

GARMIN®



INSTINCT® 3 AMOLED SERIES

Kullanma Kılavuzu

© 2025 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

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

Garmin®, Garmin logosu, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ve Xero®, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ve Vector™, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google LLC. kuruluşunun ticari markasıdır. iPhone®, Apple Inc. kuruluşunun ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markasıdır. Applied Ballistics®, Applied Ballistics, LLC. kuruluşunun tescilli ticari markasıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. iOS® Cisco Systems, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır ve Apple Inc. lisansı ile kullanılmaktadır. Iridium® Iridium Satellite LLC. şirketinin tescilli ticari markasıdır. Overwolf™ Overwolf Ltd. şirketinin ticari markasıdır. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ve Normalized Power™ (NP) Peakware, LLC. kuruluşunun ticari markalarıdır. USB-C® USB Implementers Forum kuruluşunun tescilli ticari markasıdır. Vectronix® ABD'de tescillenmiş bir markadır ve Safran Vectronix AG Corporation'a aittir. Wi-Fi®, Wi-Fi Alliance Corporation'ın tescilli ticari markasıdır. Zwift™, Zwift, Inc. kuruluşunun ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

M/N: A04884, A05000

İçindekiler

Giriş..... 1

Başlarken.....	1
Düğmeler.....	1
Kapatma Düğmesi Özelliğiyle	
Kullanıcı Verilerini Temizleme.....	2
Saat Görünümünü Özelleştirme.....	3

Etkinlikler ve Uygulamalar..... 3

Etkinlikler ve Uygulamalar Listesi.....	4
Etkinlik Başlatma.....	4
Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları....	5
Etkinlik Durdurma.....	5
Dış Mekan Etkinlikleri.....	6
Golf.....	6
Golf Oynama.....	6
Tehlikeleri Görüntüleme.....	7
Golf Menüsü.....	7
Bayrağı Taşıma.....	8
Ölçülen Vuruşları Görüntüleme.....	8
Manuel Olarak Vuruş Ölçme.....	8
Skor Tutma.....	8
İstatistikleri Kaydetme.....	9
Skor Ayarları.....	9
Stableford Skoru Hakkında.....	9
Büyük Sayılar Modu.....	9
Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği	
Kaydetme.....	10
Keşif Başlatma.....	10
İzleme Noktasını Manuel Olarak	
Kaydetme.....	10
İzleme Noktalarını Görüntüleme...	10
Balık Avlama.....	11
Avcılık.....	11
Koşu.....	12
Pist Koşusuna Çıkma.....	12
Pist Koşusu Kaydetme Hakkında	
İpuçları.....	12
Sanal Koşuya Çıkma.....	12
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre	
Etme.....	13
Bir Engelli Yarış Etkinliğini	
Kaydetme.....	13
PacePro™ Antrenmanı.....	13
PacePro Uygulamasından Garmin	
Connect Planı İndirme.....	13

PacePro Planı Başlatma.....	14
Bisiklet Sürme.....	15
İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı....	15
Yüzme.....	15
Yüzme Terimleri.....	15
Kulaç Türleri.....	16
Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları.....	16
Otomatik Dinlenme ve Manuel	
Dinlenme.....	16
Isınma Günlüğü İle Antrenman	
Yapma.....	17
Çoklu Spor.....	17
Triatlon Eğitimi.....	17
Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma.....	17
Spor Salonu Etkinlikleri.....	18
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini	
Kaydetme.....	18
Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman	
(HIIT) Kaydetme.....	19
İç Mekanda Tırmanış Etkinliği	
Kaydetme.....	19
Kış Sporları.....	20
Kayak Pistlerinizi Görüntüleme.....	20
Dağda Kayak veya Snowboard Etkinliği	
Kaydetme.....	20
Su Sporları.....	20
Sörf.....	20
Su Sporları Turlarınızı	
Görüntüleme.....	21
Diğer Etkinlikler ve Uygulamalar.....	21
Applied Ballistics®.....	21
Applied Ballistics Quantum	
Uygulaması.....	21
Applied Ballistics Seçenekler.....	22
Atış Koşullarını Hızlıca	
Düzenleme.....	22
Aralık Kartı.....	22
Aralık Kartı Alanlarını	
Özelleştirme.....	22
Aralık Artışını Düzenleme.....	22
Temel Aralığı Ayarlama.....	23
Hedef Kartı.....	23
Hedef Ekleme.....	23
Hedefi Düzenleme.....	23
Hedefi Değiştirme.....	23
Tüm Hedefleri Silme.....	23
GPS Kullanarak Hedef Konumu	
Ayarlama.....	23

Çevre.....	24
Ortamı Düzenleme.....	24
Auto Update'yi Etkinleştirme.....	24
Profil.....	24
Profil Ekleme.....	24
Farklı Bir Profil Seçme.....	25
Profil Verisi Görünümünü Özelleştirme.....	25
Applied Ballistics Terimler Sözlüğü.....	26
Oyun.....	29
Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma.....	29
Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme..	29
Jumpmaster.....	29
Atlama Türleri.....	30
Atlama Bilgilerini Girme.....	30
HAHO ve HALO Atlamalar İçin Rüzgar Bilgilerini Girme.....	30
Rüzgar Bilgilerini Sıfırlama.....	30
Statik Atlama İçin Rüzgar Bilgilerini Girme.....	31
Sabit Ayarlar.....	31
Antrenmanlar.....	31
Antrenman Başlatma.....	32
Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme.....	32
Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme.....	32
Aralıklı Antrenman Başlatma.....	33
Aralıklı Antrenman Özelleştirme.....	33
Virtual Partner® Özelliğini Kullanma.....	33
Antrenman Hedefi Ayarlama.....	34
Önceki Bir Etkinlikte Yarışma....	34
Antrenman Takvimi Hakkında.....	34
Uyarlanabilir Antrenman Planları.....	34
Saved Uygulamasını Kullanma.....	35
Bir Alanın Boyutunu Hesaplama.....	35
Gelgit Bilgilerini Görüntüleme.....	36
Gelgit Uyarısı Ayarlama.....	36
Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme.....	36
Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya Kaldırma.....	37

Uygulamalar Listesinde Bir Etkinliğin Sırasını Değiştirme.....	37
Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	37
Etkinliğe Harita Ekleme.....	37
Özel Etkinlik Oluşturma.....	38
Etkinlikler ve Uygulama Ayarları.....	38
Etkinlik Uyarıları.....	40
Bir Uyarı Ayarlama.....	41
Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme.....	42
Uydu Ayarları.....	42

Saatler.....43

Alarm Ayarlama.....	43
Alarm Düzenleme.....	43
Geri Sayım Süreölçerini Kullanma.....	43
Geri Sayım Süreölçerine Aralık Uyarısı Ekleme.....	44
Geri Sayım Süreölçerini Silme.....	44
Kronometreyi Kullanma.....	45
Saati GPS ile Senkronize Etme.....	45
Alternatif Saat Dilimleri Ekleme.....	45
Alternatif Saat Dilimini Düzenleme..	46
Saat Uyarılarını Ayarlama.....	46

Geçmiş.....46

Geçmiş Kullanma.....	46
Çoklu Spor Geçmişi.....	46
Geçmiş Silme.....	47
Kişisel Rekorlar.....	47
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme....	47
Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....	47
Kişisel Rekorları Silme.....	47
Veri Toplamlarını Görüntüleme.....	47
Yolölçeri Kullanma.....	48

Bildirim ve Uyarı Ayarları.....48

Görünüş.....48

Görünümler.....	48
Görünümlerin Görüntülenmesi.....	51
Görünüm Döngüsünü Özelleştirme..	51
Görünüm Klasörleri Oluşturma.....	52
Body Battery.....	52
Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları.....	52
Performans Ölçümleri.....	53

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında.....	53
Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme.....	54
Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme.....	54
Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme.....	54
Kalp Hızı Değişkenliği Durumu.....	54
Performans Durumu.....	55
Performans Durumunuzu Görüntüleme.....	55
FTP Tahmininizi Alma.....	56
Laktat Eşiği.....	56
Antrenman Durumu.....	57
Antrenman Durumu Seviyeleri.....	57
Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları.....	58
Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklımasyonu.....	58
Akut Yük.....	58
Antrenman Etkisi Hakkında.....	59
Toparlanma Süresi.....	59
Toparlanma Kalp Hızı.....	60
Antrenman Durumunuzu Duraklatma ve Devam Ettirme.....	60
Antrenmana Hazır Olma Durumu.....	61
Yarış Etkinliği için Antrenman Yapma.....	61
Yarış Takvimi ve Birincil Yarış.....	62
Hava Durumu Konumu Ekleme.....	62
Kontroller.....	62
Kontroller Menüsünü Özelleştirme.....	65
El Fenerini Kullanma.....	65
Özel El Feneri Yanıp Sönmesini Düzenleme.....	66
Garmin Pay.....	66
Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma.....	66
Saatini Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma.....	66
Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme.....	66
Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme.....	67
Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme.....	67
Sabah Raporu.....	67

Sabah Raporunuzu Özelleştirme.....	67
Sensörler ve Aksesuarlar.....	67
Bilekten Kalp Hızı.....	67
Saati Takma.....	68
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları.....	68
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları.....	69
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama.....	69
Kalp Hızı Verilerini Yayınlama.....	69
Nabız Oksimetresi.....	70
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	71
Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama.....	71
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları.....	71
Pusula.....	71
Pusula Yönünü Ayarlama.....	71
Pusula Ayarları.....	72
Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme.....	72
Kuzey Referansını Ayarlama.....	72
Altimetre ve Barometre.....	72
Altimetre Ayarları.....	72
Barometrik Altimetreyi Kalibre Etme.....	73
Barometre Ayarları.....	73
Barometreyi Kalibre Etme.....	73
Fırtına Uyarısı Ayarlama.....	73
Kablosuz Sensörler.....	74
Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme..	76
Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu Temposu ve Mesafe.....	76
Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları.....	76
Koşu Dinamikleri.....	76
Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili İpuçları.....	77
Koşu Gücü.....	77
Koşu Gücü Ayarları.....	78
inReach Uzaktan Kumandası.....	78
inReach Uzaktan Erişimi Kullanma.....	78
VIRB Uzaktan Kumandası.....	78
VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme.....	79

VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik Sırasında Kontrol Etme.....	79
Xero Lazer Konumu Ayarları.....	80

Harita..... 80

Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma.....	80
Harita Ayarları.....	80

Telefon Bağlantısı Özellikleri..... 80

Telefonunuzu Eşleştirme.....	81
Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme..	81
Bildirimleri Görüntüleme.....	81
Gelen Telefon Araması Alma.....	81
Bir Kısa Mesajı Cevaplama.....	82
Bildirimleri Yönetme.....	82
Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma.....	82
Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma.....	82
Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları.....	82
Garmin Connect.....	83
Garmin Connect+ Abonelik.....	83
Garmin Connect Uygulamasını Kullanma.....	84
Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	84
Birleşik Antrenman Durumu.....	84
Etkinlikleri ve Performans Ölçümelerini Senkronize Etme.....	84
Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma.....	84
Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	85
Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme.....	85
Connect IQ Özellikleri.....	85
Connect IQ Özelliklerini İndirme...	85
Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme.....	85
Garmin Explore™.....	85
Garmin Messenger Uygulaması.....	86
Messenger Özelliğini Kullanma....	86
Garmin Golf™ Uygulaması.....	87
Garmin Share.....	87
Garmin Share ile Veri Paylaşma.....	87

Garmin Share ile Veri Alma.....	87
---------------------------------	----

Kullanıcı Profili..... 88

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	88
Cinsiyet Ayarları.....	88
Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi.....	88
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	88
Fitness Hedefleri.....	88
Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama.....	89
Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme.....	89
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları.....	90
Güç Bölgelerinizi Ayarlama.....	90
Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama.....	90

Güvenlik ve İzleme Özellikleri..... 91

Acil Durum Kişileri Ekleme.....	91
Kişi Ekleme.....	91
Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma....	92
Yardım İsteme.....	92

Sağlık ve Zindelik Ayarları..... 93

Otomatik Hedef.....	93
Hareket Uyarısını Kullanma.....	93
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	93
Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama.....	93
Uyku İzleme.....	94
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma.....	94
Nefes Alma Varyasyonları.....	94

Navigasyon..... 94

Kayıtlı Konumlarınızı Görüntüleme ve Düzenleme.....	94
Çift İzgara Konumu Kaydetme.....	95
Referans Noktası Belirleme.....	95
Variş Noktasına Gitme.....	95
Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç Noktanıza Dönme.....	95
Gör ve Git ile Navigasyon.....	96
Denize Adam Düştü Konumunu İşaretleme ve Konuma Navigasyon Başlatma.....	96
Navigasyonu Durdurma.....	96
Rotalar.....	96

Cihazınızda Rota Oluşturma ve İzleme.....	97	Saatim, doğru saati göstermiyor.....	108
Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma.....	97	Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?.....	108
Cihazınıza Rota Gönderme.....	97	Saatinizi Yeniden Başlatma.....	108
Rota Ayrıntılarını Görüntüleme veya Düzenleme.....	98	Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama.....	108
Bir Rota Noktası Tasarlama.....	98	Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları.....	109
Navigasyon Ayarları.....	98	Uydu Sinyallerini Alma.....	109
Navigasyon Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	98	GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma... ..	109
Yön Ayarları.....	99	Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil.....	109
Navigasyon Uyarılarını Ayarlama.....	99	Etkinlik İzleme.....	109
Güç Yöneticisi Ayarları.....	99	Günlük adım sayım görüntülenmiyor.....	110
Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme....	99	Adım sayım doğru olmayabilir.....	110
Güç Modunu Değiştirme.....	100	Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor.....	110
Güç Modlarını Özelleştirme.....	100	Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir.....	110
Güç Modunu Geri Yükleme.....	100	Ek.....	111
Sistem Ayarları.....	101	Veri Alanları.....	111
Saatinizin Şifresini Belirleme.....	101	Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri	
Saatinizin Şifresini Değiştirme.....	102	Verileri.....	124
Saat Ayarları.....	102	Yerle Temas Süresi Dengesi	
Ekran Ayarlarını Değiştirme.....	102	Verileri.....	125
Uyku Modunu Özelleştirme.....	103	Dikey Salınım ve Dikey Oran	
Kısayol Tuşlarını Özelleştirme.....	103	Verileri.....	125
Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	103	VO2 Maksimum Standart	
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	103	Değerlendirmeleri.....	126
E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk		FTP Değerleri.....	126
Bilgilerini Görüntüleme.....	103	Tekerlek Boyutu ve Çevresi.....	127
Cihaz Bilgileri.....	103	Sembol Açıklamaları.....	127
AMOLED Ekran Hakkında.....	103		
Saati Şarj Etme.....	104		
Teknik Özellikler.....	104		
Pil Ömrü Bilgileri.....	105		
Cihaz Bakımı.....	105		
Saati Temizleme.....	105		
Çubuk Kayışlarını Değiştirme.....	106		
Sorun Giderme.....	107		
Ürün Güncellemeleri.....	107		
Daha Fazla Bilgi Alma.....	107		
Cihazım yanlış dile ayarlanmış.....	107		
Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	107		
Telefonum, saate bağlanmıyor.....	107		

Giriş

⚠ UYARI

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

Başlarken

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

- 1 Saati açmak için **CTRL** düğmesini basılı tutun (*Düğmeler, sayfa 1*).
- 2 İlk kurulum işlemini tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.
Bildirim almak, etkinliklerinizi eşitlemek ve daha fazlası için ilk kurulum sırasında telefonunuzu saatinizle eşleştirebilirsiniz (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 81*).
- 3 Saati şarj edin (*Saati Şarj Etme, sayfa 104*).
- 4 Yazılım güncellemelerini kontrol edin (*Sistem Ayarları, sayfa 101*).
En iyi deneyim için saatinizdeki yazılımı güncel tutmanız gerekir. Yazılım güncellemeleri gizlilik, güvenlik ve özelliklerle ilgili değişiklikler ve geliştirmeler sunar.
- 5 Bir etkinlik başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 4*).

Düğmeler



① LIGHT CTRL	- Cihazı açmak için basın. - Ekranı aydınlatmak için basın. - Flaşı açmak veya kapatmak için iki kez hızlıca basın (<i>El Fenerini Kullanma, sayfa 65</i>). - Kontroller menüsünü görüntülemek için iki saniye boyunca basılı tutun (<i>Kontroller, sayfa 62</i>). - Yardım istemek için beş saniye boyunca basılı tutun (<i>Yardım İsteme, sayfa 92</i>).
② UP MENU	- Görünüm döngüsünde ve menüler arasında gezinmek basın. - Saat görünümünde, ana menüye erişmek için basılı tutun. - Kullanıcı arabiriminin bu bölümünde varsa bağlamsal bir menüye erişmek için basılı tutun.
③ DOWN ABC	- Görünüm döngüsünde ve menüler arasında gezinmek basın (<i>Görünümlerin Görüntülenmesi, sayfa 51</i>). - Altimetre, barometre ve pusula (ABC) ekranını görüntülemek için basılı tutun.
④ GPS START/STOP	- Menülerde bir seçenek belirlemek için basın. - Saat görünümünden, uygulamalar ve etkinlikler menüsünü açmak için basın (<i>Etkinlikler ve Uygulamalar, sayfa 3</i>). - Etkinlik listesini görüntülemek için ve bir etkinliği başlatmak ya da durdurmak için basın (<i>Etkinlik Başlatma, sayfa 4</i>). - GPS koordinatlarını görüntülemek ve konumunuzu kaydetmek için basılı tutun. NOT: Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition modellerinde, bir Çift Izgara konumu kaydetmek için basılı tutun.
⑤ BACK SET	- Önceki ekrana geri dönmek için basın. - Bir etkinlik sırasında tur kaydetmek, dinlenmek ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için basın. - Saat menüsünü görüntülemek için basılı tutun (<i>Saatler, sayfa 43</i>).

Kapatma Düğmesi Özelliğiyle Kullanıcı Verilerini Temizleme

NOT: Bu özellik yalnızca Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition modellerinde kullanılabilir.

Kapatma Düğmesi özelliği, tüm kayıtlı kullanıcı verilerini hızlıca siler ve cihazdaki tüm ayarları fabrika varsayılan değerlerine sıfırlar.

BACK ve **CTRL** tuşlarını basılı tutun.

İPUCU: 10 saniyelik geri sayım sırasında herhangi bir düğmeye basarak Kapatma Düğmesi özelliğini iptal edebilirsiniz.

Saat, 10 saniye sonra kullanıcı tarafından girilen tüm verileri siler.

Saat Görünümünü Özelleştirme

Saat görünümü bilgilerini ve görünümünü özelleştirebilir ya da yüklenmiş bir Connect IQ™ saat görünümünü etkinleştirebilirsiniz ([Connect IQ Özellikleri, sayfa 85](#)).

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Saat görünümü seçeneklerinin önizlemesini görmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Yeni bir özel saat görünümü oluşturmak için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 5 Bir saat görünümüne gidin ve **GPS** tuşuna basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat görünümünü etkinleştirmek için **Uygula** ögesini seçin.
 - Saat görünümünde görünen verileri özelleştirmek için **Veri** ögesini seçin.
 - Saat görünümünde yer alan verilerin rengini özelleştirmek için **Veri Rengi** ögesini seçin.
 - Saat şeklinin vurgu rengini özelleştirmek için **Tema Rengi** ögesini seçin.
 - Performans saat görünümündeki göstergelerde yer alan sporu değiştirmek için **Spor Seçin** seçeneğini belirleyin.
 - Analog saat görünümünün ibrelerinin stilini değiştirmek için **İbreler** ögesini seçin.
 - Dijital saat görünümündeki sayıların stilini değiştirmek için **Düzen** ögesini seçin.
 - Dijital saat görünümünün saniyelerinin stilini değiştirmek için **Saniye** ögesini seçin.

Etkinlikler ve Uygulamalar

Saatinizi iç mekan, dış mekan, atletizm ve fitness etkinlikleri için kullanabilirsiniz. Saat, bir etkinlik başlattığınızda sensör verilerini görüntüler ve kaydeder. Varsayılan etkinlikleri temel alarak özel etkinlikler veya yeni etkinlikler oluşturabilirsiniz ([Özel Etkinlik Oluşturma, sayfa 38](#)). Etkinliklerinizi tamamladığınızda bunları kaydedebilir ve Garmin Connect™ topluluğuyla paylaşabilirsiniz.

Ayrıca Connect IQ uygulamasını kullanarak saatinize Connect IQ etkinliklerini ve uygulamalarını ekleyebilirsiniz ([Connect IQ Özellikleri, sayfa 85](#)).

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

Etkinlikler ve Uygulamalar Listesi

Saat görünümünden GPS tuşuna basın ve etkinlikler ve uygulamalar listesinde gezinmek için DOWN tuşuna basın. Favori etkinlikleriniz, listenin üst kısmında görünür ([Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme, sayfa 36](#)).

NOT: Bazı etkinlikler birden fazla kategoride görüntülenir. Bazı etkinlikler yalnızca Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition saatte kullanılabilir.

kategori	Etkinlikler
Açık Hava	At Binme, Yapay Duvar Tırmanışı, Tırmanma, Disk Golf, Keşif, Balık Avlama, Golf, Hike, At Binme, Avlanma, Paten Kayma, Ağırlıkla Yürüyüş, Yürüme
Koşu	İç Mekan, Koşu, Pist Koşusu, Kros Koşusu, Koşu bandı, Engelli Yarış, Sanal Koşu
Bisiklet	Bisiklet, Bisikletle Ulaşım, İç Mekanda Bisiklet, Bisiklet Turu, BMX, Bisikletli Koşu, eBike, eMTB, Çakıl Bisikleti, MTB, Yol Bisikleti
Yüzme	Açık Su, Havuzda Yüzme, Yüzkoş, Triatlon
Spor Salonu	Boks, Kardiyo, İç Mekanda Tırmanış, Kondisyon Bisikleti, Kat Çıkma, HIIT, Atlama İpi, Karma Dövüş Sanatları, Pilates, İç Mekanda Kürek Çekme, Stair Stepper, Güç, İç Mekanda Yürüyüş, Yoga
Kış Sporları	Dağda Kayak, Dağda Snowboard, Buz Pateni, Kayak, Snowboard, Kar Raketli Yürüyüşü, Klasik Kros Kayak, Skate Kros Kayak
Su Sporları	Tekne, Kayık, Uçurtma sörfü, Kürek Çkme, Şnorkel, Ayakta Kano, Sörf, Tubing, Wakeboard, Wakesurf, Su Kayağı, Akarsu, Rüzgar Sörfü
Takım Sporları	Amerikan Futbolu, Beyzbol, Basketbol, Kriket, Çim Hokeyi, Buz Hokeyi, Lakros, Ragbi, Futbol, Softbol, Voleybol, Ultimate Disk
Raket Sporları	Badminton, Padel, Pickleball, Platform Tenisi, Raketbol, Duvar Tenisi, Masa Tenisi, Tenis
Motor Sporları	ATV, Motokros, Motosiklet, Kara Yoluyla, Kar Arabası
Diğer	Nefes Egzersizi, Oyun, Jumpmaster, Navigasyon, Diğer, Taktiksel, Beni İzle
Uygulamalar	ABC, Applied Ballistics, Alan Hesaplaması, Kalp Hızını Yayınla, Takvim, Saatler, Garmin Share, Health Snapshot™, Geçmiş, Messenger, Ayın Evresi, Müzik Kontrolleri, Bildirimler, Rota Noktasını Yansıt, Nabız Oksimetresi, Referans Noktası, Kaydedildi, Ayarlar, Aşama Ölçer, GÜN DĞ. & GÜN BT., Gelgitler, Cüzdan, Hava Durumu, Antrenmanlar

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse).

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

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

Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

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

Etkinlik Durdurma

1 **GPS** düğmesine basın.

2 Bir seçenek belirleyin:

- Etkinliğinize devam etmek için **Sürdür** öğesini seçin.
- Etkinliği kaydetmek ve ayrıntıları görüntülemek için **Kaydet** öğesini seçin, **GPS** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin.
- Etkinliğinizi duraklatıp daha sonra devam ettirmek için **Sonra Devam Et** öğesini seçin.
- Bir turu işaretlemek için **Tur** öğesini seçin.
Belirli etkinliklerde bir turu iptal etmek için  öğesini seçebilirsiniz.
- Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön > TracBack** öğesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
- Etkinliğinizin başlangıç noktasına en dolaysız yoldan dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön > Düz Hat** öğesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
- Etkinliğin sonundaki kalp hızınız ile iki dakika sonraki kalp hızınız arasındaki farkı ölçmek için **Toparlanma KH** öğesini seçin ve süreölçer geri sayım yaparken bekleyin ([Toparlanma Kalp Hızı, sayfa 60](#)).
- Etkinliği silmek için **Sil** öğesini seçin.

NOT: Etkinliği durdurduktan 30 dakika sonra saat, etkinliği otomatik olarak kaydeder.

Dış Mekan Etkinlikleri

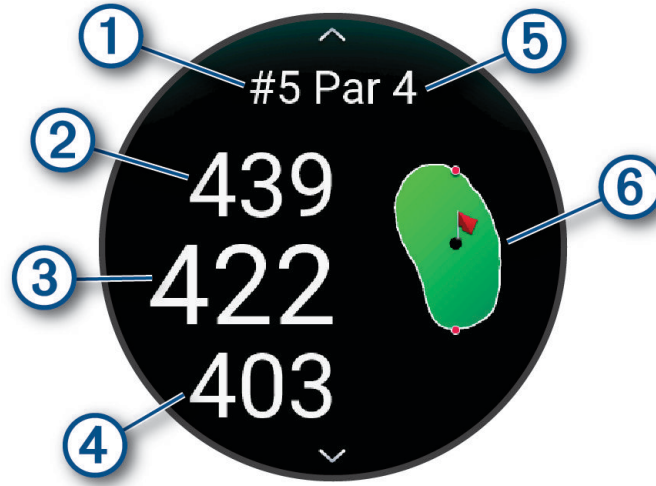
Golf

Golf Oynama

Bir sahada ilk kez oynuyorsanız oyuna başlamadan önce sahayı Garmin Connect uygulamasından indirmeniz gerekir ([Garmin Connect, sayfa 83](#)). Garmin Connect uygulamasından indirilen sahalara otomatik olarak güncellenir.

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

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



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

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

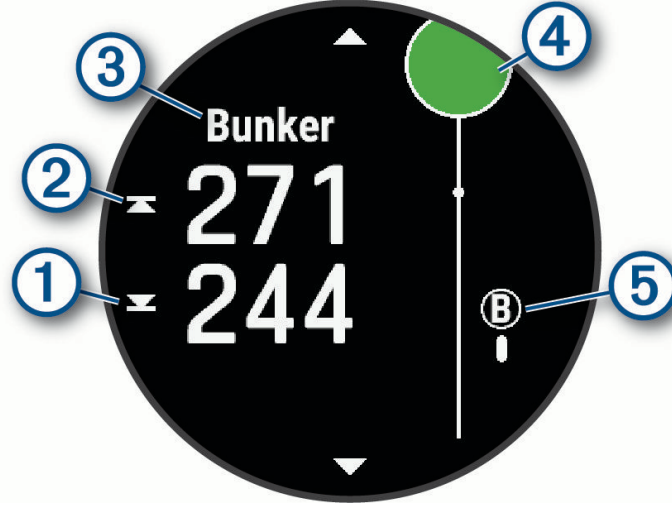
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Delikler arasında gezinmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
 - Golf menüsünü açmak için **GPS** düğmesine basın ([Golf Menüsü, sayfa 7](#)).

Bir sonraki deliğe geçtiğinizde saat, otomatik olarak yeni delik bilgilerini görüntülemek için geçiş yapar.

Tehlikeleri Görüntüleme

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

- 1 Delik bilgileri ekranında **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Tehlikeler** ögesini seçin.



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

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

Golf Menüsü

Tur sırasında **GPS** düğmesine basarak golf menüsündeki ek özelliklere erişebilirsiniz.

Turu Bitir: Geçerli turu sonlandırır.

Yeşili Görüntüle: Daha hassas bir mesafe ölçümü elde etmek için bayrak direği konumunu değiştirmenizi sağlar (*Bayrağı Taşıma, sayfa 8*).

Tehlikeler: Mevcut delik için geçerli olan tehlikeleri gösterir (*Tehlikeleri Görüntüleme, sayfa 7*).

Vuruş Ölçümü: Garmin AutoShot™ özelliği ile kaydedilen önceki vuruşunuzun mesafesini gösterir (*Ölçülen Vuruşları Görüntüleme, sayfa 8*). Ayrıca manuel olarak da bir vuruş kaydedebilirsiniz (*Manuel Olarak Vuruş Ölçme, sayfa 8*).

Turnikeler: Geçerli delik için turnikeleri gösterir.

Skor Kartı: Geçerli turun skor kartını açar (*Skor Tutma, sayfa 8*).

Yol Ölçer: Kaydedilen süreyi, mesafeyi ve atılan adımları gösterir. Bir tura başladığınızda veya turu tamamladığınızda otomatik olarak başlatılır ve durdurulur.

Sopa İstatistikleri: Her golf sopası için mesafe ve isabet bilgileri gibi istatistiklerinizi gösterir. Uyumlu Approach® CT10 sopa izleme sensörlerini eşleştirdiğinizde veya Sopa İstemi ayarını etkinleştirdiğinizde görüntülenir.

GÜN DĞ. & GÜN BT.: Geçerli gün için gün doğumu, gün batımı ve tan saatlerini gösterir.

Ayarlar: Golf etkinliği ayarlarını özelleştirir (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 38*).

Bayrağı Taşıma

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

1 Delik bilgisi ekranından **GPS** düğmesine basın.

2 **Yeşili Görüntüle** ögesini seçin.

3 Bayrak direği konumunu değiştirmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

4 **GPS** düğmesine basın.

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

Ölçülen Vuruşları Görüntüleme

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

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

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

1 Golf oynarken **GPS** düğmesine basın.

2 **Vuruş Ölçümü** ögesini seçin.

Son vuruş mesafeniz görüntülenir.

NOT: Topa tekrar vurduğunuzda, Green'de hafif vuruş gerçekleştirdiğinizde veya bir sonraki deliğe geçtiğinizde mesafe otomatik olarak sıfırlanır.

3 **GPS** düğmesine basın.

4 Kayıtlı tüm vuruş mesafelerini görüntülemek için **Önceki Vuruşlar** ögesini seçin.

Manuel Olarak Vuruş Ölçme

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

1 Bir vuruş yapın ve topunuzun nereye indiğini izleyin.

2 Delik bilgisi ekranından **GPS** düğmesine basın.

3 **Vuruş Ölçümü** ögesini seçin.

4 **GPS** düğmesine basın.

5 **Vuruş Ekle** > ✓ ögelerini seçin.

6 Gerekirse vuruşu yaparken kullandığınız sopayı girin.

7 Topunuzun indiği yere yürüyerek ya da aracınızla gidin.

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

Skor Tutma

1 Delik bilgileri ekranında **GPS** düğmesine basın.

2 **Skor Kartı** ögesini seçin.

Green'deyken skor kartı görüntülenir.

3 Delikler arasında gezinmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

4 Bir delik seçmek için **GPS** düğmesine basın.

5 Skoru ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

Toplam skorunuz güncellenir.

İstatistikleri Kaydetme

İstatistikleri kaydedebilmeniz için önce istatistik izleme özelliğini etkinleştirmeniz gerekir (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları*, sayfa 38).

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

Skor Ayarları

Tur sırasında GPS düğmesine basın ve **Ayarlar > Skor** ögesini seçin.

Skor Yöntemi: Bu cihazın skor tutma yöntemini değiştirir.

Handikap Skoru: Handikaplı skor kaydetmeyi etkinleştirir.

