פרטי גאות

אזהרה ⚠

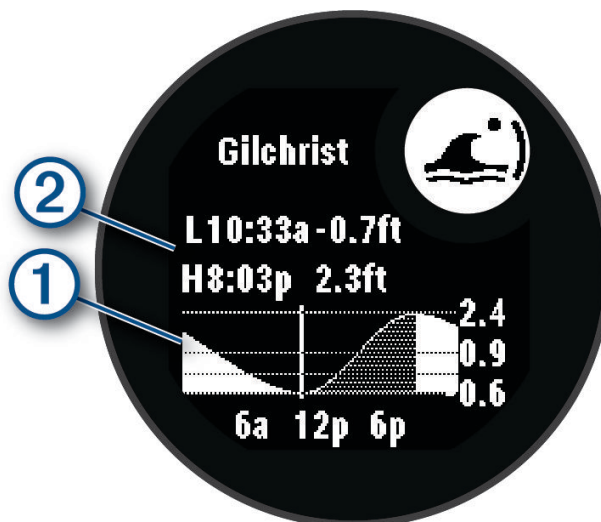
המידע על הגאות הוא למטרות העשרה בלבד. זוהי אחריותך לציית לכל האזהרות שקשורות למים, לשים לב לסביבתך ולהפעיל שיקול דעתך בתוך המים, מעל המים ובכל הקשור למים בכל עת. אם לא תציית לאזהרה, הדבר עלול להוביל לפגיעת גוף חמורה או למוות.

במהלך קישור השעון עם טלפון תואם, ניתן להציג מידע על מצב הגאות והשפל, כולל גובה והזמנים בהם יתרחשו הגאות והשפל הבאים.

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **גאות ושפל**.

3 בחר אפשרות:

- בחר תחנת גאות ושפל מועדפת או שהייתה בשימוש לאחרונה.
 - כדי להשתמש במיקום הנוכחי שלך כאשר אתה נמצא ליד תחנת גאות ושפל, בחר **הוספה > מיקום נוכחי**.
 - כדי לבחור מיקום שנשמר, בחר **הוספה > נשמר**.
 - כדי להזין קואורדינטות עבור מיקום, בחר **הוספה > קואורדינטות**.
- תרשים גאות ושפל של 24 שעות מופיע עבור התאריך הנוכחי ומציג את גובה הגאות הנוכחי ^① ומידע אודות הגאות הבאה ^②.



- 4 לחץ על **DOWN** כדי לראות מידע אודות גאות עבור הימים הבאים.
- 5 לחץ על **GPS**, ובחר **הגדר כמועדף** כדי להגדיר את המיקום הזה כתחנת הגאות והשפל המועדפת. תחנת הגאות והשפל המועדפת מופיעה בראש הרשימה ביישום ובתצוגות המהירות.

הגדרה של התראת גאות ושפל

- 1 מהיישום **גאות ושפל**, בחר תחנת גאות ושפל שמורה.
- 2 לחץ על **GPS**, ובחר **הת' מופ'**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר התראה שתישמע לפני שיא הגאות, בחר **עד הגאות**.
 - כדי להגדיר התראה שתישמע לפני השפל, בחר **עד השפל**.

התאמה אישית של פעילויות ויישומים

ניתן להתאים אישית את רשימת הפעילויות והיישומים, את מסכי הנתונים, שדות הנתונים והגדרות אחרות.

הוספה או הסרה של פעילות מועדפת

רשימת הפעילויות המועדפות מופיעה בעת לחיצה על **GPS** מפני השעון והיא מספקת גישה מהירה לפעילויות הנפוצות ביותר שלך. בפעם הראשונה שאתה לוחץ על **GPS** כדי להתחיל פעילות, השעון מנחה אותך לבחור את הפעילויות המועדפות שלך. ניתן להוסיף או להסיר פעילויות מועדפות בכל עת.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **פעילויות ואפליק'**.
- 3 הפעילויות המועדפות מופיעות בראש הרשימה. בחר אפשרות:
 - כדי להוסיף פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר **הגדר כמועדף**.
 - כדי להסיר פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר **הסר מהמועדפים**.

שינוי הסדר של פעילות ברשימת היישומים

- 1 לחץ ממושכות על MENU.
- 2 בחר פעילויות ואפליק'.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר שינוי סדר.
- 5 לחץ על UP או DOWN כדי להתאים את מיקום הפעילות ברשימת היישומים.

התאמה אישית של מסכי הנתונים

ניתן להציג, להסתיר ולשנות את הפרסיה והתוכן של מסכי הנתונים עבור כל פעילות.

- 1 לחץ ממושכות על MENU.
 - 2 בחר פעילויות ואפליק'.
 - 3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר מסכי נתונים.
 - 6 בחר מסך נתונים שברצונך להתאים אישית.
 - 7 בחר אפשרות:
- בחר פריסה כדי להתאים את מספר שדות הנתונים במסך הנתונים.
 - בחר שדה כדי לשנות את הנתונים המופיעים בשדה.
 - בחר שינוי סדר כדי לשנות את המיקום של מסך הנתונים בלולאה.
 - בחר הסר כדי להסיר את מסך הנתונים מהלולאה.
- 8 במידת הצורך, בחר הוספה כדי להוסיף מסך נתונים ללולאה.
באפשרותך להוסיף מסך נתונים מותאם אישית, או לבחור את אחד ממסכי הנתונים שהוגדרו מראש.

הוספת מפה לפעילות

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות.

- 1 לחץ ממושכות על MENU.
- 2 בחר פעילויות ואפליק'.
- 3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר מסכי נתונים < הוספה < מפה.

יצירת פעילות מותאמת אישית

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

הגדרות של פעילויות ושל יישומים

הגדרות אלה מאפשרות להתאים אישית כל יישום פעילויות טעון מראש בהתאם לצרכיך. לדוגמה, באפשרותך להתאים אישית את מסכי הנתונים ולאפשר התראות ותכונות של תרגולים. לא כל ההגדרות זמינות לכל סוגי הפעילויות.

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, בחר **פעילויות ואפליק'**, בחר פעילות ובחר את ההגדרות הפעילות.

מרחק בתלת-ממד: חישוב המרחק שעברת באמצעות שינוי הגובה והתנועה האופקית על פני הקרקע.

מהירות בתלת-ממד: חישוב המהירות באמצעות שינוי הגובה והתנועה האופקית על פני הקרקע.

הוסף פעילות: הוספת סוג פעילות לפעילות המשלבת ענפי ספורט מרובים.

התראות: מגדיר התראות אימונים או ניווט לפעילות (**התראות פעילות, עמוד 36**).

טיפוס אוטומטי: זיהוי של שינויי גובה באמצעות מד הגובה המובנה והצגה אוטומטית של נתוני הטיפוס הרלוונטיים (**הפעלת טיפוס אוטומטי, עמוד 37**).

Auto Lap: מגדיר את האפשרויות לתכונה Auto Lap לסימון הקפות אוטומטי. האפשרות מרחק אוטומטי מסמנת הקפות במרחק מסוים. האפשרות מיקום אוטומטי מסמנת הקפות במיקום שבו לחצת על SET קודם לכן. כשאתה משלים הקפה, מופיעה הודעה הניתנת להתאמה אישית של התראת הקפה. זו תכונה שימושית להשוואת הביצועים שלך בחלקים השונים של הפעילות.

Auto Pause: להגדרת האפשרויות של התכונה Auto Pause להפסיק את תיעוד הנתונים כשאתה מפסיק לזוז או כשאתה יורד מתחת למהירות שצוינה. זו תכונה שימושית אם הפעילות שלך כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך לעצור בהם.

מנוחה אוטומטית: יצירה אוטומטית של מרווח מנוחה כשאתה מפסיק לנוע במהלך פעילות שחייה בבריכה (**מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית, עמוד 14**).

סבב אוטומטי: זיהוי אוטומטי של גלישות סקי או גלישת רוח באמצעות מד ההאצה המובנה. בפעילות של גלישת רוח ניתן להגדיר סף מהירות וסף מרחק להתחלה אוטומטית של הפעילות.

סט אוטומטי: מתחיל ועוצר את סדרות האימונים במהלך פעילות של אימון כוח.

גלילה אוטומטית: גלילה אוטומטית בכל המסכים של נתוני הפעילות בזמן הפעולה של טיימר הפעילות.

שינוי ספורט אוטומטי: זיהוי אוטומטי של מעבר לענף הספורט הבא בפעילות המשלבת ענפי ספורט מרובים כגון טריאתלון.

הפעלה אוטומטית: התחלה אוטומטית של מירוץ אופנועים דרך שדות או פעילות BMX, כשאתה מתחיל לזוז.

צבע רקע: להגדרת צבע הרקע של כל פעילות לשחור או לבן.

מספרים גדולים: לשינוי גודל המספרים במסכי נתוני הפעילות.

שדר דופק: שידור אוטומטי של נתוני דופק אוטומטי מהשעון להתקנים משויכים עם תחילת הפעילות (**שידור נתוני דופק, עמוד 60**).

שידור ל-GameOn: שידור אוטומטי של נתונים ביומטריים אל היישום Garmin GameOn כשמתחילים פעילות משחקים (**שימוש ביישום Garmin GameOn, עמוד 25**).

ספירה לאחור: ההגדרה הזו מפעילה טיימר של ספירה לאחור לאינטרוולים של שחייה בבריכה.

מסכי נתונים: התאמה אישית של מסכי נתונים והוספת מסכי נתונים חדשים לפעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 33**).

ערוך משקל: מציג תזכורת להוסיף את המשקל המתאים לאימון, שהוגדר במהלך אימון כוח או פעילות אירובית.

מרחק לגולף: מאפשר להגדיר את יחידת המידה שמשמשת למדידת המרחק בזמן משחק גולף.

מערכת דירוג: להגדרת מערכת הדירוג לדירוג קושי המסלול לפעילויות של טיפוס על סלעים.

מצב קפיצה: מגדיר את יעד פעילות חבל הקפיצה לזמן מוגדר, למספר חזרות או לסיום פתוח.

מספר מסלול: הגדר את מספר המסלול למעקב אחר ריצה.

מקש הקפה: מפעיל את הלחצן SET לתיעוד הקפה, סט או מנוחה במהלך הפעילות.

נעילת המכשיר: נועל את הלחצנים במהלך פעילויות ספורט מגוונות כדי למנוע לחיצות לא מכוונות על מקשים.

מטרונום: אפשרות זו משמיעה צלילים או מפעילה רטט בקצב קבוע, כדי לעזור לך לשפר את הביצועים על-ידי אימון בקצב מהיר יותר, אטי יותר או עקבי יותר. באפשרותך להגדיר את הפעימות לדקה (bpm) של התנועות לדקה שברצונך לשמור, את תדירות פעימות והגדרות הצליל.

מעקב מצבים: הגדרה של מצב המעקב אחר העלייה והירידה לאוטומטי או לידיני בסנובורדינג וסקי בשטח לא מתוחם.

מעקב אחר מכשולים: שמירת מיקומי מכשולים מהלולאה הראשונה של המסלול. בלולאות המסלול שחוזרות על עצמן, השעון משתמש במיקומים השמורים כדי לעבור בין מרווחי מכשולים וריצה (**תיעוד פעילות של מירוץ מכשולים, עמוד 11**).

בלוק משקל: קובע את משקל המטען שאתה נושא.

חבטות עונשין: מאפשר מעקב אחר חבטות עונשין בזמן משחק גולף (**תיעוד סטטיסטיקות, עמוד 8**).

גודל בריכה: הגדרת אורך הבריכה לשייחיה בבריכה.

כוח ממוצע: מאפשר לקבוע אם השעון יכול ערכי אפס בנתוני כוח שמתרחשים כשאינך מדווש.

מצב הפעלה: הגדרת מצב הכוח בבירית מחדל לפעילות.

זמן קצוב לחיסכון בחשמל: הגדרת מגבלת הזמן הקצוב להשארת השעון במצב פעילות כשהוא ממתין להתחלת הפעילות על ידך, לדוגמה, כשאתה ממתין להתחלת מירוץ. האפשרות רגיל מגדירה שהשעון עובר למצב שעון חסכוני לאחר 5 דקות של חוסר פעילות. האפשרות מתמשך מגדירה שהשעון עובר למצב שעון חסכוני לאחר 25 דקות של חוסר פעילות. המצב 'ממושך' עשוי לקצר את חיי הסוללה מטעינה לטעינה.

תיעוד פעילות: הפעלת הקלטות פעילות של קובצי FIT לפעילויות גולף. מידע על כושר בהקלטות של קובצי FIT שמותאמים לאתר וליישום Garmin Connect.

תיעוד לאחר השקיעה: הגדרת השעון לתיעוד נקודות מעקב לאחר השקיעה במהלך משלחת.

טמפרטורת שיא: מתעד את טמפרטורת הסביבה סביב השעון במהלך פעילויות מסוימות.

רישום VO2 מרבי: מאפשר רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצה בשביל.

מרווח תיעוד: מגדיר את התדירות לתיעוד נקודות מעקב במהלך משלחת. כברירת מחדל, נקודות מעקב GPS מתועדות פעם בשעה והן אינן מתועדות לאחר השקיעה. תיעוד נקודות מעקב בתכיפות נמוכה יותר מאריך את חיי הסוללה.

שינוי שם: מגדיר את שם הפעילות.

ספירת חזרות: מאפשר להפעיל ספירת חזרות במהלך אימון. האפשרות אימונים בלבד מאפשרת ספירת חזרות במהלך אימונים מודרכים בלבד.

חזרה: מאפשרת להפעיל את האפשרות חזרה עבור פעילויות ספורט מגוונות. לדוגמה, באפשרותך להשתמש באפשרות זו לפעילויות שכוללות מעברים מרובים, כגון שחייה וריצה.

איפוס לבר' מחדל: מאפס את הגדרות הפעילות.

נתוני מסלול: מאפשר מעקב אחר סטטיסטיקות מסלול עבור פעילויות טיפוס במבנה.

עוצמת ריצה: מאפשר לתעד את נתוני כוח הריצה והתאמה אישית של ההגדרות (**הגדרות כוח ריצה, עמוד 66**).

לוויינים: מגדיר את מערכת הלוויינים לשימוש לפעילות (**הגדרות לוויין, עמוד 37**).

ניקוד: מאפשר להפעיל באופן אוטומטי של תיעוד נקודות כשאתה מתחיל סבב גולף.

SpeedPro: מאפשר מדדי מהירות מתקדמים לפעילות של גלישת רוח.

מעקב סטטיסטי: מפעיל מעקב סטטיסטיקה למספר חבטות הפאט, הפגיעות בגרין לפי התקן והפגיעות במדשאה הראשית בזמן משחק גולף (**תיעוד סטטיסטיקות, עמוד 8**).

Strobe: מגדיר את מצב ההדלקה של פנס LED, המהירות והצבע במהלך הפעילות.

זיהוי תנועה: מזהה באופן אוטומטי את סוג התנועות שלך בשחייה בבריכה.

מעברים: הפעלת מעברים לפעילויות ספורט מגוונות.

התראות רטט: הצגת התראות שמודיעות על שאיפות ונשיפות במהלך פעילויות לאימון נשימות.

התראות פעילות

אפשר להגדיר התראות עבור כל פעילות. הדבר יכול לך לעזור לך להתאמן ולהתקדם לעבר יעדים מוגדרים, להעלות את המודעות שלך לסביבה ולנווט לעבר היעד שלך. חלק מההתראות זמינות לפעילויות מסוימות בלבד. קיימים שלושה סוגי התראות: התראות אירוע, התראות טווח והתראות חוזרות.

התראת אירוע: התראת אירוע מודיעה לך פעם אחת. האירוע הוא ערך מסוים. לדוגמה, ניתן להגדיר את השעון כך שיציג לך התראה ברגע שאתה שורף כמות קלוריות מסוימת.

התראת טווח: התראת טווח מודיעה לך על כל פעם שהשעון נמצא מעל או מתחת לטווח ערכים מסוים. לדוגמה, תוכל להגדיר את השעון כך שיציג התראה כאשר הדופק שלך יורד מתחת ל-60 פעימות לדקה (פ/דקה) או עולה מעל 210 פ/דקה.

התראה חוזרת: התראה חוזרת מופיעה בכל פעם שהשעון מתעד ערך או מרווח שהגדרת-מראש. לדוגמה, תוכל להגדיר את השעון כך שיציג התראה כל 30 דקות.

שם התראה	סוג התראה	תיאור
סיבובים לדקה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.
קלוריות	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.
מרחק	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
גובה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של גובה.
דופק	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים. ראה האודות אזורי דופק , עמוד 76 חישובי אזור דופק , עמוד 77.
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.
כוח	טווח	ניתן לקבוע רמת כוח גבוהה או נמוכה.
קרבה	אירוע	ניתן לקבוע רדיוס ממיקום שנשמר.
ריצה/הליכה	חוזר	ניתן להגדיר הפסקות הליכה מתוזמנות במרווחים קבועים.
עוצמת ריצה	אירוע, טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של אזורי כוח.
מהירות	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של מהירות.
קצב תנועות	טווח	ניתן להגדיר קצב גבוה או נמוך של תנועות לדקה.
שעה	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר מרווח זמן.
טיימר מסלול	חוזר	תוכל להגדיר מרווח טיימר מסלול בשניות.

הגדרת התראה

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פעילויות ואפליק'**.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **התראות**.

6 בחר אפשרות:

- בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף התראה חדשה עבור הפעילות.

- בחר את שם ההתראה כדי לערוך התראה קיימת.

7 במידת הצורך, בחר את סוג ההתראה.

8 בחר תחום, הזן ערכי מינימום ומקסימום או הזן ערך מותאם אישית להתראה.

9 במידת הצורך, הפעל את ההתראה.

בהתראות על אירועים ובהתראות חוזרות, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה מגיע לערך ההתראה. בהתראות טווח, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה חורג מעל או מתחת לטווח שהוגדר (ערכי המינימום והמקסימום).

הפעלת טיפוס אוטומטי

באפשרותך להשתמש בתכונת הטיפוס האוטומטי כדי לזהות שינויי גובה באופן אוטומטי. באפשרותך להשתמש בה במהלך פעילויות כגון טיפוס, טיול שטח, ריצה או רכיבה על אופניים.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פעילויות ואפליק'**.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **טיפוס אוטומטי < סטטוס**.

6 בחר **תמיד** או **לא בעת ניווט**.

7 בחר אפשרות:

- בחר **מסך ריצה** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך ריצה.
 - בחר **מסך טיפוס** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך טיפוס.
 - בחר **הפוך צבעים** כדי להפוך את צבעי התצוגה בעת שינוי מצבים.
 - בחר **מהירות אנכית** כדי להגדיר את קצב העלייה במשך הזמן.
 - בחר **החלפה בין מצבים** כדי להגדיר את המהירות שבה ההתקן משנה מצבים.
- הערה:** האפשרות מסך נוכחי מאפשרת לך לעבור אוטומטית למסך האחרון שהצגת לפני שאירע מעבר הטיפוס האוטומטי.

הגדרות לוויין.

ניתן לשנות את הגדרות הלוויין כדי להתאים אישית את מערכות הלוויין המשמשות עבור כל פעילות. לקבלת מידע נוסף על מערכות לוויין, בקר באתר garmin.com/aboutGPS.

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, בחר **פעילויות ואפליק'**, בחר פעילות, בחר את הגדרות הפעילות ובחר **לוויינים**.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

כבוי: משבית מערכות לוויין עבור הפעילות.

ברירת מחדל: מאפשר לשעון להשתמש בהגדרת ברירת המחדל של המערכת עבור לוויינים (**הגדרות מערכת, עמוד 87**).

GPS בלבד: מפעיל את מערכת לוויין GPS.

כל המערכות: מפעיל מספר מערכות לוויין. שימוש במספר מערכות לוויין יחד מספק ביצועים משופרים בסביבות מאתגרות וזיהוי מהיר יותר של המיקום לעומת שימוש ב-GPS בלבד. עם זאת, שימוש במערכות מרובות יכול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

הכול + ריבוי פסי תדרים: מפעיל מספר מערכות לוויין בפסי תדרים מרובים. מערכות בעלות ריבוי פסי תדרים משתמשות בפסי תדרים מרובים ומאפשרות לנהל יומני מעקב עקביים יותר, מיקום משופר, טיפול משופר בשגיאות של ריבוי מסלולים ופחות שגיאות אטמוספיריות בעת השימוש בשעון בסביבות מאתגרות.

בח' אוט': מאפשר לשעון להשתמש בטכנולוגיית **SatIQ™** כדי לבחור באופן דינמי את מערכת ה-Multi-band הטובה ביותר על בסיס הסביבה שלך. ההגדרה בח' אוט' מציעה את דיוק המיקום הטוב ביותר ובמקביל מתעדפת את חיי הסוללה.

UltraTrac: מתעד לעתים רחוקות יותר נקודות מעקב ונתוני חיישן. הפעלת התכונה UltraTrac משפרת את חיי הסוללה אך משפיעה על האיתות של הפעילויות המתועדות. כדאי להשתמש בתכונה UltraTrac עבור פעילויות שדורשות חיי סוללה ארוכים יותר, ושעבורן חשוב פחות לעדכן את נתוני החיישן לעתים קרובות.

שעונים

הגדרת שעון מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות. ניתן להגדיר כל התראה להשמעת צליל יחיד או להשמעה חוזרת באופן סדיר.

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

2 בחר **שעונים מעוררים**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר ולשמור התראה בפעם הראשונה, הזן את שעת ההתראה.
- כדי להגדיר ולשמור התראות נוספות, בחר **הוסף שעון מעורר** והזן את שעת ההתראה.

ערוך התראה

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **SET**.
- 2 בחר **שעונים מעוררים** < **עריכה**.
- 3 בחר התראה.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי להפעיל או לכבות את ההתראה, בחר **סטטוס**.
 - כדי לשנות את שעת ההתראה, בחר **שעה**.
 - כדי להגדיר את ההתראה כך שתחזור על עצמה באופן סדיר, בחר **חזרה** ובחר מתי ההתראה תחזור על עצמה.
 - כדי לבחור את סוג הודעת ההתראה, בחר **צליל ורטט**.
 - כדי להפעיל או לכבות את התאורה האחורית ביחד עם ההתראה, בחר **תאורה אחורית**.
 - כדי לבחור תיאור עבור ההתראה, בחר **תווית**.
 - כדי למחוק את ההתראה, בחר **מחיקה**.

שימוש בטיימר ספירה לאחור

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **SET**.
- 2 בחר **טיימרים**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור בפעם הראשונה, הזן את השעה באמצעות הלחצנים **UP** ו**DOWN**.
 - כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור שנשמר, בחר את הטיימר שנשמר.
 - כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור חדש מבלי לשמור אותו, בחר **טיימר מהיר** והזן את השעה.
 - כדי להגדיר ולשמור טיימרים נוספים של ספירה לאחור, בחר **הוסף טיימר**, והזן את השעה.
- 4 במידת הצורך לחץ על **MENU**, בחר אפשרות:
 - כדי לשמור את הטיימר, בחר **שמירה**.
 - כדי להפעיל מחדש את הטיימר באופן אוטומטי אחרי שהתוקף שלו פג, בחר **הפעלה מחדש אוט'**.
 - כדי להתאים אישית את התראות הטיימר, בחר **צליל ורטט**.
 - כדי להתאים אישית את התראות המרווח של הטיימר, בחר באפשרות **התראות המרווחים** (*הוספת התראות מרווחים לטיימר ספירה לאחור, עמוד 39*).
- 5 לחץ על **GPS** כדי להפעיל את הטיימר.
- 6 במידת הצורך, בחר באפשרות:
 - כדי לעצור את הטיימר, לחץ על **GPS**.
 - כדי להפעיל מחדש את הטיימר, לחץ על **ABC**.

הוספת התראת מרווחים לטיימר ספירה לאחור

ניתן להוסיף התראות מרווחים לאימוני שלבים עם טיימר במהלך פעילויות ספורט ירי.

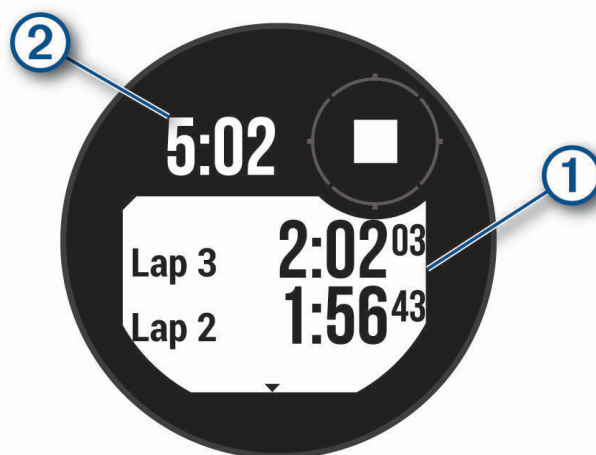
- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **SET**.
- 2 בחר **טיימרים**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור בפעם הראשונה, הזן את הזמן באמצעות הלחצנים **UP** ו-**DOWN** ולחץ על **MENU**.
 - כדי להוסיף התראת מרווח לטיימר חדש של ספירה לאחור, בחר **הוסף טיימר**, הזן את הזמן ולאחר מכן לחץ על **MENU**.
 - כדי להוסיף התראת מרווח לטיימר קיים של ספירה לאחור, בחר **ערוך טיימר** ובחר את הטיימר.
- 4 בחר **התראות המרווחים**.
- 5 במידת הצורך, בחר **ספירה לאחור** כדי להתריע בפניך מדי שנייה למשך מספר נקוב של שניות לפני סוף הטיימר.
- 6 בחר **הוסף התראה**.
- 7 בחר אפשרות:
 - בחר **סוג המרווח** כדי להגדיר את התדירות של התראת המרווח על בסיס זמן נקוב או אחוז מהזמן הכולל.
 - בחר **בחר סוג התראה** כדי להגדיר את תדירות ההתראות.
 - בחר **מחיקה** כדי למחוק את התראת המרווח.
- 8 לחץ על **BACK**.
- 9 במידת הצורך, חזור על שלבים 6 ו-7.
- 10 במידת הצורך, בחר **ערוך התראה** כדי לשנות את כל אחת מהתראות המרווחים.

