

GARMIN®



QUATIX® 8

Посібник користувача

© 2025 Компанія Garmin Ltd. або її дочірні компанії

Усі права захищено. Згідно з законами про авторські права повне чи часткове копіювання цього документа без письмового дозволу компанії Garmin заборонене. Компанія Garmin залишає за собою право змінювати чи вдосконалювати свою продукцію, а також вносити зміни до цього документа, не зобов'язуючись повідомляти будь-кого про такі зміни чи вдосконалення. Щоб отримати останні оновлення або додаткові відомості щодо користування цим продуктом, відвідайте сайт www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, quatix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Fusion®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack® та Virtual Partner® є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній, зареєстрованими в США та інших країнах. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ та Vector™ є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній. Ці торгові марки можна використовувати лише за повної згоди компанії Garmin.

Android™ є торговою маркою компанії Google LLC. Apple®, iPhone® та iTunes® є торговими марками компанії Apple, Inc., зареєстрованими в США та інших країнах. Текстовий товарний знак і логотипи Bluetooth® є власністю корпорації Bluetooth SIG, Inc. Будь-яке використання цих знаків компанією Garmin здійснюється за ліцензією. The Cooper Institute®, а також будь-які пов'язані торгові марки належать The Cooper Institute. Di2™ є торговою маркою компанії Shimano, Inc. Shimano® є зареєстрованою торговою маркою компанії Shimano, Inc. iOS® є зареєстрованою торговою маркою компанії Cisco Systems, Inc., що використовується за ліцензією компанією Apple Inc. Overwolf™ є торговою маркою компанії Overwolf Ltd. STRAVA та Strava™ є торговими марками компанії Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) і Normalized Power™ (NP) є торговими марками компанії Peakware, LLC. USB-C® є зареєстрованою торговою маркою USB Implementers Forum. Wi-Fi® є зареєстрованою торговою маркою корпорації Wi-Fi Alliance. Windows® є зареєстрованою торговою маркою корпорації Microsoft Corporation у США та інших країнах. Zwift™ є торговою маркою компанії Zwift, Inc. Інші торгові марки та комерційні найменування належать відповідним власникам.

Зміст

Вступ.....	1
Початок роботи.....	1
Функції кнопок.....	1
Функції сенсорного екрана.....	3
Увімкнення та вимкнення	
сенсорного екрана.....	3
Налаштування циферблата	
годинника.....	4
Програми й заняття.....	4
Програми.....	5
Тренування.....	8
Початок тренування.....	8
Показник виконання	
тренування.....	9
Після тренування від	
Garmin Connect.....	9
Виконання запропонованого	
щоденного тренування.....	10
Початок інтервального	
тренування.....	10
Налаштування інтервального	
тренування.....	11
Записування тесту порогової	
швидкості плавання.....	11
Використання Virtual Partner®..	11
Установлення цілі	
тренування.....	12
Порівняння з попередньою	
активністю.....	12
Про календар тренувань.....	13
Адаптивні плани	
тренування.....	13
Використання програми Saved.....	13
Записування голосових нотаток..	14
Використання голосових	
команд.....	14
Голосові команди для	
годинника.....	15
Використання програми	
Messenger.....	17
Garmin Pay.....	17
Налаштування гаманця	
Garmin Pay.....	17
Оплата покупок за допомогою	
годинника.....	18

Додавання картки до гаманця	
Garmin Pay.....	18
Керування своїми картками	
Garmin Pay.....	18
Змінення коду-пароля	
Garmin Pay.....	19
Планування занурення.....	19
Обчислення часу NDL.....	19
Розрахунок параметрів газу для	
дихання.....	20
Перегляд інформації про припливи	
й відпливи.....	20
Налаштування сповіщення про	
припливи й відпливи.....	21
Позначення розташування	
якоря.....	21
Налаштування якоря.....	22
Використання Керування	
човном.....	22
Використання програми	
MFD Remote.....	22
Передавання даних про човен.....	23
Позначення маршрутної точки на	
картплотері.....	23
Autopilot.....	23
Сполучення з автопілотом.....	23
Керування автопілотом.....	24
Пульт дистанційного керування	
тролінговим двигуном.....	24
Сполучення годинника з	
тролінговим двигуном.....	24
Програма Fusion Audio.....	24
Підключення до стереосистеми	
Fusion.....	25
Заняття.....	25
Початок заняття.....	27
Підказки щодо запису даних про	
заняття.....	27
Стан GPS і символи стану.....	28
Припинення заняття.....	29
Оцінювання заняття.....	29
Заняття на свіжому повітрі.....	30
Гольф.....	30
Гра в гольф.....	30
Меню гольфу.....	32
Переміщення прапорця.....	33
Віртуальний кедді.....	34
Значки відстані PlaysLike.....	34

Вимірювання відстані за допомогою сенсорного наведення.....	35	Підказки щодо активностей із плавання.....	46
Перегляд виміряних ударів...	35	Режим автоматичного та ручного визначення відпочинку під час плавання.....	47
Збереження рахунку.....	36	Тренування з журналом тренувальних вправ.....	47
Перегляд швидкості та напрямку вітру.....	37	Велосипед.....	48
Перегляд напрямку до маркера.....	37	Використання тренажера для занять у приміщенні.....	48
Збереження користувацьких цілей.....	37	Керування зусиллям.....	48
Режим великих чисел.....	38	Створення та використання плану керування зусиллям....	49
Тренування для відпрацювання темпу виконання свінгу.....	38	Універсальні тренування.....	49
Запис заняття з болдерингу.....	40	Тренування з тріатлону.....	49
Запуск експедиції.....	40	Створення універсального тренування.....	50
Записування точки відстеження вручну.....	40	Заняття в спортзалі.....	50
Перегляд точок відстеження.....	41	Записування силового тренування.....	50
Риболовля.....	41	Запис занять BIIT.....	51
Полювання.....	41	Записування активності скелелазіння на штучному рельєфі.....	52
Біг.....	42	Дайвінг.....	53
Пробіжка по стадіону.....	42	Попередження під час занурення.....	53
Поради щодо записування бігу по стадіону.....	42	Занурення.....	54
Віртуальна пробіжка.....	42	Навігація за допомогою компаса занурення.....	55
Калібрування відстані на біговій доріжці.....	43	Виконання декомпресійної зупинки.....	55
Записування бігу на ультрамарафонську дистанцію.....	43	Виконання декомпресійної зупинки.....	56
Налаштування автоматичного відпочинку для бігу на ультрамарафонські дистанції.....	43	Перевищення максимальної глибини.....	56
Запис активності бігу з перешкодами.....	44	Налаштування занурення.....	57
Тренування PacePro™.....	44	Розширені налаштування занурення.....	58
Завантаження плану PacePro з Garmin Connect.....	44	Високогірне занурення.....	58
Створення плану PacePro на годиннику.....	44	Настроювані попередження про занурення.....	59
Запуск плану PacePro.....	45	Попередження про занурення..	60
Плавання.....	45	Зимові види спорту.....	62
Термінологія, пов'язана з плаванням.....	46	Перегляд заїздів на лижах.....	62
Стилі плавання.....	46	Запис активності з лижного туризму або сноубордингу.....	62

Дані про зусилля під час лижних перегонів.....	63	Відтворення голосових попереджень під час заняття...	77
Водні види спорту.....	63	Налаштування прокладання маршруту.....	78
Перегляд занять із водних видів спорту.....	63	Використання ClimbPro.....	78
Вітрильний спорт.....	64	Увімкнення автоматичного підйому.....	79
Допомога в лавіруванні.....	64	Налаштування супутників.....	79
Вітрильні перегони.....	66	Сегменти.....	80
Налаштування стартової лінії.....	66	Сегменти Strava™.....	80
Початок перегонів.....	66	Перегляд відомостей про сегмент.....	80
Інші види занять.....	67	Перегони на сегменті.....	80
Запис заняття з дихальних вправ.....	67	Елементи керування.....	81
Запис заняття з медитації.....	68	Налаштування меню керування.....	85
Ігри.....	68	Використання світлодіодного ліхтарика.....	85
Використання програми Garmin GameOn™.....	68	Зміна користувацького режиму блимання ліхтарика.....	86
Запис гральної активності в ручному режимі.....	69	Віджети.....	86
Jumpmaster.....	69	Перегляд віджетів.....	90
Планування стрибка.....	69	Налаштування свого списку віджетів.....	90
Типи стрибків.....	69	Створення папки віджетів.....	91
Введення інформації про стрибки.....	70	Body Battery.....	91
Введення даних про вітер для зтяжних стрибків із великої висоти (НАНО) і стрибків із великої висоти з негайним розкриттям парашута (HALO).....	70	Поради щодо покращення даних Body Battery.....	91
Введення інформації про вітер для статичного стрибка.....	70	Вимірювання показників.....	92
Налаштування постійних значень.....	71	Про розрахункові значення максимального VO2.....	93
Налаштування занять і програм.....	71	Визначення розрахункового значення макс. VO2 для бігу.....	93
Налаштування списку програм.....	71	Визначення розрахункового значення макс. VO2 для їзди на велосипеді.....	94
Налаштування списку улюблених занять.....	71	Перегляд прогнозованого часу перегонів.....	94
Закріплення улюбленої активності в списку.....	72	Стан варіабельності пульсу.....	94
Налаштування екранів даних.....	72	Стан продуктивності.....	95
Додавання екрана даних мапи.....	72	Перегляд вашого стану продуктивності.....	95
Створення власної активності.....	73	Економічність бігу.....	96
Налаштування активності.....	73	Перегляд економічності бігу.....	96
Сповіщення про заняття.....	76	Розрахунок оцінки ЗФП.....	97
Налаштування сповіщень.....	77	Лактатний поріг.....	97

Перегляд витривалості в реальному часі.....	98
Перегляд графіка зусилля.....	99
Тренувальний стан.....	99
Рівні тренувального стану.....	100
Поради щодо отримання даних про тренувальний стан.....	100
Високе короткочасне навантаження.....	101
Фокус тренувального навантаження.....	101
Коефіцієнт навантаження.....	101
Про тренувальний ефект.....	102
Час відновлення.....	103
Пульс відновлення.....	103
Акліматизація до спеки й висоти над рівнем моря.....	103
Призупинення та відновлення тренування.....	104
Готовність до тренування.....	104
Толерантність до бігу.....	105
Показник витривалості.....	106
Показник подолання схилу.....	106
Перегляд досвіду їзди на велосипеді.....	107
Календар перегонів та основні перегони.....	107
Тренування перед перегонами.....	107
Додавання акції.....	108
Додавання місць для прогнозу погоди.....	108
Використання поради щодо порушень добового ритму організму.....	108
Планування подорожі в програміGarmin Connect.....	108
Перегляд віджета занурення з аквалангом.....	109

Годинники..... 109

Налаштування будильника.....	109
Редагування налаштувань будильника.....	110
Використання таймера зворотного відліку.....	110
Видалення таймера зворотного відліку.....	111
Використання секундоміра.....	111

Додавання інших часових поясів.....	112
Редагування альтернативного часового поясу.....	112
Додавання події зворотного відліку.....	113
Редагування зворотного відліку події.....	113

Журнал..... 113

Використання історії.....	114
Історія універсальних тренувань.....	114
Персональні рекорди.....	114
Перегляд персональних рекордів.....	114
Відновлення персонального рекорду.....	115
Видалення персональних рекордів.....	115
Перегляд загальних даних.....	115

Налаштування сповіщень і попереджень..... 116

Сповіщення про стан здоров'я та фізичний стан.....	116
Налаштування попередження про порушення пульсу.....	117
Попередження щодо необхідності рухатися.....	117
Налаштування сповіщень щодо руху.....	117
Ранковий звіт.....	117
Налаштування ранкового звіту..	118
Вечірній звіт.....	118
Налаштування вечірнього звіту.	118
Налаштування сповіщень про час.	118
Налаштування штормового попередження.....	119
Увімкнення сповіщень про з'єднання з телефоном.....	119

Налаштування звуку й вібрації.. 119

Налаштування дисплея та яскравості..... 120

Connectivity..... 120

Датчики та аксесуари.....	120
---------------------------	-----

Бездротові датчики.....	121	Телефонні застосунки й комп'ютерні програми.....	134
Сполучення з бездротовими датчиками.....	123	Garmin Connect.....	134
Обчислення темпу й відстані бігу за допомогою аксесуара для вимірювання частоти пульсу..	123	Підписка Garmin Connect+	135
Підказки щодо запису даних темпу й відстані бігу.....	124	Використання програми Garmin Connect.....	135
Динаміка бігу.....	124	Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми Garmin Connect.....	135
Поради щодо відсутніх даних динаміки бігу.....	126	Об'єднаний тренувальний стан.....	135
Потужність бігу.....	126	Використання Garmin Connect на комп'ютері.....	136
Вимірювання частоти серцевих скорочень за допомогою нагрудного пульсометра під час плавання.....	127	Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express.....	136
Використання елементів керування камерою Varia.....	127	Ручна синхронізація з Garmin Connect.....	136
Дистанційне керування inReach.....	127	Функції Connect IQ.....	137
Використання дистанційного керування inReach.....	128	Завантаження функцій Connect IQ.....	137
Функції зв'язку телефона.....	128	Завантаження функцій Connect IQ за допомогою комп'ютера.....	137
Підключення телефона.....	128	Програма Garmin Dive™	137
Дзвінки з програми Телефон.....	129	Garmin Explore™	137
Використання телефонного асистента.....	129	Програма Garmin Messenger.....	138
Увімкнення сповіщень телефону.....	130	Програма Garmin Golf.....	138
Перегляд сповіщень.....	130	Режими фокусування.....	138
Отримання телефонного виклику.....	131	Налаштування режиму фокусування за замовчуванням.....	139
Надсилання відповіді на текстове повідомлення.....	131	Створення спеціального режиму фокусування.....	140
Вимкнення з'єднання з телефоном Bluetooth.....	131	Налаштування стану здоров'я та спорту.....	140
Увімкнення та вимкнення сповіщень про пошук телефона.	131	Пульсом. на зап'яс.....	140
Визначення розташування телефона, втраченого під час використання GPS.....	132	Носіння годинника.....	141
Підключені функції Wi-Fi.....	132	Поради на випадок мінливих даних про частоту серцевих скорочень.....	141
Підключення до мережі Wi-Fi.....	132	Налаштування пульсометра на зап'ястку.....	142
Garmin Share.....	133	Передавання даних про пульс	142
Обмін даними за допомогою Garmin Share.....	133	Пульсовий оксиметр.....	143
Отримання даних за допомогою Garmin Share.....	133	Отримання даних із пульсового оксиметра.....	144
Налаштування Garmin Share.....	134		

Налаштування режиму пульсового оксиметра.....	144	Запуск GPS-активності зі спільного місцезнаходження..	153
Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра.....	144	Перехід до спільного місцезнаходження під час активності.....	153
Автоматична ціль.....	144	Маршрути.....	153
Хвилини інтенсивного навантаження.....	145	Створення маршруту в Garmin Connect.....	154
Заробляння хвилин інтенсивного навантаження.....	145	Надсилання маршруту на пристрій.....	154
Відстеження сну.....	145	Створення та проходження курсу на вашому годиннику.....	154
Використання автоматичного відстеження сну.....	145	Створення кільцевого маршруту.....	155
Зміни дихання.....	146	Навігація в режимі Sight 'N Go	155
Карта.....	146	Установлення напрямку за компасом.....	156
Перегляд мапи.....	147	Установлення базової точки.....	156
Збереження місця або навігація до місця на карті.....	147	Прогнозування маршрутної точки.	157
Налаштування карти.....	148	Функції відстеження й безпеки. 157	
Керування мапами.....	148	Додавання контактів для екстрених випадків.....	158
Завантаження мап за допомогою Outdoor Maps+.....	149	Додавання контактів.....	158
Завантаження карт TопоActive.....	149	Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів.....	158
Видалення мап.....	149	Запит про допомогу.....	159
Відображення та приховування картографічних даних.....	150	Повідомлення для глядачів.....	159
Навігація.....	150	Блокування повідомлень для глядачів.....	159
Прокладання шляху до місця призначення.....	150	Початок сеансу GroupTrack.....	160
Навігація до найближчого об'єкта зацікавлення.....	151	Поради щодо сеансів GroupTrack.....	160
Перехід до початкової точки під час активності.....	151	Музика.....	160
Позначення та початок навігації до місця розташування людини за бортом.....	152	Підключення до стороннього постачальника.....	161
Припинення навігації.....	152	Завантаження аудіовмісту від стороннього постачальника.....	161
Збереження об'єктів.....	152	Завантаження власного аудіовмісту.....	161
Збереження об'єктів.....	152	Прослуховування музики.....	162
Збереження місцезнаходження на основі подвійної сітки.....	152	Керування відтворенням музики...	162
Надання даних про місцезнаходження з мапи за допомогою програми Garmin Connect.....	153	Підключення навушниківBluetooth	162
		Зміна режиму відтворення звуку...	163
		Профіль користувача.....	163

Налаштування профілю користувача.....	163
Налаштування гендера.....	163
Перегляд свого фітнес-віку.....	163
Про зони пульсу.....	163
Цілі фізичних занять.....	164
Налаштування зон пульсу.....	164
Дозвіл годиннику встановлювати зони пульсу.....	165
Розрахування зон частоти пульсу.....	165
Налаштування зон зусилля.....	165
Автоматичне визначення вимірювань ефективності.....	166

Налаштування керування живленням..... 166

Налаштування функції економії заряду акумулятора.....	166
Налаштування режиму живлення для певного виду активності.....	167
Налаштування режимів живлення.....	167

Налаштування системи..... 168

Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок.....	168
Налаштування коду-пароля годинника.....	169
Змінення коду-пароля годинника.....	169
Компас.....	169
Налаштування компаса.....	169
Калібрування компаса вручну.....	170
Налаштування північної опорної точки.....	170
Висотомір і барометр.....	170
Налаштування висотоміра й барометра.....	170
Калібрування барометричного альтиметра.....	171
Датчик глибини.....	171
Налаштування датчика глибини.....	171
Налаштування часу.....	171
Синхронізація часу.....	171
Розширені системні налаштування.....	172
Змінення одиниць вимірювання.....	172

Налаштування записування даних.....	172
Відновлення та скидання налаштувань.....	173
Відновлення налаштувань і даних з Garmin Connect.....	173
Скидання всіх налаштувань до заводських значень.....	174
Перегляд інформації щодо пристрою.....	174
Перегляд нормативної інформації (електронного маркування) і даних про відповідність вимогам.....	174

Інформація про пристрій..... 175

Інформація про екран AMOLED.....	175
Заряджання годинника.....	175
Технічні характеристики.....	176
Інформація про акумулятор.....	177
Догляд за пристроєм.....	178
Очищення годинника.....	178
Заміна браслетів QuickFit®.....	179

Усунення несправностей..... 179

Оновлення продукту.....	179
Пошук додаткової інформації.....	179
На пристрої встановлено невірну мову.....	180
Поради щодо продовження часу роботи від акумулятора.....	180
Перезапуск годинника.....	180
Чи сумісний мій телефон із моїм годинником?.....	181
Телефон не підключається до годинника.....	181
Чи можна використовувати мій датчик Bluetooth із годинником?...	181
Навушники не підключаються до годинника.....	181
Переривається відтворення музики або з'єднання з навушниками.....	182
Динамік або мікрофон працюють тихіше після контакту з водою.....	182
Як скасувати натискання кнопки кола?.....	182
Дайвінг.....	182
Скидання даних перенасичення тканин.....	182

Скидання поверхневого тиску	182
Отримання супутникових сигналів	183
Покращення прийому супутникових сигналів GPS.....	183
Частота серцевих скорочень на годиннику неточна.....	183
Результати зчитування температури під час заняття неточні.....	183
Вихід із демонстраційного режиму.....	183
Відстеження активності.....	183
Кількість кроків видається невірною.....	183
Кількість кроків на моєму годиннику та в обліковому записі Garmin Connect різниться.....	184
Кількість поверхів, які було подолано, здається невірною....	184

Додаток..... 184

Колірні шкали й дані динаміки бігу.....	184
Дані про баланс часу контакту із землею.....	185
Вертикальне коливання й вертикальний коефіцієнт.....	186
Стандартні показники макс. VO2...	186
Оцінювання економічності бігу.....	187
Оцінкові значення FTP.....	187
Рейтинг показників витривалості.	188
Розмір і окружність коліс.....	189

Поля даних..... 190

Вступ

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Зауваження щодо використання пристрою та інші важливі дані наведені у документі *Важливі відомості про пристрій і правила техніки безпеки*, вкладеному у коробку з пристроєм.

Перш ніж почати будь-яку програму тренувань або змінити таку програму, порадьтеся з лікарем.

Початок роботи

Під час першого використання годинника слід виконати зазначені далі дії, щоб налаштувати його й ознайомитися з основними функціями.

- 1 Натисніть і втримуйте елемент , щоб увімкнути годинник (*Функції кнопок, стор. 1*).
- 2 Дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб виконати початкове налаштування.
Під час початкового налаштування можна сполучити телефон із годинником, щоб отримувати сповіщення, синхронізувати активності тощо (*Підключення телефона, стор. 128*). Якщо ви змінили годинник і попередній пристрій був сумісним, можна перенести з нього налаштування, збережені маршрути тощо під час сполучення нового годинника quatix із телефоном.
- 3 Зарядіть годинник (*Зарядження годинника, стор. 175*).
- 4 Перевірте наявність оновлень для програмного забезпечення (*Налаштування системи, стор. 168*).
Для оптимальної роботи слід регулярно оновлювати програмне забезпечення на своєму пристрої. Оновлення програмного забезпечення змінюють і вдосконалюють конфіденційність, безпеку й функції пристрою.
- 5 Почніть активність (*Початок заняття, стор. 27*).

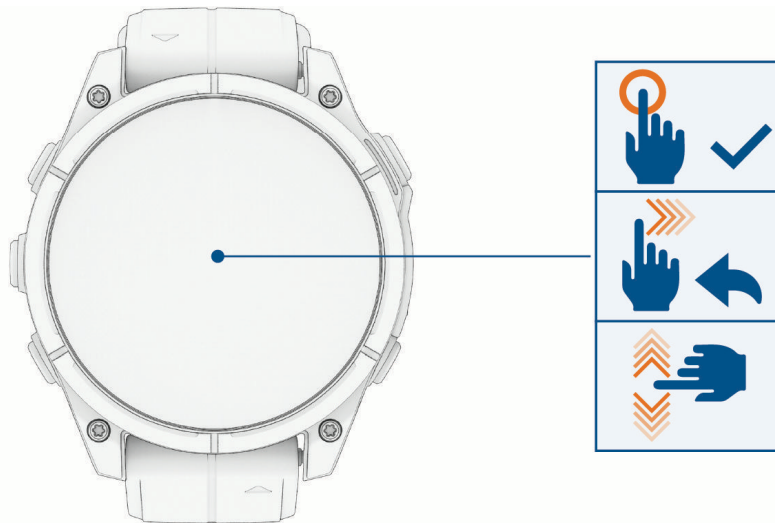
Функції кнопок



ПІДКАЗКА: ви можете налаштувати виклик деяких функцій для утримання кнопок і створити нові комбінації кнопок (*Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок, стор. 168*).

①  Верхня ліва кнопка	• Натисніть, щоб підсвітити екран. • Швидко натисніть двічі, щоб увімкнути або вимкнути ліхтарик (<i>Використання світлодіодного ліхтарика, стор. 85</i>). • Утримуйте протягом трьох секунд, щоб увімкнути пристрій. • Утримуйте протягом двох секунд, щоб перейти до меню елементів керування (<i>Елементи керування, стор. 81</i>). • Утримуйте протягом п'яти секунд, щоб надіслати запит про допомогу (<i>Запит про допомогу, стор. 159</i>).
②  Середня ліва кнопка	• Натисніть, коли відображається циферблат годинника, щоб переглянути центр сповіщень (<i>Перегляд сповіщень, стор. 130</i>). • Натисніть, щоб прокрутити меню або екрани даних. • Коли відображається циферблат годинника, натисніть і утримуйте, щоб увійти в головне меню. • Утримуйте для входу в контекстне меню, якщо воно доступне в цій частині користувацького інтерфейсу.
③  Нижня ліва кнопка	• На циферблаті годинника натисніть, щоб переглянути список віджетів (<i>Перегляд віджетів, стор. 90</i>). • Натисніть, щоб прокрутити меню або екрани даних. • Утримуйте, щоб переглянути елементи керування музикою (<i>Прослуховування музики, стор. 162</i>).
④  Верхня права кнопка	• Натисніть, щоб вибрати один із варіантів у меню. • Коли відображається циферблат годинника, натисніть, щоб відкрити меню програм і занять (<i>Програми й заняття, стор. 4</i>). • Натисніть, щоб розпочати або припинити заняття (<i>Початок заняття, стор. 27</i>). • Утримуйте, щоб відкрити функцію телефонного помічника, коли режим човна вимкнений (<i>Використання телефонного асистента, стор. 129</i>), або функцію команд човна, коли режим човна ввімкнений (<i>Використання Керування човном, стор. 22</i>).
⑤  Нижня права кнопка	• Натисніть, щоб повернутися до попереднього екрана. • Під час заняття натисніть, щоб записати дані кола, відпочити або перейти до наступного етапу тренування. • Утримуйте, щоб переглянути список програм, які нещодавно використовувалися.

Функції сенсорного екрана



- Торкніться, щоб вибрати один із варіантів у меню.
 - Утримуйте, щоб переглянути меню.
 - Натисніть і утримуйте дані на циферблаті, щоб відкрити віджет або функцію.
- ПРИМІТКА.** ця функція доступна не на всіх циферблатах.
- Торкніться значка вгорі циферблата, щоб відновити роботу в активній програмі або повернутися до заняття.
 - Коли відображається циферблат годинника, проведіть пальцем униз по циферблату, щоб переглянути центр сповіщень.
 - Коли відображається циферблат годинника, проведіть пальцем угору по циферблату, щоб прокрутити список віджетів.
 - У меню керування, віджетах або меню програм натисніть і утримуйте циферблат, щоб редагувати параметри, додати або перевпорядкувати їх.
 - Проведіть пальцем угору або вниз, щоб прокрутити меню.
 - Проведіть пальцем управо, щоб повернутися до попереднього екрана.
 - Накрийте екран долонею, щоб повернутися до циферблата й зменшити яскравість екрана.

Увімкнення та вимкнення сенсорного екрана

- Натисніть і утримуйте  та .
- Натисніть і утримуйте  та виберіть .
- Натисніть та утримуйте , потім виберіть **Налаштування годинника > Дисплей і яскравість > Дотик**, а далі – потрібний параметр.

Налаштування циферблата годинника

Ви можете налаштувати зовнішній вигляд циферблата й інформацію на ньому або активувати стандартний циферблат Connect IQ™ (Функції *Connect IQ*, стор. 137).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Циферблат годинника**.
- 3 Натисніть  або , щоб переглянути варіанти циферблатів.
- 4 Натисніть **Додати новий елемент**, щоб вибрати інший варіант циферблата.
- 5 Перейдіть до циферблата, натисніть  і виберіть .
- 6 Виберіть один із варіантів:

ПРИМІТКА. деякі параметри доступні не для всіх циферблатів.

- Щоб активувати циферблат, натисніть **Застосувати**.
- Щоб змінити шрифт і графічні елементи, виберіть **Стилі**.
- Щоб змінити дані, які відображаються на циферблаті, виберіть **Дані**.
- Щоб додати або змінити колірну тему циферблата, виберіть **Колір виділення**.
- Щоб змінити колір даних, які відображаються на циферблаті, виберіть **Колір даних**.
- Щоб змінити часовий пояс, який використовується для покажчика альтернативного часового поясу на циферблаті, натисніть **Альтернативні часові пояси**.

ПРИМІТКА. покажчик альтернативного часового поясу використовує альтернативний часовий пояс, який ви встановили як улюблений (*Редагування альтернативного часового поясу*, стор. 112).

- Щоб видалити циферблат, виберіть **Видалити**.

Програми й заняття

У годиннику доступні різні попередньо завантажені програми й заняття.

Програми: програми дають змогу користуватися інтерактивними функціями годинника, наприклад переглядом тренувань або телефонним викликом із годинника (*Програми*, стор. 5).

Заняття: у годиннику доступні програми для занять у приміщеннях і на дворі, серед яких біг, їзда на велосипеді, силові тренування, плавання в басейні та багато інших (*Заняття*, стор. 25). Після початку заняття годинник відображає на екрані й записує дані датчика. Ви можете зберегти ці дані й поділитися ними зі спільнотою Garmin Connect™.

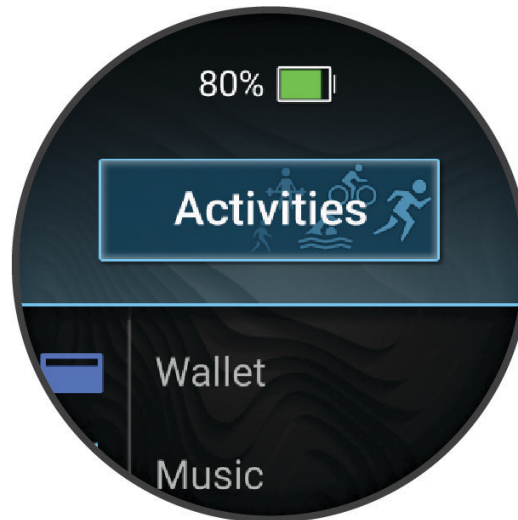
Щоб дізнатися більше про відстеження й точність вимірювання параметрів фізичної активності, перейдіть за посиланням garmin.com/ataccuracy.

Програми Connect IQ: ви можете розширити можливості свого годинника, установивши програми з мобільної програми Connect IQ (Функції *Connect IQ*, стор. 137).

Програми

Ви можете налаштувати свій годинник за допомогою меню програм, яке дає змогу швидко дістати доступ до функцій і параметрів годинника. Для роботи деяких програм потрібне з'єднання Bluetooth® із сумісним телефоном. Багато програм також можна знайти у віджетах ([Віджети, стор. 86](#)) або елементах керування ([Елементи керування, стор. 81](#)).

Коли відображається циферблат годинника, натискайте елементи  і , щоб прокручувати список програм.



Назва	Докладніше
Альтиметр/ барометр/компас	Виберіть для перегляду зведених даних з альтиметра, барометра й компаса.
Anchor	Виберіть, щоб позначити розташування якоря (<i>Позначення розташування якоря, стор. 21</i>).
Автопілот	Виберіть, щоб сполучити пристрій з автопілотом Garmin® і керувати ним (<i>Autopilot, стор. 23</i>).
Керування човном	Виберіть, щоб промовити команду для під'єданого голосового помічника на картплоттері (<i>Використання Керування човном, стор. 22</i>).
Дані човна	Виберіть, щоб переглянути поля даних із під'єданого картплоттера (<i>Передавання даних про човен, стор. 23</i>).
Передавати пульс	Дає змогу ввімкнути передавання даних про частоту серцевих скорочень на сполучений пристрій (<i>Передавання даних про пульс, стор. 142</i>).
Калькулятор	Виберіть калькулятор, який також має функцію калькулятора чайових.
Календар	Виберіть, щоб переглянути майбутні події з календаря телефона.
Годинники	Виберіть, щоб установити будильник, таймер, секундомір, інший часовий пояс або зворотний відлік події (<i>Годинники, стор. 109</i>).
Connect IQ	Виберіть, щоб використовувати магазин Connect IQ на вашому годиннику (<i>Функції Connect IQ, стор. 137</i>).
Прогноз щодо рибальства	Виберіть, щоб відобразити прогнози щодо найкращих днів і часу для риболовлі відповідно до вашого місцеперебування, фази місяця, часу його сходу й заходу. Ви можете переглянути графік на день, а також основні й другорядні періоди годування.
Fusion® Audio	Виберіть, щоб сполучити стереосистему Fusion й керувати нею (<i>Програма Fusion Audio, стор. 24</i>).
Garmin Share	Виберіть, щоб надсилати дані на інші пристрої або отримувати дані з інших пристроїв Garmin (<i>Garmin Share, стор. 133</i>).
Health Snapshot™	Виберіть, щоб записати кілька ключових показників стану здоров'я, як-от середня частота серцевих скорочень, рівень стресу й частота дихання, поки ви не рухаєтесь протягом двох хвилин. Вона дає уявлення про загальний стан вашої серцево-судинної системи.
Історія	Виберіть, щоб переглянути збережену історію фізичної активності, записи й загальні підсумки (<i>Використання історії, стор. 114</i>).
Карта	Виберіть, щоб переглянути мапу (<i>Перегляд мапи, стор. 147</i>).
Диспетчер карт	Виберіть, щоб переглянути завантажені мапи й керувати ними (<i>Керування мапами, стор. 148</i>).
Messenger	Виберіть, щоб переглядати й надсилати повідомлення, використовуючи програму для телефона Garmin Messenger™ (<i>Використання програми Messenger, стор. 17</i>).
MFD Remote	Виберіть, щоб переглянути дані на під'єданому картплоттері Garmin і використовувати годинник як пульт дистанційного керування (<i>Використання програми MFD Remote, стор. 22</i>).

Назва	Докладніше
Фаза місяця	Виберіть, щоб переглянути інформацію про схід і захід місяця, а також його фази з урахуванням вашого місцеперебування за GPS.
Музика	Виберіть, щоб керувати відтворенням аудіо за допомогою годинника (<i>Прослуховування музики, стор. 162</i>).
Сповіщення	Виберіть, щоб переглянути сповіщення з телефону (<i>Перегляд сповіщень, стор. 130</i>).
Телефон	Виберіть, щоб відкрити елементи керування телефоном, як-от список контактів і цифрову клавіатуру (<i>Дзвінки з програми Телефон, стор. 129</i>).
Телефонний асистент	Виберіть, щоб промовити команду для голосового помічника на телефоні (<i>Використання телефонного асистента, стор. 129</i>).
Plan Dive	Виберіть, щоб розрахувати максимальну робочу глибину, параметри газу для дихання або граничний час без декомпресії для занурення (<i>Планування занурення, стор. 19</i>).
Планування від точки маршруту	Виберіть, щоб зберегти нове місцеперебування на основі прогнозу щодо відстані й напрямку від свого поточного розташування (<i>Прогнозування маршрутної точки, стор. 157</i>).
Пульсова оксиметрія	Виберіть, щоб виконати вимірювання пульсовим оксиметром (<i>Пульсовий оксиметр, стор. 143</i>).
Базова точка	Виберіть, щоб установити базову точку, на основі якої показуватимуться напрямки і відстані до місцеположення або напрямки за компасом (<i>Установлення базової точки, стор. 156</i>).
Збережено	Виберіть, щоб переглянути збережені об'єкти, маршрути й маршрутні точки (<i>Використання програми Saved, стор. 13</i>).
Налаштування	Виберіть, щоб відкрити меню налаштувань.
СВІТАНОК І ЗАХІД СОНЦЯ	Дає змогу переглянути час сходу й заходу сонця, а також настання сутінок.
Припливи та відпливи	Виберіть, щоб переглянути інформацію про припливи й відпливи для певного місця (<i>Перегляд інформації про припливи й відпливи, стор. 20</i>).
Поради	Виберіть, щоб переглянути інтерактивні підказки для годинника, і відскануйте пряме посилання на support.garmin.com , щоб дістати доступ до посібника користувача для вашого годинника.
Тролінговий двигун	Виберіть, щоб використовувати свій годинник як пульт дистанційного керування для тролінгового двигуна Garmin (<i>Сполучення годинника з тролінговим двигуном, стор. 24</i>).
Голосова команда	Виберіть, щоб промовити команду, яку має виконати годинник (<i>Використання голосових команд, стор. 14</i>).
Голосові нотатки	Виберіть, щоб записати голосові нотатки (<i>Записування голосових нотаток, стор. 14</i>).
Гаманець	Виберіть, щоб відкрити гаманець Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay, стор. 17</i>).
Погода	Виберіть, щоб переглянути поточні погодні умови й прогнози погоди.
Тренування	Виберіть, щоб переглянути свої збережені тренування (<i>Тренування, стор. 8</i>).

Тренування

Ви можете створювати власні тренування, які включають цілі для кожного етапу, а також для різних відстаней, часу та калорій. Під час активності ви можете переглядати екрани даних для конкретного тренування, які містять інформацію про його етапи, наприклад, відстань відповідного етапу тренування або поточний темп.

На годиннику: можна відкрити програму для тренувань зі списку, щоб відобразити всі завантажені на годинник тренування (*Програми й заняття, стор. 4*).

У ній можна також переглянути історію тренувань.

У програмі: можна створювати й знаходити інші тренування чи вибирати тренувальні плани із вбудованими тренуваннями та пересилати їх на годинник (*Після тренування від Garmin Connect, стор. 9*).

Ви можете планувати тренування.

Ви можете оновлювати й редагувати свої поточні тренування.

Початок тренування

Пристрій допоможе вам виконати всі етапи, з яких складається тренування.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .

ПІДКАЗКА: якщо на сьогодні у вас уже є заплановане або запропоноване тренування, прокрутіть униз і виберіть **Тренування**.

- 2 Виберіть **Дії**, а потім – потрібну активність.

- 3 Натисніть  і виберіть **Тренування**.

- 4 Виберіть один із варіантів:

- Щоб розпочати інтервальне тренування або тренування з ціллю, виберіть **Швидке тренування** (*Початок інтервального тренування, стор. 10, Установлення цілі тренування, стор. 12*).
- Щоб розпочати попередньо завантажене або збережене тренування, виберіть **Бібліотека тренувань** (*Після тренування від Garmin Connect, стор. 9*).
- Щоб розпочати заплановане тренування з календаря тренувань Garmin Connect, виберіть **Календар тренувань** (*Про календар тренувань, стор. 13*).

ПРИМІТКА. деякі параметри доступні не для всіх типів активностей.

- 5 Виберіть тренування.

ПРИМІТКА. у списку відображаються лише тренування, що сумісні з вибраним типом фізичної активності.

- 6 За потреби виберіть **Почати тренування**.

- 7 Натисніть , щоб запустити таймер активності.

Після того як ви розпочали тренування, пристрій відображає кожен його крок, примітки до кроків (необов'язково), цілі (необов'язково), а також поточні дані тренування. Для силових тренувань, занять із йоги, кардіотренувань і пілатесу відображається допоміжна анімація.

Показник виконання тренування

Після завершення тренування на годиннику відображається показник виконання, який залежить від того, наскільки точно ви його виконали. Активні етапи тренування мають найвищий пріоритет, оскільки вимірюють рівень ваших зусиль, а також те, наскільки точно ви виконали всі етапи. Етапи розминки й відновлення мають менший вплив на ваш результат. Етап заминки жодним чином не впливає на ваш бал за виконання тренування.

ПРИМІТКА. показник виконання тренування відображається лише для тренувань із бігу та їзди на велосипеді.

	Високий, від 67% до 100%
	Середній, від 34% до 66%
	Низький, від 0% до 33%

Після тренування від Garmin Connect

Для завантаження тренування з Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стор. 134).

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Запустіть програму Garmin Connect і виберіть ●●●.
 - Перейдіть на вебсторінку connect.garmin.com.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Тренування**.
- 3 Знайдіть тренування або створіть і збережіть нове тренування.
- 4 Виберіть  або **Надіслати на пристрій**.
- 5 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Виконання запропонованого щоденного тренування

Перш ніж годинник запропонує щоденну пробіжку або їзду на велосипеді, ви повинні мати розраховану оцінку макс. VO2 для такого заняття (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 93*).

1 На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть **Дії**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Біг**, а потім – заняття.
- Виберіть **Велосипед**, а потім – заняття.

4 Натисніть  і виберіть запропоноване щоденне тренування.

ПРИМІТКА. жодне запропоноване тренування не відобразатиметься, якщо у вас запланований день відпочинку або ви дотримуєтеся іншого плану тренування.

5 Прокрутіть униз, що переглянути подробиці тренування, як-от етапи й очікувану перевагу.

6 Натисніть  і виберіть один із варіантів:

- Щоб розпочати тренування, виберіть **Почати тренування**.
- Щоб пропустити тренування, виберіть **Ігнорувати**.
- Щоб переглянути пропозиції щодо тренувань на наступний тиждень, виберіть **Більше підказок**.
- Щоб переглянути параметри тренування, як-от дні тренування, тип цілі та підказки щодо тренування, натисніть **Налаштування** і виберіть варіант.

ПІДКАЗКА: якщо вимкнути параметр **Підказка з тренув.**, згодом його можна повторно активувати. На екрані заняття виберіть **Тренування > Бібліотека тренувань > Щоденні поради**, виберіть

тренування, натисніть  і виберіть **Налаштування > Підказка з тренув.**

Запропоноване тренування автоматично оновлюється відповідно до змін у вашому тренувальному режимі, часі відновлення й максимальному об'ємі кисню (VO2).

Початок інтервального тренування

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.

1 На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть **Дії**, а потім – потрібну активність.

3 Прокрутити вниз.

4 Виберіть **Тренування > Швидке тренування > Інтервали**.

Виберіть один із варіантів:

5 Виберіть **Відкриті повтори**, щоб позначити інтервали й періоди відпочинку вручну, натиснувши



- Виберіть **Заплановані повтори > Почати тренування**, щоб почати інтервальне тренування на основі відстані або часу.

6 За потреби натисніть , щоб включити розминку перед тренуванням.

7 Натисніть , щоб запустити таймер активності.

8 У разі інтервального тренування з розминкою натисніть , щоб почати перший інтервал.

9 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

10 У будь-який час натисніть , щоб зупинити поточний інтервал або період відпочинку й перейти до наступного інтервалу або періоду відпочинку (за бажанням).

Після завершення всіх інтервалів з'явиться відповідне повідомлення.

Налаштування інтервального тренування

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії**, а потім – потрібну активність.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть **Тренування** > **Швидке тренування** > **Інтервали** > **Заплановані повтори**.
- 5 Натисніть  і виберіть **Редагувати тренування**.
- 6 Виберіть один чи кілька варіантів:
 - Щоб задати тривалість і тип інтервалу, виберіть **Інтервал**.
 - Щоб установити тривалість і тип відпочинку, виберіть **Відпочинок**.
 - Щоб установити кількість повторів, виберіть **Повторення**.
 - Щоб додати до тренування розминку, не обмежену часом, виберіть **Розминка** > **Увімкнути**.
- 7 Натисніть .

Годинник збереже ваше персоналізоване інтервальне тренування, доки ви не відредагуєте його знову.

Записування тесту порогової швидкості плавання

Значення вашої порогової швидкості плавання (Critical Swim Speed, CSS) – це результат тесту зі змаганням на час, виражений як темп на 100 метрів. CSS є теоретичною швидкістю, яку ви здатні постійно підтримувати без виснаження. Показник CSS можна використовувати для керування своїм темпом під час тренування й відстеження досягнень.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії** > **Плавання** > **Плавання в басейні**.
- 3 Прокрутити вниз.
- 4 Виберіть **Тренування** > **Бібліотека тренувань** > **Порогова швидкість плавання** > **Пройти: тест на порог.шв.плав..**
- 5 Прокрутіть вниз, щоб переглянути етапи тренування (необов'язково).
- 6 Натисніть .
- 7 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
- 8 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Використання Virtual Partner®

Функція Virtual Partner є інструментом для тренувань, що допомагає вам досягати своїх цілей. Ви можете встановити для функції Virtual Partner темп, якого хочете дотримуватися.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція недоступна.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії**, а потім – потрібну активність.
- 3 Прокрутіть униз і виберіть налаштування активності.
- 4 Виберіть **Екрани даних** > **Додати новий елемент** > **Virtual Partner**.
- 5 Введіть значення темпу або швидкості.

ПРИМІТКА. ви можете змінити порядок відображення екранів даних (додатково).
- 6 Почніть активність (*Початок заняття, стор. 27*).
- 7 Прокрутіть Virtual Partner екран і подивіться, хто лідирує.

Установлення цілі тренування

Функція цілі тренування працює з функцією Virtual Partner, щоб ви могли тренуватися до досягнення встановленої цілі щодо дистанції, дистанції та часу, дистанції та темпу або дистанції та швидкості. Під час тренування годинник у реальному часі надає інформацію про те, наскільки ви наблизилися до досягнення цілі тренування.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії**, а потім – потрібну активність.
- 3 Прокрутити вниз.
- 4 Виберіть **Тренування**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Вибрати мету**.
 - Виберіть **Швидке тренування**.

ПРИМІТКА. деякі параметри доступні не для всіх типів активностей.

- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Інтервали**, щоб установити повторення на основі часу або відстані.
 - Виберіть **Відстань і час**, щоб вибрати цільову відстань і цільовий час.
 - Виберіть **Відстань і темп** або **Відстань і швидкість**, щоб вибрати цільову відстань і цільовий темп або цільову швидкість.
 - Виберіть **Лише відстань**, щоб вибрати попередньо встановлену дистанцію або ввести власну дистанцію.

- 7 Натисніть , щоб запустити таймер активності.

Порівняння з попередньою активністю

Ви можете змагатися із попередньо записаною активністю або завантаженим часом активності на маршруті. Ця функція в поєднанні з функцією Virtual Partner дає змогу побачити, наскільки ви перевершуєте власні результати або відстаєте від них під час активності.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція недоступна.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії**, а потім – потрібну активність.
- 3 Прокрутити вниз.
- 4 Виберіть **Тренування > Перегони із собою**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть **3 історії**, щоб вибрати раніше записану активність на своєму пристрої.
 - Натисніть **Завантажено**, щоб вибрати маршрут, який ви завантажили зі свого облікового запису Garmin Connect.
- 6 Виберіть активність.
- 7 Якщо необхідно, натисніть  і виберіть **Перегони**.
- 8 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
- 9 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Про календар тренувань

Календар тренувань на годиннику є розширенням календаря або розкладу тренувань, який ви налаштували у своєму обліковому записі Garmin Connect. Додавши кілька тренувань до календаря Garmin Connect, ви можете надіслати їх на свій пристрій. Усі заплановані тренування, надіслані на пристрій, відображаються у віджеті календаря. Вибравши день у календарі, ви можете переглянути або виконати тренування. Заплановане тренування залишається на вашому годиннику незалежно від того, виконали ви його або пропустили. Коли ви надсилаєте заплановані тренування з Garmin Connect, вони замінюють собою наявний календар тренувань.

Адаптивні плани тренування

У вашому обліковому записі Garmin Connect є адаптивний план тренування й тренер Garmin, які допоможуть вам досягти ваших тренувальних цілей. Наприклад, ви можете відповісти на кілька запитань і знайти план, за допомогою якого можна підготуватися до 5-кілометрових перегонів. Цей план адаптується до вашого поточного фізичного стану, уподобань щодо тренування й графіка, а також дати перегонів. Коли ви починаєте виконання плану, у списку віджетів на годиннику *quatic* з'являється віджет тренера Garmin.

Використання програми Saved

Ви можете використовувати збережену програму для перегляду збережених місцезнаходжень і маршрутів.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Збережено**.
- 3 Виберіть збережений елемент.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб прокласти маршрут до потрібного місця, виберіть **Перейти**.
 - Щоб рухатися за маршрутом, виберіть **Змг. з зап.**
 - Щоб рухатися за маршрутом у зворотному напрямку, виберіть **Більше > Пройти маршрут у зворотному напрямку**.
 - Щоб переглянути відомості про місцезнаходження, виберіть **Більше > Деталі**.
 - Щоб відредагувати дані про місцезнаходження або маршрут, виберіть **Більше > Редагувати**.
 - Щоб переглянути список підйомів на маршруті, виберіть **Більше > Переглянути підйоми**.
 - Щоб маршрут показувався на мапі, навіть коли ви не використовуєте навігацію, виберіть **Більше > Показати на мапі**.
 - Щоб поділитися даними про місцезнаходження або маршрут за допомогою функції **Garmin Share**, виберіть **Більше > Поділитися** (*Garmin Share*, стор. 133).
 - Щоб видалити місцезнаходження або маршрут, виберіть **Більше > Видалити**.

Записування голосових нотаток

За допомогою вбудованих динаміка й мікрофона годинника можна записувати та прослуховувати голосові нотатки.

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Голосові нотатки**.

3 Виберіть .

4 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Розташ.**, щоб зберегти своє місцезнаходження за даними GPS разом із голосовою нотаткою.
- Виберіть **Гучність**, щоб відрегулювати гучність.

5 Виберіть .

6 Промовте голосову нотатку.

7 Натисніть .

Виберіть один із варіантів:

- 8
- Натисніть , щоб відтворити голосову нотатку.
 - Виберіть , щоб перейменувати або видалити голосову нотатку.
 - Натисніть  і виберіть , щоб переглянути свою бібліотеку голосових нотаток.

Використання голосових команд

1 Виберіть один із варіантів:

- Коли відображається циферблат годинника, натисніть  і виберіть **Голосова команда**.
- Натисніть і утримуйте  та виберіть **Голосова команда**.

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати меню керування ([Налаштування меню керування](#), стор. 85).

2 Промовте голосову команду, яку має виконати годинник ([Голосові команди для годинника](#), стор. 15).

Голосові команди для годинника

Система голосових команд здатна розпізнавати звичайну людську мову. Ось список голосових команд, які часто використовуються, проте необов'язково вимовляти саме ці фрази. Ви можете змінювати ці команди та вимовляти їх у вашій звичайній манері. Поради щодо голосових команд та інформацію про усунення несправностей можна знайти на сторінці garmin.com/voicecommand/tips.

Голосова команда довідки	Функція
What can I say?	Відображає список часто використовуваних голосових команд

Функції пристрою та екрана

Голосова команда	Функція
Find my phone	Дає змогу відтворити звуковий сигнал на сполученому телефоні, якщо він перебуває в межах досяжності сигналу Bluetooth.
Disable do not disturb	Вимикає режим "Не турбувати", у якому екран затемнений, а будильник і сповіщення вимкнено.
Turn on airplane mode	Вмикає режим польоту, у якому вимкнені всі бездротові канали зв'язку.
Increase brightness	Підвищує рівень яскравості.
Decrease brightness	Знижує рівень яскравості.
Set brightness to 80	Установлює вказаний відсоток рівня яскравості. Доступні значення від 0 % до 100 %.

Команди годинника

Голосова команда	Функція
Set a timer for fifteen minutes	Установлює таймер зворотного відліку на вказаний час.
Pause timer	Призупиняє відлік поточного таймера зворотного відліку.
Resume timer	Відновлює відлік таймера зворотного відліку.
Cancel timer	Скасовує відлік поточного таймера зворотного відліку.
Start stopwatch	Запускає секундомір.
Stop stopwatch	Зупиняє секундомір.
Wake me up at 3:15 a.m.	Установлює одноразовий будильник на вказаний час.

Функції програм і занять

Голосова команда	Функція
Show me the weather	Відкриває програму з прогнозом погоди.
Open the calendar	Відкриває програму календаря.
Start a run	Запускає заняття з бігу – Біг.
Start hiking	Запускає заняття з пішохідного туризму – Пішохідний туризм.
Open the triathlon app	Запускає заняття з триатлону – Триатлон.

ПРИМІТКА. наведені програми та заняття є лише прикладами, але за допомогою голосових команд можна керувати всіма програмами та заняттями за замовчуванням (*Програми, стор. 5, Заняття, стор. 25*).

Функції навігації

Голосова команда	Функція
Begin navigation	Відкриває меню Навігація для навігації до місця призначення.
Save location	Зберігає поточне місцезнаходження.
Switch to the compass app	Відкриває компас.

Мультимедійні функції

Голосова команда	Функція
Change volume to 8	Регулює гучність до заданого рівня. Доступні значення: 0–10 або 0–100 %.
Increase volume	Збільшує гучність.
Decrease volume	Зменшує гучність.
Play music	Відтворює поточний вибраний мультимедійний файл.
Next song	Відтворює наступний трек.
Previous song	Відтворює попередній трек.
Pause music	Призупиняє відтворення поточного треку.
Mute	Вимикає всі звуки.
Unmute	Вмикає всі звуки.

Використання програми Messenger

⚠ УВАГА!

Не слід покладатися лише на функції несупутникового обміну повідомленнями у програмі Garmin Messenger на вашому телефоні як на основний спосіб отримання екстреної допомоги.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб скористатися програмою Messenger, ви повинні підключити ваш годинник quatix 8 до програми Garmin Messenger на вашому сумісному телефоні за допомогою технології (*Програма Garmin Messenger, стор. 138*) Bluetooth.

Функція Messenger на годиннику дає змогу переглядати та створювати повідомлення з програми Garmin Messenger для телефона й відповідати на них.

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті годинника натисніть .
- На циферблаті годинника натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Messenger**.

3 Якщо ви вперше використовуєте функцію **Messenger**, відскануйте QR-код своїм телефоном і дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб завершити процес сполучення та налаштування.

4 Виберіть один із варіантів на годиннику:

- Щоб створити нове повідомлення, виберіть , виберіть одержувача та або виберіть повідомлення зі списку або створіть власне.
- Щоб переглянути діалог, проведіть пальцем униз і виберіть діалог.
- Щоб відповісти на повідомлення, виберіть розмову, натисніть **Відповісти** та або виберіть повідомлення зі списку або створіть власне.