Handikap Ayarla: Handikaplı skor kaydetme etkinleştirildiğinde handikapınızı ayarlar.

Puanı Göster: Skor kartının üst kısmında turdaki toplam puanınızı gösterir (*Skor Tutma*, sayfa 8).

İstatistik İzleme: Hafif vuruş sayısı, Green sayıları ve golf oynarken isabet edilen çim alanlar ile ilgili istatistik izleme özelliğini etkinleştirir.

Cezalar: Golf oynarken penaltı vuruşu takibini etkinleştirir (*İstatistikleri Kaydetme*, sayfa 9).

İstem: Bir turun başında, puanı korumak isteyip istemediğinizi soran istemi etkinleştirir.

Stableford Skoru Hakkında

Stableford skoru yöntemini seçtiğinizde (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları*, sayfa 38) puanlar, para göre yapılan vuruşlar baz alınarak ödüllendirilir. Bir turun sonunda en yüksek puan kazanır. Cihaz, puanları ABD Golf Birliği'nin belirttiği şekilde ödüllendirir.

Stableford skorlu bir oyunun skor kartı vuruşlar yerine puanları gösterir.

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

Büyük Sayılar Modu

Delik bilgisi ekranındaki sayıların boyutunu değiştirebilirsiniz.

- 1 Bir tur sırasında **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Büyük Sayılar** ögesini seçin.
Yeşil alanın önüne, ortasına ve arkasına doğru mesafeler, delik bilgileri ekranında büyük yazı tipiyle görüntülenir.
- 3 Ek verileri ve ayarları görüntülemek için **GPS** düğmesine basın.

Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği Kaydetme

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

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

Keşif Başlatma

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

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

İzleme Noktasını Manuel Olarak Kaydetme

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

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

İzleme Noktalarını Görüntüleme

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

Balık Avlama

- 1 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
- 2 **Balık Avlama** ögesini seçin.
- 3 **GPS > Balığı Başlat** düğmesine basın.
- 4 **GPS** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - Yakaladığınız balıkları balık sayınıza eklemek ve konumu kaydetmek için **Yakalamayı Kaydet** ögesini seçin.
 - Geçerli konumunuzu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
 - Etkinliğe yönelik aralıklı süreölçer, bitiş saati veya bitiş saati hatırlatıcısını ayarlamak için **Balık Avı Süreölç.** ögesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına geri dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Tüm kayıtlı konumlarınızı görüntülemek için **Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
 - Bir hedefe gitmek için **Navigasyon** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Etkinlik ayarlarını düzenlemek için **Ayarlar** ögesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 38](#)).
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **GPS** düğmesine basın ve **Balığı Sonlandır** ögesini seçin.

Avcılık

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

- 1 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
- 2 **Avlanma** ögesini seçin.
- 3 **GPS** düğmesine basın ve **Ava Başla** ögesini seçin.
- 4 **GPS** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına geri dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Geçerli konumunuzu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
 - Bu av etkinliği sırasında kaydedilen konumları görüntülemek için **Av Konumları** ögesini seçin.
 - Önceden kaydedilen tüm konumları görüntülemek için **Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
 - Bir hedefe gitmek için **Navigasyon** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Etkinlik ayarlarını düzenlemek için **Ayarlar** ögesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 38](#)).
- 5 Av etkinliğinizi tamamladıktan sonra **GPS** düğmesine basın ve **Avı Sonlandır** ögesini seçin.

Koşu

Pist Koşusuna Çıkma

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

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

- 1 Açık hava pistinde ayakta durun.
- 2 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
- 3 **Pist Koşusu** ögesini seçin.
- 4 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 5 1. kulvarda koşuyorsanız 11. adıma geçin.
- 6 **MENU** düğmesine basın.
- 7 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 8 **Şerit Numarası** ögesini seçin.
- 9 Kulvar numarasını seçin.
- 10 Etkinlik süreölçeri sayfasına dönmek için **BACK** düğmesine iki kez basın.
- 11 **GPS** düğmesine basın.
- 12 Pistin etrafında koşun.
- 13 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **GPS** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları

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

Sanal Koşuya Çıkma

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

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

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

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

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

Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme

Bir engelli parkur yarışına katıldığınızda, her bir engelde geçirdiğiniz süreyi ve engeller arasında koştuğunuz süreyi kaydetmek için Engelli Yarış etkinliğini kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **GPS** öğesine basın.
- 2 **Engelli Yarış** öğesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **GPS** düğmesine basın.
- 4 Engelin başlangıcını ve bitişini manuel olarak işaretlemek için **SET** düğmesine basın.
NOT: Parkurun ilk turundan engel konumlarını kaydetmek için **Engel İzleme** ayarını yapılandırabilirsiniz. Parkurun tekrar döngülerinde saat, engel ve koşu aralıkları arasında geçiş yapmak için kaydedilen konumları kullanır.
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **GPS** düğmesine basın ve **Kaydet** öğesini seçin.

PacePro™ Antrenmanı

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

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

PacePro Uygulamasından Garmin Connect Planı İndirme

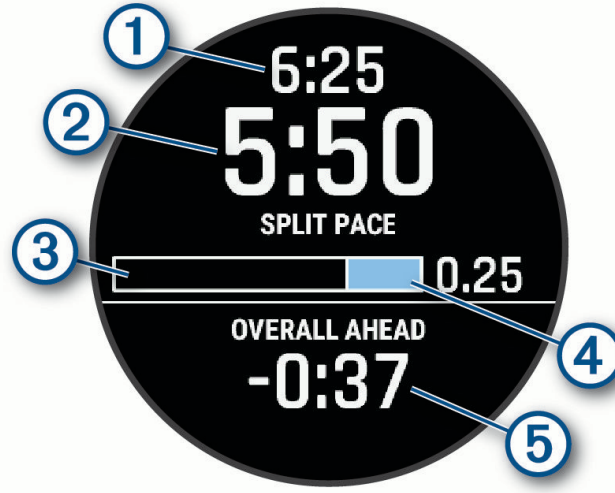
Garmin Connect üzerinden bir PacePro planı indirebilmeniz için Garmin Connect hesabınızın olması gerekir (*Garmin Connect, sayfa 83*).

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

PacePro Planı Başlatma

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

- 1 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
 - 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
 - 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
 - 4 **Antrenman > PacePro Planları** ögesini seçin.
 - 5 Bir plan seçin.
 - 6 **GPS** düğmesine basın.
- İPUCU:** PacePro planını kabul etmeden önce bölümlerin, yükseklik profilinin ve haritanın önizlemesini görebilirsiniz.
- 7 Planı başlatmak için **Planı Kabul Et** ögesini seçin.
 - 8 Gerekirse tur navigasyonunu etkinleştirmek için **✓** ögesini seçin.
 - 9 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **GPS** düğmesine basın.



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

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

Bisiklet Sürme

İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı

Uyumlu bir iç mekan destek cihazını kullanabilmek için öncelikle ANT+® teknolojisini kullanarak cihazı saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 76*).

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

- 1 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
- 2 **İç Mekanda Bisiklet** ögesini seçin.
- 3 **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 4 **Akıllı Antr. Cihaz. Seç.** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Sürüşe başlamak için **Serbest Sürüş** ögesini seçin.
 - Kayıtlı bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanı İzle** ögesini seçin (*Antrenmanlar, sayfa 31*).
 - Kayıtlı bir rotayı takip etmek için **Rotayı İzle** ögesini seçin (*Rotalar, sayfa 96*).
 - Hedef güç değerini belirlemek için **Gücü Ayarla** ögesini seçin.
 - Simülasyon düzey değerini belirlemek için **Düzeyi Ayarla** ögesini seçin.
 - İç mekan destek cihazı tarafından uygulanan direnç kuvvetini belirlemek için **Direnci Ayarla** ögesini seçin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **GPS** düğmesine basın.
İç mekan destek cihazı, rotadaki veya parkurdaki yükseklik bilgilerine göre direnci artırır veya düşürür.

Yüzme

DUYURU

Cihaz, yüzeyde yüzme için üretilmiştir. Cihazla tüplü dalış yapmak ürüne zarar verebilir ve garantiyi geçersiz kılar.

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

Yüzme Terimleri

Uzunluk: Havuz boyunca bir tur.

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

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

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

Kulaç Türleri

Kulaç türü tanımlaması yalnızca havuzda yüzme için geçerlidir. Kulaç türünüz, belirli bir uzunluğun sonunda tanımlanır. Kulaç türleri, yüzme geçmişinizde ve Garmin Connect hesabınızda görünür. Ayrıca kulaç türünü, özel veri alanı olarak seçebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 37](#)).

Serbest	Serbest Kulaç
Geri	Sırtüstü Kulaç
Krbğlma	Kurbağalama Kulaç
Kel	Kelebek Kulaç
Karışık	Bir aralıkta birden fazla kulaç tipi
Drill	Drill günlüğüyle kullanılır (Isınma Günlüğü ile Antrenman Yapma, sayfa 17)

Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları

- Açık suda yüzme sırasında bir aralık kaydetmek için **SET** düğmesine basın.
- Havuzda yüzme etkinliğine başlamadan önce ekrandaki talimatları uygulayarak havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
Saat, tamamlanan uzunluklara göre mesafeyi ölçer ve kaydeder. Doğru mesafenin gösterilebilmesi için havuz boyutu doğru girilmelidir. Bir sonraki havuzda yüzme etkinliğine başladığınızda saat, bu havuz boyutunu kullanır. Boyutu değiştirmek için **MENU** düğmesini basılı tutabilir, etkinlik ayarlarınızı belirleyebilir ve **Havuz Boyutu** öğesini seçebilirsiniz.
- Doğru sonuçlar için tek kulaç türü kullanarak tüm havuz boyunca yüzün. Dinlenirken etkinlik süreölçerini duraklatın.
- Havuzda yüzme sırasında dinlenme kaydetmek için **SET** düğmesine basın ([Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 16](#)).
Saat, havuzda yüzme aralıklarını ve uzunluklarını otomatik olarak kaydeder.
- Saatin uzunluklarınızı saymasına yardımcı olmak için ilk kulacı atmadan önce duvardan destek alarak kendinizi güçlü bir şekilde itin ve süzülün.
- Drill'ler sırasında etkinlik süreölçerini duraklatmanız ya da drill günlüğü özelliğini kullanmanız gerekir ([Isınma Günlüğü ile Antrenman Yapma, sayfa 17](#)).

Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme

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

Otomatik dinlenme özelliği yalnızca havuzda yüzme için kullanılabilir. Saatiniz, dinlendiğinizi otomatik olarak algılar ve dinlenme ekranı görüntülenir. 15 saniyeden fazla dinlerseniz saat otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur. Yüzmeye devam ettiğinizde saat otomatik olarak yeni bir yüzme aralığı başlatır. Otomatik dinlenme özelliğini etkinlik seçeneklerinden açabilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 38](#)).

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

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

Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma

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

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

Çoklu Spor

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

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

Triatlon Eğitimi

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

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

Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma

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

Spor Salonu Etkinlikleri

Saat, kapalı mekandaki bir pistte koşma ya da sabit bir bisikleti veya iç mekan destek cihazını kullanma gibi kapalı mekanlarda yapılan antrenmanlarda kullanılabilir. GPS, kapalı mekan aktiviteleri için kapalıdır ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları](#), sayfa 38).

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

İPUCU: Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür.

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

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

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

- 1 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
- 2 **Güç** ögesini seçin.
- 3 Bir antrenman seçin ([Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme](#), sayfa 32).
- 4 Antrenman adımlarının bir listesini görüntülemek için **Detaylar** ögesini seçin (isteğe bağlı).
- 5  ögesini seçin.
- 6 **GPS'e** basın ve ayarlanan süreölçeri başlatmak için **Antrenmanı Başlat** ögesini seçin.
- 7 İlk setinize başlayın.

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

İPUCU: Saat, her bir set için yalnızca tek bir hareketin tekrarını sayabilir. Hareketleri değiştirmek isterseniz seti tamamlamanız ve yeni bir sete başlamanız gerekir.
- 8 Seti tamamlamak ve varsa bir sonraki egzersize geçmek için **SET** düğmesine basın.

Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler. Birkaç saniye sonra dinlenme süreölçeri görüntülenir.
- 9 Gerekirse **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basarak tekrar sayısını düzenleyin.

İPUCU: Ayrıca set için kullanılan ağırlığı da ekleyebilirsiniz.
- 10 Dinlendikten sonra sıradaki setinize başlamak için **SET** düğmesine basın.
- 11 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir güçlenme antrenmanı seti için tekrar edin.
- 12 Son setinizden sonra **GPS'e** basın ve ayarlanmış süreölçeri durdurmak için **Antrenmanı Durdur** ögesini seçin.
- 13 **Kaydet** ögesini seçin.

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme

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

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

İç Mekanda Tırmanış Etkinliği Kaydetme

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

- 1 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
- 2 **İç Mekanda Tırmanış** ögesini seçin.
- 3 Rota istatistiklerini kaydetmek için  ögesini seçin.
- 4 Değerlendirme sistemi seçin.
NOT: Bir sonraki iç mekanda tırmanış etkinliğine başladığınızda cihaz bu derecelendirme sistemini kullanır. Sistemi değiştirmek için MENU düğmesini basılı tutup etkinlik ayarlarınızı belirleyerek **Derecelendirme Sistemi** ögesini seçebilirsiniz.
- 5 Rotanın zorluk seviyesini seçin.
- 6 **GPS** düğmesine basın.
- 7 İlk rotanıza başlayın.
NOT: Rota süreölçeri çalışırken cihaz, düğmelere yanlışlıkla basılmasını önlemek için düğmeleri otomatik olarak kilitlet. Saatin kilidini kaldırmak için herhangi bir tuşu basılı tutabilirsiniz.
- 8 Rotayı bitirdiğinizde yere inin.
Dinlenme süreölçeri, yere indiğinizde otomatik olarak başlar.
NOT: Gerekirse rotayı bitirmek için SET düğmesine basabilirsiniz.
- 9 Bir seçenek belirleyin:
 - Başarılı bir rotayı kaydetmek için **Tamamlandı** ögesini seçin.
 - Başarısız bir rotayı kaydetmek için **Denendi** ögesini seçin.
 - Rotayı silmek için **Sil** ögesini seçin.
- 10 Rotadaki düşme sayısını girin.
- 11 Dinlendikten sonra, **SET** düğmesine basın ve sonraki rotanıza başlayın.
- 12 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir rota için bu işlemi tekrar edin.

13 **GPS** düğmesine basın.

14 **Kaydet** ögesini seçin.

Kış Sporları

Kayak Pistlerinizi Görüntüleme

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

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

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

Dağda Kayak veya Snowboard Etkinliği Kaydetme

Dağda kayak veya snowboard etkinliği, istatistiklerinizi doğru olarak takip edebilmeniz için tırmanış ve iniş izleme modları arasında geçiş yapmanıza olanak tanır. Mod İzleme ayarını, izleme modlarını otomatik veya manuel olarak değiştirmek için özelleştirebilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları](#), sayfa 38).

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

Su Sporları

Sörf

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

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

Su Sporları Turlarınızı Görüntüleme

Saatiniz, otomatik çalıştır özelliğini kullanarak her bir su sporu turunun ayrıntılarını kaydeder. Bu özellik, hareketinize göre otomatik olarak yeni turlar kaydeder. Hareket etmeyi bıraktığınızda etkinlik süreölçeri duraklatılır. Hareket hızınız arttığında etkinlik süreölçeri otomatik olarak başlar. Duraklatılmış ekrandan veya etkinlik zamanlayıcısı çalışırken pist detaylarınızı görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Bu özellik, tüm su sporu etkinliği türleri için kullanılamaz.

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

Tur ekranları; süre, kat edilen mesafe, maksimum hız ve ortalama hız bilgilerini içerir.

Diğer Etkinlikler ve Uygulamalar

Applied Ballistics®

⚠ UYARI

Applied Ballistics özelliği, yalnızca tabanca ve mermi profillerine ve mevcut koşulların ölçümlerine dayalı olarak doğru yükseklik ve rüzgar çözümleri sağlamak için tasarlanmıştır. Ortamınıza bağlı olarak koşullar hızlı bir şekilde değişebilir. Ani rüzgarlar veya aşağı esen rüzgarlar gibi çevresel koşullardaki değişiklikler, atışınızın isabetini etkileyebilir. Yükseklik ve rüzgar çözümleri, yalnızca özelliğe girdiğiniz bilgilere dayalı önerilerdir. Sık sık ve dikkatli bir şekilde değer ölçümleri alın ve ortam koşullarındaki önemli değişikliklerden sonra değerlerin sabitlenmesi için zaman tanıyın. Değişen koşullar ve okuma hataları için her zaman bir güvenlik payı bırakın.

Atış yapmadan önce hedefinizi ve hedefinizin arkasında kalan bölgeyi daima tanıyın. Atış ortamınızı tanımamanız maddi hasara, yaralanmaya veya ölüme neden olabilir.

NOT: Bu özellik yalnızca Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition modelleriyle kullanılabilir.

Applied Ballistics özelliği, tüfeğinizin özelliklerine, merminizin özelliklerine ve çeşitli çevre koşullarına göre uzun aralıklı atış için özelleştirilmiş hedefleme çözümleri sunar. Rüzgar, sıcaklık, nem, aralık ve ateşleme yönü gibi parametreleri girebilirsiniz.

Bu özellik, uzun menzilli mermileri ateşlemek için ihtiyacınız olan yükseklik karşılama, rüzgar ve uçuş zamanı gibi bilgileri sağlar. Merminizin türü için özel sürükleme modelleri de içerir. Bu özellik ile ilgili daha fazla bilgi için appliedballisticsllc.com adresini ziyaret edin. Terimler ve veri alanlarının açıklamaları için [Applied Ballistics Terimler Sözlüğü](#), sayfa 26 bölümünü inceleyin.

NOT: Tüm Applied Ballistics özelliklerinin kilidini açmak için Applied Ballistics Quantum uygulamasındaki balistik çözücüyu yükseltmeniz gerekebilir ([Applied Ballistics Quantum Uygulaması](#), sayfa 21).

Applied Ballistics Quantum Uygulaması

Applied Ballistics Quantum uygulaması, Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition saatinizde balistik profilleri yönetmenizi veya gerektiğinde balistik çözücünüzü yükseltmenizi sağlar. Applied Ballistics Quantum uygulamasını telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilirsiniz.

Applied Ballistics Seçenekler

Saat görünümünden **GPS** düğmesine basın, **Applied Ballistics** ögesini seçin ve **GPS** düğmesine basın.

Quick Edit: Aralığı, ateş yönünü ve rüzgar bilgilerini ayarlar (*Atış Koşullarını Hızlıca Düzenleme, sayfa 22*).

Range Card: Kullanıcı giriş parametrelerine göre çeşitli aralıklarla ilgili verileri görüntüler. Alanları değiştirebilir (*Aralık Kartı Alanlarını Özelleştirme, sayfa 22*), aralık artışını düzenleyebilir (*Aralık Artışını Düzenleme, sayfa 22*) ve temel aralığı belirleyebilirsiniz (*Temel Aralığı Ayarlama, sayfa 23*).

Target Card: Aralık, yükseklik ve rüzgar dahil olmak üzere geçerli hedefiniz için uzun aralıklı atış koşullarını ayarlar (*Hedefi Düzenleme, sayfa 23*). Seçilen hedefi değiştirebilir ve 26 adede kadar hedef için koşulları özelleştirebilirsiniz (*Hedefi Değiştirme, sayfa 23*).

Environment: Geçerli ortamınız için atmosferik koşulları ayarlar. Özel değerler girebilir veya cihazdaki dahili sensörden gelen basınç ve tolerans değerlerini ya da bağlı bir kablosuz sensörden gelen sıcaklık değerlerini kullanabilirsiniz (*Çevre, sayfa 24*).

Profile: Geçerli profiliniz için mermi, ateşli silah ve kapsam özelliklerini ayarlar (*Profil Düzenleme, sayfa 24*). Seçilen profili değiştirebilir (*Farklı Bir Profil Seçme, sayfa 25*) ve ek profiller ekleyebilirsiniz (*Profil Ekleme, sayfa 24*).

Change Fields: Profil verileri ekranındaki veri alanlarını özelleştirir (*Profil Verisi Görünümünü Özelleştirme, sayfa 25*).

Settings: Rüzgar ve yükseklik için ölçü birimlerini, ondalık yer hassasiyetini, hedef etiketlerini ve ateş kontrolü seçeneklerini ayarlar.

Atış Koşullarını Hızlıca Düzenleme

Aralığı, ateş yönünü ve rüzgar bilgilerini düzenleyebilirsiniz.

1 Applied Ballistics uygulamasında **GPS** düğmesine basın.

2 **Quick Edit** ögesini seçin.

İPUCU: Her bir değeri düzenlemek için DOWN veya UP düğmesine, sonraki alana geçmek için GPS düğmesine basabilirsiniz.

3 **RNG** değerini hedef mesafeye ayarlayın.

4 **DOF** değerini gerçek ateş yönünüze ayarlayın (manuel olarak veya pusulayı kullanarak).

5 **W 1** değerini düşük rüzgar hızına ayarlayın.

6 **W 2** değerini yüksek rüzgar hızına ayarlayın.

7 **DIR** değerini rüzgarın geldiği yöne ayarlayın.

8 Ayarlarınızı kaydetmek için **SET** tuşuna basın.

Aralık Kartı

Aralık Kartı Alanlarını Özelleştirme

1 Applied Ballistics uygulamasında **GPS** düğmesine basın.

2 **Range Card** ögesini seçin.

İPUCU: Üçüncü sütunun farklı veri alanlarını hızlı bir şekilde görüntülemek için GPS düğmesine basabilirsiniz.

3 **GPS** ögesini basılı tutun.

4 **Change Fields** ögesini seçin.

5 Bir alanı kaydırmak için **GPS** düğmesine basın.

6 Alanı değiştirmek için **DOWN** veya **UP** düğmesine basın.

7 Değişikliklerinizi kaydetmek için **SET** düğmesine basın.

Aralık Artışını Düzenleme

1 Applied Ballistics uygulamasında **GPS** düğmesine basın.

2 **Range Card** ögesini seçin.

3 **GPS** ögesini basılı tutun.

4 **Range Increment** ögesini seçin

5 Bir değer girin.

Temel Aralığı Ayarlama

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Range Card** ögesini seçin.
- 3 **GPS** ögesini basılı tutun.
- 4 **Base Range** ögesini seçin.
- 5 Bir değer girin.

Hedef Kartı

Hedef Ekleme

En fazla 26 hedef ekleyebilirsiniz.

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Target Card > Add** ögesini seçin.
Yeni hedef, listenin alt kısmında görünür.

Hedefi Düzenleme

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Target Card** ögesini seçin.
- 3 Bir hedef seçin.
- 4 Düzenlenecek bir seçenek belirleyin.

Hedefi Değiştirme

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Target Card** ögesini seçin.
- 3 Bir hedef seçin.
- 4 **Set as current** ögesini seçin.

Tüm Hedefleri Silme

Kayıtlı hedeflerinizin hepsini tek seferde silebilirsiniz.

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Target Card** ögesini seçin.
- 3 **GPS** düğmesini basılı tutun.
- 4 **Delete All Targets** ögesini seçin.

GPS Kullanarak Hedef Konumu Ayarlama

- 1 Hedef konumdayken **CTRL** ögesini basılı tutun ve **Konumu Kaydet** seçeneğini belirleyin.
- 2 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 3 Hedef konumu kaydedin.
- 4 Ateşleme konumuna gidin.
- 5 Applied Ballistics uygulamasında **GPS** düğmesine basın.
- 6 **Target Card** ögesini seçin.
- 7 Bir hedef seçin.
- 8 **Use Saved Location Data** ögesini seçin.
- 9 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 10 Hedef konumu seçin.

Çevre

Ortamı Düzenleme

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Environment** ögesini seçin.
- 3 Düzenlenecek bir seçenek belirleyin.

Auto Update'yi Etkinleştirme

Tolerans ve basınç değerlerini otomatik olarak güncellemek için otomatik güncelleme özelliğini kullanabilirsiniz. Sıcaklık sensörü veya hava durumu ölçer gibi bir kablosuz sensöre bağlandığında diğer ortam alanları da güncellenir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 76*). Değerler her dakika güncellenir.

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Environment > Auto Update > On** ögesini seçin.

Profil

Profil Ekleme

Applied Ballistics Quantum uygulaması ile profil bilgilerini içeren bir .pro dosyası oluşturabilir ve dosyayı cihazdaki AB klasörüne aktarabilirsiniz. Garmin® cihazınızı kullanarak da bir profil oluşturabilirsiniz.

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Profile > Profile** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Yeni bir profil oluşturmak için **+ Profile** ögesini seçin.
 - Mevcut bir profile göre yeni bir profil oluşturmak için profili seçin, **Copy** ögesini seçin ve bir ad girin.

Profil Düzenleme

Bir profili düzenlemeden önce ilgili profili geçerli profiliniz yapmanız gerekir (*Farklı Bir Profil Seçme, sayfa 25*).

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Profile** ögesini seçin.
- 3 Gerekirse **Profile** ögesini, ardından bir profili seçin ve **Edit Name** ögesini seçip yeni bir ad girin.
- 4 **Bullet Data** ögesini seçin ve mermi özelliklerini girin.

İPUCU: Mermi özelliklerini otomatik olarak Applied Ballistics mermi veri tabanından girmek için **Bullet Library** ögesini seçebilirsiniz. Mermi özelliklerini manuel olarak girecekseniz bilgilere mermi üreticisinin web sitesinden erişebilirsiniz.

- 5 **Gun Data** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.

NOT: Bazı seçenekler yalnızca Sight in Condition ayarını etkinleştirdiğinizde görüntülenir.

6 Gerekirse **Gun Data > Advanced Settings** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin:

- Namlu çıkış hızını, ateşli silahınızın süpersonik aralığının içinde daha hassas bir çözüm sağlayacak şekilde kalibre etmek için **Calibrate Muzzle Velocity** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- Özel sürüklenme katsayısını kalibre etmek için **Calibrate Custom Drag Factor** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- Alçalma ölçeği katsayısını, ateşli silahınızın transsonik aralığının içinde veya ötesinde daha hassas bir çözüm sağlayacak şekilde kalibre etmek için **Calibrate DSF** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.

NOT: Garmin namlu çıkış hızını, alçalma ölçeği katsayısından önce kalibre etmenizi önerir. Alçalma ölçeği katsayısını kalibre ettikten sonra **View DSF Table** ögesini seçerek alçalma ölçeği katsayı tablosunu görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse alçalma ölçeği katsayı tablosunu varsayılan değerlere sıfırlamak için **MENU** düğmesini basılı tutup **Clear DSF Table** ögesini seçebilirsiniz.

- Namlu çıkış hızı sıcaklık tablosunu düzenlemek için **MV Temp Table** ögesini seçin, ardından **MENU** düğmesini basılı tutarak **Düzenle** ögesini seçin, düzenlemek istediğiniz değeri seçin ve **GPS** düğmesine basıp değeri girin.

NOT: Gerekirse namlu çıkış hızı sıcaklık tablosunu varsayılan değerlere sıfırlamak için **MENU** düğmesini basılı tutup **Clear MV-Temp** ögesini seçebilirsiniz.

7 Output Units ögesini seçin ve ölçü birimini belirleyin.

Profil Silme

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Profile > Profile** ögesini seçin.
- 3 Bir profil seçin.
- 4 **Delete Profile** ögesini seçin.

Farklı Bir Profil Seçme

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Profile > Profile** ögesini seçin.
- 3 Bir profil seçin.
- 4 **Change Profile** ögesini seçin.

Profil Verisi Görünümünü Özelleştirme

- 1 Bir Applied Ballistics etkinliği sırasında profil veri ekranına gitmek için **DOWN** düğmesine basın.
- 2 **GPS** düğmesine basın ve **Change Fields** ögesini seçin.
- 3 Bir alana gitmek için **DOWN** veya **UP** düğmesine basın.
- 4 Değiştirmek istediğiniz alanı seçmek için **GPS** düğmesine basın.
- 5 Alanlar arasında gezinmek için **DOWN** veya **UP** düğmesine basın.
- 6 Bir alan seçin.
- 7 Yaptığınız değişiklikleri kaydetmek için **BACK** düğmesine basın.

Applied Ballistics Terimler Sözlüğü

NOT: Applied Ballistics özelliği yalnızca Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition modellerinde kullanılabilir.

Hızlı Düzenle Alanları

DIR: Rüzgarın geldiği yöndür. Örneğin, 9:00 yönündeki bir rüzgar solunuzdan sağınıza doğru eser. Giriş alanı.

DOF: Kuzey 0 derece ve doğu 90 derece olacak şekilde ateşin yönü. Giriş alanı.

Elevation: Hedefleme çözümünün dikey kısmı; inç, miliradyan (mrad/mil) veya açı dakikası (MOA) cinsinden görüntülenir.

RNG: Yarda veya metre cinsinden gösterilen, hedefe olan mesafedir. Giriş alanı.

W 1: Atış çözümünde kullanılan rüzgar hızı; mil/saat (mph), kilometre/saat (km/sa) veya metre/saniye (m/sn) cinsinden görüntülenir. Giriş alanı.

W 2: Atış çözümünde kullanılan isteğe bağlı ek rüzgar hızı; mil/saat (mph), kilometre/saat (km/sa) veya metre/saniye (m/sn) cinsinden görüntülenir. Giriş alanı.

İPUCU: Üst ve alt değerler içeren bir rüzgar çözümünü hesaplamak için iki rüzgar hızı kullanabilirsiniz. Atış için geçerli olan gerçek rüzgar bu aralığa denk gelmelidir. Hem rüzgar hızı 1 hem de rüzgar hızı 2 öğelerini kullanmak, hedefle aranızda farklı mesafelerdeki farklı rüzgar hızlarını hesaplamamanın etkili bir yolu değildir.

Windage 1: Hedefleme çözümünün yatay kısmı rüzgar hızı 1 ve rüzgar yönüne göre inç, miliradyan (mrad/mil) veya açı dakikası (MOA) cinsinden görüntülenir.

Windage 2: Hedefleme çözümünün yatay kısmı rüzgar hızı 2 ve rüzgar yönüne göre inç, miliradyan (mrad/mil) veya açı dakikası (MOA) cinsinden görüntülenir.

Aralık Kartı Alanları

Bullet Drop: Merminin uçuş yolu boyunca yaşayacağı toplam alçalma; inç, santimetre veya milimetre cinsinden görüntülenir.

Elevation: Hedefleme çözümünün dikey kısmı; inç, miliradyan (mrad/mil) veya açı dakikası (MOA) cinsinden görüntülenir.

H. Cor. Effect: Yatay Koriolis etkisi. Yatay Koriolis etkisi, Koriolis etkisine atfedilen rüzgar çözümünün miktarıdır. Her zaman cihaz tarafından hesaplanır ancak geniş mesafede atış yapmıyorsanız etkisi minimum olabilir.

Lead: Belirli bir hızda sola veya sağa hareket eden bir hedefi vurmak için gerekli olan yatay düzeltmedir.

İPUCU: Hedefinizin hızını girdiğinizde cihaz gereken rüzgarı toplam rüzgar değerine ekler.

Remaining Energy: Fut-libre kuvvet (ft.lbf) veya jul (J) cinsinden görüntülenen, mermide kalan enerji miktarıdır.

Spin Drift: Dönüş sapmasına (jiroskopik sapma) atfedilen rüzgar çözümünün miktarıdır. Örneğin, kuzey yarım kürede, sağ döner silindirden çıkan bir mermi hareket ederken her zaman hafifçe sağa doğru sapacaktır.

Time of Flight: Bir merminin belirli bir aralıkta hedefine ulaşması için gereken süreyi belirten hareket süresidir.