מחיקת טיימר ספירה לאחור

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **SET**.
- 2 בחר **טיימרים**.
- 3 בחר טיימר.
- 4 לחץ על **MENU**.
- 5 בחר **מחיקה**.

שימוש בשעון העצר

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על SET.
- 2 בחר שעון עצר.
- 3 לחץ על GPS כדי להפעיל את הטיימר.
- 4 לחץ על SET כדי להפעיל מחדש את הטיימר של ההקפה ①.



- 5 הזמן הכולל של שעון העצר ② ממשיך להתקדם.
- 6 לחץ על GPS כדי לעצור את שני הטיימרים.
- 6 בחר אפשרות:

 - כדי לאפס את שני הטיימרים, לחץ על DOWN.
 - כדי לשמור את הזמנים שבשעון העצר כפעילות, לחץ על MENU ובחר שמור פעילות.
 - כדי לאפס את הטיימרים ולצאת משעון העצר, לחץ על MENU ובחר סיום.
 - כדי לסקור את הטיימרים של ההקפה, בחר MENU ובחר סקירה.

הערה: האפשרות **סקירה** מופיעה רק אם אירעו הקפות מרובות.

 - כדי לחזור לפני השעון בלי לאפס את הטיימרים, לחץ על MENU ובחר עבור אל פרצוף שעון.
 - כדי להפעיל או להשבית תיעוד הקפות, לחץ על MENU ובחר מקש הקפה.

סנכרון השעה עם GPS

בכל פעם שאתה מפעיל את ההתקן ומקבל אותות לוויין, ההתקן מזהה את אזורי הזמן שלך ואת השעה הנוכחית באופן אוטומטי. בנוסף, ניתן לסנכרן את השעה עם GPS באופן ידני בעת החלפת אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ.

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על SET.
- 2 בחר סנכרון זמן.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים (השגת אותות לוויין, עמוד 96).

הוספת אזורי זמן חלופיים

באפשרותך להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים. באפשרותך להוסיף עד שלושה אזורי זמן חלופיים. באפשרותך לראות את אזורי הזמן החלופיים שלנו ברשימת המבטים המהירים (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 46).

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על SET.
- 2 בחר אזורי זמן חלופיים < הוסף אזור.
- 3 לחץ על UP או על DOWN כדי להדגיש אזור ולחץ על GPS כדי לבחור אותו.
- 4 בחר אזור זמן.

עריכה של אזור זמן חלופי

1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על SET.
עצה: באפשרותך לראות את אזורי הזמן החלופיים שלנו ברשימת המבטים המהירים (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 46).

2 בחר **אזורי זמן חלופיים** < עריכה.

3 בחר אזור זמן.

4 בחר אפשרות:

- כדי להזין שם מותאם אישית עבור אזור הזמן, בחר **שנה את שם האזור**.
- כדי לשנות את אזור הזמן, בחר **שנה אזור**.
- כדי למחוק את אזור הזמן, בחר **מחק אזור**.

הגדרת התראות שעה

1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על SET.

2 בחר **התראות**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת השקיעה בפועל, בחר **עד השקיעה** < **סטטוס** < **פז**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
- כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת הזריחה בפועל, בחר **עד הזריחה** < **סטטוס** < **פז**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
- כדי להגדיר התראה שתישמע כל שעה, בחר **מדי שעה** < **פז**.

היסטוריה

ההיסטוריה כוללת נתוני זמן, מרחק, קלוריות, קצב או מהירות ממוצעים, הקפות ונתונים אופציונליים של חיישן.
הערה: כאשר זיכרון המכשיר מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

שימוש בהיסטוריה

ההיסטוריה מכילה נתוני פעילות שמורים, רשומות וסיכומים.

לשעון יש חלונית היסטוריה שמספק גישה מהירה לנתוני הפעילויות שלך (**מבטים מהירים**, עמוד 43).

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

2 בחר **הסטוריה**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הקש על **פעילויות**, ובחר פעילות.
- כדי להציג את השיאים האישיים לפי ענף ספורט, בחר **שיאים** (**שיאים אישיים**, עמוד 42).
- כדי להציג סכום כולל שבועי או חודשי, בחר **סה"כ** (**הצגת סיכומי נתונים כוללים**, עמוד 42).
- כדי למחוק נתונים היסטוריים, בחר **אפשרויות** (**מחיקת היסטוריה**, עמוד 42).

היסטוריית ספורט משולב

ההתקן מאחסן את הסיכום הכולל של הספורט המשולב עבור הפעילות, לרבות המרחק הכולל, הזמן, הקלוריות ונתוני אביזר אופציונליים. ההתקן גם מפריד את נתוני הפעילות עבור כל מקטע ספורט ומעבר כדי שתוכל להשוות פעילויות אימונים דומות ולעקוב אחר מהירות התנועה בין המעברים. היסטוריית המעברים כוללת מרחק, זמן, מהירות ממוצעת וקלוריות.

מחיקת היסטוריה

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
 - 2 בחר **הסטוריה** < **אפשרויות**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - בחר **מחק כל הפעילויות** כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה.
 - בחר **איפוס סה"כים** כדי למחוק את כל ערכי המרחק והזמן הכוללים.
- הערה:** פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

שיאים אישיים

כאשר אתה משלים פעילות, השעון מציג שיאים אישיים חדשים שהגעת אליהם במהלך הפעילות, אם יש כאלה. השיאים האישיים כוללים את הזמן המהיר ביותר שלך בכמה מרחקי מרוץ טיפוסיים, את המשקל הגבוה ביותר בפעילות כוח בתנועה משמעותית ואת הריצה, הרכיבה או השחייה הארוכה ביותר.

הערה: ברכיבה, שיאים אישיים כוללים גם את העלייה התלולה ביותר ואת הכוח הטוב ביותר (דרוש מד כוח).

הצגת שיאים אישיים

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **הסטוריה** < **שיאים**.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא.
- 5 בחר **הצג שיא**.

שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **הסטוריה** < **שיאים**.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא לשחזור.
- 5 בחר **הקודם** < ✓.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת שיאים אישיים

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
 - 2 בחר **הסטוריה** < **שיאים**.
 - 3 בחר סוג ספורט.
 - 4 בחר אפשרות:
 - כדי למחוק שיא אחד, בחר שיא ובחר **נקה שיא** < ✓.
 - כדי למחוק את כל השיאים בחר **נקה את כל השיאים** < ✓.
- הערה:** פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

הצגת סיכומי נתונים כוללים

ניתן להציג את נתוני המרחק והזמן המצטברים שנשמרו בשעון.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **הסטוריה** < **סה"כ**.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר אפשרות להציג סיכומי נתונים לפי שבוע או לפי חודש.

שימוש במד-הרוחק

מד הרוחק מתעד באופן אוטומטי את המרחק הכולל שעברת, השינוי בגובה והזמן שהשקעת בפעילויות.

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

2 בחר **הסטוריה** < סה"כ < **מד מרחק**.

3 בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את המדדים הכוללים של מד-הרוחק.

הגדרות של הודעות והתראות

בפני השעון לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר הודעות והתראות.

הודעות חכמות: התאמה אישית של ההודעות החכמות שמופיעות בשעון שלך ([הפעלת התראות Bluetooth](#), עמוד 69).

התראות מערכת: הגדרת זמן ([הגדרת התראות שעה](#), עמוד 41), ברומטר ([הגדרת התראת סערה](#), עמוד 63), חיבור טלפון ([הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון](#), עמוד 70), בריאות ואיכות חיים ([הגדרות בריאות ואיכות חיים](#), עמוד 79), דופק חריג ([הגדרת התראת דופק חריג](#), עמוד 60) והתראות סוללה ([התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה](#), עמוד 86).

מראה

ניתן להתאים אישית את המראה של פני השעון ואת תכונות הגישה המהירה בלולאת המבט ובתפריט הפקדים.

מבטים מהירים

בשעון שלך טעונים מראש מבטים מהירים שמספקים מידע מהיר ([הצגת מבטים מהירים](#), עמוד 46). לחלק מהמבטים המהירים דרוש חיבור Bluetooth לטלפון תואם.

חלק מהמבטים המהירים אינם גלויים כברירת מחדל. ניתן להוסיף אותם לרשימת המבטים המהירים באופן ידני ([התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות](#), עמוד 46).

שם	תיאור
ABC	הצגת שילוב נתונים של מד-גובה, ברומטר ומצפן.
אזורי זמן חלופיים	הצגת השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 40).
התאקלמות לגובה	בגובה מעל 800 מטר (2625 רגל), מוצגים גרפים שמציגים ערכי אוקסימטר דופק, קצב נשימה ודופק במנוחה ממוצעים בשבעה הימים האחרונים עם תיקון בהתאם לגובה.
מד-גובה	מציג את הגובה המשוער על סמך השינויים בלחץ.
ברומטר	מציג את נתוני לחץ הסביבה על סמך גובה.
Body Battery™	עם לבישה כל היום, מציג את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של הרמה שלך בשעות האחרונות (Body Battery, עמוד 47).
לוח שנה	הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון שלך.
קלוריות	הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.
מצפן	הצגת מצפן אלקטרוני.
מעקב אחר כלבים	הצגת פרטי המיקום של הכלב שלך כאשר ברשותך התקן מעקב תואם אחר כלבים המשוך לשעון Instinct 3 שלך.
קומות שטיפסת	מעקב אחר הקומות שטיפסת והתקדמות לקראת היעד שלך.
המאמן של Garmin	הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin בחשבון Garmin Connect שלך. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך.
Health Snapshot	מתחיל הפעלת Health Snapshot בשעון שלך שמתעד כמה מדדי בריאות מרכזיים, כשאתה יושב בלי לזוז למשך שתי דקות. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכלי שלך. השעון מתעד מדדים כמו דופק, רמת מתח וקצב נשימה ממוצעים. מציג סיכומים של הפעלות Health Snapshot ששמרת.
סטטיסטיקה גופנית	הצגת סיכום דינמי של הסטטיסטיקה הגופנית העדכנית שלך. המדידות כוללות דופק, רמת Body Battery, מתח ועוד.
דופק	הצגת הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) וגרף של הדופק הממוצע שלך במנוחה (RHR).
היסטוריה	הצגת היסטוריית הפעילות שלך וגרף של פעילויות שהוקלטו.
מצב HRV	הצגת ממוצע של שבעה ימים של שינויי הדופק שלך במהלך הלילה (מצב השתנות הדופק, עמוד 48).
דקות אינטנסיביות	מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.
פקדי inReach®	מאפשר לך לשלוח הודעות בהתקן inReach משויך (שימוש בשלט של inReach, עמוד 67).
פעילות אחרונה	להצגת סיכום קצר של הפעילויות שלך שתועדו לאחרונה.
נסיעה אחרונה סבב אחרון שחייה אחרונה	מציג סיכום קצר של הפעילות שלך שתועדה לאחרונה יחד עם ההיסטוריה שלך בענף ספורט מסוים.
Messenger	מציג את השיחות ביישום Garmin Messenger™ ומאפשר לך להשיב על הודעות דרך השעון שלך (יישום Garmin Messenger, עמוד 73).
מופע הירח	הצגת שעות הזריחה והשקיעה, יחד עם מופע הירח, לפי מיקום ה-GPS שלך.
מוזיקה	אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון.
תנומות	מציג את זמן התנומה הכולל ושיפורים ברמת ה-Battery. ניתן להפעיל את שעון העצר של התנומה ולהגדיר אזעקה שתעיר אותך (התאמה אישית של מצב שינה, עמוד 88).

שם	תיאור
התראות	הצגת התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון שלך (הפעלת התראות Bluetooth , עמוד 69).
ביצועים	הצגת מדידות הביצועים שעוזרים לך לעקוב אחר פעילויות האימון וביצועי המרוץ שלך ולהבין את הנתונים. (מדידות ביצועים , עמוד 47).
מרוץ ראשי	הצגת אירוע המרוץ שהגדרת את כמרוץ הראשי בלוח השנה של Garmin Connect (לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי , עמוד 53).
אוקסימטר דופק	מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק. (קבלת קריאות אוקסימטר דופק , עמוד 61). אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, המדידות לא יתועדו.
לוח שנה של מרוץ	מציג את אירועי המירוץ הקרובים שלך המוגדרים בלוח השנה שלך ב-Garmin Connect (לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי , עמוד 53).
נשימה	קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.
ניקוד השינה	מציג זמן כולל של שינה, ניקוד שינה ומידע על שלב השינה עבור הלילה הקודם.
מאמן השינה	מספק המלצות לשינה שלך, לפי היסטוריית השינה והפעילות שלך, סטטוס השתנות דופק (HRV) ותנומות.
עוצמה סולרית	הצגת גרף של עוצמת ההזנה הסולרית ב-6 השעות האחרונות, והממוצע של השבוע הקודם.
צעדים	מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.
מתח	מציג את רמת המתח הנוכחית שלך ותרשים של רמת המתח שלך. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה. אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבוע את רמת המתח, המדידות לא יתועדו.
זריחה ושקיעה	הצגת שעות הזריחה, שעות השקיעה ושעות הדמדומים הבהירות.
טמפרטורה	מציג נתוני טמפרטורה מחיישן הטמפרטורה הפנימי.
גאות ושפל	הצגת המידע על מצב הגאות והשפל, כגון גובה הגאות והשפל ומתי יתרחשו הגאות והשפל הבאים. (הצגת פרטי גאות , עמוד 31).
מוכנות לאימון	מציג ניקוד והודעה קצרה שעוזרים לך לקבוע עד כמה אתה מוכן לאימון בכל יום (מוכנות לאימון , עמוד 52).
מצב האימונים	הצגת מצב האימונים ואת עומס האימון הנוכחי שלך, שמראים לך כיצד האימון משפיע על רמת הכושר ועל הביצועים שלך. (מצב האימונים , עמוד 50).
פקדי VIRB®	אפשרות להשתמש בפקדי מצלמה כאשר יש התקן VIRB המשויך לשעון Instinct 3 שלך (השלט של VIRB , עמוד 67).
מזג אוויר	הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית.
התקן Xero®	הצגת מידע מיקום באמצעות לייזר כאשר יש לך התקן Xero תואם שמשויך לשעון Instinct 3 שלך (הגדרות מיקום לייזר של Xero , עמוד 68).

הצגת מבטים מהירים

המבטים המהירים מספקים גישה מהירה לנתוני בריאות, מידע על הפעילות, חיישנים מובנים ועוד. כשאתה משייך את השעון תוכל לצפות בנתונים מהטלפון שלך, למשל מידע בריאות, מזג אוויר ואירועי לוח השנה.

1 בפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי לגלול בלולאת המבטים המהירים.



2 לחץ על **GPS** כדי להציג מידע נוסף.

3 בחר אפשרות:

- לחץ על **DOWN** כדי להציג פרטים על מבט מהיר.
- לחץ על **GPS** כדי להציג פונקציות ואפשרויות נוספות של המבט המהיר.

התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **מראה < מבט מהיר**.

3 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את מיקום התצוגה המהירה בלולאת התצוגות המהירות, בחר תצוגה מהירה ולחץ על **UP** או **DOWN**.
 - כדי להסיר תצוגה מהירה מלולאת התצוגות המהירות, בחר תצוגה מהירה ובחר **X**.
 - כדי להוסיף תצוגה מהירה ללולאת התצוגות המהירות, בחר **הוספה** ובחר תצוגה מהירה.
- עצה:** ניתן לבחור **צור תיקיה** כדי ליצור תיקיות שמכילות תצוגות מהירות מרובות (**יצירת תיקיות מבט מהיר**, עמוד 46).

יצירת תיקיות מבט מהיר

ניתן להתאים אישית את לולאת המבטים המהירים כדי ליצור תיקיות של מבטים מהירים קשורים.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **מראה < מבט מהיר < הוספה < צור תיקיה**.

3 בחר את המבטים המהירים שתכלול בתיקייה ובחר **סיום**.

הערה: אם המבטים המהירים כבר נמצאים בלולאת המבטים המהירים, ניתן להעביר או להעתיק אותם לתוך התיקייה.

4 בחר או הזן שם עבור התיקייה.

5 בחר סמל עבור התיקייה.

6 במידת הצורך, בחר באפשרות:

- כדי לערוך את התיקייה, גלול אל התיקייה בלולאת התצוגות המהירות והחזק את **MENU**.
- כדי לערוך את התצוגות המהירות בתיקייה, פתח אותה ובחר **עריכה** (**התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות**, עמוד 46).

Body Battery

השעון שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מציין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Battery נע בין 5 ל-100, כאשר 5 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה מאוד, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה בינונית, ו-76 עד 100 הוא עתודת אנרגיה גבוהה. באפשרותך לסנכרן את השעון שלך עם חשבון ה-Garmin Connect כדי להציג את רמת ה-Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים (טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים, עמוד 47).

טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים

- לקבלת תוצאות מדויקות יותר, לבש את השעון במהלך השינה.
- שינה טובה נותנת אנרגיה ל-Battery שלך.
- פעילות מאומצת ומתח גבוהים יכולים לגרום ל-Battery להתרוקן במהירות רבה יותר.
- לצריכת מזון ולמריצים כגון קפאין אין שום השפעה על מד האנרגיה Body Battery.

מידות ביצועים

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

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

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

VO2 מרבי: VO2 מרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 47).

זמני מרוץ צפויים: השעון משתמש במדד 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לקבוע זמן מרוץ מיועד המבוסס על רמת הכושר הנוכחית שלך (הצגת זמני המרוץ הצפויים, עמוד 48).

מצב HRV: השעון מנתח את הקריאות של צמיד חיישן הדופק בזמן שאתה ישן, כדי לקבוע את מצב השתנות הדופק (HRV) בהתבסס על הממוצעים האישיים של HRV לטווח ארוך שלך (מצב השתנות הדופק, עמוד 48).

מצב ביצועים: מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת לאחר 6 עד 20 דקות פעילות. ניתן להוסיף ערך זה כשדה נתונים כדי שתוכל לראות את מצב הביצועים שלך במהלך שארית הפעילות. הוא משווה בין מצבך בזמן אמת לבין רמת הכושר הממוצעת שלך (מצב ביצועים, עמוד 49).

כוח גבול תפקודי (FTP): השעון משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי להעריך את ה-FTP שלך (קבלת הערכת FTP, עמוד 49).

סף לקטאט: לשימוש בתכונת סף לקטאט דרוש חיישן דופק צמוד-חזה. סף הלקטאט הוא הנקודה שבה השרירים מתחילים להתעייף במהירות. השעון מודד את רמת סף הלקטאט באמצעות הדופק והקצב (סף לקטאט, עמוד 49).

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על סיבולת הלב-ריאה והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. כדי להציג את הערכת ה-VO2 המרבי, שעון Instinct 3 דורש צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. השעון כולל הערכות נפרדות של VO2 מרבי לריצה ולרכיבה על אופניים. כדי לקבל הערכה מדויקת של VO2 מרבי, עליך לרוץ בחוץ עם GPS או לרכב על אופניים עם מד כוח תואם ברמת אינטנסיביות בינונית למשך כמה דקות.

בשעון, הערכת ה-VO2 המרבי מופיעה כמספר וכתיאור. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על אומדן ה-VO2 המרבי שלך. נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי Firstbeat Analytics. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דיונים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 112) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקה של הערכת VO2 מרבי בריצה

התכונה דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, יש להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 65).

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 75) והגדר את הדופק הגבוה ביותר (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 76). לעיתים נדמה שהמדידות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה ריצות כדי ללמוד את ביצועי הריצה שלך. באפשרותך להשבית רישום VO2 מרבי לפעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שהסוגים ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי (הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 34).

- 1 התחל פעילות ריצה.
- 2 רוץ בתנאי חוץ בעצימות מתונה או גבוהה, ותגיע ל-70% לפחות מהדופק המרבי שלך.
- 3 לאחר 10 דקות לפחות, בחר באפשרות **שמירה**.
- 4 לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי לגלול בין מדידות הביצועים.

בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים

תכונה זו דורשת מד כוח וצמיד חיישן דופק או חיישן דופק תואם הצמוד לחזה. יש לשייך את מד הכוח לשעון שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 65). אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון שברשותך.

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 75) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 76). לעיתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

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

הצגת זמני המרוץ הצפויים

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 75), והגדר את הדופק הגבוה ביותר (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 76).

השעון משתמש בממד הערכת 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדח לקבוע זמן מרוץ מיועד (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 47). השעון מנתח כמה שבועות של נתוני אימונים כדי למקד את ההערכות של זמן המרוץ.

- 1 בפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג מבט מהיר על הביצועים.
 - 2 לחץ על **GPS**.
 - 3 לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג זמן מרוץ צפוי.
 - 4 לחץ על **GPS** כדי להציג תחזיות למרחקים אחרים.
- הערה:** לעיתים נדמה כי התחזיות הראשונות אינן מדויקות. דרושות כמה ריצות לשעון כדי ללמוד על ביצועי הריצה שלך.

מצב השתנות הדופק

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

מצב	תיאור
מאוזן	מוצע HRV שלך של שבעה הימים נמצא בטווח נתוני הבסיס שלך.
לא מאוזן	ממוצע HRV שלך של שבעה ימים שלך נמצא מעל או מתחת לטווח נתוני הבסיס שלך.
נמוך	ממוצע HRV שלך של שבעה ימים שלך נמצא מתחת לטווח נתוני הבסיס שלך.
חלש לא נקבע מצב	ערכי ה-HRV שלך נמצאים בממוצע הרבה מתחת לטווח הנורמלי לגילך. פירוש לא נקבע מצב' הוא שאין מספיק נתונים כדי ליצור ממוצע של שבעה ימים.

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

מצב ביצועים

כאשר אתה משלים את פעילותך, כגון ריצה או רכיבה, תכונת מצב הביצועים מנתחת את הקצב, הדופק ושינויי הדופק, על מנת להעריך בזמן אמת את ביצועיך בהשוואה לכושר הכללי שלך. זהו בערך אחוז החריגה שלך, בזמן אמת, מהערכת ה-VO2 המרבי הבסיסית שלך.

הערכים של מצב הביצועים נעים בטווח שבין 20- לבין 20+. לאחר 6 עד 20 הדקות הראשונות של הפעילות, ההתקן מציג את דירוג מצב הביצועים שלך. לדוגמה, דירוג של +5 מציין שנחת, שאתה רענן ומוכן לריצה או רכיבה מוצלחת. אפשר להוסיף את מצב הביצועים כשדה נתונים לאחד ממסכי האימונים שלך כדי לעקוב אחר היכולת שלך במהלך הפעילות. מצב הביצועים עשוי גם להצביע על רמת העייפות, ובמיוחד בסופו של אימון ריצה או רכיבה ממושך.

הערה: ההתקן דורש מספר ריצות או רכיבות עם חיישן דופק כדי לקבל הערכה מדויקת של ה-VO2 המרבי וללמוד על ביצועי הריצה או הרכיבה שלך (*אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 47*).

הצגת מצב הביצועים

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

1 הוסף את **מצב ביצועים** למסך נתונים (*התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 33*).

2 צא לריצה או לרכיבה על אופניים.

לאחר 6 עד 20 דקות מופיע מצב הביצועים שלך.

3 גלול אל מסך הנתונים כדי להציג את מצב הביצועים במהלך הריצה או הרכיבה על האופניים.

קבלת הערכת FTP

לפני שתוכל לקבל הערכה לקביעת כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, עליך לשייך מד כוח לשעון שלך (*שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 65*), ועליך לקבל את ההערכה של VO2 המרבי שלך (*בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים, עמוד 48*).

השעון מתבסס על פרטי פרופיל המשתמש מההגדרה הראשונית ואומדן ה-VO2 המרבי כדי להעריך את ה-FTP שלך. השעון יזהה אוטומטית את ה-FTP שלך במהלך רכיבות רציפות בעצימות גבוהה עם מד כוח. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, מומלץ גם לרכב עם מד דופק.

1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את הביצועים במבט מהיר.

2 לחץ על **GPS**.

3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לצפות באומדן ה-FTP שלך.

אומדן ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם ופלט הכוח שלך מופיע בוואט. ביישום Garmin Connect, נתוני ה-FTP שלך מוצגים גם בסולם צבעים.

סגול	מעולה
כחול	מצוין
ירוק	טוב
כתום	סביר
אדום	כושר נמוך

לקבלת מידע נוסף, עיין בנספח (*דירוגי FTP, עמוד 112*).

סף הלקטאט

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

אם ערך הדופק של סף הלקטאט כבר ידוע לך, ניתן להזין אותו בהגדרות פרופיל המשתמש שלך (*הגדרת תחומי הדופק, עמוד 76*). ניתן להפעיל את התכונה **זיהוי אוטומטי** כדי לתעד באופן אוטומטי את סף הלקטאט במהלך פעילות.

מצב האימונים

מדידות אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ולהבין את הנתונים. לצורך המדידות עליך להשלים פעילויות במשך שבועיים תוך שימוש בחיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם. מדידות ביצועי רכיבה על אופניים דורשות חיישן דופק ומד כח. המדידות עשויות להיראות לא מדויקות בהתחלה, כאשר השעון עדיין לומד את הביצועים שלך.

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

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

VO2 מרבי: ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 47). השעון שלך מציג ערכי VO2 מרבי מתוקנים לרום וחום כשאתה מסתגל לסביבות עם חום גבוה או בגובה רב (התאקלמות לביצועים בחום וגובה, עמוד 51).

HRV: HRV הוא מצב השתנות הדופק במהלך שבעת הימים האחרונים (מצב השתנות הדופק, עמוד 48).