Garmin Pay

За допомогою функції годинника Garmin Pay ви можете оплачувати свої покупки на об'єктах-учасниках із використанням кредитних чи дебетових карток від фінансових закладів, що беруть участь у відповідній програмі.

Налаштування гаманця Garmin Pay

Ви можете додати одну чи більше кредитних або дебетових карток до вашого гаманця Garmin Pay. Щоб ознайомитися зі списком банків, що беруть участь у програмі, перейдіть за посиланням garmin.com/garminpay/banks.

1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.

2 Виберіть **Garmin Pay > Почати**.

3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Оплата покупок за допомогою годинника

Перш ніж ви зможете використовувати годинник для оплати покупок, необхідно налаштувати хоча б одну платіжну картку.

Ви можете платити за покупки за допомогою годинника в магазинах-учасниках.

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Гаманець**.

3 Введіть код-пароль із чотирьох цифр.

ПРИМІТКА. якщо ви тричі введете код-пароль неправильно, гаманець буде заблоковано й вам знадобиться скинути код-пароль у програмі Garmin Connect.

На екрані з'явиться платіжна картка, якою ви користувалися останнього разу.

4 Якщо ви додали до гаманця Garmin Pay кілька карток, натисніть , щоб вибрати іншу картку (не обов'язково).

5 Протягом наступних 60 секунд утримуйте годинник біля пристрою для зчитування платіжних карток циферблатом до пристрою.

Годинник завібрує й відобразить позначку галочки, коли закінчить обмін даними зі зчитувачем.

6 За потреби виконайте інструкції на зчитувачі карток, щоб завершити транзакцію.

ПІДКАЗКА: після успішного введення коду-пароля ви зможете робити платежі, не вводячи його, протягом 24 годин (за умови, що годинник залишається на вас). Якщо ви знімете годинник із зап'ястка або вимкнете пульсометр, під час наступного платежу вам знадобиться знову ввести код-пароль.

Додавання картки до гаманця Garmin Pay

Ви можете додати до гаманця Garmin Pay до 10 кредитних чи дебетових карток.

1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.

2 Виберіть **Garmin Pay** >  > **Додати картку**.

3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Додавши картку, ви потім можете вибрати її на годиннику, щоб сплатити за покупку.

Керування своїми картками Garmin Pay

Картку можна видалити або призупинити.

ПРИМІТКА. у деяких країнах використання певних функцій Garmin Pay може бути обмежено фінансовими закладами.

1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.

2 Виберіть **Garmin Pay**.

3 Виберіть картку.

4 Виберіть один із варіантів:

- Щоб призупинити або відновити дію картки, виберіть **Призупинити дію картки**.
Картка має бути активною, щоб можна було робити покупки з годинника quatix.
- Щоб видалити картку, виберіть .

Змінення коду-пароля Garmin Pay

Для змінення поточного коду-пароля необхідно його знати. Якщо ви забудете свій код-пароль, потрібно буде скинути функцію Garmin Pay для свого годинника quatix, створити новий код-пароль і повторно ввести інформацію про картку

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Garmin Pay > Змінити код-пароль**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Наступного разу під час сплати за допомогою годинника quatix вам потрібно буде ввести новий код-пароль.

Планування занурення

За допомогою комп'ютера для занурення можна планувати майбутні занурення, наприклад, розраховувати кількість газу для дихання або граничний час без декомпресії (NDL).

Обчислення часу NDL

Можна обчислити максимальний час без декомпресії (No-Decompression Limit, NDL) або максимальну глибину для майбутнього занурення. Ці розрахунки не зберігаються й не застосовуються до наступного занурення.

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Plan Dive > Розрахувати МЧБД**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб розрахувати NDL на основі поточного навантаження на тканини, виберіть **Занурення зараз**.
 - Щоб розрахувати NDL на основі навантаження на тканини в майбутньому, виберіть **Вв. час прб.пврхн** і введіть інтервал часу на поверхні.
- 4 Введіть процентний вміст кисню.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб розрахувати час NDL, виберіть **Ввести глибину** і введіть заплановану глибину занурення.
 - Щоб розрахувати максимальну глибину, виберіть **Ввести час** і введіть запланований час занурення.

Відобразяться годинник зворотного відліку NDL, глибина й максимальна робоча глибина (MOD).

ПРИМІТКА. якщо запланована глибина перевищує MOD комп'ютера для занурення чи газу для дихання, з'явиться повідомлення з попередженням, і MOD газу відобразиться червоним кольором.

- 6 Натисніть .
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб вийти, натисніть **Готово**.
 - Щоб додати до занурення інтервали, виберіть **Додати повт. пірн** і дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Розрахунок параметрів газу для дихання

Ви можете розрахувати значення PO2, відсоток кисню або максимальну глибину занурення, змінивши два із трьох цих значень. На розрахунки впливає тип води, заданий у налаштуваннях занурення.

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Plan Dive > Розрахунок газу**.
- 3 Натисніть  або , а потім виберіть параметр, який потрібно розрахувати:
 - Виберіть **PO2**.
 - Виберіть **O2%**.
 - Виберіть **Глибина**.
- 4 Натисніть  або , щоб змінити перше значення.
- 5 Натисніть , а потім  або , щоб змінити друге значення.
Під час редагування значень пристрій обчислює скориговане значення для виділеного параметра.
- 6 У разі потреби натисніть , щоб розрахувати значення для іншого параметра.

Перегляд інформації про припливи й відпливи

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Дані про припливи й відпливи призначені виключно для ознайомлення. Ви самостійно несеєте відповідальність за дотримання всіх опублікованих вказівок, пов'язаних з водою, знання свого оточення та дотримання правил техніки безпеки у воді, на воді та навколо неї. Недотримання цієї вимоги може призвести до тяжкого травмування чи смерті.

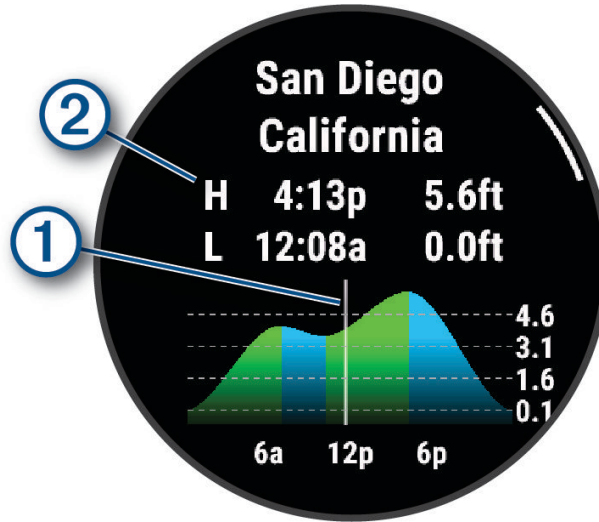
Можна переглядати інформацію від пункту контролю припливів, як-от висота припливу й час наступних припливів і відпливів. Можна зберегти до десяти пункту контролю припливів.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Припливи та відпливи**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Щоб використовувати поточне розташування, коли ви перебуваєте поблизу пункту контролю припливів, виберіть **Додати > Поточне розташування**.
- Щоб указати місце розташування на мапі, виберіть **Додати > Використання мапи**.
- Щоб ввести назву міста, виберіть **Додати > Пошук міста**.
- Щоб вибрати збережене місце розташування, виберіть **Додати > Збережені об'єкти**.
- Щоб ввести координати місця розташування, виберіть **Додати > Координати**.

З'явиться 24-годинний графік припливів і відпливів на поточну дату з указанням поточної висоти припливу ① та інформації про наступні припливи й відпливи ②.



- 4 Натисніть , щоб переглянути інформацію про припливи й відпливи на найближчі дні.
- 5 Натисніть  і виберіть **Додати у вибране**, щоб додати це місце як вибраний пункт контролю припливів.

Вибраний пункт контролю припливів відображатиметься вгорі списку в програмі та на екрані.

Налаштування сповіщення про припливи й відпливи

- 1 У програмі **Припливи та відпливи** виберіть збережений пункт контролю припливів.
- 2 Натисніть  і виберіть **Налаштувати сповіщення**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
- Щоб налаштувати сигнал сповіщення перед припливом, виберіть **До високого припливу**.
 - Щоб налаштувати сигнал сповіщення перед відпливом, виберіть **До низького припливу**.

Позначення розташування якоря

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Функцію допомоги під час швартування слід використовувати лише як інструмент оцінки ситуації, оскільки вона не завжди може запобігти посадці на мілину або зіткненню. Ви несете відповідальність за безпечну та обачну експлуатацію свого судна, повне розуміння ситуації та дотримання правил техніки безпеки на воді. Недотримання цієї вимоги може призвести до пошкодження майна, серйозного травмування чи смерті.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Anchor**.
- 3 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- 4 Натисніть  і виберіть **Скинути якір**.

Налаштування якоря

Коли відображається циферблат годинника, натисніть , виберіть **Anchor**, утримуйте  і виберіть налаштування програми.

Радіус дрейфу: установлює допустиму відстань дрейфу під час стоянки на якорі.

Оновити інтервал: установлює інтервал часу для оновлення даних якоря.

Попередж. Anchor: вмикає сигнал, коли судно виходить за межі радіуса дрейфу.

Тривалість попер. про якір: дає змогу встановити тривалість сигналу щодо якоря. Якщо сигнал якоря увімкнено, попередження з'являтиметься щоразу, коли судно виходитиме за межі радіуса дрейфу, упродовж заданого періоду.

Використання Керування човном

Ви можете використовувати мікрофон на годиннику, щоб керувати підключеним картплотером Garmin. Після сполучення пристроїв вони автоматично встановлюватимуть з'єднання, якщо їх увімкнено і вони знаходяться в зоні досяжності один одного, і коли на годиннику відкрита програма.

- 1 Піднесіть годинник quatix до картплоттера на відстань у межах 3 м (10 футів).
- 2 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 3 Виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Картплоттер > Під'єднати інший**.
- 4 Переведіть картплотер в режим сполучення для голосового керування.
Докладнішу інформацію можна знайти в посібнику користувача картплоттера.
- 5 Щоб завершити спарювання, виконайте інструкції на екранах обох пристроїв.
- 6 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте елемент , а потім увімкніть **Режим човна**.
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - На будь-якому екрані натисніть і утримуйте .
 - На будь-якому екрані натисніть і втримуйте елемент , а потім виберіть **Керування човном**.
 - Коли відображається циферблат годинника, натисніть  і виберіть **Керування човном**.
- 8 Промовте голосову команду в картплоттер.
Приклади голосових команд дивіться в посібнику користувача картплоттера.

Використання програми MFD Remote

Ви можете використовувати годинник як пульт дистанційного керування для сполученого картплотера Garmin, щоб швидко отримувати доступ до часто використовуваних функцій, таких як комбінації кнопок та масштабування карти. Після сполучення пристроїв вони автоматично встановлюватимуть з'єднання, якщо їх увімкнено і вони знаходяться в зоні досяжності один одного, і коли на годиннику відкрита програма.

- 1 Піднесіть годинник quatix до картплоттера на відстань у межах 3 м (10 футів).
- 2 Коли відображається циферблат годинника, натисніть  і виберіть **MFD Remote**.
- 3 Переведіть картплотер в режим сполучення для дистанційного керування.
Докладнішу інформацію можна знайти в посібнику користувача картплоттера.
- 4 Використовуйте сенсорний екран для навігації по меню та функціях сполученого картплотера.
ПІДКАЗКА: ви можете натиснути кнопку , щоб перемикатися між навігаційними кнопками картплотера та його основними елементами керування.

Передавання даних про човен

Ви можете передавати дані про човен на годинник із підключеного картплотера Garmin. Після сполучення пристроїв вони автоматично встановлюватимуть з'єднання, якщо їх увімкнено і вони знаходяться в зоні досяжності один одного, і коли на годиннику відкрита програма. Годинник відображає до трьох полів даних на сторінці та до шести сторінок даних.

- 1 Піднесіть годинник quatix до картплоттера на відстань у межах 3 м (10 футів).
- 2 Коли відображається циферблат годинника, натисніть  і виберіть **Дані човна**.
- 3 Переведіть картплотер в режим сполучення на бездротовому пристрої.
Докладнішу інформацію можна знайти в посібнику користувача картплоттера.
- 4 Натисніть  або , або скористайтесь сенсорним екраном, щоб переглянути сторінки з даними.
- 5 У разі потреби натисніть , щоб додати, змінити або видалити сторінку даних.

Позначення маршрутної точки на картплотері

Ви можете позначити маршрутну точку на підключеному картплотері за допомогою свого годинника quatix.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть  і виберіть **Дані човна**.
- 2 Натисніть .
- 3 Виберіть **Mark Plotter Wpt**.

Autopilot

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Ви несете відповідальність за безпечну та обачну експлуатацію вашого судна. Автопілот – це пристрій, що дає вам змогу підвищити ефективність керування судном. Він не звільняє вас від відповідальності за безпечну експлуатацію судна. Уникайте небезпечних із навігаційної точки зору ситуацій і ніколи не залишайте штурвал без нагляду.

Будьте завжди напоготові, щоб у разі необхідності швидко повернутися до ручного керування човном.

Вчіться користуватись автопілотом на тихій відкритій воді, де відсутня небезпека.

Будьте обачними при використанні автопілоту поблизу небезпек у воді, наприклад доків, паль, інших човнів.

Сполучення з автопілотом

Ви можете сполучити свій годинник із сумісним Garmin автопілотом для керування судном із вашого годинника.

- 1 Піднесіть quatix годинник до морського пристрою на відстань у межах 3 м (10 футів).
 - 2 На циферблаті годинника натисніть  і виберіть **Автопілот**.
 - 3 Налаштуйте сумісний Garmin штурвал автопілота на пошук пульта дистанційного керування.
Докладнішу інформацію можна знайти в посібнику користувача штурвала автопілота.
 - 4 Щоб завершити процес сполучення, виконайте вказівки на екранах обох пристроїв.
- Після сполучення пристроїв вони автоматично підключаються, коли увімкнені, знаходяться в межах радіусу дії, і додаток відкрито на годиннику.

ПРИМІТКА. якщо вам потрібно виконати сполучення з іншим штурвалом автопілота, то у програмі Автопілот натисніть і утримуйте  та виберіть **Налаштування > Під'єднати інший**.

Керування автопілотом

- 1 На циферблаті годинника натисніть  і виберіть **Автопілот**.
- 2 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб увімкнути систему утримання курсу автопілота, досягніть стійкого курсу, натисніть  і відпустіть штурвал.
 - Щоб змінити курс, за ввімкненого автопілота натисніть  для правого борту й  для лівого борту.
 - Щоб змінити режим керування, натисніть та утримуйте , виберіть **Режим кермового керування** і потрібний варіант.
 - Щоб виконати певний маневр кермового керування, натисніть та утримуйте , виберіть варіант **Схема кермового керування** і відповідний маневр.
ПРИМІТКА. перелік маневрів кермового керування, доступних на вашому годиннику, можна змінити на автопілоті.
 - Щоб узяти штурвал і перевести автопілот у режим очікування, натисніть .

Пульт дистанційного керування тролінговим двигуном

Сполучення годинника з тролінговим двигуном

Ви можете використовувати свій пристрій як пульт дистанційного керування сполученим тролінговим двигуном Garmin. Після сполучення пристроїв ви можете керувати тролінговим двигуном за допомогою програми **Тролінговий двигун**, а також активності **Човен** або **Рибальство**. Додаткову інформацію про використання пульта дистанційного керування див. у посібнику користувача тролінгового двигуна.

- 1 Увімкніть тролінговий двигун.
- 2 Піднесіть годинник до панелі індикації тролінгового двигуна на відстань не більше 1 м (3 футів).
- 3 На годиннику натисніть елемент , а потім виберіть **Тролінговий двигун**.
- 4 Тричі натисніть кнопку  на панелі індикації тролінгового двигуна, щоб перейти в режим сполучення.
Піктограма  на панелі індикації тролінгового двигуна засвітиться синім, що свідчить про пошук з'єднання.
- 5 На годиннику натисніть елемент , щоб перейти в режим сполучення.
- 6 Переконайтеся, що код доступу, який відображається на пульті дистанційного керування тролінговим двигуном, збігається з кодом на годиннику.
- 7 На годиннику натисніть елемент , щоб підтвердити код доступу.
- 8 На пульті дистанційного керування тролінговим двигуном натисніть , щоб підтвердити код доступу.
Піктограма  на панелі індикації тролінгового двигуна засвітиться зеленим, якщо сполучення з годинником буде успішним.

ПІДКАЗКА: за потреби можна сполучити годинник з іншим тролінговим двигуном через меню **Датчики й аксесуари** (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 123*).

Програма Fusion Audio

Ви можете використовувати програму Fusion Audio на годиннику quatix, щоб керувати відтворенням аудіо на вашому пристрої Fusion.

Підключення до стереосистеми Fusion

1 Налаштуйте стереосистему Fusion в режим видимості.

Докладнішу інформацію можна знайти в посібнику користувача стереосистеми.

2 Піднесіть годинник quatix до стереосистеми на відстань у межах 3 м (10 футів).

3 На циферблаті годинника натисніть .

4 Виберіть **Fusion Audio**.

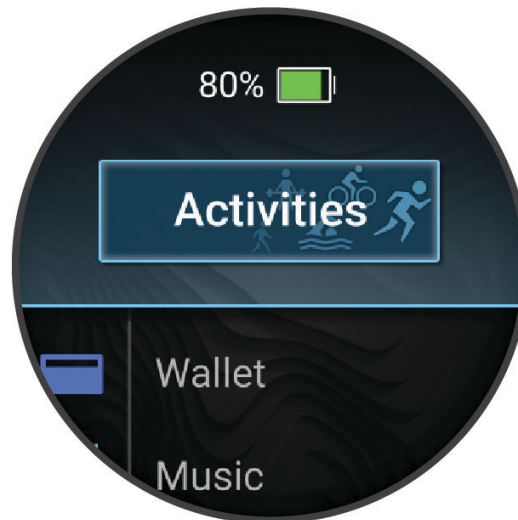
Коли ви вперше відкриваєте програму на годиннику, годинник автоматично сполучається зі стереосистемою. Якщо потрібно підключити іншу стереосистему, в програмі Fusion Audio виберіть  > **Під'єднати інший**.

Після спарення пристроїв вони автоматично встановлюватимуть з'єднання, якщо їх увімкнено і вони знаходяться в зоні досяжності один одного, і коли на годиннику відкрита програма.

Заняття

На циферблаті годинника натисніть елемент , виберіть **Дії** і натисніть елемент  для прокручування списку занять. Ваші улюблені заняття відображаються вгорі списку ([Налаштування списку улюблених занять, стор. 71](#)).

ПРИМІТКА. деякі види занять відображаються в кількох категоріях.



Категорії	Заняття
Надворі	Верхова їзда, Болдеринг, Диск-гольф, Експедиція, Рибальство, Гольф, Пішохідний туризм, Верхова їзда, Мисливство, Ролерблейдинг, Альпінізм, Ходьба з обтяжувачем, Ходьба
Біг	Бігова доріжка, Біг, Бігова доріжка, Біг пересіченою місцевістю, Бігова доріжка, Біг з переш., Біг на ультрамарафонські дистанції, Віртуальний біг
Велосипед	Велосипед, Велосипедний маршрут, Велотренажер, Велосипедний оглядовий тур, Веломотокрос, Велокрос, Електричний велосипед, Електричний гірський велосипед, Велосипед для їзди по гравію, Маунтенбайк, Дорожній велосипед
Плавання	На відкритій воді, Плавання в басейні
Тренажерний зал	Бокс, Кардіотренування, Скелелазіння на штучному рельєфі, Еліпс, Підйом по сходах, ВІІТ, Скакалка, Змішані єдиноборства, Мобільність, Пілатес, Веслування на тренажерах, Степер, Сила, Ходьба в приміщенні, Йога
Дайвінг	З затр. дих., Занурення з аквалангом, Трубка для підводного плавання
Зимові види спорту	Лижний туризм на віддаленій місцевості, Позатрасовий сноубординг, Ковзанка, Лижі, Сноуборд, Снігохід, Снігоступи, Техніка катання Classic XC, Техніка катання Skate XC
Водний спорт	Човен, Каяк, Кайтборд, Веслування, Вітрильний спорт, Ходіння під вітрилом, Вітрильні перегони, Сапсерфінг, Серфінг, Тюбінг, Вейкбординг, Вейксерфінг, Катання на водних лижах, Веслувальний сплав, Віндсерфінг
Командні види спорту	Американський футбол, Бейсбол, Баскетбол, Крикет, Хокей на траві, Хокей на льоду, Лакрос, Регбі, Футбол, Софтбол, Волейбол, Алтимат
Ракеточні види спорту	Бадмінтон, Падл-теніс, Піклбол, Теніс на платформі, Ракетбол, Сквош, Настільний теніс, Теніс
Мотоспорт	Всюдихід, Мотокрос, Мотоцикл, Бездоріжжя
Універсальні тренування	Свімран, Тріатлон
Інше	Дихальні вправи, Ігри, Парашут, Медитація, Тренування з постійним темпом, Track Me

Початок заняття

Після початку заняття автоматично вмикається GPS (якщо потрібно).

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть тип фізичної активності з вашого списку вибраного.
 - Прокрутіть список активностей до пункту **Більше**, виберіть категорію та заняття.
- 4 Якщо заняття передбачає використання GPS, винесіть годинник надвір на відкрите місце без перешкод для сигналу та зачекайте, доки буде заповнено рядок стану GPS.

Годинник можна вважати готовим до роботи, коли він відображає частоту серцевих скорочень, отримує сигнали GPS (якщо потрібно) і встановлює з'єднання з бездротовими датчиками (якщо потрібно).
- 5 Натисніть , щоб запустити таймер активності.

Годинник зберігає дані про фізичну активність, лише коли ввімкнено таймер заняття.

Підказки щодо запису даних про заняття

- Перед початком заняття зарядіть годинник (*Зарядження годинника, стор. 175*).
- Натисніть елемент , щоб записувати кола, почати новий підхід чи позу або перейти до наступного етапу тренування.

Можна вибрати , щоб скасувати коло для певних занять (*Як скасувати натискання кнопки кола?, стор. 182*).
- Натисніть  або , щоб переглянути на екрані сторінки з додатковими даними.
- Проведіть пальцем угору або вниз, щоб переглянути додаткові сторінки даних.

ПІДКАЗКА: щоб розблокувати сенсорний екран під час заняття, проведіть пальцем униз від верхньої частини екрана.
- Проведіть пальцем вправо або вліво, щоб переглянути елементи керування музикою чи налаштування заняття.
- Під час заняття натисніть і втримуйте елемент , а потім виберіть **Змінити вид спорту**, щоб вибрати інший вид спорту.

Якщо ваше заняття включає два або більше видів спорту, воно записується як мультиспортивне заняття.
- Натисніть і втримуйте елемент , виберіть налаштування занять, а потім — кнопку **Режим живлення**, щоб використовувати режим живлення для подовження роботи від акумулятора (*Налаштування режимів живлення, стор. 167*).

Стан GPS і символи стану

Для занять на свіжому повітрі рядок стану стає зеленим, коли система GPS готова до використання. Блимання піктограми означає, що годинник здійснює пошук сигналу. Відображення піктограми без блимання означає, що сигнал знайдено або датчик підключено.

GPS	Стан GPS
	Стан заряду акумулятора
	Стан підключення телефону
	стан технології Wi-Fi®
	Стан LiveTrack
	Стан GroupTrack
	Стан пульсу
	Стан Running Dynamics Pod
	Стан датчика швидкості та каденсу
	Стан ліхтарів велосипеда
	Стан радара велосипеда
	Стан режиму розширеного дисплея
	Стан інтелектуального велотренажера
	Стан вимірювача сили обертання педалей
	Стан датчика tempe™

Припинення заняття

Деякі параметри доступні не для всіх типів активностей.

1 Натисніть .

2 Виберіть один із варіантів:

- Щоб продовжити заняття, натисніть **Далі**.
- Щоб зберегти заняття й переглянути детальні відомості, виберіть **Зберегти** і виберіть потрібний варіант.

ПРИМІТКА. після збереження заняття можна ввести дані самоаналізу (*Оцінювання заняття*, стор. 29).

- Щоб призупинити заняття й відновити його пізніше, виберіть **Продовжити пізніше**.
- Для позначення кола виберіть **Коло**.
Можна вибрати , щоб скасувати коло для певних занять (*Як скасувати натискання кнопки кола?*, стор. 182).
- Щоб повернутися до початкової точки активності пройденим шляхом, виберіть **Повернутися до старту > TracBack**.
ПРИМІТКА. ця функція доступна лише для типів активності з використанням GPS.
- Щоб повернутися до початкової точки активності найбільш прямим шляхом, виберіть **Повернутися до старту > Маршрут**.
ПРИМІТКА. ця функція доступна лише для типів активності з використанням GPS.
- Щоб виміряти різницю між частотою пульсу наприкінці тренування та через дві хвилини, виберіть **Пульс відпочинку** і зачекайте, поки таймер завершить зворотний відлік часу (*Пульс відновлення*, стор. 103).

- Щоб скасувати активність, виберіть **Скасувати** і натисніть .

ПРИМІТКА. після припинення заняття годинник автоматично зберігає його через 30 хвилин.

Оцінювання заняття

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.

Ви можете налаштувати параметри самоаналізу для певних видів занять (*Налаштування активності*, стор. 73).

1 Після завершення активності виберіть **Зберегти** (*Припинення заняття*, стор. 29).

2 Виберіть числову оцінку, яка відповідає витраченим вами зусиллям.

ПРИМІТКА. щоб пропустити самоаналіз, ви можете вибрати **»**.

3 Виберіть, як ви почувалися під час заняття.

Ви можете переглянути оцінки в розділі програми Garmin Connect.

Заняття на свіжому повітрі

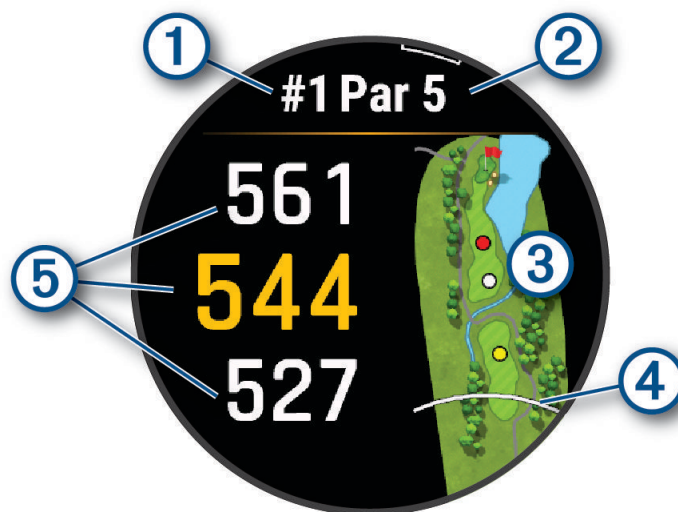
Гольф

Гра в гольф

Перш ніж грати в гольф, потрібно зарядити годинник ([Зарядження годинника, стор. 175](#)).

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії** > **Надворі** > **Гольф**.
Пристрій знаходить супутники, обчислює ваше місце перебування та автоматично вибирає поле, якщо поблизу воно лише одне.
- 3 Якщо з'явиться список курсів, виберіть один зі списку.
- 4 За потреби встановіть відстань для ключки.
- 5 Виберіть , щоб зберегти рахунок.

- 6 Виберіть стартовий майданчик.
З'явиться екран з інформацією про лунку.



①	Номер поточної лунки
②	Пар для лунки
③	Карта лунки
④	Відстань для клюшки від стартового майданчика (ті)
⑤	Відстань до передньої, середньої та задньої частин грину

ПРИМІТКА. оскільки розташування маркерів змінюється, годинник обчислює відстань до передньої, середньої та задньої частини грину, але не фактичне розташування маркера.

- 7 Виберіть один із варіантів:

- Натисніть на відстань до передньої, середньої або задньої частини грину, щоб переглянути відстань PlaysLike (*Значки відстані PlaysLike, стор. 34*).
- Натисніть  або , щоб переглянути додаткові дані, зокрема свій рейтинг гандикапу й коефіцієнти PlaysLike.
- Торкніться карти, щоб переглянути докладнішу інформацію або виміряти відстань за допомогою сенсорного наведення (*Вимірювання відстані за допомогою сенсорного наведення, стор. 35*).
- Торкніться карти й натисніть  або , щоб переглянути місцезнаходження й відстань лейапу чи відстань до перешкоди спереду та ззаду.
- Натисніть , щоб відкрити меню гольфу (*Меню гольфу, стор. 32*).

Коли ви переходите до наступної лунки, годинник автоматично переходить до відображення інформації про нову лунку.

Меню гольфу

Під час раунду можна натиснути , щоб переглянути додаткові функції в меню гольфу.

Переглянути грін: дає змогу переміщувати розташування маркера, щоб отримати більш точне вимірювання відстані (*Переміщення прапорця, стор. 33*).

Віртуальний кедді: дає змогу запитати рекомендацію щодо ключки у віртуального кедді (*Віртуальний кедді, стор. 34*).

Змінити лунку: надає можливість уручну змінити лунку.

Змінити грін: дає змогу змінювати грін, коли для лунки доступно більше одного грину.

Рахункова картка: відкриває рахункову картку для раунду (*Збереження рахунку, стор. 36*).

PinPointer: функція PinPointer є компасом, що вказує на місцезнаходження маркера, коли ви не бачите грін. Ця функція може допомогти визначити напрямок удару, навіть якщо ви перебуваєте в лісі або в глибокій піщовій пастці.

ПРИМІТКА. не використовуйте функцію PinPointer, перебуваючи в гольфкарі. Перешкоди від гольфкара можуть вплинути на точність компаса.

Вітер: відкриває покажчик, який відображає напрямок і швидкість вітру відносно маркера (*Перегляд швидкості та напрямку вітру, стор. 37*).

Інформація про раунд: показує записані дані про час, відстань і пройдений кроки. Автоматично запускається та зупиняється, коли ви починаєте або завершуєте раунд.

Виміряти удар: показує відстань попереднього удару, записаного за допомогою функції Garmin AutoShot™ (*Перегляд вимірян timer ударів, стор. 35*). Записати удар можна також уручну (*Вимірювання удару вручну, стор. 35*).

Користувачські цілі: дає змогу зберегти місцеположення, наприклад об'єкта чи перешкоди, для поточної лунки (*Збереження користувачських цілей, стор. 37*).

Статистика ключки: показує вашу статистику по кожній ключці, як-от інформацію про відстань і точність. Відображається, коли ви сполучаєте сумісні датчики відстеження ключки Approach® або вмикаєте налаштування Підказки: ключка.

СВІТАНОК І ЗАХІД СОНЦЯ: показує час сходу, заходу сонця та настання сутінків для поточного дня.

Налаштування: дає змогу налаштувати параметри гри в гольф (*Налаштування для гольфа, стор. 33*).

Закінчити раунд: завершує поточний раунд.

Налаштування для гольфа

Під час раунду можна натиснути  і вибрати **Налаштування**, щоб налаштувати параметри гольфу.

Ведення рахунку: дає змогу налаштовувати параметри ведення рахунку ([Налаштування рахунку](#), стор. 36).

Відстань для драйвера: задає середню відстань, яку м'яч долає після першого удару зі стартового майданчика. Відстань для ключки відображається на карті у вигляді дуги.

PlaysLike: налаштування параметрів функції визначення відстані «грати як», що показує скориговану відстань до грину під час гри в гольф ([Значки відстані PlaysLike](#), стор. 34).

Віртуальний кедді: дає змогу вибрати режим автоматичних або ручних рекомендацій віртуального кедді щодо ключок. З'являється після того, як ви зіграєте п'ять раундів гольфу, відстежите свої ключки та завантажите рахункові картки до програми Garmin Golf™.

Великі числа: змінює розмір номерів на екрані перегляду лунки.

Режим турніру: вимкнення функцій дистанції PinPointer та PlaysLike. Ці функції заборонено під час санкціонованих турнірів або раундів обчислення гандикапу.

Одиниці виміру відстані для гольфу: визначає одиницю виміру відстані під час гри в гольф.

Швидкість вітру під час гри в гольф: налаштування одиниці вимірювання відстані під час гри в гольф.

Підказки: ключка: пропонує вказати, якою ключкою для гольфу ви користувалися, після кожного виявленого удару для збереження вашої статистики ключок ([Записування статистики](#), стор. 36).

Супутники: дає змогу вибрати супутникову систему для використання під час активності ([Налаштування супутників](#), стор. 79).

Запис.фіз.актив.: запис даних про активність у файл FIT. Файли FIT містять дані про фізичну активність, оптимізовані для сайту й програми Garmin Connect.

Датчики ключок: дає змогу налаштувати сумісні датчики відстеження ключок Approach.

Сполучити з далекоміром: дає змогу сполучити годинник із сумісним далекоміром.

Переміщення прапорця

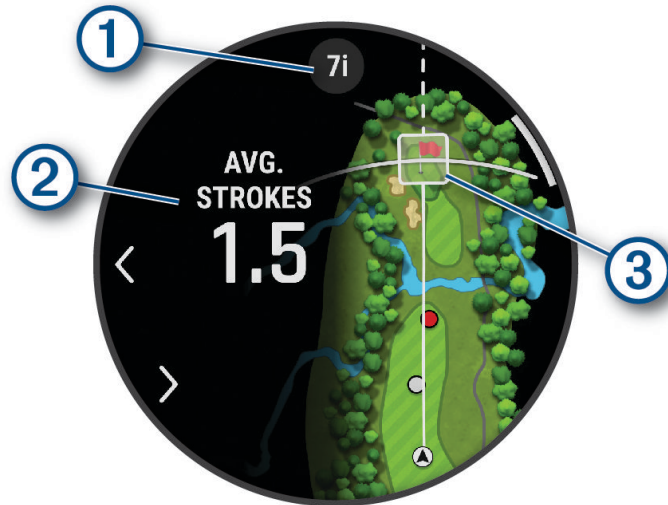
Ви можете детальніше переглянути грін і перемістити маркер.

- 1 На екрані інформації про лунку натисніть .
- 2 Виберіть **Переглянути грін**.
- 3 За потреби збільшуйте або зменшуйте масштаб за допомогою повзунка в правій частині екрана.
- 4 Натисніть або перетягніть , щоб перемістити розташування маркера.
- 5 Натисніть .

Відстані на екрані інформації про лунку оновляться для відображення нового розташування маркера. Точка розташування маркера зберігається лише для поточного раунду.

Віртуальний кедді

Щоб мати змогу використовувати віртуальний кедді, слід зіграти п'ять раундів з датчиками відстеження ключок Approach або увімкнути налаштування Підказки: ключка ([Налаштування активності, стор. 73](#)), а потім завантажити свої рахункові картки. Для кожного раунду ви маєте підключатися до сполученого телефона з програмою Garmin Golf. Віртуальний кедді надає рекомендації на основі даних про лунку, вітер і ваші минулі результати з кожною ключкою.



- | | |
|---|--|
| ① | Відображає рекомендацію щодо ключки або комбінації ключок для лунки. Натисніть  або  , щоб переглянути інші варіанти ключок. |
| ② | Відображає середню кількість ударів, необхідну для проходження лунки з рекомендованою ключкою. |
| ③ | Відображає область розсіювання ударів для вашого наступного удару з рекомендованою ключкою на основі вашої історії ударів із цією ключкою.
ПРИМІТКА. якщо область розсіювання перетинається з ґрінгом, відображатимуться шанси удару потрапити в ґрін. |

Значки відстані PlaysLike

Функція відстані PlaysLike враховує зміни висоти за курсом, швидкість вітру, напрямок вітру та щільність повітря, показуючи скориговану відстань до грину. Під час раунду ви можете торкнутися показника відстані до грину, щоб переглянути відстань PlaysLike. Проведіть пальцем угору чи натисніть

Щоб побачити, наскільки змінилася відстань під впливом кожного з факторів.

ПІДКАЗКА: налаштувати, які дані враховуватимуться під час коригування PlaysLike, можна в параметрах активності (*Налаштування PlaysLike*, стор. 35).

▲: відстань відіграється довше, ніж очікувалося.

■: відстань відіграється, як очікувалося.

▼: відстань відіграється швидше, ніж очікувалося.

: різниця у відстані через зміну висоти над рівнем моря.

▲: різниця у відстані через швидкість і напрямок вітру.

☁️: різниця у відстані через щільність повітря.

Налаштування PlaysLike

Під час раунду натисніть  і виберіть **Налаштування > PlaysLike**.

Вітер: дає змогу врахувати швидкість і напрямок вітру під час коригування відстані PlaysLike.

Погода: дає змогу врахувати щільність повітря під час коригування відстані PlaysLike.

Домашні умови: дає змогу вручну змінювати значення висоти, температури й вологості, які використовуються для розрахунку щільності повітря.

ПРИМІТКА. це може бути корисно для налаштування погодних умов, які відповідають тому місцю, де ви зазвичай граєте. Якщо вони не збігаються з умовами на ваших звичайних полях, налаштування щільності повітря можуть бути неточними.

Вимірювання відстані за допомогою сенсорного наведення

Під час гри ви можете використовувати функцію сенсорного наведення для вимірювання відстані до будь-якої точки на мапі.

- 1 Під час гри в гольф торкніться мапи.
- 2 Торкніться потрібного місця або перетягніть палець, щоб розташувати цільове коло .
Ви можете переглянути відстань від вашого поточного розташування до цільового кола, а також від цільового кола до точки розташування маркера.
- 3 За потреби збільшуйте або зменшуйте масштаб за допомогою повзунка в правій частині екрана.

Перегляд виміряних ударів

Пристрій має функції автоматичного виявлення й записування ударів. Під час кожного удару у фарвії пристрій записує відстань удару для перегляду пізніше.

ПІДКАЗКА: функція автоматичного виявлення удару працює найкращим чином, коли ви носите пристрій на зап'ястку провідної руки, а також за умови належного контакту з м'ячем. Пати не виявляються.

- 1 Під час гри в гольф натисніть .
- 2 Виберіть **Виміряти удар**.
З'явиться відстань вашого останнього удару.
ПРИМІТКА. відстань автоматично скидається, коли ви повторно вдаряєте по м'ячу, ставите його на грін або переходите до наступної лунки.
- 3 Натисніть  і виберіть **Попередні удари**, щоб переглянути всі записані відстані.
ПРИМІТКА. відстань від останнього удару також відображається у верхній частині екрана з інформацією про лунку.

Вимірювання удару вручну

Ви можете додати удар вручну, якщо годинник не виявив його. Ви маєте додати удар із місця пропущеного удару.

- 1 Зробіть удар і подивіться, куди приземлився м'яч.
- 2 На екрані інформації про лунку натисніть .
- 3 Виберіть **Виміряти удар**.
- 4 Натисніть .
- 5 Виберіть **Додати удар > ✓**.
- 6 За потреби укажіть ключку, якою ви зробили удар.
- 7 Підійдіть або під'їдьте до м'яча.

Під час наступного удару годинник автоматично зафіксує дистанцію вашого останнього удару. За потреби можна додати вручну ще один удар.

Збереження рахунку

- 1 На екрані інформації про лунку натисніть .
- 2 Виберіть **Рахункова картка**.
Коли ви перебуваєте на грині, з'являється таблиця результатів.
- 3 Натисніть  або , щоб прокрутити лунки.
- 4 Натисніть , щоб вибрати лунку.
- 5 Натисніть  або , щоб установити рахунок.
Ваш загальний рахунок буде оновлено.

Записування статистики

Перш ніж записати статистику, необхідно увімкнути відстеження статистики ([Налаштування рахунку, стор. 36](#)).

- 1 Виберіть лунку в рахунковій картці.
- 2 Введіть загальну кількість виконаних ударів, зокрема патів, і натисніть .
- 3 Установіть кількість виконаних патів і натисніть .
- ПРИМІТКА.** кількість зроблених патів використовується лише для відстеження статистики й не впливає на ваш рахунок.
- 4 Якщо необхідно, виберіть один із варіантів:
ПРИМІТКА. якщо ви перебуваєте на лунці пар-3, інформація про фарвей не відображається.
 - Якщо м'яч потрапив на фарвей, виберіть **У фарвеї**.
 - Якщо м'яч не потрапив на фарвей, виберіть варіант **Надто вправо** або **Надто вліво**.
- 5 За потреби введіть кількість штрафних ударів.

Налаштування рахунку

Під час виконання раунду виберіть , після чого — **Налаштування > Ведення рахунку**.

Система ведення рахунку: змінює спосіб, за допомогою якого пристрій зберігає рахунок.

Урахування гандикапу: увімкнення врахування гандикапу.

Установити гандикап: установлення гандикапу, коли увімкнено врахування гандикапу.

Показати результат: відображення загального рахунку за раунд у верхній частині рахункової картки ([Збереження рахунку, стор. 36](#)).

Відстеж. стат.: дає змогу відстежувати статистику з кількості патів, гринів у межах пару й фарвеїв під час гри в гольф.

Штрафи: увімкнення відстеження штрафних ударів під час гри в гольф ([Записування статистики, стор. 36](#)).

Увімкнути: увімкнення підказки на початку раунду із запитом про те, чи бажаєте ви зберігати рахунок.

Про підрахунок Stableford

Коли ви вибираєте спосіб підрахунку Stableford (*Налаштування активності, стор. 73*), бали нараховуються з урахуванням кількості ударів відносно пару. Наприкінці раунду виграє той, у кого найбільша кількість балів. Пристрій нараховує бали, як зазначено Американською асоціацією гольфу. У рахункових картках гри, результат якої підраховувався за методом Stableford, замість ударів відображуються бали.

Бали	Ударів відносно пару
0	2 або більше
1	3 перевищенням 1
2	Пар
3	До 1
4	До 2
5	До 3

Перегляд швидкості та напрямку вітру

Функція вітру – це показчик, який демонструє швидкість і напрямок вітру відносно маркера. Функція вітру вимагає з'єднання з програмою Garmin Golf.

- 1 Під час гри в гольф натисніть .
- 2 Виберіть **Вітер**.

Стрілка вказує напрямок вітру відносно маркера.

Перегляд напрямку до маркера

Функція PinPointer є компасом, який надає підказки з напрямку, коли ви не бачите грін. Ця функція може допомогти визначити напрямок удару, навіть якщо ви перебуваєте в лісі або в глибокій піщовій пастці.

ПРИМІТКА. не використовуйте функцію PinPointer, перебуваючи в гольфкарі. Перешкоди від гольфкара можуть вплинути на точність компаса.

- 1 На екрані інформації про лунку натисніть .
- 2 Виберіть **PinPointer**.

Стрілка вказує в напрямку маркера.

Збереження користувацьких цілей

Під час раунду можна зберегти до п'яти користувацьких цілей для кожної лунки. Збереження цілей дає змогу записувати об'єкти та перешкоди, які не показані на карті. Можна переглядати відстань до цих цілей на екрані небезпек і лейапів (*Гра в гольф, стор. 30*).

- 1 Станьте біля цілі, яку хочете зберегти.

ПРИМІТКА. зберегти ціль, що розташована далеко від поточної вибраної лунки, не можна.

- 2 На екрані інформації про лунку натисніть .
- 3 Виберіть **Користувацькі цілі**.
- 4 Виберіть тип цілі.

Режим великих чисел

Можна змінити розмір цифр на екрані з інформацією про лунку.

- 1 Під час раунду натисніть .
- 2 Виберіть **Налаштування > Великі числа**.



Відстань до передньої, середньої та задньої частин грину відобразиться великим шрифтом на екрані з інформацією про лунку.

- 3 Натисніть  або , щоб переглянути додаткові дані, зокрема свій рейтинг гандикапу. Дані також містять PlaysLike відстань до центру грину, швидкість і напрям вітру.

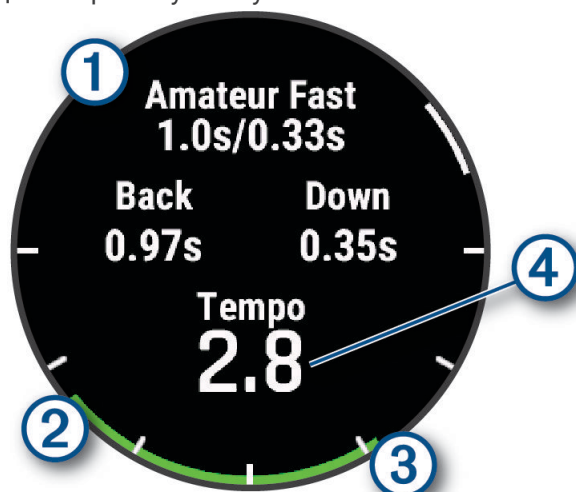
Тренування для відпрацювання темпу виконання свінгу

Активність Тренування з постійним темпом допомагає виконувати свінг більш-менш однаково. Пристрій вимірює та відображає час замаху та час маху вниз. Пристрій також відображає темп свінгу. Темп свінгу – це час замаху, поділений на час маху вниз, виражений як співвідношення. Співвідношення 3 до 1, або 3,0, є ідеальним темпом свінгу згідно з дослідженнями гри професійних гольфістів.

Ідеальний темп замаху

Досягти ідеального темпу 3,0 можна за допомогою різних співвідношень часу, наприклад 0,7 с/0,23 с або 1,2 с/0,4 с. Темп свінгів гравця в гольф зазвичай буває індивідуальним залежно від навичок та досвіду. Garmin пропонує шість різних варіантів темпу.

Графік на пристрої показує, чи є ваш час бексвінгу (замаху) або даунсвінгу (маху вниз) надто коротким чи довгим або ж він відповідає вибраному темпу.



①	Вибір темпу (відношення часу між бексвінгом і даунсвінгом)
②	Час бексвінгу
③	Час даунсвінгу
④	Ваш темп
	Гарний час
	Занадто повільно
	Занадто швидко

Щоб підібрати ідеальний для себе темп замаху, почніть із найповільнішого темпу та спробуйте його протягом кількох замахів. Коли графік темпу буде постійно зеленим як для часу бексвінгу, так і для часу даунсвінгу, можна переходити до наступного варіанту. Коли ви знайдете комфортний для себе темп, дотримуйтеся його для забезпечення стабільніших замахів і кращої результативності.

Аналіз темпу замаху

Щоб переглянути темп замаху, ви маєте вдарили по м'ячу.

- 1 Натисніть
- 2 Виберіть **Дії > Інше > Тренування з постійним темпом**.
- 3 Натисніть
- 4 Виберіть **Налаштування > Швидкість свінгу**, а потім – необхідний варіант.
- 5 Виконайте повний замах і вдарте по м'ячу.

На годиннику відобразиться аналіз вашого замаху.

Перегляд послідовності підказок

Під час першого використання активності Тренування з постійним темпом годинник відображає послідовність підказок, щоб пояснити, як аналізується свінг.

- 1 Під час активності натисніть .
- 2 Виберіть **Поради**.
- 3 Натисніть , щоб переглянути наступну підказку.

Запис заняття з болдерингу

Ви можете записувати маршрути під час занять болдерінгом. Маршрут – це шлях підйому вздовж валуна або невеликого скельного утворення.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Надворі > Болдеринг**.
- 3 Виберіть систему оцінювання.

ПРИМІТКА. наступного разу, коли ви почнете заняття з болдерингу, годинник використовуватиме цю систему оцінювання. Ви можете прокрутити вниз, вибрати налаштування активності та вибрати **Шк.скл.мар.**, щоб змінити систему.

- 4 Виберіть рівень складності для маршруту.
- 5 Натисніть , щоб запустити таймер маршруту.
- 6 Почніть свій перший маршрут.
- 7 Натисніть , щоб завершити маршрут.
- 8 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб зберегти успішно подоланий маршрут, виберіть **Завершено**.
 - Щоб зберегти неподоланий маршрут, виберіть **Незавершені спроби**.
 - Щоб видалити маршрут, виберіть **Скасувати**.
- 9 Відпочивши, натисніть , щоб почати ваш наступний маршрут.
- 10 Повторюйте цей процес для кожного маршруту, доки не завершите заняття.
- 11 Після останнього маршруту натисніть , щоб зупинити таймер маршруту.
- 12 Виберіть **Зберегти**.

Запуск експедиції

За допомогою активності **Експедиція** можна подовжити час роботи від акумулятора в ході запису багатоденної активності.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Надворі > Експедиція**.
- 3 Натисніть , щоб запустити таймер активності.

Пристрій перейде в режим низького енергоспоживання та фіксуватиме точки відстеження GPS раз на годину. Щоб збільшити час роботи від акумулятора, пристрій вимикає всі датчики й аксесуари, зокрема з'єднання зі смартфоном.

Записування точки відстеження вручну

Під час експедиції точки відстеження записуються автоматично з вибраним інтервалом записування. Проте в будь-який момент можна зафіксувати точку відстеження вручну.

- 1 Під час експедиції натисніть .
- 2 Виберіть **Додати точку**.

Перегляд точок відстеження

- 1 Під час експедиції натисніть .
- 2 Виберіть **Переглянути точки**.
- 3 Виберіть точку відстеження зі списку.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб почати навігацію до точки відстеження, виберіть **Перейти**.
 - Щоб переглянути детальну інформацію про точку відстеження, натисніть **Деталі**.

Риболовля

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Надворі > Рибальство**.
- 3 Натисніть .
- 4 Натисніть  і виберіть один із варіантів:
 - Щоб додати улов до підрахунку та зберегти місцеположення, виберіть **Журнал спійманих риб**.
 - Щоб зберегти поточне місцеположення, виберіть **Зберегти об'єкт**.
 - Щоб установити таймер інтервалу, час завершення або нагадування про завершення активності, виберіть **Таймери риби**.
 - Щоб повернутися до початкової точки активності, натисніть **Повернутися до старту** і виберіть потрібний варіант.
 - Щоб переглянути збережені місця, виберіть **Збережені об'єкти**.
 - Щоб перейти до місця призначення, натисніть **Навігація** і виберіть потрібний варіант.
 - Щоб змінити налаштування активності, виберіть **Налаштування**, а потім – потрібний варіант (*Налаштування активності, стор. 73*).
- 5 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Завершити рибальство**.

Полювання

Можна зберігати місця, що стосуються полювання, і переглядати карту збережених місць. Під час полювання пристрій використовує режим GNSS, який заощаджує заряд акумулятора.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Надворі > Мисливство**.
- 3 Натисніть  і виберіть **Почати мисливство**.
- 4 Натисніть  і виберіть потрібний параметр:
 - Щоб повернутися до початкової точки активності, натисніть **Повернутися до старту** і виберіть потрібний варіант.
 - Щоб зберегти поточне місцеположення, виберіть **Зберегти об'єкт**.
 - Щоб переглянути місця, збережені під час цього полювання, виберіть **Місця мисливства**.
 - Щоб переглянути всі раніше збережені місця, виберіть **Збережені об'єкти**.
 - Щоб перейти до місця призначення, натисніть **Навігація** і виберіть потрібний варіант.
 - Щоб змінити налаштування активності, виберіть **Налаштування** і виберіть потрібний параметр (*Налаштування активності, стор. 73*).
- 5 Після завершення полювання натисніть  і виберіть **Завершити мисливство**.

Біг

Пробіжка по стадіону

Перед початком бігу по стадіону виберіть доріжку стандартної форми довжиною 400 м.

Ви можете використовувати функцію бігу по стадіону для записування даних про біг на відкритому повітрі, включно з відстанню в метрах і кількістю кіл.

- 1 Встаньте на доріжку стадіону.
- 2 На циферблаті годинника натисніть .
- 3 Виберіть **Дії > Біг > Бігова доріжка**.
- 4 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- 5 Якщо ви біжите доріжкою 1, перейдіть до кроку 8.
- 6 Виберіть **Номер смуги**.
- 7 Виберіть номер доріжки.
- 8 Натисніть .
- 9 Починайте бігти доріжкою.
- 10 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Поради щодо записування бігу по стадіону

База даних бігу Garmin містить понад 10 000 стадіонів з усього світу.

- Перш ніж починати біг по стадіону, зачекайте, поки годинник отримає супутникові сигнали.
- Якщо годинник не розпізнає стадіон, пробіжіть чотири кола, щоб відкалібрувати відстань на стадіоні. Щоб пройти коло, ви маєте пробігти трохи далі точки старту.
- Пробігайте кожне коло однією й тією ж смугою.

ПРИМІТКА. за замовчуванням відстань Auto Lap® становить 1600 м або чотири кола по стадіону.

- Якщо ви біжите не доріжкою 1, а якоюсь іншою, установіть її номер у налаштуваннях активності.