V. Cor. Effect: Dikey Koriolis etkisi. Dikey Koriolis etkisi, Koriolis etkisine atfedilen yükseklik çözümünün miktarıdır. Her zaman cihaz tarafından hesaplanır ancak geniş mesafede atış yapmıyorsanız etkisi minimum olabilir.

Velocity: Merminin hedefle temas ettiği andaki tahmini hızıdır.

Velocity Mach: Mach hızı faktörü olarak görüntülenen, merminin hedefle temas ettiği andaki tahmini hızıdır.

Windage 1: Hedefleme çözümünün yatay kısmı rüzgar hızı 1 ve rüzgar yönüne göre inç, miliradyan (mrad/mil) veya açı dakikası (MOA) cinsinden görüntülenir.

Windage 2: Hedefleme çözümünün yatay kısmı rüzgar hızı 2 ve rüzgar yönüne göre inç, miliradyan (mrad/mil) veya açı dakikası (MOA) cinsinden görüntülenir.

Ortam Alanları

Direction: Rüzgarın geldiği yöndür. Örneğin, 9:00 yönündeki bir rüzgar solunuzdan sağınıza doğru eser. Giriş alanı.

Humidity: Havadaki nem yüzdesi. Giriş alanı.

Latitude: Dünyanın yüzeyindeki yatay konumdur. Negatif değerler ekvatorun altındadır. Pozitif değerler ekvatorun üzerindedir. Bu değer, dikey ve yatay Koriolis sapmasını hesaplamak için kullanılır. Giriş alanı.

İPUCU: Cihazınızdan GPS koordinatlarını kullanmak için Use Current Position seçeneğini belirleyebilirsiniz.

NOT: Latitude yalnızca Koriolis etkisini hesaplamak için kullanılır. 1000 yarıdan daha kısa bir mesafedeki hedefe atış yapıyorsanız bu giriş alanı isteğe bağlıdır.

Pressure: Ortam (istasyon) basıncı. Ortam basıncı deniz seviyesi (barometrik) basıncını temsil edecek şekilde ayarlanmamıştır. Balistik atış çözümü için ortam basıncı gereklidir. Giriş alanı.

İPUCU: Bu değeri manuel olarak girebilir veya cihazdaki dahili sensörden gelen basınç değerini kullanmak için Use Current Pressure seçeneğini belirleyebilirsiniz.

Temperature: Geçerli konumunuzdaki sıcaklık. Giriş alanı.

İPUCU: Bağlı bir tempe™ sensöründen veya başka bir sıcaklık kaynağından sıcaklık değerini manuel olarak girebilirsiniz. Bir tempe sensörüne bağlanıldığında bu alan otomatik olarak güncellenmez.

Wind Mode: Direction ayarını, Direction of Fire (DOF) değerimize veya gerçek kuzeye (True Wind Dir) göre ayarlamınızı sağlar.

NOT: Farklı DOF'lerde birden fazla hedef etkinleştirirken True Wind Dir seçeneği, yalnızca DOF'nizi ayarlamanız gerektiğinden ve Direction ayarınız aynı kaldığından kullanışlıdır.

Wind Speed 1: Atış çözümünde kullanılan rüzgar hızı; mil/saat (mph), kilometre/saat (km/sa) veya metre/saniye (m/sn) cinsinden görüntülenir. Giriş alanı.

Wind Speed 2: Atış çözümünde kullanılan isteğe bağlı ek rüzgar hızı; mil/saat (mph), kilometre/saat (km/sa) veya metre/saniye (m/sn) cinsinden görüntülenir. Giriş alanı.

İPUCU: Üst ve alt değerler içeren bir rüzgar çözümünü hesaplamak için iki rüzgar hızı kullanabilirsiniz. Atış için geçerli olan gerçek rüzgar bu aralığa denk gelmelidir.

Hedef Kartı Alanları

Direction of Fire: Kuzey 0 derece ve doğu 90 derece olacak şekilde ateşin yönü. Giriş alanı.

NOT: Direction of Fire yalnızca Koriolis etkisini hesaplamak için kullanılır. 1000 yarıdan daha kısa bir mesafedeki hedefe atış yapıyorsanız bu giriş alanı isteğe bağlıdır.

Inclination: Atışın eğim açısı. Negatif bir değer, yokuş aşağı bir atışı ifade eder. Pozitif değerler yokuş yukarı atışı ifade eder. Atış çözümü, yokuş yukarı veya yokuş aşağı atışta ayarlanan çözümü hesaplamak için çözümün dikey kısmını eğim açısının kosinüs değeriyle çarpar. Giriş alanı.

Range: Yarda veya metre cinsinden gösterilen, hedefe olan mesafedir. Giriş alanı.

Speed: Hareketli bir hedefin hızı, mil/saat (mph) veya kilometre/saat (km/sa) cinsinden gösterilir. Negatif bir değer, hedefin sola doğru hareket ettiğini gösterir. Pozitif bir değer, hedefin sağa doğru hareket ettiğini gösterir. Giriş alanı.

Profil Alanları - Mermi Verileri

Ballistic Coefficient: Merminiz için üreticinin balistik katsayısı. Giriş alanı.

İPUCU: Applied Ballistics özel sürüklenme eğrilerinden birini kullandığınızda, balistik katsayı 1.000 değerini görüntüler.

Diameter: Mermi çapı inç cinsinden ölçülür. Giriş alanı.

NOT: Merminin çapı, genel olarak kullanılan adından farklı olabilir. Örneğin, 300 Win Mag aslında 0,308 inç çapındadır.

Drag Curve: Applied Ballistics özel sürüklenme eğrisi veya G1 veya G7 standart yansıtma modelleri. Giriş alanı.

NOT: Çoğu uzun menzilli tüfek mermileri G7 standardına daha yakındır.

Length: Merminin uzunluğu inç cinsinden ölçülür. Giriş alanı.

Weight: Grain cinsinden ölçülen mermi ağırlığı. Giriş alanı.

Profil Alanları - Silah Verileri

Muzzle Velocity: Merminin namlu ucunu terk ederken sahip olduğu hız, fit/saniye (f/sn) veya metre/saniye (m/sn) cinsinden görüntülenir. Giriş alanı.

NOT: Bu alan, atış çözümünün hassas hesaplamaları için gereklidir. Namlu çıkış hızını kalibre ederseniz bu alan daha doğru ateşleme çözümü için otomatik olarak güncellenebilir.

Sight Height: Tüfek namlusunun merkez ekseninden dürbünün merkez eksenine olan mesafe, inç veya santimetre cinsinden görüntülenir. Giriş alanı.

İPUCU: Sürgünün üst kısmından rüzgar taretinin ortasına kadar ölçerek ve sürgü çapının yarısını ekleyerek bu değeri kolayca belirleyebilirsiniz.

SSF Elevation: Dikey ölçeklemeyi hesaba katan doğrusal bir çarpandır. Tüm tüfek dürbünleri mükemmel takip özelliğine sahip olmadığından balistik çözümü ölçeğin tüfek dürbününe göre düzeltilmesini gerektirir. Örneğin, bir taret 10 mil hareket ettirilirse ancak darbe 9 mil ise görüş ölçeği 0,9'dur. Giriş alanı.

SSF Windage: Yatay ölçeklemeyi hesaba katan doğrusal bir çarpandır. Tüm tüfek dürbünleri mükemmel takip özelliğine sahip olmadığından balistik çözümü ölçeğin tüfek dürbününe göre düzeltilmesini gerektirir. Örneğin, bir taret 10 mil hareket ettirilirse ancak darbe 9 mil ise görüş ölçeği 0,9'dur. Giriş alanı.

Twist Direction: Namlunuzdaki yivin dönüş yapacağı yöndür. Birçok tüfekte sağ yönlü yiv bulunur. Giriş alanı.

Twist Rate: Namlunuzdaki yivin bir tam dönüş yapabilmesi için gerekli mesafedir. Tüfek bükümü genellikle tabanca veya barel üreticisi tarafından verilir. Giriş alanı.

Zero Height: Sıfır aralığındaki darbeyi yükseltme amaçlı, isteğe bağlı bir değişiklik. Bu genellikle bir susturucu eklerken veya bir subsonik yük kullanırken kullanılır. Örneğin, bir susturucu eklerseniz ve merminiz hedefi beklenenden 1 inç daha yüksekte vurursa Zero Height değerinizi 1 inç'tir. Susturucuyu çıkarırken bunu sıfıra ayarlamanız gerekir. Giriş alanı.

Zero Offset: Sıfır aralığında rüzgarı etkileme amaçlı, opsiyonel bir değişiklik. Bu genellikle bir susturucu eklerken veya bir subsonik yük kullanırken kullanılır. Örneğin, bir susturucu eklerseniz ve merminiz hedefinize beklenen konumun 1 inç solunda temas ederse Zero Offset değerinizi -1 inç'tir. Susturucuyu çıkarırken bunu sıfıra ayarlamanız gerekir. Giriş alanı.

Zero Range: Tüfeğin sıfırlandığı aralık, yarda veya metre cinsinden görüntülenir. Giriş alanı.

Profil Alanları - Silah Verileri - Sight in Condition

Sight in Condition: Ateşli silahınızın görüşünü ayarlarken var olan çevresel koşullardır. Bunlar, ateşli silahınızın görüşünü 300 yarda ve ötesinde ayarlarken önerilen, isteğe bağlı değişikliklerdir. Geçiş alanı.

Zero Humidity: Ateşli silahınızın görüşünü ayarlarken var olan nem. Bu, ateşli silahınızın görüşünü 300 yarda ve ötesinde ayarlarken önerilen, isteğe bağlı bir değişikliktir. Giriş alanı.

Zero Pressure: Ateşli silahınızın görüşünü ayarlarken var olan ortam basıncıdır. Bu, ateşli silahınızın görüşünü 300 yarda ve ötesinde ayarlarken önerilen, isteğe bağlı bir değişikliktir. Giriş alanı.

Zero Temperature: Ateşli silahınızın görüşünü ayarlarken var olan sıcaklıktır. Bu, ateşli silahınızın görüşünü 300 yarda ve ötesinde ayarlarken önerilen, isteğe bağlı bir değişikliktir. Giriş alanı.

Profil Alanları - Silah Verileri - Gelişmiş Ayarlar - Namlu Çıkış Hızını Kalibre Et

Range: Namlu ucunun hedefe olan uzaklığı, yarda veya metre cinsinden gösterilir. Giriş alanı.

İPUCU: Atış çözümünde önerilen aralığa mümkün olduğunca yakın bir değer girmeniz gerekir. Bu, merminin Mach 1,2 değerine yavaşladığı ve transsonik aralığa girmeye başladığı aralıktır.

True Drop: Merminin hedefe gidişi sırasında alçalma gösterdiği gerçek mesafe, miliradyan (mrad/mil) veya açı dakikası (MOA) cinsinden görüntülenir. Giriş alanı.

Profil Alanları - Silah Verileri - Gelişmiş Ayarlar - Özel Sürüklenme Katsayısını Kalibre Et

Range: Atış yaptığınız aralık. Giriş alanı.

İPUCU: Çoğu durumda, kalibre edilmiş özel sürüklenme katsayısı %10 düzeltmeyi aşmamalıdır.

True Drop: Belirli bir aralıkta ateşlendiğinde merminin alçalma gösterdiği gerçek mesafe, miliradyan (mrad/mil) veya açı dakikası (MOA) cinsinden görüntülenir. Giriş alanı.

Profil Alanları - Silah Verileri - Gelişmiş Ayarlar - Alçalma Ölçeği Katsayısını Kalibre Et

Range: Atış yaptığınız aralık. Giriş alanı.

İPUCU: Bu aralık, atış çözümünde önerilen aralığın %90'ının içinde olmalıdır. Önerilen aralığın %80'inden düşük değerler geçerli bir ayarlama sağlamaz.

True Drop: Belirli bir aralıkta ateşlendiğinde merminin alçalma gösterdiği gerçek mesafe, miliradyan (mrad/mil) veya açı dakikası (MOA) cinsinden görüntülenir. Giriş alanı.

Çıkış Birimleri Alanları

Output Units: Ölçü birimini ayarlar. Bir miliradyan (mrad/mil) 100 yardada 3,438 inçtir. Bir dakikalık açı (MOA) 100 m'de 1,047 inçtir.

Oyun

Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma

Saatinizi bilgisayarınızla eşleştirdiğinizde saatinizde bir oyun etkinliği kaydedebilir ve bilgisayarınızda gerçek zamanlı performans metriklerini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Bilgisayarınızda www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn adresine gidin ve Garmin GameOn uygulamasını indirin.
- 2 Yüklemeyi tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.
- 3 Garmin GameOn uygulamasını başlatın.
- 4 Garmin GameOn uygulaması saatinizi eşleştirmenizi istediğinde, saatinizde **GPS** düğmesine basın ve **Oyun** ögesini seçin.
NOT: Saatiniz Garmin GameOn uygulamasına bağlıyken bildirimler ve diğer Bluetooth® özellikleri saatte devre dışı bırakılır.
- 5 **Şimdi Eşleştir** ögesini seçin.
- 6 Listedeki saatinizi seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.
İPUCU: Ayarlarınızı özelleştirmek, öğreticiyi yeniden yayınlamak veya bir saati kaldırmak için  > **Ayarlar** ögesini seçebilirsiniz. Garmin GameOn uygulaması, uygulamayı bir sonraki açışınızda saatinizi ve ayarlarınızı hatırlar. Gerekirse saatinizi başka bir bilgisayarla eşleştirebilirsiniz (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 76*).
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Oyun etkinliğini otomatik olarak başlatmak için bilgisayarınızda desteklenen bir oyun başlatın.
 - Saatinizde manuel bir oyun etkinliği başlatın (*Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme, sayfa 29*).Garmin GameOn uygulaması, gerçek zamanlı performans ölçümlerinizi gösterir. Etkinliğinizi tamamladığınızda Garmin GameOn uygulaması, oyun etkinliği özetinizi ve eşleşme bilgilerinizi görüntüler.

Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme

Saatinize bir oyun etkinliği kaydedebilir ve her maçın istatistiklerini manuel olarak girebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
- 2 **Oyun** ögelerini seçin.
- 3 **DOWN** düğmesine basın ve bir oyun türü seçin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **GPS** düğmesine basın.
- 5 Eşleşme sonucunuzu veya yerleşimini kaydetmek için maçın sonunda **SET** düğmesine basın.
- 6 Yeni bir eşleşme başlatmak için **SET** düğmesine basın.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **GPS** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Jumpmaster

UYARI

Jumpmaster özelliği, yalnızca paraşütle atlama konusunda deneyimli kişiler tarafından kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Jumpmaster özelliği, paraşütle atlarken birincil altimetre olarak kullanılmamalıdır. Atlamayla ilgili doğru bilgilerin girilmemesi, ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.

NOT: Bu özellik yalnızca Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition modellerinde kullanılabilir.

Jumpmaster özelliği, yüksek irtifa atlayış noktasını (HARP) hesaplarken askeri yönergelere uyar. Saat, istenilen iniş noktasına (DIP) navigasyonu başlatmak için ne zaman atladığınızı barometre ve elektronik pusula ile otomatik olarak algılar.

Atlama Türleri

Jumpmaster özelliği, atlamayı üç türden birine ayarlamana olanak tanır: HAHO, HALO veya Statik. Seçilen atlama türü, hangi ek kurulum bilgilerinin gerekli olduğunu belirler. Tüm atlama türleri için atlayış ve açılış irtifaları, yer seviyesinden fit cinsinden yüksekliğinize göre ölçülür (AGL).

HAHO: Yüksek İrtifa Yüksek Açılış. Jumpmaster çok yüksek bir irtifada atlar ve yüksek bir irtifada paraşütü açar. En az 1000 fitlik bir atlayış irtifası ile istenilen iniş noktasını belirlemelisiniz. Atlayış irtifası ile açılış irtifasının aynı olduğu varsayılır. Yaygın atlayış irtifası değerleri, yer seviyesinin üzerinde 12.000 - 24.000 fit arasındadır.

HALO: Yüksek İrtifa Düşük Açılış. Jumpmaster çok yüksek bir irtifada atlar ve düşük bir irtifada paraşütü açar. HAHO atlama türünde girilen bilgilere ek olarak açılış irtifası gereklidir. Açılış irtifası, atlayış irtifasından yüksek olamaz. Yaygın açılış irtifası değerleri, yer seviyesinin üzerinde 2000 - 6000 fit arasındadır.

Statik: Rüzgar hızı ve yönünün atlama süresince sabit olduğu varsayılır. Atlayış irtifası en az 1000 fit olmalıdır.

Atlama Bilgilerini Girme

- 1 **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Jumpmaster** ögesini seçin.
- 3 Atlama türünü seçin ([Atlama Türleri, sayfa 30](#)).
- 4 Atlama bilgilerinizi girmek için bir veya daha fazla eylemi tamamlayın:
 - İstenen iniş konumunda bir rota noktası belirlemek üzere **DIP** ögesini seçin.
 - Jumpmaster uçaktan atladığında yer seviyesinin üstünde atlayış irtifasını (fit cinsinden) belirlemek için **Atlayış İrtifası** ögesini seçin.
 - Jumpmaster paraşütü açtığında yer seviyesinin üstünde açılış irtifasını (fit cinsinden) belirlemek için **İrtifayı Aç** ögesini seçin.
 - Uçağın hızı nedeniyle kat edilen yatay mesafeyi (metre cinsinden) belirlemek için **İleri Fırlatma** ögesini seçin.
 - Uçağın hızı nedeniyle gidilen yönü (derece cinsinden) belirlemek için **HARP'a giden rota** ögesini seçin.
 - Rüzgar hızını (knot cinsinden) ve yönünü (derece cinsinden) belirlemek için **Rüzgar** ögesini seçin.
 - Planlanan atlamanın bazı bilgilerinde hassas ayar yapmak için **Sabit** ögesini seçin. Atlama türüne bağlı olarak **Maksimum Yüzde**, **Güvenlik Faktörü**, **K-Açık**, **K-Serbest Düşüş** ya da **K-Statik** seçeneğini belirleyebilir ve ek bilgi girebilirsiniz ([Sabit Ayarlar, sayfa 31](#)).
 - Atladıktan sonra istenilen iniş noktasına navigasyonu otomatik olarak etkinleştirmek için **Oto. İst. İniş Nok.** ögesini seçin.
 - HARP noktasına navigasyonu başlatmak için **HARP'a git** ögesini seçin.

HAHO ve HALO Atlamalar İçin Rüzgar Bilgilerini Girme

- 1 **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Jumpmaster** ögesini seçin.
- 3 Atlama türünü seçin ([Atlama Türleri, sayfa 30](#)).
- 4 **Rüzgar > Ekle** ögelerini seçin.
- 5 İrtifa seçin.
- 6 Knot cinsinden bir rüzgar hızı girin ve **Bitti** ögesini seçin.
- 7 Derece cinsinden bir rüzgar yönü girin ve **Bitti** ögesini seçin.

Rüzgar değeri listeye eklenir. Hesaplamalarda yalnızca listedeki rüzgar değerleri kullanılır.
- 8 Mevcut her irtifa için 5-7 arasındaki adımları tekrarlayın.

Rüzgar Bilgilerini Sıfırlama

- 1 **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Jumpmaster** ögesini seçin.
- 3 **HAHO** veya **HALO** seçeneğini belirleyin.
- 4 **Rüzgar > Sıfırla** ögelerini seçin.

Tüm rüzgar değerleri listeden kaldırılır.

Statik Atlama İçin Rüzgar Bilgilerini Girme

- 1 **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Jumpmaster > Statik > Rüzgar** ögesini seçin.
- 3 Knot cinsinden bir rüzgar hızı girin ve **Bitti** ögesini seçin.
- 4 Derece cinsinden bir rüzgar yönü girin ve **Bitti** ögesini seçin.

Sabit Ayarlar

Jumpmaster ögesini seçin, atlama türünü belirleyin ve Sabit ögesini seçin.

Maksimum Yüzde: Tüm atlama türleri için atlama aralığını ayarlar. %100'den küçük olan ayarlar, istenilen iniş noktasına sürüklenme mesafesini azaltır. %100'den büyük olan ayarlar ise sürüklenme mesafesini artırır. Daha deneyimli jumpmaster'lar, daha düşük değerler ve paraşütle atlama konusunda daha deneyimsiz kişiler, daha yüksek değerler kullanmak isteyebilir.

Güvenlik Faktörü: Atlama için hata payını ayarlar (yalnızca HAHO seçeneğinde). Güvenlik faktörleri genellikle iki veya daha büyük tam sayı değerlerinden oluşur ve atlama bilgilerine göre jumpmaster tarafından belirlenir.

K-Serbest Düşüş: Serbest düşüş sırasında kanat derecesine göre paraşüt için rüzgarın sürüklenme değerini ayarlar (yalnızca HALO seçeneğinde). Her paraşütte bir K değeri etiketi bulunmalıdır.

K-Açık: Paraşütün kanat derecesine göre açık bir paraşüt için rüzgarın sürüklenme değerini ayarlar (HAHO ve HALO). Her paraşütte bir K değeri etiketi bulunmalıdır.

K-Statik: Statik atlama sırasında kanat derecesine göre paraşüt için rüzgarın sürüklenme değerini ayarlar (yalnızca Statik seçeneğinde). Her paraşütte bir K değeri etiketi bulunmalıdır.

Antrenmanlar

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

Saatinizde: Saatinizde yüklü olan tüm antrenmanları görüntülemek için etkinlik listesinden antrenmanlar uygulamasını açabilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulamalar, sayfa 3](#)).

Antrenman geçmişinizi de görüntüleyebilirsiniz.

Uygulamada: Antrenman oluşturup daha fazla antrenman bulabilir ya da dahili antrenmanlar arasından bir antrenman planı seçip bunu saatinize aktarabilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 32](#)).

Antrenmanları planlayabilirsiniz.

Mevcut antrenmanlarınızı güncelleyebilir ve düzenleyebilirsiniz.

Antrenman Başlatma

Cihazınız size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

- 1 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** düğmesine basılı tutun ve **Antrenman** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir aralıklı antrenmana veya antrenman hedefi olan bir egzersize başlamak için **Hızlı Antrenman** ögesini seçin (*Aralıklı Antrenman Başlatma, sayfa 33, Antrenman Hedefi Ayarlama, sayfa 34*).
 - Önceden yüklenmiş veya kaydedilmiş bir antrenman başlatmak için **Antrenman Kütüphanesi** ögesini seçin (*Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 32*).
 - Garmin Connect antrenman takviminizden planlanmış bir antrenman başlatmak için **Antrenman Takvimi** ögesini seçin (*Antrenman Takvimi Hakkında, sayfa 34*).

NOT: Tüm etkinlik türleri için tüm seçenekler mevcut değildir.

- 5 Bir antrenman seçin.

NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.

- 6 Gerekirse **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **GPS** düğmesine basın.

Bir antrenmanı başlattıktan sonra cihaz antrenmanın her adımını, adım notlarını (isteğe bağlı), hedefi (isteğe bağlı) ve mevcut antrenman verilerini görüntüler. Kuvvet, yoga, kardiyo veya Pilates aktiviteleri için eğitim animasyonu görüntülenir.

Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme

Garmin Connect üzerinden antrenman indirebilmeniz için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir (*Garmin Connect, sayfa 83*).

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

Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme

Saatin günlük bir antrenman önerebilmesi için önce antrenman durumuna ve VO2 maksimum tahminine sahip olmanız gerekir (*Antrenman Durumu, sayfa 57*).

- 1 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
- 2 **Koşu** veya **Bisiklet** ögesini seçin.

Önerilen günlük antrenman görüntülenir.
- 3 **GPS** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
 - Antrenmanı yapmak için **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
 - Antrenmanı silmek için **Kapat** ögesini seçin.
 - Antrenman adımlarını önizlemek için **Adım** ögesini seçin.
 - Antrenman hedef ayarını güncellemek için **Hedef Türü** ögesini seçin.
 - Gelecek antrenman bildirimlerini kapatmak için **İstemi Devre Dışı Bırak** ögesini seçin.

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

Aralıklı Antrenman Başlatma

- 1 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Hızlı Antrenman > Intrv.ler** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - **SET** düğmesine basarak manuel olarak aralıklarınızı ve dinlenme sürelerinizi işaretlemek için **Açık Tekrar Sayısı** ögesini seçin.
 - Mesafe veya süre temelli bir aralıklı antrenman yapmak için **Yapılandırılmış Tekrarlar > Antrenmanı Yap** ögelerini seçin.
- 6 Gerekirse antrenmandan önce ısınma eklemek için  ögesini seçin.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **GPS** düğmesine basın.
- 8 Aralıklı antrenmanınızın ısınma turu varsa ilk aralığı başlatmak için **SET** düğmesine basın.
- 9 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 10 Dilediğiniz zaman geçerli aralık veya dinlenme süresini durdurup bir sonraki aralığa veya dinlenme süresine geçiş yapmak için **SET** düğmesine basın (isteğe bağlı).

Tüm aralıkları tamamladığınızda bir mesaj gösterilir.

Aralıklı Antrenman Özelleştirme

- 1 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 **DOWN** ögesine basın.
- 4 **Antrenman > Hızlı Antrenman > Intrv.ler > Yapılandırılmış Tekrarlar** ögesini seçin.
- 5 **GPS** düğmesine basın ve **Düzenle** ögesini seçin.
- 6 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:
 - Aralık süresini ve türünü ayarlamak için **Intrv.** ögesini seçin.
 - Dinlenme süresini ve türünü ayarlamak için **Dinlen.** ögesini seçin.
 - Tekrarların sayısını ayarlamak için **Yinele** ögesini seçin.
 - Antrenmanınıza açık uçlu bir ısınma eklemek için **Isınma > Açık** ögesini seçin.
- 7 **BACK** düğmesine basın.

Bu saat, siz tekrar düzenleyene kadar özel aralıklı antrenmanınızı kaydeder.

Virtual Partner® Özelliğini Kullanma

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

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

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

Antrenman Hedefi Ayarlama

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

- 1 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
 - 2 Bir etkinlik seçin.
 - 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
 - 4 **Antrenman > Hedef Seç** ögesini seçin.
 - 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Önceden ayarlanmış bir mesafe seçmek ya da özel bir mesafe girmek için **Yalnızca Mesafe** ögesini seçin.
 - Bir mesafe ve süre hedefi seçmek için **Mesafe ve Süre** ögesini seçin.
 - Bir mesafe ve tempo veya hız hedefi seçmek için **Mesafe ve Pace** veya **Mesafe ve Hız** ögesini seçin.
- Antrenman hedefi ekranı görünür ve tahmini bitiş sürenizi görüntüler. Tahmini bitiş süresi, mevcut performansınızı ve kalan süreyi temel alır.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **GPS** düğmesine basın.
- İPUCU:** Antrenman hedefini iptal etmek için **MENU** düğmesini basılı tutup **Hedefi İptal Et > ✓** öğelerini seçebilirsiniz.

Önceki Bir Etkinlikte Yarışma

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

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Etkinlikte Yarış** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Cihazınızda önceden kaydedilmiş bir etkinliği seçmek için **Geçmişten** ögesini seçin.
 - Garmin Connect hesabınızdan indirdiğiniz bir etkinliği seçmek için **İndirildi** ögesini seçin.
- 6 Etkinliği seçin.

Tahmini bitiş sürenizi gösteren Virtual Partner ekranı görünür.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **GPS** düğmesine basın.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **GPS** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Antrenman Takvimi Hakkında

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

Uyarlanabilir Antrenman Planları

Garmin Connect hesabınız, antrenman hedeflerinize uyum sağlamak için uyarlanabilir antrenman planına ve Garmin coach'a sahiptir. Örneğin, birkaç soruya yanıt verip 5 km yarışını tamamlamanıza yardımcı olacak bir plan bulabilirsiniz. Plan mevcut fitness düzeyinize, koçluk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar. Bir plan başlattığınız zaman Garmin Coach görünümü, Instinct 3 saatinizdeki görünüm listesine eklenir.

Saved Uygulamasını Kullanma

Kayıtlı konumlarınızı, etkinlik konumlarınızı ve rotalarınızı görüntülemek için kayıtlı uygulamayı kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **GPS** öğesine basın.
- 2 **Kaydedildi** ögesini seçin.
- 3 Kayıtlı bir öge seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Konuma gitmek için **Git** ögesini seçin.
 - Rotaya gitmek için **Rota Oluştur** ögesini seçin.
 - Rotaya tersten başlamak için **Rotayı Tersten Uygula** ögesini seçin.
 - Etkinliğin başlangıcına gitmek için **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin.
 - Konum ayrıntılarını görüntülemek için **Detaylar** ögesini seçin.
 - Konumun veya rotanın adını düzenlemek için **Ad** ögesini seçin.
 - Konum simgesini düzenlemek için **Simge** ögesini seçin.
 - Konum simgesi rengini düzenlemek için **Simge Rengi** ögesini seçin.
 - Konumun koordinatlarını düzenlemek için **Konum** ögesini seçin.
 - Konumun yüksekliğini düzenlemek için **Rakım** ögesini seçin.
 - Yükseklik seviyesinin grafiğini görüntülemek için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
 - Rotayı düzenlemek için **Düzenle** ögesini seçin.
 - Navigasyonda değilken bile rotayı veya etkinlik konumunu haritada göstermek için **Harita** ögesini seçin.
 - Konumu veya rotayı silmek için **Sil** ögesini seçin.

Bir Alanın Boyutunu Hesaplama

- 1 Saat görünümünde **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Alan Hesaplaması** ögesini seçin.
- 3 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Alanın çevresinde yürüyün.

İPUCU: Haritayı ayarlamak için MENU düğmesini basılı tutup Kaydır/Yaklaştır ögesini seçebilirsiniz (*Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma, sayfa 80*).
- 5 Alanı hesaplamak için **GPS** düğmesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Kaydetmeden iptal etmek için **Bitti** ögesini seçin.
 - Alan ölçümlerini farklı bir ölçü birimine dönüştürmek için **Birimleri Dğştir** ögesini seçin.
 - Kaydetmek için **Etkinliği Kaydet** ögesini seçin.

Gelgit Bilgilerini Görüntüleme

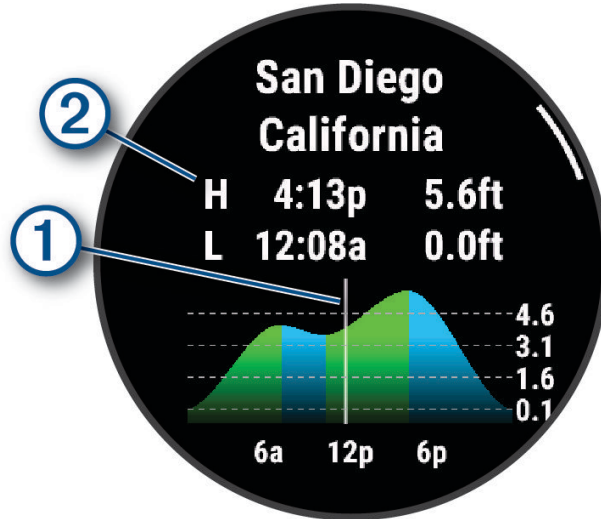
⚠ UYARI

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

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

- 1 Saat görünümünde **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Gelgitler** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Favori veya son kullanılan gelgit istasyonunu seçin.
 - Bir gelgit istasyonunun yakınındayken geçerli konumunuzu kullanmak için **Ekle > Geçerli Konum** ögesini seçin.
 - Kayıtlı bir konumu seçmek için **Ekle > Kaydedildi** ögesini seçin.
 - Bir konumun koordinatlarını girmek için **Ekle > Koordinatlar** ögesini seçin.