עומס חמור: עומס חמור הוא סכום משוקלל של ניקודי עומס האימון האחרונים שלך, כולל משך האימון ועצימותו. (עומס חמור, עמוד 51).

זמן התאוששות: זמן ההתאוששות מראה כמה זמן נותר עד שתשלים את שלב ההתאוששות ותהיה מוכן לאימון מאומץ נוסף (זמן התאוששות, עמוד 51).

רמות מצב האימונים

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

עצות לקבלת מצב האימונים

התכונה 'מצב האימונים' תלויה בהערכות מעודכנות של רמת הכושר שלך, כולל מדידה אחת לפחות של VO2 מרבי לשבוע (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 47). פעילויות ריצה בפנים לא יוצרות הערכת VO2 מרבי כדי לשמור על דיוק המגמה של רמת הכושר שלך. באפשרותך להשביט רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי שלך (הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 34).

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

- רכב או רוץ בחוץ לפחות פעם בשבוע עם מד כוח והשג דופק הגבוה מ-70% מהדופק המרבי שלך במשך 10 דקות לפחות.
- לאחר שימוש בשעון במשך שבוע או שבועיים, מצב האימונים צריך להיות זמין.
- תעד את כל פעילויות הכושר שלך באמצעות התקן האימונים הראשי. הדבר יאפשר לשעון שלך ללמוד על הביצועים שלך (סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים, עמוד 72).
- לבש את השעון באופן עקבי בזמן השינה, כדי להמשיך ליצור מצב HRV עדכני. מצב HRV תקף יכול לעזור לשמור על מצב אימון תקף כאשר אין לך הרבה מדידות של פעילויות עם VO2 מרבי.

התאקלמות לביצועים בחום וגובה

גורמים סביבתיים כגון טמפרטורה גבוהה וגובה משפיעים על האימונים ועל הביצועים שלך. לדוגמה, אימונים בגובה רב יכולים לשפר את רמת הכושר, אך עשויה להיות ירידה זמנית ב-VO2 המרבי כשנמצאים בגובה רב. שעון Instinct 3 שלך מספק התראות על התאקלמות ותיקונים לערכי VO2 מרבי משוערים ולמצב האימונים כאשר הטמפרטורה גבוהה מ-22°C (72°F) וכאשר הגובה הוא מעל 800 מטרים (2625 רגל). תוכל לעקוב אחר ההתאקלמות שלך לחום ולגובה בתצוגה המהירה של מצב האימונים.

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

עומס חמור

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

מידע על Training Effect

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

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

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

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

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

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

זמן התאוששות

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

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

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

דופק התאוששות

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

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

הערה: דופק ההתאוששות שלך אינו מחושב בפעילויות ברמת עצימות נמוכה, כגון יוגה.

הפסקה וחידוש של מצב האימונים

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

תוכל לחדש את מצב האימונים כשתהיה מוכן להתחיל להתאמן שוב. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, אתה זקוק למדידת VO2 מרבי אחת לפחות בכל שבוע ([אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 47](#)).

1 כאשר ברצונך להשהות את מצב האימונים שלך, בחר אפשרות:

- מתוך החלונית של מצב האימונים, לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **אפשרויות > השהיית סטטוס אימון**.
- מתוך הגדרות Garmin Connect, בחר **סטטיסטיקת ביצועים > סטטוס אימון > :** **השהיית ההצגה של סטטוס האימון**.

2 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.

3 כאשר ברצונך לחדש את מצב האימונים שלך, בחר אפשרות:

- מתוך החלונית של מצב האימונים, לחץ ממושכות על **MENU hold** ובחר **אפשרויות > חידוש סטטוס אימון**.
- מתוך הגדרות Garmin Connect, בחר **סטטיסטיקת ביצועים > סטטוס אימון > :** **חידוש ההצגה של סטטוס האימון**.

4 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.

מוכנות לאימון

מוכנות לאימון הוא ציון והודעה קצרה שעוזרת לך לקבוע עד כמה אתה מוכן לאימון מדי יום. הציון מחושב כל הזמן ברצף ומתעדכן לאורך היום באמצעות הגורמים האלה:

- ציון שינה (אתמול בלילה)
- זמן התאוששות
- מצב HRV
- עומס חמור
- היסטוריית שינה (3 לילות אחרונים)
- היסטוריית לחץ (3 ימים אחרונים)

ניקוד	תיאור
95 עד 100	טעינה מיטבי אפשרי
75 עד 94	גבוה מוכן לאתגרים
50 עד 74	בינוני מוכן לצאת לדרך
25 עד 49	נמוך זמן להאט
1 עד 24	חלש הנח לגוף שלך להתאושש

כדי לראות את מגמות המוכנות שלך לאימון לאורך זמן, עבור אל חשבון Garmin Connect שלך.

אימון לאירוע מרוץ

השעון יכול להציע אימונים יומיים שיעזרו לך להתאמן לאירוע ריצה או רכיבה באופניים, אם יש לך ערכי VO2 מרבי משוערים (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 47).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.
 - 2 בחר אימונים ותכנון < מרוצים ואירועים > חפש אירוע.
 - 3 חפש אירוע באזור שלך.
 - 4 ניתן גם לבחור באפשרות צור אירוע כדי ליצור אירוע משלך.
 - 5 בחר הוסף ללוח שנה.
 - 6 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.
 - 7 בשעון, גלול למבט המהיר על האירוע הראשי כדי לראות ספירה לאחור המרוץ הראשי שלך.
 - 7 בפני השעון, לחץ על GPS ובחר פעילות ריצה או רכיבה על אופניים.
- הערה:** אם השלמת ריצה אחת לפחות בחוץ עם נתוני דופק או רכיבה אחת עם נתוני דופק וכוח, האימונים היומיים המוצעים יופיעו בשעון.

לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי

כאשר תוסיף אירוע מרוץ ללוח השנה של Garmin Connect, תוכל להציג את האירוע בשעון שלך על-ידי הוספת המבט המהיר של המרוץ הראשי (מבטים מהירים, עמוד 43). תאריך האירוע חייב לביות במהלך 365 הימים הקרובים. השעון מציג את הספירה לאחור עד האירוע, זמן היעד או שעת הסיום החזויה (אירועי ריצה בלבד) ומידע על מזג האוויר.

הערה: מידע היסטורי על מזג האוויר עבור המיקום והתאריך זמין באופן מיידי. נתוני תחזית מקומיים מופיעים כ-14 ימים לפני האירוע. אם תוסיף יותר מאירוע מרוץ אחד, תוצג לך הנחיה לבחור אירוע ראשי.

בהתאם לנתוני הקורס הזמינים עבור האירוע, תוכל להציג את נתוני הגובה ומפת המסלול, ולהוסיף תוכנית PacePro (אימון של PacePro™, עמוד 11).

הוספת מיקומי מזג אוויר

- 1 בפני השעון, לחץ על UP או על DOWN כדי להציג את המבט המהיר של מזג האוויר.
- 2 לחץ על GPS.
- 3 במסך המבט המהיר הראשון, לחץ על GPS.
- 4 בחר הוסף מיקום וחפש מיקום.
- 5 במקרה הצורך, חזור על שלבים 3 עד 4 כדי להוסיף עוד מיקומים.
- 6 לחץ על GPS ובחר מיקום כדי להציג בו את מזג האוויר.

פקדים

תפריט הפקדים מאפשר לגשת בקלות לתכונות ולאפשרויות של השעון. באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים [\(התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 57\)](#).
מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **CTRL**.



סמל	שם	תיאור
	ABC	בחר כדי לפתוח את יישום מד הגובה, הברומטר והמצפן.
	שעון מעורר	בחר כדי להוסיף או לערוך התראה (הגדרת שעון מעורר, עמוד 37).
	מד גובה	בחר כדי לפתוח את מסך מד הגובה.
	אזורי זמן חלופיים	בחר כדי להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 40).
	Applied Ballistics	בחר לפתיחת היישום Applied Ballistics (עמוד 19). הערה: התכונה זמינה בדגמי Instinct 3 Solar - Tactical Edition בלבד.
	סיוע	בחר כדי לשלוח בקשת סיוע (בקשת סיוע, עמוד 79).
	ברומטר	בחר כדי לפתוח את מסך הברומטר.
	חיסכון בסוללה	בחר כדי להפעיל את תכונת החיסכון בסוללה (התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה, עמוד 86).
	תאורה אחורית	בחר כדי להתאים את בהירות המסך (שינוי הגדרות המסך, עמוד 88).
	שדר דופק	בחר כדי להפעיל שידור נתוני דופק (שידור נתוני דופק, עמוד 60).
	לוח שנה	בחר כדי להציג אירועים קרובים מלוח השנה של הטלפון.
	שעונים	בחר לפתיחת היישום שעונים להגדרת התראה, טיימר, שעון עצר או להצגת אזורי זמן חלופיים (שעונים, עמוד 37).
	מצפן	בחר כדי לפתוח את מסך המצפן.
	נא לא להפריע	בחר כדי להפעיל את מצב 'נא לא להפריע' כדי לעמעם את המסך ולהשבית התראות והודעות. לדוגמה, באפשרותך להשתמש במצב זה בזמן צפייה בסרט.
	חפש את הטלפון שלי	בחר כדי להפעיל התראה קולית בטלפון המשווק, אם הוא בטווח Bluetooth. עוצמת אות Bluetooth מופיעה במסך של שעון Instinct, והיא עולה ככל שאתה מתקרב לטלפון.
	Garmin Share	בחר כדי לפתוח את Garmin Share (Garmin Share, עמוד 74).
	הסטוריה	בחר כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הרשומות והסכומים הכוללים שלך.
	נעל מקשים	בחר כדי לנעול את הלחצנים ולמנוע לחיצות לא מכוונות.
	Messenger	בחר כדי לפתוח את היישום Messenger (שימוש בתכונה Messenger, עמוד 74).
	מופע הירח	בחר כדי להציג את שעות הזריחה והשקיעה, יחד עם מופע הירח, לפי מיקום ה-GPS.
	פקדי מוזיקה	בחר כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון.
	ראיית לילה	בחר כדי להתאים את המסך לצורך תאימות עם משקפי ראיית לילה והשבת את צמיד חיישן הדופק. הערה: התכונה אינה זמינה לכל דגמי המוצר.

סמל	שם	תיאור
	הודעות	בחר כדי להציג שיחות נכנסות, הודעות טקסט, עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון (הפעלת התראות Bluetooth , עמוד 69).
	טלפון	בחר כדי להשבית את טכנולוגיית Bluetooth ואת החיבור לטלפון המשויך.
	כיבוי	בחר כדי לכבות את השעון.
	אוקסימטר דופק	בחר כדי לפתוח את היישום 'אוקסימטר דופק' (אוקסימטר דופק , עמוד 61).
	נקודת ייחוס	בחר כדי להגדיר נקודת ייחוס לניווט (הגדרת נקודת ייחוס , עמוד 82).
	שמירת מיקום	בחר כדי לשמור את המיקום הנוכחי כדי לנווט אליו חזרה במועד מאוחר יותר (שימוש ביישום שנשמר , עמוד 31).
	הגדרות	בחר כדי לפתוח את תפריט ההגדרות.
	מצב שינה	בחר כדי להפעיל או להשבית את מצב שינה (התאמה אישית של מצב שינה , עמוד 88).
	מצב הסתרה	בחר כדי להפעיל את מצב ההסתרה כדי לכבות את התקשורת האלחוטית ולמנוע אחסון ושיתוף של מיקום ה-GPS. הערה: התכונה אינה זמינה לכל דגמי המוצר.
	שעון עצר	בחר כדי להפעיל את שעון העצר (שימוש בשעון העצר , עמוד 40).
	Strobe	בחר כדי להפעיל את מבזק הפנס. באפשרותך ליצור מצב מבזק מותאם אישית (עריכה של מבזק הפנס המותאם אישית , עמוד 57).
	זריחה & שקיעה	בחר כדי לצפות בזמני הזריחה, השקיעה והדמדומים.
	סנכרון	בחר כדי לסנכרן את השעון עם הטלפון המשויך.
	סנכרון זמן	בחר כדי לסנכרן את השעון עם השעה בטלפון או באמצעות לוויינים.
	טיימרים	בחר כדי להפעיל שעון עצר לספירה לאחור (שימוש בטיימר ספירה לאחור , עמוד 38).
	Torch	בחר כדי להפעיל את הפנס (שימוש בפנס , עמוד 57).
	ארנק	בחר כדי לפתוח את ארנק™ Garmin Pay, ולשלם על הרכישות בעזרת השעון שלך (Garmin Pay , עמוד 57).
	מזג אוויר	בחר כדי להציג את תחזית מזג האוויר הנוכחית ואת התנאים הנוכחיים.

התאמה אישית של תפריט הפקדים

ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הקיצור בתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 54).

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **מראה > פקדים**.
- 3 בחר קיצור דרך להתאמה אישית.
- 4 בחר אפשרות:
 - בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של קיצור הדרך בתפריט הפקדים.
 - בחר **הסר** כדי להסיר את קיצור הדרך מתפריט הפקדים.
- 5 במידת הצורך, בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף קיצור דרך נוסף לתפריט הפקדים.

שימוש בפנס

⚠ אזהרה

ייתכן שבהתקן זה מורכב פנס שניתן לתכנת להבהב במרווחים מסוימים. היועץ ברופא שלך אם אתה סובל מאפילפסיה או אם יש לך רגישות לאורות בהירים או מהבהבים.

שימוש בפנס עלול להפחית את חיי הסוללה. ניתן להפחית את הבהירות כדי להאריך את חיי הסוללה.

- 1 לחץ ממושכות על **CTRL**.
 - 2 בחר .
 - 3 במידת הצורך, לחץ על **GPS** כדי להפעיל את הפנס.
 - 4 בחר אפשרות:
 - כדי לכוון את הבהירות או הצבע של הפנס, לחץ על **UP** או **DOWN**.
- עצה:** מכל מסך שהוא, ניתן ללחוץ במהירות פעמיים על **CTRL** כדי להפעיל את הפנס. במהלך 3 השניות הראשונות, ניתן ללחוץ על **UP** או **DOWN** כדי לכוון את הבהירות או הצבע של הפנס.
- כדי לתכנת את הפנס להבהב בדפוס נבחר לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, בחר **Strobe**, בחר מצב ולחץ על **GPS**.
 - כדי להציג את אנשי הקשר שלך לשעת חירום ולתכנת את הפנס להבהב בדפוס מצב מצוקה, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, בחר **דפוס מצב מצוקה** ולחץ על **GPS**.

⚠ זהירות

גם אם תתכנת את הפנס להבהב בדפוס מצוקה, זה לא יגרום למערכת ליצור קשר עם אנשי הקשר לשעת חירום או עם שירותי החירום בשבילך. מידע על אנשי הקשר שלך לשעת חירום יוצג רק אם הוא הוגדר ביישום Garmin Connect.

עריכה של מבזק הפנס המותאם אישית

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **CTRL**.
- 2 בחר  **> מותאם אישית**.
- 3 לחץ על **GPS** כדי להפעיל את מבזק הפנס (אופציונלי).
- 4 בחר .
- 5 לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי לגלול להגדרת מבזק.
- 6 לחץ על **GPS** כדי לגלול באפשרויות ההגדרה.
- 7 לחץ על **BACK** כדי לשמור.

Garmin Pay

התכונה Garmin Pay מאפשרת לך להשתמש בשעון כדי לשלם על רכישות בחנויות משתתפות באמצעות כרטיסי אשראי או חיוב ממוסד פיננסי משתתף.

הגדרת ארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף כרטיס אשראי או כרטיס חיוב משתתף אחד או יותר לארנק Garmin Pay שלך. עבור אל garmin.com/garminpay/banks כדי למצוא מוסדות פיננסיים משתתפים.

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **•••**.
- 2 בחר **Garmin Pay > תחילת העבודה**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה

כדי שתוכל להשתמש בשעון לתשלום בעבור רכישות, עליך להגדיר לפחות כרטיס תשלומים אחד. באפשרותך להשתמש בשעון כדי לשלם בעבור רכישות ממיקומים שמשתתפים בתוכנית.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **CTRL**.

2 בחר את .

3 הזן את הקוד בן ארבע הספרות שלך.

הערה: הזנה של קוד שגוי שלוש פעמים ברצף גורמת לנעילת הארנק, ובמקרה זה, עליך לאפס את הסיסמה ביישום Garmin Connect. מופיע כרטיס התשלומים האחרון שהשתמשת בו.

4 אם הגדרת בארנק Garmin Pay יותר מכרטיס אחד, בחר ב- **DOWN** כדי להחליף לכרטיס אחר (אופציונלי).

5 בתוך 60 שניות מרגע בחירת הכרטיס, החזק את השעון ליד קורא התשלומים, כשהשעון פונה לכיוון הקורא. כשהשעון מסיים את התקשורת עם הקורא, הוא רוטט ומציג סימן אישור (וי).

6 במקרה הצורך, פעל לפי ההנחיות שמופיעות על קורא הכרטיסים להשלמת העסקה.

עצה: לאחר הזנה תקינה של הקוד, באפשרותך לבצע תשלומים ללא הזנת הקוד במשך 24 שעות, כל עוד אתה ממשיך לענוד את השעון. לאחר הסרת השעון מהיד או השבתה של מדידת הדופק, יש להזין את הקוד מחדש לפני ביצוע תשלום.

הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף לארנק Garmin Pay שלך עד עשרה כרטיסי אשראי או חיוב.

1 ביישום Garmin Connect, בחר .

2 בחר **Garmin Pay** <  < **הוסף כרטיס**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר הוספת הכרטיס, תוכל לבחור בו בשעון לצורך ביצוע תשלום.

ניהול Garmin Pay כרטיסים

ניתן להשעות באופן זמני או למחוק כרטיס.

הערה: בחלק מהמדינות מוסדות פיננסיים קשורים עשויים להגביל את התכונות של Garmin Pay.

1 ביישום Garmin Connect, בחר .

2 בחר **Garmin Pay**.

3 בחר כרטיס.

4 בחר אפשרות:

• כדי להשעות כרטיס באופן זמני או לבטל השעיה של כרטיס, בחר **השעה כרטיס**.

יש להפעיל את הכרטיס כדי שתוכל לבצע רכישות באמצעות שעון Instinct 3.

• כדי למחוק את הכרטיס, בחר .

שינוי הקוד עבור Garmin Pay

כדי לשנות את הקוד הנוכחי, עליך לדעת אותו. אם שכחת את הקוד, יש לאפס את תכונה Garmin Pay בשביל השעון Instinct 3, ליצור קוד חדש ולהזין את פרטי הכרטיס מחדש.

1 ביישום Garmin Connect, בחר .

2 בחר **Garmin Pay** < **שינוי סיסמה**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

בפעם הבאה שתשלם באמצעות שעון Instinct 3, הזן את הקוד החדש.

דוח בוקר

השעון שלך מציג דוח בוקר על בסיס שעת ההתעוררות הרגילה שלך. לחץ על **DOWN** כדי להציג את הדוח, שכולל מידע על מזג האוויר, שינה, מצב השתנות הדופק בלילה ועוד (**התאמה אישית של דוח הבוקר**, עמוד 59).

התאמה אישית של דוח הבוקר

הערה: באפשרותך להתאים אישית את ההגדרות האלה בשעון או בחשבון Garmin Connect שלך.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **מראה > דוח בוקר**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **הצג דוח** כדי להפעיל או לשבות את דוח הבוקר.
- בחר **ערוך דוח** כדי להתאים אישית את הסדר והסוג של הנתונים שיופיעו בדוח הבוקר.

חיישנים ואביזרים

לשעון Instinct 3 יש מספר חיישנים פנימיים וניתן לשייך חיישנים אלחוטיים נוספים לצורך הפעילויות שלך.

צמיד חיישן דופק

לשעון שלך יש חיישן דופק בפרק כף היד, ובאפשרותך לצפות בנתוני הדופק שלך במבט המהיר של הדופק (**הצגת מבטים מהירים, עמוד 46**). השעון תואם גם לחיישני דופק צמודי חזה. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה בעת תחילת פעילות, השעון משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

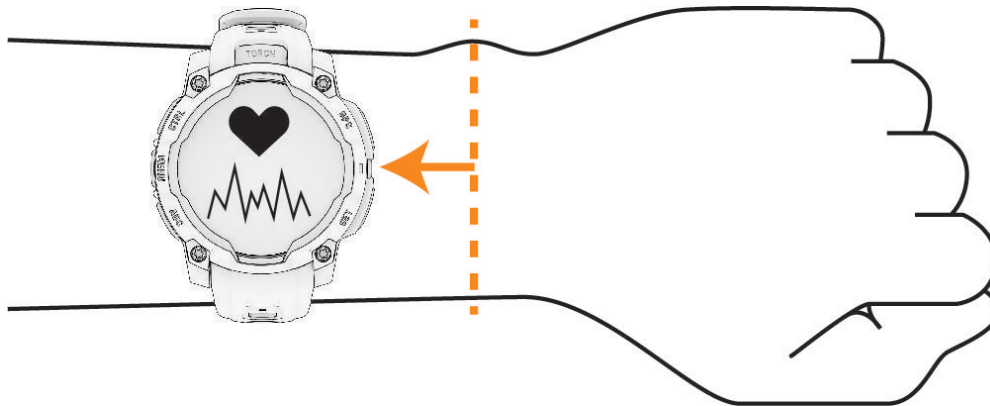
ענידת השעון

⚠️ זהירות

משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בשעון, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את השעון והנח לעור שלך להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד שלך יותר על המידה. למידע נוסף, בקר באתר garmin.com/fitandcare.

- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.

הערה: השעון צריך להיות צמוד אבל נוח. לקבלת קריאות דופק מדויקות יותר, ודא שהשעון לא אז בזמן הריצה או האימון. לקבלת קריאות אוקסימטר דופק, עליך להישאר ללא תנועה.



הערה: החיישן האופטי נמצא בגב השעון.

- ראה **עצות לנתוני דופק לא סדיר, עמוד 60** לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה **עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 61**.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת garmin.com/fitandcare.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

- אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת השעון.
 - הימנע ממריחת קרם נגד שיזוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
 - הימנע משריטת חיישן הדופק הנמצא בגב השעון.
 - לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד. השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.
 - ההמתן עד שהסמל  רציף לפני התחלת הפעילות.
 - השלם חימום של 5 עד 10 דקות וקבל קריאה של הדופק לפני תחילת הפעילות.
- הערה:** בתנאי מזג אוויר קר, בצע את החימום בתוך מבנה.
- שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.

הגדרות צמיד חיישן דופק

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר **חיישנים ואביזרים** < **צמיד חיישן דופק**.

סטטוס: להפעלה או השבתה של צמיד חיישן הדופק. ערך ברירת המחדל הוא אוטומטי, שמשמש אוטומטית בצמיד חיישן הדופק, אלא אם אתה משייך חיישן דופק חיצוני.

הערה: השבתת צמיד חיישן הדופק משביתה גם את צמיד חיישן אוקסימטר הדופק. ניתן לבצע קריאה ידנית מהמבט המהיר של אוקסימטר הדופק.

בזמן שחייה: להפעלה או השבתה של צמיד חיישן הדופק במהלך פעילויות שחייה.

התראות דופק חריג: מאפשר לך להגדיר את השעון כך שהוא יתריע כאשר הדופק חורג מערכי מינימום ומקסימום מוגדרים (**הגדרת התראות דופק חריג**, עמוד 60).

שדר דופק: מאפשר לך להתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך למכשיר מותאם (**שידור נתוני דופק**, עמוד 60).

הגדרת התראת דופק חריג

⚠️ זהירות

תכונה זו מציגה לך התראה רק כאשר הדופק שלך עולה או יורד מתחת למספר מסוים של פעימות לדקה, כפי שנבחר על-ידי המשתמש, לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. תכונה זו אינה מודיעה לך כאשר הדופק יורד מהסף שנבחר במהלך חלון השינה שנבחר ומוגדר ביישום Garmin Connect. תכונה זו אינה מודיעה לך על מצב לב אפשרי ולא נועדה לטפל או לאבחן מצב רפואי או מחלה. עליך לפנות תמיד לספק שירותי הבריאות שלך בנוגע לכל בעיה הקשורה ללב.

תוכל לקבוע את ערך הסף של הדופק.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
 - 2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **צמיד חיישן דופק** < **התראות דופק חריג**.
 - 3 בחר **התראה גבוהה** או **התראה נמוכה**.
 - 4 קבע את ערך הסף של הדופק.
- בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לערך הסף תופיע הודעה על כך והשעון ירטוט.

שידור נתוני דופק

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהשעון ולהציג אותם בהתקנים משויכים. שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

עצה: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות הפעילות כדי לשדר את נתוני הדופק שלך באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים**, עמוד 34). לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק להתקן Edge® בזמן רכיבה על אופניים.

- 1 בחר אפשרות:

- לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר **חיישנים ואביזרים** < **צמיד חיישן דופק** < **שדר דופק**.
 - לחץ לחיצה ארוכה על **CTRL** כדי לפתוח את תפריט הפקדים ובחר .
- הערה:** באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים**, עמוד 57).

- 2 לחץ על **GPS**.
- השעון מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך.
- 3 שייך את השעון להתקן תואם.
- הערה:** לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.
- 4 לחץ על **GPS** כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק שלך.

אוקסימטר דופק

השעון Instinct 3 כולל אוקסימטר דופק מבוסס-פרק כף יד למדידת רוויית החמצן בדם שלך. הכירות עם מצב רוויית החמצן שלך יכולה להיות בעלת ערך להבנת המצב הבריאותי הכללי שלך ולעזור לך להבין איך הגוף שלך מתאים את עצמו לגובה. השעון מודד את רמת החמצן בדם על-ידי הקרנת אור לעור ובדיקה של כמה אור נספג. רמה זו נקראת SpO₂.