Віртуальна пробіжка

Ви можете сполучити свій годинник із сумісною сторонньою програмою для передавання даних про темп, частоту серцевих скорочень або каденс.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Біг > Віртуальний біг**.
- 3 На планшеті, ноутбучі або телефоні відкрийте програму Zwift™ або іншу програму для віртуальних тренувань.
- 4 Дотримуючись інструкцій на екрані, розпочніть бігову активність і сполучіть пристрої.
- 5 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
- 6 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Калібрування відстані на біговій доріжці

Щоб відстані пробіжок на біговій доріжці записувалися точніше, можна відкалібрувати її, пробігши принаймні 2,4 км (1,5 милі). Якщо ви використовуєте кілька бігових доріжок, ви можете вручну відкалібрувати відстань на кожній із них або після кожної пробіжки.

- 1 Почніть заняття на біговій доріжці (*Початок заняття*, стор. 27).
- 2 Займайтеся бігом на біговій доріжці, доки годинник не зафіксує щонайменше 2,4 км (1,5 милі).
- 3 Завершивши заняття, натисніть , щоб зупинити таймер заняття.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб відкалібрувати відстань на біговій доріжці вперше, виберіть **Зберегти**. Пристрій запропонує закінчити калібрування доріжки.
 - Щоб вручну відкалібрувати відстань на біговій доріжці після першого калібрування, виберіть **Калібрувати й зберегти** > .
- 5 Подивіться на відстань, яку ви пробігли, на екрані бігової доріжки й введіть її на своєму годиннику.

Записування бігу на ультрамарафонську дистанцію

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії** > **Біг** > **Біг на ультрамарафонські дистанції**.
- 3 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
- 4 Почніть бігти.
- 5 Натисніть , щоб записати коло й запустити таймер відпочинку.
ПІДКАЗКА: можна налаштувати, як опція Автоматичний відпочинок записуватиме періоди відпочинку та кола (*Налаштування автоматичного відпочинку для бігу на ультрамарафонські дистанції*, стор. 43).
- 6 Відпочивши, натисніть , щоб знову почати бігти.
- 7 Натисніть  або , щоб переглянути на екрані сторінки з додатковими даними (за бажанням).
- 8 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Налаштування автоматичного відпочинку для бігу на ультрамарафонські дистанції

Ви можете налаштувати параметри автоматичного запуску й зупинки таймера відпочинку для активності Біг на ультрамарафонські дистанції.

Стан: дає змогу автоматично записувати інтервали відпочинку.

Початок відпоч.: автоматично запускає таймер відпочинку, коли ви припиняєте біг. Для запуску таймера лише натисканням кнопки  можна вибрати параметр Лише вручну.

Кінець відпочинку: дає змогу встановити темп, по досягненні якого інтервал відпочинку вважатиметься завершеним.

Мінімальний час: дає змогу встановити час до початку або закінчення інтервалу відпочинку.

Клавіша кола: за натискання кнопки  починається записування кола й запускається таймер відпочинку, лише запускається таймер відпочинку або лише записується коло.

Запис активності бігу з перешкодами

Коли ви берете участь у змаганні з подолання перешкод, можна записати час подолання кожної перешкоди й час бігу між перешкодами за допомогою активності Біг з переш..

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Біг > Біг з переш..**
- 3 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
- 4 Натисніть , щоб вручну позначити початок і кінець кожної перешкоди.

ПРИМІТКА. можна налаштувати параметр **Відстеження перешкод**, щоб зберегти розташування перешкод із першого кола маршруту. На подальших колах маршруту годинник використовує збережені місця для перемикання між інтервалами перешкод і бігу.

- 5 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Тренування PacePro™

Під час перегонів бігуни часто вдягають браслети для контролю темпу, щоб досягти поставленої мети. Функція PacePro дає змогу створити власний браслет на основі дистанції та темпу або дистанції та часу. Ви також можете створити браслет темпу для відомої дистанції, щоб оптимізувати свої зусилля відповідно до змін висоти.

Ви можете створити план PacePro за допомогою програми Garmin Connect. Перш ніж починати бігти маршрутом, ви можете переглянути інтервали й графік рельєфу.

Завантаження плану PacePro з Garmin Connect

Для завантаження плану PacePro з Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стор. 134).

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Запустіть програму Garmin Connect і виберіть **...**.
 - Перейдіть на вебсторінку connect.garmin.com.
- 2 Виберіть **Тренування й планування > Стратегії темпу PacePro**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб створити й зберегти план PacePro.
- 4 Виберіть  або **Надіслати на пристрій**.

Створення плану PacePro на годиннику

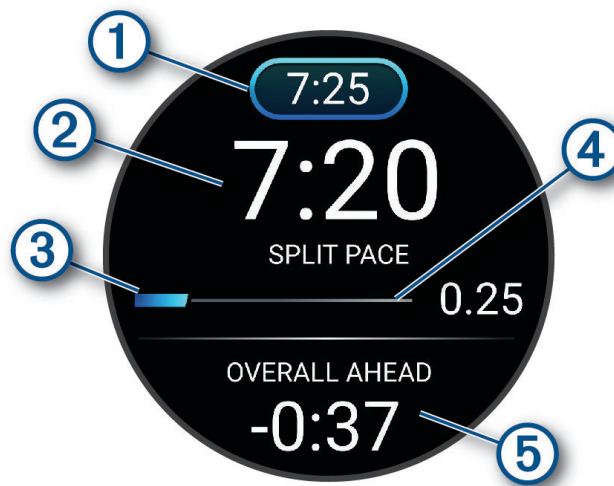
Перш ніж створювати на годиннику план PacePro, необхідно створити маршрут ([Створення маршруту в Garmin Connect](#), стор. 154).

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії**, а потім – потрібну активність на свіжому повітрі.
- 3 Прокрутіть униз, щоб вибрати **Тренування > Плани PacePro > Створити**.
- 4 Виберіть маршрут.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Цільовий темп** і введіть цільовий темп.
 - Виберіть **Цільовий час** і введіть цільовий час.Прокрутіть униз, щоб переглянути свій діапазон темпу й відрізки.
- 6 Натисніть .
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть **Використовувати план**, щоб розпочати план.
 - Виберіть **Карта**, щоб переглянути маршрут на карті.
 - Виберіть **Видалити**, щоб скинути план.

Запуск плану RacePro

Перш ніж розпочинати план RacePro, його слід завантажити зі свого облікового запису Garmin Connect або створити новий план RacePro на годиннику (*Створення плану RacePro на годиннику, стор. 44*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть бігову активність на свіжому повітрі.
- 3 Прокрутіть униз, щоб вибрати **Тренування > Плани RacePro**.
- 4 Виберіть план.
ПІДКАЗКА: перш ніж прийняти план RacePro, перегляньте відрізки й графік рельєфу.
- 5 Натисніть .
- 6 Натисніть **Використовувати план**, щоб розпочати план.
- 7 За необхідності натисніть , щоб увімкнути навігацію за маршрутом.
- 8 Натисніть , щоб запустити таймер активності.



①	Цільовий темп на відрізку
②	Поточний темп на відрізку
③	Хід проходження відрізку
④	Відстань, що залишилася до кінця відрізку
⑤	Загальний час випередження або відставання від цільового часу

ПІДКАЗКА: натисніть і втримуйте , а потім виберіть **Зупинити роботу RacePro > **, щоб зупинити план RacePro. Таймер активності продовжить працювати.

Плавання

ПРИМІТКА. годинник має функцію зап'ясткового пульсометра, яку можна використовувати під час плавання. Годинник також сумісний із нагрудними пульсометрами, наприклад, з аксесуарами серії HRM-Pro™. Якщо доступні дані із зап'ясткового пульсометра та з нагрудного пульсометра, годинник використовує дані з нагрудного пульсометра.

Термінологія, пов'язана з плаванням

Відрізок: один заплив через весь басейн.

Інтервал: один чи кілька послідовних відрізків. Новий інтервал починається після відпочинку.

Гребок: гребок фіксується щоразу, коли ваша рука з годинником виконує повний цикл.

SWOLF: показник SWOLF – це сума часу, за який ви пропливаєте один відрізок, і кількості гребків на цьому відрізку. Наприклад, 30 секунд плюс 15 гребків дорівнюють 45 балам SWOLF. Під час плавання у відкритій воді показник SWOLF розраховується для відстані 25 метрів. SWOLF визначає ефективність плавання, тож, як і в гольфі, що менше цей показник, то краще.

Порогова швидкість плавання (CSS): CSS є теоретичною швидкістю, яку ви здатні постійно підтримувати без виснаження. Показник CSS можна використовувати для керування своїм темпом під час тренування й відстеження досягнень.

Стили плавання

Функція ідентифікації типу гребка доступна лише для плавання в басейні. Тип вашого гребка визначається в кінці відрізка. Типи гребків відображаються у вашій історії плавання та у вашому обліковому записі Garmin Connect. Ви також можете вибрати тип гребка як настроюване поле даних (*Налаштування екранів даних, стор. 72*).

Вільний стиль	Вільний стиль
Задні	Плавання на спині
Брас	Брас
Батерфляй	Метелик
Змішаний	Більше одного типу гребка в інтервалі
Тренування	Використовується із щоденником тренувань (<i>Тренування з журналом тренувальних вправ, стор. 47</i>)

Підказки щодо активностей із плавання

- Натисніть  для запису інтервалу під час плавання на відкритому водному просторі.
- Перед початком плавання в басейні виберіть розмір басейну або введіть власний розмір, дотримуючись інструкцій на екрані.
Годинник вимірює та записує відстань відповідно до кількості пройдених басейнів. Розмір басейну має бути правильним для відображення точної відстані. Наступного разу, коли ви почнете активність із плавання в басейні, годинник використовуватиме цей розмір басейну. Ви можете прокрутити вниз, щоб вибрати налаштування активності, і виберіть **Розмір басейна**, щоб змінити розмір басейну.
- Для отримання точних результатів пропливайте всю довжину басейну і використовуйте один тип гребка на всій довжині. Під час відпочинку ставте таймер активності на паузу.
- Натисніть , щоб зафіксувати відпочинок під час плавання в басейні (*Режим автоматичного та ручного визначення відпочинку під час плавання, стор. 47*).
При плаванні в басейні годинник автоматично записує інтервали плавання й пройдену довжину.
- Щоб допомогти годиннику підраховувати пройдену довжину, перед першим гребком сильно відштовхніться від стінки й плавно пройдіть початок дистанції.
- На час виконання вправ (тренувань) необхідно або призупиняти таймер активності, або користуватися функцією щоденника тренувань (*Тренування з журналом тренувальних вправ, стор. 47*).

Режим автоматичного та ручного визначення відпочинку під час плавання

Функція автоматичного визначення відпочинку доступна лише під час плавання в басейні. Годинник автоматично визначає, коли ви відпочиваєте, і відображає екран відпочинку. Якщо ви відпочиваєте більше ніж 15 секунд, годинник автоматично створює інтервал відпочинку. Коли ви відновите плавання, годинник автоматично почне новий інтервал плавання.

ПІДКАЗКА: для найкращих результатів використання функції автоматичного визначення відпочинку намагайтеся якомога менше рухати руками під час відпочинку.

Для використання функції ручного визначення відпочинку ви можете вимкнути функцію автоматичного визначення відпочинку в параметрах занять (*Налаштування активності, стор. 73*). Під час плавання в

басейні або на відкритій воді ви можете вручну позначити інтервал відпочинку, натиснувши . Дані про плавання не записуються під час інтервалу відпочинку.

ПІДКАЗКА: використовуйте ручну функцію визначення відпочинку, якщо інтервал відпочинку короткий або хочете дуже точно розрахувати інтервали плавання.

Тренування з журналом тренувальних вправ

Функція журналу тренувальних вправ доступна лише під час плавання в басейні. Функцію журналу тренувальних вправ можна використовувати, щоб вручну записувати комбінації гребків, плавання з однією рукою, чи будь-який інший тип плавання, який не входить до чотирьох основних гребків.

1 Під час плавання в басейні проводьте пальцем угору або вниз, щоб переглядати екран журналу тренувальних вправ.

2 Натисніть , щоб запустити таймер тренувальної вправи.

3 Завершивши інтервал тренувальної вправи, натисніть .

Таймер тренувальної вправи зупиняється, проте таймер заняття продовжує записувати весь сеанс плавання.

4 Виберіть дистанцію для завершення тренувальної вправи.

Крок збільшення дистанції залежить від розміру басейну, вибраного для профілю фізичної активності.

5 Виберіть один із варіантів:

- Щоб розпочати наступний інтервал тренувальної вправи, натисніть .
- Щоб почати інтервал запливу, прокрутіть вгору чи вниз, і ви повернетесь до екранів тренування з плавання.

6 Виберіть один із варіантів:

- Для відновлення заняття натисніть .
- Щоб завершити активність, натисніть .

Велосипед

Використання тренажера для занять у приміщенні

Перш ніж використовувати сумісний тренажер для занять у приміщенні, потрібно сполучити тренажер і годинник за допомогою технології Bluetooth або ANT+® ([Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 123](#)).

Годинник можна використовувати разом із тренажером для симуляції опору під час руху за маршрутом, поїздки чи тренування. Під час використання тренажера для занять у приміщенні GPS автоматично вимикається.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Велосипед > Велотренажер**.
- 3 Натисніть і втримуйте .
- 4 Виберіть **Функції розумного тренажера**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Вільна поїздка**, щоб розпочати велосипедну поїздку.
 - Виберіть **Дотримуватися тренування**, щоб виконати збережене тренування ([Тренування, стор. 8](#)).
 - Виберіть **Стежити за курсом**, щоб вирушити за збереженим маршрутом ([Маршрути, стор. 153](#)).
 - Виберіть **Задати зусилля**, щоб установити цільове значення зусилля.
 - Виберіть **Задати ухил**, щоб встановити рівень імітації ухилу.
 - Виберіть **Задати опір**, щоб установити силу опору на тренажері.
- 6 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.

Тренажер збільшує або зменшує опір на основі інформації про перепади висот на маршруті або під час поїздки.

Керування зусиллям

Ви можете створити й використовувати план керування зусиллям для планування своїх зусиль на дистанції. Пристрій quatix використовує ваш показник FTP, висоту маршруту й прогнозований час, який вам знадобиться для його проходження, щоб створити індивідуальний план керування зусиллям.

Одним із найважливіших кроків планування успішної стратегії керування зусиллям є вибір рівня ваших зусиль. Якщо докласти більше зусиль на маршруті, це збільшить наші рекомендації щодо зусилля, тоді як вибір слабшого зусилля зменшить їх ([Створення та використання плану керування зусиллям, стор. 49](#)). Основна мета плану керування зусиллям – допомогти вам пройти маршрут, виходячи з ваших можливостей, а не досягти певного цільового часу. Ви можете регулювати рівень зусиль під час поїздки.

Плани керування зусиллям завжди пов'язані з маршрутом і не призначені для використання з тренуваннями або сегментами. Ви можете переглядати й редагувати стратегію в програмі Garmin Connect та синхронізувати її із сумісними пристроями Garmin. Для цього потрібен вимірювач зусилля, сполучений із вашим пристроєм ([Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 123](#)).

Створення та використання плану керування зусиллям

Щоб створити план керування зусиллям, спочатку слід сполучити годинник із вимірювачем зусилля (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 123*). В обліковий запис Garmin Connect також слід завантажити маршрут (*Створення маршруту в Garmin Connect, стор. 154*).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Керування потужністю > Створити стратегію керування потужністю**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб створити план керування зусиллям.
- 4 Виберіть .
- 5 Виберіть свій годинник.
- 6 На циферблаті годинника натисніть .
- 7 В інтерфейсі годинника виберіть їзду на велосипеді на свіжому повітрі.
- 8 Прокрутіть униз і виберіть **Тренування > Керування потужністю**.
- 9 Виберіть план керування зусиллям.
- 10 Натисніть  і виберіть **Використовувати план**.

ПІДКАЗКА: ви можете переглядати мапу, графік рельєфу, зусилля, налаштування та відрізки. Ви також можете налаштувати зусилля, рельєф місцевості, положення під час їзди та вагу спорядження перед початком поїздки.

Універсальні тренування

Тріатлоністи, дуатлоністи й інші спортсмени, які займаються кількома видами спорту, можуть скористатися перевагами універсальних тренувань, таких як Тріатлон та Свімран. Під час універсального тренування ви можете переходити від одного виду спорту до іншого зі збереженням загального часу. Наприклад, упродовж універсального тренування можна перемкнутися з їзди на велосипеді на біг і переглянути загальний час їзди на велосипеді та бігу.

Можна налаштувати своє універсальне тренування або скористатися тренуванням із тріатлону за замовчуванням, налаштованим для стандартного тріатлону.

Тренування з тріатлону

Коли ви берете участь у змаганнях із тріатлону, ви можете використовувати тренування з тріатлону для швидкого переходу до сегмента кожного виду спорту, для визначення часу сегмента й для збереження активності.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Універсальні тренування > Тріатлон**.
- 3 Натисніть , щоб запустити таймер активності.

ПРИМІТКА. під час першого запуску заняття з тріатлону можна ввімкнути параметр **Ав. пер. виду сп.**, щоб годинник автоматично визначав зміну виду спорту й переходив до наступного етапу чи активності (*Налаштування активності, стор. 73*).

- 4 Якщо потрібно, натискайте  на початку й у кінці кожного переходу (*Як скасувати натискання кнопки кола?, стор. 182*).

Функція переходів за замовчуванням увімкнена, і час переходу записується окремо від часу активності. Функцію переходів можна ввімкнути або вимкнути в налаштуваннях активності тріатлону. Якщо переходи вимкнено, натисніть , щоб змінити вид спорту.

- 5 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Створення універсального тренування

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії** > **Редагувати** > **Додати** > **Універсальні тренування**.
- 3 Виберіть універсальне тренування або параметр **Користувацьк.**, а потім уведіть назву. Назви видів спорту, що повторюються, містять число. Наприклад, «Тріатлон(2)».
- 4 Виберіть два чи більше типів активності.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Налаштуйте персональні параметри активності. Наприклад, можна вибрати, чи включати переходи.
 - Виберіть **Готово**, щоб зберегти універсальне тренування й використати його.

Заняття в спортзалі

Годинник можна використовувати для тренувань у приміщенні, наприклад під час бігу на біговій доріжці або під час використання велотренажера чи інших тренажерів. Під час занять у приміщенні GPS вимикається (*Налаштування активності, стор. 73*).

Під час бігу або ходьби з вимкненим GPS швидкість і відстань розраховуються за допомогою акселерометра в годиннику. Акселерометр калібрується автоматично. Точність даних про швидкість і відстань підвищується через кілька пробіжок або прогулянок з увімкненим GPS.

ПІДКАЗКА: якщо триматися за поручні бігової доріжки, точність знижується.

Під час їзди на велосипеді з вимкненим GPS дані про швидкість і відстань будуть недоступні, якщо у вас немає додаткового датчика, який надсилає дані про швидкість та відстань у годинник (наприклад, датчика швидкості або каденсу).

Записування силового тренування

Ви можете записувати окремі підходи під час силового тренування. Підхід – це кілька повторень певного руху. Ви можете створювати та знаходити силові тренування у своєму обліковому записі Garmin Connect та надсилати їх на годинник.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії** > **Тренажерний зал** > **Сила**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб виконати не обмежене часом тренування, виберіть **Вільна вага**.
ПІДКАЗКА: ви можете ввімкнути параметр **Таймер відпочинку**, щоб отримувати сповіщення після закінчення вказаного часу відпочинку.
 - Щоб виконати структуроване тренування, виберіть тренування, прокрутіть униз і виберіть крок, щоб переглянути анімацію вправи (якщо вона доступна), а після перегляду тренування натисніть  і виберіть **Почати тренування**.
ПІДКАЗКА: перш ніж почати тренування, ви можете переглянути необхідне обладнання, відредагувати тренування тощо.
- 4 Натисніть , щоб почати заняття.
- 5 Розпочніть перший підхід.
Годинник підрахує кількість повторень. Кількість повторень буде показано, коли ви зробите хоча б чотири повторення.
ПІДКАЗКА: годинник здатний підрахувати повторення лише одного руху для кожного підходу. Якщо ви хочете змінити вправу, треба закінчити поточний підхід і розпочати новий.
- 6 Натисніть , щоб завершити поточний підхід і перейти до наступної вправи (якщо доступно).
На годиннику з'явиться загальна кількість повторень для цього підходу.

7 За необхідності відредагуйте підхід, кількість повторень і додайте вагу, яка використовувалася в цьому підході.

8 За потреби натисніть , коли відпочинете й будете готові почати наступний підхід.

9 Повторюйте ці дії для кожного підходу у вашому силовому тренуванні, доки активність не буде завершено.

ПІДКАЗКА: під час тренування ви можете натиснути , щоб відредагувати попередні підходи. Для структурованих тренувань у вас є варіанти пропустити підхід або змінити наступний підхід.

10 Після останнього підходу натисніть  і виберіть **Призупинення тренування**.

11 Виберіть **Зберегти**.

Запис занять ВІІТ

Для запису високоінтенсивних інтервальних тренувань (ВІІТ) можна використовувати спеціальні таймери.

1 На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть **Дії > Тренажерний зал > ВІІТ**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Вільна вага**, щоб записати відкрите неструктуроване заняття ВІІТ.
- Виберіть **Таймери ВІІТ > AMRAP (якомога більше повторень)**, щоб записати максимально можливу кількість раундів за призначений період часу.
- Виберіть **Таймери ВІІТ > EMOM**, щоб записати задану кількість рухів за хвилину протягом хвилини.
- Виберіть **Таймери ВІІТ > Табата**, щоб чергувати інтервали максимального зусилля по 20 секунд із перервами на відпочинок по 10 секунд.
- Виберіть **Таймери ВІІТ > Користувацьк.**, щоб налаштувати час руху, час відпочинку, кількість рухів і раундів.
- Виберіть **Тренування**, щоб дотримуватися збереженого тренування.

4 За потреби дотримуйтеся вказівок на екрані.

5 Натисніть , щоб запустити перший раунд.

На екрані годинника відображається таймер зворотного відліку й поточна частота серцевих скорочень.

6 За потреби натискайте  для переходу вручну до наступного раунду чи відпочинку.

7 Завершивши активність, натисніть , щоб зупинити таймер активності.

8 Виберіть **Зберегти**.

Записування активності скелелазіння на штучному рельєфі

Ви можете записувати свої маршрути під час скелелазіння на штучному рельєфі. Маршрут – це шлях пересування по скельній стіні в приміщенні.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Тренажерний зал > Скелелазіння на штучному рельєфі**.
- 3 Виберіть , щоб записувати статистику маршруту.
- 4 Виберіть систему оцінювання.
ПРИМІТКА. наступного разу, коли ви почнете заняття зі скелелазіння на штучному рельєфі, пристрій використовуватиме цю систему. Утримуючи , виберіть налаштування заняття й натисніть **Шк.скл.мар.**, щоб змінити систему оцінювання.
- 5 Виберіть рівень складності для маршруту.
- 6 Натисніть .
- 7 Почніть свій перший маршрут.
ПРИМІТКА. коли працює таймер маршруту, пристрій автоматично блокує кнопки, щоб запобігти випадковим натисканням. Для розблокування годинника можна натиснути й утримувати будь-яку кнопку.
- 8 Закінчивши маршрут, спустіться на землю.
Таймер відпочинку запуститься автоматично, коли ви опинитеся на землі.
ПРИМІТКА. за потреби можна натиснути , щоб завершити маршрут.
- 9 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб зберегти успішно подоланий маршрут, виберіть **Завершено**.
 - Щоб зберегти неподоланий маршрут, виберіть **Незавершені спроби**.
 - Щоб видалити маршрут, виберіть **Скасувати**.
- 10 Введіть кількість падінь для маршруту.
- 11 Відпочивши, натисніть , щоб почати новий маршрут.
- 12 Повторюйте цей процес для кожного маршруту, доки не завершите заняття.
- 13 Натисніть .
- 14 Виберіть **Зберегти**.

Дайвінг

Попередження під час занурення

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

- Функції занурення цього пристрою призначені для використання лише сертифікованими дайверами. Пристрій не слід використовувати як єдиний комп'ютер для занурення. Якщо не ввести відповідну інформацію, пов'язану із зануренням, це може призвести до серйозних травм або смерті.
- Не перевищуйте максимальну глибину занурення, установлену для цього пристрою (*Технічні характеристики, стор. 176*).
- Ви маєте повністю розуміти принцип використання, індикацію та обмеження пристрою. Якщо у вас виникли запитання щодо цього посібника або пристрою, обов'язково проясніть усі сумнівні й незрозумілі моменти, перш ніж занурюватись із пристроєм. Завжди пам'ятайте, що саме ви несете відповідальність за власну безпеку.
- Ризик виникнення декомпресійної хвороби (ДКХ) завжди існує для будь-якого профілю занурення, навіть якщо ви дотримуетесь плану занурення, наданого в таблицях занурень або в пристрої для занурення. Жодна процедура, пристрій для занурення або таблиця занурення не виключає можливості виникнення ДКХ або кисневого отруєння. Фізіологічні особливості людини можуть змінюватися щодня. Цей пристрій не здатен врахувати такі зміни. Наполегливо рекомендуємо дотримуватись обмежень, передбачених цим пристроєм, щоб мінімізувати ризик виникнення ДКХ. Перед зануренням слід проконсультуватися з лікарем щодо вашої фізичної форми.
- Завжди застосовуйте резервні інструменти, як-от глибиномір, підводний манометр, що показує тиск у балоні, таймер або годинник. Під час занурення із цим пристроєм ви повинні мати доступ до декомпресійних таблиць.
- Виконуйте перевірки безпеки перед зануренням, як-от перевірка правильності функціонування й налаштувань пристрою, функціонування дисплея, рівня заряду акумулятора й тиску в балоні, а також візуальну перевірку шлангів і з'єднань для виявлення протікання.
- Цей пристрій не може спільно використовуватися для занурення кількох дайверами. Профіль дайвера спеціально налаштований для кожного користувача, і використання профілю іншого дайвера може призвести до дезінформації, що може спричинити травми або смерть.
- З міркувань безпеки ніколи не занурюйтесь наодинці. Занурюйтесь з призначеним напарником, навіть якщо інша особа відстежує ваше занурення на поверхні. Після занурення також слід залишатися в компанії інших людей протягом тривалого часу, оскільки можливий розвиток ДКХ може бути відкладений або спровокований діями на поверхні.
- Занурення із затримкою дихання вимагає відповідного тренування. Затримка дихання під час занурення в басейні пов'язане з тими ж ризиками, що й занурення у відкритій воді. Ніколи не занурюйтесь поодиноці.
- Цей пристрій не призначений для комерційного та професійного занурення. Він призначений лише для рекреаційних цілей. Комерційне та професійне занурення може призвести до спуску користувача на екстремальну глибину або виникнення умов, що підвищують ризик ДКХ.
- Не занурюйтесь із газом, якщо ви особисто не перевірили його вміст і не ввели проаналізоване значення в пристрій. Якщо не перевірити вміст балону й не ввести відповідні значення газу в пристрій, можна отримати недостовірну інформацію для планування занурення, що може призвести до серйозних травм або смерті.
- Занурення з кількома газовими сумішами становить набагато більший ризик, ніж занурення з однією газовою сумішшю. Помилки, пов'язані з використанням кількох газових сумішей, можуть призвести до серйозних травм або смерті.
- Підйом завжди має бути безпечним. Швидкий підйом збільшує ризик ДКХ.
- Вимкнення функції блокування декомпресії на пристрої може призвести до підвищення ризику ДКХ, що може спричинити травми або смерть. Вимикаючи цю функцію, ви дієте на власний ризик.
- Невиконання необхідної декомпресійної зупинки може призвести до серйозних травм або смерті. Ніколи не піднімайтесь вище глибини декомпресійної зупинки, що відображається на екрані.

- Завжди задля безпеки виконуйте зупинку на глибині між 3 та 5 метрами (9,8–16,4 фути) протягом 3 хвилин, навіть якщо декомпресійна зупинка необов'язкова.

Занурення

1 На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть **Дії**.

3 Натисніть **Дайвінг** і виберіть **Занурення з аквалангом** або **3 затр. дих..**

ПРИМІТКА. під час першого занурення необхідно вибрати категорію **Дайвінг**, перш ніж вибрати тип занурення. Вибраний тип занурення буде додано до вашого списку улюблених активностей (*Налаштування списку улюблених занять, стор. 71*).

4 Не виймаючи зап'ястя з води, дочекайтеся, поки годинник отримає сигнали GPS і панель стану заповниться (необов'язково).

Годиннику потрібні дані GPS, щоб зберегти місце початку занурення.

5 Перегляньте налаштування на екрані попередньої перевірки занурення й натискайте , доки не з'явиться екран основних даних занурення.

ПРИМІТКА. за потреби можна натиснути , щоб відредагувати параметри занурення, такі як газ, тип води та сповіщення.

6 Починайте спускатися для занурення.

Таймер активності буде запущено автоматично, коли ви досягнете глибини 1,2 м (4 фути).

ПРИМІТКА. якщо ви почнете занурення без вибору режиму занурення, годинник застосує останні режим занурення й налаштування, що використовувалися, а місце початку занурення не буде збережено.

7 Виберіть один із варіантів:

- Натискайте  для прокручування екранів даних і компасу для занурення.
- Натисніть , щоб переглянути меню занурення.

8 Коли ви будете готові завершити занурення, підійміться на поверхню.

На циферблаті відобразатиметься ваша швидкість підйому.

 Зелений	Нормальна. Швидкість підйому не перевищує 7,9 м (26 футів) на хвилину.
 Жовтий	Помірно висока. Швидкість підйому становить від 7,9 до 10,1 м (26–33 фути) на хвилину.
 Червоний	Зависока. Швидкість підйому перевищує 10,1 м (33 фути) на хвилину.

9 Вийміть зап'ястя з води й зачекайте, доки годинник отримає сигнали GPS і збереже ваше місце підйому на поверхню (необов'язково).

Виберіть один із варіантів:

10 Під час активності **Занурення з аквалангом** дочекайтеся завершення відліку таймера **Тайм-аут автоматичного збереження**.

ПРИМІТКА. коли ви підніметеся на висоту 1 м (3,3 фути), таймер **Тайм-аут автоматичного збереження** почне зворотний відлік. Можна натиснути  і вибрати **Зупин. пірнання**, щоб зберегти занурення до того, як таймер завершить зворотний відлік.

- Для активності **3 затр. дих.** натисніть  і виберіть **Зупин. пірнання**.

Годинник збереже дані занурення.

Навігація за допомогою компаса занурення

- 1 Під час активності **Занурення з аквалангом** натисніть , щоб переглянути компас занурення.
- 2 Натисніть  і виберіть **Компас > Виберіть напрямок**, щоб установити напрямок. Компас показує ваш курс зеленою позначкою.

ПІДКАЗКА: ви можете швидко встановити напрямок, утримуючи  і .

- 3 Натисніть  і виберіть **Компас**.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб знову встановити напрямок, виберіть **Змінити напр..**
 - Щоб змінити напрямок на 180 градусів, виберіть **Поворот на 180 градусів**.

ПРИМІТКА. компас покаже зворотний напрямок червоною позначкою.

 - Щоб установити напрямок на 90 градусів ліворуч або праворуч, виберіть **На 90 градусів уліво** або **На 90 градусів управо**.
 - Щоб видалити напрямок, виберіть **Скас. напрямок**.

Виконання декомпресійної зупинки

Кожного разу під час занурення слід робити декомпресійну зупинку, щоб знизити ризик декомпресійної хвороби.

- 1 Після занурення на 11 м (35 футів) або глибше підніміться на рівень 5 м (15 футів). Інформація про декомпресійну зупинку з'являється на екранах даних.



①	Гранична глибина декомпресійної зупинки.
②	Таймер декомпресійної зупинки. Коли ви будете в межах 1 м (5 футів) від граничної глибини, таймер почне зворотний відлік.

- 2 Залишайтеся в межах 2 м (8 футів) від граничної глибини декомпресійної зупинки, доки таймер декомпресійної зупинки не досягне нуля.

ПРИМІТКА. якщо ви підніметеся більш ніж на 3 м (8 футів) вище граничної глибини декомпресійної зупинки, таймер призупиниться, і пристрій попередить вас про необхідність спуститися нижче граничної глибини. Якщо ви опускаєтеся нижче 11 м (35 футів), таймер декомпресійної зупинки обнуляється.
- 3 Продовжуйте підніматися на поверхню.

Виконання декомпресійної зупинки

Під час занурення ви завжди повинні виконувати всі необхідні декомпресійні зупинки, щоб знизити ризик декомпресійної хвороби. Пропуск декомпресійної зупинки значно збільшує ризик.

- 1 Якщо ви перевищите максимальний час без декомпресії (NDL), починайте підйом.

Інформація про декомпресійну зупинку відображається на екранах даних.



①	Гранична глибина декомпресійної зупинки.
②	Таймер декомпресійної зупинки.

- 2 Залишайтеся в межах 0,6 м (2 футів) від граничної глибини декомпресійної зупинки, доки таймер декомпресійної зупинки не досягне нуля.

ПРИМІТКА. якщо ви підніметеся більше ніж на 0,6 м (2 фути) вище граничної глибини декомпресійної зупинки, таймер призупиниться, і пристрій попередить вас про необхідність спуститися нижче граничної глибини. Індикатори глибини та граничної глибини блимають червоним кольором, доки ви не опинитеся в межах безпечного діапазону.

- 3 Продовжуйте підйом до поверхні або до наступної декомпресійної зупинки.

Перевищення максимальної глибини

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Якщо годинник опуститься нижче номінальної глибини занурення 40 м (131,2 фута) і максимальної глибини занурення 45 м (147,6 фута), він припинить показувати вимірювання глибини, доки ви не підніметеся вище максимальної глибини.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Якщо під час занурення годинник опуститься нижче максимальної глибини 45 м (147,6 фута), ви не зможете почати жодних інших занурень із аквалангом протягом наступних 24 годин.

Годинник сертифікований для занурень на номінальну глибину до 40 м (131,2 фута). У разі перевищення максимальної глибини занурення 45 м (147,6 фута) годинник припиняє повідомляти глибину, а на екрані з'являється повідомлення **Указівок немає**. Коли ви підніметеся вище 45 м (147,6 фута), годинник продовжить повідомляти глибину. Інформація, яка вимагає точного показника навантаження на тканини, як-от максимальний час без декомпресії, час зупинок і час до виходу на поверхню, буде недоступна до кінця занурення.

Після перевищення максимальної глибини під час занурення функція **Занурення з аквалангом** буде недоступна протягом 24 годин, щоб уникнути неточності в даних. Не можна вимкнути функцію **Блок. за проп. декомпресії** після перевищення номінальної глибини занурення годинника (*Розширені налаштування занурення, стор. 58*).



Налаштування занурення

Можна налаштувати параметри занурення відповідно до своїх потреб. Деякі налаштування застосовуються не в усіх режимах занурення.

Коли відображається циферблат годинника, натисніть , виберіть **Дії**, виберіть занурення, натисніть  і виберіть налаштування занять.

Додаткові налаштування: налаштування розширених параметрів для занурень (*[Розширені налаштування занурення, стор. 58](#)*).

Дисципліна апное: налаштування типу дисципліни для занурення з апное.

Тайм-аут автоматичного збереження: налаштування тривалості часу до завершення занурення годинником і збереження його даних після спливання.

Консерватизм: налаштування рівню консерватизму для розрахунків декомпресії під час занурення з аквалангом. Вищий рівень консерватизму означає короткий час перебування на глибині й довший час підйому.

Налаштування екрана: налаштування яскравості екрана й часу очікування для занурень.

Газ: налаштування газової суміші, що використовується для занурень з аквалангом.

PO2: налаштування порогових значень парціального тиску кисню (PO2) (у барах) для попереджень і критичних сигналів для занурень з аквалангом (*[Попередження про занурення, стор. 60](#)*). Значення Знач. для попередження про PO2 – це поріг найвищого рівня концентрації кисню, якого ви можете комфортно досягти. Значення Критичний показник PO2 – це поріг максимальної концентрації кисню, якого ви можете досягти.

Режим басейну: увімкнення режиму басейну для занурення з аквалангом. Коли на годиннику активовано режим занурення в басейні, функція блокування декомпресії працює звичайним чином, але занурення не фіксуються в журналі.

Дек. зуп.: налаштування тривалості декомпресійної зупинки для занурення з аквалангом.

Тип води: налаштування типу води для занурення.

Розширені налаштування занурення

Можна налаштувати параметри занурення відповідно до своїх потреб. Деякі налаштування застосовуються не в усіх режимах занурення.

Коли відображається циферблат годинника, натисніть елемент , виберіть **Дії**, виберіть занурення, натисніть елемент  і виберіть налаштування активності, а потім – Додаткові налаштування.

Автоматичне занурення: автоматично починає занурення на основі останнього вибраного типу занурення, коли ви починаєте спуск. Щоб тимчасово вимкнути цю функцію, можна скористатись опцією Сон.

Натисн.двічі, щоб прокруч.: прокручує екрани даних про занурення за подвійного дотику до годинника. Якщо ви помітили випадкове прокручування, можете скористатись опцією Чутливість і налаштувати швидкість реагування.

Кнопка "Вгору": під час занурення деактивує кнопку , щоб запобігти випадковому натисканню.

Пульсом. на зап'яс.: вмикає зап'ястковий пульсометр на час занурення.

Компас: калібрує компас і встановлює північну опорну точку ([Калібрування компаса вручну, стор. 170](#)).

Супутники: дає змогу налаштувати супутникову систему для визначення місць початку й завершення занурення ([Налаштування супутників, стор. 79](#)).

Блок. за проп. декомпресії: вмикає функцію блокування декомпресії. Ця функція блокує занурення з аквалангом на 24 години, якщо ви перевищите межу декомпресії більше ніж на три хвилини.

ПРИМІТКА. проте функцію блокування декомпресії можна вимкнути після перевищення межі декомпресії. Однак неможливо вимкнути функцію блокування декомпресії після перевищення встановленої на годиннику граничної глибини занурення ([Перевищення максимальної глибини, стор. 56](#)).

Високогірне занурення

На великих висотах атмосферний тиск нижчий, і ваше тіло містить більшу кількість азоту, ніж на початку занурення на рівні моря. Комп'ютер для занурення автоматично враховує зміни висоти за допомогою датчика барометричного тиску. На абсолютне значення тиску, яке використовується декомпресійною моделлю, не впливає висота над рівнем моря або надлишковий тиск, що відображається на комп'ютері для занурення.

Настроювані попередження про занурення

Ви можете встановити власні попередження про занурення, які допомагатимуть вам тренуватися для досягнення певної мети або підвищуватимуть вашу обізнаність про поточне середовище.

Назва попередження	Режим занурення	Опис
Глибина	Занурення з аквалангом або занурення із затримкою дихання	Попередження з'являється, коли ви досягаєте вибраної глибини.
Нейтральна плавучість	Із затримкою дихання	Попередження з'являється, коли ви досягаєте вибраної глибини.
Запустити / зупинити	Із затримкою дихання	Попередження з'являється, коли ви починаєте або припиняєте занурення.
Таймер часу на поверхні	Із затримкою дихання	Попередження з'являється, коли спливає вибраний інтервал часу.
Цільова глибина	Із затримкою дихання	Попередження з'являється, коли ви досягаєте вибраної глибини.
Час	Занурення з аквалангом або занурення із затримкою дихання	Попередження з'являється, коли спливає вибраний інтервал часу.
Варіометр	Із затримкою дихання	Попередження з'являється щоразу, коли ви досягаєте вибраного інтервалу глибини.

Попередження про занурення

Повідомлення з попередженням	Причина	Поведінка годинника
Немає	Ви виконали декомпресійну зупинку.	Глибина й час декомпресійної зупинки блимають синім кольором протягом п'яти секунд.
Немає	Значення парціального тиску кисню (PO2) перевищує вказане попереджувальне значення.	Значення PO2 блимає жовтим.
Накопичено %1 одиниць отруєння киснем. негайно заверште пірнання.	Кількість одиниць отруєння киснем перевищує безпечну межу. Під час занурення значення «%1» замінюється кількістю накопичених одиниць.	Попередження з'являється кожні дві хвилини до трьох разів.
Накопичено 250 одиниць отруєння киснем.	Ваша кількість одиниць отруєння киснем (OTU) становить 250, і ви наближаєтеся до безпечної межі в 300 одиниць.	Немає
Наближення до декомпресійної зупинки	Ви перебуваєте в межах одного інтервалу зупинки (3 м або 9,8 фути) від глибини декомпресійної зупинки.	Немає
Наближення до максимального часу без декомпресії.	У вас залишилося 10 хвилин максимального часу без декомпресії (NDL).	Попередження з'явиться знову, коли до максимального часу без декомпресії залишиться 5 хвилин.
Зашвидкий підйом. Піднімайтеся повільніше.	Ви піднімаєтеся зі швидкістю, що перевищує 9,1 м/хв (30 футів/хв), протягом більше 5 секунд.	Немає
Занизький заряд акумулятора. негайно заверште пірнання.	Залишилося менше 10% заряду акумулятора.	Це попередження з'являється, коли заряд акумулятора менше 10%, а також на екрані попередньої перевірки перед наступним зануренням.
Батарея майже розряджена.	Залишилося менше 20% заряду акумулятора.	Це попередження з'являється, коли заряд акумулятора менше 20%, а також на екрані попередньої перевірки перед наступним зануренням.
Рівень отруєння ЦНС: %1 %. негайно заверште пірнання.	Рівень отруєння киснем вашої центральної нервової системи (ЦНС) завищений. Під час занурення значення «%1» замінюється вашим поточним відсотком отруєння центральної нервової системи (ЦНС).	Попередження з'являється кожні дві хвилини до трьох разів.
Рівень отруєння ЦНС: 80 %.	Рівень отруєння центральної нервової системи (ЦНС) становить 80% від безпечної межі.	Це попередження з'являється під час занурення та на екрані попередньої перевірки перед наступним зануренням.

Повідомлення з попередженням	Причина	Поведінка годинника
Інструкції з декомпресії / максимального часу без декомпресії недоступні.	Ви перевищили максимальну глибину занурення, установлену для годинника.	Інформація, яка вимагає точного показника перенасичення тканин, як-от максимальний час без декомпресії (NDL), час зупинок і час до виходу на поверхню, недоступна до кінця занурення. Поле максимального часу без декомпресії замінюється повідомленням із попередженням.
Декомпресію завершено	Ви виконали всі декомпресійні зупинки.	Немає
Спустіться нижче свого максимального рівня декомпресії.	Ви перебуваєте на рівні понад 0,6 м (2 фути) вище межі декомпресії.	Поточна глибина та глибина зупинки блимають червоним кольором. Якщо ви перебуваєте вище межі декомпресії понад три хвилини, спрацює функція блокування декомпресії.
Заверште декомпрес. зуп. (спустіться)	Ви перебуваєте на рівні понад 2 м (8 футів) вище межі декомпресійної зупинки.	Поточна глибина та глибина зупинки блимають жовтим кольором.
Пірнавання завершиться за %1 с	Годинник автоматично завершить і збереже занурення. Під час занурення значення «%1» замінюється кількістю секунд.	Немає
Не пірнайте. Не вдалося зчитати дані датчика глибини.	Перед початком занурення виявлено, що дані датчика глибини годинника неправильні або відсутні.	Не починайте занурення. Зверніться до служби підтримки Garmin.
Не вдалося зчитати дані датчика глибини. негайно заверште пірнавання.	Після початку занурення виявлено, що дані датчика глибини годинника неправильні або відсутні.	Скористайтесь резервним комп'ютером для занурення або планом занурення та завершіть занурення. Зверніться до служби підтримки Garmin.
Максимальний час без декомпресії перевищено. Необхідно виконати декомпресію.	Ви перевищили максимальний час без декомпресії (NDL).	Годинник починає надавати вказівки щодо декомпресійної зупинки.
Високе значення PO2.	Значення парціального тиску кисню (PO2) перевищує встановлений критичний рівень.	Значення PO2 блимає червоним кольором. Попередження з'являється кожні 30 секунд до трьох разів, доки ви не підійметеся до безпечного рівня.
Декомпресійну зупинку завершено.	Ви виконали декомпресійну зупинку.	Немає
Декомпресійну зупинку розпочато.	Ви піднялися вище 6 м (20 футів) без інших вказівок щодо декомпресії.	Буде запущено таймер зворотного відліку декомпресійної зупинки, якщо його налаштовано.

Повідомлення з попередженням	Причина	Поведінка годинника
Годинник перезавантажився. Оцініть умови занурення.	Годинник перезавантажився під час занурення.	Годинник моделює занурення на період перезавантаження. Оскільки інші попередження могли не спрацювати, оцініть поточну глибину й умови занурення.

Зимові види спорту

Перегляд заїздів на лижах

Годинник записує подробиці кожного швидкісного спуску на лижах або сноуборді за допомогою функції автоматичного запуску. Ця функція вмикається за замовчуванням для швидкісного спуску на лижах і сноуборді. Вона автоматично записує нові заїзди на лижах, коли ви починаєте спускатися вниз по схилу.

- 1 Почніть спуск на лижах або сноуборді.
- 2 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 3 Виберіть **Переглянути спуски**.
- 4 Натискайте  або  для перегляду деталей останнього заняття, поточного заняття та усіх занять.

На екранах спусків відображається час, пройдена відстань, максимальна швидкість, середня швидкість і загальний спуск.

Запис активності з лижного туризму або сноубордингу

Під час активності з лижного туризму або сноубордингу ви можете перемикатися між режимами відстеження підйому та спуску для точнішого контролю своєї статистики. Ви можете налаштувати параметр Відстеження режимів для автоматичного або ручного перемикання режимів відстеження (*Налаштування активності, стор. 73*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Дії > Зимові види спорту > Лижний туризм на віддаленій місцевості**.
 - Виберіть **Дії > Зимові види спорту > Позатрасовий сноубординг**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Якщо ви починаєте тренування на підйомі, виберіть **Підйом**.
 - Якщо ви починаєте тренування на спуску, виберіть **Спуск**.
- 4 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
- 5 За потреби натискайте  для перемикання між режимами відстеження підйому й спуску.
- 6 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Дані про зусилля під час лижних перегонів

ПРИМІТКА. аксесуар серії HRM-Pro має бути сполучений з годинником quatix за допомогою технології ANT+.

За допомогою сумісного годинника quatix, сполученого з аксесуаром серії HRM-Pro, ви можете отримувати зворотний зв'язок у реальному часі про ваші показники під час лижних перегонів. Вихідна потужність вимірюється у ватах. На потужність впливають такі фактори, як ваша швидкість, зміна висоти, вітер і стан снігу. Вихідну потужність можна використовувати для вимірювання та покращення показників лижної активності.

ПРИМІТКА. значення зусилля під час лижної активності зазвичай нижчі, ніж під час їзди на велосипеді. У цьому немає нічого незвичного, адже людському організму їзда на лижах дається легше, ніж їзда на велосипеді. Зазвичай значення зусилля під час лижної активності на 30–40 відсотків нижчі, ніж під час їзди на велосипеді, за умови однакової інтенсивності тренування.

Водні види спорту

Перегляд занять із водних видів спорту

ПРИМІТКА. ця функція доступна не для всіх водних видів спортивної активності.

Годинник записує подробиці кожного заняття з водних видів спорту за допомогою функції автоматичного запуску. Вона автоматично записує нові заняття з урахуванням вашого руху. Таймер заняття призупиняється, коли ви припиняєте рух. Таймер заняття автоматично запускається, коли швидкість вашого руху збільшується. Ви можете переглядати деталі заняття на екрані з призупиненим таймером або коли таймер заняття працює.

1 Почніть водну спортивну активність.

2 Утримуйте .

3 Виберіть **Переглянути спуски**.

4 Натисніть  and , щоб переглянути докладну інформацію про свою попередню пробіжку, поточну пробіжку й загальну кількість пробіжок.

На екранах занять відображається час, пройдена відстань, максимальна швидкість і середня швидкість.

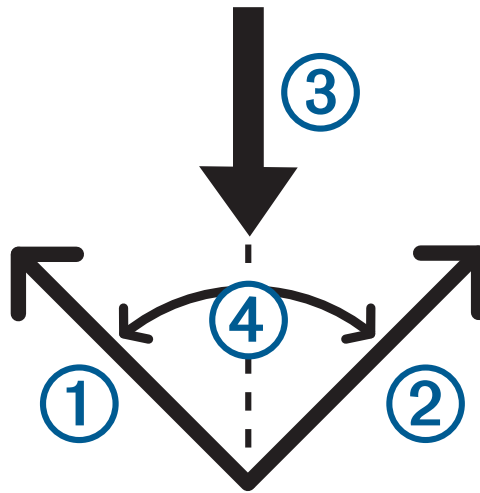
Вітрильний спорт

Допомога в лавіруванні

⚠ УВАГА!

Годинник використовує курс відносно суші на основі даних GPS для визначення вашого курсу під час використання функції допомоги в лавіруванні та не враховує інші фактори, які можуть вплинути на напрямок руху вашого судна, як-от течії та припливи й відпливи. Ви несете відповідальність за безпечну та обачну експлуатацію вашого судна.

Під час плавання або перегонів проти вітру функція допомоги в лавіруванні (зміні галса) дає змогу визначити рух судна за вітром чи проти вітру. У процесі калібрування функції допомоги в лавіруванні годинник фіксує вимірювання вашого човна відносно поверхні по лівому ① і правому борту ②. Годинник використовує дані курсу відносно поверхні для обчислення середнього істинного напрямку вітру човна ③ і кута галса ④.



Годинник використовує ці дані, щоб визначити рух судна за вітром чи проти вітру в міру зміни напрямку вітру.

За замовчуванням функція допомоги в лавіруванні працює в автоматичному режимі. Щоразу, коли ви калібруєте курс відносно поверхні по лівому або правому борту, годинник перекалібровує протилежний бік та істинний напрямок вітру. Можна змінити налаштування допомоги в лавіруванні, щоб ввести фіксований кут галса або істинний напрямок вітру.

Поради для отримання найбільш точної оцінки підйомної сили

Для отримання найбільш точної оцінки підйомної сили під час використання функції допомоги в лавіруванні можна скористатися цими порадами. Докладнішу інформацію можна знайти в [Налаштування істинного напрямку вітру, стор. 65](#) й [Калібрування функції допомоги в лавіруванні, стор. 65](#).

- Введіть фіксований кут галса та відкалібруйте лівий борт.
- Введіть фіксований кут галса та відкалібруйте правий борт.
- Скиньте кут галса та відкалібруйте лівий і правий борт.

Калібрування функції допомоги в лавіруванні

Ви можете відкалібрувати лівий борт, правий борт або обидва борти для функції допомоги в лавіруванні.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Водний спорт**.
- 3 Виберіть **Вітрильний спорт** або **Вітрильні перегони**.
- 4 Натисніть  або , щоб відкрити екран допомоги в лавіруванні.

ПРИМІТКА. можливо, знадобиться додати екран функції допомоги в лавіруванні до екранів даних цього виду активності (*Налаштування екранів даних, стор. 72*).

- 5 Виберіть **КЕРУВАННЯ**.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб відкалібрувати правий борт, виберіть **ПР. БОРТ**.
 - Щоб відкалібрувати лівий борт, виберіть **ЛІВ. БОРТ**.

ПІДКАЗКА: якщо вітер дме з правого борту судна, слід калібрувати правий борт. Якщо вітер дме з лівого борту судна, слід калібрувати лівий борт.

- 7 Зачекайте, доки пристрій відкалібрує функцію допомоги в лавіруванні.
З'явиться стрілка, що вказує, покращує вітер курс судна чи навпаки.
- 8 (Необов'язково) Повторіть кроки 6 і 7 для іншої сторони судна.
- 9 Після завершення калібрування натисніть .

Введення фіксованого кута галса

Якщо ви використовуєте функцію допомоги в лавіруванні, щоб відкалібрувати тільки одну сторону судна, вам слід вручну ввести кут галса.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Водний спорт**.
- 3 Виберіть **Вітрильний спорт** або **Вітрильні перегони**.
- 4 Утримуйте .
- 5 Виберіть **Кут галса > Кут**.
- 6 Введіть значення.

Налаштування істинного напрямку вітру

Якщо ви використовуєте функцію допомоги в лавіруванні, щоб відкалібрувати тільки одну сторону судна, вам слід вручну ввести істинний напрямок вітру. Якщо ви калібруєте обидві сторони судна, вам слід налаштувати годинник на автоматичне встановлення істинного напрямку вітру.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Водний спорт**.
- 3 Виберіть **Вітрильний спорт** або **Вітрильні перегони**.
- 4 Утримуйте .
- 5 Виберіть **Напрямок істинного вітру**.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Автоматично**.
 - Виберіть **Постійне** і введіть значення.

Вітрильні перегони

Пристрій може допомогти вам налаштувати перетин стартової лінії перегонів точно на початку перегонів. Коли ви синхронізуєте таймер регати в програмі для вітрильних перегонів з офіційним таймером зворотного відліку перегонів, ви отримуватимете сповіщення з інтервалом в одну хвилину в міру наближення старту перегонів. Коли ви встановите стартову лінію, пристрій використовуватиме дані GPS для визначення того, чи перетинає ваш човен стартову лінію зарано, запізно або в правильний час на початку перегонів.