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



- 4 İleri tarihli gelgit bilgilerini görmek için **DOWN** düğmesine basın.
- 5 Bu konumu favori gelgit istasyonunuz olarak ayarlamak için **GPS** düğmesine basın ve **Favori olarak ayarla** ögesini seçin.

Favori gelgit istasyonunuz uygulamada ve görünümde listenin en üstünde görünür.

Gelgit Uyarısı Ayarlama

- 1 **Gelgitler** uygulamasından kayıtlı bir gelgit istasyonu seçin.
- 2 **GPS** düğmesine basın ve **Uyarıları Ayarla** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Yüksek gelgit öncesinde çalacak bir alarm ayarlamak için **Yüksek Gelgite Kadar** ögesini seçin.
 - Düşük gelgit öncesinde çalacak bir alarm ayarlamak için **Düşük Gelgite Kadar** ögesini seçin.

Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme

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

Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya Kaldırma

Saat görünümünde **GPS** düğmesine bastığınızda sık kullanılan etkinliklerinizin listesi görüntülenir ve bu, en sık kullandığınız etkinliklere hızlı erişim sağlar. Saat, bir etkinlik başlatmak için ilk kez **GPS** düğmesine bastığınızda sık kullandığınız etkinlikleri seçmenizi ister. Sık kullanılan etkinlikleri istediğiniz zaman ekleyebilir veya kaldırabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uyg.** ögelerini seçin.
Sık kullanılan etkinlikleriniz, listenin üst kısmında görüntülenir.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılan bir etkinlik eklemek için etkinliği belirleyin ve **Favori olarak ayarla** ögesini seçin.
 - Sık kullanılan bir etkinliği kaldırmak için etkinliği belirleyin ve **Favorilerden Kaldır** ögesini seçin.

Uygulamalar Listesinde Bir Etkinliğin Sırasını Değiştirme

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

Veri Ekranlarını Özelleştirme

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

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uyg.** ögesini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları** ögesini seçin.
- 6 Özelleştirmek için bir veri ekranı seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Veri ekranındaki veri alanlarının sayısını ayarlamak için **Düzen** ögesini seçin.
 - Alanda görünen verileri değiştirmek için bir alan seçin.
 - Veri ekranının döngüdeki konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** ögesini seçin.
 - Veri ekranını döngüden kaldırmak için **Kaldır** ögesini seçin.
- 8 Gerekirse döngüye veri ekranı eklemek için **Ekle** ögesini seçin.
Özel bir veri ekranı ekleyebilir veya önceden tanımlanmış veri ekranlarından birini seçebilirsiniz.

Etkinliğe Harita Ekleme

Bir etkinliğin veri ekranları döngüsüne harita ekleyebilirsiniz.

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

Özel Etkinlik Oluşturma

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

Etkinlikler ve Uygulama Ayarları

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

Saat görünümünde **MENU** simgesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uyg.** ögesini seçin, ardından bir etkinlik seçin ve etkinlik ayarlarını belirleyin.

3B Mesafe: İrtifa değişikliğinizle birlikte zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak kat edilen mesafeyi hesaplar.

3B Hız: İrtifa değişikliğinizle birlikte zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak hızınızı hesaplar.

Tema Rengi: Etkinlik simgesinin vurgu rengini ayarlar.

Etkinlik Ekle: Çoklu spor etkinliğine etkinlik türü ekler.

Uyarılar: Etkinlik için antrenman veya navigasyon uyarılarını ayarlar ([Etkinlik Uyarıları, sayfa 40](#)).

Otomatik Tırmanma: Dahili altimetreyi kullanarak yükseklik değişikliklerini algılar ve ilgili tırmanma verilerini otomatik olarak görüntüler ([Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme, sayfa 42](#)).

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

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

Otomatik Dinlenme: Havuz yüzme etkinliği sırasında hareket etmeyi bıraktığınızda otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur ([Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 16](#)).

Otomatik Kayak: Dahili akselerometreyi kullanarak kayak veya rüzgar sörfü turunu otomatik olarak algılar. Rüzgar sörfü etkinliğinde, turu otomatik olarak başlatmak için hız ve mesafe eşiklerini ayarlayabilirsiniz.

Otomatik Set: Güçlenme antrenmanı etkinliği sırasında egzersiz setlerini otomatik olarak başlatır ve durdurur.

Otomatik Kaydır: Etkinlik süreölçeri çalışırken tüm etkinlik verisi ekranlarını otomatik olarak gezer.

Otomatik Spor Değişimi: Triatlon gibi çok sporlu bir etkinlikte bir sonraki spora geçişi otomatik olarak algılar.

Otomatik Başlat: Hareket etmeye başladığınızda otomatik olarak bir motokros veya BMX etkinliği başlatır.

Büyük Sayılar: Etkinlik verileri ekranlarındaki sayıların boyutunu değiştirir.

Kalp Hızını Yayınla: Etkinliği başlattığınızda kalp hızını saatinizden eşleşmiş cihazlara otomatik olarak yayınlar ([Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 69](#)).

GameOn'a Yayınla: Bir oyun etkinliği başlattığınızda Garmin GameOn uygulamasına otomatik biyometrik veri yayınlar (*Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 29*).

Sopa İstemi: Sopa istatistiklerinizi kaydetmek için algılanan her vuruştan sonra kullandığınız golf sopasını girmenizi isteyen bir istem görüntüler (*İstatistikleri Kaydetme, sayfa 9*).

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

Veri Ekranları: Veri ekranlarını özelleştirir ve etkinlik için yeni veri ekranları ekler (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 37*).

Başlama Sopası Mesafesi: Golf oynarken topun başlama sopanızdaki başlama yerinden ortalama hareket mesafesini ayarlar.

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

Golf Mesafesi: Golf oynarken mesafe için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

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

Zıplama Modu: İp atlama etkinliği hedefini belirlenen süreye, tekrar sayısına göre veya açık uçlu olarak ayarlar.

Şerit Numarası: Pist koşusu için kulvar numaranızı belirler.

Tur Tuşu: Etkinlik sırasında SET düğmesiyle tur, set veya dinlenme kaydetmeyi etkinleştirir.

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

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

Mod İzleme: Dağda kayak ve kar kayağı için yükselme ve alçalma modunu otomatik veya manuel olarak ayarlar.

Engel İzleme: Parkurdaki ilk turunuzdan engel konumlarını kaydeder. Parkurun tekrar döngülerinde saat, engel ve koşu aralıkları arasında geçiş yapmak için kaydedilen konumları kullanır (*Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme, sayfa 13*).

Paket Ağırlığı: Taşıdığınız paketin ağırlığını ayarlar.

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar.

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

Güç Modu: Etkinlik için varsayılan güç modunu ayarlar.

Güç Tasarrufu Zaman Aşımı: Etkinliği başlatmanızı beklerken, örneğin bir yarışın başlamasını beklerken saatin etkinlik modunda kalması için zaman aşımı sınırını ayarlar. Normal seçeneği, 5 dakika hareketsiz kaldıktan sonra saati düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Uzatılmış seçeneği, 25 dakika hareketsiz kaldıktan sonra saati düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Genişletilmiş mod, şarjlar arasında daha kısa pil ömrü ile sonuçlanabilir.

Kayıt Etkinliği: Golf etkinlikleri için etkinlik FIT dosyası kaydını etkinleştirir. FIT dosyaları, Garmin Connect web sitesi ve uygulaması için uygun fitness bilgilerini kaydeder.

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

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

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

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

Yeniden Adlandır: Etkinlik adını ayarlar.

Tekrarları Sayma: Antrenman sırasında tekrar sayımını etkinleştirir. Yalnızca Antrenman seçeneği, yalnızca rehberli antrenmanlar sırasında tekrar sayımını etkinleştirir.

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

Fabrika Ayarları: Etkinlik ayarlarını sıfırlar.

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

Koşu Gücü: Koşu gücü verilerini kaydeder ve ayarları özelleştirir ([Koşu Gücü Ayarları, sayfa 78](#)).

Uydular: Etkinlik için kullanılacak uydu sistemini ayarlar ([Uydu Ayarları, sayfa 42](#)).

Skor: Golf puanlama tercihlerinizi ayarlar, istatistik takibini etkinleştirir ve handikapınızı belirler ([Skor Ayarları, sayfa 9](#)).

SpeedPro: Rüzgar sörfü etkinlik turlarında gelişmiş hız ölçümlerini etkinleştirir.

İstatistik İzleme: Hafif vuruş sayısı, Green sayıları ve golf oynarken isabet edilen çim alanlar ile ilgili istatistik izleme özelliğini etkinleştirir ([İstatistikleri Kaydetme, sayfa 9](#)).

Yan. Sön.: Etkinlik sırasında LED flaş ışığın yanıp sönme modunu, hızını ve rengini ayarlar.

Kulaç Algılama: Havuzda yüzme için kulaç türünüzü otomatik olarak algılar.

Geçişler: Çoklu spor etkinlikleri için geçişleri etkinleştirir.

Birim: Etkinlik için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Titreşimli Uyarılar: Nefes alma etkinliği sırasında nefes almanız veya nefes vermeniz konusunda sizi bilgilendirir.

Antrenman Videoları: Kuvvet, kardiyo, yoga veya Pilates etkinlikleri için eğitici antrenman animasyonları oynatır. Önceden yüklenmiş antrenmanlar ve Garmin Connect hesabınızdan indirilen antrenmanlar için animasyonlar kullanılabilir.

Etkinlik Uyarıları

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

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

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

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

Uyarı Adı	Uyarı Türü	Açıklama
Tempo	Menzil	Minimum ve maksimum tempo değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalori	Etkinlik, tekrarlanan	Kalori sayısını ayarlayabilirsiniz.
Mesafe	Etkinlik, tekrarlanan	Bir mesafe aralığı ayarlayabilirsiniz.
İrtifa	Menzil	Minimum ve maksimum yükseklik değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalp Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum kalp hızı değerlerini ayarlayabilir veya bölge değişimlerini seçebilirsiniz. Bkz. Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında, sayfa 88 ve Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 90 .
Yürüyüş Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum yürüyüş hızı değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Güç	Menzil	Yüksek veya düşük güç seviyesini seçebilirsiniz.
Yakınlık	Etkinlik	Kayıtlı bir konumdan bir yarıçap ayarlayabilirsiniz.
Koşu/Yürüyüş	Tekrarlanan	Düzenli aralıklarla süreli yürüyüş molaları ayarlayabilirsiniz.
Koşu Gücü	Etkinlik, aralık	Minimum ve maksimum güç bölgesi değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Hız	Menzil	Minimum ve maksimum hız değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kulaç Hızı	Menzil	Dakika başına yüksek veya düşük kulaç sayısı ayarlayabilirsiniz.
Saat	Etkinlik, tekrarlanan	Bir zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.
Parkur Süreölçeri	Tekrarlanan	Saniye cinsinden bir pist zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.

Bir Uyarı Ayarlama

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

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

Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme

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

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Etkinlikler ve Uyg.** ögesini seçin.

3 Bir etkinlik seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

4 Etkinlik ayarlarını seçin.

5 **Otomatik Tırmanma > Durum** ögesini seçin.

6 **Daima** veya **Navgsynda Dğlkn** ögesini seçin.

7 Bir seçenek belirleyin:

- Koşu sırasında hangi veri ekranının görüntülendiğini belirlemek için **Koşu Ekranı** ögesini seçin.
- Tırmanma sırasında hangi veri ekranının görüntülendiğini belirlemek için **Tırmanma Ekranı** ögesini seçin.
- Mod değiştirirken ekran renklerini ters çevirmek için **Renkleri Terts Çevir** ögesini seçin.
- Zaman içinde yükselme oranını ayarlamak için **Dikey Hızı** ögesini seçin.
- Cihazın mod değiştirme hızını ayarlamak için **Mod Değişimi** ögesini seçin.

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

Uydu Ayarları

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

MENU düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uyg.** ögesini seçin. Bir etkinlik ve ardından **Uydular** ögesini seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Kapalı: Etkinlik için uydu sistemlerini devre dışı bırakır.

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

Yalnızca GPS: GPS uydu sistemini etkinleştirir.

Tüm Sistemler: Birden fazla uydu sistemini etkinleştirir. Birden fazla uydu sisteminin birlikte kullanılması, zorlu ortamlarda performansı artırır ve yalnızca GPS seçeneğine kıyasla konumun daha hızlı alınmasını sağlar. Ancak birden fazla sistemin kullanılması, yalnızca GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır.

Hepsi + Çoklu Bant: Birden fazla frekans bandında birden fazla uydu sistemini etkinleştirir. Çok bantlı sistemler birden fazla frekans bandı kullanarak saat zorlu koşullarda kullanılırken daha tutarlı izleme günlükleri, gelişmiş konumlama, gelişmiş çok yol hataları ve daha az atmosferik hata sağlar.

Otomatik Seçim: Saatin, SatIQ™ teknolojisini kullanarak ortamınıza göre en iyi çok bantlı sistemi dinamik olarak seçmesini sağlar. Otomatik Seçim ayarı, pil ömrünü önceliklendirmeye devam ederken en iyi konumlandırma doğruluğunu sunar.

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

Saatler

Alarm Ayarlama

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

- 1 Herhangi bir ekranda **SET** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Alarmlar** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir alarmı ilk kez ayarlamak ve kaydetmek için alarm saatini girin.
 - Ek alarmlar ayarlamak ve kaydetmek için **Alarm Ekle** ögesini seçin ve alarm saatini girin.

Alarm Düzenleme

- 1 Herhangi bir ekranda **SET** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Alarmlar > Düzenle** ögesini seçin.
- 3 Bir alarm seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Alarmı açmak veya kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
 - Alarm saatini değiştirmek için **Süre** ögesini seçin.
 - Alarmı düzenli olarak tekrarlanacak şekilde ayarlamak için **Yinele** ögesini seçin ve alarmın ne zaman tekrarlanması gerektiğini seçin.
 - Alarm bildirimi türünü seçmek için **Ses ve Titreşim** ögesini seçin.
 - Alarm için açıklama seçmek üzere **Etiket** ögesini seçin.
 - Alarmı silmek için **Sil** ögesini seçin.

Geri Sayım Süreölçerini Kullanma

- 1 Herhangi bir ekranda **SET** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Zamanlayıcılar** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez bir süreölçer ayarlamak için **UP** ve **DOWN** düğmelerini kullanarak saati girin.
 - Kayıtlı bir süreölçer ayarlamak için kayıtlı süreölçeri seçin.
 - Yeni bir süreölçeri kaydetmeden ayarlamak için **Hızlı Süreölçer** ögesini seçin ve süreyi girin.
 - Yeni bir süreölçer ayarlamak ve kaydetmek için **Zamanlayıcı Ekle** ögesini seçin ve süreyi girin.
- 4 Gerekirse **MENU** tuşuna basın ve ardından bir seçenek belirleyin:
 - Süreölçeri kaydetmek için **Süreölçeri Kaydet** ögesini seçin.
 - Süresi dolduktan sonra süreölçeri otomatik olarak yeniden başlatmak için **Yen. Baslat** ögesini seçin.
 - Süreölçer bildirimini özelleştirmek için **Ses ve Titreşim** ögesini seçin.
 - Süreölçerin aralık uyarılarını özelleştirmek için **Aralık Uyarıları** ([Geri Sayım Süreölçerine Aralık Uyarısı Ekleme, sayfa 44](#)) ögesini seçin.
- 5 Süreölçeri başlatmak için **GPS** düğmesine basın.
- 6 Gerekirse bir seçim yapın:
 - Süreölçeri durdurmak için **GPS** düğmesine basın.
 - Süreölçeri yeniden başlatmak için **ABC** düğmesine basın.

Geri Sayım Süreölçerine Aralık Uyarısı Ekleme

Atıcılık sporları sırasında aşama ölçer antrenmanı için aralık uyarıları ekleyebilirsiniz.

- 1 Herhangi bir ekranda **SET** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Zamanlayıcılar** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez bir süreölçer ayarlamak için **UP** ve **DOWN** düğmelerini kullanarak saati girin ve **MENU** düğmesine basın.
 - Yeni bir geri sayım süreölçerine aralık uyarısı eklemek için **Zamanlayıcı Ekle** ögesini seçin, süreyi girin ve **MENU** düğmesine basın.
 - Mevcut bir geri sayım süreölçerine aralık uyarısı eklemek için **Düzenle** ögesini, ardından süreölçeri seçin.
- 4 **Aralık Uyarıları** ögesini seçin.
- 5 Gerekirse süreölçerin sona ermesinden önce belirtilen saniye sayısı boyunca her saniye uyarı almak için **Geri Sayım** ögesini seçin.
- 6 **Uyarı Ekle** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Aralık bildirim sıklığını ayarlanan bir süreye veya toplam sürenin yüzdesine göre ayarlamak için **Aralık Türü** ögesini seçin.
 - Uyarı bildirim sıklığını ayarlamak için **Uyarı Türü Seçin** ögesini seçin.
 - Aralık uyarısını kaldırmak için **Sil** ögesini seçin.
- 8 **BACK** düğmesine basın.
- 9 Gerekirse 6. ila 7. adımları tekrarlayın.
- 10 Gerekirse aralık uyarılarından herhangi birini değiştirmek için **Uyarıyı Düzenle** ögesini seçin.

Geri Sayım Süreölçerini Silme

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

Kronometreyi Kullanma

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



Toplam kronometre süresi ② çalışmaya devam eder.

- 5 İki süreölçeri birden durdurmak için **GPS** düğmesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - İki süreölçeri birden sıfırlamak için **DOWN** düğmesine basın.
 - Kronometre süresini etkinlik olarak kaydetmek için **MENU** düğmesine basın ve **Etkinliği Kaydet** ögesini seçin.
 - Süreölçerleri sıfırlamak ve kronometreden çıkmak için **MENU** düğmesine basın ve **Bitti** ögesini seçin.
 - Tur süreölçerlerini incelemek için **MENU** düğmesine basın ve **İncele** ögesini seçin.
NOT: İncele seçeneği yalnızca birden fazla tur olduğunda görünür.
 - Süreölçerleri sıfırlamadan saat görünümüne dönmek için **MENU** düğmesine basın ve **Saat Görünümüne Git** ögesini seçin.
 - Tur kaydını etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **MENU** düğmesine basın ve **Tur Tuşu** ögesini seçin.

Saati GPS ile Senkronize Etme

Cihazı her açtığınızda ve uyduları aldığınızda cihaz, saat dilimlerinizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar. Ayrıca saat dilimlerini değiştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati GPS ile manuel olarak senkronize edebilirsiniz.

- 1 Herhangi bir ekranda **SET** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Zaman Senkronizasyonu** ögesini seçin.
- 3 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin (*Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 109*).

Alternatif Saat Dilimleri Ekleme

Diğer saat dilimlerinde günün mevcut saatini görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca görünüm listesinde alternatif saat dilimlerini görüntüleyebilirsiniz (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 51*).

- 1 Herhangi bir ekranda **SET** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Alternatif Saat Dilimleri > Alternatif Saat Dilimi Ekle** ögesini seçin.
- 3 Bir bölgeyi vurgulamak için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın ve seçmek için **GPS** düğmesine basın.
- 4 Bir saat dilimi seçin.

Alternatif Saat Dilimini Düzenleme

1 Herhangi bir ekranda **SET** düğmesini basılı tutun.

İPUCU: Ayrıca görünüm listesinde alternatif saat dilimlerini görüntüleyebilirsiniz (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 51*).

2 **Alternatif Saat Dilimleri** ögesini seçin.

3 Bir saat dilimi seçin.

4 **GPS** düğmesine basın.

5 Bir seçenek belirleyin:

- Görünüm listesinde görüntülenecek saat dilimini ayarlamak için **Favori olarak ayarla** ögesini seçin.
- Saat dilimine özel bir ad girmek için **Yeniden Adlandır** ögesini seçin.
- Saat dilimine özel bir kısaltma girmek için **Kısaltılmış** ögesini seçin.
- Saat dilimini değiştirmek için **Saat Dilimini Değiştir** seçeneğini belirleyin.
- Saat dilimini silmek için **Sil** seçeneğini belirleyin.

Saat Uyarılarını Ayarlama

1 Herhangi bir ekranda **SET** düğmesini basılı tutun.

2 **Uyarılar** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Gün batımından belirli bir dakika veya saat önce çalacak bir uyarı ayarlamak için **Günbatımına Kadar > Durum > Açık** öğelerini ve ardından **Süre** ögesini seçip saati girin.
- Gün doğumundan belirli bir dakika veya saat önce çalacak bir uyarı ayarlamak için **Gündoğumuna Kadar > Durum > Açık** öğelerini ve ardından **Süre** ögesini seçip saati girin.
- Saatte bir çalacak bir uyarı ayarlamak için **Saatlik > Açık** öğelerini seçin.

Geçmiş

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

NOT: Cihaz belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Geçmiş Kullanma

Geçmiş kayıtlı etkinlik verilerini, kayıtları ve toplam değerleri içerir.

Saatte, etkinlik verilerinize hızlıca erişmeniz için bir geçmiş görünümü bulunur (*Görünümler, sayfa 48*).

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Geçmiş** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Etkinlik geçmişinizi görüntülemek için **Etkinlikler** ögesine basın ve bir etkinlik seçin.
- Kişisel kayıtlarınızı spora göre görüntülemek için **Kayıtlar** (*Kişisel Rekorlar, sayfa 47*) ögesini seçin.
- Haftalık veya aylık toplamlarınızı görüntülemek için **Toplam** (*Veri Toplamlarını Görüntüleme, sayfa 47*) ögesini seçin.
- Geçmiş verileri silmek için **Seçenekler** (*Geçmiş Silme, sayfa 47*) ögesini seçin.

Çoklu Spor Geçmiş

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

Geçmiş Silme

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

Kişisel Rekorlar

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

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

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

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

Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

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

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Kişisel Rekorları Silme

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

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Veri Toplamlarını Görüntüleme

Saatinizde kayıtlı olan toplam mesafe ve süre verilerini görüntüleyebilirsiniz.

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

Yolölçeri Kullanma

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

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

Bildirim ve Uyarı Ayarları

Saat görünümünde **MENU** ögesini basılı tutun ve Bildirimler ve Uyarılar ögesini seçin.

Akıllı Bildirimler: Saatinizde görünen akıllı bildirimleri özelleştirir (*Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 81*).

Sistem Uyarıları: Saati (*Saat Uyarılarını Ayarlama, sayfa 46*), barometreyi (*Fırtına Uyarısı Ayarlama, sayfa 73*), telefon bağlantısını (*Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma, sayfa 82*), sağlık ve zindeliğin (*Sağlık ve Zindelik Ayarları, sayfa 93*), anormal nabızı (*Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 69*) ve pil uyarılarını (*Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 99*) ayarlar.

Görünüş

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

Görünümler

Saatiniz, hızlı bilgiler sunan görünümler önceden yüklenmiş olarak gelir (*Görünümlerin Görüntülenmesi, sayfa 51*). Bazı görünümler için uyumlu bir telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

Bazı görünümler varsayılan olarak görünmez. Bunları, görünüm listesine manuel olarak ekleyebilirsiniz (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 51*).

Adı	Açıklama
ABC	Birleştirilmiş altimetre, barometre ve pusula bilgilerini görüntüler.
Alternatif saat dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüler (<i>Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 45</i>).
Yükseklik aklimasyonu	800 m (2625 ft.) üzerindeki yüksekliklerde, son yedi gün boyunca ortalama nabız oksimetre ölçümünüz, solunum hızınız ve dinlenme kalp hızınız için yüksekliğe bağlı olarak düzeltilmiş değerleri gösteren grafikleri görüntüler.
Altimetre	Basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler.
Barometre	Çevresel basınç verilerini irtifaya göre görüntüler.
Body Battery™	Tüm gün taktığınızda mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki seviyenizin grafiğini görüntüler (<i>Body Battery, sayfa 52</i>).
Takvim	Telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.
Kalori	Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.
Pusula	Elektronik bir pusula görüntüler.
Köpek izleme	Instinct 3 saatinizle eşleştirilmiş uyumlu bir köpek izleme cihazınız varsa köpeğinizin konum bilgilerini görüntüler.
Çıkılan kat sayısı	Çıktığınız kat sayısını ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
Garmin Coach	Garmin Connect hesabınızda bir Garmin Coach uyarlanabilir antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler. Plan mevcut fitness düzeyinize, koşukluk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar.
Health Snapshot	Saatinizde iki dakika boyunca sabit dururken birkaç önemli sağlık metriğinin ölçümünü kaydeden bir Health Snapshot oturumu başlatır. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Kayıtlı Health Snapshot oturumlarının özetlerini görüntüler.
Sağlık istatistikleri	Mevcut sağlık istatistiklerinizin dinamik özetini görüntüler. Ölçümler arasında kalp hızı, Body Battery seviyesi, stres ve daha fazlası bulunur.
Kalp hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.
Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi ve kaydedilmiş etkinliklerinizin grafiğini görüntüler.
HRV Durumu	Gece boyu kalp atış hızı değişkenliğinizin yedi günlük ortalamasını görüntüler (<i>Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 54</i>).
Yoğun olduğunuz dakikalar	Orta yoğunlukta ve hareketli etkinliklere katılarak harcadığınız süreyi, haftalık yoğun dakika hedefinizi ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
inReach® kontrolleri	Eşleştirilmiş inReach cihazınız üzerinden mesaj gönderebilmenizi sağlar (<i>inReach Uzaktan Erişimi Kullanma, sayfa 78</i>).
Son etkinlik	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.
Son sürüş Son koşu Son yüzme	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini ve ilgili sporun geçmişini görüntüler.

Adı	Açıklama
Messenger	Garmin Messenger™ uygulamasındaki konuşmalarınızı görüntüler ve saatinizden mesajlara yanıt vermenizi sağlar (<i>Garmin Messenger Uygulaması, sayfa 86</i>).
Ayın evresi	GPS konumunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntüler.
Müzik	Telefonunuz için müzik çalar kontrolleri sağlar.
Kısa uykular	Toplam uyku süresini ve Body Battery seviye kazanımlarını görüntüler. Uyku zamanlayıcısını başlatabilir ve sizi uyandıracak bir alarm kurabilirsiniz (<i>Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 103</i>).
Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlasıyla ilgili sizi uyarır (<i>Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 81</i>).
Performans	Antrenman etkinliklerinizi ve yarış performanslarınızı izlemenize ve anlamınıza yardımcı olan performans ölçümlerini görüntüler (<i>Performans Ölçümleri, sayfa 53</i>).
Birincil yarış	Garmin Connect takviminizde birincil yarış olarak belirlediğiniz yarış etkinliğini görüntüler (<i>Yarış Takvimi ve Birincil Yarış, sayfa 62</i>).
Darbe oksimetresi	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır (<i>Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 71</i>). Saatin nabız oksimetresi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz ölçümler kaydedilmez.
Yarış takvimi	Garmin Connect takviminizde ayarlanan yaklaşan yarış etkinliklerinizi görüntüler (<i>Yarış Takvimi ve Birincil Yarış, sayfa 62</i>).
Solunum	Yedi günlük ortalama dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.
Uyku skoru	Bir önceki gecenin toplam uyku süresini, uyku skorunu ve uyku aşamaları bilgilerini görüntüler.
Uyku koçu	Uyku ve etkinlik geçmişi, HRV durumu ve kısa uykulara göre uyku ihtiyacınıza yönelik öneriler sunar.
Adımlar	Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve önceki günlerin verilerini takip eder.
Stres	Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz. Saatin stres seviyesi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres ölçümleri kaydedilmez.
Gündoğumu ve günbatımı	Gündoğumunu, günbatımını ve günlük tan saatlerini görüntüler.
Sıcaklık	Dahili sıcaklık sensöründen gelen sıcaklık verilerini görüntüler.
Gelgitler	Gelgit yüksekliği ve bir sonraki yüksek ve alçak gelgitlerin ne zaman meydana geleceği gibi bir gelgit istasyonu hakkında bilgileri görüntüler (<i>Gelgit Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 36</i>).
Antrenmana hazır olma durumu	Her gün antrenman için ne kadar hazır olduğunuzu belirlemenize yardımcı olan bir puan ve kısa mesaj görüntüler (<i>Antrenmana Hazır Olma Durumu, sayfa 61</i>).
Antrenman durumu	Mevcut antrenman durumunuz ile antrenmanınızın kondisyon seviyenizi ve performansınızı nasıl etkilediğini gösteren antrenman yükünüzü görüntüler (<i>Antrenman Durumu, sayfa 57</i>).

Adı	Açıklama
VIRB® kontrolleri	Instinct 3 saatinizle eşleştirilmiş bir VIRB cihazınız olduğunda kamera kontrolleri sağlar (VIRB Uzaktan Kumandası, sayfa 78).
Hava Durumu	Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler.
Xero® cihazı	Instinct 3 saatinizle eşleştirilmiş uyumlu bir Xero cihazınız varsa lazer konum bilgilerini görüntüler (Xero Lazer Konumu Ayarları, sayfa 80).

Görünümlerin Görüntülenmesi

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

1 Görünüm döngüsü içinde gezinmek için saat görünümünden **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basın.



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

3 Bir seçenek belirleyin:

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

Görünüm Döngüsünü Özelleştirme

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Görünüş > Görünümler** öğelerini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Döngüdeki bir görünümün konumunu değiştirmek için bir görünüm seçin ve **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- Döngüden görünüm kaldırmak için bir görünüm belirleyin ve  ögesini seçin.
- Döngüye bir görünüm eklemek için **Ekle** ögesini seçin ve bir görünüm belirleyin.

İPUCU: Birden çok görünüm içeren klasörler oluşturmak için **Klasör Oluştur** ögesini seçebilirsiniz. ([Görünüm Klasörleri Oluşturma, sayfa 52](#)).

Görünüm Klasörleri Oluşturma

İlgili görünümlerden oluşan klasörler oluşturmak için görünüm döngüsünü özelleştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Görünüş > Görünümler > Ekle > Klasör Oluştur** ögesini seçin.
- 3 Klasöre dahil edilecek görünümeleri belirleyin ve **Bitti** ögesini seçin.
NOT: Görünümler zaten görünüm döngüsündeyse bunları klasöre taşıyabilir veya kopyalayabilirsiniz.
- 4 Klasör için bir ad seçin veya girin.
- 5 Klasör için bir simge seçin.
- 6 Gerekirse bir seçim yapın:
 - Klasörü düzenlemek için görünüm döngüsünde klasöre gidin ve **MENU** düğmesini basılı tutun.
 - Klasördeki görünümeleri düzenlemek için klasörü açın ve **Düzenle** ögesini seçin ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 51](#)).

Body Battery

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

En güncel Garmin Connect düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için saatinizi Body Battery hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları, sayfa 52](#)).

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

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

Performans Ölçümleri

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

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

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

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına mililitre cinsinden bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 53](#)).

Tahmin edilen yarış süreleri: Saat, mevcut kondisyon durumunuza göre bir hedef yarış süresi sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır ([Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme, sayfa 54](#)).

HRV durumu: Saat, kişisel, uzun süreli HRV ortalamalarınıza göre kalp atış hızı değişkenliğinizin (HRV) durumunu belirlemek için uyurken bilekten kalp atış hızı ölçümlerinizi analiz eder ([Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 54](#)).

Performans durumu: Performans durumunuz, 6-20 dakikalık etkinlik sonrasında belirlenen gerçek zamanlı bir değerlendirmedir. Etkinliğinizin geri kalanında performans durumunuzu görüntüleyebilmeniz için veri alanı olarak eklenebilir. Gerçek zamanlı durumunuzla ortalama kondisyon seviyenizi karşılaştırır ([Performans Durumu, sayfa 55](#)).

İşlevsel eşik gücü (FTP): Saat, FTP ([FTP Tahmininizi Alma, sayfa 56](#)) değerini tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi kullanır.