בשעון, קריאות אוקסימטר הדופק מופיעות כאחוז SpO₂. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים (**הגדרת המצב של אוקסימטר דופק**, עמוד 61). למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת החלונית 'אוקסימטר דופק'. המבט המהיר מציג את האחוז האחרון של רוויית החמצן שנמדד בדם שלך.

- 1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את חלונית אוקסימטר הדופק.
- 2 המתן עד השעון יתחיל בקריאת אוקסימטר הדופק.
- 3 אל תזוז למשך עד 30 שניות.

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

הגדרת המצב של אוקסימטר דופק

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **אוקסימטר דופק** < **מצב אוק' דופק**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - כדי לכבות מדידות אוטומטיות, בחר **בדיקה ידנית**.
 - כדי להפעיל מדידות מתמשכות במהלך השינה, בחר **במהלך שינה**.
- הערה:** תנוחות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO₂.
- כדי להפעיל מדידות בזמן חוסר פעילות במהלך היום, בחר **כל היום**.
- הערה:** הפעלת מצב מעקב **כל היום** מקצרת את חיי הסוללה.

עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

- אם נתוני אוקסימטר הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- אל תזוז בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
 - לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד. השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.
 - החזק את הזרוע שעונדת את השעון בגובה הלב בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
 - השתמש ברצועת ניילון או סיליקון.
 - נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת השעון.
 - הימנע ממריחת קרם נגד שיזוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
 - הימנע משריטת החיישן האופטי הנמצא בגב השעון.
 - שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.

מצפן

לשעון יש מצפן בעל שלושה צירים עם כיול אוטומטי. התכונות והמראה של המצפן משתנים בהתאם לפעילות, בהתאם למצב ההפעלה של ה-GPS ובזמן ניווט ליעד מסוים. ניתן לשנות את הגדרות המצפן באופן ידני (**הגדרות מצפן**, עמוד 62).

הגדרות מצפן

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **חיישנים ואביזרים** < **מצפן**.

כיוול: מאפשר לך לכייל באופן ידני את חיישן המצפן (**כיוול ידני של המצפן**, עמוד 62).

תצוגה: הגדרת הכיוון במצפן לאותיות, למעלות או למילי-רדיאנים.

ייחוס לצפון: הגדרת ההפניה לצפון של המצפן (**הגדרת ההפניה לצפון**, עמוד 62).

מצב: הגדרת המצפן לשימוש בנתוני חיישן אלקטרוני בלבד (פ'), שילוב של נתוני GPS ונתוני חיישן אלקטרוני בזמן תנועה (אוטומטי), או נתוני GPS בלבד (כבוי).

כיוול ידני של המצפן

הודעה

כייל את המצפן האלקטרוני בחוץ. כדי לשפר את רמת הדיוק של זווית הכיוון, אל תעמוד ליד עצמים המשפיעים על השדות המגנטיים, כגון כלי רכב, בניינים וקווי חשמל עיליים.

השעון כבר כויל בבית היצרן והשעון משתמש בכיוול אוטומטי כברירת מחדל. אם תבחין באופן פעולה חריג של המצפן, למשל, לאחר שתעבור מרחק גדול או לאחר שינויי טמפרטורה קיצוניים, תוכל לכייל את המצפן באופן ידני.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **מצפן** < **כיוול** < **התחל**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

עצה: הזז את פרק כף היד בתנועה קטנה בצורת שמונה עד שתופיע הודעה.

הגדרת ההפניה לצפון

ניתן להגדיר את ההפניה הכיוונית המשמשת לחישוב פרטי הכיוון.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **מצפן** < **ייחוס לצפון**.

3 בחר אפשרות:

- להגדרת צפון גיאוגרפי כהפניה הכיוונית, בחר **מדויק**.
- להגדרה אוטומטית של הנטייה המגנטית עבור המיקום שלך, בחר **מגנטי**.
- להגדרת צפון רשת (000°) כהפניה הכיוונית, בחר **רשת**.
- להגדרה ידנית של ערך הסטייה המגנטית, בחר **משתמש** < **סטייה מגנטית**, הזן את הסטייה המגנטית ובחר **סיום**.

מד גובה וברומטר

השעון מכיל מד-גובה וברומטר פנימיים. השעון אוסף נתוני גובה ולחץ באופן רציף, גם במצב של צריכת אנרגיה מועטה. מד-הגובה מציג את הגובה המשוער על סמך השינויים בלחץ. הברומטר מציג נתוני לחץ סביבה על סמך הגובה הקבוע שבו מד הגובה כויל לאחרונה (**הגדרות מד-גובה**, עמוד 62).

הגדרות מד-גובה

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **חיישנים ואביזרים** < **מד גובה**.

כיוול: הגדרה זו מאפשרת לך לכייל ידנית את חיישן מד הגובה.

כיוול אוטומטי: הגדרה זו מאפשרת למד הגובה לבצע כיוול עצמי בכל פעם שאתה משתמש במערכות לווין.

מצב חיישן: הגדרת מצב החיישן. האפשרות אוטומטי משתמשת הן במד הגובה והן בברומטר בהתאם לתנועה שלך. ניתן להשתמש באפשרות מד גובה בלבד כאשר הפעילות שלך כרוכה בשינויים בגובה, או באפשרות ברומטר בלבד כאשר הפעילות שלך אינה כרוכה בשינויים בגובה.

גובה: להגדרת יחידות המידה עבור גובה.

כיול מד הגובה הברומטרי

השעון כבר כויל בבית היצרן והשעון משתמש בכיול אוטומטי בנקודת ההתחלה של ה-GPS כברירת מחדל. ניתן לכייל באופן ידני את מד הגובה הברומטרי אם אתה יודע מה הגובה הנכון.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **מד גובה**.

3 בחר אפשרות:

- כדי לכייל אוטומטית מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיול אוטומטי**.
 - כדי להזין את הגובה הנוכחי באופן ידני, בחר **כיול** < **הזן באופן ידני**.
 - כדי להזין את הגובה הנוכחי על-פי מודל הערכה דיגיטלי, בחר **כיול** < **הש' ב-DEM**.
- הערה:** שעונים מסוימים דורשים חיבור לטלפון כדי להשתמש ב-DEM לצורך כיול.
- כדי להזין את הגובה הנוכחי ממיקום ה-GPS שלך, בחר **כיול** < **שימוש ב-GPS**.

הגדרות ברומטר

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **חיישנים ואביזרים** < **ברומטר**.

כיול: לכיול ידני של חיישן הברומטר.

תרשים: להגדרת סולם הזמן עבור התרשים במבט המהיר של הברומטר.

התראת סופה: להגדרת הקצב של שינוי הלחץ הברומטרי שמפעיל התראת סופה.

מצב חיישן: הגדרת מצב החיישן. האפשרות אוטומטית משתמשת הן במד הגובה והן בברומטר בהתאם לתנועה שלך. ניתן להשתמש באפשרות מד גובה בלבד כאשר הפעילות שלך כרוכה בשינויים בגובה, או באפשרות ברומטר בלבד כאשר הפעילות שלך אינה כרוכה בשינויים בגובה.

לחץ: להגדרת האופן שבו השעון מציג נתוני לחץ.

כיול הברומטר

השעון כבר כויל בבית היצרן והשעון משתמש בכיול אוטומטי בנקודת ההתחלה של ה-GPS כברירת מחדל. באפשרותך לכייל ידנית את הברומטר אם ידועים לך הגובה הנכון או לחץ גובה פני הים הנכון.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **ברומטר** < **כיול**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להזין את הגובה או לחץ גובה פני הים הנכון (אופציונלי), בחר **הזן באופן ידני**.
 - כדי לכייל באופן אוטומטי ממודל הגובה הדיגיטלי, בחר **הש' ב-DEM**.
- הערה:** שעונים מסוימים דורשים חיבור לטלפון כדי להשתמש ב-DEM לצורך כיול.
- כדי לכייל אוטומטית מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **שימוש ב-GPS**.

הגדרת התראת סערה

⚠ אזהרה

התראה זו היא תכונת מידע ואינה מיועדת להיות המקור העיקרי למעקב אחר שינויים במזג האוויר. באחריותך לעיין בדיווחי מזג האוויר ובתנאי מזג האוויר, להישאר מודע לסביבתך ולהפעיל שיקול דעת, במיוחד בתקופות של מזג אוויר קשה. אם לא תציית לאזהרה זו, הדבר עלול להוביל לפציעות קשות או למוות.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **הודעות והתראות** < **התראות מערכת** < **ברומטר** < **התראת סופה**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **סטטוס** כדי להפעיל או לכבות את ההתראה.
- בחר **קצב** לעדכון הקצב של שינוי הלחץ הברומטרי שמפעיל התראת סופה.

חיישנים אלחוטיים

אפשר לשייך את שעון היד ולהשתמש בו עם חיישנים אלחוטיים באמצעות ANT+ או טכנולוגיית Bluetooth (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 65). לאחר שיוך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 33). אם השעון הגיע עם חיישן, הם כבר משויכים.

לקבלת מידע על התאימות של חיישן Garmin ספציפי, לרכישה או להצגת המדריך למשתמש, עבור לדף buy.garmin.com של חיישן זה.

סוג חיישן	תיאור
Applied Ballistics	באפשרותך להשתמש בהתקני Applied Ballistics כגון מדי מרחק או חיישני רוח, ולהציג מידע בליסטיקה נוסף בשעון שלך.
חיישני מחבטים	יש לך אפשרות להשתמש בחיישני מחבט גולף Approach CT10 כדי לעקוב באופן אוטומטי אחר חבטות הגולף שלך, כולל מיקום, מרחק וסוג מחבט.
DogTrack	הגדרה זו מאפשרת לך לקבל נתונים מהתקן מעקב כלבים תואם המוחזק ביד.
אופניים חשמליים	אפשר להשתמש בשעון היעד עם ה-eBike ולהציג נתוני אופניים, כגון מידע על סוללה וטווח, במהלך הרכיבה שלך.
תצוגה מורחבת	תוכל להשתמש במצב תצוגה מורחבת כדי להציג מסכי נתונים משעון שלך במחשב אופניים Edge תואם במהלך רכיבה או טריאתלון.
מד דופק חיצוני	תוכל להשתמש בחיישן חיצוני, כגון התקני סדרה HRM-Pro או מד הדופק HRM-Fit, כדי להציג את נתוני הדופק במהלך פעילויות.
התקן נעל	תוכל להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כאשר אתה מתאמן במקום סגור או כאשר אתה ה-GPS חלש.
inReach	הפונקציה המרוחקת inReach מאפשרת לך לשלוט בתקשורת הלוויינית של inReach באמצעות שעון היד Instinct (שימוש בשלט של inReach, עמוד 67).
פנסים	תוכל להשתמש בפנסי האופניים החכמים Varia כדי לשפר את המודעות המצבית.
מחשב	אפשר לשחק במשחקי וידאו במחשב ולצפות בנתונים סטטיסטיים בזמן אמת בהתקן (שימוש ביישום Garmin GameOn, עמוד 25).
כוח	תוכל להשתמש במד הכוח Rally או Vector של דוושות האופניים כדי להציג את נתוני הכוח בשעון. אפשר לכוון את אזורי הכוח בהתאם למטרות וליכולות שלך (הגדרת אזורי הכוח, עמוד 77), או להשתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כשהגעת לאזור כוח מוגדר (הגדרת התראה, עמוד 36).
רדאר	תוכל להשתמש ברדאר אופניים לתצוגה אחורית Varia כדי לשפר את המודעות המצבית ולשלוט התראות על כלי רכב מתקרבים.
RD Pod	תוכל להשתמש ב-RD Pod Running Dynamics כדי לתעד נתוני דינמיקת ריצה ולהציג אותם בשעון שלך (דינמיקת ריצה, עמוד 65).
מכשיר אימון חכם	ניתן להשתמש בשעון שלך לצד התקן אימון במקום סגור כדי לדמות התנגדות תוך כדי השלמת מסלול, רכיבה או אימון (שימוש בהתקן לאימון במקום סגור, עמוד 13).
מהירות/תנועות לדקה	תוכל לחבר חיישני מהירות או תנועות לדקה לאופניים שלך ולהציג את הנתונים במהלך הרכיבה. אם יש צורך בכך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך (גודל גלגל והיקף, עמוד 113).
Tempe	תוכל לחבר את חיישן הטמפרטורה tempe לרצועה מאובטחת או ללולאה כאשר החיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא ישמש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים.
Vectronix	באפשרותך להשתמש במדי מרחק Vectronix ולהציג מידע בליסטיקה נוסף בשעון שלך.
VIRB	הפונקציה המרוחקת של VIRB מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות השעון שלך (השלט של VIRB, עמוד 67).
מיקומי לייזר XERO	באפשרותך להציג ולשתף מידע מיקום לייזר דרך התקן Xero (הגדרות מיקום לייזר של Xero, עמוד 68).

שיוך החיישנים האלחוטיים

בפעם הראשונה שאתה מחבר חיישן אלחוטי לשעון באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth, תצטרך ליצור שיוך בין השעון לחיישן. לאחר השיוך, השעון מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כשאתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה. לקבלת מידע נוסף על מערכות לוויין, בקר באתר garmin.com/hrm_connection_types.

1 הרכב את מד הדופק, התקן את החיישן או לחץ על הכפתור כדי להעיר את החיישן.

הערה: עיין במדריך למשתמש של החיישן האלחוטי למידע על שיוך.

2 קרב את השעון לטווח של 3 מטרים (10 רגל) מהחיישן.

הערה: בעת השיוך, הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישנים אלחוטיים אחרים.

3 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

4 בחר **חיישנים ואביזרים** > **הוסף חדש**.

5 בחר אפשרות:

- בחר באפשרות **חפש בכולם**.

- בחר בסוג החיישן שלך.

לאחר שיוך החיישן לשעון, מצב החיישן משתנה מהאפשרות מחפש לאפשרות מחובר. נתוני החיישן מופיעים בלולאת מסך הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 33).

קצב ומרחק הריצה באביזר הדופק

האביזרים מסדרות HRM 600, HRM-Fit ו-HRM-Pro מחשבים את קצב הריצה והמרחק בהתאם לפרופיל המשתמש, והתנועה הנמדדת באמצעות החיישן בכל צעד. חיישן הדופק מציין את קצב הריצה והמרחק כאשר ה-GPS אינו זמין, כמו למשל במהלך ריצה על הליכון. באפשרותך להציג את קצב הריצה והמרחק בשעון Instinct 3 תואם כשאתה מחובר באמצעות ANT+ או באמצעות טכנולוגיית Bluetooth מאובטחת. ניתן גם להציג את אותם נתונים ביישומי אימון תואמים של צד שלישי.

הדיוק של הקצב והמרחק תשתפר בעת הכיול.

כיול אוטומטי: הגדרת ברירת המחדל של השעון שלך היא **כיול אוטומטי**. אביזר הדופק מבצע כיול בכל פעם שאתה רץ איתו בחוץ כשהוא מחובר לשעון Instinct 3 התואם שלך.

הערה: כיול אוטומטי לא פועל בפרופילים של פעילויות ריצה במקומות סגורים, בשבילים או בריצה בעצימות גבוהה (**עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה**, עמוד 65).

כיול ידני: תוכל לבחור **כיול ושמור** לאחר ריצה על ההליכון עם אביזר הסדרה המחובר (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 10).

עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה

- עדכן את Instinct 3 תוכנת השעון (**עדכוני מוצרים**, עמוד 94).
 - בצע כמה ריצות בחוץ עם GPS ועם האביזר המחובר מסדרה HRM-Fit, HRM 600, או HRM-Pro. חשוב שטווח הצעדים שלך בחוץ יתאים לטווח הצעדים שלך על ההליכון.
 - אם הריצה שלך כוללת מעבר בחול או בשלג עמוק, עבור אל הגדרות החיישן וכבה את **כיול אוטומטי**.
 - אם חבירת בעבר התקן נעל תואם באמצעות טכנולוגיית ANT+, הגדר את מצב התקן הנעל ל**לכבוי**, או הסר אותו מרשימת החיישנים המחוברים.
 - בצע ריצה על ההליכון עם כיול ידני (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 10).
 - אם נראה שהכיול האוטומטי והידני אינם מדויקים, עבור אל הגדרות החיישן ובחר **HRM לקצב ולמרחק** > **אפס נתוני כיול**.
- הערה:** תוכל לנסות לכבות את **כיול אוטומטי**, ולאחר מכן לכייל שוב באופן ידני (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 10).

דינמיקת ריצה

דינמיקת ריצה היא משוב בזמן אמת על אופן הריצה שלך. שעון Instinct 3 כולל מד האצה לחישוב חמישה מדדים של אופן ריצה. עבור כל ששת מדדי הטופס הרצים, עליך לשייך את Instinct 3 השעון שלך אל HRM-Fit, HRM-Pro או אביזר סדרה או אביזר ריצה דינמי אחר המודד את תנועת הגוף. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.

מטרי	סוג חיישן	תיאור
סיבובים לדקה	שעון או אביזר תואם	הקצב הוא מספר הצעדים לדקה. הוא מציג את סך כל הצעדים (שמאל וימין יחדיו).
תנועה אנכית	שעון או אביזר תואם	התנועה האנכית היא הניתור שלך בכל מגע עם הקרקע בזמן הריצה. היא מציג את התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים.
זמן המגע בקרקע	שעון או אביזר תואם	זמן המגע בקרקע הוא משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה. הוא נמדד באלפיות השנייה. הערה: איזון זמן המגע בקרקע לא זמינים תוך כדי הליכה.
איזון זמן המגע בקרקע	אביזר תואם בלבד	איזון זמן המגע בקרקע מציג את האיזון ימין/שמאל של זמן המגע בקרקע במהלך הריצה. הוא מוצג באחוזים. לדוגמה, 2.53 עם חץ המצביע שמאלה או ימינה.
אורך צעד	שעון או אביזר תואם	אורך הצעד הוא מרווח הצעידה בין פסיעת רגל אחת לפסיעה הבאה. הוא נמדד במטרים.
יחס אנכי	שעון או אביזר תואם	יחס אנכי הוא היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד. הוא מוצג באחוזים. מספר נמוך יותר בדרך כלל מציין סגנון ריצה טוב יותר.

עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה

נושא זה מספק עצות לשימוש באביזר דינמיקת ריצה תואם. אם האביזר אינו מחובר לשעון שלך, השעון עובר אוטומטית לדינמיקת ריצה המבוססת על פרק כף היד.

- ודא שיש לך אביזר דינמיקת ריצה, כמו HRM-Fit או HRM-Pro אביזר סדרה.
- שייך מחדש את אביזר דינמיקת הריצה לשעון בהתאם להוראות.
- אם אתה משתמש ב HRM-Fit או HRM-Pro אביזר סדרה, שייך אותו לשעון באמצעות טכנולוגיית ANT+, מאשר טכנולוגיית Bluetooth.
- אם בתצוגת נתוני דינמיקת הריצה מופיעים רק אפסים, ודא שאתה מרכיב את האביזר שצידו הימני פונה כלפי מעלה.

הערה: איזון זמן המגע עם הקרקע יופיעו רק בזמן ריצה. הם אינם מחושבים בעת הליכה.

זכור: איזון זמן המגע בקרקע אינו מחושב באמצעות דינמיקת ריצה המבוססת על פרק כף היד.

עוצמת ריצה

עוצמת הריצה של Garmin מחושבת באמצעות מידע שנמדד על דינמיקת הריצה, מסת הגוף של המשתמש, נתונים סביבתיים ונתונים של חיישנים אחרים. מדידת העוצמה מעריכה את כמות הכוח שהרץ מפעיל על פני הכביש, והיא מוצגת בווזאטים. השימוש בעוצמת הריצה כמד מאמץ יכול להתאים לחלק מהרצים בצורה טובה יותר מאשר השימוש בקצב או בדפוק. עוצמת הריצה משקפת את רמת המאמץ בצורה טובה יותר מהדפוק. בנוסף, עוצמת הריצה משקפת את ההשפעה של עליות, ירידות והרוח – השפעות שלא נלקחות בחשבון במסגרת מדידת הקצב. כדי לקבל מידע נוסף, אפשר לבקר באתר garmin.com/performance-data/running.

ניתן למדוד עוצמת ריצה באמצעות אביזר תואם של דינמיקת ריצה או באמצעות חיישני השעון. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים של עוצמת הריצה כדי להציג את תפוקת העוצמה ולהתאים את האימון (**שדות נתונים, עמוד 98**). תוכל להגדיר את התראות העוצמה כדי לקבל הודעה כאשר תגיע לאזור כוח שצוין (**התראות פעילות, עמוד 36**).

אזורי עוצמת ריצה דומים לאזורי כוח של רכיבה על אופניים. הערכים עבור האזוריים הם ערכי ברירת מחדל המבוססים על מגדר, משקל ויכולת ממוצעת וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. תוכל להתאים את הדפוק המרבי באופן ידני בשעון, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך (**הגדרת אזורי הכוח, עמוד 77**).

הגדרות כוח ריצה

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, בחר **פעילויות ואפליק'**, בחר את הגדרות הפעילות ובחר **עוצמת ריצה**.

סטטוס: מפעיל או משבית הקלטה של נתוני כוח ריצה של Garmin. אפשר להשתמש בהגדרה זו אם אתה מעדיף להשתמש בנתוני כוח ריצה של צד שלישי.

מקור: מאפשר לך לבחור באיזה התקן להשתמש להקלטת נתוני כוח ריצה. האפשרות מצב חכם מזהה את אביזר דינמיקת הריצה, אם קיים, ומשתמשת בו באופן אוטומטי. אם אין אביזר מחובר, השעון משתמש בנתוני כוח ריצה המבוססים על קריאות מפרק כף היד.

לקחת בחשבון את הרוח: מפעיל או משבית את השימוש בנתוני רוח בעת חישוב כוח הריצה. נתוני רוח הם שילוב של נתוני מהירות, כיוון וברומטר מהשעון ונתוני הרוח הזמינים דרך הטלפון.

השלט של inReach

הפונקציה המרוחקת inReach מאפשרת לך לשלוט בתקשורת הלוויינית של inReach באמצעות השעון Instinct שלך. עבור אל buy.garmin.com לקבלת מידע נוסף על התקנים תואמים.

שימוש בשלט של inReach

לפני שתוכל להשתמש בפונקציית השלט של inReach, יש להוסיף את החלונית של inReach לרשימת החלונות (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 46).

- 1 הפעל את התקשורת הלוויינית inReach
- 2 בשעון Instinct, לחץ על **UP** או על **DOWN** בפני השעון כדי להציג את החלונית של inReach.
- 3 לחץ על **GPS** כדי לאתר את התקשורת הלוויינית של inReach.
- 4 לחץ על **GPS** כדי לשייך את התקשורת הלוויינית של inReach.
- 5 לחץ על **GPS**, ובחר אפשרות:
 - כדי לשלוח הודעת SOS, בחר **שלח SOS**.
 - הערה: השתמש בפונקציית ה-SOS רק במקרי חירום אמיתיים.
 - כדי לשלוח הודעת טקסט, בחר **הודעות** < **הודעה חדשה**, בחר את אנשי הקשר של ההודעה והזן את טקסט ההודעה או בחר אפשרות טקסט מהיר.
 - כדי לשלוח הודעה מוגדרת מראש, בחר **הודעה מוכנה** ובחר הודעה מתוך הרשימה.
 - כדי להציג את שעון העצר והמרחק שעברת במהלך פעילות כלשהי, בחר **מעקב**.

השלט של VIRB

הפונקציה המרוחקת של VIRB מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות ההתקן שלך.

שליטה במצלמת פעולה של VIRB

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרחוק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין *VIRB במדריך למשתמש של הסדרה*.

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון Instinct שלך (*שייך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 65).
- 3 לחץ על **UP** או על **DOWN** בפני השעון כדי להציג את החלונית של VIRB.
- 4 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.
- 5 בחר אפשרות:
 - כדי להקליט וידאו, בחר **התחל להקליט**.
 - מונה הווידאו מופיע במסך Instinct.
 - כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, לחץ על **DOWN**.
 - כדי לעצור הקלטת וידאו, לחץ על **GPS**.
 - כדי לצלם תמונה, בחר **צלם תמונה**.
 - כדי לצלם כמה תמונות במצב רציף, בחר **צלם רצף**.
 - כדי להעביר את המצלמה למצב שינה, בחר **מצב שינה**.
 - כדי להוציא את המצלמה ממצב שינה, בחר **מצב רגיל**.
 - כדי לשנות את הגדרות הווידאו והתמונות, בחר **הגדרות**.

שליטה במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרחוק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין *VIRB במדריך למשתמש של הסדרה*.

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון Instinct שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 65).
- 3 כאשר המצלמה משויכת, מסך נתונים של VIRB מתווסף באופן אוטומטי לפעילויות במהלך פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך הנתונים של VIRB.
- 4 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.
- 5 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 6 בחר **VIRB**.
- 7 בחר אפשרות:

- די לשלוט במצלמה באמצעות טיימר הפעילות, בחר **הגדרות** < **מצב הקלטה** < **הת'/עצ' טיימר**.
הערה: הקלטת וידאו מתחילה ומפסיקה באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל ומפסיק פעילות.
- כדי לשלוט במצלמה באמצעות אפשרויות התפריט, בחר **הגדרות** < **מצב הקלטה** < **ידני**.
- כדי להקליט וידאו באופן ידני, בחר **התחל להקליט**.
מונה הווידאו מופיע במסך Instinct.
- כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, לחץ על **DOWN**.
- כדי לעצור הקלטת וידאו באופן ידני, לחץ על **GPS**.
- כדי לצלם כמה תמונות במצב רציף, בחר **צלם רציף**.
- כדי להעביר את המצלמה למצב שינה, בחר **מצב שינה**.
- כדי להוציא את המצלמה ממצב שינה, בחר **מצב רגיל**.