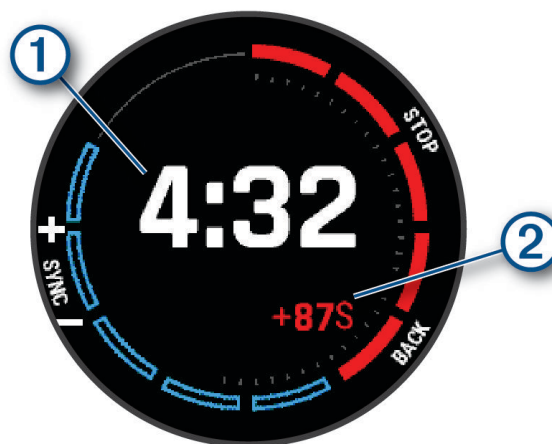
Налаштування стартової лінії

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії** > **Водний спорт** > **Вітрильні перегони**.
- 3 Зачекайте, доки пристрій не знайде супутники.
- 4 Утримуйте .
- 5 Виберіть **Налаштування стартової лінії**.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Позначити лівий борт**, щоб позначити початкову лінію лівого борту, коли проходитемете повз.
 - Виберіть **Позначити правий борт**, щоб позначити початкову лінію правого борту, коли ви проходитемете повз.
 - Виберіть **Час прибуття**, щоб увімкнути або вимкнути дані часу прибуття на екрані таймера регати.
 - Виберіть **Відстань до початку**, щоб установити відстань до стартової лінії, бажані одиниці вимірювання відстані й довжину вашого човна.

Початок перегонів

Перш ніж ви зможете переглянути відхилення від часу, слід установити стартову лінію ([Налаштування стартової лінії](#), стор. 66).

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть .
- 2 Виберіть **Дії** > **Водний спорт** > **Вітрильні перегони**.
- 3 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
На екрані з'явиться таймер регати ① і відхилення від часу ②.



- 4 За потреби утримуйте  і виберіть один із варіантів:
 - Щоб установити фіксований таймер, виберіть **Час регати** > **Постійне** і введіть тривалість часу.
 - Щоб установити час старту протягом наступних 24 годин, виберіть **Час регати** > **GPS** і введіть час доби.

- 5 Натисніть .
- 6 Натисніть  та , щоб синхронізувати таймер регати з офіційним відліком часу перегонів.
- ПРИМІТКА.** якщо значення відхилення від часу від'ємне, ви прибудете на стартову лінію після початку перегонів. Якщо значення відхилення від часу додатне, ви прибудете на стартову лінію до початку перегонів.
- 7 Натисніть , щоб запустити таймер активності.

Інші види занять

Запис заняття з дихальних вправ

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Інше > Дихальні вправи.**
- 3 Виберіть один із варіантів:
- Виберіть **Когерентність**, щоб досягти стану спокійної пильності.
 - Виберіть **Розслабитися й зосередитися**, щоб розслабити тіло й зосередити розум.
 - Виберіть **Розслабитися й зосередитися (скорочено)**, щоб розслабити тіло й зосередити розум за короткий проміжок часу.
 - Виберіть **Спокій**, щоб знизити рівень стресу й підготуватися до сну.
- 4 За потреби виберіть **Почати тренування.**
- 5 Натисніть , щоб запустити активність.
- 6 Дотримуйтесь інструкцій щодо дихальних вправ на екрані годинника.
- 7 Натисніть , щоб перейти до наступного кроку у фазі дихальних вправ.
- 8 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти.**
- Відображаються середні значення вашої частоти дихання та частоти серцевих скорочень.
- 9 Натисніть .
- 10 Виберіть **Уся статистика.**
- Відображаються середні значення вашої частоти серцевих скорочень, максимальна частота серцевих скорочень, середні значення частоти дихання та зміна рівня стресу.

Запис заняття з медитації

Ви можете скористатися сеансом медитації із вказівками або створити власний.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Інше > Медитація**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Вільна вага**, щоб записати відкриту неструктуровану медитацію.
 - Виберіть **Сеанс**, щоб виконати сеанс із голосовими вказівками.
 - Виберіть **Користувацьк.**, щоб створити свій голосовий сеанс.
- 4 За необхідності натисніть  або дотримуйтесь інструкцій на екрані.
- 5 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
Годинник відображатиме таймер зворотного відліку або намір.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть  для прослуховування аудіозапису медитації із зовнішнього динаміка й налаштування гучності динаміка.
 - Під'єднайте навушники для прослуховування аудіозапису медитації (*Підключення навушників Bluetooth, стор. 162*).

ПРИМІТКА. під час медитації сповіщення вимкнено.
- 7 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Ігри

Використання програми Garmin GameOn™

У разі сполучення годинника з комп'ютером ви можете записувати гравську активність на годинник і переглядати показники продуктивності в реальному часі на комп'ютері.

- 1 На комп'ютері відкрийте сторінку www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn і завантажте застосунок Garmin GameOn.
- 2 Виконайте встановлення, дотримуючись інструкцій на екрані.
- 3 Запустіть програму Garmin GameOn.
- 4 Коли програма Garmin GameOn запропонує сполучити годинник, натисніть на годиннику  і виберіть **Дії > Інше > Ігри**.

ПРИМІТКА. поки ваш годинник під'єднано до програми Garmin GameOn, сповіщення та інші функції на годиннику Bluetooth буде вимкнено.
- 5 Виберіть **З'єднатися зараз**.
- 6 Виберіть свій годинник зі списку й дотримуйтесь інструкцій на екрані.

ПІДКАЗКА: ви можете натиснути  > **Налаштування**, щоб змінити налаштування, перечитати навчальні матеріали або видалити годинник. Програма Garmin GameOn запам'ятовує ваш годинник і налаштування та ввімкне їх під час наступного запуску. Якщо потрібно, ви можете сполучити свій годинник з іншим комп'ютером (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 123*).
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Запустіть на комп'ютері підтримувану гру, щоб автоматично розпочати гравську активність.
 - Увімкніть гравську активність на вашому годиннику в ручному режимі (*Запис гравської активності в ручному режимі, стор. 69*).

Програма Garmin GameOn дає змогу переглядати показники продуктивності в реальному часі. Коли ви завершите гру, застосунок Garmin GameOn відобразить підсумок вашої гравської активності й інформацію про матчі.

Запис гравальної активності в ручному режимі

Ви можете записувати гравальну активність на годинник і вручну вводити статистику для кожного матчу.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Інше > Ігри**.
- 3 Натисніть  і виберіть тип гри.
- 4 Натисніть , щоб запустити таймер активності.
- 5 Натисніть  наприкінці матчу, щоб записати результат матчу або місце, яке ви зайняли.
- 6 Натисніть , щоб розпочати новий матч.
- 7 Завершивши активність, натисніть  і виберіть **Зберегти**.

Jumpmaster

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Функція Jumpmaster призначена для використання тільки досвідченими парашутистами. Функцію Jumpmaster не слід використовувати як основний висотомір для стрибків із парашутом. Якщо не ввести відповідну інформацію, пов'язану зі стрибком, це може призвести до серйозних травм або смерті.

Функція Jumpmaster відповідає військовим рекомендаціям щодо розрахунку точки стрибка з великої висоти (HARP). Годинник автоматично визначає, коли ви стрибнули, щоб почати навігацію до заданої точки приземлення за допомогою барометра й електронного компаса.

Планування стрибка

- 1 Виберіть тип стрибка (*Типи стрибків, стор. 69*).
- 2 Введіть інформацію про стрибок (*Введення інформації про стрибки, стор. 70*).
Пристрій обчислить точку викиду з великої висоти (HARP).
- 3 Виберіть **До HARP**, щоб почати навігацію до HARP.

Типи стрибків

Функція стрибків із парашутом дає змогу встановити один із трьох типів стрибків: НАНО, HALO або статичний. Від обраного типу стрибка залежить, яка додаткова інформація потрібна для налаштування. Для всіх типів стрибків висота стрибка та висота розкриття вимірюються у футах над рівнем землі.

НАНО: велика висота, негайне розкриття. Парашутист стрибає з дуже великої висоти й одразу розкриває парашут на великій висоті. Потрібно встановити задану точку приземлення й висоту стрибка не менше 300 метрів (1000 футів). Висота стрибка вважається такою самою, як і висота розкриття. Поширені значення висоти стрибка – від 3650 метрів (12 000 футів) до 7300 метрів (24 000 футів) над рівнем землі.

HALO: велика висота, тривала затримка розкриття. Парашутист стрибає з дуже великої висоти й розкриває парашут на малій висоті. Необхідна та сама інформація, що й для стрибка НАНО, плюс висота розкриття. Висота розкриття не може бути більшою за висоту стрибка. Поширені значення висоти розкриття – від 600 метрів (2000 футів) до 1800 метрів (6000 футів) над рівнем землі.

Примусове розкриття: швидкість і напрямок вітру вважаються постійними протягом усього стрибка. Висота стрибка має становити щонайменше 300 метрів (1000 футів).

Введення інформації про стрибки

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Надворі > Парашут.**
- 3 Виберіть тип стрибка (*Типи стрибків, стор. 69*).
- 4 Виконайте одну чи кілька дій, щоб ввести інформацію про стрибок:
 - Виберіть **DIP**, щоб установити маршрутну точку для бажаного місця приземлення.
 - Виберіть **Висота стрибка**, щоб установити висоту стрибка над рівнем землі (у футах), коли парашутист залишає літак.
 - Виберіть **Висота розкриття**, щоб установити висоту розкриття над рівнем землі (у футах), коли парашутист розкриває парашут.
 - Виберіть **Кидок уперед**, щоб задати горизонтальну відстань руху (у метрах) з урахуванням швидкості літака.
 - Виберіть **Курс на HARP**, щоб задати напрямок руху (у градусах) з урахуванням швидкості літака.
 - Виберіть **Вітер**, щоб задати швидкість (у вузлах) і напрямок (у градусах) вітру.
 - Виберіть **Постійна**, щоб указати іншу детальну інформацію для запланованого стрибка. Залежно від типу стрибка можна вибрати **Відсоток максимуму**, **Запас надійності**, **Розкриття: К**, **Вільне падіння: К** або **Примусове розкриття: К** і ввести додаткову інформацію (*Налаштування постійних значень, стор. 71*).
 - Виберіть **Автом. до DIP**, щоб ввімкнути автоматичну навігацію до заданої точки приземлення (DIP) після стрибка.
 - Виберіть **До HARP**, щоб почати навігацію до точки стрибка з великої висоти (HARP).

Введення даних про вітер для затяжних стрибків із великої висоти (НАНО) і стрибків із великої висоти з негайним розкриттям парашута (HALO)

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Надворі > Парашут.**
- 3 Виберіть тип стрибка (*Типи стрибків, стор. 69*).
- 4 Виберіть **Вітер > Додати.**
- 5 Виберіть висоту.
- 6 Введіть швидкість вітру у вузлах і натисніть **Готово.**
- 7 Введіть напрямок вітру в градусах і натисніть **Готово.**
Значення вітру буде додано до списку. У розрахунках використовуються тільки значення вітру зі списку.
- 8 Повторіть кроки 5–7 для кожної висоти.

Скидання інформації про вітер

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Надворі > Парашут.**
- 3 Виберіть **НАНО** або **HALO**.
- 4 Виберіть **Вітер > Скинути.**

Усі показники вітру будуть видалені зі списку.

Введення інформації про вітер для статичного стрибка

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть **Дії > Надворі > Парашут > Примусове розкриття > Вітер.**
- 3 Введіть швидкість вітру у вузлах і виберіть **Готово.**
- 4 Введіть напрямок вітру в градусах і виберіть **Готово.**

Налаштування постійних значень

Виберіть Парашут, укажіть тип стрибка та виберіть Постійна.

Відсоток максимуму: налаштування діапазону стрибка для всіх типів стрибків. Значення менше 100% зменшує відстань дрейфу до заданої точки приземлення, а значення більше 100% збільшує її. Більш досвідченим парашутистам варто використовувати менші значення, а менш досвідченим парашутистам – більші.

Запас надійності: налаштування допустимої похибки для стрибка (тільки для НАНО). Коефіцієнти безпеки зазвичай є цілими значеннями від двох і більше й визначаються парашутистом на основі специфікацій стрибка.

Вільне падіння: К: налаштування значення опору вітру для парашута під час вільного падіння, виходячи з характеристик купола парашута (тільки для HALO). Для кожного парашута має бути встановлено значення К.

Розкриття: К: налаштування значення опору вітру для відкритого парашута на основі характеристик купола парашута (НАНО і HALO). Для кожного парашута має бути встановлено значення К.

Примусове розкриття: К: налаштування значення опору вітру для парашута під час статичного стрибка, виходячи з характеристик купола парашута (тільки для Примусове розкриття). Для кожного парашута має бути встановлено значення К.

Налаштування занять і програм

Можна налаштувати список занять і програм, екрани даних, поля даних та інші параметри.

Налаштування списку програм

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Редагувати**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити розташування програми в списку, виберіть програму, натисніть  або , щоб перемістити її, і натисніть , щоб вибрати нове розташування.
 - Щоб видалити програму зі списку, виберіть програму й натисніть .
 - Щоб додати програму, натисніть **Додати** й виберіть одну або кілька програм.

Налаштування списку улюблених занять

Улюблені заняття відображаються у верхній частині списку, що забезпечує вам швидкий доступ до видів активності, які ви часто використовуєте. Ви можете додавати чи видаляти улюблені активності в будь-який час.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії**.
Ваші улюблені види фізичної активності відображаються вгорі списку.
- 3 Виберіть **Редагувати**.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити розташування активності в списку, виберіть активність, натисніть  або , щоб перемістити її, і натисніть , щоб вибрати нове розташування.
 - Щоб видалити улюблену активність, виберіть її та натисніть  > **Видалити**.
 - Щоб додати улюблену активність, натисніть **Додати** і виберіть один або кілька видів активності.

Закріплення улюбленої активності в списку

Можна закріпити до трьох улюблених активностей у верхній частині списків програм і активностей.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії**.
- 3 Прокрутіть список до улюбленої активності ([Налаштування списку улюблених занять, стор. 71](#)).
- 4 Натисніть і утримуйте  та виберіть **Закріпити активність**.

Наступного разу, коли ви натиснете  під час відображення циферблата, щоб відкрити списки програм і активностей, закріплена активність з'явиться у верхній частині списку.

Налаштування екранів даних

Ви можете показувати, приховувати й змінювати компонування та вміст екранів даних для кожного виду активності.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії**, а потім – потрібну активність.
- 3 Прокрутіть униз і виберіть налаштування активності.
- 4 Виберіть **Екрани даних**.
- 5 Прокрутіть до екрану даних, який ви хочете налаштувати.
- 6 Виберіть .
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Компонування**, щоб налаштувати кількість полів даних на екрані даних.
 - Виберіть **Поля даних**, а потім – поле, у якому хочете змінити дані.
ПІДКАЗКА: щоб переглянути перелік усіх доступних полів даних, перейдіть до розділу [Поля даних, стор. 190](#). Певні поля даних доступні не для всіх типів активності.
 - Виберіть **Змінити порядок**, щоб змінити розташування екранів даних у циклі.
 - Виберіть **Видалити**, щоб видалити екран даних із циклу.
- 8 За потреби виберіть **Додати новий елемент**, щоб додати екран даних до циклу.
Можна додати власний екран даних або вибрати один із попередньо визначених екранів.

Додавання екрана даних мапи

Можна додати мапу до циклу екранів даних активності з використанням GPS.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії**, а потім – потрібну активність із використанням GPS.
- 3 Прокрутіть униз і виберіть налаштування активності.
- 4 Виберіть **Екрани даних > Додати новий елемент > Карта**.

Створення власної активності

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії** > **Редагувати** > **Додати**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Копіювати заняття**, щоб створити власну активність на основі однієї зі збережених активностей.
 - Виберіть **Інше** > **Інше**, щоб створити власну активність.
- 4 За потреби виберіть тип активності.
- 5 Виберіть або введіть власну назву.
Назви активностей, що повторюються, містять число, наприклад «Велосипед(2)».
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Налаштуйте параметри активності. Наприклад, ви можете налаштувати екрани даних або автоматичні функції.
 - Натисніть **Готово**, щоб зберегти й використовувати власну активність.

Налаштування активності

За допомогою цих параметрів можна налаштувати кожну стандартну фізичну активність відповідно до своїх потреб. Наприклад, можна налаштувати екрани з даними, увімкнути сповіщення та тренувальні функції. Набір доступних налаштувань залежить від типу фізичної активності. Деякі типи активностей мають окремі списки налаштувань ([Налаштування для гольфа](#), стор. 33, [Налаштування занурення](#), стор. 57).

Коли відображається циферблат годинника, натисніть елемент , виберіть **Дії**, виберіть активність, натисніть  і виберіть налаштування активності.

Відстань 3D: обчислення пройденої відстані, ураховуючи зміну висоти над рівнем моря та горизонтальне переміщення відносно поверхні.

Швидкість 3D: обчислення швидкості, ураховуючи зміну висоти над рівнем моря та горизонтальне переміщення відносно поверхні.

Колір виділення: установлення акцентного кольору для піктограми активності.

Додати заняття: додавання типу активності до мультиспортивної активності.

Попередження: налаштування сповіщень щодо тренування або навігації для активності ([Сповіщення про заняття](#), стор. 76).

Аудіовихід: вибір аудіопристрою для голосових сповіщень ([Відтворення голосових попереджень під час заняття](#), стор. 77).

Авт. розпізн. альпінізму: виявлення змін висоти за допомогою вбудованого висотоміра й автоматичне відображення відповідних даних про підйом ([Увімкнення автоматичного підйому](#), стор. 79).

Auto Lap: налаштування параметрів функції Auto Lap для автоматичного позначення кіл. У режимі **Автоматичне визначення відстані** кола позначаються на певній відстані. У режимі **Автоматичне**

визначення положення кола позначаються в місцях, де ви раніше натискали . Коли ви проходите коло, з'являється відповідне налаштовуване сповіщення. Це дає змогу порівнювати свої показники на різних етапах тренування.

Auto Pause: налаштування параметрів функції Auto Pause® для припинення запису даних, коли ви припиняєте рух або коли ваша швидкість падає нижче заданої. Ця функція корисна, якщо активність проходить у місцях зі світлофорами або в інших місцях, де потрібно зупинитися.

Автоматичний відпочинок: автоматичне створення інтервалу відпочинку, коли ви припиняєте рухатися під час запливу в басейні ([Режим автоматичного та ручного визначення відпочинку під час плавання](#), стор. 47). Налаштування параметрів автоматичного запуску й зупинки таймера відпочинку під час бігу на ультрамарафонські дистанції ([Налаштування автоматичного відпочинку для бігу на ультрамарафонські дистанції](#), стор. 43).

Автовизн.заїз: автоматичне визначення забігів на лижах або запливів за допомогою вбудованого акселерометра (*Перегляд заїздів на лижах, стор. 62, Перегляд занять із водних видів спорту, стор. 63*).

Автом. прокруч.: автоматичне прокручування всіх екранів даних активності під час роботи таймера активності.

Авт. набори вправ: автоматичний початок і припинення комплексів вправ під час силового тренування.

Ав. пер. виду сп.: автоматичне виявлення переходу до наступного виду спорту під час універсального тренування, наприклад тріатлону.

Починати автоматично: автоматичний запис активності з мотокросу або веломотокросу, коли ви починаєте рухатися.

Передавати пульс: автоматичне передавання даних про частоту серцевих скорочень із годинника на сполучені пристрої, коли ви починаєте активність (*Передавання даних про пульс, стор. 142*).

Трансляція в Garmin: автоматичне передавання біометричних даних до програми Garmin GameOn, коли ви починаєте ігрову активність (*Використання програми Garmin GameOn™, стор. 68*).

ClimbPro: відображення інформації про підйом для майбутніх і поточних підйомів під час навігації за маршрутом (*Використання ClimbPro, стор. 78*).

Почат.звор.відл.: увімкнення таймера зворотного відліку для інтервалів плавання в басейні.

Екрани даних: налаштування наявних і додавання нових екранів даних для активності (*Налаштування екранів даних, стор. 72*).

Редагув. вагу: додання ваги, що використовується в підході вправи під час силового тренування або кардіотренування.

Сповіщення про завершення: установлення сповіщення за дві хвилини або п'ять хвилин до завершення медитації.

Блимання ліхтарика: установлення режиму, швидкості й кольору блимання світлодіодного ліхтарика під час активності.

Шк.скл.мар.: задає шкалу складності маршруту для скелелазіння.

Режим стрибання: установлює для заняття зі стрибків на скакалці цільове значення часу, кількості повторень чи вимикає ціль.

Номер смуги: установлення номера смуги для бігу по стадіону.

Кола: налаштування параметрів **Auto Lap**, **Клавіша кола** і **Сповіщення кіл**.

Сповіщення кіл: налаштування полів даних, які відображатимуться для кіл.

Клавіша кола: увімкнення функції запису кола або відпочинку натисканням елемента  під час тренування. Також можна визначити стандартний режим роботи кнопки  під час універсального тренування.

Блокувати пристрій: блокування сенсорного екрана й кнопок під час універсального тренування, щоб запобігти ненавмисному натисканню кнопок і торканню екрана.

Налаштування мапи: налаштування параметрів відображення екрана даних карти для певної активності (*Налаштування карти, стор. 148*).

Шари карти: налаштування відображення даних на карті (*Відображення та приховування картографічних даних, стор. 150*).

Метроном: відтворення тонів або вібрації в постійному ритмі для покращення результатів завдяки тренуванню у швидшому, повільнішому або більш рівномірному темпі. Можна встановити кількість ударів на хвилину (уд/хв) для темпу, який хочете підтримувати, частоту ударів і налаштування звуку.

Відстеж-ня режимів: установлення автоматичного або ручного режиму відстеження підйомів і спусків для гірських лиж і сноуборду.

Відстеження перешкод: збереження місць розташування перешкод із першого кола маршруту. На подальших колах маршруту годинник використовує збережені місця для перемикання між інтервалами перешкод і бігу (*Запис активності бігу з перешкодами, стор. 44*).

Обтяжувач: установлення ваги предметів, які ви несете.

Стан виконання: увімкнення стану продуктивності під час активності (*Стан продуктивності, стор. 95*).

Розмір басейна: розмір басейна для плавання.

Розрахунок середнього зусилля: дає змогу контролювати, чи враховує годинник нульові значення для даних про силу обертання педалей, які виникають, коли ви не крутите педалі.

Режим живлення: налаштування режиму живлення за замовчуванням для активності.

Час очік.р.ек.зус.: налаштування граничного часу очікування годинника в режимі активності перед початком активності (наприклад, коли ви чекаєте на старт перегонів). Параметр **Середня** активує на годиннику режим низького енергоспоживання через 5 хвилин бездіяльності. Параметр **Подовжено** активує на годиннику режим низького енергоспоживання через 25 хвилин бездіяльності. Використання подовженого режиму може призвести до скорочення часу роботи від акумулятора.

Запис після заходу сонця: налаштування годинника для записування точок відстеження після заходу сонця під час експедиції.

Запис температури: записування навколишньої температури біля годинника або зі сполученого датчика температури.

Запис.макс.VO2: записування оцінки максимального об'єму кисню (VO2) під час бігу пересіченою місцевістю та бігу на ультрамарафонські дистанції.

Інтервал запису: налаштування частоти запису точок відстеження під час експедиції. За замовчуванням точки відстеження GPS записуються раз на годину й не записуються після заходу сонця. Якщо записувати точки відстеження рідше, це подовжує час роботи від акумулятора.

Перейменувати: задає назву активності.

Рахунок повторень: записування кількості повторень під час тренування. У режимі **Лише тренування** кількість повторень записується лише під час тренувань із вказівками.

Повторення: записування повторень для універсальних тренувань. Наприклад, цю функцію можна використовувати для вправ, які включають кілька переходів, як-от свімран.

Віднов. прмтр за замовч.: скидання параметрів активності.

Стат.маршруту: записування статистики маршруту для скелелазіння на штучному рельєфі.

Складення маршруту: налаштування параметрів розрахунку маршрутів для активності ([Налаштування прокладання маршруту, стор. 78](#)).

Потужність бігу: записування даних потужності бігу й персоналізація налаштувань ([Налаштування потужності бігу, стор. 126](#)).

Спусків: налаштування параметрів **Автовизн.заїз, Клавіша кола і Сповіщення кіл**.

Супутники: дає змогу вибрати супутникову систему GNSS для використання під час активності ([Налаштування супутників, стор. 79](#)).

Сповіщення сегментів: сповіщення про наближення до збережених сегментів ([Сегменти, стор. 80](#)).

Самоаналіз: задає, як часто ви оцінюєте свої докладені зусилля під час активності ([Оцінювання заняття, стор. 29](#)).

SpeedPro: записування розширених показників швидкості під час активності з віндсерфінгу.

Виявлення гребків: автоматичне визначення типу гребків для плавання в басейні.

Дотик: увімкнення сенсорного екрана під час активності або лише для екрана карти.

Блокуван. дотиком: можливість розблокувати сенсорний екран, провівши пальцем униз від його верхньої частини.

Виявлення доріжки: автоматичне визначення активності на біговій доріжці.

Переходи: увімкнення переходів для універсальних тренувань.

Од.вим.: налаштування одиниць вимірювання для активності.

Спов-ня з вібр.: вказівки щодо вдихів і видихів під час активності з дихальними вправами.

Тренувальні відео: відтворення допоміжних анімаційних зображень вправ для силового тренування, кардіотренування, заняття з йоги або пілатесу. Анімація доступна для попередньо встановлених тренувань і тренувань, завантажених з облікового запису Garmin Connect.

Сповіщення про заняття

Ви можете налаштувати сповіщення для кожного заняття, які допомагатимуть вам тренуватися для досягнення конкретних цілей або поглиблювати знання про своє середовище, а також рухатися до місця призначення. Деякі попередження доступні лише для певних занять. Є три типи попереджень: попередження про події, попередження про діапазон і періодичні попередження.

Попередження про події: попередження про подію з'являється один раз. Подія є конкретним значенням. Наприклад, можна налаштувати годинник таким чином, щоб він сповіщав вас після використання певної кількості калорій.

Попередження про діапазон: попередження про діапазон повідомляє вас щоразу, коли годинник реєструє значення, що є за межами заданого діапазону. Наприклад, можна налаштувати годинник сповіщати вас, якщо ваша ЧСС становитиме менше 60 ударів на хвилину (уд/хв) і більше 210 уд/хв.

Періодичні попередження: періодичне попередження з'являється, коли годинник записує певне значення або інтервал. Наприклад, можна налаштувати годинник на відправлення попередження кожні 30 хвилин.

Назва попередження	Тип попередження	Опис
Каденс	Діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення каденсу.
Калорії	Подія, періодичне	Можна встановити кількість калорій.
Налаштовуване	Подія, періодичне	Можна вибрати наявне повідомлення або створити спеціальне повідомлення й вибрати тип попередження.
Відстань	Подія, періодичне	Можна встановити інтервал відстані.
Висота	Діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення висоти.
Частота серцевих скорочень	Діапазон	Можна встановити мінімальні й максимальні значення частоти серцевих скорочень або вибрати змінення зони. Див. розділи Про зони пульсу, стор. 163 та Розрахування зон частоти пульсу, стор. 165 .
Темп	Діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення темпу.
Темп	Періодичне	Ви можете встановити цільовий темп плавання.
Power	Діапазон	Ви можете задати високий або низький рівень потужності.
Наближення	Подія	Ви можете встановити радіус від збереженого місцезнаходження.
Біг/ходьба	Періодичне	Можна встановити заплановані перерви на ходьбу з регулярними інтервалами.
Потужність бігу	Подія, діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення діапазону зусиль.
Швидкість	Діапазон	Можна встановити мінімальні й максимальні значення швидкості.
Частота гребків	Діапазон	Можна встановити високу або низьку частоту гребків.
Час	Подія, періодичне	Можна встановити інтервал часу.
Таймер треку	Періодичне	Ви можете встановити часовий інтервал треку в секундах.

Налаштування сповіщень

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії**, а потім – потрібну активність.
ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.
- 3 Прокрутіть униз і виберіть налаштування активності.
- 4 Виберіть **Попередження**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Додати новий елемент**, щоб додати нове сповіщення для активності.
 - Виберіть параметр часу сповіщення, щоб змінити параметри сповіщення.
- 6 За потреби виберіть тип сповіщення.
- 7 Виберіть зону, введіть мінімальне й максимальне значення або зазначте користувацьке значення для свого сповіщення.
- 8 За потреби ввімкніть сповіщення.

Для сповіщень про події та періодичних попереджень щоразу після досягнення відповідного значення з'являтиметься повідомлення. Для сповіщень, пов'язаних із певним діапазоном, сповіщення з'являтимуться щоразу, коли значення виходить за межі заданого діапазону (мінімального й максимального значень).

Відтворення голосових попереджень під час заняття

Годинник може відтворювати мотивуючі повідомлення про стан під час пробіжки або іншого заняття. Під час голосового попередження годинник або телефон зменшує гучність основного аудіо, щоб відтворити оголошення.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція недоступна.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Режими фокусування > Дії > Голосові попередження**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб налаштувати відтворення голосових сповіщень через динамік годинника, виберіть **Аудіовихід > Годинник**.
 - Щоб налаштувати відтворення голосових сповіщень через телефон або підключені навушники Bluetooth (за наявності), виберіть **Аудіовихід > Підключені пристрої**.
 - Щоб чути поетапні сповіщення під час навігації, виберіть **Навіг. спов..**
 - Щоб попередження відтворювалося для кожного кола, виберіть **Сповіщення кіл**.
 - Щоб налаштувати попередження з інформацією про темп і швидкість, виберіть **Сповіщення про темп/швидкість**.
 - Щоб налаштувати попередження з інформацією про частоту серцевих скорочень, виберіть **Сповіщення про частоту пульсу**.
 - Щоб налаштувати попередження з даними про зусилля, виберіть **Попередження про зусилля**.
 - Щоб попередження відтворювалися під час запуску й зупинки таймера заняття, включно з функцією Auto Pause, виберіть **Подій таймера**.
 - Щоб прослуховувати попередження про тренування як голосові попередження, виберіть **Спов. про трен..**
 - Щоб прослуховувати попередження про заняття як голосові попередження, виберіть **Спов. про заняття** (*Сповіщення про заняття, стор. 76*).

Налаштування прокладання маршруту

Параметри прокладання маршруту можна змінити, щоб налаштувати, як годинник обчислює маршрути для кожної активності.

ПРИМІТКА. деякі налаштування доступні не для всіх типів фізичної активності.

Коли відображається циферблат годинника, натисніть елемент , виберіть **Дії**, виберіть активність, натисніть елемент  і виберіть налаштування активності, а потім – **Складення маршруту**.

Популярн.маршру.: розраховує маршрути на основі найпопулярніших занять із бігу та їзди в Garmin Connect.

Курси: дає змогу налаштувати навігацію курсами за допомогою годинника. Застосуйте опцію Стежити за курсом, щоб використовувати початкову навігацію за курсом без прокладання маршруту наново. Застосуйте опцію Використання мапи, щоб використовувати навігацію за курсом на основі мап із можливістю прокладання маршрутів і наново прокладати маршрут у разі відхилення.

Метод розрахунку: дає змогу задати метод обчислення для мінімізації часу, відстані або підйому на маршрутах.

Небажані об'єкти: дає змогу вибрати типи доріг або транспорту, яких слід уникати на маршрутах.

Тип: дає змогу задати поведінку вказівника, що з'являється під час прямого прокладання маршруту.

Використання ClimbPro

Функція ClimbPro дає змогу керувати своїми зусиллями під час майбутніх підйомів на маршруті. Можна переглядати деталі підйому, зокрема ухил, відстань і збільшення висоти, до початку маршруту або в режимі реального часу під час його проходження. Категорії велосипедних підйомів, що базуються на довжині й ухилі, позначені кольором.

1 На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть **Дії**, а потім – потрібну активність.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція недоступна.

3 Прокрутіть униз і виберіть налаштування активності.

4 Виберіть **ClimbPro > Стан > Під час навігації**.

5 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Область даних**, щоб налаштувати поле даних, яке відображається на екрані ClimbPro.
- Виберіть **Сповіщення**, щоб установити сповіщення на початку підйому або на певній відстані від підйому.
- Виберіть **Спуски**, щоб увімкнути або вимкнути спуски для бігових активностей.
- Виберіть **Взнч кільк. пдйм**, щоб вибрати типи підйомів, які виявляються під час велотренувань.

6 Перегляньте підйоми та подробиці курсу ([Використання програми Saved, стор. 13](#)).

7 Розпочніть рух збереженим маршрутом ([Прокладання шляху до місця призначення, стор. 150](#)).

Увімкнення автоматичного підйому

Ви можете використовувати функцію автоматичного підйому для автоматичного визначення зміни висоти. Її можна використовувати під час таких видів активності, як скелелазіння, піші прогулянки, біг або їзда на велосипеді.

1 На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть **Дії**, а потім – потрібну активність.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.

3 Прокрутіть униз і виберіть налаштування активності.

4 Виберіть **Авт. розпізн. альпінізму > Стан**.

5 Виберіть **Завжди** або **Коли навігація не відбувається**.

6 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Екран для бігу**, щоб визначити, який екран даних відображатиметься під час бігу.
- Виберіть **Екран для альпінізму**, щоб визначити, який екран даних відображатиметься під час підйому.
- Виберіть **Вертикальна швидкість**, щоб установити швидкість підйому з плином часу.
- Виберіть **Перемик. режимів**, щоб установити швидкість перемикання режимів.

ПРИМІТКА. параметр Поточний екран дає змогу автоматично перемикатися на останній екран, який ви переглядали перед автоматичним переходом до підйому.

Налаштування супутників

Можна змінити параметри супутників GNSS, щоб налаштувати супутникові системи, які використовуються для кожного типу активності. Докладніші відомості про супутникові системи GNSS наведено на сторінці garmin.com/aboutGPS.

На циферблаті годинника натисніть , виберіть **Дії** і конкретну активність, прокрутіть униз і виберіть налаштування активності, а потім – **Супутники**.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція недоступна.

Вимкнути: від'єднує супутникові системи GNSS для певної активності.

Використати стандартне значення: дає годиннику змогу використовувати налаштування режиму фокусування для активності за замовчуванням для супутників GNSS (*Налаштування режиму фокусування за замовчуванням, стор. 139*).

Тільки GPS: вмикає супутникову систему GPS.

Усі системи: вмикає кілька систем супутників GNSS. Використання кількох систем супутників GNSS одночасно забезпечує вищу ефективність роботи в складних умовах і швидше виявлення місця перебування, ніж використання лише системи GPS. Однак варто пам'ятати, що використання декількох систем супутників GNSS може значно зменшити час роботи від акумулятора порівняно з використанням лише системи GPS.

Усі + багатосмуговий: дає змогу використовувати кілька систем супутників GNSS у різних частотних діапазонах. Багатодіапазонні системи GNSS використовують кілька діапазонів частот і забезпечують точніше визначення місця перебування та запис маршруту, усунення проблем розгалуження маршрутів і меншу кількість атмосферних помилок під час використання годинника в складних умовах.

Автоматичний вибір: дає годиннику змогу використовувати технологію SatIQ™ для динамічного вибору найкращої багатодіапазонної системи GNSS залежно від навколишнього середовища. Параметр Автоматичний вибір забезпечує найкращу точність визначення місцезнаходження, водночас заощаджуючи заряд акумулятора.

UltraTrac: запис точок відстеження й даних датчиків виконується рідше. Увімкнення функції UltraTrac подовжує час роботи від акумулятора, але погіршує якість записаних даних про активності. Використовуйте функцію UltraTrac для типів активності, які потребують тривалого часу роботи від акумулятора й для яких не так важливо часто оновлювати дані датчиків.

Сегменти

Ви можете надсилати сегменти бігових або велосипедних маршрутів зі свого облікового запису Garmin Connect на свій пристрій. Коли сегмент буде збережено на вашому пристрої, ви можете пробігти чи проїхати його, намагаючись перевищити особистий рекорд або рекорд інших учасників, які пробігли чи проїхали цей сегмент.

ПРИМІТКА. завантажуючи маршрут зі свого облікового запису Garmin Connect, ви можете завантажити всі сегменти, доступні в цьому маршруті.

Сегменти Strava™

Ви можете завантажити сегменти Strava на свій пристрій quatix. Проїжджайте сегменти Strava для порівняння своїх результатів з результатами минулих поїздок або результатами друзів і професіоналів, які проїхали той самий відрізок.

Щоб зареєструватися у Strava, перейдіть до меню сегментів у своєму обліковому записі Garmin Connect. Докладнішу інформацію див. на сторінці www.strava.com.

Інформація в цьому посібнику стосується як сегментів Garmin Connect, так і сегментів Strava.

Перегляд відомостей про сегмент

1 На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть **Дії**, а потім – потрібну активність.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.

3 Натисніть .

4 Виберіть налаштування заняття.

5 Виберіть **Сегменти**.

6 Виберіть сегмент.

7 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Часи перегонів**, щоб переглянути час і середню швидкість або темп лідера сегмента.
- Виберіть **Карта**, щоб переглянути сегмент на мапі.
- Виберіть **Графік рельєфу**, щоб переглянути графік рельєфу для сегмента.

Перегони на сегменті

Сегменти – це віртуальні маршрути перегонів. Ви можете пройти сегмент і порівняти свої результати з минулими активностями, результатами інших людей, результатами контактів у вашому обліковому записі Garmin Connect або з іншими учасниками бігової чи велосипедної спільноти. Ви можете завантажити дані про свою активність до облікового запису Garmin Connect, щоб переглянути свою позицію на сегменті.

ПРИМІТКА. якщо ваш обліковий запис Garmin Connect пов'язаний з обліковим записом Strava, ваша активність автоматично надсилається до вашого облікового запису Strava, щоб ви могли переглянути свою позицію на сегменті.

1 На циферблаті годинника натисніть .

2 Виберіть тип заняття.

3 Виконайте пробіжку або заїзд.

Коли ви наближаєтеся до сегмента, з'являється повідомлення, і ви можете почати змагання на цьому відрізку.

4 Почніть змагання на сегменті.

Коли сегмент буде завершено, з'явиться відповідне повідомлення.

Піктограма	Назва	Опис
	Альтиметр/барометр/компас	Виберіть, щоб відкрити програму альтиметра, барометра й компаса.
	Режим польоту	Дає змогу увімкнути режим польоту, у якому вимкнені всі бездротові канали зв'язку.
	Будильник	Дає змогу додати або налаштувати будильник (<i>Налаштування будильника, стор. 109</i>).
	Альтернативні часові пояси	Дає змогу переглянути поточний час доби в інших часових поясах (<i>Додання інших часових поясів, стор. 112</i>).
	Альтиметр	Відкриває екран альтиметра.
	Допомога	Дає змогу надіслати запит про допомогу (<i>Запит про допомогу, стор. 159</i>).
	Автоматичне занурення	Виберіть, щоб налаштувати тип стрибка, який активується автоматично, щойно ви почнете спуск. Щоб тимчасово вимкнути цю функцію, можна скористатись опцією Сон.
	Барометр	Відкриває екран барометра.
	Система економії заряду батареї	Виберіть, щоб увімкнути режим економії заряду батареї (<i>Налаштування функції економії заряду акумулятора, стор. 166</i>).
	Яскравість	Дає змогу налаштовувати яскравість екрана (<i>Налаштування дисплея та яскравості, стор. 120</i>).
	Керування човном	Виберіть, щоб підключитися до голосового помічника картплоттера (<i>Використання Керування човном, стор. 22</i>).
	Режим човна	Виберіть, щоб конвертувати елемент керування Телефонний асистент на Керування човном.
	Передавати пульс	Дає змогу увімкнути передавання даних про пульс на сполучений пристрій (<i>Передавання даних про пульс, стор. 142</i>).
	Калькулятор	Виберіть калькулятор, який також має функцію калькулятора чайових.
	Календар	Виберіть, щоб переглянути майбутні події з календаря телефона.
	Елементи керування камерою	Виберіть, щоб вручну знімати фото й відеокліпи (<i>Використання елементів керування камерою Varia, стор. 127</i>).
	Годинники	Відкриває програму Годинники для налаштування будильника, таймера, секундоміра або перегляду інших часових поясів (<i>Годинники, стор. 109</i>).
	Компас	Відкриває екран компасу.
	Екран	Виберіть, щоб вимкнути екран для сповіщень, жестів і режиму Дисплей завжди увімкнено (<i>Налаштування дисплея та яскравості, стор. 120</i>).

Піктограма	Назва	Опис
	Не турбувати	Виберіть, щоб увімкнути режим "Не турбувати", у якому екран затемнений, а сигнали й сповіщення вимкнені. Наприклад, цей режим можна використовувати під час перегляду фільму.
	Пошук телефона	Дозволяє відтворити звуковий сигнал на сполученому телефоні, якщо він перебуває в межах досяжності сигналу Bluetooth. Потужність сигналу Bluetooth відображається на екрані годинника <i>quatrix</i> і збільшується в міру наближення до телефона. Виберіть, щоб увімкнути навігацію до загубленого телефона, коли активовано GPS (<i>Визначення розташування телефона, втраченого під час використання GPS, стор. 132</i>).
	Ліхтарик	Виберіть, щоб увімкнути світлодіодний ліхтарик (<i>Використання світлодіодного ліхтарика, стор. 85</i>).
	Режим фокусування	Виберіть, щоб змінити поточний режим фокусування (<i>Режими фокусування, стор. 138</i>).
	Garmin Share	Виберіть, щоб відкрити програму Garmin Share (<i>Garmin Share, стор. 133</i>).
	Історія	Виберіть, щоб переглянути свою історію фізичної активності, рекорди та підсумки.
	Блокувати пристрій	Дає змогу заблокувати кнопки й сенсорний екран, щоб уникнути випадкового натискання й жестів.
	Messenger	Виберіть, щоб переглядати й надсилати повідомлення, використовуючи програму Messenger (<i>Використання програми Messenger, стор. 17</i>).
	Музика	Дає змогу керувати відтворенням музики на годиннику або телефоні.
	Сповіщення	Виберіть, щоб переглянути вхідні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення соціальних мереж тощо з урахуванням налаштувань сповіщень на телефоні (<i>Увімкнення сповіщень телефону, стор. 130</i>).
	Телефон	Виберіть, щоб вимкнути технологію Bluetooth і з'єднання зі сполученим телефоном.
	Телефонний асистент	Дає змогу під'єднатися до голосового помічника на вашому телефоні (<i>Використання телефонного асистента, стор. 129</i>).
	Вимкнути	Дає змогу вимкнути годинник.
	Пульсовий оксиметр	Виберіть, щоб відкрити програму пульсового оксиметра (<i>Пульсовий оксиметр, стор. 143</i>).
	Зсув у червону область	Виберіть, щоб перевести екран у відтінки червоного й використовувати годинник в умовах слабкого освітлення.
	Базова точка	Виберіть, щоб установити базову точку для навігації (<i>Установлення базової точки, стор. 156</i>).
	Зберегти об'єкт	Виберіть, щоб зберегти поточне місце й пізніше прокласти до нього шлях (<i>Використання програми Saved, стор. 13</i>).

Піктограма	Назва	Опис
	Налаштування	Виберіть, щоб відкрити меню налаштувань.
	Секундомір	Виберіть, щоб запустити секундомір (<i>Використання секундоміра, стор. 111</i>).
	Блимання	Виберіть, щоб увімкнути режим блимання світлодіодного ліхтарика. Можна створити власний режим блимання (<i>Зміна користувацького режиму блимання ліхтарика, стор. 86</i>).
	СВІТАНОК І ЗАХІД СОНЦЯ	Дає змогу переглянути час сходу й заходу сонця, а також настання сутінок.
	Синхронізація	Дає змогу синхронізувати годинник зі сполученим телефоном.
	Синхронізувати час	Дає змогу синхронізувати час на годиннику з телефоном або супутниками.
	Таймер	Виберіть, щоб установити таймер зворотного відліку (<i>Використання таймера зворотного відліку, стор. 110</i>).
	Дотик	Виберіть, щоб вимкнути сенсорні елементи керування.
	Блокуван. дотиком	Виберіть, щоб активувати розблокування сенсорного екрана проведенням пальцем по екрану згори вниз.
	Голосова команда	Виберіть, щоб відкрити програму голосових команд і промовити команду (<i>Використання голосових команд, стор. 14</i>).
	Голосові нотатки	Виберіть, щоб відкрити програму голосових нотаток і записати нотатку (<i>Записування голосових нотаток, стор. 14</i>).
	Гучність	Відкриває елементи керування гучністю на годиннику.
	Гаманець	Дає змогу перейти в гаманець Garmin Pay для оплати покупок за допомогою годинника (<i>Garmin Pay, стор. 17</i>).
	Видалення води	Дає змогу увімкнути сигнали для видалення води з портів динаміка й мікрофона.
	Погода	Виберіть, щоб переглянути поточні погодні умови та прогнози погоди.
	Wi-Fi	Виберіть, щоб вимкнути зв'язок Wi-Fi.

Налаштування меню керування

Ви можете додавати, видаляти й змінювати порядок пунктів у меню елементів керування (*Елементи керування, стор. 81*).

- 1 Утримуйте , щоб відкрити меню елементів керування.
- 2 Утримуйте .
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб додати елемент керування до меню, виберіть **Додати елементи керування** і вкажіть елемент, який потрібно додати.
 - Щоб змінити розташування ярлика в меню елементів керування, виберіть **Перевпоряд. елем. керув.**, виберіть елемент керування, який потрібно перемістити, натисніть  або , щоб перемістити цей елемент в нову позицію, і натисніть , щоб вибрати нове розташування.
 - Щоб видалити ярлик з меню елементів керування, виберіть **Видалити елементи керування** і вкажіть елемент, який потрібно видалити.

Використання світлодіодного ліхтарика

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Цей пристрій оснащено ліхтариком, який можна запрограмувати на блимання з різними інтервалами. Якщо ви страждаєте від епілепсії чи чутливі до блимаючого або яскравого світла, проконсультуйтеся з лікарем перед використанням пристрою.

Використання ліхтарика зменшує час роботи від акумулятора. Щоб подовжити час роботи від акумулятора, можна зменшити яскравість.

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть .
- 3 За потреби натисніть , щоб увімкнути ліхтарик.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб налаштувати яскравість або колір ліхтарика, натисніть  чи .
 - ПІДКАЗКА:** на будь-якому екрані можна швидко двічі натиснути , щоб увімкнути ліхтарик. Упродовж перших трьох секунд можна натиснути  чи , щоб налаштувати яскравість або колір ліхтарика.
 - Щоб запрограмувати ліхтарик на блимання за вибраним шаблоном, натисніть і утримуйте , виберіть **Блимання**, виберіть режим і натисніть .
 - Щоб відобразити інформацію контактних осіб для екстрених випадків і запрограмувати ліхтарик на блимання в послідовності для екстрених ситуацій, натисніть і утримуйте , виберіть **Послідовність для екстрених ситуацій** і натисніть .

УВАГА!

Програмування ліхтарика на блимання в послідовності для екстрених ситуацій не призводить до виклику контактних осіб для екстрених випадків або аварійно-рятувальних служб чи служб екстреної допомоги від вашого імені. Інформація ваших контактних осіб для екстрених випадків відобразиться, тільки якщо є відповідне налаштування в програмі Garmin Connect.

Зміна користувацького режиму блимання ліхтарика

Використання режиму блимання ліхтарика зменшує час роботи від акумулятора.

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть  > **Користувацьк..**
- 3 Натисніть , щоб увімкнути блимання ліхтарика (необов'язково).
- 4 Виберіть .
- 5 Натисніть  або , щоб перейти до налаштування блимання.
- 6 Натисніть , щоб прокручувати параметри налаштувань.
ПРИМІТКА. щоб зменшити споживання заряду акумулятора, можна вибрати повільне блимання.
- 7 Натисніть  для збереження.

Віджети

На ваш годинник завантажено віджети для швидкого перегляду інформації ([Перегляд віджетів, стор. 90](#)). Для роботи деяких віджетів швидкого перегляду необхідне з'єднання Bluetooth із сумісним телефоном.

Деякі віджети швидкого перегляду не відображаються за замовчуванням. Їх можна додати до списку віджетів уручну ([Налаштування свого списку віджетів, стор. 90](#)). У деяких віджетах швидкого перегляду згруповані пов'язані показники, як-от дані про здоров'я чи результати занять.

ПІДКАЗКА: ви також можете завантажити віджети швидкого перегляду за наступним шляхом: Connect IQ Store ([Функції Connect IQ, стор. 137](#)).

Назва	Опис
Альтиметр/ барометр/компас	Відображає комбіновану інформацію з альтиметра, барометра й компаса.
Інші часові пояси	Відображає поточний час доби в інших часових поясах (<i>Додання інших часових поясів, стор. 112</i>).
Акліматизація до висоти	На висотах понад 800 м (2625 футів) відображаються графіки для середніх показників пульсової оксиметрії, частоти дихання та пульсу в стані спокою за останні 7 днів із поправкою на висоту.
Альтиметр	Відображає приблизну висоту на основі змін тиску.
Барометр	Відображає дані про зовнішній тиск на основі висоти.
Body Battery™	У разі носіння протягом усього дня відображає ваш поточний рівень Body Battery і відповідний графік, на якому показано зміну цього параметра за останні кілька годин (<i>Body Battery, стор. 91</i>).
Календар	Відображає майбутні зустрічі з вашого календаря на телефоні.
Калорії	Відображає інформацію про калорії, спалені протягом дня.
Елементи керування камерою	Дає змогу вручну знімати фото й відеокліпи за умови сполучення із сумісною Varia™ передньою камерою з підсвіткою або камерою заднього радара (<i>Використання елементів керування камерою Varia, стор. 127</i>).
Компас	Відображає електронний компас.
Зворотні відліки	Відображає зворотний відлік майбутніх подій.
Досвід у велоспорті	Відображає тип вашого заїзду, аеробну витривалість, аеробні й анаеробні здібності (<i>Перегляд досвіду їзди на велосипеді, стор. 107</i>).
Ефективність вело-занять	Відображає показники ефективності велозанять, такі як максимальний показник VO2 та оціночні значення FTP (<i>Вимірювання показників, стор. 92</i>).
Відстеження собаки	Відображається інформація про місцезнаходження вашого собаки, якщо сумісний відстежувач собак сполучено з вашим годинником quatix.
Показник витривалості	Відображає рахунок, графік і коротке повідомлення, яке описує вашу загальну витривалість на основі всіх записаних занять (<i>Показник витривалості, стор. 106</i>).
Прогноз щодо рибальства	Відображає прогнози щодо найкращих днів і часу для риболовлі на основі вашого місця перебування, фази місяця, часу його сходу й заходу. Ви можете переглянути графік на день, а також основні й другорядні періоди годування.
Кількість подоланих поверхів (підйом)	Відстежує кількість пройдених угору поверхів і прогрес у досягненні цілі.
Тренер Garmin	Відображає заплановані тренування, коли ви вибираєте план тренувань від тренера Garmin у своєму обліковому запису Garmin Connect. Цей план адаптується до вашого поточного фізичного стану, уподобань щодо тренування й графіка, а також дати перегонів.
Гольф	Відображає рахунок і статистику останнього раунду гри в гольф.
Health Snapshot	Функція Health Snapshot реєструє кілька ключових показників стану здоров'я, поки ви не рухаєтеся протягом двох хвилин. Вона дає уявлення про загальний

Назва	Опис
	стан вашої серцево-судинної системи. Годинник реєструє такі показники, як середній пульс, рівень стресу й частота дихання. Відображає стислу інформацію про ваші збережені сеанси Health Snapshot.
Стан здоров'я	Displays health metrics, such as your respiration and skin temp.
Частота серцевих скорочень	Відображає поточну частоту серцевих скорочень в ударах за хвилину (уд/хв) і графік середньої ЧСС у стані спокою.
Показник подолання схилу	Відображає рахунок, графік, метрики й коротке повідомлення, яке описує ваші показники підймання на пагорб на основі записаних занять із бігу (Показник подолання схилу, стор. 106).
Журнал	Відображає історію ваших занять і графік записаних занять (Використання історії, стор. 114).
Стан варіабельності ЧСС	Відображає середній показник варіабельності серцевого ритму вночі за сім днів (Стан варіабельності пульсу, стор. 94).
Інтенсивність у хвилинах	Відстежує час, який ви витратили на заняття з навантаженням від помірного до інтенсивного, тижневу ціль із хвилин інтенсивного навантаження й прогрес у досягненні цілі.
Елементи керування inReach®	Дозволяє надсилати повідомлення через ваш сполучений пристрій inReach (Використання дистанційного керування inReach, стор. 128).
Порадник із порушень добового ритму організму	Відображає час вашого місця проживання під час подорожі й надає вказівки, які допоможуть вам адаптуватися до часового поясу пункту призначення (Використання порадника щодо порушень добового ритму організму, стор. 108).
Попереднє заняття	Відображає стислу інформацію про останнє записане заняття.
Остання поїздка Остання пробіжка Останній заплив	Відображає стислу інформацію про останнє записане заняття та історію заняття вказаним видом спорту.
Обмін повідомленнями	Відображає діалоги в програмі Garmin Messenger і дає змогу відповідати на повідомлення з годинника (Програма Garmin Messenger, стор. 138).
Фаза місяця	Відображає інформацію про схід і захід місяця, а також фази луни з урахуванням місцеположення за GPS.
Музика	Відображає засоби керування відтворенням музики для телефону або годинника.
Денний короткий сон	Відображає загальний час денного сну та збільшення рівня Body Battery. Можна запустити таймер сну й установити будильник для пробудження (Налаштування режиму фокусування за замовчуванням, стор. 139).
Повідомлення	Сповіщає вас про входні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення соціальних мереж тощо з урахуванням налаштувань сповіщень на телефоні (Увімкнення сповіщень телефону, стор. 130).
Основні перегони	Відображає перегони, які ви призначили у своєму календарі Garmin Connect основними (Календар перегонів та основні перегони, стор. 107).
Пульсовий оксиметр	Дає змогу вручну виконати вимірювання пульсовим оксиметром (Отримання даних із пульсового оксиметра, стор. 144). Якщо ви надто активні для того, щоб годинник міг визначити ваш рівень, показники не записуються.