Laktat eşiği: Laktat eşiği için bir göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir. Laktat eşiği, kaslarınızın hızla yorulmaya başladığı noktadır. Saatiniz kalp hızı verilerini ve tempoyu kullanarak laktat eşiği seviyenizi ölçer ([Laktat Eşiği, sayfa 56](#)).

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, bir kardiyovasküler güç göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir. Instinct 3 saatinin VO2 maksimum tahmininizi görüntülemesi için bilekten kalp hızı ölçümü ya da uyumlu bir göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir. Saatte, koşu ve bisiklet sürme için ayrı VO2 maksimum tahminleri bulunur. Doğru bir VO2 maksimum tahmini almak için açık havada GPS ile koşmanız ya da uyumlu bir güç ölçerle birkaç dakika boyunca, normal bir yoğunluk seviyesinde bisiklet sürmeniz gerekir.

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

VO2 maksimum verileri Firstbeat Analytics tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: ([VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri, sayfa 126](#)) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 76](#)).

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 88](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 89](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatinizin koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 38](#)).

- 1 Bir koşu etkinliği başlatın.
- 2 Açık havada orta veya yüksek yoğunlukta koşun ve maksimum kalp atış hızınızın en az %70'ine ulaşın.
- 3 En az 10 dakika sonra **Kaydet** öğesini seçin.
- 4 Performans ölçümlerinde gezinmek için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın.

Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, güç ölçer ve bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Güç ölçerin saatinizle eşleştirilmiş olması gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 76](#)). Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmelisiniz.

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 88](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 89](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatin bisiklet sürme performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez bisiklet sürmeniz gerekir.

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

Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme

En doğru tahmini elde etmek için kullanıcı profilinizi ayarlamayı tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 88](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 89](#)).

Cihazınız, hedef yarış süresini sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 53](#)). Saat, yarış süresi tahminlerini iyileştirmek için birkaç haftalık antrenman verilerinizi analiz eder.

- 1 Saat görünümünden **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basarak performans görünümünü açabilirsiniz.
- 2 **GPS** düğmesine basın.
- 3 Öngörülen yarış süresini görüntülemek için **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 4 Diğer mesafeler için tahminleri görüntülemek üzere **GPS** düğmesine basın.

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

Kalp Hızı Değişkenliği Durumu

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

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

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

Performans Durumu

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

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

NOT: Cihazın VO2 maksimum tahmininizi doğru şekilde yapabilmesi ve koşu veya bisiklet sürme kondisyonunuz hakkında bilgi sahibi olabilmesi için kalp hızının ölçüldüğü birkaç koşu veya bisiklet sürme etkinliği gerekir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 53](#)).

Performans Durumunuzu Görüntüleme

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

- 1 Veri ekranına **Performans Durumu** ekleyin ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 37](#)).
- 2 Koşuya çıkın veya bisiklet sürün.
6 - 20 dakika sonra performans durumunuz görüntülenir.
- 3 Koşu veya bisiklet sürme etkinliği boyunca performans durumunu görüntülemek için veri ekranına gidin.

FTP Tahmininizi Alma

İşlevsel eşik gücü (FTP) tahmininizi almadan önce saatinizi güç ölçer ile eşleştirmeniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 76](#)) ve VO2 maksimum tahmininizi almanız gerekir ([Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 54](#)).

Saat, FTP değerinizi tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi ve VO2 maksimum tahmininizi kullanır. Saat, güç ölçer ile sabit ve yüksek yoğunluklu şekilde yapılan sürüşler sırasında FTP'nizi otomatik olarak tespit eder. En iyi sonuçlar için kalp hızı monitörüyle de sürüş yapın.

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

2 **GPS** düğmesine basın.

3 FTP tahmininizi görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

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

 Mor	Üstün
 Mavi	Mükemmel
 Yeşil	İyi
 Turuncu	Orta
 Kırmızı	Antrenmansız

Daha fazla bilgi edinmek için eke bakın ([FTP Değerleri, sayfa 126](#)).

Laktat Eşiği

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

Laktat eşiği değerinizi biliyorsanız bu değeri kullanıcı profili ayarlarınıza girebilirsiniz ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 89](#)).Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için **Otomatik Algılama** özelliğini açabilirsiniz.

Antrenman Durumu

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

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

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

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden) ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 53](#)). Saatiniz, yüksek sıcaklıktaki ortamlara veya yüksek irtifaya alışma sürecinizde sıcaklık ve irtifaya göre düzeltilmiş maksimum VO2 değerlerini görüntüler ([Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklımasyonu, sayfa 58](#)).

HRV: HRV, son yedi gündeki kalp atış hızı değişkenlik durumudur ([Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 54](#)).

Akut yük: Akut yük, egzersiz süresi ve yoğunluğu dahil olmak üzere son egzersiz yükü puanlarınızın ağırlıklı toplamıdır. ([Akut Yük, sayfa 58](#)).

Toparlanma süresi: Toparlanma süresi, tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını gösterir ([Toparlanma Süresi, sayfa 59](#)).

Antrenman Durumu Seviyeleri

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları

Antrenman durumu özelliği, haftalık en az bir VO2 maksimum ölçümü dahil olmak üzere kondisyon seviyenizin güncel değerlendirmelerine bağlıdır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 53](#)). İç mekan koşu etkinlikleri, fitness seviyesi eğiliminizin doğruluğunu korumak amacıyla VO2 maksimum tahmini oluşturmaz. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 38](#)).

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

- Haftada en az bir kez güç ölçer ile koşu veya dış mekanda bisiklet sürme etkinliği yapın ve en az 10 dakika boyunca maksimum kalp hızınızın %70'inden daha yüksek bir kalp hızına ulaşın.
Saati bir iki hafta kullandıktan sonra antrenman durumunuzu görebilirsiniz.
- Saatinizin performansınız hakkında bilgi sahibi olması için tüm fitness etkinliklerinizi birincil antrenman cihazınıza kaydedin ([Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme, sayfa 84](#)).
- Güncel bir HRV durumu oluşturmaya devam etmek için uyurken saati sürekli olarak takın. Geçerli bir HRV durumuna sahip olmak, VO2 maks. Ölçümlerine sahip çok fazla etkinliğiniz olmadığında geçerli bir antrenman durumunun korunmasına yardımcı olabilir.

Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklımasyonu

Yüksek sıcaklık ve rakım gibi çevresel faktörler, antrenmanınızı ve performansınızı etkiler. Örneğin, yüksek rakımlardaki antrenmanların kondisyonunuz üzerinde olumlu bir etkisi olabilir ancak yüksek rakımlara maruz kaldığınızda maksimum VO2 seviyenizde geçici bir düşüş olabilir. Instinct 3 saatiniz, sıcaklık 22°C'nin (72°F) ve rakım 800 m'nin (2625 ft.) üzerine çıktığında aklımasyon bildirimleri ve maksimum VO2 tahmini ile antrenman durumu için düzeltmeler sağlar. Antrenman durumu görünümünde sıcaklık ve rakım aklımasyonunuzu takip edebilirsiniz.

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

Akut Yük

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

Antrenman Etkisi Hakkında

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

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

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

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

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

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

Toparlanma Süresi

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

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

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

Toparlanma Kalp Hızı

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

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

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

Antrenman Durumunuzu Duraklatma ve Devam Ettirme

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

Antrenmana tekrar başlamaya hazır olduğunuzda antrenman durumunuzu sürdürebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için her hafta en az bir VO2 maksimum ölçümüne ihtiyacınız vardır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 53](#)).

1 Antrenman durumunuzu duraklatmak istediğinizde bir seçenek belirleyin:

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

2 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

3 Antrenman durumunuzu devam ettirmek istediğinizde bir seçenek belirleyin:

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

4 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

Antrenmana Hazır Olma Durumu

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

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

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

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

Yarış Etkinliği için Antrenman Yapma

VO2 maksimum tahmininiz varsa saatiniz, koşu veya bisiklet etkinliği için antrenman yapmanıza yardımcı olacak günlük antrenmanlar önerebilir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 53](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Yarışlar ve Etkinlikler > Etkinlik Bul** ögesini seçin.
- 3 Bölgenizde bir etkinlik arayın.
Kendi etkinliğinizi oluşturmak için **Etkinlik Oluştur** ögesini de seçebilirsiniz.
- 4 **Takvime Ekle** ögesini seçin.
- 5 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.
- 6 Birincil yarış etkinliğinizin geri sayımını görmek için saatinizde birincil yarış görünümüne gidin.
- 7 Saat görünümünde **GPS** düğmesine basın ve bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği seçin.

NOT: Kalp hızı verileriyle en az bir açık hava koşusu veya kalp hızı ve güç verileriyle bir koşu tamamladıysanız günlük önerilen antrenmanlar saatinizde görünür.

Yarış Takvimi ve Birincil Yarış

Garmin Connect takviminize bir yarış etkinliği eklediğinizde birincil yarış görünümünü ekleyerek etkinliği saatinizde görüntüleyebilirsiniz ([Görünümler, sayfa 48](#)). Etkinlik tarihi önümüzdeki 365 gün içinde olmalıdır. Saat, etkinlik için geri sayımı, hedef sürenizi veya tahmini bitiş zamanınızı (yalnızca koşu etkinlikleri) ve hava durumu bilgilerini görüntüler.

NOT: Konum ve tarih için geçmiş hava durumu bilgileri hemen kullanılabilir. Yerel tahmin verileri, etkinlikten yaklaşık 14 gün önce görünür.

Birden fazla yarış etkinliği eklerseniz birincil etkinliği seçmeniz istenir.

Etkinliğiniz için mevcut rota verilerine bağlı olarak yükseklik verilerini, rota haritasını görüntüleyebilir ve PacePro bir planı ekleyebilirsiniz ([PacePro™ Antrenmanı, sayfa 13](#)).

Hava Durumu Konumu Ekleme

- 1 Saatinizden **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basarak hava durumu görünümünü açabilirsiniz.
- 2 **GPS** düğmesine basın.
- 3 İlk görünüm ekranında **GPS** düğmesine basın.
- 4 **Konum Ekle** öğesini seçin ve bir konum arayın.
- 5 Gerekirse daha fazla konum eklemek için 3-4 arasındaki adımları tekrarlayın.
- 6 **GPS** düğmesine basın ve konuma yönelik hava durumunu görüntülemek için konum seçin.

Kontroller

Kontroller menüsü, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlar. Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 65](#)).

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



Simge	Adı	Açıklama
	ABC	Altimetre, barometre ve pusula uygulamasını açmak için seçin.
	Alarm Saati	Bir alarm eklemek veya alarmı düzenlemek için bu öğeyi seçin (<i>Alarm Ayarlama, sayfa 43</i>).
	Altimetre	Altimetre ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Alternatif Saat Dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntülemek için bu öğeyi seçin (<i>Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 45</i>).
	Applied Ballistics	Applied Ballistics uygulamasını açmak için seçin (<i>Applied Ballistics®, sayfa 21</i>). NOT: Bu özellik, yalnızca Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition modellerinde kullanılabilir.
	Yardım	Yardım talebi göndermek için seçin (<i>Yardım İsteme, sayfa 92</i>).
	Barometre	Barometre ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Pil Tasarrufu	Pil tasarrufu modunu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin (<i>Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 99</i>).
	Parlaklık	Ekran parlaklığını ayarlamak için bu öğeyi seçin (<i>Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 102</i>).
	Kalp Hızını Yayınla	Eşleştirilen bir cihaza kalp hızı yayınlama özelliğini etkinleştirmek için bu öğeyi seçin (<i>Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 69</i>).
	Takvim	Telefon takviminizden yaklaşan etkinlikleri görüntülemek için seçin.
	Saatler	Alarm, süreölçer veya kronometre ayarlamak ya da alternatif saat dilimlerini görüntülemek üzere Saatler uygulamasını açmak için bu öğeyi seçin (<i>Saatler, sayfa 43</i>).
	Pusula	Pusula ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Ekran	Uyarılar, hareketler ve Hep Açık Ekran modunu kapatır (<i>Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 102</i>).
	Rahatsız Etmeyin	Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin. Bu modu, örneğin film izlerken kullanabilirsiniz.
	Telefonumu Bul	Bluetooth menzili dahilinde olduğu durumda eşleştirilmiş telefonunuzda sesli bir uyarı oynatmak için seçin. Bluetooth sinyal gücü Instinct saat ekranında görünür ve telefonunuza yaklaştıkça artar.
	Garmin Share	Garmin Share uygulamasını açmak için bu öğeyi seçin (<i>Garmin Share, sayfa 87</i>).
	Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi, kayıtlarınızı ve toplamalarınızı görüntülemek için seçin.
	Cihazı Kilitte	Düğmelere yanlışlıkla basılmasını önlemek amacıyla düğmeleri kilitlemek için bu öğeyi seçin.

Simge	Adı	Açıklama
	Messenger	Messenger uygulamasını açmak için seçin (Messenger Özelliğini Kullanma, sayfa 86).
	Ayın Evresi	GPS konumunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntülemek için bu öğeyi seçin.
	Müzik Kontrolleri	Telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol etmek için bu öğeyi seçin.
	Gece Görüş	Gece görüş gözlükleriyle uyumluluk için ekranı ayarlamak ve bilekten kalp hızı monitörünü devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin. NOT: Bu özellik tüm ürün modellerinde bulunmaz.
	Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemelerini görüntülemek için seçin (Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 81).
	Telefon	Bluetooth teknolojisini ve eşleştirilmiş telefonunuzla bağlantınızı etkinleştirmek için bu öğeyi seçin.
	Kapat	Saati kapatmak için bu öğeyi seçin.
	Nabız Oksimetresi	Nabız oksimetresini açmak için seçin (Nabız Oksimetresi, sayfa 70).
	Kırmızıya Geçiş	Saati düşük ışık koşullarında kullanmak amacıyla ekran rengini kırmızı tonlara çevirmek için seçin.
	Referans Noktası	Navigasyon için bir referans noktası ayarlamak üzere seçin (Referans Noktası Belirleme, sayfa 95).
	Konumu Kaydet	Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydetmek için bu öğeyi seçin (Saved Uygulamasını Kullanma, sayfa 35).
	Ayarlar	Ayarlar menüsünü açmak için seçin.
	Uyku Modu	Uyku Modu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için seçin (Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 103).
	Gizli Mod	Kablosuz iletişimlerini kapatmak ve GPS konumunuzun depolanmasını ve paylaşılmasını engellemek üzere gizli modu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin. NOT: Bu özellik tüm ürün modellerinde bulunmaz.
	Kronometre	Kronometreyi başlatmak için bu öğeyi seçin (Kronometreyi Kullanma, sayfa 45).
	Yan. Sön.	LED el feneri yanıp sönmelerini açmak için seçin. Özel bir yanıp sönmeye modu oluşturabilirsiniz (Özel El Feneri Yanıp Sönmelerini Düzenleme, sayfa 66).
	GÜN DĞ. & GÜN BT.	Gündoğumu, günbatımı ve alacakaranlık saatlerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.
	Sync	Saatinizi eşleştirilmiş telefonunuzla senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Zaman Senkronizasyonu	Saatinizi telefonunuzdaki saatle veya uyduları kullanarak senkronize etmek için bu öğeyi seçin.

Simge	Adı	Açıklama
	Zamanlayıcılar	Geri sayım süreölçeri ayarlamak için bu öğeyi seçin (Geri Sayım Süreölçerini Kullanma, sayfa 43).
	El feneri	LED el fenerini açmak için bu öğeyi seçin (El Fenerini Kullanma, sayfa 65).
	Cüzdan	Garmin Pay™ cüzdanınızı açmak ve satın alma işlemlerinde saatinizle ödeme yapmak için bu öğeyi seçin (Garmin Pay, sayfa 66).
	Hava Durumu	Geçerli hava durumu tahminini ve geçerli hava durumunu görüntülemek için seçin.

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için seçenek ekleme, kaldırma veya seçeneklerin sırasını değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz ([Kontroller, sayfa 62](#)).

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

El Fenerini Kullanma

⚠ UYARI

Bu cihazda, çeşitli aralıklarla yanıp sönmeye programlanabilen bir el feneri bulunabilir. Epilepsi hastasıysanız ya da parlak veya yanıp sönen ışıklara karşı hassasiyetiniz varsa doktorunuza danışın.

El fenerinin (flaş ışığı) kullanılması pil ömrünü kısaltabilir. Pil ömrünü uzatmak için parlaklığı azaltabilirsiniz.

- 1 **CTRL** öğesini basılı tutun.
- 2  öğesini seçin.
- 3 Gerekirse el fenerini açmak için **GPS** düğmesine basın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - El fenerinin parlaklığını veya rengini ayarlamak için **UP** ya da **DOWN** düğmesine basın.
İPUCU: Herhangi bir ekrandan el fenerini açmak için hızlıca **CTRL** düğmesine hızla iki defa basabilirsiniz. İlk üç saniye boyunca el fenerinin parlaklığını ve rengini ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmelerine basabilirsiniz.
 - El fenerini seçilen düzende yanıp sönecek şekilde programlamak için **MENU** düğmesini basılı tutun, **Yan. Sön.** seçeneğini belirleyin, bir mod seçin ve **GPS** düğmesine basın.
 - Acil durum iletişim bilgilerinizi görüntülemek ve el fenerini imdat düzeninde yanıp sönecek şekilde programlamak için **MENU** düğmesini basılı tutun, **İmdat Düzeni** öğesini seçin ve **GPS** düğmesine basın.

⚠ DİKKAT

El fenerini imdat düzeninde yanıp sönecek şekilde programlamak, sizin adınıza acil durum kişilerinize veya acil durum hizmetleriyle iletişime geçilmesini sağlamaz. Acil durum kişi bilgileriniz yalnızca Garmin Connect uygulamasında yapılandırılmışsa görünür.

Özel El Feneri Yanıp Sönmesini Düzenleme

- 1 **CTRL** düğmesini basılı tutun.
- 2  > **Özel** öğesini seçin.
- 3 El feneri yanıp sönmesini (isteğe bağlı) açmak için **GPS** öğesine basın.
- 4  öğesini seçin.
- 5 Bir yanıp sönme ayarına kaydırmak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 6 Ayar seçenekleri arasında gezinmek için **GPS** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 7 Kaydetmek için **BACK** düğmesine basın.

Garmin Pay

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

Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma

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

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

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

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

- 1 **CTRL** düğmesini basılı tutun.
- 2  simgesini seçin.
- 3 Dört haneli şifrenizi girin.
NOT: Şifrenizi üç kez hatalı girerseniz cüzdanınız kilitlenir ve şifrenizi Garmin Connect uygulamasından sıfırlamanız gerekir.
En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.
- 4 Garmin Pay cüzdanınıza birden çok kart eklediyseniz başka bir kart ile değiştirmek için **DOWN** öğesini seçin (isteğe bağlı).
- 5 Saatinizi 60 saniye içerisinde, saat okuyucuya bakacak şekilde ödeme okuyucusunun yakınına tutun.
Saat titrer ve okuyucu ile iletişim tamamlandığında bir onay işareti görüntüler.
- 6 Gerekirse işlemi tamamlamak için kart okuyucusundaki talimatları izleyin.

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

Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

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

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

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

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

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

Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

Şifreyi değiştirmek için güncel şifrenizi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız Instinct 3 saatiniz için Garmin Pay özelliğini sıfırlamanız, yeni bir şifre oluşturmanız ve kart bilgilerinizi yeniden girmeniz gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay > Şifreyi Değiştir** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Instinct 3 saatinizi kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Sabah Raporu

Saatiniz, normal uyanma saatinize göre bir sabah raporu görüntüler. Hava durumu, uyku, gece boyu kalp atış hızı değişkenlik durumunu ve daha fazlasını içeren raporu görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın ([Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 67](#))

Sabah Raporunuzu Özelleştirme

NOT: Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

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

Sensörler ve Aksesuarlar

Instinct 3 saatin çok sayıda dahili sensörü vardır ve etkinlikleriniz için ek kablosuz sensörleri de eşleştirebilirsiniz.

Bilekten Kalp Hızı

Saatinizde bilekten kalp hızı ölçme monitörü bulunur ve kalp hızı verilerinizi kalp hızı görünümünde görüntüleyebilirsiniz ([Görünümlerin Görüntülenmesi, sayfa 51](#)).

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

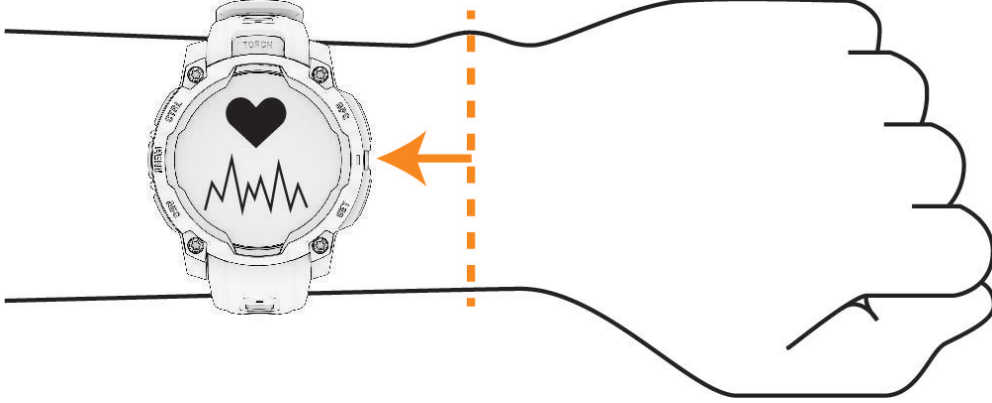
Saati Takma

⚠ DİKKAT

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

- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın.

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



NOT: Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 68](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 71](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

NOT: Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.

- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sensör ve Aksesuar > Bilekten Kalp Hızı** öğelerini seçin.

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

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

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

Anormal Kalp Hızı Uyarıları: Saati, kalp hızınızın belirli bir değerin üzerine çıkması veya altına düşmesi durumunda sizi uyacak biçimde ayarlamınızı sağlar (*Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 69*).

Kalp Hızını Yayınla: Kalp hızı verilerinizi eşleştirilmiş bir cihaza yayınlamanızı sağlar (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 69*).

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

⚠ DİKKAT

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

Kalp hızı eşik değerini ayarlayabilirsiniz.

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

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

Kalp Hızı Verilerini Yayınlama

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

İPUCU: Etkinlik ayarlarını, bir etkinliğe başladığınızda kalp hızı verilerinizi otomatik olarak yayınlayacak şekilde özelleştirebilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 38*). Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge® cihazınıza yayınlatabilirsiniz.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Sensör ve Aksesuar > Bilekten Kalp Hızı > Kalp Hızını Yayınla** öğelerini seçin.
 - Kontroller menüsünü açmak için **CTRL** düğmesini basılı tutun ve ♥ seçeneğini belirleyin.
NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 65*).
- 2 **GPS** düğmesine basın.
Saat, kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.
- 3 Saatinizi uyumlu cihazınızla eşleştirin.
NOT: Eşleştirme talimatları, her Garmin uyumlu cihaz için farklıdır. Kullanım kılavuzunuza bakın.
- 4 Kalp hızı verilerinizin yayınlanmasını durdurmak için **GPS** düğmesine basın.

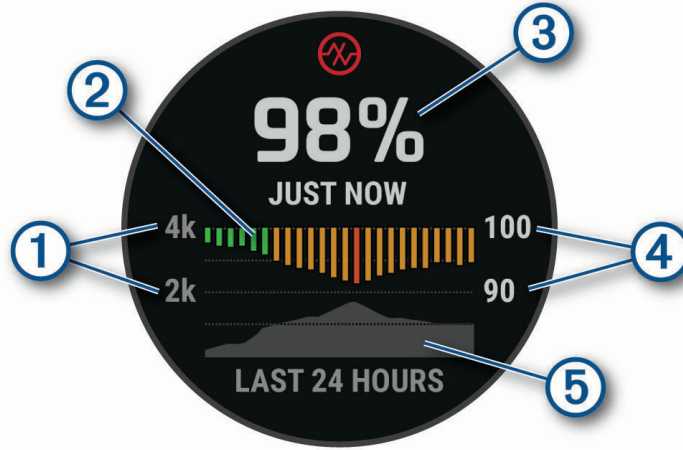
Nabız Oksimetresi

Saatinizde, kanınızdaki periferik oksijen satürasyonunu (SpO2) ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Rakım arttıkça kanınızdaki oksijen seviyesi azalır. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, dağ sporları ve keşif gezilerinde vücudunuzun yüksek rakımlardaki havaya nasıl tepki verdiğini belirlemenize yardımcı olabilir.

Cihazınızda nabız oksimetresi görünümünü görüntüleyerek manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 71*). Gün boyu ölçümü de açabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 71*). Saatiniz, hareket halinde değilken nabız oksimetresi bakışını görüntülediğinizde oksijen satürasyonunuzu ve irtifayı analiz eder. İrtifa profili, nabız oksimetresi değerlerinizin irtifaya göre nasıl değiştiğini belirtmeye yardımcı olur.

Saatte nabız oksimetresi değerleri, grafik üzerinde oksijen satürasyonu yüzdesi ve renk olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nabız oksimetresi ölçümleri ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz.

Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.



①	İrtifa ölçeği.
②	Son 24 saate ait ortalama oksijen satürasyonu değerlerinizin grafiği.
③	En son oksijen satürasyonu değeriniz.
④	Oksijen satürasyonu için yüzde ölçeği.
⑤	Son 24 saate ait irtifa değerlerinizin grafiği.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

Cihazınızda nabız oksimetresi görünümünü görüntüleyerek manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz. Görünüm; kanınızdaki güncel oksijen satürasyonu yüzdesini, son 24 saatteki saatlik ortalama değerler grafiğini ve son 24 saatteki yükseklik değişiminizin grafiğini görüntüler.

NOT: Nabız oksimetresi görünümünü ilk kez görüntülediğinizde saatin, yüksekliğini tespit etmek için uydu sinyallerini alması gerekir. Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız saat görünümünden nabız oksimetresini görüntülemek için **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Görünüm ayrıntılarını görüntülemek ve nabız oksimetresi ölçümü başlatmak için **GPS** düğmesine basın.
- 3 30 saniyeye kadar süreyle hareketsiz durun.

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

- 4 Son yedi güne ait nabız oksimetresi değerlerinizin grafiğini görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sensör ve Aksesuar > Nabız Oksimetresi > Nabız Oksimet. Modu** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:

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

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

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

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

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Pusula

Saatte, otomatik kalibrasyon özelliğine sahip 3 eksenli bir pusula bulunur. Pusula özellikleri ve görünümü (ister GPS etkinleştirilmiş olsun, ister bir varış noktasına gidiyor olun), etkinliğinize göre değişir. Pusula ayarlarını manuel olarak değiştirebilirsiniz ([Pusula Ayarları](#), sayfa 72).

Pusula Yönünü Ayarlama

- 1 Pusula görünümünde **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Rotayı Kilit**le ögesini seçin.
- 3 Saatin üst kısmını gittiğiniz yöne doğru tutun ve **GPS** düğmesine basın.
Pusula, yönünüzden saptığınızda hangi tarafa saptığınızı ve sapma derecesini gösterir.

Pusulula Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sensör ve Aksesuar > Pusula** öğelerini seçin.

Kalibrasyon: Pusula sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar ([Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme, sayfa 72](#)).

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

Kuzey Referansı: Pusulanın kuzey referansını ayarlar ([Kuzey Referansını Ayarlama, sayfa 72](#)).

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

Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme

DUYURU

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

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

1 **MENU** öğesini basılı tutun.

2 **Sensör ve Aksesuar > Pusula > Kalibrasyon > Başlat** öğelerini seçin.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

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

Kuzey Referansını Ayarlama

Yön bilgilerini hesaplamak için kullanılan yön referansını ayarlayabilirsiniz.

1 **MENU** öğesini basılı tutun.

2 **Sensör ve Aksesuar > Pusula > Kuzey Referansı** öğelerini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

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

Altimetre ve Barometre

Saatte dahili altimetre ve barometre bulunur. Saat, düşük güç modunda bile sürekli olarak irtifa ve basınç verilerini toplar. Altimetre, basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler. Barometre, altimetrenin en son kalibre edildiği sabit irtifaya göre çevresel basınç verilerini görüntüler ([Altimetre Ayarları, sayfa 72](#)).

Altimetre Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sensör ve Aksesuar > Altimetre** öğelerini seçin.

Kalibrasyon: Altimetre sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar.

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

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

Rakım: İrtifa için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Barometrik Altimetreyi Kalibre Etme

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

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

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

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

Barometre Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sensör ve Aksesuar > Barometre** öğelerini seçin.

Kalibrasyon: Barometre sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar.

Çizelge: Barometre görünümünde harita için zaman çizelgesi ayarlar.

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

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

Basınç: Saatin basınç verilerini nasıl görüntüleyeceğini ayarlar.

Barometreyi Kalibre Etme

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

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

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

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

Fırtına Uyarısı Ayarlama

UYARI

Bu uyarı bilgi amaçlı bir özelliktir ve hava koşullarındaki değişiklikleri izlemek için birincil kaynak olarak tasarlanmamıştır. Hava durumu raporlarını ve koşullarını gözden geçirmek, çevrenizden haberdar olmak ve özellikle şiddetli hava koşullarında güvende olmaya özen göstermek sizin sorumluluğunuzdadır. Bu uyarıya uyulmaması ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Barometre > Fırtına Uyarısı** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Uyarıyı açıp kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
 - Fırtına uyarısını tetikleyen barometre basıncı değişim hızını güncellemek için **Oran** ögesini seçin.

Kablosuz Sensörler

ANT+ veya Bluetooth teknolojisi sayesinde saatinizi kablosuz sensörlerle eşleştirip kullanabilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 76](#)). Cihazlar eşleştirildikten sonra isteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 37](#)). Saatiniz bir sensörle birlikte paketleniyse zaten eşleştirilmiştir.

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

Sensör Türü	Açıklama
Applied Ballistics	Mesafe ölçerler veya rüzgar sensörleri gibi Applied Ballistics cihazlarını kullanabilir ve saatinizde ek Ballistic bilgilerini görüntüleyebilirsiniz.
Sopa Sensörleri	Konum, mesafe ve sopa türü dahil olmak üzere golf vuruşlarınızı otomatik olarak takip etmek için Approach CT10 golf sopası sensörlerini kullanabilirsiniz.
DogTrack	Uyumlu bir el tipi köpek izleme cihazından veri almanızı sağlar.
eBike	Saatini eBike'nızla kullanabilir ve sürüş sırasında akü ve menzil bilgileri gibi bisiklet verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Genişletilmiş Ekran	Bisiklet sürerken veya triatlon sırasında saatinizdeki veri ekranlarını uyumlu bir Edge bisiklet bilgisayarında görüntülemek için Genişletilmiş Ekran modunu kullanabilirsiniz.
Harici Kalp Hızı	Etkinlikleriniz sırasında HRM-Pro™ serisi gibi harici bir sensör veya HRM-Fit™ gibi bir kalp hızı monitörü kullanarak kalp hızı verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Ayak Podu	Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podu kullanabilirsiniz.
inReach	inReach uzaktan kumandası işlevi, Instinct saatinizi kullanarak inReach uydu iletişim cihazını kontrol edebilmenizi sağlar (inReach Uzaktan Erişimi Kullanma, sayfa 78).
Işıklar	Durumsal farkındalığı artırmak için Varia™ akıllı bisiklet lambalarını kullanabilirsiniz.
PC	Bilgisayarınızda video oyunları oynayabilir ve cihazınızda gerçek zamanlı istatistikleri görebilirsiniz (Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 29).
Güç	Güç verilerinizi saatinizde görüntülemek için Rally™ veya Vector™ güç ölçer bisiklet pedallarını kullanabilirsiniz. Güç bölgelerinizi hedefleriniz ve becerileriniz doğrultusunda ayarlayabilir (Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 90) veya belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için aralık uyarılarını kullanabilirsiniz (Bir Uyarı Ayarlama, sayfa 41).
Radar	Durumsal farkındalığı artırmak ve yaklaşan araçlar hakkında uyarılar gönderilmesi için Varia arka görünüm bisiklet radarını kullanabilirsiniz.
Koşu Din. Podu	Koşu dinamikleri verilerini kaydetmek ve saatinizde görüntülemek için bir Running Dynamics Pod kullanabilirsiniz (Koşu Dinamikleri, sayfa 76).
Akıllı Antr. Cihazı	Bir rotayı, parkuru veya antrenmanı takip ederken direnci simüle etmek için saati bir iç mekan destek cihazıyla birlikte kullanabilirsiniz (İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı, sayfa 15).
Hız/Kadans	Bisikletinize hız veya tempo sensörleri takabilir ve sürüşünüz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse tekerlek çevrenizi manuel olarak girebilirsiniz (Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 127).
Tempe	tempe sıcaklık sensörünü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür.
Vectronix	Vectronix® mesafe ölçerler kullanabilir ve saatinizde ek Ballistic bilgilerini görüntüleyebilirsiniz.
VIRB	VIRB uzaktan kumanda işlevi, saatinizi kullanarak VIRB aksiyon kameranızı kontrol etmenizi sağlar (VIRB Uzaktan Kumandası, sayfa 78).
XERO Lazer Konumları	Xero cihazından lazer konumu bilgilerini görüntüleyebilir ve paylaşabilirsiniz (Xero Lazer Konumu Ayarları, sayfa 80).