הגדרות מיקום לייזר של Xero

לפני שתוכל להתאים אישית את הגדרות המיקום של הלייזר, עליך לשייך התקן Xero מתאים (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 65). לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **חיישנים ואביזרים** < **מיקומי לייזר XERO** < **מיקומי לייזר**.
בזמן פעילות: מאפשר הצגת מידע על מיקום באמצעות לייזר מהתקן Xero תואם ומשויך במהלך פעילות.
מצב שיתוף: מאפשר לך לשתף מידע על מיקום באמצעות לייזר באופן ציבורי או לשדר אותו באופן פרטי.

מפה

▲ מייצג את המיקום שלך במפה. שמות וסמלים של מיקומים מופיעים על-גבי המפה. כאשר אתה מנווט אל יעד, הנתיב שלך מסומן באמצעות קו במפה.

- ניווט במפה (*הזזת המפה ושינוי גודל המפה*, עמוד 68)
- הגדרות מפה (*הגדרות מפה*, עמוד 69)

הזזת המפה ושינוי גודל המפה

- 1 במהלך ניווט, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את המפה.
 - 2 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
 - 3 בחר **לצדדים/זום**.
 - 4 בחר אפשרות:
- כדי לעבור בין הזזה למעלה ולמטה, הזזה ימינה ושמאלה או שינוי גודל תצוגה, לחץ על **GPS**.
 - כדי להזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, לחץ על **UP** ו-**DOWN**.
 - כדי לצאת, לחץ על **BACK**.

הגדרות מפה

ניתן להתאים אישית את אופן הצגת המפה ביישום המפה ובמסכי הנתונים.

בפני השעון לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **מפה**.

כיוון: הגדרת הכיוון של המפה. אם האפשרות צפון למעלה נבחרת, הצפון מוצג בחלק העליון של המפה. אם האפשרות בכיוון התנועה נבחרת, כיוון ההתקדמות הנוכחי מוצג בחלק העליון של המפה.

מיקומי משתמש: הצגת מיקומים שמורים במפה.

ערים: הצגת שמות ערים במפה.

קווי רשת: הצגה או הסתרה של קווי רשת במפה.

זום אוטומטי: לבחירה אוטומטית של רמת הזום המתאימה לשימוש אופטימלי במפה. כאשר האפשרות מושבת, עליך לקרב או להרחיק את התמונה בעזרת הזום הידני.

תכונות קישוריות של הטלפון

תכונות של קישוריות טלפון זמינות עבור שעון Instinct כשאתה משייך אותו באמצעות היישום Garmin Connect (**שיוך הטלפון**, עמוד 69).

- תכונות אפליקציה מאפליקציית Garmin Connect אפליקציית Connect IQ ועוד (**יישומי טלפון ויישומי מחשב**, עמוד 70)
- חלונות (**מבטים מהירים**, עמוד 43)
- תכונות תפריט פקדים (**פקדים**, עמוד 54)
- תכונות מעקב ובטיחות (**תכונות מעקב ובטיחות**, עמוד 78).
- אינטראקציות של הטלפון, כגון התראות (**הפעלת התראות Bluetooth**, עמוד 69)

שיוך הטלפון

כדי להשתמש בתכונות החיבור בשעון, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect ולא מהגדרות Bluetooth בטלפון.

- 1 במהלך ההגדרה הראשונית בשעון, בחר את  כשאתה מתבקש לבצע שיוך לטלפון.
- 2 **הערה:** אם דילגת קודם על תהליך השיוך, לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **קישוריות** < **טלפון** < **שיוך את הטלפון**.
- 2 סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.

הפעלת התראות Bluetooth

לפני שתוכל להפעיל הודעות, עליך להתאים את השעון לטלפון תואם (**שיוך הטלפון**, עמוד 69).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **קישוריות** < **טלפון** < **הודעות חכמות** < **סטטוס** < **פ'**.
- 3 בחר **שימוש כללי** או **בזמן פעילות**.
- 4 בחר סוג התראה.
- 5 בחר העדפות מצב, צליל ורטט.
- 6 לחץ על **BACK**.
- 7 בחר העדפות פרטיות וזמן קצוב.
- 8 לחץ על **BACK**.
- 9 בחר **חתימה** כדי להוסיף חתימה כשאתה מגיב להודעות טקסט.

הצגת התראות

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

קבלת שיחת טלפון נכנסת

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

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

מענה להודעת טקסט

הערה: תכונה זו זמינה רק בטלפונים תואמים של Android.

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

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

1 לחץ על **UP** בפני השעון, או על **DOWN** כדי להציג את חלונית ההתראות.

2 בחר התראה על הודעת טקסט.

3 לחץ על **GPS**.

4 בחר **השב**.

5 בחר הודעה מתוך הרשימה.

הטלפון שולח את ההודעה שבחרת כהודעת SMS.

ניהול התראות

באפשרותך להשתמש בטלפון התואם כדי לנהל התראות שמוצגות בשעון Instinct 3.

בחר אפשרות:

- אם אתה משתמש ב-iPhone®, עבור אל הגדרת ההתראות iOS® כדי לבחור את ההתראות שיוצגו בטלפון ובשעון.

הערה: כל ההתראות שאתה מפעיל ב-iPhone מופיעות גם בשעון.

- אם אתה משתמש בטלפון Android ביישום Garmin Connect, בחר באפשרות **•••** < הגדרות < התראות < התראות יישום, ובחר את ההתראות שברצונך להציג בשעון.

הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון

ניתן להגדיר את שעון Instinct 3 כך שיתריע כשהטלפון המשוך מתחבר ומתנתק באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

הערה: התראות החיבור לטלפון מושבות כברירת מחדל.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **קישוריות** < **טלפון** < **התראות**.

השבתת חיבור Bluetooth לטלפון

ניתן להשבית את החיבור לטלפון Bluetooth מתפריט הפקדים.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 57**).

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

2 בחר **🔌** כדי לכבות את Bluetooth חיבור הטלפון לשעון Instinct שלך.

קרא את המדריך למשתמש של הטלפון שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה של Bluetooth בטלפון.

יישומי טלפון ויישומי מחשב

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

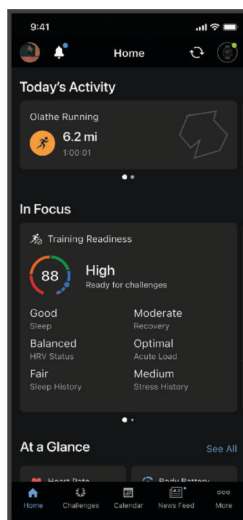
Garmin Connect

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

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

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

הערה: לחלק מהנתונים דרוש אביזר אופציונלי כגון חיישן דופק.



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

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

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

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

Garmin Connect + מינוי

ניתן לשפר את הנתונים, החיבורים והאימונים הזמינים בחשבון Garmin Connect שלך באמצעות מינוי ל-Garmin Connect+. כדי להירשם, באפשרותך להוריד את היישום Garmin Connect מחנות האפליקציות שבטלפון שלך, או לעבור אל connect.garmin.com.

בינה אקטיבית (AI): קבל תובנות של AI לגבי הנתונים והפעילויות שלך.

+LiveTrack: שלח הודעות טקסט של LiveTrack, קבל דף פרופיל מותאם אישית וצפה בהפעלות קודמות של LiveTrack.

עקוב אחר Garmin Trails: קבל גישה למסלולי שטח ולמסלולים המומלצים על ידי מאגרי המידע של Garmin ומשתמשים אחרים ב-Garmin, עם תמונות, דירוגים, דוחות טיול ועוד.

עקוב אחר פעילויות פנים מבניות: צפה בנתוני הפעילות והאימונים הפנים מבניים שלך בזמן אמת, כדי להתאים את הביצועים שלך במהלך הפעילות.

הנחיות לאימון: קבל תמיכה והדרכה מקצועית נוספת עבור תוכניות אימונים נבחרות של Garmin Coach.

לוח מחוונים לביצועים: צפה בנתוני האימון שלך כפי שנוח לך בתרשימים וגרפים מותאמים אישית.

תכונות חברתיות: קבל גישה לתגים בלעדיים, אתגרי תגים ונקודות כפולות עבור אתגרים. באפשרותך לעדכן את אוטאר הפרופיל שלך עם מסגרות בהתאמה אישית.

שימוש ביישום Garmin Connect

לאחר שיוך השעון לטלפון שלך (שיוך הטלפון, עמוד 69), ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להעלות את כל נתוני הפעילויות שלך לחשבון Garmin Connect.

- 1 ודא שהיישום Garmin Connect מופעל בטלפון.
 - 2 קרב את השעון למרחק של עד 10 מ' (30 רגל) מהטלפון.
- השעון מסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect ועם חשבון Garmin Connect שלך באופן אוטומטי.

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת השעון באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את השעון לטלפון תואם (שיוך הטלפון, עמוד 69).

סנכרן את השעון עם היישום Garmin Connect (שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 72).
כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון לשעון שלך. העדכון מוחל כאשר אינך עושה שימוש פעיל בשעון. כשהעדכון יושלם, תתבצע הפעלה מחדש של השעון.

מצב אימונים מאוחד

בעת שימוש ביותר מהתקן אחד עם חשבון Garmin Connect שלך, תוכל לבחור איזה התקן הוא מקור הנתונים העיקרי לשימוש יומי ולמטרות אימונים.

ביישום Garmin Connect, בחר > הגדרות.

התקן האימונים ראשי: קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי אימון כגון מצב האימון ומוקד העומס.

הלביש הראשי: קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי בריאות יומיומיים כגון צעדים ושינה. בדרך כלל זה אמור להיות השעון שאתה עונד.
עצה: לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin ממליצה לבצע סנכרון לעתים קרובות עם חשבון Garmin Connect שלך.

סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

אתה יכול לסנכרן פעילויות ומדידות ביצועים ממכשירי Garmin אחרים לשעון Instinct 3 באמצעות חשבון Garmin Connect. הסנכרון מאפשר לשעון לשקף באופן מדויק יותר את האימונים ואת הכושר הגופני שלך. לדוגמה, באפשרותך לתעד רכיבה באמצעות מחשב אופניים Edge, ולצפות בפרטי הפעילות ובזמן ההתאוששות בשעון Instinct 3.

סנכרן את שעון Instinct 3 ומכשירי Garmin נוספים בחשבון Garmin Connect.

עצה: ניתן להגדיר מכשיר אימונים ראשי ומכשיר לביש ראשי ביישום Garmin Connect (מצב אימונים מאוחד, עמוד 72).

פעילויות ומדידות ביצועים אחרונות ממכשירי Garmin מופיעות בשעון Instinct 3.

שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך

היישום Garmin Express™ מחבר את השעון אל חשבון Garmin Connect שלך באמצעות מחשב. באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Express להעלאת נתוני הפעילות שלך לחשבון Garmin Connect ולשליחת נתונים, כמו אימונים ותוכניות אימונים, מהאתר של Garmin Connect לשעון. באפשרותך גם להתקין עדכוני תוכנה לשעון ולנהל את יישומי Connect IQ שלך.

- 1 ניתן לחבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB.
- 2 עבור לכתובת garmin.com/express.
- 3 הורד והתקן את היישום Garmin Express.
- 4 פתח את היישום Garmin Express ובחר **הוסף התקן**.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן, דרוש לך חשבון Garmin Connect, ועליך להוריד את היישום Garmin Express.

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
- 2 כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 4 אל תנתק את ההתקן מהמחשב בזמן תהליך העדכון.

סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 57).

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

תכונות Connect IQ

ניתן להוסיף יישומי Connect IQ, שדות נתונים, תצוגות מהירות ופני שעון לשעון שלך באמצעות חנות Connect IQ בשעון או בטלפון (garmin.com/connectiqapp).

פרצופי שעון: התאם אישית את המראה של השעון.

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

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

הורדת תכונות של Connect IQ

כדי שתוכל להוריד תכונות מהיישום Connect IQ, עליך לשייך את השעון Instinct 3 לטלפון (*שייך הטלפון, עמוד 69*).

1 מחנות היישומים בטלפון שלך, התקן ופתח את היישום Connect IQ.

2 במידת הצורך, בחר את השעון שלך.

3 בחר תכונה של Connect IQ.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

הורדת תכונות של Connect IQ במחשב

1 חבר את השעון למחשב באמצעות כבל USB.

2 עבור אל הכתובת apps.garmin.com, והיכנס.

3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

Garmin Explore™

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

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

יישום Garmin Messenger

⚠ אזהרה

התכונות inReach של יישום Garmin Messenger, כולל SOS, מעקב, וכן מזג אוויר של inReach™, אינן זמינות ללא תקשורת לוויינית מסוג inReach ומינוי פעיל ללוויין. בדוק תמיד את האפליקציה בחוץ לפני שתשתמש בה בטוול.

⚠ זהירות

אין להסתמך על תכונות העברת הודעות שאינן מבוססות לוויין של היישום Garmin Messenger כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום.

הודעה

היישום פועל באמצעות האינטרנט (בחיבור אלחוטי או בנתונים סלולריים בטלפון) וגם ברשת הלוויין Iridium®. אם אתה משתמש בנתונים סלולריים, בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, והוא צריך להיות באזור כיסוי רשת שנתונים זמינים בו. אם אתה נמצא באזור ללא כיסוי רשת, עליך להיות בעל מני לוויין פעיל כדי שהמתקשר הלווייני inReach יוכל להשתמש ברשת לוויינית Iridium.

באפשרותך להשתמש ביישום כדי לשלוח הודעות למשתמשים אחרים ביישום Garmin Messenger כולל חברים ובני משפחה ללא התקני Garmin. כל אחד יכול להוריד את היישום ולחבר את הטלפון, וליצור קשר עם משתמשים אחרים ביישום דרך האינטרנט (אין צורך בהתחברות). בנוסף, משתמשים ביישום יכולים ליצור שרשרי הודעות קבוצתיות עם מספרי טלפון אחרים לשליחת הודעות SMS. חברים חדשים שנוספו להודעה הקבוצתית יכולים להוריד את היישום כדי לראות מה אומרים אחרים.

הודעות שנשלחות באמצעות חיבור אלחוטי או נתונים סלולריים בטלפון, אינן גוררות חיובי נתונים או חיובים נוספים במינוי הלוויין. הודעות שהתקבלו עלולות לגרום חיובים אם היו ניסיונות לשלוח הודעות ברשת הלוויין Iridium ובאינטרנט במקביל. תעריפי הודעות טקסט רגילות חלים על תוכנית הנתונים הסלולריים.

באפשרותך להוריד את היישום Garmin Messenger מחנות היישומים בטלפון (garmin.com/messengerapp).

⚠️ זהירות

אין להסתמך על תכונות העברת ההודעות שאינן מבוססות לווין של היישום Garmin Messenger כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום.

הודעה

כדי להשתמש בתכונה Messenger, שעון ה-Instinct 3 שלך חייב להיות מחובר ליישום Garmin Messenger בטלפון התואם שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

התכונה Messenger בשעון מאפשרת לך להציג, לחבר ולענות על הודעות מהיישום Garmin Messenger לטלפון.

- 1 בפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את המבט המהיר של **Messenger**.
עצה: התכונה Messenger זמינה כאפשרות מבט מהיר, כאפליקציה, או כאפשרות תפריט פקדים בשעון שלך.
- 2 לחץ על **GPS** כדי לפתוח את המבט המהיר.
- 3 אם אתה משתמש בתכונה **Messenger** בפעם הראשונה, סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השייך וההגדרה.
- 4 בחר אפשרות בשעון:
 - כדי לחבר הודעה חדשה, בחר **הודעה חדשה**, בחר נמען, ואז בחר הודעה מוגדרת מראש או חבר הודעה משלך.
 - כדי להציג שיחה, לחץ על **UP** או על **DOWN** ובחר שיחה.
 - כדי להשיב על הודעה, בחר שיחה, בחר **השב**, ואז בחר הודעה מוגדרת מראש או חבר הודעה משלך.

יישום Garmin Golf™

היישום Garmin Golf מאפשר לך להעלות כרטיסי ניקוד מהתקן Instinct 3 כדי להציג נתונים סטטיסטיים מפורטים וניתוחי חבטות. שחקני גולף יכולים להתחרות אחד בשני במסלולים שונים באמצעות היישום Garmin Golf. ליותר מ-43,000 מסלולים יש לוחות תוצאות שכל אחד יכול להצטרף אליהם. ניתן להגדיר אירוע טורניר ולהזמין שחקנים להתחרות. עם חברות עם חברות Garmin Golf תוכל להציג נתוני קווי מתאר של גרין בטלפון.

היישום Garmin Golf מסנכרן את הנתונים שלך עם חשבון Garmin Connect שלך. באפשרותך להוריד את היישום Garmin Golf מחנות היישומים בטלפון שלך (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

הודעה

זו אחריותך להפעיל שיקול דעת בעת שיתוף מידע עם אחרים. ודא תמיד שאתה מכיר את האדם שאתה משתף איתו את המידע, ושהשיתוף לא גורם לך לתחושת אי-נוחות.

התכונה Garmin Share מאפשרת שימוש בטכנולוגיית Bluetooth כדי לשתף את נתוניך באופן אלחוטי עם התקני Garmin תואמים אחרים. הודות לתכונה Garmin Share שמפעילה ומתאימה להתקני Garmin שנמצאים באותו טווח, באפשרותך לבחור מיקומים שמורים, מסלולים ואימונים להעברה להתקן אחר באמצעות חיבור ישיר ומאובטח בין התקן להתקן, ללא צורך בטלפון או בקישוריות של Wi-Fi®.

שיתוף נתונים עם Garmin Share

לפני שתוכל להשתמש בתכונה, יש לוודא ששני המכשירים התואמים כוללים טכנולוגיית Bluetooth, והם חייבים להיות בטווח של 3 מטרים (10 רגל) אחד מהשני. כשתתבקש, עליך גם להסכים לשתף את הנתונים עם התקני Garmin אחרים באמצעות Garmin Share. השעון Instinct יכול לשלוח ולקבל נתונים כשהוא מתחבר להתקן Garmin תואם אחר ([קבלת נתונים עם Garmin Share](#), עמוד 75). באפשרותך גם להעביר את הנתונים בין מכשירים שונים. למשל, באפשרותך לשתף מסלול מועדף ממחשב האופניים של Edge לשעון של Garmin התואם.

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **Garmin Share < שיתף**.
- 3 בחר קטגוריה, ובחר פריט אחד.
- 4 בחר אפשרות:
 - בחר **שיתף**.
 - בחר **הוסף עוד < שיתף** כדי לבחור יותר מפריט אחד לשיתוף.
- 5 המתן בזמן שההתקן מאתר התקנים תואמים.
- 6 בחר מכשיר.
- 7 ודא שקוד ה-PIN של 6 הספרות מתאים לשני ההתקנים, ובחר .
- 8 המתן בזמן שההתקנים מעבירים את הנתונים.
- 9 בחר באפשרות **שיתף שוב** כדי לשתף את אותם הפריטים עם משתמש אחר (אופציונלי).
- 10 בחר **סיום**.

קבלת נתונים עם Garmin Share

לפני שתוכל להשתמש בתכונה, יש לוודא ששני המכשירים התואמים כוללים טכנולוגיית Bluetooth, והם חייבים להיות בטווח של 3 מטרים (10 רגל) אחד מהשני. כשתתבקש, עליך גם להסכים לשתף את הנתונים עם התקני Garmin אחרים באמצעות Garmin Share.

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **Garmin Share**.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר התקנים תואמים בטווח.
- 4 בחר .
- 5 ודא שקוד ה-PIN של 6 הספרות מתאים לשני ההתקנים, ובחר .
- 6 המתן בזמן שההתקנים מעבירים את הנתונים.
- 7 בחר **סיום**.

פרופיל משתמש

באפשרותך לעדכן את פרופיל המשתמש שלך בשעון או ביישום Garmin Connect.

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

באפשרותך לעדכן את המין שלך, תאריך הלידה, הגובה, המשקל, פרק כף היד, תחום הדופק ואזור הכוח שלך. השעון משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **פרופיל משתמש**.
- 3 בחר אפשרות.

הגדרות מגדר

כשאתה מגדיר את השעון לראשונה, עליך לבחור מין. רוב האלגוריתמים של הכושר והאימונים הם בינאריים. לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin ממליצה לך לבחור את המין שנקבע עבורך בעת הלידה. לאחר ההגדרה הראשונית, תוכל להתאים אישית את הגדרות הפרופיל בחשבון Garmin Connect שלך.

פרופיל ופרטיות: מאפשר לך להתאים אישית את הנתונים בפרופיל הציבורי שלך.

הגדרות משתמש: מגדיר את המין שלך. אם תבחר לא מצוין, האלגוריתמים שדורשים קלט בינארי ישתמשו במין שצינת כאשר הגדרת את השעון לראשונה.

מציג את גיל הכושר שלך

גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מין. השעון שלך משתמש במידע כמו הגיל, מדד מסת הגוף (BMI), נתוני דופק במנוחה והיסטוריית פעילות אינטנסיבית כדי לספק את גיל הכושר שלך. אם יש לך משקל של Index^{TM} , השעון משתמש במדד אחוז השומן בגוף במקום ב-BMI כדי לקבוע את גיל הכושר שלך. שינויים בכושר הגופני ובאורח החיים יכולים להשפיע על גיל הכושר שלך.

הערה: לקבלת גיל הכושר המדויק ביותר, השלם את הגדרת פרופיל המשתמש לך ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך](#), עמוד 75).

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

2 בחר **פרופיל משתמש** > **גיל כושר**.

אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחזוק של סיבולת הלב ולשיפור רמת הכושר הגופני. אזור דופק הוא טווח מוגדר של פעימות לדקה. חמשת אזורי הדופק המקובלים ממוספרים מ-1 עד 4, בסדר אינטנסיביות עולה. בדרך כלל, אזורי דופק מחושבים על בסיס אחוזים מתוך הדופק המרבי שלך.

יעדי כושר

הכרת אזורי הדופק שלך יכולה לעזור לך למדוד ולשפר את הכושר שלך כאשר תבין את העקרונות ותיישם אותם.

- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.

- אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה ([מישורי אזור דופק](#), עמוד 77) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.

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

הגדרת תחומי הדופק

השעון משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי לקבוע את הגדרת ברירת המחדל לדופק המרבי. ניתן להגדיר אזורי דופק נפרדים עבור פרופילים של ספורט, כגון ריצה, רכיבה על אופניים ושחייה. לקבלת נתוני קלוריות מדויקים יותר במהלך הפעילות, עליך להגדיר את הדופק המרבי שלך. תוכל גם להגדיר כל דופק מרבי בנפרד ולהזין ידנית את הדופק במנוחה. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בשעון, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

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

3 בחר **דופק מרבי** והזן את הדופק המרבי.

ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את הדופק המרבי במהלך פעילות ([זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים](#), עמוד 77).

4 בחר **דופק בסף לקטאט** והזן את הדופק בסף הלקטאט.

ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את סף הלקטאט במהלך פעילות ([זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים](#), עמוד 77).

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

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

6 בחר **אזורים** > **מבוסס על**.

7 בחר אפשרות:

- בחר **פעילות לדקה** כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעימות לדקה.

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

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

- בחר **אח' דו' בס' לקט'** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מהדופק בסף לקטאט שלך.

8 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

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

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

האפשרות להניח לשעון להגדיר את אזורי הדופק

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

- ודא כי הגדרות פרופיל המשתמש שלך נכונות ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך](#), עמוד 75).
- רוצ לעתים קרובות עם צמיד חיישן הדופק או עם חיישן הדופק צמוד החזה.
- נסה כמה תוכניות אימון דופק הזמינות בחשבון Garmin Connect שלך.
- הצג את מגמות הדופק ואת משך הזמן באזורים באמצעות חשבון Garmin Connect.

חישובי אזור דופק

אזור	% הדופק המרבי	מאמץ מורגש	תועלת
1	50%-60%	רגוע, קצב קליל, נשימה מהירה	אימון אירובי ברמה למתחילים, מאמץ קל
2	60%-70%	קצב נוח, נשימה קצת יותר כבדה, אפשר לנהל שיחה	אימון קרדיו-וסקולרי בסיסי, קצב התאוששות טוב
3	70%-80%	קצב מתון, קשה יותר לנהל שיחה	יכולת אירובית משופרת, אימון קרדיו-וסקולרי אופטימלי
4	80%-90%	קצב מהיר ומעט לא נוח, נשימה מאומצת	יכולת אנאירובית משופרת, מהירות משופרת
5	90%-100%	קצב ריצה מתפרצת, לא ניתן לשמור על הקצב לאורך זמן, מאמץ נשימתי רב	סיבולת אנאירובית ושרירית, כוח מוגבר

הגדרת אזורי הכוח

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

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**.
- 2 בחר **פרופיל משתמש > אזורי דופק וכוח > כוח**.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר **מבוסס על**.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר **ואט** כדי להציג ולערוך את האזורים בערכי ואט.
 - בחר **FTP %** או **% שיא האימון** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מכוח הסף שלך.
- 6 בחר **FTP** או **כוח גבול**, והזן את הערך שלך. ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את כוח הסף במהלך פעילות ([זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים](#), עמוד 77).
- 7 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.
- 8 במידת הצורך, בחר **מינימום** והזן ערך כוח מינימלי.

זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים

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

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **פרופיל משתמש > אזורי דופק וכוח > זיהוי אוטומטי**.
- 3 בחר אפשרות.

תכונות מעקב ובריאות

⚠️ זהירות

תכונות הבריאות והמעקב הן תכונות משלימות, ואין להסתמך עליהן כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

הודעה

כדי להשתמש בתכונות בטיחות ומעקב אלה, השעון Instinct 3 חייב להיות מחובר ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

למידע נוסף על תכונות בטיחות ומעקב, עבור לכתובת garmin.com/safety.

סיוע: מאפשר לך לשלוח הודעה עם שמך, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך (במידה זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.

זיהוי תקריות: כאשר השעון Instinct 3 מאתר תקרית במהלך פעילויות מסוימות בחוץ, השעון שולח הודעה אוטומטית, קישור LiveTrack ומיקום GPS (אם זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.