Назва	Опис
Календар перегонів	Відображає майбутні перегони, призначені у вашому календарі Garmin Connect (Календар перегонів та основні перегони, стор. 107).
Відновлення	Відображає ваш час відновлення. Максимальний час — чотири дні.
Дихання	Ваша поточна частота дихання (у вдихах на хвилину) і середнє значення за 7 днів. Ви можете виконати дихальну вправу, щоб розслабитися.
Економічність бігу	Відображає енергетичні витрати під час аеробного бігу. Прогнозований показник економічності бігу визначається за кількома ключовими значеннями (Економічність бігу, стор. 96).
Ефективність бігу	Відображає поточні показники ефективності, такі як максимальне оціночне значення VO2 та лактатний поріг (Вимірювання показників, стор. 92).
Толерантність до бігу	Відстежує вашу здатність ефективно займатися бігом, знижуючи ризик травм і водночас підвищуючи продуктивність (Толерантність до бігу, стор. 105).
Занурення з аква-лангом	Відображає інтервал виходу на поверхню, залишок часу заборони на польоти, одиниці кисневого отруєння, відсоток кисневого отруєння центральної нервової системи (ЦНС) і навантаження на тканини після занурення (Перегляд віджета занурення з аквалангом, стор. 109).
Тренер зі сну	Надає рекомендації щодо вашої потреби в сні на основі історії сну й активності, циркадних ритмів, стану варіабельності ЧСС і сну.
Показник сну	Відображає загальну тривалість сну, показники сну та інформацію про фази сну за минулу ніч. Також можна переглянути дані про зміни дихання за ніч (Відстеження сну, стор. 145).
Кроки	Відстежує щоденну кількість кроків, ціль із кількості кроків і дані за попередні дні.
Акції	Відображає налаштовуваний список акцій (Додавання акції, стор. 108).
Стрес	Відображає поточний рівень стресу й графік рівня стресу. Ви можете виконати дихальну вправу, щоб розслабитися. Якщо ви надто активні для того, щоб годинник міг визначити ваш рівень стресу, показники стресу не записуються.
Схід сонця й захід сонця	Відображає час сходу й заходу сонця, світанку та сутінків, а також карту поточного положення сонця та графік сонячного освітлення протягом дня.
Температура	Відображає показник температури зі внутрішнього датчика температури.
Припливи та відпливи	Відображає інформацію від пункту контролю припливів, як-от висота припливу й час наступних припливів і відпливів (Перегляд інформації про припливи й відпливи, стор. 20).
Готовність до тренування	Відображає рахунок і коротке повідомлення, призначені для того, щоб допомогти визначити вашу готовність до тренування кожного дня (Готовність до тренування, стор. 104).
Тренувальний стан	Відображає поточний тренувальний стан і тренувальне навантаження, яке показує, як тренування впливає на фізичний стан і результати (Тренувальний стан, стор. 99).
Погода	Відображає поточну температуру й прогноз погоди. Можна переглянути поточні погодні умови на мапі за допомогою декількох шарів накладання. Можна переглянути поточні метеорологічні аеродромні зведення (METAR) та аеродромні прогнози (TAF) для найближчих аеропортів ().

Перегляд віджетів

Віджети забезпечують швидкий доступ до даних про стан здоров'я, інформації про активність, показників вбудованих датчиків тощо. Після сполучення з годинником ви можете переглядати дані з телефона, зокрема інформацію про стан здоров'я, погоду та події календаря.

- 1 На циферблаті годинника натисніть  для прокручування списку віджетів.



ПІДКАЗКА: проведіть пальцем для прокручування або натисніть для вибору параметрів.

- 2 Натисніть  для перегляду додаткової інформації.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть , щоб переглянути детальну інформацію про віджет.
 - Натисніть , щоб переглянути додаткові параметри й доступні для віджета функції.

Налаштування свого списку віджетів

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть  для перегляду списку віджетів.
- 2 Виберіть **Редагувати**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити розташування віджета в списку, виберіть віджет, натисніть  чи , щоб перемістити віджет, а тоді натисніть , щоб вибрати для нього нове розташування.
 - Щоб вилучити віджет зі списку, виберіть віджет і натисніть .
 - Щоб додати віджет до списку, виберіть **Додати**, а потім виберіть один чи кілька віджетів.

ПІДКАЗКА: можна вибрати **Створити папку**, щоб створити папку для кількох віджетів ([Створення папки віджетів, стор. 91](#)).

Створення папки віджетів

Список віджетів можна налаштувати так, щоб пов'язані між собою віджети були згруповані по папках.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , щоб відкрити список віджетів.
- 2 Виберіть **Редагувати > Додати > Створити папку**.
- 3 Виберіть віджети, які слід додати до папки, і натисніть **Готово**.
ПРИМІТКА. якщо віджети вже є у списку, ви можете перемістити або скопіювати їх до папки.
- 4 Виберіть або введіть назву для папки.
- 5 Виберіть піктограму для папки.
- 6 Якщо необхідно, виберіть один із варіантів:
 - Щоб відредагувати папку, знайдіть її в списку віджетів та утримуйте .
 - Щоб відредагувати віджети в папці, відкрийте папку й виберіть **Редагувати** ([Налаштування свого списку віджетів, стор. 90](#)).

Body Battery

Годинник аналізує варіабельність пульсу, рівень стресу, якість сну й дані про фізичну активність для визначення загального рівня Body Battery. Аналогічно датчику рівня палива у автомобілі, цей показник визначає доступні енергетичні резерви вашого організму. Рівень Body Battery може бути в діапазоні від 5 до 100, де значенням від 5 до 25 відповідають дуже низькі, від 26 до 50 – низькі, від 51 до 75 – помірні, а від 76 до 100 – високі резерви енергії.

Для перегляду поточного рівня Garmin Connect, довгострокових трендів і додаткових відомостей синхронізуйте свій годинник з обліковим записом Body Battery ([Поради щодо покращення даних Body Battery, стор. 91](#)).

Поради щодо покращення даних Body Battery

- Для отримання точніших результатів годинник має бути на вас під час сну.
- Хороший сон заряджає вашу Body Battery.
- Надмірна активність і сильний стрес можуть змусити вашу Body Battery швидше розряджатись.
- Приймання їжі й стимуляторів, таких як кофеїн, безпосередньо не впливають на показник Body Battery.

Вимірювання показників

Ці вимірювання є приблизними оцінками, які допомагають вам відстежувати й розуміти вашу тренувальну активність і результативність у перегонах. Для вимірювання потрібно виконати кілька вправ із використанням зап'ясткового або сумісного нагрудного пульсометра. Для вимірювання показників їзди на велосипеді потрібен пульсометр і вимірювач зусилля.

Ці оцінки надає та підтримує Firstbeat Analytics™. Додаткову інформацію див. на сторінці garmin.com/performance-data/running.

ПРИМІТКА. оцінки спочатку можуть здатися неточними. Ви маєте виконати кілька дій, щоб годинник дізнався ваші фізичні показники.

Зусилля функціонального порога (FTP): для визначення FTP годинник використовує дані профілю користувача, введені під час початкового налаштування (*Розрахунок оцінки ЗФП, стор. 97*).

Стан варіабельності ЧСС: годинник аналізує показники серцевого ритму на зап'ястку під час сну, щоб визначити стан варіабельності частоти серцевих скорочень (ЧСС) на основі ваших особистих довгострокових середніх значень варіабельності (*Стан варіабельності пульсу, стор. 94*).

Лактатний поріг: лактатний поріг – це точка, з якої ваші м'язи починають швидко втомлюватися. Годинник вимірює рівень лактатного порога на основі даних про частоту серцевих скорочень і темп (*Лактатний поріг, стор. 97*).

Прогнозований час перегонів: годинник використовує розрахункове значення максимального VO2 і вашу історію тренувань для визначення цільового часу перегонів на основі вашого поточного фізичного стану (*Перегляд прогнозованого часу перегонів, стор. 94*).

Стан продуктивності: стан вашої продуктивності – це оцінка в реальному часі після 6–20 хвилин активності. Його можна додати як поле даних для перегляду стану продуктивності впродовж решти активності. Цей показник порівнює ваш стан у реальному часі з вашим середнім рівнем фізичної підготовки (*Стан продуктивності, стор. 95*).

Графік зусилля (їзда на велосипеді): графік зусилля відображає ваше стає зусилля протягом певного часу. Ви можете переглянути графік зусилля за попередній місяць, три місяці або дванадцять місяців (*Перегляд графіка зусилля, стор. 99*).

Економічність бігу: економічність бігу означає енергоефективність бігуна. Прогнозований показник економічності бігу визначається за кількома ключовими значеннями (*Економічність бігу, стор. 96*).

Витривалість: годинник використовує ваше значення макс. VO2 і дані про частоту серцевих скорочень для оцінки витривалості в реальному часі. Цей показник можна додати як екран даних для перегляду своєї потенційної та поточної витривалості під час активності (*Перегляд витривалості в реальному часі, стор. 98*).

Макс. VO2: макс. VO2 – це максимальний об'єм кисню (у мілілітрах), який може споживати ваш організм за хвилину на кілограм ваги тіла під час максимального навантаження (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 93*).

Про розрахункові значення максимального VO2

Макс. VO2 – це максимальний об'єм кисню (у мілілітрах), спожитий за хвилину на кілограм ваги тіла під час максимального навантаження. Простіше кажучи, максимальний VO2 – це показник продуктивності спортсмена, що підвищується пропорційно до рівня фізичної підготовки. Щоби відображався ваш максимальний VO2, разом із пристроєм quatix потрібно використовувати зап'ястковий пульсометр чи сумісний нагрудний пульсометр. Цей пристрій окремо вимірює максимальний VO2 для бігу та для їзди на велосипеді. Щоб отримати точний показник максимального VO2, потрібно кілька хвилин побігати під відкритим небом з увімкненою функцією GPS або проїхатися за помірної інтенсивності, використовуючи при цьому сумісний датчик зусилля.

Розрахунковий показник максимального VO2 відображається на пристрої у вигляді числа, опису й положення на кольоровому лічильнику. В обліковому записі Garmin Connect можна переглянути додаткову інформацію про розрахункові значення максимального VO2, наприклад, як цей показник оцінюється відповідно до вашого віку й статі.

 Фіолетовий	Неперевершено
 Синій	Відмінно
 Зелений	Добре
 Помаранчевий	Непогано
 Червоний	Погано

Показник максимального VO2 надає Firstbeat Analytics. Аналіз максимального VO2 надається з дозволу The Cooper Institute®. Докладнішу інформацію можна знайти в додатку (*Стандартні показники макс. VO2, стор. 186*), а також на сайті www.CooperInstitute.org.

Визначення розрахункового значення макс. VO2 для бігу

Для роботи цієї функції необхідні дані про пульс, зчитані із зап'ястка або отримані із сумісного нагрудного пульсометра. Якщо використовується нагрудний пульсометр, його потрібно надіти та сполучити з вашим годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 123*).

Для найбільш точного оцінювання налаштуйте профіль користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 163*) і встановіть максимальний пульс (*Налаштування зон пульсу, стор. 164*). Оцінювання спочатку може здатися неточним. Щоб годинник зібрав відомості про вашу бігову продуктивність, потрібно декілька забігів. Ви можете вимкнути записування значення максимального VO2 для бігу на ультрамарафонські дистанції та бігу пересіченою місцевістю, якщо не хочете, щоб ці різновиди бігових занять впливали на розрахунок значення максимального VO2 (*Налаштування активності, стор. 73*).

- 1 Почніть пробіжку.
- 2 Бігайте на свіжому повітрі в помірному або високому темпі й тримайте частоту серцевих скорочень принаймні на рівні 70 % від вашої максимальної ЧСС.
- 3 Після щонайменше 10 хвилин виберіть **Зберегти**.
- 4 Натисніть  або  для прокручування вимірювань продуктивності.

Визначення розрахункового значення макс. VO2 для їзди на велосипеді

Для роботи цієї функції необхідні вимірювач зусилля й дані про пульс, зчитані із зап'ястка або отримані із сумісного нагрудного пульсометра. Вимірювач зусилля має бути сполученим із вашим годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 123*). Якщо використовується нагрудний пульсометр, його потрібно надіти та сполучити з вашим годинником.

Для найбільш точного оцінювання налаштуйте профіль користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 163*) і встановіть максимальний пульс (*Налаштування зон пульсу, стор. 164*).

Оцінювання спочатку може здатися неточним. Щоб годинник зібрав відомості про вашу продуктивність під час їзди на велосипеді, потрібно здійснити декілька заїздів.

- 1 Запустіть сеанс їзди на велосипеді.
- 2 Проїдьте на велосипеді зі стабільно високою інтенсивністю принаймні 20 хвилин.
- 3 Після завершення заїзду виберіть **Зберегти**.
- 4 Натисніть  або  для прокручування вимірювань продуктивності.

Перегляд прогнозованого часу перегонів

Для найбільш точного оцінювання налаштуйте профіль користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 163*) і встановіть максимальний пульс (*Налаштування зон пульсу, стор. 164*).

Годинник використовує розрахункове значення макс. VO2 та історію тренувань для визначення цільового часу перегонів (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 93*). Для уточнення оцінки часу перегонів ваш годинник аналізує дані тренувань за кілька тижнів.

- 1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть , щоб переглянути віджет продуктивності бігу.
- 2 Натисніть .
- 3 Прокрутіть, щоб переглянути прогнозований час перегонів.
- 4 Натисніть , щоб переглянути додаткову інформацію.
- 5 Прокрутіть, щоб переглянути прогнози щодо інших дистанцій.

ПРИМІТКА. прогнози спочатку можуть здатися неточними. Щоб годинник зібрав відомості про вашу бігову продуктивність, потрібно декілька забігів.

Стан варіабельності пульсу

Годинник аналізує показники пульсу на зап'ясті під час сну, щоб визначити варіабельність пульсу (HRV). На варіабельність серцевого ритму впливають тренування, фізична активність, сон, харчування та здорові звички. Показники варіабельності пульсу можуть широко варіюватися залежно від статі, віку й рівня фізичної підготовки. Збалансована варіабельність пульсу може бути свідченням хорошого стану здоров'я, як-от правильний баланс між тренуванням і відновленням, кращий стан серцево-судинної системи й більша стійкість до стресу. Незбалансований або поганий стан може бути ознакою втоми, підвищеної потреби у відновленні або підвищеного стресу. Для отримання найкращих результатів годинник має бути на вас під час сну. Для відображення стану варіабельності пульсу годиннику потрібні три тижні послідовних даних про сон.

Кольорова зона	Стан	Опис
 Зелений	Збалансована	Ваш усереднений показник варіабельності пульсу за сім днів перебуває в межах базового діапазону.
 Помаранчевий	Незбалансований	Ваш усереднений показник варіабельності пульсу за сім днів перебуває вище або нижче за базовий діапазон.
 Червоний	Низька	Ваш усереднений показник варіабельності пульсу за сім днів перебуває значно нижче за базовий діапазон.
Нема кольору	Погано Стан невизначено	Ваші показники варіабельності пульсу в середньому значно нижчі за норму для вашого віку. Невизначеність стану означає, що бракує даних для обчислення середнього значення за сім днів.

Ви можете синхронізувати годинник зі своїм обліковим записом Garmin Connect, щоб переглянути поточний стан варіабельності пульсу, тенденції та зворотний зв'язок щодо навчання.

Стан продуктивності

Коли ви тренуєтеся, наприклад, бігаєте або їздите на велосипеді, функція стану продуктивності аналізує ваш темп, варіабельність і частоту серцевих скорочень, щоб у реальному часі оцінити вашу продуктивність порівняно з вашою середньою фізичною формою. Це значення наближено є відхиленням від вашої базової оцінки максимального об'єму кисню (VO2) у відсотках у реальному часі. Значення стану продуктивності варіюються від -20 до +20. Після перших 6–20 хвилин вашої активності пристрій відображає показник стану продуктивності. Наприклад, значення +5 означає, що ви відпочили, бадьорі та здатні добре пробігти або проїхатися. Можна додати стан продуктивності як поле даних на один з екранів тренування, щоб відстежувати свої можливості протягом усього заняття. Стан продуктивності також може вказувати на рівень втоми, особливо наприкінці тривалої пробіжки чи тривалого заїзду.

ПРИМІТКА. щоб отримати точну оцінку максимального об'єму кисню (VO2) і дізнатися про свою здатність бігати або їздити на велосипеді, потрібно виконати кілька пробіжок або заїздів із пульсометром (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 93*).

Перегляд вашого стану продуктивності

Для роботи цієї функції необхідні дані про пульс, зчитані із зап'ястка або отримані із сумісного нагрудного пульсометра.

- 1 Додайте **Стан виконання** на екран даних (*Налаштування екранів даних, стор. 72*).
- 2 Виконайте пробіжку або заїзд.
За 6–20 хвилин з'явиться інформація про ваш стан продуктивності.
- 3 Для перегляду свого стану продуктивності під час пробіжки або заїзду прокручуйте екран даних.

Економічність бігу

Економічність бігу вимірює енергетичні витрати під час бігу. Тоді як макс. VO2 є показником максимального об'єму кисню, спожитого під час інтенсивного тренування, економічність бігу відображає, наскільки результативно ваше тіло перетворює енергію для високої ефективності бігу. Економічність бігу представлена в мілілітрах спожитого кисню на кілограм маси тіла на кілометр (мл/кг/км). Нижчі значення свідчать про менші енергетичні витрати.

Вимоги: ви повинні зареєструвати дані кількох забігів просто неба або на стадіоні за допомогою сумісного аксесуара, який вимірює втрату швидкості на кроці, як-от HRM 600.

Ключові фактори: функція економічності бігу використовує дані профілю, історію бігу, частоту серцевих скорочень, показники швидкості та динаміки бігу. Втрата швидкості на кроці є важливим фактором, оскільки цей показник демонструє сповільнення, яке виникає, коли під час бігу нога торкається землі (*Динаміка бігу, стор. 124*). Щоб отримати оптимальні результати, перевірте, чи правильно введено параметри зросту й ваги (*Налаштування профілю користувача, стор. 163*).

Огляд результатів: зверніть увагу, що економічність бігу принципово залежить від аеробної витривалості. Пробіжки низької інтенсивності щонайменше протягом 30 хвилин по стадіону або рівній місцевості – оптимальні умови для накопичення даних і обчислення цього показника. Біг у приміщенні й пересіченою місцевістю не використовується для розрахунку або оновлення показника економічності бігу. Докладніше див. на сторінці garmin.com/performance-data/running в додатку (*Оцінювання економічності бігу, стор. 187*).

Перегляд економічності бігу

- На циферблаті годинника натисніть , щоб переглянути віджет ефективності бігу.

ПРИМІТКА. можливо, вам потрібно додати цей віджет до списку віджетів (*Налаштування свого списку віджетів, стор. 90*).

- У програмі Garmin Connect виберіть **••• > Статистика показників > Економічність бігу**. Показник економічності бігу також можна додати на головний екран для показу з іншими даними.

Розрахунок оцінки ЗФП

Щоб отримати оцінку зусилля функціонального порога (FTP), спочатку необхідно з'єднати в пару вимірювач зусилля та годинник (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 123*), а також отримати оцінку максимального об'єму кисню (VO2) (*Визначення розрахункового значення макс. VO2 для їзди на велосипеді, стор. 94*).

Годинник використовує початкові налаштування з вашого профілю користувача й вашу оцінку макс. VO2 для визначення ЗФП. Годинник автоматично визначатиме ваше FTP під час постійних високоінтенсивних тренувань за допомогою вимірювача зусилля. Для досягнення найкращих результатів слід також використовувати пульсометр.

- 1 Прокрутіть униз на екрані циферблата, щоб відобразити віджет продуктивності.
- 2 Виберіть віджет, щоб переглянути дані про продуктивність.
- 3 Прокрутіть, щоб переглянути оцінку зусилля функціонального порога (ЗФП).

Оцінка ЗФП відображається у вигляді значення, вимірюваного у ватах на кілограм, вашої вихідної потужності у ватах і положення на колірній шкалі.

 Фіолетовий	Неперевершено
 Синій	Відмінно
 Зелений	Добре
 Помаранчевий	Непогано
 Червоний	Погано

Докладнішу інформацію див. у додатку (*Оцінкові значення FTP, стор. 187*).

Лактатний поріг

Лактатний поріг – це інтенсивність тренування, за якої лактат (молочна кислота) починає накопичуватися в крові. Під час бігу цей рівень інтенсивності оцінюється за темпом, частотою серцевих скорочень або зусиллям. Коли бігун перевищує поріг, втома починає наростати з більшою інтенсивністю. Для досвідчених бігунів поріг настає приблизно на рівні 90% від максимальної частоти серцевих скорочень на дистанції, коли відстань сягає від 10 км до напівмарафонської дистанції. Для середньостатистичних бігунів лактатний поріг часто перебуває значно нижче 90% від максимальної частоти серцевих скорочень. Знаючи свій лактатний поріг, ви можете визначити, як інтенсивно слід тренуватися або коли потрібно додати зусиль під час забігу.

Якщо ви вже знаєте своє значення пульсу лактатного порога, введіть його в налаштуваннях свого профілю користувача (*Налаштування зон пульсу, стор. 164*). Ви можете ввімкнути функцію **Автоматичне визначення**, щоб автоматично записувати свій лактатний поріг під час активності.

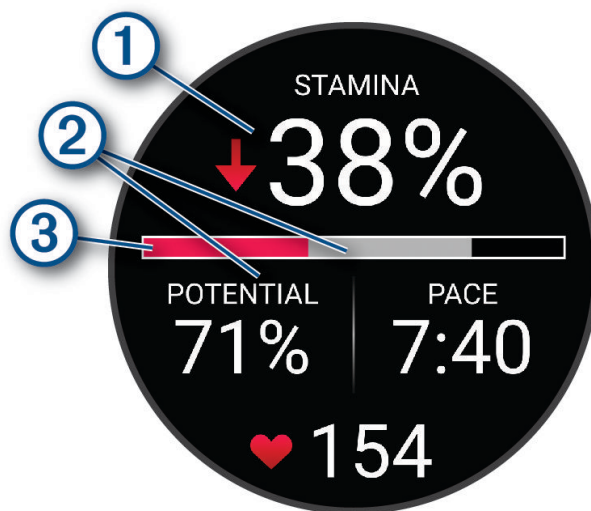
Перегляд витривалості в реальному часі

Годинник може надавати оцінку витривалості в реальному часі на основі даних про частоту серцевих скорочень і оцінки максимального об'єму кисню (VO2) (*Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 93*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії**.
- 3 Виберіть біг або їзду на велосипеді.
- 4 Натисніть .
- 5 Виберіть налаштування заняття.
- 6 Виберіть **Екрани даних > Додати новий елемент > Витривалість**.

ПРИМІТКА. ви можете змінити порядок відображення екранів даних і відредагувати основне поле даних про витривалість (за бажанням).

- 7 Почніть активність (*Початок заняття, стор. 27*).
- 8 Прокрутіть до екрана даних.



①	Основне поле даних про витривалість. Показує ваш поточний рівень витривалості у відсотках, відстань, що залишилася, або залишок часу.
②	Потенційна витривалість.
③	Поточна витривалість.  Червоний: витривалість вичерпується.  Помаранчевий: витривалість стабільна.  Зелений: витривалість відновлюється.

Перегляд графіка зусилля

Щоб мати змогу переглядати графік зусилля, спочатку запишіть поїздку тривалістю щонайменше одну годину з використанням вимірювача зусилля за минулі 90 днів (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 123*).

Ви можете створювати тренування у своєму обліковому записі Garmin Connect. Графік зусилля відображає ваше стале зусилля протягом певного часу. Можна переглянути графік зусилля за попередній місяць, три місяці або дванадцять місяців.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Статистика показників > Графік потужності**.

Тренувальний стан

Ці вимірювання є приблизними оцінками, які допомагають вам відстежувати й розуміти свою тренувальну активність. Для вимірювання потрібно займатися фізичними вправами протягом двох тижнів із використанням зап'ясткового або сумісного нагрудного пульсометра. Для вимірювання показників їзди на велосипеді потрібен пульсометр і вимірювач зусилля. Спочатку вимірювання можуть здаватися неточними, оскільки годинник вивчає ваші характеристики.

Ці оцінки надає та підтримує Firstbeat Analytics. Додаткову інформацію див. на сторінці garmin.com/performance-data/running.

Тренувальний стан: показник тренувального стану відображає вплив тренування на ваш фізичний стан і результати. Тренувальний стан змінюється разом із показниками максимального VO₂, високого короткочасного навантаження та стану варіабельності ЧСС протягом певного періоду.

Макс. VO₂: макс. VO₂ – це максимальний об'єм кисню (у мілілітрах), який може споживати ваш організм за хвилину на кілограм ваги тіла під час максимального навантаження (*Про розрахункові значення максимального VO₂, стор. 93*). Годинник відображає значення макс. VO₂ з поправкою на спеку й висоту, коли ви адаптуєтесь до високої температури або висоти над рівнем моря (*Акліматизація до спеки й висоти над рівнем моря, стор. 103*).

Варіабельність ЧСС: варіабельність ЧСС – це стан варіабельності вашого серцевого ритму (частоти серцевих скорочень) за минулі сім днів (*Стан варіабельності пульсу, стор. 94*).

Високе короткочасне навантаження: високе короткочасне навантаження – це зважена сума ваших останніх показників тренувального навантаження, включно із тривалістю та інтенсивністю вправи. (*Високе короткочасне навантаження, стор. 101*).

Фокус тренувального навантаження: годинник аналізує та розподіляє тренувальне навантаження по різних категоріях на основі інтенсивності та структури кожної зареєстрованої активності. Фокус тренувального навантаження включає загальне навантаження, накопичене за кожною категорією, і фокус тренування. Годинник відображає розподіл навантажень за минулі 4 тижні (*Фокус тренувального навантаження, стор. 101*).

Час відновлення: час відновлення показує, скільки часу залишилося до моменту, як ви повністю відновитеся й будете готові до наступного важкого тренування. (*Час відновлення, стор. 103*)

Рівні тренувального стану

Показник тренувального стану відображає вплив тренування на ваш фізичний стан і результати. Тренувальний стан змінюється разом із показниками максимального VO₂, високого короткочасного навантаження та стану варіабельності ЧСС протягом певного періоду. На основі свого тренувального стану ви можете планувати майбутні тренування і продовжувати покращувати свій рівень фізичної підготовки.

Стан не визначено: для визначення тренувального стану годиннику потрібно записати кілька видів активності протягом двох тижнів з результатами макс. VO₂ під час бігу або їзди на велосипеді.

Утрата форми: у вас перерва в тренуваннях або ви тренуетесь набагато менше, ніж зазвичай, протягом тижня або більше. Утрата форми означає, що ви не можете підтримувати рівень фізичної підготовки. Щоб побачити покращення, спробуйте збільшити тренувальне навантаження.

Відновлення: зменшене тренувальне навантаження дозволяє вашому організму відновитися, що дуже важливо протягом періодів важкого тренування. Ви зможете повернутися до більш інтенсивних навантажень, коли відчуєте, що готові.

Підтримка форми: ваше поточне тренувальне навантаження достатнє для підтримання вашого фізичного стану. Щоб побачити покращення, спробуйте зробити тренування більш різноманітними або збільшити їх об'єм.

Продуктивно: ваше поточне тренувальне навантаження добре впливає на ваш фізичний стан і результати. Не забувайте включати до тренувального плану періоди відновлення для підтримки фізичного стану.

Пік: ви в ідеальному стані для перегонів. Раніше ви зменшили тренувальне навантаження, щоб дозволити організму відновитися й повністю відпочити після попереднього тренування. Завжди розраховуйте наперед, тому що таку пікову форму можна підтримувати лише протягом короткого часу.

Виснаження: ваше тренувальне навантаження зависоке й контрпродуктивне. Ваш організм потребує відпочинку. Дайте собі час на відновлення: додайте до свого плану легше тренування.

Непродуктивно: ваше тренувальне навантаження на доброму рівні, але ваш фізичний стан погіршується. Спробуйте зосередитися на відпочинку, харчуванні та керуванні стресом.

Виявлено напруження: існує дисбаланс між вашим відновленням і тренувальним навантаженням. Це нормальний результат після важкого тренування або серйозної події. Можливо, ваш організм намагається відновитися, тому вам слід звернути увагу на загальний стан здоров'я.

Поради щодо отримання даних про тренувальний стан

Функція тренувального стану залежить від актуальності оцінок рівня вашої фізичної підготовки, зокрема, принаймні одного вимірювання рівня макс. VO₂ на тиждень ([Про розрахункові значення максимального VO₂, стор. 93](#)). Для бігових активностей у приміщенні розрахункове значення макс. VO₂ не генерується, щоб зберегти точність тенденції рівня фізичної підготовки. Ви можете вимкнути записування значення максимального VO₂ для бігу на ультрамарафонські дистанції та бігу пересіченою місцевістю, якщо не хочете, щоб ці різновиди бігових занять впливали на розрахунок значення максимального VO₂ ([Налаштування активності, стор. 73](#)).

Щоб отримати максимальну користь від функції тренувального стану, ви можете скористатися цими порадами.

- Щонайменше один раз на тиждень бігайте або катайтеся на велосипеді на свіжому повітрі, використовуючи вимірювач зусилля, і тримайте частоту серцевих скорочень вище рівня 70% від вашої максимальної ЧСС протягом щонайменше 10 хвилин.
Після використання годинника протягом одного-двох тижнів ваш тренувальний статус має бути доступним.
- Записуйте всі свої фізичні активності на основному тренувальному пристрої, щоб годинник міг дізнаватися про ваші результати ([Синхронізація занять і вимірювань продуктивності, стор. 136](#)).
- Постійно носіть годинник під час сну для безперервного отримання даних про актуальний стан варіабельності ЧСС. Актуальні дані про стан варіабельності ЧСС допоможуть визначити фактичний тренувальний стан, коли у вас не дуже багато активностей з вимірюванням максимального VO₂.

Високе короткочасне навантаження

Високе короткочасне навантаження – це зважена сума вашого надлишкового споживання кисню після навантаження (Post-Exercise Oxygen Consumption, EPOC) за останні кілька днів. Цей показник демонструє, чи є ваше поточне навантаження низьким, оптимальним, високим або дуже високим. Оптимальний діапазон базується на вашому індивідуальному рівні фізичної підготовки та історії тренувань. Діапазон змінюється зі збільшенням або зменшенням часу та інтенсивності тренування.

Фокус тренувального навантаження

Щоб максимізувати показники й покращити фізичну форму, тренування слід розподілити на три категорії: низькоінтенсивні аеробні, високоінтенсивні аеробні та анаеробні. Фокус тренувального навантаження показує, яка частина ваших тренувань наразі припадає на кожну категорію, і пропонує тренувальні цілі. Щоб визначити, чи є ваше тренувальне навантаження низьким, оптимальним або високим, потрібно щонайменше 7 тренувальних днів. Після 4 тижнів історії тренувань ваша оцінка тренувального навантаження міститиме докладнішу інформацію про цілі, яка допоможе вам збалансувати тренувальну діяльність.

Нижче за цілі: ваше тренувальне навантаження за 4 тижні нижче за оптимальне в усіх категоріях інтенсивності.

Нестача низькоінтенсивного аеробного навантаження: спробуйте додати більше низькоінтенсивних аеробних навантажень, щоб забезпечити відновлення й збалансувати тренування більш високої інтенсивності.

Нестача високоінтенсивного аеробного навантаження: спробуйте додати більше високоінтенсивних аеробних навантажень, щоб із часом підвищити лактатний поріг і рівень макс. VO2.

Нестача анаеробного навантаження: спробуйте додати кілька більш інтенсивних анаеробних вправ, щоб із часом покращити швидкість та анаеробні здібності.

Збалансована: ваше тренувальне навантаження збалансоване й забезпечує всебічну користь для вашого фізичного стану, якщо ви продовжуєте тренуватися.

Фокус на низькоінтенсивних аеробних навантаженнях: ваше тренувальне навантаження – це переважно низькоінтенсивна аеробна активність. Це забезпечує міцний фундамент і готує вас до інтенсивніших тренувань.

Фокус на високоінтенсивних аеробних навантаженнях: ваше тренувальне навантаження – це переважно високоінтенсивна аеробна активність. Це допоможе покращити лактатний поріг, рівень макс. VO2 й витривалість.

Фокус на анаеробних навантаженнях: ваше тренувальне навантаження – це переважно інтенсивна активність. Такий режим сприяє швидкому покращенню фізичного стану, але його слід збалансувати низькоінтенсивними аеробними вправами.

Вище за цілі: ваше тренувальне навантаження за 4 тижні вище за оптимальне.

Коефіцієнт навантаження

Коефіцієнт навантаження – це відношення вашого високого короткочасного тренувального навантаження до довгострокового тренувального навантаження. Цей показник допомагає відстежувати зміни в тренувальному навантаженні.

Стан	Значення	Опис
Стан не визначено	Немає	Коефіцієнт навантаження буде видно після 2-х тижнів тренувань.
Низька	Нижче 0,8	Ваше короткострокове тренувальне навантаження нижче, ніж довгострокове тренувальне навантаження.
Оптимальний 	Від 0,8 до 1,4	Короткострокові та довгострокові тренувальні навантаження збалансовані. Оптимальний діапазон базується на вашому індивідуальному рівні фізичної підготовки та історії тренувань.
Високе	Від 1,5 до 1,9	Короткострокове тренувальне навантаження перевищує довгострокове тренувальне навантаження.
Дуже високе	2,0 або вище	Короткочасне тренувальне навантаження значно перевищує довготривале тренувальне навантаження.

Про тренувальний ефект

Тренувальний ефект є показником впливу активності на вашу аеробну та анаеробну здатність. Тренувальний ефект накопичується під час тренування. Із плином активності значення тренувального ефекту зростає. Тренувальний ефект визначається на основі даних вашого профілю користувача та історії тренувань, а також частоти серцевих скорочень, тривалості та інтенсивності вашої активності. Існує сім різних міток тренувального ефекту, які описують основну користь від вашої активності. Кожна мітка має кольорове кодування й відповідає вашому фокусу тренувального навантаження ([Фокус тренувального навантаження, стор. 101](#)). Кожна фраза зворотного зв'язку, наприклад «Значний вплив на макс. VO2», має відповідний опис у деталях вашої активності Garmin Connect.

Функція «Ефективність аеробного тренування» на підставі пульсу визначає, як акумульована інтенсивність вправ впливає на збільшення аеробної витривалості, та вказує, чи тренування підтримує або покращує ваш фізичний стан. Надлишкове споживання кисню після навантаження (EPOC), накопичене під час тренування, зіставляється з діапазоном значень, які враховують ваш рівень фізичної підготовки та тренувальні звички. Постійні тренування із середніми навантаженнями або тренування з великими інтервалами (> 180 с) позитивно впливають на аеробний метаболізм і покращують аеробний ефект тренування.

Функція «Ефективність анаеробного тренування» вимірює пульс і швидкість (або зусилля) та визначає, чи сприяє тренування здатності витримувати навантаження з дуже високою інтенсивністю. Ви отримуєте значення, що базується на анаеробному компоненті EPOC і типі активності. Повторювані інтервали високої інтенсивності від 10 до 120 секунд дуже корисні для анаеробної витривалості, тому мають наслідком покращений анаеробний тренувальний ефект.

Ви можете додати поля даних Еф-ність аероб. трен. та Еф-ність анаероб. трен. на один з екранів тренування, щоб контролювати свої показники протягом активності.

Тренувальний ефект	Аеробний ефект	Анаеробний ефект
Від 0,0 до 0,9	Немає ефекту.	Немає ефекту.
Від 1,0 до 1,9	Незначний ефект.	Незначний ефект.
Від 2,0 до 2,9	Підтримує вашу аеробну здатність.	Підтримує вашу анаеробну здатність.
Від 3,0 до 3,9	Впливає на вашу аеробну здатність.	Впливає на вашу анаеробну здатність.
Від 4,0 до 4,9	Сильно впливає на вашу аеробну здатність.	Сильно впливає на вашу анаеробну здатність.
5,0	Надмірне та потенційно шкідливе, якщо часу на відновлення недостатньо.	Надмірне та потенційно шкідливе, якщо часу на відновлення недостатньо.

Технологію тренувального ефекту надає та підтримує Firstbeat Analytics. Докладнішу інформацію див. на сторінці firstbeat.com.

Час відновлення

Можна використовувати пристрій Garmin із пульсометром на зап'ясті або сумісним нагрудним пульсометром, щоб дізнатися, скільки часу залишилося до повного відновлення та готовності до наступного інтенсивного тренування.

ПРИМІТКА. рекомендація щодо часу відновлення ґрунтується на оцінці вашого максимального показника VO2 і може спочатку здаватися неточною. Ви маєте виконати кілька дій, щоб пристрій дізнався ваші фізичні показники.

Час відновлення з'являється одразу після активності. Час відраховується до оптимального моменту, коли можна почати наступне інтенсивне тренування. Пристрій оновлює час відновлення протягом дня на основі змін у режимі сну, стресу, розслаблення та фізичної активності.

Пульс відновлення

Якщо ви тренуєтеся за допомогою наручного пульсометра або сумісного нагрудного пульсометра, то можете перевіряти значення пульсу відновлення після кожного тренування. Пульс відновлення – це різниця між частотою серцевих скорочень під час вправ і частотою через дві хвилини після припинення активності. Наприклад, після звичайної тренувальної пробіжки ви зупиняєте таймер. Частота вашого пульсу становить 140 уд/хв. Після двох хвилин бездіяльності або охолодження ваш пульс становить 90 уд/хв. Ваш пульс відновлення становить 50 уд/хв (140 мінус 90). Деякі дослідження пов'язують пульс відновлення зі здоров'ям серця. Вищі показники зазвичай свідчать про здоровіше серце.

ПІДКАЗКА: для досягнення найкращих результатів вам варто припинити рух на дві хвилини, поки пристрій обчислює значення пульсу відновлення.

ПРИМІТКА. показник пульсу відновлення не розрахований для занять із низьким рівнем навантаження, як-от йога.

Акліматизація до спеки й висоти над рівнем моря

На ваші тренування й результати впливають фактори довкілля, як-от висока температура й висота над рівнем моря. Наприклад, тренування на великій висоті може позитивно вплинути на фізичний стан, але ви можете побачити тимчасове зниження показника макс. VO2. Годинник quatix надає сповіщення про акліматизацію та коригування з урахуванням вашого значення макс. VO2 і тренувального стану, коли температура перевищує 22 °C (72 °F) або висота над рівнем моря перевищує 800 м (2625 футів). Ви можете відстежувати свою теплову та висотну акліматизацію у віджеті тренувального стану.

ПРИМІТКА. функція теплової акліматизації доступна лише для GPS-активності й вимагає наявності погодних даних з підключеного телефона .

Призупинення та відновлення тренування

Якщо ви отримали травму або захворіли, тренування можна призупинити. Ви можете продовжувати записувати фізичну активність, але ваш статус тренування, фокус тренувального навантаження, зворотний зв'язок щодо відновлення та рекомендації щодо тренувань будуть тимчасово вимкнені.

Коли ви будете готові, тренування можна відновити. Для досягнення найкращих результатів необхідно щотижня виконувати принаймні одне вимірювання максимального об'єму кисню (VO2) ([Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 93](#)).

1 Якщо ви хочете призупинити тренування, виберіть відповідний параметр:

- У віджеті стану тренування натисніть і утримуйте , а потім виберіть **Параметри > Призупинити "Тренувальний стан"**.
- У налаштуваннях Garmin Connect виберіть **Статистика показників > Тренувальний стан > ⋮ > Призупинити "Тренувальний стан"**.

2 Синхронізуйте годинник зі своїм обліковим записом Garmin Connect.

3 Якщо ви хочете відновити тренування, виберіть відповідний параметр:

- У віджеті стану тренування натисніть і утримуйте , а потім виберіть **Параметри > Ввімк. функ. "Трен. стан"**.
- У налаштуваннях Garmin Connect виберіть **Статистика показників > Тренувальний стан > ⋮ > Знову ввімкнути функцію "Тренувальний стан"**.

4 Синхронізуйте годинник зі своїм обліковим записом Garmin Connect.

Готовність до тренування

Функція оцінки готовності до тренування включає показник і коротке повідомлення, які допомагають визначити вашу готовність до тренування кожного дня. Цей показник безперервно обчислюється та оновлюється протягом дня з використанням таких факторів:

- Показник сну (минулої ночі)
- Час відновлення
- Стан варіабельності ЧСС
- Високе короткочасне навантаження
- Історія сну (минулі 3 ночі)
- Історія стресу (минулі 3 дні)

Колірна зона	Показник	Опис
 Фіолетовий	Від 95 до 100	Відмінний Найкращий
 Синій	Від 75 до 94	Високе Готовий до викликів
 Зелений	Від 50 до 74	Помірний Готовий до тренувань
 Помаранчевий	Від 25 до 49	Низький Час сповільнитися
 Червоний	Від 1 до 24	Поганий Нехай ваше тіло відновиться

Щоб переглянути попередні оцінки готовності до тренування, перейдіть в обліковий запис Garmin Connect.

Толерантність до бігу

Толерантність до бігу – це функція, розроблена для збільшення відстані бігу та покликана знизити ризик травм і водночас підвищити продуктивність. У віджеті толерантності до бігу на циферблаті годинника можна переглянути миттєве ударне навантаження за поточний день, прогнозоване збільшення дистанції на поточний тренувальний тиждень, а також графік тенденцій толерантності до бігу й ударного навантаження за кілька тижнів.

Ударне навантаження (у милях або кілометрах): миля ударного навантаження (або еквівалентна одиниця вимірювання) – це обсяг механічного навантаження на тіло за 1 милю бігу по рівній поверхні в легкому темпі (вихідний рівень). Ударне навантаження обчислюють на низкою факторів, як-от інтенсивність бігу, напрямок (з гори чи під гору) і динаміка. Наприклад, якщо ви пробігли 5 миль із високим навантаженням по горбистій місцевості, ударне навантаження дорівнюватиме 8, тобто фактичне навантаження було еквівалентне бігу на дистанцію 8 миль на вихідному рівні. Так само якщо ви пробігли 3 милі в повільному легкому темпі, то ударне навантаження складе 2,5.

Миттєве ударне навантаження: миттєве ударне навантаження є корисним індикатором здатності бігти у відповідний день (у контексті тижневої толерантності до бігу). Ударне навантаження кожного нового забігу, дані якого ви фіксуєте, відразу додається до миттєвого ударного навантаження, а вплив такого навантаження поступово знижується відносно часу, який минув.

Ударне навантаження за тиждень: це значення являє собою незважений сумарний вплив забігів кожного тижня тренування. Указати параметри тижня тренування можна в налаштуваннях (Garmin Connect). Для поточного тижня тренування відображається поступове заповнення цілей протягом семиденного періоду. Також на основі цієї інформації формуються статистичні дані ударного навантаження й толерантності до бігу.

Толерантність: на основі статистичних даних про біг толерантність відображає максимальне короткочасне навантаження, з яким здатне впоратися ваше тіло. Це значення є індивідуальним, і воно коригується на початку кожного тижня тренування завдяки науковому підходу до інтерпретації останніх і довгострокових даних про біг. Додаткову інформацію див. на сторінці garmin.com/performance-data/running.

Огляд результатів: на відміну від легкого бігу підтюпцем, під час інтенсивного швидкого бігу підвищується показник сил реакції опори, що призводить до більшого зношування організму. Ходьба в проміжках між бігом генерує лише половину навантаження стандартного бігу. Графік фактичної дистанції бігу відображається поруч із ударним навантаженням в історії занять з бігу. Виважений підхід до бігу полягає в тому, щоб завжди прислухатися до свого організму й водночас враховувати показники приладів.

Показник витривалості

Показник витривалості допомагає оцінити вашу загальну витривалість на основі всієї записаної активності з даними про частоту серцевих скорочень. Ви можете переглянути рекомендації щодо покращення свого показника витривалості, а також дізнатися, які види спорту максимально сприяють такому покращенню.

Кольорова зона	Опис
 Рожевий	Професіонал
 Фіолетовий	Неперевершено
 Синій	Експерт
 Зелений	Гарна підготовка
 Жовтий	Вузькоспеціалізований
 Помаранчевий	Середній
 Червоний	Аматор

Додаткову інформацію див. в додатку ([Рейтинг показників витривалості, стор. 188](#)).

Показник подолання схилу

Показник подолання схилу допомагає оцінити вашу поточну здатність бігти вгору на основі історії тренувань і оцінки максимального об'єму кисню (VO2) за останні два місяці. Під час бігу, ходьби чи хайкінгу надворі годинник визначає підйоми з ухилом 2 % і більше. Ви можете переглядати свою витривалість на підйомі, силу на підйомі та зміни в показнику подолання схилу в динаміці.

Колірна зона	Показник	Опис
 Рожевий	Від 95 до 100	Професіонал
 Фіолетовий	Від 85 до 94	Експерт
 Синій	Від 70 до 84	Досвідчений
 Зелений	Від 50 до 69	Тренований
 Помаранчевий	Від 25 до 49	Амбітний
 Червоний	Від 1 до 24	Аматор

Перегляд досвіду їзди на велосипеді

Щоб можна було переглянути свій досвід їзди на велосипеді, у вас має бути 7-денна історія тренувань, зареєстровані у вашому профілі користувача дані про максимальне значення VO2 ([Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 93](#)) і дані графіка зусилля зі сполученого вимірювача зусиль ([Перегляд графіка зусилля, стор. 99](#)).

Досвід їзди на велосипеді – це вимірювання ваших показників у трьох категоріях: аеробна витривалість, аеробна здібність та анаеробна здібність. Досвід їзди на велосипеді враховує ваш поточний тип заїзду, наприклад із підйомом. Визначити тип заїзду також допомагає інформація, яку ви вводите у своєму профілі користувача, наприклад вага тіла ([Налаштування профілю користувача, стор. 163](#)).

- 1 На циферблаті годинника натисніть , щоб переглянути віджет досвіду їзди на велосипеді.

ПРИМІТКА. можливо, вам знадобиться додати цей віджет до списку віджетів ([Налаштування свого списку віджетів, стор. 90](#)).

- 2 Натисніть , щоб переглянути свій поточний тип заїзду.

- 3 Натисніть , щоб переглянути докладний аналіз вашого досвіду їзди на велосипеді (необов'язково).

Календар перегонів та основні перегони

Коли ви додаєте подію перегонів до календаря Garmin Connect, ви можете переглянути її на своєму годиннику, додавши віджет основних перегонів ([Віджети, стор. 86](#)). Дата події має бути в межах наступних 365 днів. На годиннику відображається зворотний відлік до події, ваш цільовий час або прогнозований час фінішу (лише для бігових подій), а також інформація про погоду.

ПРИМІТКА. історична інформація про погоду для місця й дати події доступна одразу. Дані місцевого прогнозу з'являються приблизно за 14 днів до події.

Якщо ви додаєте кілька перегонів, вам буде запропоновано вибрати основні.

Залежно від доступності даних про маршрут для вашої події ви можете переглянути дані про висоту, мапу маршруту й додати план RacePro ([Тренування RacePro™, стор. 44](#)).

Тренування перед перегонами

Ваш годинник може запропонувати щоденні тренування, які допоможуть підготуватися до бігових або велосипедних перегонів, якщо у вас є розрахункове значення максимального VO2 ([Про розрахункові значення максимального VO2, стор. 93](#)).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня > Перегонита події > Знайти подію**.
- 3 Знайдіть подію у вашому районі.

Також можна вибрати **Створити подію**, щоб створити власну подію.

- 4 Виберіть **Додати до календаря**.
- 5 Синхронізуйте годинник зі своїм обліковим записом Garmin Connect.
- 6 На годиннику прокрутіть екран до віджету основних перегонів, щоб побачити зворотний відлік до основних перегонів.
- 7 Коли відображається циферблат годинника, натисніть  і виберіть заняття з бігу або їзди на велосипеді.

ПРИМІТКА. якщо ви виконали принаймні одну пробіжку на свіжому повітрі з даними про частоту серцевих скорочень або одну поїздку з даними про частоту серцевих скорочень і зусилля, на годиннику відобразяться рекомендації щодо щоденних тренувань.

Додавання акції

Перш ніж ви зможете налаштувати свій список акцій, слід додати віджет акцій до списку віджетів ([Налаштування свого списку віджетів, стор. 90](#)).

1 На циферблаті годинника натисніть , щоб переглянути віджет акцій.

2

3 Натисніть .

4 Виберіть **Редагувати > Додати**.

5 Введіть назву компанії або символ акції, яку хочете додати, і натисніть .

На годиннику відобразяться результати пошуку.

6 Виберіть акцію, яку хочете додати.

7 Виберіть акцію, щоб переглянути додаткову інформацію.

ПІДКАЗКА: щоб відобразити акцію в списку віджетів, ви можете натиснути  та вибрати **Додати у вибране**.

Додавання місць для прогнозу погоди

1 Щоб побачити віджет погоди на циферблаті годинника, проведіть по екрану.

2 На першому екрані віджета натисніть .

3 Виберіть **Додати місцезнаходження** і знайдіть потрібне місце.

4 За потреби повторіть кроки 2–3, щоб додати інші місця.

Використання поради щодо порушень добового ритму організму

Для використання віджета Пор. пршн доб. ритму сплануйте подорож у програмі Garmin Connect ([Планування подорожі в програмі Garmin Connect, стор. 108](#)).

Під час подорожі ви можете використовувати віджет Пор. пршн доб. ритму, щоб дізнатися, як час вашого місця проживання співвідноситься з місцевим часом, та отримати рекомендації щодо того, як зменшити вплив зміни часових поясів.

1 Коли відображається циферблат годинника, натисніть , щоб переглянути віджет **Пор. пршн доб. ритму**.

2 Натисніть , щоб побачити, як час вашого постійного місця проживання співвідноситься з місцевим часом, а також загальний рівень порушення добового ритму вашого організму.

3 Виберіть один із варіантів:

- Щоб переглянути інформаційне повідомлення про поточний рівень порушення добового ритму організму, натисніть .
- Щоб переглянути план рекомендованих дій, які допоможуть зменшити симптоми порушення добового ритму організму, натисніть .

Планування подорожі в програмі Garmin Connect

1 У програмі Garmin Connect виберіть **...**.

2 Виберіть **Тренування й планування > Порадник із порушень добового ритму організму > Додати подорож**.

3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Перегляд віджета занурення з аквалангом

За допомогою віджета занурення з аквалангом можна стежити за відновленням організму після занурення. Після занурення вам може знадобитися почекати кілька годин, перш ніж ви зможете безпечно літати на літаку.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , щоб відобразити віджет занурення з аквалангом.
- 2 Натисніть , щоб переглянути час свого інтервалу виходу на поверхню (SI), залишок часу заборони на польоти й час доби, коли час заборони закінчується.
- 3 Натисніть , щоб переглянути інформацію про навантаження на тканини, поточну кількість одиниць отруєння киснем (Oxygen Toxicity Unit, OTU) і відсоток кисневого отруєння центральної нервової системи (ЦНС).

ПРИМІТКА. накопичені під час занурення OTU обнулюються через 24 години.

Одиниці отруєння киснем		Зелений: від 0 до 249 OTU.
		Жовтий: від 250 до 299 OTU.
		Червоний: 300 або більше OTU.
ЦНС		Зелений: від 0% до 79% кисневого отруєння ЦНС.
		Жовтий: від 80% до 99% кисневого отруєння ЦНС.
		Червоний: 100% або більше кисневого отруєння ЦНС.

- 4 Натисніть , щоб переглянути журнал ваших останніх занурень.

Годинники

Налаштування будильника

Можна встановити декілька сигналів будильника.