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

Saatinize ilk kez ANT+ veya Bluetooth teknolojisini kullanarak kablosuz sensör bağlarken saati ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda saat, sensöre otomatik olarak bağlanır. Bağlantı türleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/hrm_connection_types adresine gidin.

1 Kalp hızı monitörünü takın, sensörü takın veya sensörü uyandırmak için düğmeye basın.

NOT: Eşleştirme bilgileri için kablosuz sensörünüzün kullanım kılavuzuna bakın.

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

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

3 **MENU** ögesini basılı tutun.

4 **Sensör ve Aksesuar > Yeni Ekle** öğelerini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

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

Sensör saatinizle eşleştirildikten sonra sensör durumu, Aranıyor durumundan Bağlandı durumuna geçer. Sensör verileri, veri ekranı döngüsünde veya özel veri alanında görüntülenir. İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 37*).

Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu Temposu ve Mesafe

HRM 600, HRM-Fit ve HRM-Pro serisi aksesuarlar, kullanıcı profilinize ve her adımda sensör tarafından ölçülen harekete dayalı olarak koşu temponuzu ve mesafenizi hesaplar. Kalp hızı monitörü, koşu bandı koşusu sırasında olduğu gibi GPS kullanılmadığında koşu temposu ve mesafe verileri sağlar. Instinct 3 ANT+ teknolojisini veya güvenli Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında uyumlu saatinizde koşu temponuzu ve mesafenizi görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca, uyumlu üçüncü taraf antrenman uygulamalarında da görüntüleyebilirsiniz.

Kalibrasyonla tempo ve mesafe doğruluğu artar.

Otomatik kalibrasyon: Saatiniz için varsayılan ayar **Otomatik Kalibre Et** ayarıdır. Kalp atış hızı aksesuarı, uyumlu Instinct 3 saatinize bağlıyken dışarıda her koştuğunuzda kalibre olur.

NOT: Otomatik kalibrasyon, iç mekan, arazi veya ultra koşu etkinlikleri için çalışmaz (*Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları, sayfa 76*).

Manuel kalibrasyon: Bağlı kalp atış hızı aksesuarınızla koşu bandında koştuktan sonra **Kalibre Et ve Kaydet** öğesini seçebilirsiniz (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 13*).

Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları

- Instinct 3 saat yazılımınızı güncelleyin (*Ürün Güncellemeleri, sayfa 107*).
- GPS ve bağlı HRM 600, HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarınız ile birkaç dış mekan koşusunu tamamlayın. Dış mekan tempo aralığınızın koşu bandındaki tempo aralığınızla eşleşmesi önemlidir.
- Koşunuz kum veya derin kar içeriyorsa sensör ayarlarına gidin ve **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatın.
- ANT+ teknolojisini kullanarak daha önce uyumlu bir ayak podu bağladıysanız ayak podu durumunu **Kapalı** olarak ayarlayın veya bağlı sensörler listesinden kaldırın.
- Manuel kalibrasyon ile bir koşu bandı koşusunu tamamlayın (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 13*).
- Otomatik ve manuel kalibrasyonlar doğru görünmüyorsa sensör ayarlarına gidin ve **KHM Tempo ve Mesafe > Kalibrasyon Verilerini Sıfırla** öğesini seçin.

NOT: **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatmayı deneyebilir ve ardından tekrar manuel olarak kalibre edebilirsiniz (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 13*).

Koşu Dinamikleri

Koşu dinamikleri, koşu formunuzla ilgili gerçek zamanlı bir geri bildirimdir. Instinct 3 saatinizde beş koşu formu metriğini hesaplamak için kullanılan bir akselerometre bulunur. Altı koşu metriğinin tamamı için Instinct 3 saatinizi HRM-Fit, HRM-Pro serisi aksesuarla veya gövde hareketini ölçen başka bir koşu dinamikleri aksesuarıyla eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.

Metrik	Sensör Türü	Açıklama
Tempo	Saat veya uyumlu aksesuar	Tempo, bir dakikadaki adım sayısıdır. Toplam adımları görüntüler (sağ ve sol birlikte).
Dikey salınım	Saat veya uyumlu aksesuar	Dikey salınım, koşu sırasındaki sekmenizdir. Gövdenizin santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketini görüntüler.
Yerle temas süresi	Saat veya uyumlu aksesuar	Yerle temas süresi, koşarken her adımınızın yerle temas ettiği süredir. Milisaniye cinsinden ölçülür. NOT: Yerle temas süresi ve denge, yürüyüş sırasında kullanılamaz.
Yerle temas süresi dengesi	Yalnızca uyumlu aksesuar	Yerle temas süresi dengesi, koşarken sahip olduğunuz sol/sağ dengeyi gösterir. Yüzde olarak görüntülenir. Örneğin, 53,2 sayısı görüntülenir ve ok sola ya da sağa bakar.
Adım uzunluğu	Saat veya uyumlu aksesuar	Adım uzunluğu, bir adımdan diğer adıma geçerken attığınız adımın uzunluğudur. Metre cinsinden ölçülür.
Dikey oran	Saat veya uyumlu aksesuar	Dikey oran, dikey salınımın adım uzunluğuna oranıdır. Yüzde olarak görüntülenir. Düşük rakam genelde daha iyi bir şekilde koşulduğunu gösterir.

Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili İpuçları

Bu konu başlığında, uyumlu bir koşu dinamikleri aksesuarının kullanımına ilişkin ipuçları verilmektedir. Aksesuar saatinize bağlı olmadığı zaman, saat otomatik olarak bilek tabanlı koşu dinamiklerine geçer.

- HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarı gibi bir koşu dinamikleri aksesuarınız olduğundan emin olun.
- Talimatları izleyerek koşu dinamikleri aksesuarını saatinizle tekrar eşleştirin.
- HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarı kullanıyorsanız bu aksesuarı saatinizle eşleştirmek için Bluetooth teknolojisi yerine ANT+ teknolojisini kullanın.
- Koşu dinamikleri verileri ekranı yalnızca sıfır değerini gösteriyorsa aksesuarın yukarı bakacak şekilde takıldığından emin olun.

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

UNUTMAYIN: Yerle temas süresi dengesi, bilek tabanlı koşu dinamikleriyle hesaplanmaz.

Koşu Gücü

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

Koşu gücü, uyumlu bir koşu dinamiği aksesuarı veya saat sensörleri kullanılarak ölçülebilir. Güç verilerinizi görüntülemek ve antrenmanınızda ayarlamalar yapmak için koşu gücü veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Alanları, sayfa 111*). Belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için güç uyarılarını kullanın (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 40*).

Koşu güç bölgeleri, bisiklet güç bölgelerine benzer. Bölge değerleri; cinsiyet, kilo ve ortalama beceriye göre varsayılan değerlerdir ve kişisel becerilerinizle eşleşmeyebilir. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz (*Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 90*).

Koşu Gücü Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uyg.** öğesini seçin. Etkinlik ayarını seçin ve ardından **Koşu Gücü** öğesini seçin.

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

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

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

inReach Uzaktan Kumandası

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

inReach Uzaktan Erişimi Kullanma

inReach uzaktan erişim işlevini kullanmadan önce inReach görünümünü, görünüm listesine eklemelisiniz (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 51*).

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

VIRB Uzaktan Kumandası

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

VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme

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

- 1 VIRB kamerasını açın.
- 2 VIRB kamerasını Instinct saatinizle eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 76*).
VIRB görünümü, otomatik olarak görünüm döngüsüne eklenir.
- 3 VIRB görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Gerekirse saatinizin kamerasına bağlanmasını bekleyin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Video kaydetmek için **Kaydı Başlat** ögesini seçin.
Video sayacı, Instinct ekranında görüntülenir.
 - Video kaydederken fotoğraf çekmek için **DOWN** düğmesine basın.
 - Video kaydını durdurmak için **GPS** düğmesine basın.
 - Fotoğraf çekmek için **Fotoğraf Çek** ögesini seçin.
 - Seri çekim modunda birden fazla fotoğraf çekmek için **Seri Çekim Yap** ögesini seçin.
 - Kamerayı uyku moduna geçirmek için **Kamerayı Uyut** ögesini seçin.
 - Kamerayı uyku modundan çıkarmak için **Kamerayı Uyandır** ögesini seçin.
 - Video ve fotoğraf ayarlarını değiştirmek için **Ayarlar** ögesini seçin.

VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik Sırasında Kontrol Etme

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

- 1 VIRB kamerasını açın.
- 2 VIRB kamerasını Instinct saatinizle eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 76*).
Kamera eşleştirildiğinde bir VIRB veri ekranı otomatik olarak etkinliklere eklenir.
- 3 Etkinlik sırasında VIRB veri ekranını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Gerekirse saatinizin kamerasına bağlanmasını bekleyin.
- 5 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 6 **VIRB** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Kamerayı etkinlik süreölçerini kullanarak kontrol etmek için **Ayarlar > Kayıt Modu > Süreölç. Bşl/Dur** ögesini seçin.
NOT: Video kaydı, bir etkinliği başlattığınızda ve durdurduğunuzda otomatik olarak başlar ve durur.
 - Kamerayı menü seçeneklerini kullanarak kontrol etmek için **Ayarlar > Kayıt Modu > Manuel** ögesini seçin.
 - Manuel olarak video kaydetmek için **Kaydı Başlat** ögesini seçin.
Video sayacı, Instinct ekranında görüntülenir.
 - Video kaydederken fotoğraf çekmek için **DOWN** düğmesine basın.
 - Video kaydını manuel olarak durdurmak için **GPS** düğmesine basın.
 - Seri çekim modunda birden fazla fotoğraf çekmek için **Seri Çekim Yap** ögesini seçin.
 - Kamerayı uyku moduna geçirmek için **Kamerayı Uyut** ögesini seçin.
 - Kamerayı uyku modundan çıkarmak için **Kamerayı Uyandır** ögesini seçin.

Xero Lazer Konumu Ayarları

Lazer konumu ayarlarını özelleştirebilmeniz için uyumlu bir Xero cihazı eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 76](#)).

MENU düğmesini basılı tutun, **Sensör ve Aksesuar > XERO Lazer Konumları > Lazer Konumları** öğelerini seçin.

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

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

Harita

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

- Harita navigasyonu ([Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma, sayfa 80](#))
- Harita ayarları ([Harita Ayarları, sayfa 80](#))

Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma

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

Harita Ayarları

Haritanın harita uygulamasında ve veri ekranlarında nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

Saat görünümünde **MENU** öğesini basılı tutun ve **Harita** öğesini seçin.

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

Kullanıcı Konumları: Kayıtlı konumları haritada gösterir.

İlçeler: Haritada şehir adlarını gösterir.

Izgara Çizgileri: Haritada ızgara çizgilerini gösterir.

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

Telefon Bağlantısı Özellikleri

Garmin Connect uygulamasını kullanarak eşleştirdiğinizde Instinct saatinizin telefon bağlantısı özellikleri kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 81](#)).

- Garmin Connect uygulaması ve Connect IQ uygulamasından uygulama özellikleri ve daha fazlası ([Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları, sayfa 82](#))
- Görünümler ([Görünümler, sayfa 48](#))
- Kontroller menüsü özellikleri ([Kontroller, sayfa 62](#))
- Güvenlik ve izleme özellikleri ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 91](#))
- Bildirimler gibi telefon etkileşimleri ([Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 81](#))

Telefonunuzu Eşleştirme

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

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

Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmek için önce saatinizi uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 81](#)).

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

Bildirimleri Görüntüleme

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

Gelen Telefon Araması Alma

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

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

Bir Kısa Mesajı Cevaplama

NOT: Bu özellik yalnızca uyumlu Android telefonlarda kullanılabilir.

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

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

- 1 Saat görünümünden **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basarak bildirimler görünümünü görüntüleyin.
- 2 Bir kısa mesaj bildirimi seçin.
- 3 **GPS** düğmesine basın.
- 4 **Yanıtla** ögesini seçin.
- 5 Listedeki bir mesaj seçin.
Telefonunuz seçilen mesajı bir SMS kısa mesajı olarak gönderir.

Bildirimleri Yönetme

Instinct 3 saatinizde görünen bildirimleri, uyumlu telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

- iPhone® kullanıyorsanız iOS® bildirim ayarlarına gidin ve telefonda ve saatte gösterilecek bildirimleri seçin.
NOT: iPhone üzerinde etkinleştirdiğiniz tüm bildirimler saatinizde de görünür.
- Android telefon kullanıyorsanız Garmin Connect uygulamasından **••• > Ayarlar > Bildirimler > Uygulama Bildirimleri** ögesini seçin ve saatinizde gösterilmesini istediğiniz bildirimleri seçin.

Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma

Instinct 3 saati, eşleştirilen telefonunuz Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında ve bağlantı kesildiğinde sizi uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

NOT: Telefon bağlantısı uyarıları varsayılan olarak kapalıdır.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Bağlantı > Telefon > Uyarılar** öğelerini seçin.

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 65*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **CTRL** simgesini basılı tutun.
- 2 Instinct saatinizdeki Bluetooth telefon bağlantısını kapatmak için  simgesini seçin.
Telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisini kapatmak için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna başvurun.

Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları

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

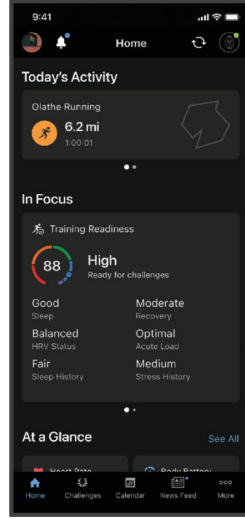
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Garmin Connect+ Abonelik

Garmin Connect+ aboneliğiyle Garmin Connect hesabınızda kullanılabilecek verileri, bağlantıları ve antrenmanları geliştirebilirsiniz. Kaydolmak için telefonunuzdaki uygulama mağazasından Garmin Connect uygulamasını indirebilir veya connect.garmin.com sayfasına gidebilirsiniz.

Active Intelligence (AI): Verileriniz ve etkinlikleriniz hakkında yapay zeka bilgileri alın.

LiveTrack+: LiveTrack metin mesajları gönderin, kişiselleştirilmiş profil sayfası alın ve önceki LiveTrack oturumlarını görüntüleyin.

Garmin Trails takip edin: Fotoğraflar, puanlar, gezi raporları ve daha fazlasıyla Garmin veritabanları ve diğer Garmin kullanıcıları tarafından önerilen açık hava parkur ve rotalarına erişin.

Kapalı mekan etkinliklerini takip edin: Etkinlik sırasında performansınızı ayarlamanızı sağlayacak kapalı mekan etkinlik ve antrenman verilerinizi gerçek zamanlı olarak görüntüleyin.

Antrenman rehberliği: Seçili Garmin Coach antrenman planları için ek uzman desteği ve rehberliği alın.

Performans panosu: Özelleştirilmiş çizelge ve grafiklerle antrenman verilerinizi dilediğiniz gibi görüntüleyin.

Sosyal özellikler: Özel rozetlere, rozet yarışmalarına ve yarışmalar için iki kat puana erişin. Profil avatarınızı özelleştirilebilir çerçevelerle güncelleyebilirsiniz.

Garmin Connect Uygulamasını Kullanma

Saatinizi telefonunuzla eşleştirdikten sonra ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 81](#)) Garmin Connect uygulamasını, tüm etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek için kullanabilirsiniz.

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

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 81](#)).

Saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 84](#)).

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

Birleşik Antrenman Durumu

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

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

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

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

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

Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme

Etkinlikleri ve performans ölçümlerini Garmin Connect hesabınızı kullanarak diğer Garmin cihazlarınızdan Instinct 3 saatinize senkronize edebilirsiniz. Bu, saatinizin antrenmanınızı ve kondisyonunuzu daha doğru yansıtmayı sağlar. Örneğin, bir Edge bisiklet bilgisayarıyla bisiklet sürme etkinliği kaydedip etkinlik ayrıntılarını ve genel antrenman yükünü Instinct 3 saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

Instinct 3 saatinizi ve diğer Garmin cihazlarınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

İPUCU: Garmin Connect uygulamasında birincil antrenman cihazı ve birincil giyilebilir cihaz ayarlayabilirsiniz ([Birleşik Antrenman Durumu, sayfa 84](#)).

Diğer Garmin cihazlarınızdaki son etkinlikler ve performans ölçümleri Instinct 3 saatinizde görünür.

Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

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

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

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Cihaz yazılımınızı güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve Garmin Express uygulamasını indirmeniz gerekir.

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express, yazılımı cihazınıza gönderir.
- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 3 Güncelleme işlemi devam ederken cihazınızın bilgisayarla bağlantısını kesmeyin.

Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 65*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **CTRL** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Sync** öğesini seçin.

Connect IQ Özellikleri

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

Saat Yüzleri: Saat görünümünü özelleştirin.

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

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

Connect IQ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce Instinct 3 saatinizi akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 81*).

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

Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme

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

Garmin Explore™

Garmin Explore web sitesi ve uygulaması; rotalar, rota noktaları ve koleksiyonlar oluşturma, geziler planlama, izlemeleri senkronize etmenizi, etkinlikleri karşıya yüklemenizi ve bulut depolama alanı kullanmanızı sağlar. Hem çevrimiçi hem çevrimdışı gelişmiş planlama özelliğiyle verileri uyumlu Garmin cihazınızla paylaşarak senkronize edebilirsiniz. Çevrimdışı erişim için haritaları indirmek üzere uygulamayı kullanabilir ve daha sonra hücresel hizmetinizi kullanmadan istediğiniz yere gidebilirsiniz.

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

Garmin Messenger Uygulaması

⚠ UYARI

SOS, izleme ve inReach™ Hava Durumu dahil olmak üzere inReach uygulamasının Garmin Messenger özellikleri, bağlı bir inReach uydu iletişim cihazı ve etkin bir uydu aboneliği olmadan kullanılamaz. Uygulamayı seyahatte kullanmadan önce mutlaka açık havada test edin.

⚠ DİKKAT

Uygulamanın uyduya bağlı olmayan mesajlaşma özellikleri Garmin Messenger acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır.

DUYURU

Uygulama hem Iridium® uydu ağı hem de internet (telefonunuzdaki kablosuz bağlantı veya hücresel veri kullanılarak) üzerinden çalışır. Hücresel veri kullanıyorsanız eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Ağ kapsama alanında olmayan bir bölgedeyseniz inReach uydu ağını kullanabilmek amacıyla Iridium uydu iletişim cihazınız için etkin bir uydu aboneliğinizin olması gerekir.

Uygulamayı, Garmin Messenger cihazı olmayan arkadaşlar ve aile üyeleri dahil olmak üzere diğer Garmin uygulaması kullanıcılarına mesaj göndermek için kullanabilirsiniz. Herkes uygulamayı indirebilir ve telefonunu bağlayarak diğer uygulama kullanıcılarıyla internet üzerinden iletişim kurabilir (oturum açma gerekmez). Uygulama kullanıcıları, diğer SMS telefon numaralarıyla grup mesajlaşma dizileri de oluşturabilir. Grup mesajına eklenen yeni üyeler, başkalarının mesajlarını görmek için uygulamayı indirebilir.

Telefonunuzda kablosuz bağlantı veya hücresel veri kullanılarak gönderilen mesajlarda veri ücretleri veya uydu aboneliğinize ek ücretler eklenmez. Hem Iridium uydu ağı hem de internet üzerinden mesaj göndermek denirse alınan mesajlar ücretlendirilebilir. Hücresel veri planınız için standart metin mesajı ücretleri uygulanır.

Garmin Messenger uygulamasını telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilirsiniz (garmin.com/messengerapp).

Messenger Özelliğini Kullanma

⚠ DİKKAT

Uygulamanın uyduya bağlı olmayan mesajlaşma özellikleri Garmin Messenger acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır.

DUYURU

Messenger özelliğini kullanmak için Instinct 3 saatinizin Garmin Messenger uygulamasına uyumlu telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisi sayesinde bağlı olmalıdır.

Saatinizin Messenger özelliği, Garmin Messenger telefon uygulamasından mesajları görüntülemenizi, mesaj oluşturma ve mesajlara yanıt vermenize imkan tanır.

- 1 Saat görünümünden **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basarak **Messenger** görünümünü açın.
İPUCU: Messenger özelliği, saatinizde görünüm, uygulama veya kontroller menüsü seçeneği olarak kullanılabilir.
- 2 Görünümü açmak için **GPS** düğmesine basın.
- 3 İlk kez **Messenger** özelliğini kullanıyorsanız telefonunuzla QR kodu tarayın, ekrandaki talimatları takip ederek eşleştirme ve kurulum işlemini tamamlayın.
- 4 Saatinizde bir seçenek belirleyin:
 - Yeni bir mesaj oluşturmak için **Yeni Mesaj** ögesini, bir alıcıyı ve önceden tanımlanmış bir mesaj seçin veya kendi mesajınızı oluşturun.
 - Bir konuşmayı görüntülemek için **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basın ve bir konuşma seçin.
 - Bir mesajı yanıtlamak için bir mesaj seçin, **Yanıtla** seçeneğine tıklayın ve önceden tanımlanmış bir mesaj seçin veya kendi mesajınızı oluşturun.

Garmin Golf™ Uygulaması

Garmin Golf uygulaması sayesinde ayrıntılı istatistikleri ve vuruş analizlerini görüntülemek için skor kartlarını Instinct 3 cihazınızdan yükleyebilirsiniz. Golfçüler Garmin Golf uygulamasını kullanarak farklı sahalarda birbirleriyle yarışabilirler. 43.000'den fazla kursta herkesin katılabileceği liderlik tabloları bulunmaktadır. Bir turnuva etkinliği oluşturabilir ve yarışmak için oyuncuları davet edebilirsiniz. Garmin Golf üyeliği ile yeşil kontur verilerini telefonunuzda görüntüleyebilirsiniz.

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

Garmin Share

DUYURU

Başkalarıyla bilgilerinizi paylaşırken takdir yetkisini kullanmak sizin sorumluluğunuzdadır. Bilgilerinizi paylaştığınız kişileri tanıdığınızdan ve bu kişilerle ilgili herhangi bir sorun olmadığından her zaman emin olun.

Garmin Share özelliği, Bluetooth verilerinizi diğer uyumlu Garmin cihazlarla kablosuz olarak paylaşmak için teknolojiyi kullanmanıza olanak tanır. Garmin Share etkin ve uyumlu Garmin cihazlar birbirinin kapsama alanında olduğunda, telefona veya Wi-Fi® bağlantıya gerek kalmadan doğrudan ve güvenli bir cihazdan cihaza bağlantı yoluyla başka bir cihaza aktarmak üzere kayıtlı konumları, rotaları ve antrenmanları seçebilirsiniz.

Garmin Share ile Veri Paylaşma

Bu özelliği kullanabilmeniz için her iki uyumlu cihazda da Bluetooth teknolojisinin etkinleştirilmiş olması ve aralarında 3 m (10 ft.) olması gerekir. İstendiğinde verilerinizin Garmin Share kullanılarak diğer Garmin cihazlarıyla paylaşılmasına izin vermeniz gerekir.

Instinct saatiniz başka bir uyumlu Garmin cihazına bağlandığında veri gönderip alabilir ([Garmin Share ile Veri Alma, sayfa 87](#)). Verilerinizi farklı cihazlar arasında da aktarabilirsiniz. Örneğin, Edge bisiklet bilgisayarınızdan sık kullanılan bir rotayı uyumlu Garmin saatinizle paylaşabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
- 2 **Garmin Share > Paylaş** ögesini seçin.
- 3 Bir kategori belirleyin ve bir öge seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - **Paylaş** ögesini seçin.
 - Paylaşılacak birden fazla öge seçmek için **Daha Fazla Ekle > Paylaş** ögesini seçin.
- 5 Cihazın uyumlu cihazları bulmasını bekleyin.
- 6 Bir cihaz seçin.
- 7 Her iki cihazda da altı haneli PIN eşleşmelerini onaylayın ve  simgesini seçin.
- 8 Cihazın verilerinizi aktarmasını bekleyin.
- 9 Aynı öğeleri başka bir kullanıcıyla paylaşmak için **Tekrar Paylaş** ögesini seçin (isteğe bağlı).
- 10 **Bitti** ögesini seçin.

Garmin Share ile Veri Alma

Bu özelliği kullanabilmeniz için her iki uyumlu cihazda da Bluetooth teknolojisinin etkinleştirilmiş olması ve aralarında 3 m (10 ft.) olması gerekir. İstendiğinde verilerinizin Garmin Share kullanılarak diğer Garmin cihazlarıyla paylaşılmasına izin vermeniz gerekir.

- 1 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
- 2 **Garmin Share** ögesini seçin.
- 3 Cihazın kapsama alanında uyumlu cihazları bulmasını bekleyin.
- 4  simgesini seçin.
- 5 Her iki cihazda da altı haneli PIN eşleşmelerini onaylayın ve  simgesini seçin.
- 6 Cihazın verilerinizi aktarmasını bekleyin.
- 7 **Bitti** ögesini seçin.

Kullanıcı Profili

Kullanıcı profilinizi saatinizden veya Garmin Connect uygulamasından güncelleyebilirsiniz.

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

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

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

Cinsiyet Ayarları

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

Profil ve Gizlilik: Genel profilinizdeki verileri özelleştirmenizi sağlar.

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

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

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

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

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

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

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

Fitness Hedefleri

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

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

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 90](#)) kullanabilirsiniz.

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

Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama

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

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Kalp Hızı** ögesini seçin.
- 3 **Maksimum Kalp Atış Hızı** ögesini seçin ve maksimum kalp hızınızı girin.
Etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz (*Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 90*).
- 4 **Laktat Eşiği KHY** ögesini seçin ve laktat eşiği kalp hızınızı girin (*Laktat Eşiği, sayfa 56*).
Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz (*Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 90*).
- 5 **Dinlenme Nabızı > Özel Değerleri Ayarla** ögesini seçin ve dinlenme durumundaki kalp hızınızı girin.
Saatiniz tarafından ölçülen dinlenme durumunda ortalama kalp hızını kullanabilir ya da özel bir dinlenme durumunda kalp hızı belirleyebilirsiniz.
- 6 **Bölgeler > Cinsi** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Dakika başına kalp atışı bölgelerini görüntülemek ve düzenlemek için **BPM** ögesini seçin.
 - Bölgeleri maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% Maks Nabız Hz** ögesini seçin.
 - Bölgeleri kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen oran) olarak görüntülemek için **% NH** ögesini seçin.
 - Bölgeleri laktat eşiği kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **%Laktat Eşiği %KH** ögesini seçin.
- 8 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 9 Ayrı kalp hızı bölgeleri eklemek için **Spor Kalp Hızı** ögesini seçin ve bir spor profili seçin (isteğe bağlı).
- 10 Spor kalp hızı bölgeleri eklemek için adımları tekrarlayın (isteğe bağlı).

Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme

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

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

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

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

Güç Bölgelerinizi Ayarlama

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

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

Etkinlik sırasında eşik gücünüzü otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz ([Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 90](#)).
- 7 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 8 Gerekirse **Minimum** ögesini seçerek minimum güç değerini girin.

Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama

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

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

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Güvenlik ve takip özelliklerini kullanmak için Instinct 3 saati Bluetooth teknolojisini kullanarak Garmin Connect uygulamasına bağlamanız gerekir. Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

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

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

Kaza algılama: Instinct 3 saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında acil durum kişilerinize otomatik bir mesaj, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumu gönderir.

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

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

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

Acil Durum Kişileri Ekleme

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

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

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

Kişi Ekleme

Garmin Connect uygulamasına en fazla 50 kişi ekleyebilirsiniz. Kişi e-postaları LiveTrack özelliğiyle kullanılabilir. Bu kişilerden üçü acil durum kişileri olarak kullanılabilir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 91*).

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

Kişileri ekledikten sonra, değişiklikleri Instinct 3 cihazınıza uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 84*).

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 91](#)). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

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

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

Telefonunuz bağlıyken Instinct 3 saatiniz tarafından bir kaza algılandığında Garmin Connect uygulaması, acil durum kişilerinize adınızı ve GPS konumunuzu (kullanılabilirse) içeren otomatik bir metin mesajı ve e-posta gönderir. 15 saniye geçtikten sonra cihazınızda ve eşleştirilen telefonda kişilerinizin bilgilendirileceğini belirten bir mesaj görünür. Yardıma ihtiyacınız yoksa otomatik acil durum mesajını iptal edebilirsiniz.

Yardım İsteme

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Yardım istemek için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 91](#)). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

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

Sağlık ve Zindelik Ayarları

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

Kalp Hızı: Bilekten kalp hızı ölçme monitörü ayarlarını özelleştirebilmenizi sağlar (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 69*).

Nabız Oksimet. Modu: Nabız oksimetresi modunu seçebilmenizi sağlar (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 71*).

Günlük Özet: Uyku pencerenizi başlatmadan birkaç saat önce görüntülenen Body Battery günlük özetini etkinleştirir. Günlük özet, günlük stres ve etkinlik geçmişinizin Body Battery seviyenizi nasıl etkilediğine dair bilgiler sağlar (*Body Battery, sayfa 52*).

Stres Uyarıları: Stresli dönemler Body Battery seviyenizi düşürdüğünde sizi uyarır.

Dinlenme Uyarıları: Dinlendirici bir dönem geçirdikten sonra ve bu dönemin Body Battery değerinizi üzerindeki etkisi konusunda sizi uyarır.

Hareket Uyarısı: Hareket Uyarısı özelliğini etkinleştirir veya devre dışı bırakır (*Hareket Uyarısını Kullanma, sayfa 93*).

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

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

Otomatik Hedef

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

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

Hareket Uyarısını Kullanma

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

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

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

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

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

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

Instinct 3 saatiniz, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa saat, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

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

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect uygulamasından veya saatinizin kullanıcı profili ayarlarından ayarlayabilirsiniz (*Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 103*). Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur. Uyku koçunuz, uyku ve aktivite geçmişinize, HRV durumunuza ve kısa uykularınıza göre uyku ihtiyacı önerileri sunar (*Görünümler, sayfa 48*). Kısa uyku bilgileri uyku istatistiklerinize eklenir ve toparlanmanızı da etkileyebilir. Ayrıntılı uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz (*Kontroller, sayfa 62*).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Saatinizi uyurken takın.
- 2 Uyku takibi verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 84*).
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.
Kısa uykular dahil olmak üzere uyku bilgilerinizi Instinct 3 saatinizde görüntüleyebilirsiniz (*Görünümler, sayfa 48*).