LiveTrack: הוא מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף המעקב.

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

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

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

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

1 ביישום Garmin Connect, בחר ●●●.

2 בחר **בטיחות ומעקב** < **תכונות בטיחות** < **אנשי קשר לשעת חירום** < **הוסף אנשי קשר לשעת חירום**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

אנשי הקשר שלך לשעת חירום מקבלים הודעה כשאתה מוסיף אותם כאנשי קשר לשעת חירום והם יכולים לקבל או לדחות את בקשתך. אם איש קשר כלשהו דוחה את בקשתך, עליך לבחור איש קשר אחר לשעת חירום.

הוספת אנשי קשר

באפשרותך להוסיף עד 50 אנשי קשר ליישום Garmin Connect. באפשרותך להשתמש בכתובות דוא"ל של אנשי קשר בתכונה LiveTrack. שלושה מתוך אנשי הקשר האלו זמינים לשימוש כאנשי קשר לשעת חירום (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום**, עמוד 78).

1 ביישום Garmin Connect, בחר ●●●.

2 בחר **אנשי קשר**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר הוספת אנשי הקשר, יש לסנכרן את הנתונים כדי להחיל את השינויים Instinct 3 במכשיר (**שימוש ביישום Garmin Connect**, עמוד 72).

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

⚠️ זהירות

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

הודעה

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בשעון שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 78**). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר ב**טיחות > זיהוי תקריות**.

3 בחר פעילות GPS.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

כאשר שעון Instinct 3 שלך מזהה תקרית והטלפון שלך מחובר, היישום Garmin Connect יכול לשלוח הודעת טקסט והודעת דוא"ל באופן אוטומטי עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך (אם הם זמינים) לאנשי הקשר לשעת חירום. הודעה מופיעה בהתקן ובטלפון משויך המציינת כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה אחרי שיעברו 15 שניות. אם אין צורך בסיוע, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית.

בקשת סיוע

⚠️ זהירות

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

הודעה

לפני שתוכל לבקש סיוע, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 78**). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

1 לחץ לחיצה ארוכה על **CTRL**.

2 כשתרגיש שלושה תנודות רטט, שחרר את הלחצן כדי להפעיל את תכונת הסיוע.

מופיע מסך הספירה לאחור.

עצה: כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור ב**ביטול** לפני שהספירה לאחור מסתיימת.

הגדרות בריאות ואיכות חיים

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר ב**בריאות ורווחה**.

דופק: מאפשר לך להתאים אישית את הגדרות חיישן הדופק (**הגדרות צמיד חיישן דופק, עמוד 60**).

מצב אוק' דופק: מאפשר לבחור מצב אוקסימטר דופק (**הגדרות המצב של אוקסימטר דופק, עמוד 61**).

סיכום יומי: אפשרות זו מאפשרת Body Battery סיכום יומי שמופיע מספר שעות לפני תחילת חלון השינה שלך. הסיכום היומי מספק תובנה שמראה כיצד הלחץ היומי והיסטוריית הפעילויות שלך השפיעו על רמת Body Battery שלך (**Body Battery, עמוד 47**).

התראות על מתח: קבלת התראות אחרי שתקופות של מתח גורמות לירידה ברמת Body Battery.

איפוס התראות: קבלת הודעה אחרי פרק זמן של רגיעה וההשפעה של על רמת Body Battery שלך.

התראת תזונה: הפעלה או השבתה של התכונה התראת תזונה (**שימוש בהתראת התזונה, עמוד 80**).

התראות יעד: להפעלה וכיבוי של התראות יעדים, או כיבוי התראות היעדים רק במהלך פעילויות. התראות יעדים מופיעות עבור יעד הצעדים היומי, מספר הקומות היומי, יעד הטיפוס ויעד העצימות השבועי בדקות.

Move IQ: להפעלה וכיבוי של אירועי Move IQ®. כאשר התנועות שלך תואמות לדפוסי אימון מוכרים, התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי את האירוע ומציגה אותו בציר הזמן. אירועי Move IQ מציגים את סוג הפעילות ואת משך הפעילות, אבל הפרטים הללו לא מופיעים ברשימת הפעילויות או בהזנת החדשות. להרחבת הפירוט ולשיפור הדיוק, ניתן להקליט פעילות עם מעקב זמן בהתקן.

יעד אוטומטי

ההתקן שלך יוצר באופן אוטומטי יעד צעידה יומי, על סמך רמות הפעילות הקודמת שלך. כאשר תזוז במהלך היום, ההתקן יציג את ההתקדמות שלך לקראת היעד היומי.

אם אתה בוחר שלא להשתמש בתכונת היעד האוטומטי, תוכל להגדיר יעד צעידה מותאם אישית בחשבון Garmin Connect שלך.

שימוש בהתראת התנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. כעבור שעה של חוסר פעילות, זז! וסרגל התנועה יופיע. קטעים נוספים מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צילי השמע מופעלים ([הגדרות מערכת, עמוד 87](#)).

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

דקות פעילות אינטנסיבית

כדי לשפר את בריאותך, ארגונים כגון ארגון הבריאות העולמי ממליצים על 150 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות מתונה, כגון הליכה מהירה, או על 75 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות גבוהה, כגון ריצה.

השעון עוקב אחר האינטנסיביות של הפעילות ואחר הזמן שאתה מבלה בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה (נדרשים נתוני דופק כדי לכמת אינטנסיביות גבוהה). השעון מחשב את הסכום הכולל של דקות הפעילות באינטנסיביות מתונה ביחד עם דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה. סך כל דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה מוכפלות כאשר הן מתווספות לסכום.

להרוויח דקות אינטנסיביות

התקן Instinct 3 מחשב דקות אינטנסיביות על-ידי השוואה בין נתוני הדופק לבין הדופק הממוצע במנוחה. אם מכבים את נתוני הדופק, השעון מחשב דקות אינטנסיביות מתונה על-ידי ניתוח נתוני הצעדים לדקה.

- התחל פעילות עם מעקב זמן כדי לקבל את החישוב המדויק ביותר של דקות אינטנסיביות.
- כדי לקבל את התוצאה המדויקת ביותר של מדידת הדופק במנוחה, לבש את השעון במשך כל היום והלילה.

מעקב שינה

בזמן השינה, השעון מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך ביישום Garmin Connect או בהגדרות השעון ([התאמה אישית של מצב שינה, עמוד 88](#)). סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, תנועות במהלך השינה וניקוד השינה. מאמן השינה מספק המלצות לצורכי השינה שלך בהתאם להיסטוריית השינה והפעילויות שלך, למצב HRV ולתנומות ([מבטים מהירים, עמוד 43](#)). תנומות נוספות לסטטיסטיקת השינה, ויכולות גם להשפיע על ההתאוששות שלך. ניתן לצפות בסטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

הערה: ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הודעות והתראות, למעט התראות דחופות ([פקדים, עמוד 54](#)).

שימוש במעקב שינה אוטומטי

- 1 לבש את השעון במהלך השינה.
 - 2 העלה את נתוני המעקב אחר השינה לחשבון Garmin Connect ([שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 72](#)). ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.
- באפשרותך להציג מידע על שינה, כולל תנומות, בשעון Instinct 3 ([מבטים מהירים, עמוד 43](#)).

⚠ אזהרה

התקן Instinct 3 הוא לא התקן רפואי ואינו מיועד לאבחון או לניטור של מצבים רפואיים. למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, היכנס לאתר garmin.com/ataccuracy.

חיישן הדופק האופטי בהתקן Instinct 3 כולל תכונת אוקסימטר דופק שמאפשרת למדוד את וריאציות הנשימה במהלך הלילה. התובנות בנוגע לווריאציות הנשימה ניתנות כדי לשפר את מודעותך לסביבת השינה ולבריאותך באופן כללי. וריאציות נשימה מזדמנות או תכופות עלולות להופיע כתוצאה מגורמים מסוימים שקשורים לסגנון החיים או לסביבת השינה שלך. פנה לרופא או לספק שירותי הבריאות שלך אם יש לך חששות לגבי רמת וריאציות הנשימה.

הערה: יש להפעיל את מעקב השינה באמצעות אוקסימטר דופק כדי לזהות שינויים בנשימה (הגדרת המצב של אוקסימטר דופק, עמוד 61). המבט המהיר של ציון השינה מציג את נתוני וריאציות הנשימה הנוכחיים.

הערה: ייתכן שצריך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים המהירים (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 46). בחשבון Garmin Connect, באפשרותך לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק, כולל מגמות לאורך מספר ימים.

ניווט

צפייה ועריכה של מיקומים שמורים

עצה: באפשרותך לשמור מיקום מתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 54).

- 1 מפני השעון, לחץ על GPS.
- 2 בחר פעילות ניווט > מיק' שמורים.
- 3 בחר מיקום שמור.
- 4 בחר אפשרות כדי להציג או לערוך את פרטי המיקום.

שמירת מיקום של רשת כפולה

ניתן לשמור את המיקום הנוכחי שלך באמצעות קואורדינטות רשת כפולה כדי לנווט חזרה לאותו המיקום מאוחר יותר.

- 1 בחר אפשרות:
 - לחץ לחיצה ממושכת על GPS.
- 2 **הערה:** מקש הקיצור **רשת כפולה** הוא ברירת המחדל רק בדגמי Instinct 3 Solar - Tactical Edition.
 - התאם אישית מקש קיצור לתכונה **רשת כפולה** (התאמה אישית של מקשי הקיצור, עמוד 89) ולחץ לחיצה ממושכת על הלחצן או שילוב הלחצנים שהתאמת אישית.
- 2 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- 3 לחץ על GPS כדי לשמור את המיקום.
- 4 במידת הצורך, לחץ על DOWN כדי לערוך את פרטי המיקום.

הגדרת נקודת ייחוס

ניתן להגדיר נקודת ייחוס שתספק את הכיוון והמרחק למיקום.

1 בחר אפשרות:

- לחץ לחיצה ארוכה על **CTRL**.

עצה: ניתן להגדיר נקודת ייחוס בזמן הקלטת פעילות.

- מפני השעון, לחץ על **GPS**.

2 בחר **נקודת ייחוס**.

3 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

4 לחץ על **GPS**, ובחר **הוסף נקודה**.

5 בחר מיקום או כיוון שימש כנקודת ייחוס לצורך ניווט.

יופיע חץ המצפן והמרחק ליעד שלך.

6 כוון את החלק העליון של השעון אל הכיוון.

כאשר אתה סוטה מהכיוון, המצפן מציג את הכיוון ביחס לכיוון ולמעלות של הסטייה.

7 במידת הצורך, לחץ על **GPS**, ובחר **שינוי נקודה** כדי להגדיר נקודת ייחוס אחרת.

ניווט אל יעד

ניתן להשתמש בשעון כדי לנווט ליעד או להתקדם במסלול.

1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.

2 בחר אפשרות:

- בחר **פעילות ניווט**.

- בחר פעילות, לחץ לחיצה ממושכת על **MENU** ובחר **ניווט**.

3 בחר קטגוריה.

4 פעל בהתאם להנחיות שעל המסך כדי לבחור יעד.

5 בחר **התקדם אל**.

6 לחץ על **GPS** כדי להתחיל את הניווט.

ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות

באפשרותך לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות הנוכחית, בקו ישר או לאורך המסלול שבו השתמשת. התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.

1 במהלך פעילות, לחץ על **GPS**.

2 בחר **חזור להתחלה** ובחר אפשרות:

- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **TracBack**.

- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר, בחר **קו ישר**.

המיקום הנוכחי שלך, המסלול שעליך להתקדם בו והיעד שלך מופיעים על-גבי המפה.

ניווט באמצעות 'הבחן והתקדם'

באפשרותך לכוון את השעון אל עבר עצם במרחק, כגון מגדל מים, להינעל בכיוון ולאחר מכן לנווט אל העצם.

1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.

2 בחר אפשרות:

- בחר **פעילות ניווט < הבחן והתקדם**.

- בחר פעילות, לחץ ממושכות על **MENU** ובחר **ניווט < הבחן והתקדם**.

3 כוון את החלק העליון של השעון לעבר אובייקט כלשהו, ולחץ על **GPS**.

מופיע מידע אודות הניווט.

4 לחץ על **GPS** כדי להתחיל את הניווט.

סימון והתחלת ניווט למיקום 'אדם במים'

ניתן לשמור מיקום 'אדם במים' (MOB) ולהתחיל באופן אוטומטי את הניווט בחזרה אליו.

עצה: ניתן להתאים אישית את פונקציית ההחזקה של המקשים כדי לגשת לפונקציית ה-MOB ([התאמה אישית של מקשי הקיצור](#), עמוד 89).

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
 - 2 בחר אפשרות:
 - בחר **פעילות ניווט > אדם במים אח'**.
 - בחר פעילות, לחץ לחיצה ממושכת על **MENU** ובחר **ניווט > אדם במים אח'**.
- מופיע מידע אודות הניווט.

עצירת הניווט

- 1 במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **עצור ניווט**.

מסלולים

⚠ אזהרה

תכונה זו מאפשרת למשתמשים להוריד מסלולים שנוצרו על-ידי משתמשים אחרים. Garmin אינה מביעה כל מצג לגבי הבטיחות, הדיוק, המהימנות, השלמות או העדכניות של מסלולים שנוצרו על-ידי גורמי צד שלישי. כאשר אתה משתמש במסלולים שנוצרו על-ידי גורמי צד שלישי, או מסתמך עליהם, אתה עושה זאת על אחריותך בלבד.

ניתן לשלוח מסלול מחשבון Garmin Connect שלך אל ההתקן. לאחר שמירת המסלול בהתקן, ניתן לנווט במסלול באמצעות ההתקן. באפשרותך להשתמש במסלול שמור פשוט בגלל היותו נתיב מוצלח. למשל, ניתן לשמור מסלול טוב לרכיבת אופניים בדרך לעבודה, ולאחר מכן להשתמש בו. באפשרותך גם להשתמש במסלול שמור תוך ניסיון לעמוד ביעדי ביצועים שהצבת קודם לכן. למשל, אם המסלול המקורי הושלם תוך 30 דקות, ניתן לתזמן כנגד Virtual Partner בניסיון להשלים את המסלול תוך פחות מ-30 דקות.

יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות ההתקן

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **ניווט > מסלולים > צור חדש**.
- 5 הזן שם עבור המסלול, ובחר .
- 6 בחר **הוסף מיקום**.
- 7 בחר אפשרות.
- 8 במידת הצורך, חזור על שלבים 6 ו-7.
- 9 בחר **סיום > צא למסלול**.
- מופיע מידע אודות הניווט.
- 10 לחץ על **GPS** כדי להתחיל בניווט.

יצירת קורס ב-Garmin Connect

לפני שתוכל ליצור מסלול ביישום Garmin Connect יש לפתוח Garmin Connect חשבון ([Garmin Connect](#), עמוד 71).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **•••**.
 - 2 בחר **אימונים ותכנון > מסלולים > צור מסלול**.
 - 3 בחר סוג מסלול.
 - 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
 - 5 בחר **בוצע**.
- הערה:** תוכל לשלוח מסלול זה להתקן שלך ([שולח מסלול להתקן](#), עמוד 84).

שולח מסלול להתקן

באפשרותך לשלוח מסלול שיצרת באמצעות היישום Garmin Connect למכשיר (יצירת קורס ב-Garmin Connect, עמוד 83).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.
- 2 בחר אימונים ותכנון < מסלולים.
- 3 בחר מסלול.
- 4 בחר .
- 5 בחר את ההתקן התואם שלך.
- 6 בצע את ההוראות שעל המסך.

הצגה או עריכה של פרטי מסלול

באפשרותך להציג או לערוך את פרטי המסלול לפני שתנווט בו.

- 1 מפני השעון, לחץ על GPS.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 לחץ ממושכות על MENU.
 - 4 בחר ניווט < מסלולים.
 - 5 לחץ על GPS כדי לבחור מסלול.
 - 6 בחר אפשרות:
- כדי להתחיל בניווט, בחר **צא למסלול**.
 - כדי ליצור רצועת קצב מותאם אשית, בחר **PacePro**.
 - כדי להציג את המסלול במפה ולהזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **מפה**.
 - כדי לעשות את המסלול מהסוף להתחלה, בחר **מסלול מסוף להתחלה**.
 - כדי להציג תרשים גובה של המסלול, בחר **תרשים גובה**.
 - כדי לשנות את שם המסלול, בחר **שם**.
 - כדי לערוך את נתיב המסלול, בחר **עריכה**.
 - כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.

תכנון ציון דרך

ניתן ליצור מיקום חדש על-ידי תכנון המרחק והכיוון מהמיקום הנוכחי שלך למיקום חדש.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את היישום תכנון נ"צ לרשימת הפעילות והיישומים.

- 1 מפני השעון, לחץ על GPS.
 - 2 בחר **תכנון נ"צ**.
 - 3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להגדיר את הכיוון.
 - 4 לחץ על GPS.
 - 5 לחץ על **DOWN** כדי לבחור יחידת מידה.
 - 6 לחץ על **UP** להזנת המרחק.
 - 7 לחץ על GPS כדי לשמור.
- תכנון ציון הדרך נשמר בשם המוגדר כברירת מחדל.

הגדרות ניווט

באפשרותך להתאים אישית את תכונות המפה ואת המראה בעת ניווט אל יעד.

התאמה אישית של ניווט מסכי נתונים

- 1 מפני השעון, לחץ על GPS.
- 2 בחר **ניווט** > **מסכי נתונים**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **מפה** > **סטטוס** כדי להפעיל או לכבות את המפה.
 - בחר **מפה** > **שדה נתונים** כדי להפעיל או לכבות שדה נתונים שמציג מידע ניתוב על המפה.
 - בחר **בהמשך** כדי להפעיל או לכבות מידע על נקודות בהמשך המסלול.
 - בחר **תרשים גובה** כדי להפעיל או לכבות את תרשים הגובה.
 - בחר מסך כדי להוסיף, להסיר או להתאים אישית.

הגדרות כיוון

באפשרותך להגדיר את אופן הפעולה של המצביע שמופיע בעת הניווט.
לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **ניווט** > **סוג**.
כיוון ליעד: נקודות בכיוון היעד שלך.
מסלול: מציג את הקשר שלך לקו המסלול המוביל ליעד.

הגדרת התראות ניווט

באפשרותך להגדיר התראות כדי שיעזרו לך לנווט אל יעדך.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **ניווט** > **התראות**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר התראה עבור מרחק שצוין מהיעד הסופי שלך, בחר **מרחק אחרון**.
 - כדי להגדיר התראה עבור הזמן המשוער שנותר עד שתגיע ליעד הסופי שלך, בחר **זמן משוער סופי**.
 - כדי להגדיר התראה כשאתה מתרחק מהמסלול שלך, בחר **סטייה מהמסלול**.
 - כדי להפעיל הנחיות ניווט מפורטות, בחר **הנחיית פנייה**.
- 4 במידת הצורך, בחר **סטטוס** כדי להפעיל את ההתראה.
- 5 במידת הצורך, הזן ערך של מרחק או זמן ובחר ✓.

הגדרות ניהול החשמל

לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **ניהול החשמל**.

חיסכון בסוללה: מאפשר התאמה אישית של הגדרות מערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעון (התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה, עמוד 86).

מצבי הפעלה: מאפשר התאמה אישית של הגדרות מערכת, הגדרות פעילות והגדרות GPS כדי להאריך את חיי הסוללה במהלך פעילות (התאמה אישית של מצבי הפעלה, עמוד 86).

אחוז סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנוכחית כאחוז.

הערכות סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנוכחית כמספר משוער של ימים או שעות.

התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה

תכונת החיסכון בסוללה מאפשרת לך להתאים במהירות את הגדרות המערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעון. ניתן להפעיל את תכונת החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 54).

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **ניהול החשמל > חיסכון בסוללה**.
- 3 בחר **סטטוס** להפעלת תכונת החיסכון בסוללה.
- 4 בחר **עריכה**, ובחר אפשרות:
 - בחר **פרצוף שעון** כדי להפעיל פני שעון חסכוניים שמתעדכנים פעם בדקה.
 - בחר **טלפון** כדי לנתק את הטלפון המשוך.
 - בחר **צמיד חיישן דופק** כדי לכבות את צמיד חיישן הדופק.
 - בחר **אוקסימטר דופק** כדי לכבות את חיישן אוקסימטר הדופק.
 - בחר **תאורה אחורית** כדי לכבות את תאורת הרקע האוטומטית.
- 5 בחר **התראת סוללה חלשה** כדי לקבל התראה כשרמת הסוללה נמוכה.

שינוי מצב הפעלה

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

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

התאמה אישית של מצבי הפעלה

ההתקנים מגיעים טעונים מראש עם כמה מצבי הפעלה, המאפשרים לך לכוון במהירות הגדרות מערכת, הגדרות פעילות והגדרות GPS להארכת חיי הסוללה במהלך פעילות. ניתן לכוון מצבי הפעלה קיימים וליצור מצבי הפעלה חדשים מותאמים אישית.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **ניהול החשמל > מצבי הפעלה**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר מצב הפעלה שברצונך להתאים אישית.
 - בחר **הוספה** כדי ליצור מצב הפעלה מותאם אישית.
- 4 במקרה הצורך, הזן שם מותאם אישית.
- 5 בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות מצב הפעלה ספציפיות.
לדוגמה, ניתן לשנות את הגדרת ה-GPS או לנתק את הטלפון המשוך.
השעון מציג את שעות חיי הסוללה שנצברו בכל שינוי של הגדרה.
- 6 במידת הצורך, בחר **סיום** כדי לשמור על מצב ההפעלה המותאם אישית ולהשתמש בו.

שחזור מצב הפעלה

תוכל לאפס מצב הפעלה שנטען מראש להגדרות היצרן שבברירת מחדל.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **ניהול החשמל > מצבי הפעלה**.
- 3 בחר מצב הפעלה שנטען מראש.
- 4 בחר **איפוס** ✓.

הגדרות מערכת

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **מערכת**.

שפה: הגדרת השפה המוצגת בשעון.

שעה: כוונן הגדרות הזמן (**הגדרות זמן**, עמוד 88).

תאורה אחורית: מכוון את הגדרות המסך (**שינוי הגדרות המסך**, עמוד 88).

לוחיינים: הגדרת מערכת הלוחיינים שתשמש כברירת מחדל עבור פעילויות. אם יש צורך בכך, ניתן להתאים אישית את הגדרת הלוחיינים לכל פעילות (**הגדרות לוחיינים**, עמוד 37).

צליל ורטט: הגדרת צלילי השעון, כגון צלילי לחצנים, התראות ורטט.

מצב שינה: הגדרה זו מאפשרת לקבוע את שעות השינה ואת העדפות מצב השינה (**התאמה אישית של מצב שינה**, עמוד 88).

ראיית לילה: מגדיר את העדפות התצוגה במצב ראיית לילה.

נא לא להפריע: הפעלת המצב נא לא להפריע. באפשרותך לערוך את ההעדפות שלך עבור המסך, ההודעות, ההתראות ומחזות פרק כף היד.

הגדר מקשים: הגדרה זו מאפשרת להקצות קיצורים ללחצנים (**התאמה אישית של מקשי הקיצור**, עמוד 89).

נעילה אוטומטית: מאפשר לנעול את הלחצנים באופן אוטומטי כדי למנוע לחיצות לחצנים לא מכוונות. השתמש באפשרות בזמן פעילות כדי לנעול את הלחצנים במהלך פעילות מתוזמנת. השתמש באפשרות שימוש כללי כדי לנעול את הלחצנים בזמן שאתה לא מתעד פעילות מתוזמנת.

תבנית: הגדרת העדפות תבנית כלליות, כגון יחידות המידה, הקצב והמהירות המוצגים במהלך פעילויות, תחילת השבוע, ותבנית מיקום גיאוגרפי ואפשרויות נתונים (**שינוי יחידות המידה**, עמוד 89).

סיסמה: מגדיר סיסמה בן ארבע ספרות כדי לאבטח את המידע האישי שלך כאשר השעון לא על פרק כף היד שלך (**הגדרת סיסמת השעון שלך**, עמוד 87).

מצב ביצועים: מפעיל את תכונת תנאי הביצועים במהלך פעילות (**מצב ביצועים**, עמוד 49).

הקלטת נתונים: הגדרת האופן שבו השעון מתעד נתוני פעילות. האפשרות להקלטה חכם (ברירת המחדל) מאפשרת הקלטות ממושכות יותר של פעילויות. האפשרות להקלטה של כל שנייה מספקת תיעודים מפורטים יותר של פעילויות, אך ייתכן שלא ניתן יהיה להקליט באמצעותה פעילויות שלמות הנמשכות לפרקי זמן ארוכים יותר.

מצב USB: הגדרת השעון לשימוש ב-MTP (פרוטוקול העברת מדיה) או למצב Garmin בעת חיבור למחשב.

איפוס: מאפס את נתוני המשתמש וההגדרות (**איפוס כל הגדרות ברירת המחדל**, עמוד 95).

עדכון תוכנה: מתקין עדכוני תוכנה שהורדו, מפעיל עדכונים אוטומטיים או בודק אם יש עדכונים באופן ידני (**עדכוני מוצרים**, עמוד 94).

אודות: הצגת ההתקן, התוכנה, הרישיון ופרטי התקינה.

הגדרת סיסמת השעון שלך

הודעה

אם תזין את הסיסמה שלך בצורה שגויה שלוש פעמים, השעון יינעל באופן זמני. לאחר חמישה ניסיונות שגויים, השעון ננעל עד לאיפוס את הסיסמה ביישום Garmin Connect. אם לא שייכת את השעון לטלפון, השעון מוחק את הנתונים ומאפס להגדרות ברירת המחדל של היצרן לאחר חמישה ניסיונות שגויים.