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - На циферблаті натисніть і утримуйте .
 - На циферблаті натисніть .
 - Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Годинники > Попередження**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб установити та зберегти будильник вперше, введіть час будильника.
 - Щоб установити та зберегти додаткові будильники, виберіть **Додати сигнал будильника** і введіть час будильника.
- 4 Прокрутіть сторінку вниз, щоб переглянути інші варіанти.
- 5 Виберіть **Зберегти**.

Редагування налаштувань будильника

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- На циферблаті годинника натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Годинники > Попередження**.

3 Виберіть будильник.

4 Виберіть один із варіантів:

- Щоб увімкнути або вимкнути будильник, виберіть **Стан**.
- Щоб змінити час будильника, виберіть **Час**.
- Щоб установити будильник, який обережно розбудить вас за 30 хвилин до запланованого часу на основі оптимального часу сну, виберіть **Розумне пробудження**.

ПРИМІТКА. ваш будильник завжди спрацюватиме у вибраний час на додаток до будь-яких раніших будильників. Наприклад, якщо будильник установлено на 08:00 ранку, він може м'яко сповістити вас про наближення часу прокидання між 07:30 і 08:00 ранку.

- Щоб налаштувати регулярний повтор будильника, виберіть **Повторення** і вкажіть час повторення будильника.
- Щоб вибрати тип сповіщення будильника, виберіть **Звук і вібрація**.
- Щоб вибрати опис для будильника, виберіть **Ярлик**.
- Щоб видалити будильник, виберіть **Видалити**.

Використання таймера зворотного відліку

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- На циферблаті годинника натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Годинники > Таймери**.

3 Якщо ви вперше зберігаєте таймер, введіть час на сенсорному екрані або за допомогою цих елементів керування:  та .

4 Якщо таймер уже збережено, виберіть один із варіантів:

- Щоб установити новий таймер зворотного відліку без збереження, виберіть **Швидкий таймер** і введіть час.
- Щоб установити та зберегти новий таймер зворотного відліку, виберіть **Редагувати > Додати таймер** і введіть час.
- Щоб установити збережений таймер зворотного відліку, виберіть збережений таймер.

5 Натисніть , щоб запустити таймер.

6 Якщо необхідно, виберіть один із варіантів:

- Щоб зупинити таймер, виберіть .
- Щоб перезапустити таймер, виберіть .
- Щоб зберегти таймер, виберіть  > **Зберегти таймер**.
- Щоб автоматично перезапустити таймер після завершення відліку часу, виберіть  > **Автоперезав-ня**.
- Щоб налаштувати сповіщення таймера, виберіть  > **Звук і вібрація**.

Видалення таймера зворотного відліку

1 Виберіть один із варіантів:

- Коли відображається циферблат годинника, натисніть .
- Коли відображається циферблат годинника, натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Годинники > Таймери > Редагувати**.

3 Виберіть таймер.

4 Виберіть **Видалити**.

Використання секундоміра

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті натисніть і утримуйте .
- На циферблаті натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Годинники > Секундомір**.

3 Натисніть , щоб запустити таймер.

4 Натисніть , щоб перезапустити таймер кола ①.



Відлік загального часу на секундомірі ② продовжиться.

- 5 Натисніть , щоб зупинити обидва таймери.
- 6 Виберіть один із варіантів:
- Щоб скинути обидва таймери, натисніть .
 - Щоб зберегти час секундоміра як заняття, натисніть , а потім виберіть **Зберегти дію**.
 - Щоб скинути таймери й закрити секундомір, натисніть , а потім виберіть **Готово**.
 - Щоб переглянути таймери кіл, натисніть , а потім виберіть **Переглянути**.
- ПРИМІТКА.** опція **Переглянути** з'являється тільки в разі наявності кількох кіл.
- Щоб повернутися до циферблата годинника без скидання таймерів, натисніть , а потім виберіть **Перейти до циферблата**.
 - Щоб увімкнути або вимкнути запис кіл, натисніть , а потім виберіть **Клавіша кола**.

Додання інших часових поясів

Можна відображати поточний час дня в додаткових часових поясах.

- 1 Виберіть один із варіантів:
- На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
 - На циферблаті годинника натисніть .
 - Натисніть і утримуйте .
- ПІДКАЗКА:** ви також можете переглядати альтернативні часові пояси в списку віджетів ([Налаштування свого списку віджетів, стор. 90](#)).
- 2 Виберіть **Годинники > Альтернативні часові пояси > Додати**.
- 3 Натисніть  або , щоб виділити регіон, а потім натисніть , щоб вибрати його.
- 4 Виберіть часовий пояс.

Редагування альтернативного часового поясу

- 1 Виберіть один із варіантів:
- На циферблаті натисніть і утримуйте .
 - На циферблаті натисніть .
 - Натисніть і утримуйте .
- ПІДКАЗКА:** ви також можете переглядати альтернативні часові пояси в списку віджетів ([Налаштування свого списку віджетів, стор. 90](#)).
- 2 Виберіть **Годинники > Альтернативні часові пояси**.
- 3 Виберіть часовий пояс.
- 4 Натисніть .
- 5 Виберіть один із варіантів:
- Щоб установити часовий пояс для відображення в списку віджетів, виберіть **Додати у вибране**.
 - Щоб увести власну назву часового поясу, виберіть **Перейменувати**.
 - Щоб увести власну аббревіатуру для часового поясу, виберіть **Скоротити**.
 - Щоб змінити часовий пояс, виберіть **Змінити зону**.
 - Щоб видалити часовий пояс, виберіть **Видалити**.

Додавання події зворотного відліку

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті натисніть і утримуйте .
- На циферблаті натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

ПІДКАЗКА: ви також можете переглянути зворотний відлік подій у списку віджетів ([Налаштування свого списку віджетів, стор. 90](#)).

2 Виберіть **Годинники > Зворотні відліки > Додати**.

3 Введіть назву.

4 Виберіть рік, місяць і день.

5 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Весь день**.
- Виберіть **Певний час** і введіть час.

6 Виберіть піктограму.

Редагування зворотного відліку події

1 Виберіть один із варіантів:

- На циферблаті натисніть і утримуйте .
- На циферблаті натисніть .
- Натисніть і утримуйте .

ПІДКАЗКА: ви також можете переглянути зворотний відлік подій у списку віджетів ([Налаштування свого списку віджетів, стор. 90](#)).

2 Виберіть **Годинники > Зворотні відліки**.

3 Виберіть зворотний відлік події.

4 Натисніть , і виберіть **Додати у вибране** щоб відобразити подію зворотного відліку в списку віджетів (за бажанням).

5 Натисніть , і виберіть **Редагувати зворотний відлік**.

6 Виберіть параметр, який хочете змінити:

- Щоб перейменувати подію, виберіть **Назва**.
- Щоб змінити дату, виберіть **Дата**.
- Щоб змінити час, виберіть **Час**.
- Щоб змінити тип події, виберіть **Тип**.
- Щоб додати скорочену назву події, виберіть **Скорочення**.
- Щоб додати місце події, виберіть **Розташ..**.
- Щоб додати нагадування про подію, виберіть **Нагадування**.
- Щоб повторювати подію щороку, виберіть **Повтор. щороку**.
- Щоб видалити подію, виберіть **Видалити зворотний відлік**.

Журнал

Журнал містить дані про час, дистанцію, калорії, середній темп або середню швидкість, дані кола й додаткову інформацію з датчиків.

ПРИМІТКА. якщо пам'ять пристрою заповнено, ваші найстаріші дані буде перезаписано.

Використання історії

Історія містить збережені дані про активність, рекорди та підсумки.

Для швидкого доступу до даних про активність на годиннику є віджет історії (*Віджети, стор. 86*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Історія**.
Відобразиться гістограма нещодавньої активності.
- 3 Натисніть , щоб переглянути опції.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити період часу для гістограми, виберіть **Параметри графіка**.
 - Щоб переглянути персональні рекорди за видами спорту, виберіть **Рекорди** (*Персональні рекорди, стор. 114*).
 - Щоб переглянути результати за тиждень або місяць, виберіть **Усього** (*Перегляд загальних даних, стор. 115*).
- 5 Натисніть , щоб повернутися до гістограми.
- 6 Прокрутіть униз, щоб переглянути історію активності.
- 7 Виберіть тип заняття.
- 8 Натисніть , щоб переглянути опції.

Історія універсальних тренувань

Пристрій зберігає загальний підсумок універсальних тренувань у кількох видах спорту, включно із загальною відстанню, часом, кількістю калорій і даними про додаткові аксесуари. Пристрій також відокремлює дані про активність для сегмента кожного виду спорту й переходу, щоб ви могли порівнювати подібні тренування й відстежувати, як швидко ви виконуєте переходи. Історія переходів містить дані про відстань, час, середню швидкість і кількість калорій.

Персональні рекорди

Коли ви завершуєте активність, годинник показує персональні рекорди, яких ви досягли (якщо це сталося). До особистих рекордів належать ваш найкоротший час на кількох типових дистанціях, найбільша вагу для основних силових вправ, найдовші забіг, поїздка велосипедом або заплив.

ПРИМІТКА. для велосипедних занять персональні рекорди також включають найбільший підйом та найкраще зусилля (для цього потрібний відповідний вимірювач).

Перегляд персональних рекордів

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Історія**.
- 3 Натисніть , щоб переглянути опції.
- 4 Виберіть **Рекорди**.
- 5 Виберіть вид спорту.
- 6 Виберіть рекорд.
- 7 Виберіть **Переглянути рекорд**.

Відновлення персонального рекорду

Для персонального рекорду можна відновити попереднє значення,

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Історія**.
- 3 Натисніть , щоб переглянути опції.
- 4 Виберіть **Рекорди**.
- 5 Виберіть вид спорту.
- 6 Виберіть рекорд, який хочете відновити.
- 7 Виберіть **Попереднє** > ✓.

ПРИМІТКА. ця дія не призводить до видалення збережених типів фізичних навантажень.

Видалення персональних рекордів

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Історія**.
- 3 Натисніть , щоб переглянути опції.
- 4 Виберіть **Рекорди**.
- 5 Виберіть вид спорту.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб видалити один рекорд, виберіть його та натисніть **Скинути рекорд** > ✓.
 - Щоб видалити всі рекорди для певного виду спорту, натисніть **Скинути всі рекорди** > ✓.

ПРИМІТКА. ця дія не призводить до видалення збережених типів фізичних навантажень.

Перегляд загальних даних

Можна переглядати накопичені дані про відстань і час, збережені на годиннику.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Історія**.
- 3 Натисніть , щоб переглянути опції.
- 4 Виберіть **Усього**.
- 5 Виберіть тип заняття.
- 6 Виберіть варіант для перегляду загальних показників за тиждень чи місяць.

Налаштування сповіщень і попереджень

На циферблаті годинника натисніть і втримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Повідомлення та сповіщення**.

Розумні сповіщення: налаштування інтелектуальних сповіщень, які з'являються на вашому годиннику (*Увімкнення сповіщень телефону, стор. 130*).

Здоров'я та спорт: налаштування сповіщень про стан здоров'я та фізичний стан, які відображаються на годиннику (*Сповіщення про стан здоров'я та фізичний стан, стор. 116*).

Налаштування звітів: створення звітів і налаштування їхніх даних і оформлення. Виберіть **Ранковий звіт**, щоб створювати й редагувати щоденні повідомлення в ранковому звіті (*Налаштування ранкового звіту, стор. 118*). Ви можете вибрати **Вечірній звіт**, щоб встановити розклад вечірнього звіту (*Налаштування вечірнього звіту, стор. 118*). Виберіть **Змінити тему**, щоб налаштувати фонову тему для звітів.

Системні сповіщення: налаштування попереджень про час (*Налаштування сповіщень про час, стор. 118*), показники барометра (*Налаштування штормового попередження, стор. 119*) або телефонне з'єднання (*Увімкнення сповіщень про з'єднання з телефоном, стор. 119*).

Центр сповіщень: увімкнення центру сповіщень для перегляду нових сповіщень (*Перегляд сповіщень, стор. 130*).

Сповіщення про стан здоров'я та фізичний стан

На циферблаті годинника втримуйте , а тоді виберіть **Налаштування годинника > Повідомлення та сповіщення > Здоров'я та спорт**.

Щоден. підс.: щоденний підсумок Body Battery формується за кілька годин до початку вікна сну.

Щоденний підсумок допомагає сформувати уявлення про те, як вплинули на ваш рівень Body Battery стрес та історія занять протягом дня (*Body Battery, стор. 91*).

Сповіщ. про навант.: сповіщає вас, коли періоди стресу виснажують ваш рівень Body Battery.

Спв про відп.: сповіщає про те, що у вас період відпочинку, і про його вплив на ваш рівень Body Battery.

Попередження про порушення пульсу: сповіщає вас, коли частота серцевих скорочень перевищує цільове значення або стає нижчою за нього (*Налаштування попередження про порушення пульсу, стор. 117*).

Пор. пршн доб. ритму: надає поради щодо симптомів порушень добового ритму організму під час подорожі, зокрема рекомендації щодо режиму сну та фізичних вправ (*Використання поради щодо порушень добового ритму організму, стор. 108*).

Сповіщення щодо руху: нагадує про потребу продовжувати рухатися (*Попередження щодо необхідності рухатися, стор. 117*) (*Налаштування сповіщень щодо руху, стор. 117*).

Нагад.цілей: сповіщає про досягнення вашої цілі з кількості кроків за день, цілі з кількості подоланих поверхів (угору) і щотижневої цілі з інтенсивності у хвилинах.

Налаштування попередження про порушення пульсу

⚠ УВАГА!

Ця функція попереджає вас, лише коли ваш пульс перевищує певне значення або опускається нижче нього після щонайменше десяти хвилин бездіяльності. Ця функція не сповіщає вас, коли ваша частота пульсу падає нижче вибраного порогового значення під час вікна сну, налаштованого у програмі Garmin Connect. Ця функція не повідомляє вас про можливі порушення в роботі серця й не призначена для лікування або діагностики розладів чи захворювань. У разі проблем із серцем слід завжди звертатися до свого лікаря.

Ви можете встановити порогове значення частоти серцевих скорочень.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Повідомлення та сповіщення > Здоров'я та спорт > Попередження про порушення пульсу**.
- 3 Виберіть **Сповіщення про зависоке значення** або **Сповіщення про занижене значення**.
- 4 Установіть порогове значення частоти серцевих скорочень.

Щоразу, коли ваш пульс перевищуватиме це значення або буде нижчим за нього, на екрані з'являтиметься повідомлення й годинник вібруватиме.

Попередження щодо необхідності рухатися

Сидіння протягом тривалого періоду часу може викликати небажані зміни метаболічного стану. Попередження щодо руху нагадує вам про необхідність руху. Після однієї години неактивності на екрані з'являється повідомлення. Якщо звукові сигнали ввімкнено, годинник також подаватиме звуковий сигнал або вібруватиме ([Налаштування системи, стор. 168](#)). Ви можете налаштувати попередження щодо необхідності рухатися таким чином, щоб воно вимикалося під час ходьби або інших типів руху.

Налаштування сповіщень щодо руху

- 1 Утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Повідомлення та сповіщення > Здоров'я та спорт > Сповіщення щодо руху > Увімкнути**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Тип попередження щодо необхідності рухатися**, щоб налаштувати сповіщення на основі кроків або інших типів руху.
 - Виберіть **Рухи**, щоб скидати сповіщення через рухи сидячи або вільні рухи.
 - Виберіть **Тривалість руху**, щоб налаштувати скидання сповіщення через 30, 45 або 60 секунд.

Ранковий звіт

Годинник показуватиме ранковий звіт на основі вашого звичайного часу пробудження. Прокручіть, щоб переглянути звіт, який містить інформацію про погоду, сон, показники варіабельності частоти пульсу вночі тощо ([Налаштування ранкового звіту, стор. 118](#)).

Налаштування ранкового звіту

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати ці параметри на годиннику або у своєму обліковому записі Garmin Connect.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Повідомлення та сповіщення > Налаштування звітів > Ранковий звіт**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб увімкнути або вимкнути ранковий звіт, виберіть **Показати звіт**.
 - Щоб налаштувати послідовність і тип даних, які з'являються у вашому ранковому звіті, виберіть **Редагувати звіт**.
 - Щоб написати та додати користувацькі повідомлення до ранкового звіту, виберіть **Налаштуйте щоденні повідомлення > Редагувати повідомлення**.

Вечірній звіт

Перед сном годинник показує вечірній звіт. Прокрутіть, щоб переглянути звіт, який містить ваші дані Body Battery, інформацію про завтрашнє тренування та погоду, рекомендації тренера щодо сну й багато іншого ([Налаштування вечірнього звіту, стор. 118](#)).

Налаштування вечірнього звіту

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати ці параметри на годиннику або у своєму обліковому записі Garmin Connect.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Повідомлення та сповіщення > Налаштування звітів > Вечірній звіт**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Показати звіт**, щоб увімкнути або вимкнути вечірній звіт.
 - Виберіть **Редагувати звіт**, щоб налаштувати послідовність і тип даних, які з'являються у вашому вечірньому звіті.
 - Виберіть **Планування звіту**, щоб задати час між створенням звіту й початком вашого сну ([Налаштування режиму фокусування за замовчуванням, стор. 139](#)).

Налаштування сповіщень про час

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Повідомлення та сповіщення > Системні сповіщення > Час**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб налаштувати звуковий сигнал за певну кількість хвилин або годин до фактичного заходу сонця, виберіть **До заходу сонця > Стан > Увімкнути**, виберіть **Час** і введіть час.
 - Щоб налаштувати звуковий сигнал за певну кількість хвилин або годин до фактичного сходу сонця, виберіть **До світанку > Стан > Увімкнути**, виберіть **Час** і введіть час.
 - Щоб звуковий сигнал лунав щогодини, виберіть **Щогодини > Увімкнути**.

Налаштування штормового попередження

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Це сповіщення є суто інформаційним і не повинно бути основним джерелом для відстеження змін у погоді. Ви маєте переглядати звіти та прогнози погоди, щоб знати, на що слід очікувати, і керуватися міркуваннями безпеки, особливо під час суворих погодних умов. Недотримання цієї вимоги може призвести до тяжкого травмування чи смерті.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Повідомлення та сповіщення > Системні сповіщення > Барометр > Штормове попередження**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути сповіщення.
 - Виберіть **Відкалібруйте компас**, щоб скоригувати швидкість зміни барометричного тиску, за якої має з'являтися штормове попередження.

Увімкнення сповіщень про з'єднання з телефоном

Годинник можна налаштувати так, щоб він сповіщав вас про під'єднання та від'єднання телефона за допомогою технології Bluetooth.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Повідомлення та сповіщення > Системні сповіщення > Телефон**.

Налаштування звуку й вібрації

На циферблаті годинника натисніть і втримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Звук і вібрація**. Ці налаштування можна змінювати залежно від ситуації, наприклад для сну чи активностей (*Режими фокусування, стор. 138*).

Гучність: вимкнення всіх звуків і регулювання гучності динаміка.

Сигнали сповіщення: відтворює сигнал для сповіщень.

Звукові сигнали кнопки: відтворення звукового сигналу в разі натискання кнопки.

Вібрація: налаштування вібрації годинника в разі надходження сповіщень і натискання кнопок.

Налаштування дисплея та яскравості

На циферблаті годинника натисніть і втримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Дисплей і яскравість**. Ці налаштування можна змінювати залежно від ситуації, наприклад для сну чи активностей (*Режими фокусування, стор. 138*).

Яскравість: налаштування рівня яскравості екрана.

Дисплей завжди ввімкнено: дає змогу залишити видимими дані на циферблаті й зменшити яскравість і фонове підсвічування. Це налаштування впливає на час роботи екрана й експлуатаційний ресурс акумулятора (*Інформація про екран AMOLED, стор. 175*).

Розмір тексту: регулювання розміру тексту на екрані.

Зсув у червону область: дає змогу перевести колір екрана у відтінки червоного, зеленого або оранжевого, щоб дати змогу користуватися годинником в умовах низької освітленості й зберегти нічне бачення.

Активувати при сповіщенні: вмикає екран, коли ви отримуєте сповіщення.

Активувати жестом: дає змогу налаштувати ввімкнення екрана, коли ви підіймаєте й повертаєте руку, дивлячись на свій зап'ясток.

Затримка: налаштування часу до вимкнення екрана.

Дотик: увімкнення сенсорного екрана. Можна вибрати режим **Тільки карта**, щоб сенсорний екран був увімкнений лише на екрані карти.

Блокуван. дотиком: блокування сенсорного екрана після вимкнення екрана. Коли цей параметр увімкнено, ви можете провести вниз, щоб розблокувати сенсорний екран.

Connectivity

Доступ до функцій зв'язку на годиннику з'являється після його сполучення із сумісним телефоном (*Підключення телефона, стор. 128*). Додаткові функції стають доступними після підключення годинника до мережі Wi-Fi (*Підключення до мережі Wi-Fi, стор. 132*).

Датчики та аксесуари

Годинник quatix має кілька внутрішніх датчиків, і ви можете під'єднати додаткові бездротові датчики для своїх занять.

Бездротові датчики

Ваш годинник можна сполучити й використовувати разом із бездротовими датчиками, використовуючи технологію ANT+ чи Bluetooth (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 123*). Після сполучення пристроїв можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних, стор. 72*). Якщо ваш годинник постачається разом із датчиком, то вони вже сполучені.

Щоб переглянути інформацію про сумісність із конкретними датчиками Garmin чи їхнє придбання або ознайомитися з посібником користувача, перейдіть на сайт buy.garmin.com і виконайте пошук потрібного датчика.

Тип датчика	Опис
Датчики ключок	Ви можете використовувати датчики ключок для гольфу Approach, щоб автоматично відстежувати дані про удари, зокрема дані про місцезнаходження, відстань і тип ключки.
DogTrack	Дає змогу отримувати дані із сумісного переносного відстежувача собак.
Електричний велосипед	Годинник можна використовувати разом з електричним велосипедом і переглядати дані про велосипед, як-от заряд батареї і інформацію про радіус, під час поїздки.
Розширений дисплей	Ви можете використовувати режим Розширений дисплей, щоб відображати екрани даних зі свого годинника quatix на сумісному велосипедному комп'ютері Edge® під час заїзду чи участі в триатлоні.
Зовнішній монітор ЧСС	Ви можете використовувати зовнішній датчик на кшталт HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ або пульсометр серії HRM-Pro для перегляду даних про частоту пульсу під час занять. Деякі пульсометри також можуть зберігати дані чи надавати розширену інформацію про динаміку бігу (<i>Динаміка бігу, стор. 124</i>) (<i>Потужність бігу, стор. 126</i>).
Крокомір	Ви можете використовувати крокомір для запису темпу й відстані без GPS, коли тренуєтеся в приміщенні або коли сигнал GPS слабкий.
Навушники	Навушники Bluetooth можна використовувати для прослуховування музики, завантаженої на годинник quatix (<i>Підключення навушників Bluetooth, стор. 162</i>).
inReach	Функція дистанційного керування inReach дає змогу керувати пристроєм супутникового зв'язку inReach за допомогою годинника quatix (<i>Використання дистанційного керування inReach, стор. 128</i>).
Ліхтарі	Інтелектуальні велосипедні ліхтарі Varia можна використовувати, щоб краще орієнтуватися в навколишньому просторі. За допомогою камери з підсвіткою переднього виду Varia можна знімати фото й записувати відео під час заїздів (<i>Використання елементів керування камерою Varia, стор. 127</i>).
Зусилля	Ви можете використовувати велосипедні педалі з вимірювачами потужності Rally™ або Vector™, щоб переглянути дані про свою потужність на годиннику. Ви можете налаштувати зони зусилля відповідно до своїх цілей і здібностей (<i>Налаштування зон зусилля, стор. 165</i>) або використовувати попередження про діапазон, щоб отримувати сповіщення за наближення до визначеної зони зусилля (<i>Налаштування сповіщень, стор. 77</i>).
Радар	Велосипедний радар заднього виду Varia можна використовувати, щоб краще орієнтуватися в навколишньому просторі й надсилати сповіщення про наближення транспортних засобів. За допомогою камери заднього радару Varia можна знімати фото й записувати відео під час заїздів (<i>Використання елементів керування камерою Varia, стор. 127</i>).
Далекомір	Для вимірювання відстані до прапора під час гри в гольф можна використовувати сумісний лазерний далекомір.
RD Pod	Ви можете використовувати Running Dynamics Pod для реєстрації динаміки бігу й перегляду цих даних на своєму годиннику (<i>Динаміка бігу, стор. 124</i>).
Зсув	Електронні перемикачі можна використовувати для відображення інформації про перемикання передач під час їзди. На годиннику quatix відображаються поточні значення налаштувань, коли датчик перебуває в режимі налаштування.
Shimano Di2	Електронні перемикачі Shimano® Di2™ можна використовувати для відображення інформації про перемикання передач під час їзди. На годиннику quatix відобража-

Тип датчика	Опис
	ються поточні значення налаштувань, коли датчик перебуває в режимі налаштування.
Розумний тренажер	Годинник можна використовувати разом з інтелектуальним велотренажером для симуляції опору під час руху за маршрутом, поїздки чи тренування (Використання тренажера для занять у приміщенні, стор. 48).
Швидкість/Каденс	Можна також установити на велосипед датчики каденсу чи швидкості, щоб переглядати дані під час поїздки. За потреби ви можете вручну зазначити окружність коліс (Розмір і окружність коліс, стор. 189).
Tempe	Цей датчик температури tempe можна закріпити на міцному ремінці або петлі просто неба, щоб отримати надійне джерело точних температурних даних.
Тролінговий двигун	Ви можете використовувати пристрій як пульт дистанційного керування тролінговим двигуном Garmin (Сполучення годинника з тролінговим двигуном, стор. 24).

Сполучення з бездротовими датчиками

Під час першого під'єднання бездротового датчика до годинника за допомогою ANT+ або Bluetooth треба сполучити годинник із датчиком. Після сполучення годинник автоматично підключиться до датчика, коли ви почнете активність, якщо датчик при цьому активний і перебуває в зоні доступності. Докладніші відомості про типи підключення наведено на сторінці garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Надягніть пульсометр, установіть датчик або натисніть кнопку, щоб активувати датчик.

ПРИМІТКА. інформацію про сполучення див. у посібнику користувача бездротового датчика.

- 2 Піднесіть годинник до датчика на відстань у межах 3 м (10 футів).

ПРИМІТКА. під час сполучення тримайтеся на відстані не менше 10 м (33 фути) від інших бездротових датчиків.

- 3 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .

- 4 Виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Датчики й аксесуари > Додати новий елемент**.

- 5 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Шукати всі**.
- Виберіть тип свого датчика.

Після сполучення датчика з вашим годинником статус датчика зміниться із Пошук на Підключено. Дані датчика з'являються у віджеті в кільці екрана даних або в користувацькому полі даних. Ви можете налаштувати додаткові користувацькі поля даних ([Налаштування екранів даних, стор. 72](#)).

Обчислення темпу й відстані бігу за допомогою аксесуара для вимірювання частоти пульсу

Аксесуари серії HRM 600, HRM-Fit та HRM-Pro обчислюють темп і відстань бігу, використовуючи профіль користувача й рух, виміряний датчиком на кожному кроці. Пульсометр надає дані про темп і відстань бігу, коли GPS недоступна, як-от під час бігу на біговій доріжці. На сумісному годиннику quatix можна переглядати темп і відстань бігу, коли його підключено за допомогою технології ANT+ або безпечного з'єднання Bluetooth. Також ці дані доступні в сумісних сторонніх програмах для відстеження тренувань. Точність визначення темпу й відстані поліпшується після калібрування.

Автоматичне калібрування: за замовчуванням у годиннику вибрано налаштування **Автокалібрування**.

Аксесуар для вимірювання пульсу виконує калібрування під час кожного забігу на свіжому повітрі, коли його підключено до сумісного годинника quatix.

ПРИМІТКА. автоматичне калібрування не працює для занять у приміщеннях, трейлу й бігу на ультрамарафонські дистанції ([Підказки щодо запису даних темпу й відстані бігу, стор. 124](#)).

Калібрування вручну: ви можете вибрати **Калібрувати й зберегти** після бігу на біговій доріжці, коли аксесуар для вимірювання пульсу підключено ([Калібрування відстані на біговій доріжці, стор. 43](#)).

Підказки щодо запису даних темпу й відстані бігу

- Оновіть програмне забезпечення свого годинника quatix ([Оновлення продукту, стор. 179](#)).
- Виконайте кілька пробіжок надворі з увімкненою системою GPS і підключеним аксесуаром серії HRM 600, HRM-Fit або HRM-Pro. Важливо, щоб ваш діапазон темпу бігу надворі збігався з діапазоном темпу на біговій доріжці.
- Якщо ви бігтимете по піску чи високому снігу, перейдіть у налаштування датчика й вимкніть **Автокалібрування**.
- Якщо ви раніше підключили сумісний крокомір за допомогою технології ANT+, установіть для стану крокоміра значення **Вимкнути** або видаліть його зі списку підключених сенсорів.
- Завершіть біг на біговій доріжці, застосувавши ручне калібрування ([Калібрування відстані на біговій доріжці, стор. 43](#)).
- Якщо дані автоматичного чи ручного калібрування неточні, перейдіть у налаштування датчика й виберіть **Темп і відстань для пульсометра > Скинути дані калібрування**.

ПРИМІТКА. можна вимкнути **Автокалібрування**, а потім повторно виконати калібрування вручну ([Калібрування відстані на біговій доріжці, стор. 43](#)).

Динаміка бігу

Динаміка бігу в реальному часі характеризує вашу техніку бігу. Ваш годинник quatix обладнано акселерометром для обчислення п'яти показників техніки бігу. Для перегляду всіх показників техніки бігу необхідно сполучити годинник quatix з HRM 600, HRM-Fit, аксесуаром серії HRM-Pro або іншим аксесуаром бігової динаміки, який вимірює рухи тулуба. Додаткову інформацію див. на сторінці garmin.com/performance-data/running.

Показник	Тип датчика	Опис
Каденс	Годинник або сумісний аксесуар	Каденс — це кількість кроків за хвилину. Цей показник відображає загальну кількість кроків (лівою й правою ногою разом).
Довжина кроку	Годинник або сумісний аксесуар	Відстань між двома кроками однієї ноги вимірюється від одного відбитка ноги до наступного. Вона вимірюється в метрах.
Вертикальне коливання	Годинник або сумісний аксесуар	Вертикальне коливання — це ваше підстрибування під час бігу. Цей показник відображає вертикальний рух вашого тулуба, виміряний у сантиметрах.
Вертикальний коефіцієнт	Годинник або сумісний аксесуар	Вертикальний коефіцієнт — це співвідношення вертикального коливання й довжини кроку. Цей показник вимірюється у відсотках. Зазвичай, що менше це значення, то краща техніка бігу.
Час контакту із землею	Годинник або сумісний аксесуар	Час контакту із землею — це час, протягом якого ви спираєтесь ногами на землю під час бігу. Цей показник вимірюється в мілісекундах. ПРИМІТКА. показник часу контакту із землею недоступний під час ходьби.
Баланс часу контакту із землею	Лише сумісний аксесуар	Баланс ЧКЗ — це відношення між часом контакту лівої та правої ноги із землею під час бігу. Цей показник вимірюється у відсотках. Наприклад, 53,2 зі стрілкою, що вказує ліворуч або праворуч.
Втрата швидкості на кроці	Лише HRM 600	Втрата швидкості на кроці визначає, наскільки ви сповільнюєтесь, коли нога торкається землі під час бігу. Вона вимірюється в сантиметрах на секунду. Що нижче цей показник, то краще, адже це означає, що вам доведеться докласти менше зусиль, щоб знову прискоритися. ПРИМІТКА. показники втрати швидкості на кроці недоступні під час ходьби.
Відсоток втрати швидкості на кроці	Лише HRM 600	Відсоток втрати швидкості на кроці визначає, наскільки ви сповільнюєтесь, коли ваша нога торкається землі, і відображається як відсоткове значення від швидкості бігу. Алгоритм враховує, що втрата швидкості на кроці зазвичай збільшується за вищої швидкості бігу.

Поради щодо відсутніх даних динаміки бігу

У цьому розділі наведено поради щодо використання сумісного аксесуара для вимірювання динаміки бігу. Якщо аксесуар не під'єднаний до годинника, годинник автоматично перемикається на вимірювання динаміки бігу за допомогою датчика на зап'ястку.

- Вам знадобиться аксесуар для вимірювання динаміки бігу, наприклад, серії HRM 600, HRM-Fit або HRM-Pro.
- З'єднайте в пару аксесуар для вимірювання динаміки бігу та годинник відповідно до інструкцій.
- Якщо ви використовуєте аксесуар HRM 600, сполучіть його з годинником через безпечне з'єднання Bluetooth. Не використовуйте незахищене підключення.
Докладніші відомості про типи підключення наведено на сторінці garmin.com/hrm_connection_types.
- Якщо ви використовуєте аксесуар серії HRM-Fit або HRM-Pro, з'єднайте його в пару з годинником за допомогою технології ANT+, а не Bluetooth.
- Якщо на дисплеї даних динаміки бігу відображаються лише нулі, переконайтеся, що аксесуар надітий правильною стороною дотори.

ПРИМІТКА. деякі показники не відображаються під час ходьби (*Динаміка бігу, стор. 124*).

Потужність бігу

Garmin потужність бігу обчислюється на основі вимірної інформації про динаміку бігу, ваги користувача, даних про навколишнє середовище та інших даних датчиків. Під час вимірювання потужності оцінюється зусилля, яке бігун докладає до поверхні дороги; цей показник вимірюється у ватах. Використання потужності бігу як міри зусилля може підійти деяким бігунам краще, ніж орієнтування на темп чи частоту серцевих скорочень. Потужність бігу може характеризувати рівень зусиль точніше, ніж частота серцевих скорочень, і може враховувати підйоми, спуски та вітер, які не враховуються під час вимірювання темпу. Докладнішу інформацію наведено на сторінці garmin.com/performance-data/running.

Потужність бігу можна виміряти за допомогою сумісного аксесуара для динаміки бігу або датчиків годинника. Ви можете налаштувати поля даних про потужність бігу, щоб переглядати вихідну потужність і вносити зміни в тренування (*Поля даних, стор. 190*). Можна налаштувати отримання сповіщення про потужність у разі досягнення визначеної зони потужності (*Сповіщення про заняття, стор. 76*).

Значення для зон потужності бігу встановлені за замовчуванням і залежать від статі, ваги й усереднених здібностей та можуть не відповідати вашим індивідуальним здібностям. Скоригувати зони вручну можна на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect (*Налаштування зон зусилля, стор. 165*).

Налаштування потужності бігу

Коли відображається циферблат годинника, натисніть елемент , виберіть **Дії**, виберіть бігову активність, натисніть елемент  і виберіть налаштування активності, а потім – **Потужність бігу**.

Стан: вмикає чи вимикає запис даних потужності бігу Garmin. Цей параметр можна використовувати, якщо ви хочете використовувати сторонні дані про потужність бігу.

Джерело: дає змогу вибрати, який пристрій слід використовувати для записування даних про потужність бігу. Параметр Інтелектуальний режим автоматично виявляє та використовує аксесуар для визначення динаміки бігу, якщо він доступний. Коли аксесуар не підключено, годинник використовує дані про потужність бігу, отримані з датчика на зап'ястку.

Ураховувати вітер: вмикає й вимикає використання даних про вітер під час обчислення потужності бігу. Дані про вітер — це комбінація даних годинника (швидкість, напрямок, дані барометра) і доступних даних про вітер із телефона.

Вимірювання частоти серцевих скорочень за допомогою нагрудного пульсометра під час плавання

Під час плавання аксесуари HRM 600, серії HRM-Pro, HRM-Swim™ і HRM-Tri™ реєструють частоту серцевих скорочень і зберігають ці дані. Щоб переглядати дані про частоту серцевих скорочень, додайте відповідні поля ([Налаштування екранів даних, стор. 72](#)).

ПРИМІТКА. дані про частоту серцевих скорочень не відображаються на сумісних моделях годинників, поки пульсометр перебуває під водою.

Щоб згодом переглянути збережені дані про частоту серцевих скорочень, слід запустити заплановане завдання на сполученому годиннику. Під час інтервалів відпочинку, коли пристрій для реєстрації частоти серцевих скорочень не занурено під воду, він передає відповідні дані на годинник.

Годинник автоматично завантажує збережені дані про частоту серцевих скорочень, коли ви зберігаєте запланований заплив. Під час завантаження даних пристрій для реєстрації частоти серцевих скорочень повинен бути ввімкнений, не у воді та в робочому радіусі годинника (3 метри). Дані про частоту серцевих скорочень можна переглянути в історії на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect.

Якщо доступні дані із зап'ясткового пульсометра та з нагрудного пульсометра, годинник використовує дані з нагрудного пульсометра.

Використання елементів керування камерою Varia

ПОВІДОМЛЕННЯ

У певних юрисдикціях запис відео, звуку чи фото може бути забороненим, регулюватися або для цього може потребуватися згода й усвідомленість усіх сторін. Ви повинні знати всі закони, норми й обмеження юрисдикцій місцевості, у якій ви плануєте використовувати цей пристрій, і дотримуватися їх.

Для використання елементів керування камерою Varia потрібно з'єднати аксесуар у пару з годинником ([Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 123](#)).

1 Виберіть один із варіантів:

- Додайте елемент керування **Елементи керування камерою** в систему годинника ([Налаштування меню керування, стор. 85](#)).
- Додайте віджет **Елементи керування камерою** у систему годинника ([Налаштування свого списку віджетів, стор. 90](#)).

2 В елементі керування або віджеті **Елементи керування камерою** виберіть варіант:

- Виберіть  >  для перегляду налаштувань камери.
- Виберіть  >  для запису поїздки.
- Виберіть  для зйомки фото.
- Виберіть , щоб зберегти кліп.

Дистанційне керування inReach

Функція дистанційного керування inReach дає змогу керувати пристроєм супутникового зв'язку inReach за допомогою годинника quatix. Щоб дізнатися більше про сумісні пристрої, перейдіть на сторінку buy.garmin.com.

Використання дистанційного керування inReach

Щоб мати можливість використовувати функцію дистанційного керування inReach, необхідно додати віджет inReach до списку віджетів ([Налаштування свого списку віджетів, стор. 90](#)).

- 1 Увімкніть пристрій супутникового зв'язку inReach.
- 2 На годиннику quatix натисніть  на циферблаті, щоб відкрити віджет inReach.
- 3 Натисніть , щоб виконати пошук супутникового комунікатора inReach.
- 4 Натисніть , щоб сполучити годинник зі супутниковим комунікатором inReach.
- 5 Натисніть  і виберіть один із варіантів:
 - Щоб надіслати повідомлення SOS, виберіть **Подати сигнал SOS**.
ПРИМІТКА. функцію SOS слід використовувати лише в дійсно надзвичайних ситуаціях.
 - Щоб надіслати текстове повідомлення, натисніть **Повідомлення > Нове повідомл.**, виберіть адресатів і введіть текст повідомлення або виберіть шаблон текстового повідомлення.
 - Щоб вибрати стандартне повідомлення, натисніть **Надіслати готове** і виберіть повідомлення зі списку.
 - Щоб переглянути таймер і відстань, подолану під час заняття, виберіть **Відстеження**.

Функції зв'язку телефона

Доступ до функцій зв'язку телефона на годиннику quatix з'являється після сполучення годинника за допомогою застосунку Garmin Connect ([Підключення телефона, стор. 128](#)).

- Програмні функції з Garmin Connect програми ([Garmin Connect, стор. 134](#))
- Програмні функції з програми Connect IQ, і більше ([Телефонні застосунки й комп'ютерні програми, стор. 134](#))
- Віджети ([Віджети, стор. 86](#))
- Функції меню елементів керування ([Елементи керування, стор. 81](#))
- Функції безпеки й відстеження ([Функції відстеження й безпеки, стор. 157](#))
- Взаємодія з телефоном, як-от сповіщення ([Увімкнення сповіщень телефону, стор. 130](#))

Підключення телефона

Щоб скористатися під'єднаними функціями годинника, його потрібно сполучити безпосередньо за допомогою програми Garmin Connect, а не через налаштування Bluetooth вашого смартфона.

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Під час першого налаштування годинника виберіть , коли вам буде запропоновано сполучити годинник із телефоном.
 - Якщо раніше ви пропустили процес сполучення, на циферблаті годинника натисніть і втримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Сполучити телефон**.
 - Якщо ви хочете створити пару з новим телефоном, на циферблаті годинника натисніть і втримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Телефон > Сполучити телефон**.
- 2 Відскануйте QR-код телефоном і дотримуйтеся вказівок на екрані, щоб завершити процес сполучення з телефоном та процес налаштувань.

Дзвінки з програми Телефон

ПРИМІТКА. ця функція доступна, лише коли годинник підключено до сумісного телефона за допомогою технології Bluetooth.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
 - 2 Виберіть **Телефон**.
 - 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб набрати номер телефону із цифрової клавіатури, натисніть  наберіть номер і виберіть .
 - Щоб зателефонувати на номер зі списку контактів, натисніть , виберіть ім'я контакту, а потім – його номер (*Додавання контактів, стор. 158*).
 - Щоб переглянути список останніх викликів, зроблених і прийнятих на годиннику, проведіть по екрану вгору.
- ПРИМІТКА.** годинник не синхронізує дані зі списком останніх викликів на телефоні.
- 4 Зачекайте, поки відбудеться з'єднання.
 - 5 Проведіть угору, щоб переглянути варіанти дзвінків.
 - 6 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб вимкнути мікрофон годинника, виберіть .
 - Щоб відрегулювати гучність динаміка годинника, виберіть .
 - Щоб перевести дзвінок із годинника на підключений телефон, виберіть .
 - 7 Виберіть , щоб завершити дзвінок.

Використання телефонного асистента

Для використання телефонного асистента годинник потрібно під'єднати до сумісного телефона за допомогою технології Bluetooth (*Підключення телефона, стор. 128*). Див. інформацію про сумісні телефони на сторінці garmin.com/voicefunctionality.

Ви можете взаємодіяти з телефонним асистентом на своєму телефоні за допомогою вбудованих у годинник динаміка й мікрофона. Див. поради щодо налаштування телефонного асистента на сторінці garmin.com/voicefunctionality/tips.

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - На циферблаті годинника натисніть .
 - Натисніть і утримуйте .
- ПРИМІТКА.** ви можете налаштувати меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 85*).
- 2 Виберіть **Телефонний асистент**.
Після підключення до голосового помічника телефона з'явиться .
 - 3 Промовте команду на кшталт "Зателефонувати мамі" чи "Надіслати текстове повідомлення".
- ПРИМІТКА.** телефонний асистент для взаємодії з вами може використовувати лише звук.

Увімкнення сповіщень телефону

Ви можете налаштувати звучання й відображення на годиннику сповіщень від сполученого телефона під час звичайного використання.

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати сповіщення під час сну або активності в налаштуваннях Режими фокусування (*Режими фокусування, стор. 138*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Телефон > Сповіщення**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб увімкнути сповіщення телефона, виберіть **Стан > Увімкнути**.
 - Щоб увімкнути сповіщення для телефонних дзвінків, виберіть **Виклики** і налаштуйте параметри статусу, тону й вібрації.
 - Щоб увімкнути сповіщення для текстових повідомлень, виберіть **Текстові повідомлення** і налаштуйте параметри статусу, тону й вібрації.
 - Щоб увімкнути сповіщення для програм телефону, виберіть **Програми** і налаштуйте параметри статусу, тону й вібрації.
 - To configure notifications for each phone app, select **Програми > Підключені програми**, select an app, and select an option.

ПРИМІТКА. you can manage app notifications in your phone settings. When your phone and watch receive a notification from an app, the app appears in the **Підключені програми** list on your watch. For Android™ phones, you can also use the Garmin Connect app to manage which app notifications appear on your watch. In the Garmin Connect app, you can select **••• > Налаштування > Сповіщення > Сповіщення програми**.

 - Щоб приховати відомості про сповіщення, доки ви не виконаєте певну дію, натисніть **Конфіденційність** і виберіть потрібний варіант.
 - Щоб змінити тривалість відображення сповіщень на годиннику, виберіть **Затримка**.
 - Щоб додати підпис до відповідей на текстові повідомлення з годинника, виберіть **Підпис**.

ПРИМІТКА. ця функція доступна лише на сумісних телефонах Android.

Перегляд сповіщень

На годиннику можна переглядати сповіщення з телефона через різні пункти меню.

- 1 Виберіть один із варіантів:
 - Коли відображається циферблат годинника, проведіть пальцем униз по циферблату, щоб переглянути центр сповіщень.
 - Проведіть по екрану циферблата пальцем угору і знайдіть віджет повідомлень.

ПІДКАЗКА: на екрані віджета ви можете провести пальцем ліворуч по екрану, щоб закрити сповіщення.

 - На циферблаті годинника натисніть  і виберіть **Сповіщення**, щоб переглянути програму сповіщень.
 - Натисніть і втримуйте , а потім виберіть **Сповіщення**, щоб переглянути керування сповіщеннями.
- 2 Виберіть сповіщення.
- 3 Натисніть , щоб мати додаткові опції.
- 4 Прокрутіть сповіщення догори та виберіть **Ігнор. все**, щоб відхилити всі сповіщення.

Отримання телефонного виклику

Коли на підключений телефон надходить телефонний виклик, годинник quatix відображає ім'я або номер телефону особи, яка телефонує.

- Щоб прийняти виклик, натисніть значок .
- Щоб відхилити виклик, натисніть значок .
- Щоб відхилити виклик та одразу надіслати відповідь у вигляді текстового повідомлення, натисніть значок **Відповісти** і виберіть повідомлення зі списку.

ПРИМІТКА. щоб надіслати відповідь у вигляді текстового повідомлення, ваш годинник має бути підключено до сумісного смартфона на базі Android за технологією Bluetooth.

Надсилення відповіді на текстове повідомлення

ПРИМІТКА. ця функція доступна лише на сумісних телефонах Android.

Отримавши сповіщення про текстове повідомлення на годиннику, можна швидко відповісти на нього, вибравши варіант відповіді зі списку повідомлень. Налаштувати повідомлення можна в програмі Garmin Connect.

ПРИМІТКА. ця функція використовує для надсилення повідомлень ваш телефон. Можуть застосовуватися звичайні обмеження щодо текстових повідомлень і плата за них, визначені вашим оператором і тарифним планом. За докладною інформацією про тарифи й обмеження щодо текстових повідомлень зверніться до свого мобільного оператора.

- 1 На циферблаті годинника натисніть , щоб переглянути центр сповіщень.
- 2 Виберіть сповіщення про текстове повідомлення.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть **Відповісти**.
- 5 Виберіть повідомлення зі списку.

Ваш телефон надішле вибране повідомлення у вигляді текстового повідомлення SMS.

Вимкнення з'єднання з телефоном Bluetooth

Підключення телефона через Bluetooth можна вимкнути в меню елементів керування.

ПРИМІТКА. ви можете налаштувати меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 85*).

- 1 Натисніть і утримуйте , щоб переглянути меню керування.
- 2 Виберіть .

Дізнатися, як вимкнути Bluetooth на телефоні, можна в посібнику користувача телефона.

Увімкнення та вимкнення сповіщень про пошук телефона

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Телефон > Спов. ф. пошуку тел..**

Визначення розташування телефона, втраченого під час використання GPS

Годинник quatix автоматично зберігає розташування за даними GPS, коли сполучений телефон від'єднується під час активності з використанням GPS. Можна використовувати цю функцію для допомоги в пошуку телефона, загубленого під час активності.

Докладніше див. на сторінці garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Розпочніть активність GPS.
- 2 Коли буде запропоновано перейти до останнього відомого розташування вашого пристрою, виберіть .
- 3 Дістаньтеся місцеположення, указанного на карті (*Збереження місця або навігація до місця на карті, стор. 147*).
- 4 Натисніть , щоб переглянути напрямок до цілі за компасом (не обов'язково).
- 5 Коли годинник перебуватиме в зоні досяжності Bluetooth телефона, на екрані з'явиться рівень сигналу Bluetooth.

Що ближче ви підходите до телефона, то потужніший сигнал.

Підключені функції Wi-Fi

Деякі моделі не мають функції підключення

Передавання даних про активність в обліковий запис Garmin Connect: автоматично передає дані про заняття до вашого облікового запису Garmin Connect відразу після завершення запису даних про заняття.

Аудіовміст: дає змогу синхронізувати аудіовміст сторонніх постачальників.

Оновлення шляхів: дає змогу завантажувати та встановлювати оновлення полів для гольфу.

Завантаження карт: надає можливість завантажувати та встановлювати карти.

Оновлення програмного забезпечення: ви можете завантажити й установити останню версію програмного забезпечення.

Тренування й плани тренувань: в обліковому записі Garmin Connect можна переглянути й вибрати вправи та плани тренувань. Наступного разу, коли годинник установить з'єднання з Wi-Fi, файли буде надіслано на годинник.

Підключення до мережі Wi-Fi

Необхідно підключити свій годинник до програми Garmin Connect на телефоні чи до програми Garmin Express™ на комп'ютері, щоб мати змогу підключитися до мережі Wi-Fi.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Wi-Fi > Мої мережі > Пошук мереж**.
Годинник відобразить список мереж Wi-Fi поблизу.
- 3 Виберіть мережу.
- 4 За потреби введіть пароль для мережі.

Годинник підключиться до мережі, і мережу буде додано до списку збережених мереж. Годинник автоматично підключатиметься до цієї мережі, коли опинятиметься в діапазоні її дії.

Garmin Share

ПОВІДОМЛЕННЯ

Ставтеся до надання іншим особам своїх даних дуже відповідально. Ви завжди повинні знати, кому надаєте інформацію та як вона буде використана.

Функція Garmin Share дає змогу використовувати технологію Bluetooth для бездротового обміну даними з іншими сумісними пристроями Garmin. Якщо функція Garmin Share увімкнена й сумісні пристрої Garmin перебувають у зоні досяжності один одного, ви можете вибирати збережені місцезнаходження, маршрути й тренування для передавання на інший пристрій через пряме захищене з'єднання між пристроями без використання телефона або підключення Wi-Fi.

Обмін даними за допомогою Garmin Share

Перш ніж користуватися цією функцією, необхідно увімкнути технологію Bluetooth на обох сумісних пристроях, які мають перебувати на відстані до 3 м (10 футів) один від одного. Коли з'явиться відповідний запит, слід дати згоду на обмін даними з іншими пристроями Garmin за допомогою Garmin Share.

Годинник quatix може надсилати й отримувати дані, коли його підключено до іншого сумісного пристрою Garmin (*Отримання даних за допомогою Garmin Share, стор. 133*). Ви також можете передавати дані між різними пристроями. Наприклад, можна надіслати улюблений маршрут із велосипедного комп'ютера Edge на сумісний годинник Garmin.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Garmin Share > Поділитися**.
- 3 Виберіть категорію та один елемент.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Поділитися**.
 - Виберіть **Більше > Поділитися**, щоб вибрати кілька елементів для надсилання.
- 5 Зачекайте, поки пристрій знайде сумісні пристрої.
- 6 Виберіть пристрій.
- 7 Переконайтеся, що шестизначний PIN-код збігається на обох пристроях, і натисніть .
- 8 Зачекайте, доки пристрій передасть дані.
- 9 Виберіть **Передати знову**, щоб надіслати ті самі елементи іншому користувачу (необов'язково).
- 10 Виберіть **Готово**.

Отримання даних за допомогою Garmin Share

Перш ніж користуватися цією функцією, необхідно увімкнути технологію Bluetooth на обох сумісних пристроях, які мають перебувати на відстані до 3 м (10 футів) один від одного. Коли з'явиться відповідний запит, слід дати згоду на обмін даними з іншими пристроями Garmin за допомогою Garmin Share.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Garmin Share**.
- 3 Зачекайте, поки пристрій знайде сумісні пристрої в зоні досяжності.
- 4 Натисніть .
- 5 Переконайтеся, що шестизначний PIN-код збігається на обох пристроях, і натисніть .
- 6 Зачекайте, доки пристрій передасть дані.
- 7 Виберіть **Готово**.

Налаштування Garmin Share

На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , а тоді виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Garmin Share**.

Стан: надсилання та отримання повідомлень через Garmin Share.

Забути пристрої: видалення всіх пристроїв, які мали спільний доступ до елементів годинника.

Телефонні застосунки й комп'ютерні програми

Годинник можна підключити до кількох телефонних застосунків Garmin і комп'ютерних програм за допомогою одного облікового запису Garmin.