Nefes Alma Varyasyonları

⚠ UYARI

Instinct 3 cihazınız tıbbi bir cihaz değildir ve herhangi bir tıbbi durumun teşhisi veya izlenmesi için kullanılmak üzere geliştirilmemiştir. Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Instinct 3 cihazındaki optik kalp atış hızı sensörü, gece boyunca nefes alma varyasyonlarınızı ölçebilen bir nabız oksimetresi özelliğine sahiptir. Nefes alma varyasyonu içgörüler, uyku ortamınız ve genel sağlığınıza dair farkındalığı artırmak için sağlanır. Ara sıra veya sık sık görülen nefes alma varyasyonları, kişisel yaşam tarzı faktörlerinizden veya uyku ortamınızdan kaynaklanıyor olabilir. Nefes alma varyasyonlarınızın düzeyinden endişe duyuyorsanız doktorunuza veya sağlık uzmanınıza başvurun.

NOT: Nefes alma varyasyonlarını tespit etmek için nabız oksimetresi uyku izlemesini açmanız gerekir (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 71*).

Uyku skoru görünümü, mevcut nefes alma varyasyonu verilerinizi görüntüler.

NOT: Görünümü, görünüm listesine eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 51*).

Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nefes alma varyasyonları ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz.

Navigasyon

Kayıtlı Konumlarınızı Görüntüleme ve Düzenleme

İPUCU: Kontroller menüsünden bir konum kaydedebilirsiniz (*Kontroller, sayfa 62*).

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

Çift Izgara Konumu Kaydetme

Daha sonra aynı konuma geri dönmek için çift ızgara koordinatlarını kullanarak geçerli konumunuzu kaydedebilirsiniz.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - **GPS** düğmesini basılı tutun.
NOT: Çift Izgara kısayol tuşu yalnızca Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition modellerinde varsayılandır.
 - **Çift Izgara** özelliği için bir kısayol tuşu özelleştirin (*Kısayol Tuşlarını Özelleştirme, sayfa 103*) ve özelleştirdiğiniz düğme veya düğme kombinasyonunu basılı tutun.
- 2 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 3 Konumu kaydetmek için **GPS** düğmesine basın.
- 4 Gerekirse konum ayrıntılarını düzenlemek için **DOWN** düğmesine basın.

Referans Noktası Belirleme

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

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

Varış Noktasına Gitme

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

- 1 Saat görünümünde **GPS** öğesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - **Navigasyon**'u seçin.
 - Bir etkinlik seçin, **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Navigasyon** ögesini seçin.
- 3 Bir kategori seçin.
- 4 Bir varış noktası seçmek için ekrandaki komutları yanıtlayın.
- 5 **Git** ögesini seçin.
- 6 Navigasyonu başlatmak için **GPS** düğmesine basın.

Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç Noktanıza Dönme

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

- 1 Etkinlik sırasında **GPS** düğmesine basın.
- 2 **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **TracBack** ögesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek dönmek için **Düz Hat** ögesini seçin.Mevcut konumunuz, izleyeceğiniz yol ve varış noktanız haritada görünür.

Gör ve Git ile Navigasyon

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

- 1 Saat görünümünde **GPS** öğesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - **Navigasyon > Gör ve Git** öğesini seçin.
 - Bir etkinlik seçin, **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Navigasyon > Gör ve Git** öğesini seçin.
- 3 Saatin üst kısmını bir nesneye doğru tutun ve **GPS** düğmesine basın.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 4 Navigasyonu başlatmak için **GPS** düğmesine basın.

Denize Adam Düştü Konumunu İşaretleme ve Konuma Navigasyon Başlatma

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

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

- 1 Saat görünümünde **GPS** öğesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - **Navigasyon > Son MOB** öğelerini seçin.
 - Bir etkinlik seçin, **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Navigasyon > Son MOB** öğesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.

Navigasyonu Durdurma

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

Rotalar

UYARI

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

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

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

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

Cihazınızda Rota Oluşturma ve İzleme

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

Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma

Garmin Connect uygulamasında rota oluşturabilmek için Garmin Connect hesabınız olmalıdır ([Garmin Connect, sayfa 83](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ••• simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Rotalar > Rota Oluştur** öğesini seçin.
- 3 Bir rota türü seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 **Bitti** öğesini seçin.
NOT: Bu rotayı cihazınıza gönderebilirsiniz ([Cihazınıza Rota Gönderme, sayfa 97](#)).

Cihazınıza Rota Gönderme

Oluşturduğunuz bir rotayı, Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihazınıza gönderebilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 97](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ••• simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Rotalar** öğesini seçin.
- 3 Bir saha seçin.
- 4 ↗ simgesini seçin.
- 5 Uyumlu cihazınızı seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.

Rota Ayrıntılarını Görüntüleme veya Düzenleme

Bir rotada gezinmeden önce rota ayrıntılarını görüntüleyebilir veya düzenleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar** ögesini seçin.
- 5 Bir rota seçmek için **GPS** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Navigasyonu başlatmak için **Rota Oluştur** ögesini seçin.
 - Özel bir tempo bilekliği oluşturmak için **PacePro** ögesini seçin.
 - Rotayı haritada görüntülemek ve haritayı kaydırıp yakınlaştırmak için **Harita** ögesini seçin.
 - Rotaya tersten başlamak için **Rotayı Tersten Uygula** ögesini seçin.
 - Rotanın irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
 - Rota adını değiştirmek için **Ad** ögesini seçin.
 - Rota yolunu düzenlemek için **Düzenle** ögesini seçin.
 - Rotayı silmek için **Sil** ögesini seçin.

Bir Rota Noktası Tasarlama

Mevcut konumunuzdan yeni bir konuma olan mesafeyi ve kerterizi hesaplayarak yeni bir konum oluşturabilirsiniz.

NOT: Rota Noktasını Yansıt uygulamasını, etkinlikler ve uygulamalar listesine eklemeniz gerekebilir.

- 1 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
- 2 **Rota Noktasını Yansıt** ögesini seçin.
- 3 Yönü ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 **GPS** düğmesine basın.
- 5 Ölçü birimi seçmek için **DOWN** düğmesine basın.
- 6 Mesafeyi girmek için **UP** düğmesine basın.
- 7 Kaydetmek için **GPS** düğmesine basın.

Yansıtılan rota noktası varsayılan adla kaydedilir.

Navigasyon Ayarları

Bir varış noktasına giderken harita özelliklerini ve görünümünü özelleştirebilirsiniz.

Navigasyon Veri Ekranlarını Özelleştirme

- 1 Saat görünümünde **GPS** ögesine basın.
- 2 **Navigasyon > Veri Ekranları** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Haritayı açmak veya kapatmak için **Harita > Durum** ögesini seçin.
 - Rota bilgilerini haritada gösteren bir veri alanını açmak veya kapatmak için **Harita > Veri Alanı** öğelerini seçin.
 - Yaklaşan rota noktalarıyla ilgili bilgileri açmak veya kapatmak için **Yol Üzerinde** seçeneğini belirleyin.
 - Navigasyon sırasında takip edilecek pusula kerterizini ya da rotayı görüntüleyen rehber ekranını açmak veya kapatmak için **Rehber** ögesini seçin.
 - İrtifa profilini açmak veya kapatmak için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
 - Eklemek, çıkarmak veya özelleştirmek için bir ekran seçin.

Yön Ayarları

Navigasyon sırasında görünen işaretçinin davranışını ayarlayabilirsiniz.

MENU düğmesini basılı tutun ve **Navigasyon > tip** ögesini seçin.

Kerteriz: Varış noktanızın yönünü gösterir.

Rota: Varış noktanıza giden rota hattıyla olan ilişkinizi gösterir.

Navigasyon Uyarılarını Ayarlama

Varış noktanıza gitmenize yardımcı olacak uyarılar ayarlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Uyarılar** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Son varış noktanızdan belirli bir mesafeye ulaştığınızda alacağınız uyarıyı ayarlamak için **Son Mesafe** ögesini seçin.
 - Son varış noktanıza kalan süre tahminine yönelik alacağınızı uyarıyı ayarlamak için **Son Varış Nok. Tah. Yol Süresi** ögesini seçin.
 - Rotadan saptığınızda alacağınız uyarıyı ayarlamak almak için **Rotadan Sapma** ögesini seçin.
 - Adım adım navigasyon komutlarını etkinleştirmek için **Dönüş Komut İstemleri** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse uyarıyı açmak için **Durum** ögesini seçin.
- 5 Gerekirse bir mesafe veya süre değeri girin ve  ögesini seçin.

Güç Yöneticisi Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Güç Yöneticisi** ögesini seçin.

Pil Tasarrufu: Saat modunda pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını özelleştirmenizi sağlar (*Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 99*).

Güç Modları: Etkinlik sırasında pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını, etkinlik ayarlarını ve GPS ayarlarını özelleştirebilmenizi sağlar (*Güç Modlarını Özelleştirme, sayfa 100*).

Pil Yüzdesi: Kalan pil ömrünü yüzde olarak gösterir.

Pil Tahminleri: Kalan pil ömrünü tahmini gün veya saat olarak gösterir.

Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme

Pil tasarrufu özelliği, saat modunda pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını hızlıca değiştirmenizi sağlar.

Pil tasarrufu özelliğini kontroller menüsünden açabilirsiniz (*Kontroller, sayfa 62*).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güç Yöneticisi > Pil Tasarrufu** ögesini seçin.
- 3 Pil tasarrufu özelliğini açmak için **Durum** ögesini seçin.
- 4 **Düzenle** ögesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin:
 - Dakikada bir güncellenen ve düşük güç tüketimine sahip olan bir saat görünümünü etkinleştirmek için **Saat Yüzü** ögesini seçin.
 - Eşleştirdiğiniz telefonunuzun bağlantısını kesmek için **Telefon** ögesini seçin.
 - Bilekten kalp hızı ölçümünü kapatmak için **Bilekten Kalp Hızı** ögesini seçin.
 - Nabız oksimetresi sensörünü kapatmak için **Nabız Oksimetresi** ögesini seçin.
 - Kullanımda değilken ekranı kapatmak için **Hep Açık Ekran** ögesini seçin.
 - Ekran parlaklığını azaltmak için **Parlaklık** ögesini seçin.Saat, yapılan her ayar değişikliğiyle elde edilen pil ömrü saatini gösterir.
- 5 Pil gücü azaldığında uyarı almak için **Düşük Pil Uyarısı** ögesini seçin.

Güç Modunu Değiştirme

Etkinlik sırasında pil ömrünü uzatmak için güç modunu değiştirebilirsiniz.

- 1 Bir etkinlik sırasında **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Güç Modu** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.
Saat, seçili güç modunda kaç saat pil ömrü kaldığını gösterir.

Güç Modlarını Özelleştirme

Cihazınızdaki önceden yüklenmiş çeşitli güç modları sayesinde etkinlik sırasında sistem ayarlarını, etkinlik ayarlarını ve GPS ayarlarını hızlıca değiştirerek pil ömrünü uzatabilirsiniz. Var olan güç modlarını özelleştirebilir ve yeni özel güç modları oluşturabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güç Yöneticisi** > **Güç Modları** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Özelleştirmek istediğiniz güç modunu seçin.
 - Yeni bir özel güç modu oluşturmak için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse özel bir ad girin.
- 5 Özel güç modu ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin.
Örneğin, GPS ayarını değiştirebilir veya eşleştirilmiş telefonunuzun bağlantısını kesebilirsiniz.
Saat, yapılan her ayar değişikliğiyle elde edilen pil ömrü saatini gösterir.
- 6 Gerekirse özel güç modunu kaydedip kullanmak için **Bitti** ögesini seçin.

Güç Modunu Geri Yükleme

Önceden yüklenmiş bir güç modunu varsayılan fabrika ayarlarına sıfırlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güç Yöneticisi** > **Güç Modları** ögelerini seçin.
- 3 Önceden yüklenmiş bir güç modu seçin.
- 4 **Sıfırla** >  ögelerini seçin.

Sistem Ayarları

MENU ögesini basılı tutun ve **Sistem** ögesini seçin.

Dil: Saatte gösterilen dili ayarlar.

Süre: Saat ayarlarını yapar ([Saat Ayarları, sayfa 102](#)).

Ekrana: Ekrana ayarlarını düzenler ([Ekrana Ayarlarını Değiştirme, sayfa 102](#)).

Uydular: Etkinlikler için kullanılacak varsayılan uydu sistemini ayarlar. Gerekirse her bir etkinlik için uydu ayarını özelleştirebilirsiniz ([Uydu Ayarları, sayfa 42](#)).

Ses ve Titreşim: Düğme sesleri, uyarılar ve titreşimler gibi saat seslerini ayarlar.

Uyku Modu: Uyku saatlerinizi ve uyku modu tercihlerinizi ayarlayabilmenizi sağlar ([Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 103](#)).

Gece Görüş: Gece görüş modu için ekran tercihlerinizi ayarlar.

Rahatsız Etmeyin: Rahatsız Etmeyin modunu etkinleştirir. Ekran, bildirimler, uyarılar ve bilek hareketleri tercihlerinizi düzenleyebilirsiniz.

Kısayol Tuşları: Düğmelere kısayol atar ([Kısayol Tuşlarını Özelleştirme, sayfa 103](#)).

Otomatik Olarak Kilit: Düğmelere yanlışlıkla basılmasını önlemek için düğmeleri otomatik olarak kilitler. Süreli bir etkinlik sırasında düğmeleri kilitlemek için Etkinlik Sırasında seçeneğini kullanın. Süreli bir etkinlik kaydetmiyorsanız düğmeleri kilitlemek için Genel Kullanım seçeneğini kullanın.

Format: Etkinlikler sırasında gösterilen ölçü birimleri, tempo ve hız, haftanın başlangıcı ve coğrafi mevki formatı ile datum seçenekleri gibi genel format tercihlerini ayarlar ([Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 103](#)).

Şifre: Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için dört haneli bir şifre belirler ([Saatinizin Şifresini Belirleme, sayfa 101](#)).

Performans Durumu: Etkinlik sırasında performans durumu özelliğini etkinleştirir ([Performans Durumu, sayfa 55](#)).

Veri Kaydı: Saatin etkinlik verilerini ne şekilde kaydedeceğini ayarlar. Akıllı kayıt seçeneği (varsayılan) daha uzun süreli etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar. Her Saniye kayıt seçeneği, daha ayrıntılı etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar ancak uzun süren etkinliklerin tamamını kaydedemeyebilir.

USB Modu: Bir bilgisayara bağlandığında saati MTP (ortam aktarım protokolü) veya Garmin modunu kullanacak şekilde ayarlar.

Sıfırla: Kullanıcı verilerini ve ayarlarını sıfırlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 108](#)).

Yazılım Güncellemesi: İndirilen yazılım güncellemelerini yükler, otomatik güncellemeleri etkinleştirir veya güncellemeleri manuel olarak kontrol eder ([Ürün Güncellemeleri, sayfa 107](#)).

Hakkında: Cihaz, yazılım, lisans ve düzenlemeyle ilgili bilgileri görüntüler.

Saatinizin Şifresini Belirleme

DUYURU

Şifrenizi üç kez yanlış girerseniz saat geçici olarak kilitlenir. Beş hatalı denemeden sonra saat, Garmin Connect uygulamasında şifreniz sıfırlanana kadar kilitlenir. Saatinizi telefonunuzla eşleştirmediyse saat, beş hatalı denemeden sonra verilerinizi siler ve varsayılan fabrika ayarlarına geri döner.

Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için bir şifre ayarlayabilirsiniz. Garmin Pay özelliğini kullanıyorsanız saat, cüzdanınızı açmak için gerekli olan dört haneli şifreyi kullanır ([Garmin Pay, sayfa 66](#)).

1 MENU ögesini basılı tutun.

2 Sistem > Şifre > Şifre Ayarla ögesini seçin.

3 Dört haneli bir şifre girin.

Saati bileğinizden bir sonraki çıkarışınızda, herhangi bir bilgiyi görüntüleyebilmek için şifreyi girmeniz gerekir.

Saatinizin Şifresini Değiştirme

Saatinizin şifresini değiştirmek için güncel şifreyi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız veya çok fazla hatalı şifre denemesi yaparsanız Garmin Connect uygulamasında şifrenizi sıfırlamanız gerekir.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Şifre > Şifreyi Değiştir** ögesini seçin.
- 3 Mevcut dört haneli şifrenizi girin.
- 4 Dört haneli yeni bir şifre girin.

Saati bileğinizizden bir sonraki çıkarışınızda, herhangi bir bilgiyi görüntüleyebilmek için şifreyi girmeniz gerekir.

Saat Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sistem > Süre** öğelerini seçin.

Saat Formatı: Saati 12 saat, 24 saat veya askeri formatta görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Tarih Formatı: Tarihler için gün, ay ve yıl görüntüleme sırasını ayarlar.

Saati Ayarla: Saat için saat dilimini ayarlar. Otomatik seçeneği, saat dilimini GPS konumunuza göre otomatik olarak ayarlar.

Süre: Saati Ayarla seçeneği Manuel olarak ayarlanmışsa saati ayarlamanızı sağlar.

Uyarılar: Saatlik uyarılar ile gerçek gündeğümü veya günbatımından belirli bir dakika veya saat önce çalan gündeğümü ve günbatımı uyarılarını ayarlamanızı sağlar ([Saati Uyarılarını Ayarlama, sayfa 46](#)).

Zaman Senkronizasyonu: Saat dilimlerini değiştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati manuel olarak senkronize etmenizi sağlar ([Saati GPS ile Senkronize Etme, sayfa 45](#)).

Ekran Ayarlarını Değiştirme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Ekran** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki metnin boyutunu artırmak için **Büyük Yazı Tipleri** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - **Gece Görüş** ögesini seçin.
 - **Etkinlik Sırasında** ögesini seçin.
 - **Genel Kullanım** ögesini seçin.
 - **Uyku Süresinde** ögesini seçin.

- 5 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Bütün seçenekler tüm modlar için geçerli değildir.

- Saat görünümü verilerini görünür tutmak ve parlaklık ile arka planı azaltmak için **Hep Açık Ekran** ögesini seçin. Bu seçenek pil ve ekran ömrünü etkiler ([AMOLED Ekran Hakkında, sayfa 103](#)).
- Ekran parlaklığı seviyesini ayarlamak için **Parlaklık** ögesini seçin.
- Saati düşük ışık koşullarında kullanabilmek ve gece görüşünüzü korumak için **Kırmızıya Geçiş** ögesini seçerek ekranı kırmızı, yeşil veya turuncu tonlarına döndürün.
- Ekranı uyarılarda açmak için **Uyarılar** ögesini seçin.
- Bileğinize bakmak için kolunuzu kaldırıp döndürdüğünüzde ekranın açılması için **Bilek Hareketi** ögesini seçin.
- Ekran kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlamak için **Mola** ögesini seçin.

Uyku Modunu Özelleştirme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem** > **Uyku Modu** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Program** ögesini seçin, bir gün belirleyin ve normal uyku saatlerinizi girin.
 - Uyku saat görünümünü kullanmak için **Saat Yüzü** ögesini seçin.
 - Ekran ayarlarını yapılandırmak için **Ekran** ögesini seçin.
 - Kısa uyku alarmlarının ton, titreşim veya her ikisi olarak çalacak şekilde ayarlamak için **Kısa Uyku Alarmı** ögesini seçin.
 - Rahatsız etme modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Rahatsız Etmeyin** ögesini seçin.
 - Pil tasarrufu modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Pil Tasarrufu** ögesini seçin ([Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 99](#)).

Kısayol Tuşlarını Özelleştirme

Her düğmenin veya düğme kombinasyonunun basılı tutma işlevini özelleştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem** > **Kısayol Tuşları** öğelerini seçin.
- 3 Özelleştirmek istediğiniz düğmeyi veya düğme kombinasyonunu belirleyin.
- 4 Bir işlev seçin.

Ölçü Birimlerini Değiştirme

Mesafe, tempo ve hız, yükseklik ve daha fazlası için ölçü birimlerini özelleştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem** > **Format** > **Birim** öğelerini seçin.
- 3 Bir ölçü türü seçin.
- 4 Bir ölçüm birimi seçin.

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesi gibi cihaz bilgilerini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem** > **Hakkında** öğelerini seçin.

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

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

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 Sistem menüsünden **Hakkında** ögesini seçin.

Cihaz Bilgileri

AMOLED Ekran Hakkında

Pil ömrü ve performans için varsayılan olarak saat ayarları optimize edilir ([Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları, sayfa 109](#)).

Hayalet resim veya piksel "yanması", AMOLED cihazlar için normal bir durumdur. Ekran ömrünü uzatmak için uzun süre boyunca yüksek parlaklık seviyelerinde statik görüntüleri ekrana getirmekten kaçınmanız gerekir. Yanmayı en aza indirmek için Instinct 3 ekranı, seçilen zaman aşımından sonra kapanır ([Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 102](#)). Saati uyandırmak için bileğinizi kendinize doğru çevirebilir veya bir düğmeye basabilirsiniz.

Saati Şarj Etme

⚠ UYARI

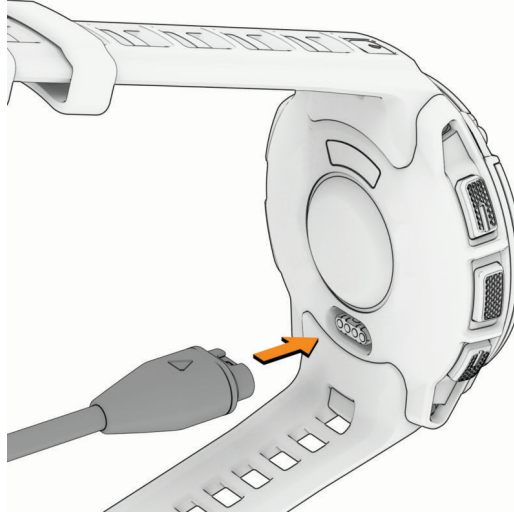
Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulayın. Temizleme talimatlarına bakın (*Cihaz Bakımı*, sayfa 105).

Saatiniz özel bir şark kablosuyla birlikte gelir. İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalar için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.

- 1 Kabloyu (▲ ucu) saatinizdeki şarj bağlantı noktasına takın.



- 2 Kablonun diğer ucunu bir USB-C® bilgisayar bağlantı noktasına veya AC adaptörüne (minimum 5 W güç değeri) takın.

Saat, mevcut pil şarj seviyesini görüntüler.

- 3 Pil şarj seviyesi %100'e ulaştığında saatin bağlantısını kesin.

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Suya karşı dayanıklılık derecesi	10 ATM ¹
Çalışma ve saklama sıcaklığı aralığı	-20° - 60°C (-4° - 140°F) arası
USB ile şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F) arası
AB kablosuz frekanslar ve aktarım gücü	Instinct 3 AMOLED - 45mm- 45 mm: 5,65 dBm'de 2.4 GHz maksimum Instinct 3 AMOLED - 50mm; 3 AMOLED - 50 mm: 1,85 dBm'de 2.4 GHz maksimum

¹ Cihaz, 100 m derinliğe eş değer basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

Pil Ömrü Bilgileri

Gerçek pil ömrü; etkinlik izleme, bilekten kalp hızı ölçme, telefon bildirimleri, GPS, dahili sensörler ve bağlı sensörler gibi saatinizde etkinleştirilen özelliklere bağlıdır (*Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları*, sayfa 109).

Mod	Instinct 3 AMOLED - 45mm Pil Ömrü	Instinct 3 AMOLED - 50mm Pil Ömrü
Akıllı saat modu	Bilek Hareketi ile 18 güne kadar Hep Açık Ekran ile 7 güne kadar	Bilek Hareketi ile 24 güne kadar Hep Açık Ekran ile 9 güne kadar
Pil tasarrufu saat modu	24 güne kadar	30 güne kadar
Yalnızca GPS modu	32 saate kadar	40 saate kadar
Tüm uydu sistemleri modu	25 saate kadar	32 saate kadar
Tüm uydu sistemleri ve çok bantlı modu	23 saate kadar ²	30 saate kadar ²
Maks. pil GPS modu	68 saate kadar	86 saate kadar
Keşif GPS etkinliği modu	16 güne kadar	20 güne kadar

Cihaz Bakımı

DUYURU

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

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

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

Su altında düğmelere basmaktan kaçının.

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

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

Saati Temizleme

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

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

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

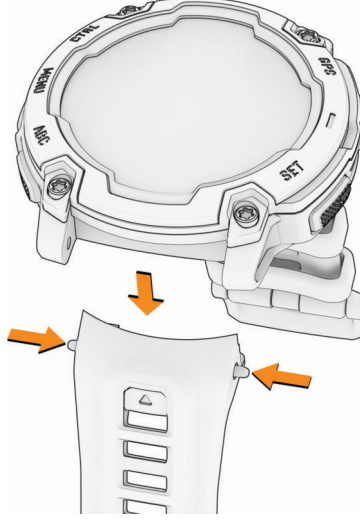
- 1 Suyla durulayın veya nemli, tüy bırakmayan bir bez kullanın.
- 2 Saatin tamamen kurumasını sağlayın.

² SatIQ teknolojisi ile normal kullanım varsayılarak

Çubuk Kayışlarını Değiştirme

Kayışları yeni Instinct 3 saat kayışlarıyla veya uyumlu QuickFit® kayışlarla değiştirebilirsiniz. Uyumlu saat kayışları ve boyutları hakkında bilgi için buy.garmin.com adresinde Instinct 3 saatinizin ürün sayfanıza gidin.

- 1 Saat pimini içeri itin ve kayışı saatten çıkarın.

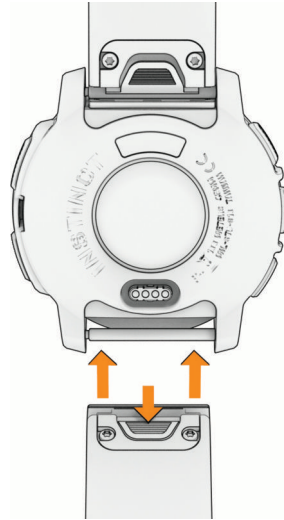


- 2 Bir seçenek belirleyin:

- Instinct 3 kayışlarını takmak için yeni kayışı saatteki deliklerle hizalayın, saat pimini itin ve kayışı bastırarak takın.

NOT: Kayışın tam oturduğundan emin olun. Saat pimi, saatteki deliklerle hizalanmalıdır.

- Uyumlu QuickFit kayışlarını takmak için saate uyumlu bir saat pimi takın ve yeni bandı yerine bastırın.



NOT: Kayışın tam oturduğundan emin olun. Mandalın saat pimi üzerine yerleşmesi gerekir.

- 3 Diğer kayışı takmak için adımları tekrarlayın.

Sorun Giderme

Ürün Güncellemeleri

Cihazınız, Bluetooth bağlantısı bulunduğunda güncellemeleri otomatik olarak kontrol eder. Güncellemeleri sistem ayarlarından manuel olarak kontrol edebilirsiniz (*Sistem Ayarları, sayfa 101*). Bilgisayarınıza Garmin Express (garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

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

Daha Fazla Bilgi Alma

Bu ürün ile ilgili daha fazla bilgiyi Garmin web sitesinde bulabilirsiniz.

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
- İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
- Özelliklerin doğruluğu hakkında bilgi almak için www.garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.

Bu, tıbbi bir cihaz değildir.

Cihazım yanlış dile ayarlanmış

Cihazınız için yanlış bir dil seçtiyseniz cihaz dili seçiminizi değiştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 Listedeki son öğeye inin ve **GPS** ögesine basın.
- 3 **GPS** düğmesine basın.
- 4 Tercih ettiğiniz dili seçin.
- 5 **GPS** düğmesine basın.

Telefonum saatimle uyumlu mu?

Instinct 3 saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

Bluetooth uyumluluk bilgileri için garmin.com/ble adresine gidin.

Telefonum, saate bağlanmıyor

Telefonunuz saate bağlanmıyorsa şu ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Telefonunuzu ve saatinizi kapatıp yeniden açın.
- Telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Garmin Connect uygulamasını son sürüme güncelleyin.
- Eşleştirme işlemi yeniden denemek için saatinizi Garmin Connect uygulamasından ve telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından kaldırın.
- Yeni bir telefon satın aldıysanız saatinizi, artık kullanmayacağınız telefondaki Garmin Connect uygulamasından kaldırın.
- Telefonunuzu, saatin 10 m (33 ft.) yakınına getirin.
- Eşleştirme moduna girmek için telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açın ve **••• > Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** ögesini seçin.
- Saat görünümünde **MENU** ögesini basılı tutun ve **Telefon > Telefonu Eşleştir** ögesini seçin.

Saatim, doğru saati göstermiyor

Saat, senkronize ettiğinizde saati ve tarihi günceller. Saat dilimlerini değiştirdiğinizde doğru saati alması ve yaz/kış saati uygulamasına geçmesi için saatinizi senkronize etmeniz gerekir.

- 1 Zamanın otomatik olarak ayarlandığını doğrulayın ([Saat Ayarları, sayfa 102](#)).
- 2 Bilgisayarınızın ya da telefonunuzun yerel saati doğru gösterdiğini onaylayın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Saatinizi bir bilgisayarla senkronize edin ([Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 84](#)).
 - Saatinizi bir telefonla senkronize edin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 84](#)).
 - Saatinizi GPS ile senkronize edin ([Saati GPS ile Senkronize Etme, sayfa 45](#)).

Saat ve tarih otomatik olarak güncellenir.

Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?

Cihaz bazı Bluetooth sensörlerle uyumludur. Garmin saatinize ilk defa bir sensör bağlarken saati ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda saat, sensöre otomatik olarak bağlanır.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
 - 2 **Sensör ve Aksesuar > Yeni Ekle** öğelerini seçin.
 - 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Tümünü Ara** ögesini seçin.
 - Sensör türünü seçin.
- İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 37](#)).

Saatinizi Yeniden Başlatma

- 1 Saat kapanana kadar **CTRL** düğmesini basılı tutun.
- 2 Saati açmak için **CTRL** düğmesini basılı tutun.

Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama

Varsayılan tüm ayarları sıfırlamadan önce etkinlik verilerinizi yüklemek için saati Garmin Connect uygulamasıyla senkronize etmeniz gerekir.

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Sıfırla** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini kaydetmek için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.
 - Geçmişten tüm etkinlikleri silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** ögesini seçin.
 - Tüm mesafe ve süre toplamalarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** ögesini seçin.
 - Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.

NOT: Bir Garmin Pay cüzdan ayarladıysanız bu seçenek cüzdanı saatinizden siler.

Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları

Pil ömrünü uzatmak için aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Etkinlik sırasında güç modunu değiştirin (*Güç Modunu Değiştirme, sayfa 100*).
 - Kontroller menüsünden pil tasarrufu özelliğini açın (*Kontroller, sayfa 62*).
 - Ekran zaman aşımı süresini azaltın (*Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 102*).
 - **Hep Açık Ekran** zaman aşımı seçeneğini kullanmayın ve daha kısa bir zaman aşımı süresi belirleyin (*Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 102*).
 - Ekran parlaklığını azaltın (*Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 102*).
 - Etkinliğinizde UltraTrac uydu modunu kullanın (*Uydu Ayarları, sayfa 42*).
 - Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth teknolojisini kapatın (*Kontroller, sayfa 62*).
 - Etkinliğinizi uzun bir süreliğine duraklatırken **Sonra Devam Et** seçeneğini kullanın (*Etkinlik Durdurma, sayfa 5*).
 - Her saniye güncellenmeyen bir saat görünümü kullanın.
Örneğin, saniye ibresi olmayan bir saat görünümü kullanın (*Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 3*).
 - Saatte görüntülenen telefon bildirimlerini sınırlandırın (*Bildirimleri Yönetme, sayfa 82*).
 - Eşleştirilmiş cihazlara kalp hızı verilerini yayınlamayı durdurun (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 69*).
 - Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 69*).
- NOT:** Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.
- Manuel nabız oksimetresi ölçümlerini açın (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 71*).