באפשרותך להגדיר סיסמה לשעון כדי לאבטח את המידע האישי שלך כאשר השעון לא על פרק כף היד שלך. אם אתה משתמש בתוכנה Garmin Pay, השעון משתמש באותה סיסמה בת ארבע ספרות הנדרש לפתיחת הארנק שלך (**Garmin Pay**, עמוד 57).

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **מערכת** < **סיסמה** < **הגדר סיסמה**.

3 הזן סיסמה בת ארבע ספרות.

בפעם הבאה שתסיר את השעון מהיד, עליך להזין את הסיסמה לפני שתוכל להציג מידע כלשהו.

שינוי הסיסמה של השעון שלך

כדי לשנות את הסיסמה הנוכחית של השעון שלך, עליך לדעת אותה. אם שכחת את הסיסמה שלך או עשית יותר מדי ניסיונות עם הסיסמה השגויה, עליך לאפס אותה ביישום Garmin Connect.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
 - 2 בחר **מערכת** < **סיסמה** < **שינוי סיסמה**.
 - 3 הזן את הסיסמה הנוכחית בת ארבע הספרות.
 - 4 הזן סיסמה חדשה בת ארבע ספרות.
- בפעם הבאה שתסיר את השעון מהיד, עליך להזין את הסיסמה לפני שתוכל להציג מידע כלשהו.

הגדרות זמן

- לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **מערכת** < **שעה**.
- תבנית שעה:** הגדרת השעון להצגת השעה בתבנית של 12 שעות, 24 שעות או תבנית צבאית.
- תבנית תאריך:** הגדרת סדר התצוגה של היום, החודש והשנה עבור תאריכים.
- הגדר זמן:** הגדרת אזור הזמן של השעון. האפשרויות אוטומטיות מגדירה את אזור הזמן באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.
- שעה:** הגדרה זו מאפשרת לך לכוון את השעה אם האפשרויות הגדר זמן נקבעה כידני.
- התראות:** הגדרה זו מאפשרת לך להגדיר התראות מדי שעה, וכן התראות זריחה ושקיעה המושמעות במשך כמה דקות או שעות לפני הזריחה או השקיעה בפועל (**הגדרת התראות שעה, עמוד 41**).
- סנכרון זמן:** הגדרה זו מאפשרת לך לסנכרן את השעה באופן ידני בעת שינוי אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ (**סנכרון השעה עם GPS, עמוד 40**).

שינוי הגדרות המסך

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על האפשרויות **MENU**.
- 2 בחר **מערכת** < **תאורה אחורית**.
- 3 בחר אפשרויות:
 - בחר **ראיית לילה**.
 - בחר באפשרויות **זמן פעילות**.
 - בחר באפשרויות **שימוש כללי**.
 - בחר באפשרויות **במהלך שינה**.
- 4 בחר אפשרויות:

הערה: לא כל האפשרויות זמינות לכל המצבים.

 - בחר באפשרויות **בהירות** כדי להגדיר את רמת הבהירות של המסך.
 - בחר באפשרויות **מקשים** להדלקת המסך ללחיצות על לחצנים.
 - בחר באפשרויות **התראות** להדלקת המסך להתראות.
 - בחר באפשרויות **מחווה** להדלקת המסך כשאתה מרים את הזרוע ומפנה אותה כדי להביט ביד.
 - בחר באפשרויות **זמן קצוב** כדי להגדיר את משך הזמן שיעבור עד שהמסך יכבה.

התאמה אישית של מצב שינה

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **מערכת** < **מצב שינה**.
- 3 בחר אפשרויות:
 - בחר **לוח זמנים**, בחר יום והזן את שעות השינה הרגילות שלך.
 - בחר **פרצוף שעון** כדי להשתמש בפני השעון של השינה.
 - בחר **תאורה אחורית** כדי להגדיר את תצורת המסך.
 - בחר **התראות תנומה** כדי להגדיר התראות תנומה כך שהן יופעלו עם צליל, עם רטט או עם שניהם.
 - בחר **נא לא להפריע** כדי להפעיל או להשבית את מצב 'נא לא להפריע'.
 - בחר **חיסכון בסוללה** כדי להפעיל או להשבית את מצב החיסכון בסוללה (**התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה, עמוד 86**).

התאמה אישית של מקשי הקיצור

ניתן להתאים אישית את פונקציית ההמתנה של לחצנים מסוימים ושילובי לחצנים.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.
- 2 בחר מערכת < הגדר מקשים.
- 3 בחר בלחצן או בשילוב של לחצנים שאותם תרצה להתאים אישית.
- 4 בחר בפונקציה.

שינוי יחידות המידה

תוכל להתאים אישית את יחידות המידה למרחק, קצב ומהירות, רום ועוד.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.
- 2 בחר מערכת < תבנית < יחידות.
- 3 בחר סוג מידה.
- 4 בחר יחידת מידה.

הצגת פרטי התקן

ניתן להציג את פרטי המכשיר, כגון מזהה היחידה, גרסת התוכנה, פרטי התקינה והסכם הרישיון.

- 1 לחץ ממושכות על MENU.
- 2 בחר מערכת < אודות.

הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

התווית של ההתקן הזה מסופקת באופן אלקטרוני. התווית האלקטרונית עשויה לכלול פרטים בנוגע לתקינה, כגון מספרי הזיהוי שסופקו על-ידי רשות ה-FCC או סימוני תאימות אזוריים, וכן פרטי מוצר ופרטי רישוי רלוונטיים.

- 1 לחץ ממושכות על MENU.
- 2 מתפריט המערכת, בחר אודות.

פרטי ההתקן

טעינת השעון

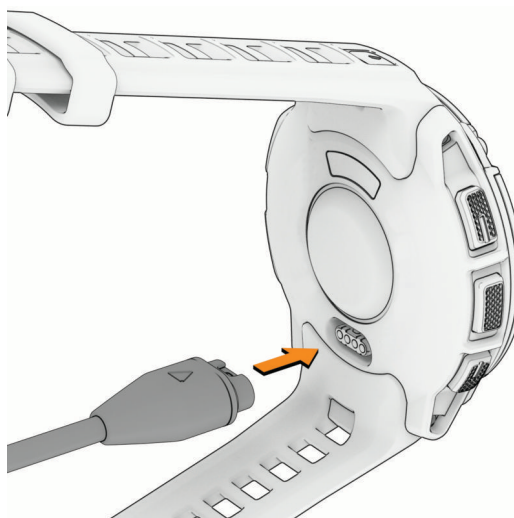
אזהרה ⚠

התקן זה מכיל סוללת ליתיום-יון. עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי (טיפול בהתקן, עמוד 91).

לשעון שלך מצורף כבל טעינה קנייני. לאביזרים ולחלקי חילוף אופציונליים, בקר בכתובת buy.garmin.com, או פנה אל הספק Garmin שלך. 1 חבר את הכבל (הקצה עם ▲) ליציאת הטעינה בשעון שלך.



- 2 חבר את הקצה השני של הכבל USB-C® ליציאה של מחשב או למתאם AC (דירוג הספק מינימלי של 5W). השעון מציג את רמת הטעינה הנוכחית של הסוללה.
- 3 נתק את השעון לאחר שרמת הטעינה של הסוללה תגיע ל-100%.

טעינה סולרית

יכולת הטעינה הסולרית של השעון מאפשר לך לטעון אותו תוך כדי שימוש.

עצות לטעינה סולרית

- כדי למקסם את חיי הסוללה של השעון שלך, פעל בהתאם לעצות אלה.
 - כשאתה עונד את השעון הימנע מלכסות את פניו עם השרוול.
 - שימוש קבוע בתנאי בחוץ בשמש יכול להאריך את חיי הסוללה שלך.
- הערה:** השעון יכול להגן על הסוללה שלו מפני טמפרטורות קיצוניות ויכול להגביל את הטעינה או להפסיק אותה באופן אוטומטי.
- הערה:** השעון אינו נטען בטעינה סולרית כשהוא מחובר למקור סוללה חיצוני או כאשר הסוללה מלאה.

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
דירוג עמידות במים	10 ATM ¹
טווח טמפרטורות הפעלה ואחסון	מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)
טווח טמפרטורות טעינה ב-USB	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
תדר אלחוטי ועוצמת שידור באיחוד האירופי	Instinct 3 Solar - 45mm: -1.72 dBm @ 4GHz לכל היותר; Instinct 3 Solar - 50mm: 0.83dBm @ 4GHz לכל היותר

מידע על חיי סוללה

חיי הסוללה בפועל תלויים בתכונות המופעלות בשעון, כמו מעקב אחר הפעילות, צמיד חיישן דופק, התראות בטלפון, GPS, חיישנים פנימיים וחיישנים מחוברים (עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה, עמוד 96).

מצב	חיי הסוללה של Instinct 3 Solar - 45mm	חיי הסוללה של Instinct 3 Solar - 50mm
מצב שעון חכם	עד 28 ימים בשימוש טיפוסי ללא הגבלה עם טעינה סולרית ²	עד 40 ימים בשימוש טיפוסי ללא הגבלה עם טעינה סולרית ²
מצב שעון לחיסכון בסוללה	עד 65 ימים בשימוש טיפוסי ללא הגבלה עם טעינה סולרית ²	עד 100 ימים בשימוש טיפוסי ללא הגבלה עם טעינה סולרית ²
מצב GPS בלבד	עד 40 שעות בשימוש רגיל עד 130 שעות עם טעינה סולרית ³	עד 60 שעות בשימוש רגיל עד 260 שעות עם טעינה סולרית ³
מצב 'כל מערכות הלוויינים'	עד 28 שעות בשימוש רגיל עד 50 שעות עם טעינה סולרית ³	עד 40 שעות בשימוש רגיל עד 80 שעות עם טעינה סולרית ³
מצב 'כל מערכות הלוויינים' עם ריבוי פסי תדרים	עד 24 שעות בשימוש רגיל עד 40 שעות עם טעינה סולרית ⁴	עד 34 שעות בשימוש רגיל עד 60 שעות עם טעינה סולרית ⁴
מצב GPS עם מקסימום סוללה	עד 100 שעות בשימוש רגיל ללא הגבלה עם טעינה סולרית ³	עד 150 שעות בשימוש רגיל ללא הגבלה עם טעינה סולרית ³
מצב פעילות Expedition GPS	עד 36 ימים בשימוש רגיל ללא הגבלה עם טעינה סולרית ²	עד 60 ימים בשימוש טיפוסי ללא הגבלה עם טעינה סולרית ²

טיפול בהתקן

הודעה
אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.
הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.
שטוף את ההתקן ביסודיות במים מתוקים לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חריפים אחרים. חשיפה ממושכת לחומרים אלו עלולה לפגוע במעטפת.
אל תלחץ על הלחצנים מתחת למים.
טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.
אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 100 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

² בהנחה של לבישה כל היום עם 3 שעות ביום בחוץ בתנאים של 50,000 lux.

³ בהנחה של שימוש בחוץ בתנאים של 50,000 lux.

⁴ בהנחה של שימוש בחוץ בתנאים של 50,000 lux ושימוש רגיל עם טכנולוגיית SatiQ.

⚠️ זהירות

משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בשעון, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את השעון והנח לעור שלך להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד שלך יותר על המידה.

הודעה

אפילו כמות קטנה של זעה או לחות עלולה לגרום לחלודה ברכיבים החשמליים כאשר ההתקן מחובר למטען. חלודה עלולה למנוע יכולת טעינה והעברת נתונים.

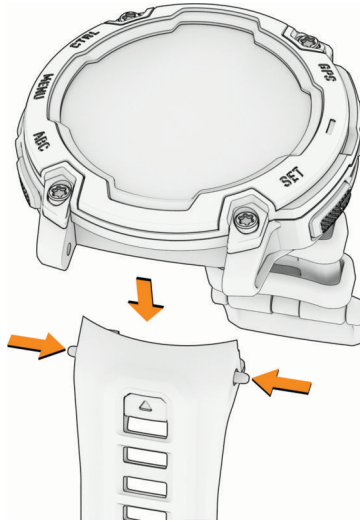
עצה: למידע נוסף, בקר באתר garmin.com/fitandcare.

- 1 שטוף במים או השתמש במטלית לחה ונטולת סיבים.
- 2 המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.

החלפת הרצועות של פס השחרור

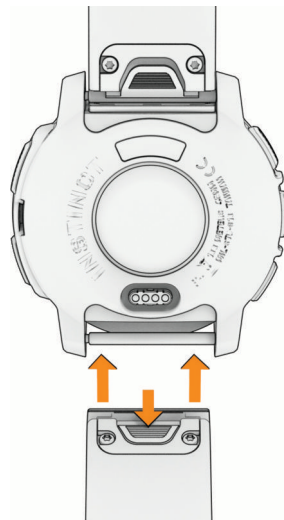
תוכל להחליף את הרצועות Instinct 3 ברצועות שעון חדשות או ברצועות QuickFit® תואמות. למידע על רצועות שעון תואמות וגדלים, עבור אל [Instinct 3 דף המוצר של השעון בכתובת buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

1 דחף את הפין של השעון והסר את הרצועה מהשעון.



2 בחר אפשרות:

- כדי להרכיב רצועות Instinct 3, ישר את הרצועה החדשה עם החורים שעל השעון, דחף את הפין של השעון ולחץ על הרצועה עד שתיכנס למקומה.
- **הערה:** ודא שהרצועה מאובטחת במקומה. הפין של השעון צריך להיות מיושר עם החורים שעל השעון.
- כדי להתקין רצועות QuickFit תואמות, התקן פין תואם של שעון בשעון ולחץ על הרצועה החדשה עד שתיכנס למקומה.



הערה: ודא שהרצועה מאובטחת במקומה. מנגנון הנעילה צריך להינעל מעל הפין של השעון.

3 חזור על השלבים כדי לשנות את הרצועה האחרת.

פתרון בעיות

עדכוני מוצרים

המכשיר שלך בודק אוטומטית אם קיימים עדכונים בעת החיבור אל Bluetooth. באפשרותך לבדוק אם קיימים עדכונים באופן ידני מהגדרות המערכת (**הגדרות מערכת, עמוד 87**). במחשב, התקן את **Garmin Express** (garmin.com/express). בטלפון, התקן את היישום Garmin Connect.

דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

- עדכוני תוכנה
- עדכוני מסלולים
- מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
- רישום מוצר

קבלת מידע נוסף

ניתן למצוא מידע נוסף על המוצר באתר האינטרנט של Garmin.

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
 - כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק Garmin שלך.
 - עבור לכתובת www.garmin.com/ataccuracy לקבלת מידע נוסף על דיוק התכונה.
- זהו לא התקן רפואי.

ההתקן שלי בשפה לא נכונה

תוכל לשנות את שפת ההתקן אם בטעות בחרת בשפה לא נכונה בהתקן.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ולחץ על **GPS**.
- 3 לחץ על **GPS**.
- 4 בחר את השפה הרצויה.
- 5 לחץ על **GPS**.

האם הטלפון שלי תואם לשעון?

השעון Instinct 3 תואם לטלפונים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth.

למידע על תאימות Bluetooth, בקר באתר garmin.com/ble.

הטלפון אינו מתחבר לשעון

אם הטלפון לא מתחבר לשעון, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- כבה את הטלפון והשעון, והפעל אותם שוב בחזרה.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.
- עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
- הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Connect ומהגדרות של Bluetooth בטלפון שלך, כדי לבצע שוב את תהליך השייך.
- אם קנית טלפון חדש, הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון שבכוונתך להפסיק להשתמש בו.
- קרב את הטלפון למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מהשעון.
- פתח את היישום Garmin Connect בטלפון, ובחר **•••** < **התקני Garmin** < **הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שיוך.
- מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר **טלפון** < **שייך את הטלפון**.

בשעון שלי מוצגת שעה שגויה

השעון מעדכן את השעה והתאריך בעת סנכרון. במקרה של מעבר לאזור זמן שונה או מעבר לשעון קיץ, עליך לסנכרן את השעון כדי לקבל את השעה הנכונה.

- 1 ודא שמוגדרת שעה אוטומטית ([הגדרות זמן, עמוד 88](#)).
- 2 ודא שבמחשב או בטלפון שלך מוצגת השעה הנכונה לפי השעון המקומי.
- 3 בחר אפשרות:
 - סנכרן את השעון עם מחשב ([שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך, עמוד 72](#)).
 - סנכרן את השעון עם טלפון ([שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 72](#)).
 - סנכרן את השעון באמצעות GPS ([סנכרון השעה עם GPS, עמוד 40](#)).השעה והתאריך מתעדכנים באופן אוטומטי.

האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?

השעון תואם לחלק מחיישני Bluetooth. בפעם הראשונה שתחבר חיישן לשעון Garmin שלך, תצטרך ליצור שיוך בין השעון לחיישן. לאחר השיוך, השעון מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

- 1 החזק את **MENU**.
- 2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **הוסף חדש**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **חפש בכולם**.
 - בחר בסוג החיישן שלך.ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים ([התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 33](#)).

הפעלה מחדש של השעון שלך

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **CTRL** עד לכיבוי השעון.
- 2 לחץ לחיצה ממושכת על **CTRL** כדי להפעיל את השעון.

איפוס כל הגדרות ברירת המחדל

לפני איפוס של כל הגדרות ברירת המחדל, מומלץ לסנכרן את השעון עם אפליקציית Garmin Connect כדי להעלות את נתוני הפעילות. באפשרותך לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
 - 2 בחר **מערכת** < **איפוס**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - כדי לאפס את כל הגדרות השעון להגדרות ברירת המחדל של היצרן, כולל נתוני פרופיל המשתמש, אך לשמור את היסטוריית הפעילות היישומים וקבצים שהורדו, בחר **אפס להגדרות ברירת המחדל**.
 - כדי לאפס את כל הגדרות השעון להגדרות ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **מחק נתונים ואפס הגדרות**.
- הערה:** אם הגדרת ארנק Garmin Pay, אפשרות זו מוחקת את הארנק מהשעון.

עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה

תוכל לנסות לבצע את העצות הבאות כדי להאריך את חיי הסוללה.

- החלף את מצב ההפעלה במהלך פעילות (שינוי מצב הפעלה, עמוד 86).
- הפעל את תכונת החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 54).
- הפחת את הזמן הקצוב של המסך (שינוי הגדרות המסך, עמוד 88).
- הפחת את בהירות המסך (שינוי הגדרות המסך, עמוד 88).
- השתמש במצב הלוויין UltraTrac עבור הפעילות שלך (הגדרות לוויין, עמוד 37).
- כבה את טכנולוגיית Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (פקדים, עמוד 54).
- במהלך השהייה ממושכת של הפעילות, השתמש באפשרות המשך אחר כך (הפסקת פעילות, עמוד 4).
- השתמש בפרצוף שעון שאינו מתעדכן בכל כמה שניות.
- לדוגמה, השתמש בפרצוף שעון ללא מחוג שניות (התאמה אישית של פני השעון, עמוד 2).
- הגבל את התראות הטלפון שהשעון מציג (ניהול התראות, עמוד 70).
- הפסק לשדר נתוני דופק למכשירים משויכים (שידור נתוני דופק, עמוד 60).
- כבה את צמיד חיישן הדופק (הגדרות צמיד חיישן דופק, עמוד 60).
- הערה: ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה ושריפת קלוריות.
- הפעל קריאות ידניות של אוקסימטר דופק (הגדרות המצב של אוקסימטר דופק, עמוד 61).

השגת אותות לוויין

ייתכן שלהתקן יידרש קו ראייה ישיר לשמיים, ללא מכשולים, לקבלת אותות לוויין. השעה והתאריך מכוונים באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

עצה: לקבלת מידע נוסף על GPS, בקר באתר garmin.com/aboutGPS.

- 1 צא החוצה לשטח פתוח.
- 2 הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.
- 2 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30-60 שניות.

שיפור קליטת לוויין GPS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את השעון עם חשבון Garmin:
 - חבר את השעון למחשב באמצעות כבל USB והיישום Garmin Express.
 - סנכרן את השעון עם היישום Garmin Connect באמצעות טלפון שתואם ל-Bluetooth.
- בזמן שאתה מחובר לחשבון Garmin, השעון מוריד נתוני לוויין שהצטברו במשך כמה ימים כדי שיוכל לאתר אותות לוויין במהירות.
- צא עם השעון החוצה לאזור פתוח, הרחק מעצים ומבניינים גבוהים.
- הישאר במקומך למשך כמה דקות.

קריאת הטמפרטורה של הפעילות אינה מדויקת

טמפרטורת הגוף שלך משפיעה על קריאת הטמפרטורה של חיישן הטמפרטורה הפנימי. כדי לקבל את קריאת הטמפרטורה המדויקת ביותר, מומלץ להסיר את השעון מפרק כף היד ולהמתין 20 עד 30 דקות. בנוסף, ניתן להשתמש בחיישן טמפרטורה חיצוני ואופציונלי של temp כדי להציג קריאות מדויקות של טמפרטורת סביבה תוך כדי ענידת השעון.

מעקב אחר פעילויות

למידע נוסף על דיוק מעקב אחר פעילויות, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת

ספירת הצעדים היומית מתאפסת כל לילה בחצות.

אם במקום ספירת הצעדים שלך מופיעים מקפים, אפשר להתקן לקלוט אותות לוויין ולהגדיר את השעה באופן אוטומטי.

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

אם נדמה לך כי ספירת הצעדים מדויקת, נסה את העצות הבאות.

- לבש את השעון על פרק כף היד הלא דומיננטית.
 - שא את השעון בכיס כאשר אתה דוחף עגלת טיול או מכסחת דשא.
 - שא את השעון בכיס כאשר נעשה שימוש בידיים או בזרועות בלבד בפעילות.
- הערה:** ייתכן שהשעון יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

יש חוסר התאמה בין ספירת הצעדים בשעון לספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון השעון.

1 בחר אפשרות:

- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות היישום Garmin Express *(שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך, עמוד 72)*.
- סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות אפליקציית Garmin Connect *(שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 72)*.

2 המתן בעת סנכרון הנתונים.

הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.

הערה: רענון של היישום Garmin Connect או היישום Garmin Express אינו גורם לסנכרון הנתונים או לעדכון ספירת הצעדים.

נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

השעון משתמש בברומטר פנימי כדי למדוד את השינויים בגובה בזמן שאתה עולה במדרגות. כל קומה שאתה מטפס שווה ל-3 מטרים (10 רגל).

- אל תאחז במעקה ואל תדלג על מדרגות כשאתה מטפס.
- כאשר נושבת רוח חזקה, כסה את השעון מתחת לשרוולים או לז'קט מכיוון שמשבי רוח חזקים עשויים לגרום לקריאות בלתי יציבות של החיישן.

נספח

שדות נתונים

הערה: לא כל שדות הנתונים זמינים לכל סוגי הפעילויות. חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+ או Bluetooth כדי שניתן יהיה להציג נתונים. שדות נתונים מסוימים מופיעים ביותר מקטגוריה אחת בשעון.

עצה: באפשרותך גם להתאים אישית את שדות הנתונים דרך הגדרות השעון ביישום Garmin Connect.

שדות תנועות לדקה

שם	תיאור
ממוצע תנועות לדקה	אופניים. ממוצע תנועות לדקה בפעילות הנוכחית.
ממוצע תנועות לדקה	ריצה. ממוצע תנועות לדקה בפעילות הנוכחית.
תנועות לדקה	אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הארכובה. יש לחבר את ההתקן לאביזר מדידת הסיבוב כדי שהנתונים יופיעו.
תנועות לדקה	ריצה. צעדים בדקה (ימין ושמאל).
תנועות לדקה בהקפה	אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.
תנועות לדקה בהקפה	ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.
תנ"/דקה הקפה אחרונה	אופניים. ממוצע סיבובי גלגל להקפה האחרונה שהושלמה.
תנוע"/לדקה הקפה אחרונה	ריצה. ממוצע סיבובי גלגל להקפה האחרונה שהושלמה.

שדות מצפן

שם	תיאור
כיוון המצפן	הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.
כיוון GPS	הכיוון שבו אתה נע לפי ה-GPS.
כיוון תנועה	הכיוון שאליו אתה פונה.

שדות מרחק

שם	תיאור
מרחק	המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.
מרחק מרווח	המרחק שעבר למרווח הנוכחי.
מרחק הקפה	המרחק שעבר להקפה הנוכחית.
מרחק הקפה אחרונה	המרחק שעבר להקפה האחרונה שהושלמה.
מרחק בתנועה אח'	המרחק שעבר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
מרחק הקפה אחרונה	המרחק שעבר עבור התנועה הנוכחית.

שדות מרחק

שם	תיאור
עלייה ממוצעת	המרחק האנכי הממוצע של העלייה מהאיפוס האחרון.
ירידה ממוצעת	המרחק האנכי הממוצע של הירידה מהאיפוס האחרון.
גובה	הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.
יחס גלישה	היחס בין המרחק האופקי שעברת לבין השינוי במרחק האנכי.
גובה GPS	הגובה של המיקום הנוכחי שנקבע באמצעות GPS.
שיפוע	חישוב העלייה (גובה) במהלך הריצה (מרחק). למשל, אם על כל 3 מטרים (10 רגל) שטיפסת עברת 60 מטרים (200 רגל), השיפוע הוא 5%.
עלייה בהקפה	המרחק האנכי של העלייה בהקפה הנוכחית.
ירידה בהקפה	המרחק האנכי של הירידה בהקפה הנוכחית.
עלייה בהקפה אחרונה	המרחק האנכי של העלייה בהקפה האחרונה שהושלמה.
ירידה בהקפה אחרונה	המרחק האנכי של הירידה בהקפה האחרונה שהושלמה.
עלייה בתנועה אחרונה	המרחק האנכי של התנועה בהקפה האחרונה שהושלמה.
ירידה בתנועה אחרונה	המרחק האנכי של הירידה בתנועה האחרונה שהושלמה.
עלייה מרבית	הקצב המרבי של העלייה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.
ירידה מרבית	הקצב המרבי של הירידה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.
גובה מרבי	הגובה הגבוה ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.
גובה מינימלי	הגובה הנמוך ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.
תנועת עלייה	המרחק האנכי של העלייה בתנועה הנוכחית.
תנועת ירידה	המרחק האנכי של הירידה בתנועה הנוכחית.
עלייה כוללת	סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.
ירידה כוללת	סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.