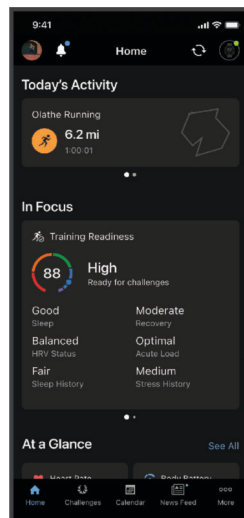
Garmin Connect

Ви можете зв'язуватися з друзями через Garmin Connect. Garmin Connect дає вам інструменти для відстеження, аналізу, обміну інформацією й заохочення один одного. Записуйте події свого активного життя: пробіжки, прогулянки, поїздки, запливи, походи, заняття з триатлону тощо. Щоб зареєструвати безкоштовний обліковий запис, завантажте програму на свій телефон з магазину програм (garmin.com/connectapp) або завітайте на сторінку connect.garmin.com.

Зберігайте свої заняття: після завершення й збереження активності на годиннику ви зможете передати дані про це заняття до свого облікового запису Garmin Connect і зберігати їх, скільки захочете.

Аналіз своїх даних: ви можете переглядати докладнішу інформацію про свою активність, зокрема час, відстань, висоту, частоту серцевих скорочень, витрачені калорії, каденс, динаміку бігу, мапу місцевості, графіки темпу та швидкості, а також налаштовані звіти.

ПРИМІТКА. для отримання деяких даних потрібні додаткові аксесуари, наприклад пульсометр.



Планування тренувань: ви можете вибрати ціль фізичної форми й завантажити один із щоденних планів тренувань.

Відстежуйте прогрес: ви можете відстежувати денну кількість кроків, приєднуватися до дружнього змагання зі своїми контактами й досягати цілей.

Передавайте дані про свої заняття: ви можете додавати до списку контактів своїх друзів, щоб стежити за заняттями одне одного або ділитися посиланнями на свої заняття.

Керуйте своїми налаштуваннями: ви можете налаштовувати параметри годинника й користувацькі параметри у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Підписка Garmin Connect+

Оптимізувати дані, з'єднання й тренування, доступні в обліковому записі Garmin Connect, можна завдяки підписці Garmin Connect+. Щоб зареєструватися, завантажте програму Garmin Connect на телефон магазину програм або відвідайте вебсайт connect.garmin.com.

Функція Active Intelligence (ШІ): отримуйте результати ШІ-аналізу ваших даних і занять, включно з харчуванням.

LiveTrack+: надсилайте текстові повідомлення LiveTrack, отримайте персоналізовану сторінку профілю й переглядайте попередні сеанси LiveTrack.

Виконайте Garmin Trails.: отримайте доступ до шляхів і маршрутів, рекомендованих базами даних Garmin та іншими користувачами Garmin, а також переглядайте зображення, рейтинги, звіти про подорожі тощо.

Відстежуйте заняття в приміщенні: у реальному часі переглядайте дані занять і тренувань у приміщенні й відразу оптимізуйте продуктивність.

Рекомендації щодо тренувань: отримайте додаткові поради й підтримку експертів у рамках обраних планів тренування Garmin Coach.

Панель продуктивності: переглядайте дані про тренування, як вам зручно, за допомогою індивідуальних графіків і діаграм, включно з показниками харчування.

Функції взаємодії: отримайте доступ до ексклюзивних відзнак, змагань з відзнаками та можливість отримати вдвічі більше балів за участь у змаганнях. Для аватару профілю можна встановити персоналізовані рамки.

Використання програми Garmin Connect

Після сполучення годинника з телефоном ([Підключення телефона, стор. 128](#)) ви можете скористатися програмою Garmin Connect, щоб передати всі дані про заняття до свого облікового запису Garmin Connect.

1 Увімкніть програму Garmin Connect на телефоні.

2 Розташуйте годинник у межах 10 м від телефона.

Ваш годинник автоматично синхронізує дані з програмою Garmin Connect і вашим обліковим записом Garmin Connect.

Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми Garmin Connect

Для оновлення програмного забезпечення годинника за допомогою програми Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect. Крім того, слід з'єднати годинник у пару із сумісним телефоном ([Підключення телефона, стор. 128](#)).

Синхронізуйте годинник із програмою Garmin Connect ([Використання програми Garmin Connect, стор. 135](#)).

Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Connect автоматично надсилає оновлення на годинник.

Об'єднаний тренувальний стан

Якщо в одному обліковому записі Garmin Connect використовується більше одного Garmin пристрою, можна вибрати, який із них слугуватиме основним джерелом даних для повсякденного використання й для тренувань.

У програмі Garmin Connect виберіть **••• > Налаштування**.

Основний пристрій для тренувань: вибір пріоритетного джерела даних тренувальних метрик, як-от тренувального стану та фокуса навантаження.

Основний портативний: вибір пріоритетного джерела даних про повсякденні показники здоров'я, як-от кількість кроків чи сон. Це має бути годинник, який ви носите найчастіше.

ПІДКАЗКА: для отримання найточніших результатів Garmin радить часто синхронізуватися з обліковим записом Garmin Connect.

Синхронізація занять і вимірювань продуктивності

Можна синхронізувати дані про заняття й показники продуктивності з інших пристроїв Garmin із годинником quatix за допомогою вашого облікового запису Garmin Connect. Це дає змогу годиннику точніше відтворювати дані про ваше тренування та фізичний стан. Наприклад, можна записати заїзд за допомогою велосипедного комп'ютера Edge та переглядати відомості про заняття і час відновлення на своєму годиннику quatix .

Синхронізуйте годинник quatix та інші пристрої Garmin зі своїм обліковим записом Garmin Connect.

ПІДКАЗКА: задати основний пристрій для тренувань та основний натільний пристрій можна в програмі Garmin Connect (*Об'єднаний тренувальний стан, стор. 135*).

Дані про нещодавні заняття та вимірювання продуктивності з інших ваших пристроїв Garmin відображаються на годиннику quatix.

Використання Garmin Connect на комп'ютері

Програма Garmin Express з'єднує ваш годинник із вашим обліковим записом Garmin Connect за допомогою комп'ютера. Користуватися програмою Garmin Express можна для передавання даних про свої заняття до свого облікового запису Garmin Connect і для надсилання даних, наприклад тренувань або планів тренувань, із сайту Garmin Connect на свій годинник. Крім того, у годинник можна завантажувати музику (*Завантаження власного аудіовмісту, стор. 161*). Можна також установлювати оновлення програмного забезпечення й керувати програмами Connect IQ.

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
- 2 Перейдіть за посиланням garmin.com/express.
- 3 Завантажте й установіть програму Garmin Express.
- 4 Відкрийте програму Garmin Express й виберіть **Додати пристрій**.
- 5 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express

Щоб оновити програмне забезпечення пристрою, необхідно мати обліковий запис Garmin Connect і завантажити програму Garmin Express.

- 1 Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Express передає її на пристрій.
- 2 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 3 Не від'єднуйте пристрій від комп'ютера під час оновлення.

ПРИМІТКА. якщо підключення Wi-Fi вже налаштоване, Garmin Connect може автоматично завантажити доступні оновлення програмного забезпечення на ваш пристрій, коли останній підключається за допомогою Wi-Fi.

Ручна синхронізація з Garmin Connect

ПРИМІТКА. дозволяє додавати параметри до меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 85*).

- 1 Натисніть і утримуйте , щоб переглянути меню керування.
- 2 Виберіть **Синхронізація**.

Функції Connect IQ

Можна додати програми Connect IQ, віджети, постачальників музичного контенту й циферблати до годинника в магазині програм Connect IQ, доступному і на годиннику, і на телефоні ([garmin.com /connectiqapp](https://garmin.com/connectiqapp)).

ПРИМІТКА. задля вашої безпеки функції Connect IQ не доступні під водою. Завдяки цьому забезпечується належна робота функцій, що використовуються під час занурення.

Циферблати годинників: персоналізація зовнішнього вигляду годинника.

Програми: дає змогу додати в годинник інтерактивні функції, наприклад віджети, нові типи фізичних вправ або занять надворі.

Поля даних: завантаження нових полів даних, що змінюють відображення даних датчика, активності чи журналу даних. Ви можете встановити поля даних Connect IQ для вбудованих функцій і сторінок.

Музика: дає змогу додати на годинник постачальників музичного контенту.

Завантаження функцій Connect IQ

Перед завантаженням функцій із програми Connect IQ, потрібно сполучити годинник Garmin або велокомп'ютер із вашим телефоном (*Підключення телефона, стор. 128*).

- 1 Установіть програму Connect IQ з магазину програм і запустіть її на своєму телефоні.
- 2 Якщо потрібно, виберіть годинник або велокомп'ютер.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Завантаження функцій Connect IQ за допомогою комп'ютера

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
- 2 Перейдіть на сайт apps.garmin.com і ввійдіть у свій обліковий запис.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ й завантажте її.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Програма Garmin Dive™

Програма Garmin Dive дає змогу завантажувати журнали занурень із сумісного пристрою Garmin. Ви можете додавати докладнішу інформацію про свої занурення, зокрема умови середовища, фотографії, нотатки й партнери з дайвінгу. Можна шукати нові місця для занурень на мапі, а також переглядати інформацію про місця занурень і фотографії, якими поділилися інші користувачі.

Програма Garmin Dive синхронізує ваші дані з вашим обліковим записом Garmin Connect. Ви можете завантажити програму Garmin Dive з магазину програм на телефоні (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Програма та вебсайт Garmin Explore дають змогу створювати маршрути, маршрутні точки та колекції, планувати поїздки, синхронізувати маршрути, завантажувати заняття й використовувати хмарне сховище. Вони пропонують розширене планування як онлайн, так і офлайн, даючи змогу обмінюватися даними й синхронізувати дані із сумісним пристроєм Garmin. За допомогою програми можна завантажувати мапи для використання їх офлайн, а потім здійснювати навігацію будь-де без мобільного зв'язку.

Можна завантажити програму Garmin Explore з магазину програм на телефон (garmin.com/exploreapp) або відвідати вебсайт explore.garmin.com.

Програма Garmin Messenger

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Функції inReach програми Garmin Messenger на вашому телефоні, включно з SOS, відстеженням та Погода inReach™, недоступні без під'єданого пристрою inReach та активного тарифного плану inReach. Завжди тестуйте додаток надворі, перш ніж використовувати його під час подорожі.

⚠ УВАГА!

Не варто покладатися лише на функції несупутникового обміну повідомленнями в програмі Garmin Messenger на вашому телефоні як на основний спосіб отримання екстреної допомоги.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Програма працює і через інтернет (за допомогою бездротового з'єднання або стільникового зв'язку на вашому телефоні), і через супутникову мережу. У разі використання стільникового зв'язку на сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. Якщо ви перебуваєте в зоні, де немає покриття мережі, для використання супутникової мережі ваш пристрій повинен мати активний тарифний план inReach.

Ви можете використовувати програму для обміну повідомленнями з іншими користувачами програми Garmin Messenger, зокрема з друзями й членами родини, в яких немає пристроїв Garmin. Будь-хто може завантажити програму й під'єднати свій телефон, що дає змогу спілкуватися з іншими користувачами програми через Інтернет (вхід у систему не потрібен). Користувачі програми також можуть створювати групові теми для обміну повідомленнями з іншими номерами телефонів. Нові учасники, додані до групового обміну повідомленнями, можуть завантажити програму, щоб побачити, що пишуть інші.

Повідомлення, надіслані за допомогою бездротового з'єднання або стільникового зв'язку на вашому телефоні, не потребують плати за передавання даних або додаткової плати за тарифний план inReach. За отримані повідомлення може стягуватися плата, якщо повідомлення надсилається і через супутникову мережу, і через інтернет. Застосовуються стандартні тарифи на текстові повідомлення для вашого мобільного тарифного плану.

Ви можете завантажити програму Garmin Messenger з магазину програм на телефоні (garmin.com/messengerapp).

Програма Garmin Golf

У програмі Garmin Golf можна завантажувати розрахункові картки із сумісного пристрою quatix для перегляду докладної статистики й аналізування ударів. За допомогою програми Garmin Golf гравці в гольф можуть змагатися між собою. Таблиці лідерів, зареєструватися в яких може будь-хто, є в понад 43 000 полів для гольфа. Ви можете створити змагання й запросити до нього гравців.

Програма Garmin Golf синхронізує ваші дані з вашим обліковим записом Garmin Connect. Ви можете завантажити програму Garmin Golf з магазину програм на телефоні (garmin.com/golfapp).

Режими фокусування

Режими фокусування дають змогу налаштувати параметри й поведінку годинника для різних ситуацій, наприклад, під час сну або активності. Коли ви змінюєте налаштування з увімкненим режимом фокусування, ці налаштування оновлюються лише для ввімкненого режиму.

Налаштування режиму фокусування за замовчуванням

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Режими фокусування**.
- 3 Виберіть режим фокусування.
- 4 Виберіть один із варіантів:

ПРИМІТКА. деякі параметри доступні не для всіх режимів фокусування.

- Виберіть **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути режим фокусування.
- Виберіть **Розклад**, щоб налаштувати графік.
- Виберіть **Циферблат годинника**, щоб змінити циферблат на годиннику.
- Виберіть **Супутники**, щоб увімкнути використання супутникової системи GNSS для всіх видів активності.

ПІДКАЗКА: параметр **Супутники** можна налаштувати відповідно для власних потреб для окремих активностей (*Налаштування активності, стор. 73*).

- Виберіть **Голосові попередження**, щоб увімкнути голосові попередження під час активностей (*Відтворення голосових попереджень під час заняття, стор. 77*).
- У розділі **Повідомлення та сповіщення** виберіть параметр, щоб налаштувати телефонні сповіщення, попередження щодо стану здоров'я та самопочуття або системні попередження (*Налаштування сповіщень і попереджень, стор. 116*).
- У розділі **Звук і вібрація** виберіть параметр, щоб налаштувати звукові сигнали попереджень і параметри вібрації (*Налаштування звуку й вібрації, стор. 119*).
- У розділі **Дисплей і яскравість** виберіть параметр, щоб налаштувати параметри екрана (*Налаштування дисплея та яскравості, стор. 120*).
- Щоб додати більше параметрів налаштування, виберіть **Додати**.
- Щоб видалити режим фокусування, виберіть **Видал. зосер..**
- Щоб відновити налаштування за замовчуванням, виберіть **Знач.за замов..**

Створення спеціального режиму фокусування

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Режими фокусування > Додати**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Стандартний**, щоб створити власний режим фокусування, який можна буде використовувати будь-коли.
 - Виберіть **Дії**, щоб налаштувати режим фокусування для певної активності.
- 4 Уведіть назву режиму фокусування й виберіть .
- 5 Виберіть піктограму й колір.
- 6 Виберіть новий користувацький режим фокусування.
- 7 Виберіть один із варіантів:

ПРИМІТКА. не всі опції доступні для обох режимів фокусування (і Стандартний, і Дії).

 - Виберіть **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути користувацький режим фокусування.
 - Виберіть **Розклад**, щоб налаштувати розклад.
 - Виберіть **Запущено автоматично**, щоб вибрати, яка активність запускатиме користувацький режим фокусування для активності.
 - Виберіть **Назва**, щоб змінити назву користувацького режиму фокусування.
 - Виберіть **Піктограма**, щоб змінити символ і колір піктограми режиму фокусування.
 - Виберіть **Додати > Повідомлення та сповіщення**, щоб налаштувати телефон і проглянути сповіщення та попередження (*Налаштування сповіщень і попереджень, стор. 116*).
 - Виберіть **Додати > Звук і вібрація**, щоб налаштувати параметри сигналів, гучності й вібрації (*Налаштування звуку й вібрації, стор. 119*).
 - Виберіть **Додати > Дисплей і яскравість**, щоб налаштувати параметри екрана (*Налаштування дисплея та яскравості, стор. 120*).
- 8 Виберіть **Готово**.

Налаштування стану здоров'я та спорту

На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , а тоді виберіть **Налаштування годинника > Здоров'я та спорт**.

Ппульсом. на зап'яс.: налаштування параметрів пульсометра на зап'ястку (*Налаштування пульсометра на зап'ястку, стор. 142*).

Пульсовий оксиметр: установлення режиму пульсоксиметра (*Налаштування режиму пульсового оксиметра, стор. 144*).

Move IQ: увімкнення подій Move IQ®. Якщо ваші рухи відповідають шаблонам певних вправ, функція Move IQ автоматично ідентифікує подію й відображає її у вашій хронології. У подіях Move IQ показано тип і тривалість фізичного заняття, але вони не відображаються в списку активностей чи в стрічці новин. Для більшої деталізації та точності ви можете записати на своєму пристрої активність з обліком часу.

Пульсом. на зап'яс.

Годинник має зап'ястковий пульсометр, і ви можете переглядати дані про свій пульс на екрані відповідного віджета (*Перегляд віджетів, стор. 90*).

Годинник також сумісний із нагрудними пульсометрами. Якщо на початку заняття доступні дані із зап'ясткового пульсометра й дані з нагрудного пульсометра, годинник використовуватиме дані з нагрудного пульсометра.

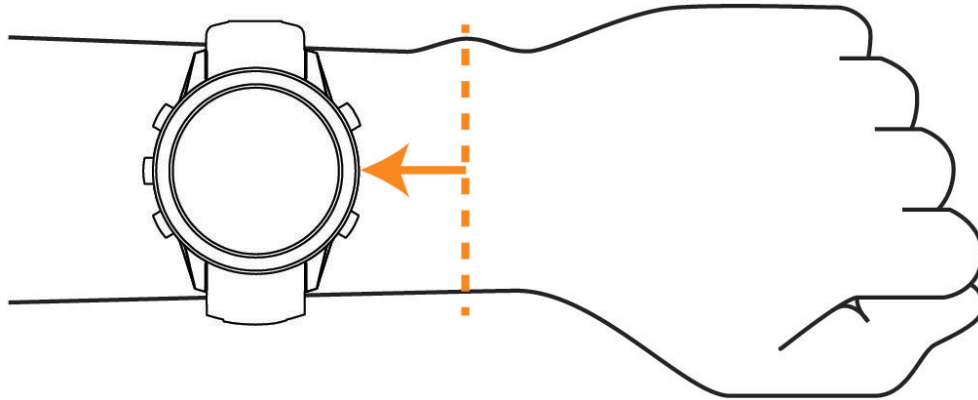
Носіння годинника

⚠ УВАГА!

Після тривалого використання годинника в деяких користувачів може виникнути подразнення шкіри, особливо, якщо в користувача чутлива шкіра або він має алергію. Якщо ви помітили будь-яке подразнення на шкірі, не використовуйте годинник, доки шкіра не загоїться. Щоб запобігти виникненню подразнень, переконайтеся, що поверхня годинника чиста й суха, а сам годинник не надто щільно прилягає до вашого зап'ястка. Детальнішу інформацію дивіться на вебсторінці garmin.com/fitandcare.

- Носіть годинник вище кістки зап'ястка.

ПРИМІТКА. годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту. Щоб точно вимірювати частоту серцевих скорочень, годинник має щільно прилягати до руки, коли ви бігаєте чи виконуєте вправи. Для отримання точних даних пульсового оксиметра вам не слід рухатися.



ПРИМІТКА. під час пірнання годинник має торкатися вашої шкіри. Годинник не повинен натикатися на інші годинники на зап'ястку.

ПРИМІТКА. оптичний датчик розташований на задній панелі годинника.

- Докладнішу інформацію про пульсометр на зап'ястку див. у розділі *Поради на випадок мінливих даних про частоту серцевих скорочень*, стор. 141.
- Докладнішу інформацію про датчик пульсового оксиметра див. у розділі *Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра*, стор. 144.
- Докладнішу інформацію про точність вимірювання див. на веб-сторінці garmin.com/ataccuracy.
- Докладнішу інформацію про носіння годинника та догляд за ним див. на веб-сторінці garmin.com/fitandcare.

Поради на випадок мінливих даних про частоту серцевих скорочень

Якщо дані про частоту серцевих скорочень постійно змінюються або взагалі відсутні, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами.

- Перед надяганням годинника помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон або репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься годинник.
- Уникайте подряпин на датчику серцевих скорочень зі зворотного боку годинника.
- Носіть годинник вище кістки зап'ястка. Годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту.
- Розімніться протягом 5–10 хвилин, а потім перед початком активності перевірте частоту серцевих скорочень.

ПРИМІТКА. якщо надворі холодно, розминайтеся в приміщенні.

- Після кожного тренування промивайте годинник прісною водою.

Налаштування пульсометра на зап'ястку

На циферблаті натисніть і утримуйте , а тоді виберіть **Налаштування годинника > Здоров'я та спорт > Пульсом. на зап'яс..**

Стан: вмикає пульсометр на зап'ястку. Значенням за замовчуванням є Автоматично, за якого автоматично використовується пульсометр на зап'ястку, якщо не під'єднано зовнішній пульсометр.

ПРИМІТКА. вимкнення наручного пульсометра також вимикає датчик пульсоксиметра на зап'ястку. Можна виконати ручне зчитування за допомогою віджета пульсоксиметра.

Перемик. джерела: дає змогу вибирати найкраще джерело даних про частоту серцевих скорочень, коли ви носите годинник і зовнішній пульсометр. Докладнішу інформацію дивіться за посиланням www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Передавати пульс: дає змогу ввімкнути передавання даних про пульс на сполучений пристрій (*Передавання даних про пульс, стор. 142*).

Передавання даних про пульс

Ви можете передавати дані частоти пульсу з годинника й переглядати їх на сполучених пристроях. Коли ви передаєте дані про пульс, заряд акумулятора витрачається швидше.

ПІДКАЗКА: ви можете налаштувати параметри заняття так, щоб автоматичне передавання частоти пульсу вмикалося, коли ви починаєте заняття (*Налаштування активності, стор. 73*). Наприклад, цю інформацію можна транслювати на велосипедний комп'ютер Edge під час їзди на велосипеді.

ПРИМІТКА. трансляція даних про частоту серцевих скорочень недоступна під час занурень.

1 Виберіть один із варіантів:

- Натисніть та утримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Здоров'я та спорт > Пульсом. на зап'яс. > Передавати пульс.**

- Натисніть і утримуйте , щоб відкрити меню елементів керування, і виберіть .

ПРИМІТКА. дозволяє додавати параметри до меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 85*).

2 Натисніть .

Годинник почне передавати дані про частоту пульсу.

3 Сполучіть годинник із сумісним пристроєм.

ПРИМІТКА. інструкції зі створення пари можуть різнитися залежно від сумісних пристроїв Garmin. Докладніше про це читайте в посібнику користувача.

4 Натисніть , щоб припинити трансляцію даних про частоту серцевих скорочень.

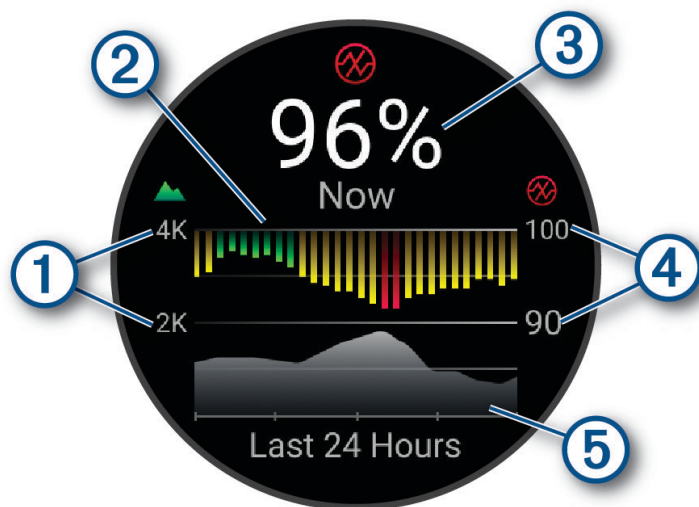
Пульсовий оксиметр

Годинник оснащено зап'ястковим пульсовим оксиметром для вимірювання рівня насичення периферійної крові киснем (SpO2). Коли висота збільшується, рівень кисню в крові може знижуватися. Інформація про насиченість крові киснем допомагає з'ясувати, як тіло адаптується до збільшення висоти під час занять гірськими видами спорту й експедицій.

Ви можете вручну розпочати зчитування даних пульсовим оксиметром, відкривши відповідний віджет (*Отримання даних із пульсового оксиметра, стор. 144*). Також можна ввімкнути вимірювання показників протягом усього дня (*Налаштування режиму пульсового оксиметра, стор. 144*). Коли ви переглядаєте віджет пульсового оксиметра не рухаючись, годинник аналізує ваш рівень насичення крові киснем і висоту над рівнем моря. Профіль висоти показує, як змінюються показники пульсового оксиметра залежно від зміни висоти.

На годиннику показники пульсового оксиметра відображаються у відсотках насичення крові киснем і позначаються кольором на графіку. У своєму обліковому записі Garmin Connect ви можете переглядати додаткові відомості про дані з пульсового оксиметра, зокрема тенденції за кілька днів.

Докладну інформацію про точність вимірювань пульсового оксиметра наведено на сторінці garmin.com/ataccuracy.



①	Шкала висоти.
②	Графік ваших середніх показників насичення крові киснем за останні 24 години.
③	Ваш останній показник насичення крові киснем.
④	Шкала відсоткових значень насичення крові киснем.
⑤	Графік ваших показників висоти за останні 24 години.

Отримання даних із пульсового оксиметра

Ви можете вручну розпочати зчитування даних пульсовим оксиметром, відкривши відповідний віджет. На екрані віджета відобразиться ваш останній рівень насичення крові киснем у відсотках, графік середніх годинних показників за останні 24 години та графік висоти за останні 24 години.

ПРИМІТКА. коли ви переглядатимете віджет пульсового оксиметра вперше, годинник має отримати супутникові сигнали й визначити вашу висоту над рівнем моря. Вам слід вийти надвір і зачекати, доки годинник не знайде супутники.

1 Коли ви сидите або не проявляєте активності, проведіть пальцем із циферблата.

2 Прокрутіть до віджета пульсового оксиметра.

3 Виберіть віджет пульсового оксиметра.

Годинник почне відображати показання пульсового оксиметра.

4 Не рухайтесь протягом 30 секунд.

ПРИМІТКА. якщо ви надто активні для того, щоб годинник міг зчитати показники пульсового оксиметра, замість відсотка з'явиться відповідне повідомлення. Не рухайтесь кілька хвилин, а потім повторіть вимірювання. Щоб забезпечити точність результатів, під час вимірювання насиченості крові киснем тримайте руку, на якій носите годинник, на рівні серця.

5 Прокрутіть униз, щоб переглянути графік показників пульсового оксиметра за останні сім днів.

Налаштування режиму пульсового оксиметра

1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Налаштування годинника > Здоров'я та спорт > Пульсовий оксиметр**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Щоб пристрій вимірював ваші показники, коли ви неактивні протягом дня, виберіть **Весь день**.

ПРИМІТКА. режим **Весь день** зменшує час роботи від акумулятора.

- Щоб увімкнути постійне вимірювання, коли ви спите, виберіть **Під час сну**.

ПРИМІТКА. сон у нестандартних позах може стати причиною аномально низьких показників SpO2 під час сну.

- Щоб вимкнути автоматичне вимірювання, виберіть **На запит**.

Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра

Якщо дані пульсового оксиметра неточні або не відображаються, скористайтесь цими порадами.

- Не рухайтесь, поки годинник вимірює насичення крові киснем.
- Носіть годинник вище кістки зап'ястка. Годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту.
- Коли годинник вимірює насиченість крові киснем, тримайте руку, на якій ви носите годинник, на рівні серця.
- Використовуйте силіконовий або нейлоновий браслет.
- Перед надяганням годинника помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон або репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься годинник.
- Не допускайте подряпин оптичного датчика на задній панелі годинника.
- Після кожного тренування промивайте годинник прісною водою.

Автоматична ціль

Ваш пристрій створює щоденну ціль із кількості кроків автоматично з урахуванням попередніх рівнів фізичної активності. У міру переміщення протягом дня пристрій показує ваш прогрес у досягненні щоденної цілі.

Якщо ви вирішите не використовувати функцію автоматичної цілі, ви можете налаштувати індивідуальну ціль із досягнення певної кількості кроків у своєму обліковому запису Garmin Connect.

Хвилини інтенсивного навантаження

Організації у сфері охорони здоров'я, такі як ВООЗ, радять щонайменше 150 хвилин помірного навантаження на тиждень, наприклад швидкого ходіння, або 75 хвилин інтенсивного навантаження на тиждень, наприклад бігу.

Годинник відстежує інтенсивність вашої активності й час, який ви витратили на заняття, пов'язані з помірною та інтенсивною фізичною активністю (для оцінки інтенсивності необхідні дані про ваш пульс). Годинник підсумовує кількість хвилин навантаження помірної та високої інтенсивності. Кількість хвилин інтенсивного навантаження при цьому подвоюється.

Заробляння хвилин інтенсивного навантаження

Годинник *quatix* розраховує кількість хвилин інтенсивного навантаження, порівнюючи вашу частоту серцевих скорочень із середніми показниками ЧСС у стані спокою. Якщо відстеження пульсу вимкнено, годинник розраховує хвилини помірного навантаження, аналізуючи кількість ваших кроків на хвилину.

- Для максимально точного розрахування хвилин навантаження почніть активність з обліком часу.
- Для максимально точного визначення пульсу в стані спокою носіть годинник протягом усього дня й уночі.

Відстеження сну

Коли ви спите, годинник автоматично фіксує це й відстежує ваші рухи протягом звичайних годин сну. Ви можете зазначити свої звичайні години сну в програмі *Garmin Connect* чи в налаштуваннях годинника (*Налаштування режиму фокусування за замовчуванням, стор. 139*). Статистика сну включає в себе загальний час сну, рухи уві сні й показник сну. Тренер зі сну надає рекомендації щодо вашої потреби у сні на основі історії сну та активності, циркадного ритму, варіабельності пульсу й періодів дрімоти (*Віджети, стор. 86*). Періоди дрімоти додаються до статистики вашого сну, а також можуть впливати на ваше відновлення. Переглянути статистику свого сну можна в обліковому записі *Garmin Connect*.

ПРИМІТКА. Для вимкнення сповіщень і сигналів, окрім будильників, можна використовувати режим "Не турбувати" (*Елементи керування, стор. 81*).

Використання автоматичного відстеження сну

- 1 Залишайте годинник на руці під час сну.
- 2 Завантажуйте дані відстеження сну до свого облікового запису *Garmin Connect* (*Використання програми Garmin Connect, стор. 135*).

Переглянути статистику свого сну можна в обліковому записі *Garmin Connect*.

На годиннику *quatix* можна переглядати інформацію про сон, зокрема про короткий сон (*Віджети, стор. 86*).

Зміни дихання

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Пристрій quatix не є медичним приладом і не призначений для діагностики чи відстеження медичного стану. Докладну інформацію про точність пульсового оксиметра див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Пристрій quatix оснащено оптичним датчиком серцевого ритму з функцією пульсового оксиметра, який відстежує нічні зміни дихання. Дані про зміни дихання дають змогу краще зрозуміти умови сну та ваше загальне самопочуття. Якщо у вас зрідка або часто виникають зміни в диханні, це може бути спричинено факторами, пов'язаними зі способом життя, або умовами сну. Якщо вас непокоять зміни дихання, зверніться до свого лікаря або постачальника медичних послуг.

ПРИМІТКА. щоб відстежувати зміни дихання, потрібно ввімкнути відстеження сну за допомогою пульсового оксиметра (*Налаштування режиму пульсового оксиметра, стор. 144*).

На екрані показників сну відображаються дані про поточні зміни дихання.

ПРИМІТКА. можливо, вам потрібно додати цей віджет до списку віджетів (*Налаштування свого списку віджетів, стор. 90*).

У своєму обліковому записі Garmin Connect ви можете переглядати додаткові відомості про зміни дихання, зокрема тенденції за кілька днів.

Карта

Годинник може відображати кілька типів картографічних даних Garmin, зокрема топографічні контури, найближчі об'єкти зацікавлення, карти гірськолижних курортів і полів для гольфу. Для завантаження додаткових карт або керування сховищем карт можна використовувати Диспетчер карт.

Щоб придбати додаткові картографічні дані та переглянути інформацію про сумісність, перейдіть на сторінку garmin.com/maps.

▲ показує ваше місцезнаходження на карті. Під час навігації до місця призначення ваш маршрут позначається на карті лінією.

Перегляд мапи

1 Щоб відкрити мапу, виберіть один із варіантів:

- Натисніть  і виберіть **Карта**, щоб переглянути карту, не розпочинаючи активності.
- Вийдіть на вулицю, розпочніть GPS-активність (*Початок заняття, стор. 27*) і прокрутіть до екрана мапи.

2 У разі потреби зачекайте, доки годинник не знайде супутники.

Щоб збільшити мапу, виберіть один із варіантів:

- 3
- У програмі **Карта** виберіть **+** або **-**.
 - Під час активності проведіть униз, щоб розблокувати сенсорний екран (за потреби), торкніться мапи та виберіть **+** або **-**.
 - Під час активності натисніть і втримуйте , виберіть **Керування картою** і виберіть **+** або **-**.

Щоб панорамувати мапу, виберіть один із варіантів:

- 4
- Проведіть униз, щоб розблокувати сенсорний екран (за потреби), торкніться мапи, а потім торкніться і перетягніть, щоб розташувати візирну нитку в необхідному положенні.
 - У програмі **Карта** виберіть  > **Панорамувати/масштабувати** і натисніть  для перемикання між панорамуванням вгору-вниз, панорамуванням вліво-вправо або масштабуванням. Ви можете натиснути , щоб вийти з режиму панорамування.
 - Під час активності натисніть і втримуйте , виберіть **Керування картою** >  > **Панорамувати/масштабувати** і натисніть  для перемикання між панорамуванням вгору-вниз, панорамуванням вліво-вправо або масштабуванням. Ви можете натиснути , щоб вийти з режиму панорамування.

Збереження місця або навігація до місця на карті

На карті можна вибрати будь-яке місце. Це місце можна зберегти або почати навігацію до нього.

1 Панорамуйте та масштабуйте карту, щоб розташувати візирну нитку в необхідному положенні (*Перегляд мапи, стор. 147*).

2 Виберіть один із варіантів:

- Торкніться місця розташування або координат у нижній частині екрана, щоб вибрати точку, позначену візирною ниткою.
- Натисніть і втримуйте , щоб вибрати точку, зазначену візирною ниткою.

3 За потреби виберіть найближчий об'єкт зацікавлення.

4 Виберіть один із варіантів:

- Щоб почати навігацію до місця, виберіть **Старт**.
- Щоб зберегти місце, виберіть **Зберегти об'єкт**.
- Щоб переглянути інформацію про місце, виберіть **Переглянути**.

Налаштування карти

Налаштувати відображення карти можна в програмі карт і на екранах даних.

ПРИМІТКА. за потреби можна налаштувати параметри карти для певних видів активності замість використання системних налаштувань ([Налаштування активності, стор. 73](#)).

Коли відображається циферблат годинника, утримуйте  і виберіть **Налаштування годинника > Карта й навігація**.

Диспетчер карт: показує завантажені версії карт і дає змогу завантажувати додаткові карти ([Керування мапами, стор. 148](#)).

Темна тема: дає змогу встановити кольори карти (білий або чорний фон) для денного або нічного режиму перегляду. У режимі Автоматично кольори карти налаштовуються залежно від часу доби.

Реж. мор. графіків: увімкнення морської мапи під час відображення морських даних. Цей параметр відображає різні об'єкти карти різними кольорами, щоб морські дані були більш читабельними, а карта відображала схему креслення паперових мап.

Висока контрастність: дає змогу переглядати дані з вищою контрастністю для кращої видимості за складних умов.

Орієнтація: налаштування орієнтації карти. У режимі На північ у верхній частині екрана показано північ. У режимі За курсом у верхній частині екрана показано напрямок руху.

Заблок.на дорозі: прив'язує піктограму місцезнаходження, яка представляє ваше положення на карті, до найближчої дороги.

Деталізація: налаштування рівню деталізації карти. Із більшою деталізацією карта може перемальовуватися повільніше.

Комплект символів: налаштування символів карти в морському режимі. У режимі NOAA використовується символіка мап Національного управління океанічних і атмосферних досліджень. У режимі Міжнародна кухня використовується символіка мап Міжнародної асоціації маякових служб.

Керування мапами

1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Налаштування годинника > Карта й навігація > Диспетчер карт**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Щоб завантажити мапи преміумкласу й активувати підписку на Outdoor Maps+ для цього пристрою, виберіть **Outdoor Maps+** ([Завантаження мап за допомогою Outdoor Maps+, стор. 149](#)).
- Щоб завантажити мапи TopoActive, виберіть **Карти TopoActive** ([Завантаження карт TopoActive, стор. 149](#)).

Завантаження мап за допомогою Outdoor Maps+

Для завантаження мап на пристрій необхідно підключитися до бездротової мережі (*Підключення до мережі Wi-Fi*, стор. 132).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
 - 2 Виберіть **Налаштування годинника > Карта й навігація > Диспетчер карт > Outdoor Maps+**.
 - 3 За потреби натисніть  і виберіть **Перевірити підписку**, щоб активувати свою підписку Outdoor Maps+ для цього годинника.
ПРИМІТКА. інформація про придбання підписки наведена на сторінці garmin.com/outdoormaps.
 - 4 Виберіть **Додати карту**, а потім – потрібне місцезнаходження.
Відобразиться попередній перегляд цієї області мапи.
 - 5 На мапі виконайте одну або кілька таких дій:
 - Перетягніть мапу, щоб переглянути різні області.
 - Збільште чи зменште масштаб мапи, звівши або розвівши два пальці на сенсорному екрані.
 - Виберіть  і , щоб збільшити або зменшити масштаб мапи.
 - 6 Натисніть  і виберіть .
 - 7 Виберіть .
 - 8 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити назву мапи, виберіть **Назва**.
 - Щоб змінити шари мапи, які слід завантажити, виберіть **Шари**.
ПІДКАЗКА: щоб переглянути докладні відомості про шари мапи, виберіть .
 - Щоб змінити область мапи, виберіть **Вибрана область**.
 - 9 Щоб завантажити мапу, натисніть .
- ПРИМІТКА.** щоб запобігти розрядженню акумулятора, годинник відкладає завантаження мапи, додаючи її в чергу, і завантаження почнеться, коли ви під'єднаєте годинник до зовнішнього джерела живлення.

Завантаження карт ТороActive

Для завантаження карт безпосередньо на пристрій необхідно підключитися до бездротової мережі (*Підключення до мережі Wi-Fi*, стор. 132).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Карта й навігація > Диспетчер карт > Карти ТороActive > Додати карту**.
- 3 Виберіть потрібну карту.
- 4 Натисніть  і виберіть **Завантажити**.
ПРИМІТКА. щоб запобігти розрядженню акумулятора, годинник відкладає завантаження карти, додаючи її в чергу, і завантаження почнеться, коли ви під'єднаєте годинник до зовнішнього джерела живлення.

Видалення мап

Мапи можна видаляти, щоб збільшити обсяг пам'яті пристрою.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Карта й навігація > Диспетчер карт**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Карти ТороActive**, виберіть мапу й натисніть , а потім виберіть **Видалити**.
 - Виберіть **Outdoor Maps+**, виберіть мапу й натисніть , а потім виберіть **Видалити**.

Відображення та приховування картографічних даних

Ви можете вибирати картографічні дані для відображення на мапі, а також зберігати теми картографічних даних для різних видів активності.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
 - 2 Виберіть **Карта**.
 - 3 Натисніть .
 - 4 Виберіть **Шари карти**.
 - 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб налаштувати картографічні дані для певного типу активності, виберіть **Тема для активності** та вкажіть активність.
Зміни, внесені до налаштувань картографічних даних, зберігатимуться у вибраній темі активності.
 - Щоб вибрати встановлений картографічний продукт для відображення, виберіть **Тип мапи** і вкажіть картографічний продукт.
 - Щоб увімкнути певні функції мапи, наприклад лінії активності або збережені місцезнаходження, виберіть функцію мапи й натисніть **Стан > Увімкнути**.
- ПІДКАЗКА:** ви можете вибрати **Застосувати до всіх видів активності**, щоб застосувати налаштування до всіх тем активності.
- Щоб переглянути завантажені версії мап або завантажити додаткові, виберіть **Отримати інші карти** ([Керування мапами, стор. 148](#)).

Навігація

Прокладання шляху до місця призначення

Ви можете використовувати свій пристрій для прокладання шляху до місця призначення або слідування маршрутом.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Карта**.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть **Навігація**.
- 5 Виберіть категорію.
- 6 Виберіть пункт призначення за допомогою підказок на екрані.
- 7 Виберіть **Перейти**.
- 8 Виберіть активність для використання під час проходження маршруту.
З'явиться навігаційна інформація.
- 9 Натисніть , щоб розпочати навігацію.

Навігація до найближчого об'єкта зацікавлення

Якщо картографічні дані, встановлені на годиннику, містять об'єкти зацікавлення, ви можете запустити навігацію до них.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Карта**.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть **Навігація > Дослідити поблизу**.
З'явиться список об'єктів зацікавлення поблизу вашого поточного місцезнаходження.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть категорію і за потреби дотримуйтесь підказок на екрані.
 - Натисніть , щоб відкрити клавіатуру, і введіть назву місцезнаходження.
 - Виберіть , щоб відкрити клавіатуру, і введіть назву місцезнаходження.
- 6 Виберіть потрібний об'єкт зацікавлення з результатів пошуку.
- 7 Виберіть **Перейти**.
- 8 Виберіть активність, яку використовуватимете під час проходження маршруту.
З'явиться навігаційна інформація.
- 9 Натисніть , щоб запустити навігацію.

Перехід до початкової точки під час активності

Ви можете повернутися до початкової точки поточної активності по прямій лінії або пройденим шляхом. Ця функція доступна лише для типів активності з використанням GPS.

- 1 Під час активності натисніть .
- 2 Натисніть **Повернутися до старту** і виберіть потрібний варіант:
 - Щоб повернутися до початкової точки активності пройденим шляхом, виберіть **TracBack**.
 - Якщо у вас немає сумісної мапи або ви використовуєте прямий маршрут, виберіть **Маршрут** для повернення до початкової точки вашої активності по прямій лінії.
 - Якщо ви не використовуєте прямий маршрут, виберіть **Маршрут** для повернення до початкової точки вашої активності за допомогою покрокових інструкцій.



На мапі відображається ваше поточне розташування ① і маршрут, яким ви маєте слідувати ②.

Позначення та початок навігації до місця розташування людини за бортом

Ви можете позначити місце розташування людини за бортом (MOB) і автоматично почати навігацію до нього.

- 1 Налаштуйте кнопку або комбінацію кнопок для активації функції **Людина за бортом** (*Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок, стор. 168*).
- 2 Утримуйте налаштовану кнопку або комбінацію кнопок для функції **Людина за бортом**. З'явиться навігаційна інформація.

Припинення навігації

- 1 Виконуючи навігацію, виберіть один із варіантів:
 - Натисніть і утримуйте .
 - Проведіть пальцем праворуч.
- 2 Виберіть місце призначення. З'явиться докладна інформація про місце призначення.

3 Натисніть .

4 Виберіть **Припинити навігацію**.

Навігація до місця призначення припиняється, але активність залишається дійсною. Ви можете натиснути , щоб повернутися до таймера активності.

Збереження об'єктів

Збереження об'єктів

Можна зберегти своє поточне місцезнаходження, щоб повернутися до нього пізніше в програмі Збережено (*Використання програми Saved, стор. 13*).

ПРИМІТКА. дозволяє додавати параметри до меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 85*).

- 1 Натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть .
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Збереження місцезнаходження на основі подвійної сітки

Ви можете зберегти поточне місцезнаходження з використанням координат подвійної сітки, щоб згодом повернутися до того ж місця.

- 1 Налаштуйте кнопку або комбінацію кнопок для виклику функції **Подвійна сітка** (*Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок, стор. 168*).
- 2 Утримуйте налаштовану кнопку або комбінацію кнопок, щоб зберегти місцезнаходження на основі подвійної сітки.
- 3 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- 4 Натисніть , щоб зберегти місцезнаходження. Дані місцезнаходження можна редагувати.

Надання даних про місцезнаходження з мапи за допомогою програми Garmin Connect

ПОВІДОМЛЕННЯ

Ставтеся до надання іншим особам даних про своє місцезнаходження дуже відповідально. Ви завжди повинні знати, кому надаєте інформацію про свої місцезнаходження та як вона буде використана.

ПРИМІТКА. ця функція доступна, лише коли пристрій Garmin із підтримкою маршрутів підключено до пристрою iPhone® з використанням технології Bluetooth.

Ви можете передавати інформацію про місцезнаходження та дані з мап Apple® на сумісний пристрій Garmin.

- 1 На мапах Apple виберіть місцезнаходження.
- 2 Виберіть  > .
- 3 За потреби у програмі Garmin Connect виберіть пристрій Garmin.
У програмі Garmin Connect з'явиться сповіщення про те, що місцезнаходження тепер доступне на вашому пристрої (*Запуск GPS-активності зі спільного місцезнаходження, стор. 153*).

Запуск GPS-активності зі спільного місцезнаходження

За допомогою програми Garmin Connect можна передавати місцезнаходження з мап Apple на годинник і здійснювати навігацію до цієї локації (*Надання даних про місцезнаходження з мапи за допомогою програми Garmin Connect, стор. 153*).

- 1 Отримавши сповіщення про місцезнаходження на годиннику, виберіть .
На годиннику відобразиться інформація про місцезнаходження.
ПІДКАЗКА: місце буде збережене в програмі Збережено (*Використання програми Saved, стор. 13*).
- 2 Натисніть **Перейти** і виберіть дію.
- 3 Рухайтесь до цілі, дотримуючись інструкцій на екрані.

Перехід до спільного місцезнаходження під час активності

Ця функція призначена для типів активності з використанням GPS. Якщо GPS вимкнено для вашої активності, ви зможете переглянути місцезнаходження пізніше.

ПІДКАЗКА: місце буде збережене в програмі Збережено (*Використання програми Saved, стор. 13*).

Під час активності з використанням GPS на годинник можна отримувати дані про спільні місцезнаходження та здійснювати навігацію до них (*Надання даних про місцезнаходження з мапи за допомогою програми Garmin Connect, стор. 153*).

- 1 Якщо під час активності із GPS з'являється сповіщення про спільне місцезнаходження, виберіть , щоб перейти до цієї локації.
- 2 Рухайтесь до цілі, дотримуючись інструкцій на екрані.

Маршрути

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Ця функція дає користувачам змогу завантажувати курси, створені іншими користувачами. Garmin не робить жодних заяв щодо безпеки, точності, надійності, повноти чи своєчасності курсів, створених третіми сторонами. Будь-яке використання курсів, створених третіми сторонами, і покладання на них здійснюються на власний ризик.

Ви можете надіслати маршрут зі свого облікового запису Garmin Connect на свій пристрій. Коли маршрут буде збережено на вашому пристрої, ви зможете орієнтуватися за ним.

Ви можете слідувати збереженим маршрутом просто тому, що він вам подобається. Наприклад, можна зберегти велосипедний маршрут до роботи й користуватися ним.

Можна дотримуватися збереженого маршруту, намагаючись досягти або перевищити раніше встановлені цілі. Наприклад, якщо початковий маршрут був пройдений за 30 хвилин, ви можете брати участь у змаганні з Virtual Partner, намагаючись подолати його менш ніж за 30 хвилин.

Створення маршруту в Garmin Connect

Для створення маршруту в програмі Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стор. 134).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня** > **Курси** > **Створити курс**.
- 3 Виберіть тип маршруту.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 5 Виберіть **Готово**.

ПРИМІТКА. ви можете надіслати цей маршрут на свій пристрій ([Надсилання маршруту на пристрій](#), стор. 154).

Надсилання маршруту на пристрій

Ви можете надіслати маршрут, створений за допомогою програми Garmin Connect, на свій пристрій ([Створення маршруту в Garmin Connect](#), стор. 154).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Тренування й планув-ня** > **Курси**.
- 3 Виберіть маршрут.
- 4 Виберіть .
- 5 Виберіть сумісний пристрій.
- 6 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Створення та проходження курсу на вашому годиннику

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Карта**.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть **Навігація** > **Створити курс**.
- 5 Введіть назву за допомогою клавіатури.
- 6 Додайте розташування, дотримуючись інструкцій на екрані.
- 7 Натисніть  і виберіть , щоб зберегти курс.
- 8 Виберіть **Змг. з зап.**
- 9 Виберіть активність, яку використовуватимете під час проходження маршруту.
- 10 Натисніть , щоб розпочати навігацію.

Створення кільцевого маршруту

Годинник може створити кільцевий маршрут на основі вказаної відстані та напрямку навігації.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Карта**.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть **Навігація > Кільцевий маршрут**.
- 5 Виберіть активність, яку використовуватимете під час проходження маршруту.
- 6 Введіть загальну відстань для маршруту.
- 7 Виберіть напрямок руху.
Годинник створить до трьох маршрутів. Щоб переглянути маршрути, можна натиснути .
- 8 Натисніть , щоб вибрати маршрут.
- 9 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб почати навігацію, натисніть **Старт**.
 - Щоб переглянути маршрут на карті або зсунути чи масштабувати її, натисніть **Карта**.
 - Щоб переглянути список поворотів на маршруті, виберіть **Із зазначенням поворотів**.
 - Щоб побачити графік рельєфу для вибраного маршруту, виберіть **Висота**.
 - Для збереження маршруту виберіть **Зберегти**.
 - Щоб переглянути список підйомів на маршруті, виберіть **Переглянути підйоми**.

Навігація в режимі Sight 'N Go

Можна навести пристрій на віддалений об'єкт, наприклад водонапірну вежу, зафіксувати напрямок, а потім розпочати рух до цього об'єкта.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Карта**.
- 3 Натисніть .
- 4 Виберіть **Навігація > Sight 'N Go**.
- 5 Наведіть верхню частину годинника на об'єкт і натисніть .
- З'явиться навігаційна інформація.
- 6 Натисніть , щоб розпочати навігацію.

Установлення напрямку за компасом

- 1 Виберіть один із варіантів:
- Прокрутіть по циферблату годинника, щоб побачити й відкрити віджет компаса.
 - Прокрутіть циферблат годинника, щоб побачити й відкрити віджет альтиметра, барометра та компаса (ABC), а потім проведіть пальцем, щоб побачити компас.
 - Утримуйте , а потім виберіть засіб керування компасом.
 - Утримуйте , виберіть засіб керування альтиметром, барометром і компасом (ABC), а потім прокрутіть, щоб побачити компас.
- 2 Натисніть , щоб переглянути опції.
- 3 Виберіть **Заблокувати напрямок**.
- 4 Направте верхню частину годинника у напрямку вашого руху і натисніть .
- Коли ви відхилитиметеся від курсу, компас показуватиме напрямок відносно курсу та ступінь відхилення.

Установлення базової точки

Можна встановити базову точку, на основі якої показуватимуться напрямок і відстань до місцезнаходження або напрямку за компасом.

- 1 Виберіть один із варіантів:
- Натисніть і утримуйте кнопку .
- ПІДКАЗКА:** установити базову точку можна під час записування активності.
- Коли відображається циферблат годинника, натисніть .
- 2 Виберіть **Базова точка**.
- 3 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- 4 Натисніть  і виберіть **Додати точку**.
- 5 Виберіть місцезнаходження або напрямку за компасом, що використовуватиметься як орієнтир для навігації.
- З'являться стрілка компаса та відстань до місця призначення.
- 6 Спрямуйте верхню частину годинника в напрямку руху.
- Коли ви відхилитиметеся від курсу, компас показуватиме напрямок відносно курсу та ступінь відхилення.
- 7 У разі потреби натисніть  і виберіть **Змінити орієнтир**, щоб установити іншу базову точку.

Прогнозування маршрутної точки

Можна створити нове місцезнаходження на основі прогнозу щодо відстані та напрямку до нього від вашого поточного місцезнаходження.

ПРИМІТКА. можливо, необхідно буде додати програму Планування від точки маршруту у список занять і програм.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Планування від точки маршруту**.
- 3 Натисніть  або , щоб задати напрямок.
- 4 Натисніть .
- 5 Натисніть , щоб вибрати одиницю вимірювання.
- 6 Натисніть , щоб ввести дистанцію.
- 7 Натисніть , щоб зберегти налаштування.

Прогнозована маршрутна точка буде збережена з назвою за замовчуванням.

Функції відстеження й безпеки

УВАГА!

Функції відстеження й безпеки, доступні в програмі Garmin Connect, є додатковими функціями, які не можуть уважатися основним засобом виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб користуватися функціями безпеки й відстеження, треба, щоб ваш годинник quatix 8 був під'єднаний до програми Garmin Connect за допомогою технології Bluetooth. На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. У своєму обліковому записі Garmin Connect ви можете додати контакти для екстрених випадків.

Отримати додаткову інформацію про функції відстеження й безпеки можна на сторінці garmin.com/safety.

Допомога: коли ви просите про допомогу, годинник надсилає повідомлення з вашим ім'ям, посиланням LiveTrack і GPS-координатами (якщо є) вашим контактам для екстрених випадків (*Запит про допомогу, стор. 159*).