Uydu Sinyallerini Alma

Cihazın uydu sinyallerini alabilmesi için gökyüzünü açık bir şekilde görmesi gerekir. Saat ve tarih, GPS konumuna göre otomatik olarak ayarlanır.

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

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

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- Saati, Garmin hesabınızla sık sık senkronize edin:
 - USB kablosu ve Garmin Express uygulamasını kullanarak saatinizi bir bilgisayara bağlayın.
 - Bluetooth özellikli telefonunuzu kullanarak saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin.
- Saatiniz, Garmin hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirip uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.
- Saatinizi, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
 - Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil

Vücut sıcaklığınız dahili sıcaklık sensörünün sıcaklık okumasını etkiler. En doğru sıcaklık okumasını yapmak için saati bileğinizden çıkarmalı ve 20-30 dakika beklemelisiniz.

Ayrıca saati takarken doğru ortam sıcaklığı okumalarını görüntülemek için isteğe bağlı bir tempe harici sıcaklık sensörü kullanabilirsiniz.

Etkinlik İzleme

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

Günlük adım sayım görüntülenmiyor

Her gece yarısında günlük adım sayım sıfırlanıyor.

Adım sayınız yerine kesik çizgiler görüntüleniyorsa cihazın uydu sinyallerini alıp saati otomatik olarak ayarlamasını sağlayın.

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
- Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken saati cebinize koyun.
- Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı aktif bir şekilde kullanırken saati cebinize koyun.

NOT: Saat; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, saatinizi senkronize ettiğinizde güncellenir.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Adım sayınızı Garmin Express uygulamasıyla senkronize edin ([Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 84](#)).
- Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 84](#)).

2 Verileriniz senkronize edilirken bekleyin.

Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.

NOT: Garmin Connect uygulamasını ya da Garmin Express uygulamasını yenilemek verilerinizi senkronize etmez ya da adım sayınızı güncellemez.

Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir

Saatiniz, siz kat çıktıkça yükseklik değişikliklerini hesaplamak için dahili bir barometre kullanır. Çıkılan bir kat, 3 m'ye (10 ft) eşdeğerdir.

- Merdiven çıkarken tırabzanları tutmaktan veya basamakları atlamaktan kaçının.
- Ani rüzgarlar, yanlış veri okunmasına sebep olabileceği için rüzgarlı havalarda giysinizin koluyla ya da ceketinizle saati örtün.

Ek

Veri Alanları

NOT: Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz. Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için ANT+ veya Bluetooth aksesuarları gerektirir. Bazı veri alanları, saatte birden fazla kategoride görünür.

İPUCU: Veri alanlarını Garmin Connect uygulamasındaki saat ayarlarından da özelleştirebilirsiniz.

Kadns Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Kadans	Bisiklet Sürme. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.
Ortalama Kadans	Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.
Kadans	Bisiklet Sürme. Krank kolunun devir sayısı. Bu verinin görüntülenebilmesi için cihazınızın bir tempo aksesuarına bağlı olması gerekir.
Kadans	Koşu. Dakika başına adım (sağ ve sol).
Tur Kadansı	Bisiklet Sürme. Mevcut tur için ortalama tempo.
Tur Kadansı	Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.
Son Tur Kadansı	Bisiklet Sürme. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.
Son Tur Kadansı	Koşu. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Haritalar

Adı	Açıklama
Barometre Tablosu	Zaman içindeki barometrik basıncı gösteren bir tablo.
Yükseklik Tablosu	Zaman içinde yükseklik değişimini gösteren bir tablo.
Kalp Hızı Grafiği	Etkinlik boyunca kalp hızınızın değişimini gösteren bir tablo.
Tempo Çizelgesi	Etkinlik boyunca temponuzun değişimini gösteren bir tablo.
Güç Tablosu	Etkinlik boyunca güç değişimini gösteren bir tablo.
Hız Çizelgesi	Etkinlik boyunca hızınızın değişimini gösteren bir tablo.

Pusula Alanları

Adı	Açıklama
Pusula Yönü	Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.
GPS Yönü	GPS'e göre hareket ettiğiniz yön.
Yön	Hareket ettiğiniz yön.

Mesafe Alanları

Adı	Açıklama
Mesafe	Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.
Aralıktaki Mesafe	Mevcut aralık için kat edilen mesafe.
Tur Mesafesi	Mevcut tur için kat edilen mesafe.
Son Tur Mesafesi	En son tamamlanan tur için kat edilen mesafe.
Son Hareket Mesafesi	En son tamamlanan hareket için kat edilen mesafe.
Son Tur Mesafesi	Mevcut hareket için kat edilen mesafe.

Mesafe Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Yükselme	Son sıfırlamadan beri çıkılan ortalama dikey mesafe.
Ortalama Alçalma	Son sıfırlamadan beri inilen ortalama dikey mesafe.
Rakım	Mevcut konumunuzun deniz seviyesine göre seviyesi.
Süzülme Oranı	Seyahat edilen yatay mesafenin dikey mesafedeki değişikliğe olan oranı.
GPS İrtifası	GPS kullanarak mevcut konumunuzun yüksekliği.
Eğim	Seyahat süresince (mesafe) yükselişin (irtifa) hesaplaması. Örneğin, tırmandığınız her 3 m (10 ft.) için 60 m (200 ft.) seyahat ediyorsanız eğim %5'tir.
Tur Yükselme	Mevcut tur için çıkılan dikey mesafe.
Tur Alçalma	Mevcut tur için inilen dikey mesafe.
Son Tur Yükselme	Son tamamlanan tur için çıkılan dikey mesafe.
Son Tur Alçalma	Son tamamlanan tur için inilen dikey mesafe.
Son Yükselme Hareketi	Son tamamlanan harekette çıkılan dikey mesafe.
Son Alçalma Hareketi	Son tamamlanan harekette inilen dikey mesafe.
Maksimum Yükselme	Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum yükselme oranı.
Maksimum Alçalma	Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum alçalma oranı.
Maksimum Yükseklik	Son sıfırlamadan beri ulaşılan en yüksek irtifa.
Minimum Yükseklik	Son sıfırlamadan beri ulaşılan en düşük irtifa.
Yükselme Hareketi	Mevcut harekette çıkılan dikey mesafe.
Alçalma Hareketi	Mevcut harekette inilen dikey mesafe.
Toplam Yükselme	Son sıfırlamadan beri çıkılan toplam yükseklik seviyesi.
Toplam İniş	Son sıfırlamadan beri inilen toplam yükseklik seviyesi.

Kat Alanları

Adı	Açıklama
Çıkılan Kat Sayısı	Gün içinde çıkılan toplam kat sayısı.
İnilen Kat Sayısı	Gün içinde inilen toplam kat sayısı.
Dakikadaki Kat	Dakika başına çıkılan kat sayısı.

Grafik

Adı	Açıklama
Pencere Ögesi Görünümleri	Koşu. Mevcut tempo aralığınızı gösteren bir renk göstergesi.
PUSULA GÖSTERGESİ	Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.
YTS Denge Göstergesi	Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesini gösteren bir renk göstergesi.
Yerle Temas Süresi Göstergesi	Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süreyi milisaniye cinsinden gösteren bir renk göstergesi.
Kalp Hızı Göstergesi	Mevcut kalp hızı bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.
PacePro Göstergesi	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu temponuz ve hedef bölünmüş koşu temponuz.
GÜÇ GÖSTERGESİ	Mevcut güç bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.
Toplam Yükselme/Alçalma Göstergesi	Etkinlik sırasında veya son sıfırlamadan beri çıkılan ve inilen toplam yükseklik seviyesi.
Antrenman Etkisi Göstergesi	Mevcut etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Dikey Salınım Göstergesi	Koşarken zıplama miktarını gösteren bir renk göstergesi.
Dikey Oran Göstergesi	Dikey salınımın adım uzunluğuna oranını gösteren bir renk göstergesi.

Kalp Atış Hızı Alanları

Adı	Açıklama
% NH	Kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Aerobik Antrenman E.	Mevcut etkinliğin aerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Anaero. Antren. Etkisi	Mevcut etkinliğin anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Ort. %HRR	Mevcut etkinlik için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Ortalama Kalp Atış Hızı	Mevcut etkinlik için ortalama kalp hızı.
Maks Ort KH %	Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Kalp Hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden kalp hızınız. Cihazınızın bilekten kalp hızı ölçme işlemine sahip olması veya uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.
Maksimum Kalp Hızı Oranı	Maksimum kalp hızı yüzdesi.
Kalp Hz. Böl.	Mevcut kalp hızı aralığınız (1 - 5). Varsayılan bölgeler, kullanıcı profili ve maksimum kalp hızınıza (220'den yaşıınız çıkarıldığında elde edilen değer) dayanır.
Intrv. Ort. Kalp Hızı Rezervi %	Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Int. Ort. Maks. Yüzdesi	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Intrv. Ort. Kalp Hızı	Mevcut yüzme aralığı için ortalama kalp hızı.
Int. Maks. KH Rez. %	Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin maksimum yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Int. Ort. Maks. Yüzdesi	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının maksimum yüzdesi.
Int. Maks. Kalp Hızı	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızı.
Tur %HRR	Mevcut tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Tur Klp Hz	Mevcut tur için ortalama kalp hızı.
Turda Kalp Hızı Maksimum %	Mevcut tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Son Tur Nbz Hz %	Son tamamlanan tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Son Tur Kalp Hızı	Son tamamlanan tur için ortalama kalp hızı.
Son Turda %Maks. Kalp Hz.	Son tamamlanan tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Son Hareket HRR Oranı	Son hareket için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Son Hareket Kalp Hızı	Son tamamlanan hareket için ortalama kalp hızı.
Son Hareket KH Maks Oranı	Son hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Hareket KH Rez. Yüzdesi	Mevcut hareket için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Adı	Açıklama
Maksimum Kalp Atış Hızı	Mevcut hareket için ortalama kalp hızı.
Hareket Kalp Hızı Maks. Oranı	Mevcut hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Bölgedeki Süre	Her bir kalp hızı bölgesinde geçirilen süre.

Uzunluk Alanları

Adı	Açıklama
Intrv. Uzunlukları	Mevcut aralık sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.
Uzunluklar	Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Navigasyon Alanları

Adı	Açıklama
Kerteriz	Mevcut konumunuzdan varış noktasına olan yön. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Saha	Başlangıç konumunuzdan varış noktasına olan yön. Rota, planlı veya ayarlanmış bir rota olarak görüntülenebilir. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Varış Noktası Konumu	Son varış noktanızın mevkisi.
Hedef Rota Noktası	Varış noktasına giden rotadaki son nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Kalan Mesafe	Son varış noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Sonrakine Mesafe	Rotadaki bir sonraki rota noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Tahmini Toplam Mesafe	Başlangıçtan varış noktasına tahmini mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
TAHMINİ VARİŞ SAATİ	Son varış noktasına ulaşacağınız tahmini saat (varış noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Sonrakine ETA	Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşacağınız tahmini saat (rota noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
ETE	Son varış noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Varışa Süzülme Oranı	Mevcut mevkinizden varış noktasının irtifasına inmek için gereken süzülme oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Enlem/Boylam	Seçilen mevki formatı ayarından bağımsız olarak mevcut mevkinin enlemi ve boylamı.
Konum	Seçilen mevki formatı ayarı kullanılarak gösterilen mevcut mevki.
Sonraki Rota Noktası	Rotadaki bir sonraki nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Rotadan Sapma	Orijinal seyahat yolundan sola veya sağa saptığınız mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Adı	Açıklama
Sonrakine Süre	Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
VMG	Rotadaki bir varış noktasına yaklaşmakta olduğunuz hız. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Varışa Dikey Mesafe	Mevcut mevkiniz ile son varış noktası arasındaki irtifa mesafesi. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Hedefe Dikey Hız	Önceden belirlenen bir yüksekliğe yükselme veya alçalma oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Diğer Alanlar

Adı	Açıklama
Aktif Kaloriler	Etkinlik sırasında yakılan kaloriler.
Ortam Basıncı	Kalibre edilmemiş ortam basıncı.
Barometrik Basınç	Kalibre edilmiş mevcut ortam basıncı.
Kalan Pil Ömrü (Saat)	Pil gücünün tamamen tükenmesine saat cinsinden kalan süre.
Pil Seviyesi	Saatin pil seviyesi.
Aktif Kaloriler	Gün boyunca yakılan kaloriler.
GPS	GPS uydu sinyalinin gücü.
Turlar	Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.
Yükle	Mevcut etkinlik için antrenman yükü. Antrenman yükü, egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketimi (EPOC) miktarını ifade eder ve antrenmanınızın zorluk seviyesini belirtir.
Hareketlr	Mevcut etkinlik için tamamlanan hareket sayısı.
Performans Durumu	Performans durumu puanı, performansınızın gerçek zamanlı değerlendirmesidir.
Tekrar	Güç antrenmanı etkinliği sırasında, bir antrenman setindeki tekrar sayısı.
Solunum Hızı	Dakika başına nefes (brpm) cinsinden solunum hızınız.
Zamanlayıcıyı Ayarla	Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.
Adım	Mevcut etkinlik sırasında atılan adım sayısı.
Stres	Mevcut stres seviyeniz.
Günder	GPS konunuza göre günderu saati.
Gün batımı	GPS konunuza göre günbatımı saati.
Günün Saati	Mevcut konunuza ve saat ayarlarınıza (format, saat dilimi, yaz saati) göre günün saati.

Pace Alanları

Adı	Açıklama
500 metredeki Yürüyüş Hızı	500 metredeki mevcut kürek çekme temposu.
500 m Ort. Pace	Mevcut etkinlik için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Ort. Pace	Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.
Eğime Göre Ayr. Tempo	Arazinin dikliğine göre ayarlanan ortalama yürüyüş hızı.
Intrv. Pace	Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.
500 metredeki Tur Yürüyüş Hızı	Mevcut tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Tur Temposu	Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.
Son Turda 500 m Tempo	Son tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Son Tur Pace	En son tamamlanan tur için ortalama yürüyüş hızı.
Son Uzunluktaki Tempo	En son tamamlanan havuz uzunluğu için ortalama hız.
Son Hareket Temposu	En son tamamlanan hareket için ortalama yürüyüş hızı.
Hareket Temposu	Mevcut hareket için ortalama yürüyüş hızı.
Yürüyüş Hızı	Mevcut yürüyüş hızı.

PacePro Alanları

Adı	Açıklama
Sonraki Bölün. Mesafe	Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için toplam mesafe.
Sonr. Bölünmüş Hedef Tempo	Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için hedef tempo.
Genel Olarak Önde/Arkada	Koşu. Hedef temponuzun ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz toplam süre.
Bölünmüş Mesafe	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için toplam mesafe.
Kalan Bölünmüş Mesafe	Koşu. Mevcut bölünmüş koşuda kalan mesafe.
Bölünmüş Yürüme Hızı	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için ortalama tempo.
Bölünmüş Hedef Tempo	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için hedef tempo.

Güç Alanları

Adı	Açıklama
% FTP	İşlevsel eşik gücünün yüzdelik değeri olarak mevcut güç çıkışı.
3 sn. Ortalama Denge	Sol/sağ güç dengesinin 3 saniyelik hareket ortalaması.
3 sn. Ortalama Güç	Güç çıkışının 3 saniyelik hareket ortalaması.
10 sn. Ortalama Denge	Sol/sağ güç dengesinin 10 saniyelik hareket ortalaması.
10 sn. Ortalama Güç	Güç çıkışının 10 saniyelik hareket ortalaması.
30 sn. Ortalama Denge	Sol/sağ güç dengesinin 30 saniyelik hareket ortalaması.
30 sn. Ortalama Güç	Güç çıkışının 30 saniyelik hareket ortalaması.
Ortalama Denge	Mevcut etkinliğin ortalama sol/sağ güç dengesi.
Ortalama Sol Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sol bacak için ortalama güç fazı açısı.
Ortalama Güç	Mevcut etkinliğin ortalama güç çıkışı.
Ortalama Sağ Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.
Ortalama Sol En Yüksek Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Ort. Plat. Merk. Sapm.	Mevcut etkinlik için ortalama platform merkezi sapması.
Ort Sağ En Yük Güç F	Mevcut etkinlikte sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Denge	Mevcut sol/sağ güç dengesi.
Intensity Factor	Mevcut etkinlik için Intensity Factor™.
Tur Dengesi	Mevcut turun ortalama sol/sağ güç dengesi.
Turdaki Sol En Yüksek Güç Fazı	Mevcut turda sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Turdaki Sol Güç Fazı	Mevcut turda sol bacak için ortalama güç fazı açısı.
Tur NP	Mevcut tur için ortalama Normalized Power™.
Tur. Plat. Merk. Sapm.	Mevcut tur için ortalama platform merkezi sapması.
Turda Ölçülen Güç	Mevcut turdaki ortalama güç çıkışı.
Turdaki Sağ En Yüksek Güç Fazı	Mevcut turda sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Turdaki Sağ Güç Fazı	Mevcut turda sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.
Son Tur NP	En son tamamlanan tur için ortalama Normalized Power.
Son Tur Gücü	En son tamamlanan turdaki ortalama güç çıkışı.
Sol En Yüksek Güç Fazı	Sol bacak için mevcut en yüksek güç fazı açısı. En yüksek güç fazı, sürücünün sürüş kuvvetinin en yüksek kısmını oluşturduğu açı aralığıdır.
Sol Güç Fazı	Sol bacak için mevcut güç fazı açısı. Güç fazı, pozitif gücün üretildiği pedal çevirme bölgesidir.
Son Turdaki Maksimum GÜÇ	En son tamamlanan turdaki en yüksek güç çıkışı.
Maks. Tur Gücü	Mevcut turdaki en yüksek güç çıkışı.

Adı	Açıklama
Maksimum Güç	Mevcut etkinliğin en yüksek güç çıkışı.
NP	Mevcut etkinlik için Normalized Power.
Pedal Yumuşaklığı	Sürücünün, her pedal çevirmede uyguladığı kuvvetin ne kadar dengeli olduğunu gösteren ölçüm.
PCO	Platform merkezi sapması. Platform merkezi sapması, pedal platformunda kuvvetin uygulandığı konumdur.
Güç	Vat cinsinden mevcut güç çıkışı.
Ağırlık Cinsinden Güç	Kilogram başına vat cinsinden ölçülen mevcut güç.
Güç Bölgesi	FTP'nize veya özel ayarlarınıza göre mevcut güç çıkışı aralığı.
Sağ En Yüksek Güç Fazı	Sağ bacak için mevcut en yüksek güç fazı açısı. En yüksek güç fazı, sürücünün sürüş kuvvetinin en yüksek kısmını oluşturduğu açı aralığıdır.
Sağ Güç Fazı	Sağ bacak için mevcut güç fazı açısı. Güç fazı, pozitif gücün üretildiği pedal çevirme bölgesidir.
Bölgedeki Süre	Her bir güç bölgesinde geçirilen süre.
Oturarak Sürme Süresi	Mevcut etkinlik için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.
Tur. Otur. Sürme Süresi	Mevcut tur için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.
Ayakta Sürme Süresi	Mevcut etkinlik için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.
Turdaki Ayakta Sürme Süresi	Mevcut tur için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.
TSS	Mevcut etkinlik için Training Stress Score™.
Tork Verimliliği	Sürücünün pedal çevirme verimliliği ölçümü.
İş	Kilojul cinsinden birikmiş iş (güç çıkışı).

Dinlenme Alanları

Adı	Açıklama
Tekrarla	Son aralık ve mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).
Dinlenme Süresi	Mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).

Koşu Dinamikleri

Adı	Açıklama
Ort. Yer. Tem. Sür. Den.	Mevcut oturum için ortalama yerle temas süresi dengesi.
Ortalama Yerle Temas Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama yerle temas süresi.
Ortalama Adım Uzunluğu	Mevcut oturum için ortalama adım uzunluğu.
Ortalama Dikey Salınım	Mevcut etkinlik için ortalama dikey salınım.
Ortalama Dikey Oran	Mevcut oturum için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.
YTS Dengesi	Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesi.
YTS	Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süre (milisaniye cinsinden). Yerle temas süresi yürürken hesaplanmaz.
Tur Ort. YTS Dengesi	Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi dengesi.
Turdaki Yerle Temas Süresi	Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi.
Turdaki Adım Uzunluğu	Mevcut tur için ortalama adım uzunluğu.
Turdaki Dikey Salınım	Mevcut tur için ortalama dikey salınım.
Turdaki Dikey Oran	Mevcut tur için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.
Adım Uzunluğu	Bir adımdan diğer adıma geçerken adımınızın uzunluğu (metre cinsinden).
Dikey Salınım	Koşarken zıplama miktarı. Gövdenizin, her adım için santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketi.
Dikey Oran	Dikey salınımın adım uzunluğuna oranı.

Hız Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Hareket Hızı	Mevcut etkinlik için hareket ederken ortalama hız.
Ortalama Genel Hız	Hem hareket hem de durma hızları dahil olmak üzere, mevcut etkinlik için ortalama hız.
Ortalama Hız	Mevcut etkinlik için ortalama hız.
Ortalama Knot KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut etkinlikteki knot cinsinden ortalama yolculuk hızı.
Turdaki KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut turdaki ortalama yolculuk hızı.
Tur Hızı	Mevcut tur için ortalama hız.
Son Turdaki KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak tamamlanan son turdaki ortalama yolculuk hızı.
Son Tur Hızı	En son tamamlanan tur için ortalama hız.
Son Hareket Hızı	Son tamamlanan hareket için ortalama hız.
Maksimum KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut etkinlikteki maksimum yolculuk hızı.
Maksimum Hız	Mevcut etkinlik için en yüksek hız.
Hareket Hızı	Mevcut hareket için ortalama hız.
Hız	Mevcut hareket hızı.
KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak gerçek yolculuk hızı.
Dikey Hız	Geçen süre zarfında yükselme veya düşme oranı.

Kulaç Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Kulaç Başına Mesafe	Yüzme. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.
Ortalama Kulaç Başına Mesafe	Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.
Ort. Kür. Çk.Hızı	Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
Ortalama Kulaç/Uzunluk	Mevcut etkinlik sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.
Mesafe/Kürek	Kürek sporları. Kulaç başına kat edilen mesafe.
Intrvdeki Kulaç Hızı	Mevcut aralık sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
Intrvdeki Kulaç/Uzunluk	Mevcut aralık sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.
Intrv. Kulaç Türü	Aralık için mevcut kulaç türü.
Turdaki Kulaç Başına Mesafe	Yüzme. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.
Turdaki Kürek/Mesfe	Kürek sporları. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.
Turdaki Kulaç Hızı	Yüzme. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Turdaki Kulaç Hızı	Kürek sporları. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Turdaki Kulaçlar	Yüzme. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.
Turda Çkl. Krklr	Kürek sporları. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Tur. Mesafe/Kulaç	Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.
Son Tur Msf/Kürek	Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.
Son Turdaki Kulaç Hızı	Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Son Turdaki Kulaç Hızı	Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Son Turdaki Kulaçlar	Yüzme. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Turd. Çk. Küre.	Kürek sporları. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Uzunluktaki Kulaç Hızı	En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
Son Uzunluktaki Kulaç	En son tamamlanan havuz uzunluğu için toplam kulaç sayısı.
Son Uzunluktaki Kulaç Türü	En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında kullanılan kulaç türü.
Kulaç/dk	Yüzme. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).
Kürek Hızı	Kürek sporları. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).
Kulaç sayısı	Yüzme. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Adı	Açıklama
Kürek Çekme Sayısı	Kürek sporları. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Swolf Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Swolf	Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır (<i>Yüzme Terimleri, sayfa 15</i>). Açık suda yüzme sırasında, swolf puanını hesaplamak için 25 metre kullanılır.
Intrvdeki Swolf	Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.
Turdaki Swolf	Mevcut tur için swolf puanı.
Son Turdaki Swolf	En son tamamlanan tur için swolf puanı.
Son Uzunluktaki Swolf	En son tamamlanan havuz uzunluğu için swolf puanı.

Sıcaklık Alanları

Adı	Açıklama
Maksimum 24 Saat	Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen maksimum sıcaklık.
Minimum 24 Saat	Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen minimum sıcaklık.
Sıcaklık	Etkinlik sırasındaki ortam sıcaklığı. Vücut sıcaklığınız, sıcaklık sensörünü etkiler. tempe sensörünü cihazınızla eşleştirerek tutarlı bir doğru sıcaklık verileri kaynağı elde edebilirsiniz.

Zamanlayıcı Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Tur Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.
Geçen Süre	Kaydedilen toplam süre. Örneğin, etkinlik süreölçerini başlatıp 10 dakika koşuttuktan sonra 5 dakikalığına durdurur ve sonra tekrar çalıştırıp 20 dakika daha koşarsanız geçen süre 35 dakikadır.
Intrv. Süresi	Mevcut aralık için kronometre süresi.
Tur Süresi	Mevcut tur için kronometre süresi.
Son Tur Süresi	En son tamamlanan tur için kronometre süresi.
Son Hareket Süresi	En son tamamlanan hareket için kronometre süresi.
Hareket Zamanı	Mevcut hareket için kronometre süresi.
Hareket Süresi	Mevcut etkinlik için toplam hareket süresi.
Çoklu Spor Süresi	Çoklu spor etkinliğinde geçişler dahil tüm sporlar için toplam süre.
Genel Olarak Önde/Arkada	Koşu. Hedef temponuzun ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz süre.
Durulan Süre	Mevcut etkinlik için toplam durma süresi.
Yüzme Süresi	Mevcut etkinlik için yüzme süresi. Dinlenme süresi dahil değildir.
Süreölçer	Geri sayım zamanlayıcısının şu anki süresi.

Antrenman Alanları

Adı	Açıklama
Tekrar	Antrenman sırasında kalan tekrarlar.
Adım Mesafesi	Antrenman adımı için kalan süre veya mesafe.
Adım Pace	Antrenman adımı sırasında geçerli tempo.
Adım Hızı	Antrenman adımı sırasında geçerli hız.
Adım Süresi	Antrenman adımı için geçen süre.

Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri

Koşu dinamikleri ekranlarında birincil metrik için renkli bir gösterge görüntülenir. Tempoyu, dikey salınımı, yerle temas süresini, yerle temas süresi dengesini veya dikey oranı birincil metrik olarak görüntüleyebilirsiniz. Renkli göstergede koşu dinamikleri verilerinizin diğer koşucuların verilerine kıyasla nasıl olduğu gösterilir. Renk bölgeleri yüzdelik birimlere dayalıdır.

Garmin, farklı seviyelerden birçok koşucu üzerinde araştırma yapmıştır. Kırmızı veya turuncu bölgelerdeki veri değerleri daha az deneyimli veya daha yavaş koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Yeşil, mavi veya mor bölgelerdeki veri değerleri daha fazla deneyimli veya daha hızlı koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Daha deneyimli koşucularda, daha az deneyimli koşuculara kıyasla genellikle daha kısa yerle temas süreleri, daha düşük dikey salınım, daha düşük dikey oran ve daha yüksek tempo değerleri görülür. Ancak daha uzun koşucuların genellikle tempoları biraz daha yavaş, adımları daha uzun ve dikey salınımları biraz daha fazla olur. Dikey oran, dikey salınıminizin adım uzunluğunuza bölünmesiyle belirlenir. Boyla ilişkili değildir.

Koşu dinamikleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/runningdynamics adresine gidin. Koşu dinamikleri verileriyle ilgili ek teoriler ve yorumlar için saygın koşu yayınları ve web sitelerinde arama yapabilirsiniz.

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Tempo Aralığı	Yerle Temas Süresi Aralığı
 Mor	>95	>183 spm	<218 ms
 Mavi	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Yeşil	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Turuncu	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Kırmızı	<5	<153 spm	>308 ms

Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri

Yerle temas süresi dengesi, koşu simetrinizi ölçer ve toplam yerle temas sürenizin yüzdesi olarak görüntülenir. Örneğin, sola bakan bir okla gösterilen %51,3 değeri koşucunun sol ayağının üzerindeyken yerde daha fazla zaman harcadığını belirtir. Veri ekranınız her iki sayıyı da gösteriyorsa (ör. 48-52) %48 sol, %52 ise sağ ayağınıza ilişkin değerdir.

Renk Bölgesi	 Kırmızı	 Turuncu	 Yeşil	 Turuncu	 Kırmızı
Simetri	Zayıf	Orta	İyi	Orta	Zayıf
Diğer Koşucuların Yüzdesi	%5	%25	%40	%25	%5
Yerle Temas Süresi Dengesi	>%52,2 L	%50,8-52,2 L	%50,7 L-%50,7 R	%50,8-52,2 R	>%52,2 R

Garmin ekibi, koşu dinamiklerini geliştirip test ederken belirli koşucularda yaralanmalar ile daha büyük dengesizlikler arasında bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Birçok koşucu için yerle temas süresi dengesi yokuş yukarı ya da aşağı koşarken genellikle 50-50 değerinden büyük ölçüde sapar. Çoğu koşu koşu, simetrik bir koşu formunun iyi olduğu konusunda hemfikirdir. Daha profesyonel koşucular genellikle hızlı ve dengeli adımlar atar.

Koşu sırasında göstergeleri veya veri alanını izleyebilir ya da koşu sonrasında Garmin Connect hesabınızdaki özeti görüntüleyebilirsiniz. Diğer koşu dinamikleri verilerinde olduğu gibi yerle temas süresi dengesi de koşu formunuz hakkında bilgi edinmenize yardımcı olan sayısal bir ölçümdür.

Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri

Dikey salınım ve dikey oran veri aralıkları, sensöre ve sensörün göğüs (HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarlar) veya bel (Running Dynamics Pod aksesuarı) üzerinde bulunmasına bağlı olarak biraz farklılık gösterebilir.

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Göğüste Dikey Salınım Aralığı	Bilekte Dikey Salınım Aralığı	Göğüste Dikey Oran	Bilekte Dikey Oran
 Mor	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<%6,1	<%6,5
 Mavi	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	%6,1-7,4	%6,5-8,3
 Yeşil	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	%7,5-8,6	%8,4-10,0
 Turuncu	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	%8,7-10,1	%10,1-11,9
 Kırmızı	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>%10,1	>%11,9

VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre VO2 maksimum tahminleri standart olarak sınıflandırılmıştır.

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

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

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

FTP Değerleri

Bu tablolarda işlevsel eşik gücü (FTP) değerleri cinsiyete göre sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Kilogram başına Vat (W/kg)
Üstün	5,05 ve daha fazla
Mükemmel	3,93 ile 5,04 arasında
İyi	2,79 ile 3,92 arasında
Orta	2,23 ile 2,78 arasında
Antrenmansız	2,23'ten az

Kadınlar	Kilogram başına Vat (W/kg)
Üstün	4,30 ve daha fazla
Mükemmel	3,33 ile 4,29 arasında
İyi	2,36 ile 3,32 arasında
Orta	1,90 ile 2,35 arasında
Antrenmansız	1,90'ten az

FTP değerleri, Hunter Allen ve Andrew Coggan, PhD tarafından yürütülen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) araştırmasına dayanır.

Tekerlek Boyutu ve Çevresi

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

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

Sembol Açıklamaları

Bu sembolleri cihazda veya aksesuar etiketlerinde görebilirsiniz.



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