שדות קומות

שם	תיאור
קומות שטיפסת	המספר הכולל של קומות שטיפסת היום.
קומות שירדת	המספר הכולל של קומות שירדת היום.
קומות בדקה	מספר הקומות שטיפסת בדקה.

שדות דופק

שם	תיאור
% מעתודת דופק	אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
השפעת אימון אירובי	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האירובי שלך.
השפעת אימון אנאירובי	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האנאירובי שלך.
% ממוצע מעתודת דופק	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.
דופק ממוצע	הדופק הממוצע לפעילות הנוכחית.
% ממוצע מדופק מרבי	האחוז הממוצע של דופק מרבי לפעילות הנוכחית.
דופק	הדופק בפעילות לשנייה (bpm). להתקן דרוש צמיד חיישן דופק. לחלופין, הוא צריך להיות מחובר למד דופק תואם.
% מדופק מרבי	אחוז מהדופק המרבי.
אזור דופק	הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).
% עת' דופק ממו' מרווח	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.
% מד' מר' במ' במ'	האחוז הממוצע של דופק מרבי למרווח השחייה הנוכחי.
דופק ממוצע במרווח	הדופק הממוצע למרווח השחייה הנוכחי.
מרבי מרווח כ- % מעתודה	האחוז המרבי של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) למרווח השחייה הנוכחי.
% מד' מר' במ' במ'	האחוז המרבי של הדופק המרבי למרווח השחייה הנוכחי.
דופק מרבי במרווח	הדופק המרבי למרווח השחייה הנוכחי.
% עתודת דופק בהקפה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) להקפה הנוכחית.
דופק בהקפה	הדופק הממוצע להקפה הנוכחית.
% מדופק מרבי בהקפה	האחוז הממוצע של דופק מרבי להקפה הנוכחית.
% ע"ד הק' אח	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) להקפה האחרונה שהושלמה.
דופק בהקפה אחרונה	הדופק הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.
% מדופק מרבי הקפה אחרונה	האחוז הממוצע של דופק מרבי להקפה האחרונה שהושלמה.
% עת' דו' לתנ' אח'	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של התנועה האחרונה.
דופק בתנועה אחרונה	הדופק הממוצע עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
% מדופק מרבי לתנועה אח'	האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור התנועה האחרונה.
% עתודת דופק לתנועה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של התנועה הנוכחית.
דופק מרבי	הדופק הממוצע בתנועה הנוכחית.
% מדופק מרבי לתנועה	האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור התנועה הנוכחית.
זמן באזור	הזמן שחלף בכל אזור דופק.

שדות בריכות

שם	תיאור
בריכות במרווח	מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.
בריכות	מספר הבריכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית.

שדות ניווט

שם	תיאור
כיוון ליעד	הכיוון מהמיקום הנוכחי שלך עד ליעד. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מסלול	הכיוון מהמיקום ההתחלתי שלך עד ליעד. ניתן להציג את המסלול כנתיב שתוכנן או הוגדר. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מיקום יעד	המיקום של היעד הסופי.
נ"צ יעד	הנקודה האחרונה בנתיב המוביל אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק שנותר	המרחק שנותר עד היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק לנ"צ הבאה	המרחק הנותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק כולל משוער	המרחק הכולל המשוער מנקודת ההתחלה עד ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן הגעה משוער	השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע ליעד הסופי (לפי השעון המקומי באזור היעד). הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
הגעה לנק' הבאה	השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע לנקודת הציון הבאה בנתיב (לפי השעון המקומי באזור נקודת הציון). הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
ETE	הזמן המשוער שנותר עד להגעה ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
יחס גלישה ליעד	יחס הגלישה הדרוש כדי לרדת מהמיקום הנוכחי שלך לגובה היעד. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
קו אורך/קו גובה	קו האורך והרוחב של המיקום הנוכחי, ללא תלות בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.
מיקום	המיקום הנוכחי תוך שימוש בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.
נקודת הציון הבאה	הנקודה הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
סטייה מהמסלול	מרחק הסטייה שלך ימינה או שמאלה מנתיב התנועה המקורי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן לנק' הבאה	הזמן המשוער שנותר לפני ההגעה לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מהירות יחסית ליעד	המהירות שבה אתה מתקרב ליעד לאורך מסלול מסוים. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק אנכי ליעד	הפרש הגובה בין המיקום הנוכחי ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מהירות אנכית ליעד	קצב העלייה או הירידה עד לגובה שהוגדר מראש. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.

שדות נוספים

שם	תיאור
קלוריות פעילות	קלוריות שנשרפו במהלך הפעילות.
לחץ סביבתי	לחץ הסביבה שאינו מכויל.
לחץ ברומטרי	לחץ סביבה מכויל נוכחי.
שעות סוללה	מספר השעות שנותרו לפני סיום הסוללה.
רמת סוללה	רמת הסוללה של השעון.
קלוריות פעילות	קלוריות שנשרפו במהלך היום.
GPS	עוצמת האות של לוויין ה-GPS.
הקפות	מספר ההקפות שהושלמו לפעילות הנוכחית.
טעינה	עומס האימון לפעילות הנוכחית. עומס אימון הוא כמות צריכת החמצן העודפת במנוחה (EPOC), המעידה על מידת המאמץ של האימון.
תרג'	מספר התנועות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.
מצב ביצועים	ניקוד מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת של יכולת הביצועים שלך.
חזרות	מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.
קצב נשימה	קצב הנשימה שלך בנשימות לדקה (bpm).
הגדר טיימר	הזמן שלקח הביצוע של סט האימון הנוכחי במהלך פעילות אימון כוח.
צעדים	מספר הצעדים במהלך הפעילות הנוכחית.
מתח	רמת המתח הנוכחית שלך.
זריחה	שעת הזריחה בהתאם למיקום ה-GPS.
שקיעה	שעת השקיעה בהתאם למיקום ה-GPS.
שעה ביום	השעה ביום בהתאם למיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ).

שדות קצב

שם	תיאור
קצב ב-500 מ'	קצב חתירה נוכחי ב-500 מטר.
קצב ממוצע ב-500 מ'	קצב חתירה ממוצע ב-500 מטרים לפעילות הנוכחית.
קצב ממוצע	הקצב הממוצע לפעילות הנוכחית.
דירוג קצב מותאם	הקצב הממוצע מותאם לפי מידת התלילות של השטח.
קצב במרווח	הקצב הממוצע למרווח הנוכחי.
קצב הקפה ב-500 מ'	קצב חתירה ממוצע ב-500 מטרים להקפה הנוכחית.
קצב הקפה	הקצב הממוצע להקפה הנוכחית.
הקפה אח': קצב 500 מ'	קצב חתירה ממוצע ב-500 מטרים להקפה האחרונה.
קצב הקפה אחרונה	הקצב הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.
קצב בבריכה האחרונה	הקצב הממוצע לבריכה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות אחרון	הקצב הממוצע עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות	הקצב הממוצע עבור התנועה הנוכחית.
קצב	הקצב הנוכחי.

PacePro שדות

שם	תיאור
מרחק הפיצול הבא	ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הבא.
קצב יעד הפיצול הבא	ריצה. קצב היעד לפיצול הבא.
סה"כ שנותר/שעבר	ריצה. סה"כ הזמן לפני או אחרי קצב היעד.
מרחק מפוצל	ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הנוכחי.
מרחק נותר לפיצול	ריצה. המרחק שנותר לפיצול הנוכחי.
קצב מפוצל	ריצה. הקצב לפיצול הנוכחי.
קצב יעד פיצול	ריצה. קצב היעד לפיצול הנוכחי.

שם	תיאור
FTP %	תפוקת הכוח הנוכחית כאחוז מכוח הגבול התפקודי.
איזון ממוצע ב-3 ש'	מהירות תנועה של 3 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.
כוח ממוצע ב-3 ש'	תפוקת כוח ממוצעת ב-3 שניות של תנועה.
איזון ממוצע ב-10 ש'	מהירות תנועה של 10 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.
כוח ממוצע ב-10 ש'	תפוקת כוח ממוצעת ב-10 שניות של תנועה.
איזון ממוצע ב-30 ש'	מהירות תנועה של 30 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.
כוח ממוצע ב-30 ש'	תפוקת כוח ממוצעת ב-30 שניות של תנועה.
איזון ממוצע	איזון כוח ימין/שמאל ממוצע לפעילות הנוכחית.
ממוצע שלב כוח בשמאל	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בפעילות הנוכחית.
כוח ממוצע	תפוקת הכוח הממוצעת לפעילות הנוכחית.
ממוצע שלב כוח בימין	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בפעילות הנוכחית.
ממ' שיא ש' כ' בש'	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בפעילות הנוכחית.
ממוצע היסט ממרכז הדוושה	ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה לפעילות הנוכחית.
ממוצע שיא שלב כוח בימין	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בפעילות הנוכחית.
איזון	איזון כוח ימין/שמאל נוכחי.
Intensity Factor	ה-Intensity Factor לפעילות הנוכחית.
איזון בהקפה	איזון כוח ימין/שמאל ממוצע להקפה הנוכחית.
שיא שלב כח בשמ' להקפה	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בהקפה הנוכחית.
PP שמאל/הקפה	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בהקפה הנוכחית.
כוח מנורמל בהקפה	Normalized Power הממוצע להקפה הנוכחית.
PCO להקפה	ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה להקפה הנוכחית.
כוח בהקפה	תפוקת הכוח הממוצעת להקפה הנוכחית.
שיא שלב כוח בימין להקפה	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בהקפה הנוכחית.
שלב כוח בימין להקפה	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בהקפה הנוכחית.
כוח מנורמל הקפה אחרונה	Normalized Power הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.
כוח בהקפה אחרונה	ממוצע תפוקת הכוח להקפה האחרונה שהושלמה.
שיא שלב כוח בשמאל	הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי לרגל שמאל. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מרב הכוח המניע.
שלב כוח בשמאל	הזווית של שלב הכוח הנוכחי לרגל שמאל. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.
כח מר' בהק' אח'	תפוקת הכוח המרבית להקפה האחרונה שהושלמה.
כוח מרבי בהקפה	תפוקת הכוח המרבית להקפה הנוכחית.
כוח מרבי	תפוקת הכוח המרבית לפעילות הנוכחית.

שם	תיאור
NP	ה-Normalized Power לפעילות הנוכחית.
דיווש חלק	ערך המודד עד כמה הרוכב מפעיל כוח באופן שווה על הדוושות בכל סיבוב של הדוושה.
היסט ממרכז הדוושה	ההיסט ממרכז הדוושה (PCO). ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום בפלטפורמת הדוושה שבו מופעל הכוח.
כוח	תפוקת הכוח המרבית בוואט.
כוח/משקל	הכוח הנוכחי שנמדד בוואטים לקילו.
אזור כוח	הטווח הנוכחי של תפוקת הכוח בהתאם ל-FTP או להגדרות מותאמות אישית.
שיא שלב כוח בימין	הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי לרגל ימין. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מרב הכוח המניע.
שלב כוח בימין	הזווית של שלב הכוח הנוכחי לרגל ימין. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.
זמן באזור	הזמן שחלף בכל אזור כוח.
זמן ישיבה	הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש לפעילות הנוכחית.
זמן ישיבה בהקפה	הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש להקפה הנוכחית.
זמן עמידה	הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש לפעילות הנוכחית.
זמן עמידה בהקפה	הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש להקפה הנוכחית.
TSS	ה-Training Stress Score לפעילות הנוכחית.
יעילות המומנט	נתון זה מודד את יעילות הדיווש של הרוכב.
עבודה	העבודה המצטברת שבוצעה (תפוקת כוח) בקילוג'אול.

שדות מנוחה

שם	תיאור
חזרה ב:	שעון העצר של המרווח האחרון בנוסף לתקופת המנוחה הנוכחית (שחייה בבריכה).
טיימר מנוחה	הטיימר לתקופה הנוכחית של המנוחה (שחייה בבריכה).

שם	תיאור
איז' ממ' ז. מ. בק.	ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהפעלה הנוכחית.
מגע בקרקע בממוצע	זמן מגע עם הקרקע בממוצע בפעילות הנוכחית.
אורך צעד ממוצע	אורך צעד ממוצע בהפעלה הנוכחית.
תנועה אנכית ממוצעת	עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בפעילות הנוכחית.
יחס אנכי ממוצע	היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהפעלה הנוכחית.
איזון ז' מ' בק'	איזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.
זמן מגע בקרקע	משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה. זמן המגע עם הקרקע אינו מחושב בעת הליכה.
איזון זמן מגע בקר בהק'	ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהקפה הנוכחית.
מגע בקרקע בהקפה	זמן מגע עם הקרקע בממוצע בהקפה הנוכחית.
אורך צעד בהקפה	אורך צעד ממוצע בהקפה הנוכחית.
תנועה אנכית בהקפה	עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בהקפה הנוכחית.
יחס אנכי בהקפה	היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהקפה הנוכחית.
אורך צעד	אורך הצעד בין הפסיעות, הנמדד במטרים.
תנועה אנכית	עוצמת הניתור בכל מגע עם הקרקע בזמן ריצה. התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים לכל צעד.
יחס אנכי	היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

שדות מהירות

שם	תיאור
מהירות תנ' ממוצעת	המהירות הממוצעת בעת תנועה לפעילות הנוכחית.
מהירות כוללת ממוצעת	המהירות הממוצעת לפעילות הנוכחית כולל מהירות של תנועה ושל עצירה.
מהירות ממוצעת	המהירות הממוצעת לפעילות הנוכחית.
ערך מדידה ביחס לקרקע (SOG) ימי ממוצע	מהירות הנסיעה הממוצעת בקשרים עבור הפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
SOG של הקפה	מהירות הנסיעה הממוצעת להקפה הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות הקפה	המהירות הממוצעת להקפה הנוכחית.
SOG בהקפה אחרונה	מהירות הנסיעה הממוצעת להקפה האחרונה שהושלמה, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות הקפה אחרונה	המהירות הממוצעת להקפה האחרונה שהושלמה.
מהירות תנועה אחרונה	המהירות הממוצעת עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
'ערך מדידה ביחס לקר' מר	מהירות הנסיעה המרבית לפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות מרבית	המהירות המרבית לפעילות הנוכחית.
מהירות תנועה	המהירות הממוצעת עבור התנועה הנוכחית.
מהירות	מהירות ההליכה הנוכחית.
SOG	מהירות הנסיעה בפועל, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות אנכית	עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

שם	תיאור
מרחק ממוצע/תנועה	שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.
מרחק ממוצע לתנועה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.
קצב תנועה ממוצע	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.
ממוצע תנוע'/בריכה	מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.
מרחק בכל תנועה	ספורט חתירה. המרחק שעברת בכל תנועה.
קצב תנוע' במרווח	מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך המרווח הנוכחי.
תנועות/בריכה במרווח	מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך המרווח הנוכחי.
סוג תנועות במרווח	הסוג הנוכחי של התנועות במרווח.
מרחק/תנועה בהקפה	שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.
מרחק/תנועה בהקפה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.
קצב תנועות בהקפה	שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.
קצב תנועות בהקפה	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.
תנועות בהקפה	שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.
תנועות בהקפה	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.
מרחק/תנועה בהקפה אח'	שחייה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
מרחק/תנועה בהקפה אח'	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
קצ' תנ' בהק' אח'	שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
קצב תנ' הקפה אח'	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
תנ' בהק' אח'	שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.
תנוע' בהק' אחר'	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.
קצ' תנ' בבר' אח'	מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.
תנ' בבריכה אחר'	מספר התנועות הכולל בבריכה האחרונה שהושלמה.
סוג תנ' בבר' אח'	סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.
קצב תנ'	שחייה. מספר תנועות בדקה (spm).
קצב תנוע'	ספורט חתירה. מספר תנועות בדקה (spm).
תנועות	שחייה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.
תנועות	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

שדות Swolf

שם	תיאור
ממוצע SWOLF	ציון ה-SWOLF הממוצע לפעילות הנוכחית. ציון ה-Swolf הוא סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (<i>מילון מונחים בשחייה, עמוד 13</i>). בשחייה במים פתוחים, ציון ה-Swolf מחושב לפי אורך בריכה של 25 מטרים.
Swolf במרווח	ציון ה-Swolf הממוצע במרווח הנוכחי.
SWOLF בהקפה	ציון ה-Swolf להקפה הנוכחית.
SWOLF בהקפה אח'	ציון ה-Swolf להקפה האחרונה שהושלמה.
SWOLF בבריכה אח'	ציון ה-Swolf בבריכה האחרונה שהושלמה.

שדות טמפרטורה

שם	תיאור
24 שעות מקס'	הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.
24 שעות מינ'	הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.
טמפרטורה	טמפרטורת הסביבה במהלך הפעילות. חום הגוף משפיע על חיישן הטמפרטורה. ניתן לשייך חיישן tempe עם ההתקן כדי לספק מקור עקבי של נתוני טמפרטורה מדויקים.

שדות טיימר

שם	תיאור
זמן הקפה ממוצע	משך ההקפה הממוצע לפעילות הנוכחית.
זמן שעבר	סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את שעון העצר של הפעילות ורץ במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את שעון העצר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את שעון העצר ורץ במשך 20 דקות, הזמן שיתועד בסך הכול יהיה 35 דקות.
זמן מרווח	משך הזמן בשעון העצר למרווח הנוכחי.
זמן הקפה	משך הזמן בשעון העצר להקפה הנוכחית.
זמן הקפה אחרונה	משך הזמן בשעון העצר להקפה האחרונה שהושלמה.
זמן תנועה אחרונה	משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
זמן התרגיל	משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה הנוכחית.
זמן תנועה	זמן התנועה הכולל לפעילות הנוכחית.
זמן ספורט משולב	הזמן הכולל לכל סוגי הספורט בפעילות ספורט משולבת, כולל מעברים.
סה"כ שנותר/שעבר	ריצה. סה"כ הזמן לפני או אחרי קצב היעד.
זמן בעצירה	הזמן הכולל לאחר עצירה לפעילות הנוכחית.
זמן שחייה	זמן השחייה לפעילות הנוכחית, לא כולל זמן מנוחה.
טיימר	הזמן הנוכחי בטיימר של ספירה לאחור.

שם	תיאור
חזרות	במהלך אימון, מספר החזרות שנותרו.
מרחק בשלב	הזמן או המרחק שנותר עבור השלב באימון.
קצב בשלב	הקצב הנוכחי במהלך שלב האימון.
מהירות הצעדים	המהירות הנוכחית במהלך שלב האימון.
זמן בשלב	הזמן שחלף בשלב האימון.

נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים

בפעילות Garmin Connect, נתוני דינמיקת הריצה מוצגים כגרפים צבעוניים. אזורי הצבעים מבוססים על אחוזונים ומציגים השוואה בין נתוני דינמיקת הריצה שלך לנתונים של רצים אחרים.

Garmin חקרה את הנתונים של רצים רבים מכל הרמות. ערכי הנתונים באזורי הצבע האדום או הכתום מאפיינים רצים פחות מנוסים או אטיים יותר. ערכי הנתונים באזורי הצבע הירוק, הכחול או הסגול מאפיינים רצים מנוסים או מהירים יותר. אצל רצים מנוסים, זמן המגע עם הקרקע נוטה להיות קצר יותר, התנועה האנכית והיחס האנכי נמוכים יותר, וקצב התנועות גבוה יותר, בהשוואה לרצים פחות מנוסים. עם זאת, רצים גבוהים יותר נוטים בדרך כלל לקצב תנועות לדקה קצת יותר אטי, צעדים ארוכים יותר, ולתנועה אנכית קצת יותר גבוהה. היחס האנכי הוא התנועה האנכית שלך, כשהיא מחולקת באורך הצעד. הוא אינו מותאם לגובה.

עבור לכתובת garmin.com/runningdynamics למידע נוסף על דינמיקת ריצה. לעיון במידע נוסף על תאוריות ופרשנויות לגבי נתוני דינמיקת ריצה, ניתן לחפש בכתבי עת ובאתרי אינטרנט מוכרים בנושא ריצה.

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח קצב תנועות לדקה	טווח זמן מגע עם הקרקע
 סגול	95<	183< צעדים לדקה	218< מילישניות
 כחול	70-95	174-183 צעדים לדקה	218-248 מילישניות
 ירוק	30-69	164-173 צעדים לדקה	249-277 מילישניות
 כתום	5-29	153-163 צעדים לדקה	278-308 מילישניות
 אדום	5>	153< צעדים לדקה	308< מילישניות

נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע

הערה: בפעילות Garmin Connect, נתוני דינמיקת הריצה מוצגים כגרפים צבעוניים.

איזון זמן מגע עם הקרקע מודד את סימטריית הריצה שלך ומוצג כאחוז של זמן המגע הכולל שלך עם הקרקע. לדוגמה, 3%51 עם חץ שמצביע לשמאל מציין שהרץ נמצא זמן רב יותר על הקרקע כאשר הוא דורך ברגל שמאל. אם מסך הנתונים שלך מציג את שני המספרים, לדוגמה 52-48, 48% מתייחס לרגל שמאל ו-52% מתייחס לרגל ימין.

אזור צבע	אדום	כתום	ירוק	כתום	אדום
סימטריה	חלש	סביר	טוב	סביר	חלש
אחוז מתוך הרצים האחרים	5%	25%	40%	25%	5%
איזון זמן מגע עם הקרקע	L 2%.52>	L 2%.52-8.50	L-50.7% R 7%.50	L 2%.52-8.50	R 2%.52<

בעת פיתוח ובדיקה של דינמיקות ריצה, הצוות של Garmin מצא אצל רצים מסוימים התאמה בין פציעות לבין רמה גבוהה יחסית של חוסר איזון. עבור רצים רבים, איזון זמן המגע עם הקרקע נוטה לחרוג מ-50-50 בעת ריצה בעליה או בירידה. רוב מאמני הריצה מסכימים שאופן ריצה סימטרי הוא אופן ריצה טוב יותר. לרצים ברמה אולימפית יש בדרך כלל צעדים מהירים ומאוזנים.

אפשר לצפות בסולם או בשדה הנתונים במהלך הריצה או להציג את הסיכום בחשבון Garmin Connect לאחר הריצה. כמו נתוני דינמיקת ריצה אחרים, איזון זמן המגע עם הקרקע הוא מדידה כמותית שעוזרת לך ללמוד על אופן הריצה שלך.

נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית

הערה: בפעילות Garmin Connect, נתוני דינמיקת הריצה מוצגים כגרפים צבעוניים.

טווחי הנתונים עבור תנועה אנכית ויחס אנכי שונים מעט בהתאם לחיישן ולמיקום שלו באזור חזה (HRM-Fit או HRM-Pro אביזרי סדרה) או במוטניים (Running Dynamics Pod אביזר).

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור החזה	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור המותניים	יחס אנכי, החיישן באזור המותניים	יחס אנכי, החיישן באזור החזה
סגול	95<	>4.6 ס"מ	>8.6 ס"מ	>1.6%	>5.6%
כחול	70-95	1.8-4.6 ס"מ	1.8-8.6 ס"מ	1.6-4.7%	3%-8.6%
ירוק	30-69	2.8-7.9 ס"מ	0.9-9.10 ס"מ	5.7-8.7%	0%-10.8%
כתום	5-29	5.11-8.9 ס"מ	0.13-0.11 ס"מ	1%-10.8%	9%-11.10%
אדום	5>	<5.11 ס"מ	<0.13 ס"מ	<1.10%	<9.11%

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של VO2 מרבי משוער לפי גיל ומין.

גברים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	4.55	54	5.52	9.48	7.45	1.42
מצוין	80	1.51	3.48	4.46	4.43	5.39	7.36
טוב	60	4.45	44	4.42	2.39	5.35	3.32
סביר	40	7.41	5.40	5.38	6.35	3.32	4.29
חלש	40-0	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

נשים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	6.49	4.47	3.45	1.41	8.37	7.36
מצוין	80	9.43	4.42	7.39	7.36	33	9.30
טוב	60	5.39	8.37	3.36	33	30	1.28
סביר	40	1.36	4.34	33	1.30	5.27	9.25
חלש	40-0	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.CooperInstitute.org.

דירוגי FTP

טבלאות אלה כוללות הערכות סיווגים של כוח סף פונקציונלי (FTP) לפי מין.

גברים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	05.5 ומעלה
מצוין	מ-93.3 עד 04.5
טוב	מ-79.2 עד 92.3
סביר	מ-23.2 עד 78.2
כושר נמוך	פחות מ-23.2

נשים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	30.4 ומעלה
מצוין	מ-33.3 עד 29.4
טוב	מ-36.2 עד 32.3
סביר	מ-90.1 עד 35.2
כושר נמוך	פחות מ-90.1

דירוגי FTP מבוססים על מחקר שערך אלן האנטר (Hunter Allen) וד"ר אנדרו קוגאן (Andrew Coggan), *Training and Racing with a Power Meter* (2010, CO: VeloPress, Boulder).

גודל גלגל והיקף

חיישן המהירות שלך מזהה אוטומטית את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות. גודל הצמיג מסומן משני צדי הצמיג. ניתן למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוניס שזמינים באינטרנט.

הגדרות סמלים

ייתכן שסמלים אלה יופיעו בהתקן אן בתוויות האביזרים.

סמל השלכה ומיחזור של WEEE. הסמל WEEE מצורף למוצר בהתאם להנחיית EU מספר 2012/19/EU ב-Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE). הדבר מיועד למנוע השלכה לא נכונה של מוצר זה וכדי לקדם שימוש חוזר ומיחזור.