GroupTrack: відстежує ваші з'єднання, використовуючи LiveTrack безпосередньо на екрані й у режимі реального часу (*Початок сеансу GroupTrack, стор. 160*).

Виявлення інцидентів: якщо під час виконання певних вправ на відкритому повітрі годинник quatix виявить якийсь інцидент, контактам для екстрених випадків буде надіслано автоматичне повідомлення, яке міститиме посилання LiveTrack і ваші GPS-координати (якщо вони доступні) (*Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів, стор. 158*).

Live Event Sharing: надсилає повідомлення друзям і родичам під час події, забезпечуючи оновлення в режимі реального часу.

ПРИМІТКА. ця функція доступна лише тоді, коли годинник підключено до сумісного смартфона на базі Android.

LiveTrack: надсилає посилання на вебсторінку друзям і родичам, щоб вони могли стежити за вашими забігами та тренуваннями в режимі реального часу. Ви можете використовувати програму Garmin Connect, щоб запрошувати підписників за допомогою електронної пошти або соціальних мереж, дозволяючи їм переглядати ваші дані в режимі реального часу.

Додавання контактів для екстрених випадків

Телефонні номери контактів для екстрених випадків використовуються для функцій відстеження й безпеки.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Безпека й відстеження > Функції безпеки > Контакти для екстрених випадків > Додати контакти для екстреного зв'язку**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Коли ви додаєте контакт як контакт для екстрених випадків, він отримає сповіщення, через яке можна прийняти або відхилити відповідний запит. Якщо контакт відхилить цей запит, вам необхідно буде вибрати інший контакт для екстрених випадків.

Додавання контактів

Ви можете додати до 50 контактів у програмі Garmin Connect. Електронні адреси контактів використовуються функцією LiveTrack. Три із цих контактів можна призначити контактами для екстрених випадків ([Додавання контактів для екстрених випадків, стор. 158](#)).

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть ●●●.
- 2 Виберіть **Контакти**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Додавши контакти, ви маєте синхронізувати дані, щоб застосувати зміни до свого пристрою quatix ([Використання програми Garmin Connect, стор. 135](#)).

Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів

⚠ УВАГА!

Додаткова функція виявлення інцидентів доступна лише для певних видів активності надворі. На функцію виявлення інцидентів не слід покладатися як на основний засіб виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб можна було увімкнути на годиннику функцію виявлення інцидентів, необхідно налаштувати дані контактних осіб на випадок надзвичайної ситуації в програмі Garmin Connect ([Додавання контактів для екстрених випадків, стор. 158](#)). На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. Ваші контакти для екстрених випадків мають бути в змозі отримувати електронні листи або текстові повідомлення (при цьому діють стандартні тарифи на передавання таких повідомлень).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Безпека й відстеження > Виявлення інцидентів**.
- 3 Розпочніть активність із використанням GPS.

ПРИМІТКА. виявлення інцидентів доступне лише для певних видів активності надворі.

Якщо годинник quatix виявляє інцидент, коли до нього підключено телефон, застосунок Garmin Connect може автоматично надіслати текстове повідомлення й електронний лист із вашим іменем та даними GPS (якщо доступні) вашим контактам для екстрених випадків. На пристрої та сполученому телефоні відображається повідомлення про те, що після відліку 15 секунд ваші контакти отримають повідомлення. Якщо допомога не потрібна, автоматичне надсилання екстреного повідомлення можна скасувати.

Запит про допомогу

⚠ УВАГА!

Функція надання допомоги є додатковою та не може вважатися основним засобом виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб мати можливість надіслати запит про допомогу, необхідно налаштувати контакти для екстрених випадків у програмі Garmin Connect (*Додавання контактів для екстрених випадків, стор. 158*). На сполученому телефоні має бути активований тарифний план передачі даних, і телефон має перебувати в зоні мережевого покриття, де доступний мобільний інтернет. Ваші контакти для екстрених випадків мають бути в змозі отримувати електронні листи або текстові повідомлення (при цьому діють стандартні тарифи на передавання таких повідомлень).

- 1 Натисніть і утримуйте .

Годинник вібрує, коли активується функція виклику допомоги.

- 2 Дочекайтеся завершення зворотного відліку.

Годинник надішле повідомлення вашим екстреним контактам.

ПІДКАЗКА: щоб скасувати повідомлення, натисніть і утримуйте будь-яку кнопку, перш ніж зворотний відлік буде завершено.

Повідомлення для глядачів

ПОВІДОМЛЕННЯ

На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних.

Функція обміну повідомленнями з глядачами дає змогу вашим підписникам LiveTrack надсилати вам голосові й текстові повідомлення під час вашого заняття з бігу. Налаштувати цю функцію можна в параметрах LiveTrack у програмі Garmin Connect.

Блокування повідомлень для глядачів

Якщо ви хочете заблокувати повідомлення для глядачів, Garmin рекомендує вимкнути їх перед початком активності.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .

- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Безпека й відстеження > LiveTrack > Повідомлення для глядачів**.

ПІДКАЗКА: якщо ви вже розпочали заняття, можна натиснути  і вибрати Вимкнути, і тоді повідомлення для глядачів будуть заблоковані й не з'являтимуться у вхідних.

Початок сеансу GroupTrack

ПОВІДОМЛЕННЯ

На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних.

Щоб почати сеанс GroupTrack, спочатку слід сполучити годинник із сумісним телефоном ([Підключення телефона, стор. 128](#)).

Наведені далі інструкції стосуються початку сеансу GroupTrack на годиннику quatix. Якщо ваші підключені контакти також мають сумісні пристрої, ви зможете побачити їх на мапі. Інші пристрої можуть не відображати велосипедистів GroupTrack на мапі.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Безпека й відстеження > LiveTrack > GroupTrack**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Видимий для**, щоб увімкнути сеанси GroupTrack для всіх своїх підключених контактів Garmin Connect або лише для запрошених підключених контактів.
 - Виберіть **Показати на мапі**, щоб увімкнути перегляд підключених контактів на екрані мапи.
 - Виберіть **Типи активності**, щоб вибрати типи активності, які відображатимуться на екрані мапи під час сеансу GroupTrack.
- 4 На годиннику почніть заняття на свіжому повітрі.
- 5 Прокрутіть мапу, щоб переглянути свої підключені контакти.

Поради щодо сеансів GroupTrack

Функція GroupTrack дозволяє відстежувати інші підключені контакти з вашої групи за допомогою LiveTrack прямо на екрані. Усі учасники групи повинні бути вашими підключеними контактами у вашому обліковому записі Garmin Connect.

- Почніть активність надворі, використовуючи GPS.
- Сполучіть пристрій quatix зі своїм телефоном за допомогою технології Bluetooth.
- У програмі Garmin Connect виберіть **••• > Контакти**, щоб оновити список підключених контактів для сеансу GroupTrack.
- Переконайтеся, що всі ваші підключені контакти сполучили свої пристрої з телефонами й почали сеанс LiveTrack у програмі Garmin Connect.
- Усі ваші підключені контакти мають бути в радіусі дії (40 км або 25 миль).
- Під час сеансу GroupTrack прокрутіть до екрана мапи, щоб переглянути свої підключені контакти ([Додавання екрана даних мапи, стор. 72](#)).

Музика

ПРИМІТКА. у годиннику quatix передбачено три різних варіанти відтворення музики.

- Музика від стороннього постачальника
- Власний аудіовміст
- Музика в пам'яті телефона

Годинник quatix підтримує завантаження аудіовмісту з комп'ютера або від стороннього постачальника, тож для прослуховування музики вам більше не потрібен телефон поблизу. Щоб слухати аудіовміст, збережений на годиннику, можна підключити навушники Bluetooth. Крім того, можна відтворювати аудіовміст безпосередньо через динамік годинника.

Підключення до стороннього постачальника

Щоб завантажувати в годинник музику та інші аудіофайли від підтримуваного стороннього постачальника, потрібно підключитися до цього постачальника.

Щоб додати інших постачальників, можна завантажити на телефон програму Connect IQ ([Завантаження функцій Connect IQ](#), стор. 137).

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Магазин Connect IQ™**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій, що відображатимуться на екрані, щоб установити стороннього постачальника музичного контенту.
- 4 Натисніть і утримуйте , щоб перейти до елементів керування музикою з будь-якого екрана.
- 5 Виберіть постачальника музичного контенту.

ПРИМІТКА. якщо хочете вибрати іншого провайдера, натисніть і втримуйте , виберіть **Налаштування годинника > Музика > Постачальники музичного контенту**, і дотримуйтеся інструкцій на екрані.

Завантаження аудіовмісту від стороннього постачальника

Для завантаження аудіовмісту від стороннього постачальника необхідно спершу підключитися до Wi-Fi мережі ([Підключення до мережі Wi-Fi](#), стор. 132).

- 1 Натисніть і утримуйте , щоб перейти до елементів керування музикою з будь-якого екрана.
- 2 Утримуйте .
- 3 Виберіть **Постачальники музичного контенту**.
- 4 Виберіть під'єданого постачальника або натисніть **Додати програми для відтворення музики**, щоб додати постачальника музичного контенту з магазину програм Connect IQ.
- 5 Виберіть добірку музики чи інший об'єкт, який хочете завантажити на годинник.
- 6 За необхідності натискайте , доки вам не буде запропоновано здійснити синхронізацію з відповідною службою.

ПРИМІТКА. під час завантаження аудіовмісту акумулятор може розряджатися швидше. Якщо рівень заряду акумулятора є низьким, може виникнути потреба в підключенні годинника до зовнішнього джерела живлення.

Завантаження власного аудіовмісту

Перш ніж надсилати музику на свій годинник, необхідно встановити програму Garmin Express на комп'ютері (garmin.com/express).

Ви можете завантажувати з комп'ютера на годинник quatix власні звукові файли, зокрема у форматах MP3 та M4A. Детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці garmin.com/musicfiles.

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю з комплекту.
- 2 На комп'ютері запустіть програму Garmin Express, виберіть свій годинник і виберіть **Музика**.
ПІДКАЗКА: комп'ютери Windows®: виберіть  і перейдіть до папки зі своїми аудіофайлами.
Комп'ютери Apple: програма Garmin Express використовує вашу бібліотеку iTunes®.
- 3 У списку **Моя музика** або **Бібліотека iTunes** виберіть категорії аудіофайлів, наприклад пісні або добірки музики.
- 4 Позначте потрібні вам аудіофайли й виберіть **Надіслати на пристрій**.
- 5 Щоб видалити аудіофайли, перейдіть до списку quatix, виберіть категорію, позначте потрібні файли й виберіть **Видалити з пристрою**.

Прослуховування музики

- 1 Натисніть і утримуйте , щоб перейти до елементів керування музикою з будь-якого екрана.
- 2 Утримуйте .
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Якщо ви вперше слухаєте музику, виберіть **Налаштування > Музика > Постачальники музичного контенту**.
 - Якщо ви не вперше слухаєте музику, то виберіть **Постачальники музичного контенту**.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб слухати музику, завантажену на годинник із комп'ютера, виберіть **Моя музика**, потім виберіть потрібний параметр. ([Завантаження власного аудіовмісту, стор. 161](#)).
 - Щоб слухати музику від стороннього постачальника музичного контенту, виберіть назву постачальника, а потім виберіть список відтворення.
 - Щоб керувати відтворенням музики на своєму телефоні, виберіть **Керувати з телефона**.
- 5 За потреби підключіть свої навушники Bluetooth ([Підключення навушниківBluetooth, стор. 162](#)).
- 6 Виберіть .

Керування відтворенням музики

ПРИМІТКА. під час заняття проведіть пальцем ліворуч, щоб переглянути елементи керування відтворенням музики

Елементи керування відтворенням музики можуть виглядати інакше залежно від вибраного джерела музики.

	Виберіть, щоб переглянути інші елементи керування відтворенням музики.
	Виберіть, щоб переглянути аудіофайли й добірки музики для вибраного джерела.
	Виберіть, щоб відрегулювати гучність.
	Виберіть, щоб відтворити або призупинити поточний аудіофайл.
	Виберіть, щоб перейти до наступного аудіофайлу в списку. Натисніть і утримуйте для швидкого пересування по поточному аудіофайлу.
	Виберіть, щоб запустити поточний аудіофайл із початку. Виберіть двічі, щоб перейти до попереднього аудіофайлу в списку. Натисніть і утримуйте для швидкого пересування назад по поточному аудіофайлу.
	Виберіть, щоб змінити режим повторення.
	Виберіть, щоб змінити режим довільного відтворення.

Підключення навушниківBluetooth

- 1 Піднесіть навушники до годинника на відстань не більше 2 м.
- 2 Увімкніть режим створення пари на навушниках.
- 3 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 4 Виберіть **Налаштування годинника > Музика > Аудіовихід > Додати новий елемент**.
- 5 Виберіть свої навушники, щоб створити пару.

Зміна режиму відтворення звуку

Можна змінити режим відтворення музики зі стерео на моно.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Музика > Звук**.
- 3 Виберіть потрібний варіант.

Профіль користувача

Ви можете оновити свій профіль користувача в годиннику чи в застосунку Garmin Connect.

Налаштування профілю користувача

Ви можете оновлювати таку особисту інформацію, як зріст, вага, зони тренувань тощо. На основі цієї інформації годинник точніше розраховує дані для тренувань.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Профіль користувача**.
- 3 Виберіть потрібний варіант.

Налаштування гендера

Під час першого налаштування годинника вам потрібно обрати стать. Більшість алгоритмів фізичного стану та тренувань є бінарними. Для отримання найбільш точних результатів Garmin радить обирати стать, зареєстровану під час народження. Після початкового налаштування можна змінити налаштування профілю у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Профіль і конфіденційність: дає змогу змінювати дані у вашому відкритому профілі.

Користувацькі налаштування: установлення статі. Якщо вибрати Не визначено, алгоритми, для яких потрібно вказати бінарне значення, використовуватимуть стать, вказану під час початкового налаштування.

Перегляд свого фітнес-віку

Фітнес-вік показує, наскільки ваш фізичний стан співвідноситься з фізичним станом усередненої людини тієї самої статі. Для визначення вашого фітнес-віку годинник використовує інформацію про ваш вік, індекс маси тіла (ІМТ), частоту серцевих скорочень у спокійному стані та історію ваших занять із надмірною інтенсивністю. Якщо у вас є ваги Index™, для визначення вашого фітнес-віку годинник використовуватиме не ІМТ, а відсотковий показник вмісту жиру в організмі. На ваш фітнес-вік можуть впливати зміни фізичного навантаження та способу життя.

ПРИМІТКА. для найточнішого визначення фітнес-віку заповніть профіль користувача ([Налаштування профілю користувача, стор. 163](#)).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Профіль користувача > Фітнес-вік**.

Про зони пульсу

Спортсмени часто використовують зони пульсу для визначення й покращення стану своєї серцево-судинної системи та фізичної підготовки. Зона пульсу – це встановлений діапазон частоти серцевих скорочень на хвилину. Існує п'ять стандартних зон пульсу, пронумерованих від 1 до 5 з підвищенням інтенсивності. Зазвичай зони пульсу розраховуються на основі відсотків від максимальної частоти серцевих скорочень.

Цілі фізичних занять

Знання зон пульсу допоможе вам оцінити й покращити свій фізичний стан за допомогою цих правил.

- Частота серцевих скорочень (пульс) – надійний показник інтенсивності вправ.
- Тренування в певних зонах пульсу допомагає покращити стан і силу серцево-судинної системи.

Якщо ви знаєте свій максимальний пульс, скористайтеся таблицею ([Розрахування зон частоти пульсу, стор. 165](#)), щоб визначити оптимальну зону для досягнення ваших цілей щодо фізичного стану.

Якщо максимальна частота ваших серцевих скорочень вам невідома, скористайтеся одним із калькуляторів, що доступні в Інтернеті. Деякі тренажерні зали й медичні центри пропонують тест, який дає змогу визначити максимальний пульс. За замовчуванням максимальна частота серцевих скорочень становить 220 мінус ваш вік.

Налаштування зон пульсу

Для визначення ваших зон пульсу (частоти серцевих скорочень) за замовчуванням годинник використовує дані вашого профілю користувача, налаштовані під час початкової конфігурації. Можна задати окремі зони пульсу для спортивних профілів, як-от біг, їзда на велосипеді чи плавання. Для максимально точного розрахунку кількості спалених калорій необхідно встановити максимальну частоту пульсу. Можна також установити кожну зону пульсу та ввести частоту пульсу в стані спокою вручну. Скоригувати зони вручну можна на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Профіль користувача > ЧСС і зони зусилля > Частота пульсу**.
- 3 Виберіть **Макс. ЧСС** і введіть максимальну частоту пульсу.
Можна використовувати функцію Автоматичне визначення для автоматичної реєстрації максимальної частоти пульсу під час активності ([Автоматичне визначення вимірювань ефективності, стор. 166](#)).
- 4 Виберіть **Лактатний поріг** і введіть значення частоти пульсу лактатного порогу ([Лактатний поріг, стор. 97](#)).
Можна використовувати функцію Автоматичне визначення для автоматичної реєстрації свого лактатного порогу під час активності ([Автоматичне визначення вимірювань ефективності, стор. 166](#)).
- 5 Виберіть **ЧСС відпочинку > Задати власне значення** і введіть частоту пульсу в стані спокою.
Можна використовувати середню частоту пульсу в стані спокою, виміряну годинником, або встановити власне значення частоти пульсу в стані спокою.
- 6 Виберіть **Зони > На основі**.
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Ударів на хвилину**, щоб переглянути або відредагувати зони в ударах на хвилину.
 - Виберіть **Відсоток максимуму ЧСС**, щоб переглянути або відредагувати зони у відсотках від максимальної частоти пульсу.
 - Виберіть **Відсоток резерву ЧСС**, щоб переглянути або відредагувати зони у відсотках від резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу в стані спокою).
 - Виберіть **% від лактатного порога**, щоб переглянути або відредагувати зони у відсотках від частоти пульсу лактатного порогу.
- 8 Виберіть зону та введіть значення для кожної зони
- 9 Виберіть **ЧСС для занять спортом**, а потім – спортивний профіль, щоб додати окремі зони пульсу (необов'язково).
- 10 Повторіть ці кроки, щоб додати спортивні зони пульсу (необов'язково).

Дозвіл годиннику встановлювати зони пульсу

Налаштування за замовчуванням дозволяють годиннику визначати максимальну частоту серцевих скорочень і встановлювати зони пульсу у відсотках від максимальної частоти.

- Перевірте правильність налаштувань свого профілю користувача ([Налаштування профілю користувача, стор. 163](#)).
- Частіше бігайте із зап'ястковим або нагрудним пульсометром.
- Переглядайте тренди свого пульсу та час у зонах за допомогою свого облікового запису Garmin Connect.

Розрахування зон частоти пульсу

зона	% максимального пульсу	Сприйманий рівень напруги	Переваги
1	50–60 %	Розслаблений стан, легкий темп, ритмічне дихання	Аеробне тренування початкового рівня, зниження рівня стресу
2	60–70 %	Комфортний темп, дещо глибше дихання, можна розмовляти	Базове тренування для серцево-судинної системи, швидке відновлення
3	70–80 %	Середній темп, вести бесіду складніше	Покращення аеробних характеристик, оптимальне тренування для серцево-судинної системи
4	80–90 %	Швидкий темп, часте дихання з напругою	Покращення анаеробних характеристик і підвищення порога, вища швидкість
5	90–100 %	Найшвидший темп, який неможливо підтримувати довго, важке дихання	Анаеробна й фізична витривалість, підвищення сили

Налаштування зон зусилля

Значення для зон зусилля встановлені за замовчуванням і залежать від статі, ваги й усереднених здібностей та можуть не відповідати вашим індивідуальним здібностям. Якщо ви знаєте своє значення зусилля функціонального порога (FTP) або порогового зусилля (TP), ви можете ввести його й дозволити програмі автоматично розрахувати ваші зони зусилля. Скоригувати зони вручну можна на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Профіль користувача > ЧСС і зони зусилля > Зусилля**.
- 3 Виберіть тип заняття.
- 4 Виберіть **На основі**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Ват**, щоб переглянути або відредагувати діапазони у ватах.
 - Виберіть **% ЗФП** або **Порогове зусилля**: %, щоб переглянути або відредагувати діапазони у відсотках від порогового зусилля.
- 6 Виберіть **ЗФП** або **Порогове зусилля** і введіть своє значення.

Ви можете використовувати функцію Автоматичне визначення для автоматичної реєстрації свого порогового зусилля під час активності ([Автоматичне визначення вимірювань ефективності, стор. 166](#)).
- 7 Виберіть зону та введіть значення для кожної зони
- 8 За потреби виберіть **Мінімум** і введіть мінімальне значення зусилля.

Автоматичне визначення вимірювань ефективності

Функція Автоматичне визначення за замовчуванням увімкнена. Годинник може автоматично визначати максимальну частоту серцевих скорочень і лактатний поріг під час активності. У разі сполучення із сумісним вимірювачем зусилля годинник може автоматично визначати ваше зусилля функціонального порога (FTP) під час активності.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Профіль користувача > ЧСС і зони зусилля > Автоматичне визначення**.
- 3 Виберіть потрібний варіант.

Налаштування керування живленням

На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , а тоді виберіть **Налаштування годинника > Керування живленням**.

Система економії заряду батареї: дає змогу налаштувати системні параметри, щоб продовжити час роботи від акумулятора в режимі годинника (*Налаштування функції економії заряду акумулятора, стор. 166*).

Режими живлення для активності: дає змогу налаштувати системні параметри, щоб продовжити час роботи від акумулятора під час активності (*Налаштування режимів живлення, стор. 167*).

Вдстк зар. бат.: відображає залишок заряду акумулятора у відсотках.

Очік. зал. зар. бат.: відображає залишок заряду акумулятора як орієнтовну кількість днів або годин.

Попер.розрядж.: сповіщає про низький рівень заряду акумулятора.

Налаштування функції економії заряду акумулятора

Функція економії заряду акумулятора дозволяє швидко налаштувати параметри системи, щоб продовжити час роботи від акумулятора в режимі годинника.

Увімкнути функцію економії заряду акумулятора можна в меню елементів керування (*Елементи керування, стор. 81*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Керування живленням > Система економії заряду батареї**.
Годинник відображає кількість годин роботи від акумулятора, що додалася в результаті зміни кожного з налаштувань.
- 3 Виберіть **Стан**, щоб увімкнути функцію економії заряду акумулятора.
- 4 Виберіть **Редагувати**, а потім виберіть потрібний варіант:
 - Виберіть **Циферблат годинника**, щоб увімкнути енергоощадний циферблат, який оновлюється раз на хвилину.
 - Виберіть **Музика**, щоб вимкнути можливість прослуховування музики з годинника.
 - Виберіть **Телефон**, щоб від'єднати сполучений телефон.
 - Виберіть **Wi-Fi**, щоб від'єднатися від мережі Wi-Fi.
 - Виберіть **Пульсом. на зап'яс.**, щоб вимкнути зап'ястковий пульсометр.
 - Виберіть **Пульсовий оксиметр**, щоб вимкнути датчик пульсового оксиметра.
 - Виберіть **Дисплей завжди ввімкнено**, щоб вимикати екран, коли він не використовується.
 - Виберіть **Яскравість**, щоб зменшити яскравість екрана.Годинник відображає кількість годин роботи від акумулятора, що додалася в результаті зміни кожного з налаштувань.
- 5 Виберіть **Попер.розрядж.**, щоб отримувати попередження про низький рівень заряду акумулятора.

Налаштування режиму живлення для певного виду активності

Ви можете налаштовувати параметри режиму живлення для окремих видів активності.

- 1 На циферблаті годинника натисніть .
- 2 Виберіть **Дії**, а потім – потрібну активність.
- 3 Натисніть елемент .
- 4 Виберіть налаштування активності.
- 5 Виберіть **Режим живлення**.
- 6 Виберіть потрібний варіант.
Годинник відображає кількість годин роботи від акумулятора для вибраного режиму живлення.
- 7 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити режим живлення за замовчуванням для певної активності, виберіть **Р. живл. за замовч..**
 - Щоб змінити час появи сповіщення про низький заряд акумулятора для активності, виберіть **Попер.розрядж..**
 - Щоб змінити час автоматичної зміни режиму живлення за низького заряду акумулятора, виберіть **Час автом.ввімкн..**
 - Щоб автоматично змінювати режим живлення, коли з'являється сповіщення про низький заряд акумулятора, виберіть **Режим автоввімкн.**

Налаштування режимів живлення

Пристрій постачається з кількома налаштованими режимами живлення, які дають змогу швидко змінювати системні параметри, налаштування заняття й параметри GPS, щоб подовжити час роботи від акумулятора під час заняття. Можна налаштовувати під себе наявні режими живлення та створювати власні.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Керування живленням > Режими живлення для активності**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть режим живлення для користувацького налаштування.
 - Виберіть **Додати новий елемент**, щоб створити користувацький режим живлення.
- 4 За потреби введіть власну назву.
- 5 Виберіть параметр, для якого бажаєте налаштувати особливий режим живлення.
Наприклад, можна змінити налаштування GPS або від'єднати сполучений телефон.
Годинник відображає кількість годин роботи від акумулятора, що додалася в результаті зміни кожного з налаштувань.
- 6 За потреби натисніть **Готово**, щоб зберегти й використовувати власний режим живлення.

Налаштування системи

Коли відображається циферблат годинника, натисніть і втримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Система**.

Ярлики: призначення кнопкам функцій швидкого доступу (*Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок, стор. 168*).

Код-пароль: установлення пароля із чотирьох цифр для захисту особистої інформації, коли годинник не на зап'ясті (*Налаштування коду-пароля годинника, стор. 169*).

Не турбувати: увімкнення режиму «Не турбувати», у якому екран затемнений, а сигнали й сповіщення вимкнені.

Компас: калібрування внутрішнього компаса й налаштування його параметрів (*Компас, стор. 169*).

Альтиметр і барометр: калібрування внутрішнього барометричного висотоміра й налаштування його параметрів (*Висотомір і барометр, стор. 170*).

Датчик глибини: налаштування параметрів датчика глибини (*Датчик глибини, стор. 171*).

Час: налаштування параметрів часу (*Налаштування часу, стор. 171*).

Мова: налаштування мови для відображення інформації на годиннику.

Голос: установлення діалекту й типу голосу годинника та вашого діалекту для голосового керування.

Додаткові: доступ до розширених налаштувань системи для встановлення одиниць вимірювання, режиму записування даних і режиму USB (*Розширені системні налаштування, стор. 172*).

Відновлення та скидання: налаштування резервного копіювання даних годинника й скидання даних і налаштувань користувача (*Відновлення та скидання налаштувань, стор. 173*).

Оновлення програмного забезпечення: установлення завантажених оновлень програмного забезпечення, увімкнення автоматичного оновлення та перевірка наявності оновлень вручну (*Оновлення продукту, стор. 179*).

Інфо: відображення інформації про пристрій, програмне забезпечення та ліцензію, а також нормативної інформації (*Перегляд інформації щодо пристрою, стор. 174*).

Налаштування функцій швидкого доступу для кнопок

Можна налаштувати функції, що спрацювуватимуть в разі утримання окремих кнопок і комбінацій кнопок.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Ярлики**.
- 3 Виберіть кнопку або комбінацію кнопок для налаштування.
- 4 Виберіть функцію.

Налаштування коду-пароля годинника

ПОВІДОМЛЕННЯ

Якщо тричі неправильно ввести пароль, годинник буде тимчасово заблоковано. Після п'яти невдалих спроб годинник буде заблоковано, доки ви не скинете пароль у програмі Garmin Connect. Якщо телефон не сполучено з годинником, то після п'яти невдалих спроб годинник видалить ваші дані й скине налаштування до заводських.

Щоб захистити особисту інформацію, коли годинник не на зап'ясті, можна налаштувати код-пароль для годинника. Якщо ви використовуєте функцію Garmin Pay, годинник використовуватиме той самий код-пароль із чотирьох цифр, який запитується під час відкриття гаманця (*Garmin Pay, стор. 17*).

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Код-пароль > Установлення коду**.
- 3 Уведіть код-пароль із чотирьох цифр.

Коли ви наступного разу знімете годинник із зап'ястя, для доступу до будь-якої інформації необхідно буде ввести пароль.

Змінення коду-пароля годинника

Для змінення поточного коду-пароля годинника необхідно його знати. Якщо ви забули свій пароль або зробили забагато неправильних спроб введення пароля, необхідно скинути його в програмі Garmin Connect.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Код-пароль > Змінити код-пароль**.
- 3 Уведіть поточний код-пароль із чотирьох цифр.
- 4 Уведіть новий 4-значний код-пароль.

Коли ви наступного разу знімете годинник із зап'ястя, для доступу до будь-якої інформації необхідно буде ввести пароль.

Компас

Годинник обладнаний трьохосьовим компасом з автоматичним калібруванням. Функції та зовнішній вигляд компаса залежать від типу фізичної активності, стану GPS (увімкнено чи вимкнено) і наявності руху в пункт призначення. Змінити налаштування компаса можна вручну (*Налаштування компаса, стор. 169*). Компас доступний у меню елементів керування (*Елементи керування, стор. 81*), у списку віджетів (*Віджети, стор. 86*) або на екрані з даними під час заняття (*Налаштування екранів даних, стор. 72*).

Налаштування компаса

На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Система > Компас**.

Калібрувати: калібрування датчика компаса вручну (*Калібрування компаса вручну, стор. 170*).

Екран: установлення напрямку на компасі в літерах, градусах або мілірадіанах.

Північний напрямок: установлення північної опорної точки компаса (*Налаштування північної опорної точки, стор. 170*).

Магнітне схилення: для схилення стрілки магнітометра встановлюється північна опорна точка, якщо для параметра **Північний напрямок** вибрано значення **Користувач**.

Режим: використання компасом комбінації даних GPS і електронного датчика під час руху (Автоматично), лише даних GPS, або магнітометра.

Калібрування компаса вручну

ПОВІДОМЛЕННЯ

Не слід калібрувати електронний компас у приміщеннях. Не слід використовувати електронний компас біля об'єктів із магнітними полями, наприклад автомобілів, споруд або повітряних ліній електропередачі, оскільки це може знизити точність компаса.

Годинник використовує автоматичне калібрування за замовчуванням. Якщо компас поводить себе нестабільно (наприклад, після тривалих періодів руху або суттєвих змін температури), ви можете відкалібрувати його вручну.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Компас > Калібрувати**.
- 3 Робіть зап'ястком невеличку вісімку в повітрі, доки не з'явиться повідомлення.

Налаштування північної опорної точки

Можна встановити орієнтир напрямку, що використовуватиметься для обчислення інформації про напрямок руху.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Компас > Північний напрямок**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб установити географічну північ як орієнтир напрямку, виберіть **Справжній**.
 - Щоб встановити північний магнітний напрямок без схилення, виберіть **Магнітний курс**.
 - Щоб установити північ координатної сітки (000°) як орієнтир напрямку, виберіть **Сітка**.
 - Щоб вручну встановити схилення магнітної стрілки, виберіть **Користувач > Магнітне схилення**, введіть значення магнітного схилення й натисніть **Готово**.

Висотомір і барометр

Годинник містить внутрішній висотомір і барометр. Годинник збирає дані про висоту й тиск безперервно навіть у режимі низького енергоспоживання. Висотомір відображає приблизну висоту на основі змін тиску. Барометр відображає дані про тиск навколишнього середовища на основі фіксованої висоти, на якій альтиметр був востаннє відкалібрований ([Налаштування висотоміра й барометра](#), стор. 170). Ви можете переглядати альтиметр і барометр у меню керування ([Елементи керування](#), стор. 81), списку віджетів ([Віджети](#), стор. 86), або списку програм ([Програми](#), стор. 5).

Налаштування висотоміра й барометра

На циферблаті годинника натисніть і втримуйте , виберіть **Налаштування годинника > Система > Альтиметр і барометр**.

Калібрувати: ручне калібрування датчика висотоміра й барометра.

Автокалібрув.: автоматичне калібрування датчика щоразу, коли ви використовуєте супутникові системи.

Режим датчика: вибір режиму роботи датчика. У режимі Автоматично автоматично використовуються і висотомір, і барометр відповідно до вашого руху. Ви можете вибрати режим Тільки альтиметр, якщо ваша активність пов'язана зі зміною висоти, або режим Тільки барометр, якщо висота не змінюється.

Висота: вибір одиниць вимірювання висоти.

Тиск: вибір одиниць вимірювання тиску.

Графік барометра: дає змогу вибрати період, дані за який відображатимуться на графіку віджета барометра.

Калібрування барометричного альтиметра

Ваш годинник уже відкалібровано на фабриці, і за замовчуванням на ньому використовується функція автоматичного калібрування у вашій початковій точці за GPS. Можна відкалібрувати барометричний альтиметр вручну, якщо відоме точне значення висоти.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система**.
- 3 Виберіть **Альтиметр і барометр**.
- 4 Натисніть **Калібрувати**.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб ввести поточну висоту вручну, виберіть **Ввести вручну**.
 - Для автоматичного калібрування за цифровою моделлю рельєфу виберіть **Використовувати DEM**.
 - Для автоматичного калібрування на основі місцезнаходження за даними GPS виберіть **Використовувати GPS**.

Датчик глибини

Годинник має датчик глибини для занурення. Коли ви спускаєтеся, щоб почати занурення, датчик глибини фіксує збільшення тиску, і годинник запускає занурення.

Налаштування датчика глибини

На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , а потім виберіть **Налаштування годинника > Система > Датчик глибини**.

Автоматичне занурення: автоматично починає занурення на основі останнього вибраного типу занурення, коли ви починаєте спуск.

Сон: тимчасово призупиняє роботу функції Автоматичне занурення.

Налаштування часу

Коли відображається циферблат годинника, натисніть і утримуйте , а тоді виберіть **Налаштування годинника > Система > Час**.

Формат часу: дає змогу налаштувати формат відображення часу на годиннику: 12-годинний, 24-годинний або без роздільної двокрапки (військовий стандарт).

Формат дати: дає змогу налаштувати порядок відображення дня, місяця й року в датах.

Задати час: установлює часовий пояс для годинника. Параметр Автоматично дає змогу автоматично встановлювати час на основі положення за GPS.

Час: дає змогу налаштувати час, якщо для параметра Задати час вибрано значення Вручну.

Синхронізувати час: синхронізує час у разі зміни часового поясу й оновлює час у разі переходу на літній час ([Синхронізація часу, стор. 171](#)).

Синхронізація часу

Щоразу, коли ви вмикаєте годинник і він установлює зв'язок із супутниками або відкриваєте програму Garmin Connect на сполученому телефоні, годинник автоматично визначає ваш часовий пояс і час доби. Крім того, можна вручну синхронізувати час після зміни часового поясу або переходу на літній чи зимовий час.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Час > Синхронізувати час**.
- 3 Зачекайте, поки годинник з'єднається зі сполученим телефоном або визначить місцезнаходження супутників ([Отримання супутникових сигналів, стор. 183](#)).

ПІДКАЗКА: можна натиснути , щоб змінити джерело.

Розширені системні налаштування

Коли відображається циферблат годинника, натисніть і утримуйте  та виберіть **Налаштування годинника > Система > Додаткові**.

Формат: установлення загальних налаштувань формату, як-от одиниці вимірювання, відображення темпу й швидкості під час заняття, початок тижня ([Змінення одиниць вимірювання, стор. 172](#)). Також можна налаштувати параметри формату географічних координат і нульової точки.

Запис даних: налаштування способу запису даних фізичної активності годинником. ([Налаштування записування даних, стор. 172](#)).

Режим USB: налаштування годинника для використання протоколу передавання мультимедіа (MTP) або режиму Garmin за підключення до комп'ютера.

Змінення одиниць вимірювання

Ви можете налаштовувати одиниці вимірювання для відстані, темпу та швидкості, підймання тощо.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Додаткові > Формат > Од.вим..**
- 3 Виберіть тип вимірювання.
- 4 Виберіть одиницю вимірювання.

Налаштування записування даних

На циферблаті годинника натисніть і утримуйте  і виберіть **Налаштування годинника > Система > Додаткові > Запис даних**.

Частота: налаштовує, як часто годинник записує дані про активність. Параметр частоти запису **Розумні** (за замовчуванням) дає змогу робити довші записи активності. Параметр запису **Щосекунди** забезпечує детальніший запис активності, але якщо активність доволі тривала, вона може бути записана не повністю. Записуються ключові дані, як-от зміна напрямку, темпу та частоти серцевих скорочень. Запис заняття коротший, що дає змогу зберегти більше даних у пам'яті пристрою.

Реєструвати ВСР: годинник записує варіабельність частоти серцевих скорочень під час заняття ([Стан варіабельності пульсу, стор. 94](#)).

Покращення позиції: годинник записує більше даних про положення під час певних занять, як-от бігу або походу.

Відновлення та скидання налаштувань

Ви можете створити резервну копію налаштувань наявного годинника Garmin і відновити їх на іншому сумісному годиннику Garmin за допомогою програми Garmin Connect ([Відновлення налаштувань і даних з Garmin Connect, стор. 173](#)). Налаштування охоплюють спортивні профілі, віджети, користувацькі налаштування, тренування тощо.

На циферблаті годинника натисніть і втримуйте елемент , а потім виберіть **Налаштування годинника > Система > Відновлення та скидання**.

Автоматичне резервне копіювання: періодичне резервне копіювання налаштувань на обліковий запис Garmin Connect.

Зробити резервні копії зараз: ручне резервне копіювання налаштувань в обліковий запис Garmin Connect.

Переглянути звіт: відображення всіх проблем, які виникли під час останнього відновлення налаштувань на годиннику.

ПРИМІТКА. це налаштування з'являється лише тоді, коли певні параметри годинника не вдалося відновити правильно.

Вміст резервної копії: відображення типу збережених даних.

Скинути: скидання вибраних налаштувань до заводських значень за замовчуванням ([Скидання всіх налаштувань до заводських значень, стор. 174](#)).

Відновлення налаштувань і даних з Garmin Connect

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть •••.
- 2 Виберіть **Пристрої Garmin** і виберіть свій годинник.
- 3 Виберіть **Система > Відновлення та скидання > Резервні копії пристрою**.
- 4 Виберіть резервну копію зі списку.
- 5 Виберіть **Відновити з резервної копії > Відновити**.
- 6 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.
- 7 Зачекайте, доки ваш годинник синхронізується з програмою.
- 8 На годиннику натисніть елемент , а потім виберіть .
- 9 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Годинник перезапуститься і відновить ваші налаштування та дані.

Скидання всіх налаштувань до заводських значень

Перед скиданням усіх налаштувань до заводських значень слід синхронізувати годинник із застосунком Garmin Connect, щоб вивантажити дані про активність.

Ви можете повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням.

1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Відновлення та скидання > Скинути**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Щоб повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням і зберегти всі введені користувачем відомості й історію занять, виберіть **Віднов. станд. налашт..**
- Щоб видалити всі тренування з історії, виберіть **Видалити всі заняття**.
- Щоб скинути всі показники відстані та часу, виберіть **Скинути результати**.
- Щоб видалити дані про навантаження на тканини під час занурення з аквалангом, виберіть **Перезавантажити комп'ютер занурення**.

ПРИМІТКА. скидати дані навантаження на тканини слід лише в тому випадку, якщо ви не плануєте використовувати пристрій у майбутньому. Це може бути корисно для магазинів, які надають пристрої напрокат.

- Щоб повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням і видалити всі введені користувачем відомості й історію занять, виберіть **Вид.дані й скин.нал-ня**.

ПРИМІТКА. якщо ви налаштували гаманець Garmin Pay, то за активації цієї опції його буде видалено з годинника. Якщо на годиннику збережено музику, то за активації цієї опції її буде видалено з годинника.

- Щоб видалити всі тимчасові файли з годинника, виберіть **Видалити тимчасові файли**.

Перегляд інформації щодо пристрою

Ви можете переглянути інформацію про пристрій, як-от ідентифікатор пристрою, версію програмного забезпечення, нормативну інформацію та ліцензійну угоду.

1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .

2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Інфо**.

Перегляд нормативної інформації (електронного маркування) і даних про відповідність вимогам

Маркування для цього пристрою надається в електронній формі. Електронна етикетка може містити нормативну інформацію, як-от ідентифікаційні номери, надані FCC, або відмітки про відповідність регіональним вимогам, а також інформацію про виріб і ліцензування.

1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .

2 У меню налаштувань виберіть **Система**.

3 Виберіть **Інфо**.

Інформація про пристрій

Інформація про екран AMOLED

За замовчуванням налаштування годинника оптимізовано таким чином, щоб збільшити тривалість автономної роботи акумулятора та підвищити швидкодію (*Поради щодо подовження часу роботи від акумулятора, стор. 180*).

Післясвічення екрана (або "вигорання" пікселів) є типовим для пристроїв з екраном AMOLED. Щоб подовжити термін експлуатації екрана AMOLED, уникайте відображення на ньому статичних зображень із високою яскравістю протягом тривалих періодів. Щоб мінімізувати вигорання, екран quatix 8 автоматично вимикається, коли пристрій не використовується протягом визначеного проміжку часу (*Налаштування дисплея та яскравості, стор. 120*). Щоб активувати годинник, можна повернути зап'ясток до тіла, торкнутися сенсорного екрана або натиснути кнопку.

Заряджання годинника

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Пристрій має літій-іонний акумулятор. Зауваження щодо використання пристрою та інші важливі дані наведені у документі *Важливі відомості про пристрій і правила техніки безпеки*, вкладеному у коробку з пристроєм.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Для запобігання корозії слід ретельно очистити й висушити контакти та прилеглу поверхню перед заряджанням та під'єднанням до комп'ютера. Ознайомтеся з інструкціями щодо чищення (*Догляд за пристроєм, стор. 178*).

До комплекту постачання годинника входить фірмовий зарядний кабель. Щоб придбати додаткові аксесуари й запасні частини, перейдіть на сторінку buy.garmin.com або зверніться до свого дилера Garmin.

- 1 Уставте кабель (кінець ) у зарядний роз'єм вашого годинника.



- 2 Під'єднайте інший кінець кабелю до порту USB-C® комп'ютера або до адаптера змінного струму (мінімальна номінальна потужність – 5 Вт).

На екрані годинника відображається поточний рівень заряду акумулятора.

- 3 Від'єднайте годинник після того, як рівень заряду акумулятора сягне 100%.

Технічні характеристики

Тип акумулятора	Вбудований літій-іонний акумулятор
Ступінь захисту від впливу води	10 атмосфер ¹ Занурення до 4 атмосфер (EN 13319) ²
Діапазон робочих температур і температур зберігання	Від -20 до 45 °C (від -4 до 113 °F)
Діапазон температур для заряджання	Від 0 до 45 °C (від 32 до 113 °F)
Діапазон робочих температур під водою	Від 0 до 40 °C (від 32 до 104 °F)
Модель декомпресії	Bühlmann ZHL-16C
Датчик глибини	Точність від 0 м до 40 м (від 0 до 131 фути) відповідно до EN 13319 Роздільна здатність (м): від 0,1 м до 45 м Роздільна здатність (фути): 1 фут
Інтервал перевірки	Перед кожним використанням перевіряйте компоненти на наявність пошкоджень. За потреби замініть компоненти. ³
quatix 8, частота та потужність бездротової передачі	M/N: A04806 2,4 ГГц: < 13,60 дБм; 13,56 МГц: < -30 дБмкА/м на відстані 10 м M/N: A04808 2,4 ГГц: < 13,70 дБм; 13,56 МГц: < -30 дБмкА/м на відстані 10 м
quatix 8, значення питомого коефіцієнта поглинання (SAR)	M/N: A04806 0,22 Вт/кг для тулуба; 0,10 Вт/кг для кінцівок; 0,11 Вт/кг для голови M/N: A04808 0,31 Вт/кг для тулуба; 0,14 Вт/кг для кінцівок; < 0,10 Вт/кг для голови

¹ Пристрій витримує тиск, еквівалентний тискові на глибині 100 м. Щоб дізнатися більше, завітайте на веб-сторінку www.garmin.com/waterrating.

² Спроектровано відповідно до CSN EN 13319.

³ Зістарівання спричиняє лише звичайний знос, не впливаючи на продуктивність.

Інформація про акумулятор

Фактичний час роботи від акумулятора залежить від того, які функції ввімкнено на годиннику, як-от зап'ястковий пульсометр, повідомлення на смартфоні, GPS, внутрішні та підключені датчики.

Режим	Час автономної роботи quatix 8 - 47 mm	Час автономної роботи quatix 8 - 51 mm
Режим смартгодинника	До 16 днів у режимі Жест До 7 днів у режимі Дисплей завжди ввімкнено	До 29 днів у режимі Жест До 13 днів у режимі Дисплей завжди ввімкнено
Режим економії заряду акумулятора	До 23 днів у режимі Жест Недоступно для режиму Дисплей завжди ввімкнено	До 41 дня в режимі Жест Недоступно для режиму Дисплей завжди ввімкнено
Режим використання тільки GPS	До 47 годин у режимі Жест До 37 годин у режимі Дисплей завжди ввімкнено	До 84 годин у режимі Жест До 65 годин у режимі Дисплей завжди ввімкнено
Режим усіх супутникових систем	До 38 годин у режимі Жест До 30 годин у режимі Дисплей завжди ввімкнено	До 68 годин у режимі Жест До 54 годин у режимі Дисплей завжди ввімкнено
Режим усіх супутникових систем плюс кілька діапазонів	До 35 годин у режимі Жест ⁴ До 28 годин у режимі Дисплей завжди ввімкнено ⁴	До 62 годин у режимі Жест ⁴ До 49 годин у режимі Дисплей завжди ввімкнено ⁴
Режим усіх супутникових систем плюс музика	До 10 годин у режимі Жест До 10 годин у режимі Дисплей завжди ввімкнено	До 18 годин у режимі Жест До 18 годин у режимі Дисплей завжди ввімкнено
GPS-режим заощадження заряду акумулятора	До 81 години в режимі Жест Недоступно для режиму Дисплей завжди ввімкнено	До 145 годин у режимі Жест Недоступно для режиму Дисплей завжди ввімкнено
GPS-режим експедиції	До 17 днів у режимі Жест Недоступно для режиму Дисплей завжди ввімкнено	До 31 дня в режимі Жест Недоступно для режиму Дисплей завжди ввімкнено

⁴ За умови типового сценарію використання з технологією SatIQ

Догляд за пристроєм

УВАГА!

Не знімайте зовнішній захисний елемент із правого боку годинника між двома кнопками. Недотримання цієї вимоги може призвести до пошкодження барометра годинника й погіршення його роботи та/або негативно вплинути на інші вимірювання, як-от вимірювання тиску повітря та функції занурення, і призвести до пошкодження майна або травм.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Забороняється використовувати гострі предмети для чищення пристрою.

Не використовуйте для роботи із сенсорним екраном тверді або гострі предмети – це може його пошкодити.

Не допускайте потрапляння в отвори мікрофона й динаміка сонцезахисного крему або інших хімічних речовин. Це може призвести до забруднення мікрофона й динаміка або іншого негативного впливу, що погіршить їхню роботу.

Не використовуйте хімічні засоби чищення, розчинники та репеленти, що можуть пошкодити пластмасові елементи та поверхню пристрою.

У разі потрапляння на пристрій хлорованої або солоної води, сонцезахисного крему, косметики, алкоголю чи інших шкідливих речовин ретельно промийте пристрій прісною водою. Тривалий контакт із такими речовинами може пошкодити корпус пристрою.

Забороняється мити пристрій під тиском, оскільки струмені води або повітря можуть пошкодити датчик глибини або барометр.

Слід поводитися з пристроєм обережно й уникати сильних ударів. Недотримання цієї вказівки може призвести до скорочення ресурсу пристрою.

Не зберігайте пристрій упродовж тривалого часу за дуже низьких або високих температур, оскільки це може завдати йому непоправної шкоди.

Припиніть користуватися пристроєм, якщо його пошкоджено або він зберігається за температури поза межами встановленого діапазону.

Очищення годинника

УВАГА!

Після тривалого використання годинника в деяких користувачів може виникнути подразнення шкіри, особливо, якщо в користувача чутлива шкіра або він має алергію. Якщо ви помітили будь-яке подразнення на шкірі, не використовуйте годинник, доки шкіра не загоїться. Щоб запобігти виникненню подразнень, переконайтеся, що поверхня годинника чиста й суха, а сам годинник не надто щільно прилягає до вашого зап'ястка.

ПОВІДОМЛЕННЯ

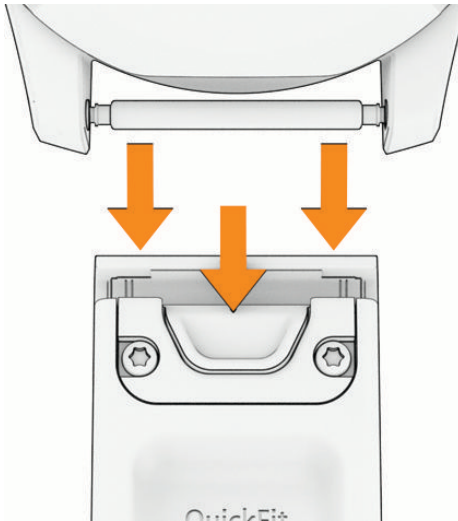
Навіть невелика кількість поту або вологи може викликати корозію електричних контактів під час підключення до зарядного пристрою. Корозія може унеможливити заряджання й передавання даних.

ПІДКАЗКА: детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці garmin.com/fitandcare.

- 1 Промийте водою або скористайтесь вологою тканиною без ворсу.
- 2 Дайте годиннику повністю висохнути.

Заміна браслетів QuickFit®

1 Посуньте фіксатор на браслеті QuickFit та витягніть браслет із годинника.



2 Піднесіть новий браслет до пристрою.

3 Натисніть браслет, щоб установити на місце.

ПРИМІТКА. переконайтеся, що браслет закріплено надійно. Фіксатор має закритися над штирем годинника.

4 Повторіть кроки 1–3, щоб замінити інший браслет.

Усунення несправностей

Оновлення продукту

Пристрій автоматично перевіряє наявність оновлень за умови сполучення з телефоном за допомогою технології Bluetooth або підключення до Wi-Fi. Можна вручну перевірити наявність оновлень у налаштуваннях системи (*Налаштування системи, стор. 168*). Установіть на комп'ютері Garmin Express (garmin.com/express). На телефоні запустіть програму Garmin Connect.

Вона забезпечує зручний доступ до цих послуг із пристроїв Garmin.

- Оновлення програмного забезпечення
- Оновлення карт
- Оновлення шляхів
- Дані передаються до програми Garmin Connect на вашому телефоні.
- Реєстрація продукту

ПРИМІТКА. оновлення карт доступні через Garmin Express.

Пошук додаткової інформації

Більше інформації про цей продукт можна знайти на вебсайті Garmin.

- Додаткові посібники, статті й оновлення програмного забезпечення доступні на веб-сайті support.garmin.com.
 - Інформацію про додаткові аксесуари й змінні частини можна отримати на сайті buy.garmin.com або в дилера Garmin.
 - Щоб дізнатися про точність роботи функцій, завітайте на сайт www.garmin.com/ataccuracy.
- Цей пристрій не є медичним.

На пристрої встановлено невірну мову

Якщо ви випадково вибрали на годиннику неправильну мову, її можна змінити.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть .
- 3 Виберіть .
- 4 Прокрутіть до кінця списку й натисніть , щоб вибрати шостий пункт із кінця.
- 5 Виберіть свою мову.

Поради щодо подовження часу роботи від акумулятора

Щоб продовжити час роботи від акумулятора, скористайтеся цими порадами.

- Змініть режим живлення під час активності ([Налаштування режиму живлення для певного виду активності, стор. 167](#)).
 - Увімкніть функцію економії заряду акумулятора в меню елементів керування ([Елементи керування, стор. 81](#)).
 - Зменште час до вимкнення екрана ([Налаштування дисплея та яскравості, стор. 120](#)).
 - Знизьте яскравість ліхтарика та налаштуйте параметри блимання ([Зміна користувацького режиму блимання ліхтарика, стор. 86](#)).
 - Не використовуйте режим вимкнення екрана **Дисплей завжди увімкнено** і встановіть менший період часу до вимкнення ([Налаштування дисплея та яскравості, стор. 120](#)).
 - Налаштуйте яскравість екрана ([Налаштування дисплея та яскравості, стор. 120](#)).
 - Використовуйте режим супутника UltraTrac GNSS для своєї активності ([Налаштування супутників, стор. 79](#)).
 - Вимикайте модуль Bluetooth, коли не використовуєте підключені функції ([Елементи керування, стор. 81](#)).
 - Якщо ви призупиняєте активність на тривалий час, використовуйте функцію **Продовжити пізніше** ([Припинення заняття, стор. 29](#)).
 - Використовуйте циферблат, який не оновлюється щосекунди.
Наприклад, можна вибрати циферблат без секундної стрілки ([Налаштування циферблата годинника, стор. 4](#)).
 - Зменште кількість сповіщень, що відображаються на годиннику ([Увімкнення сповіщень телефону, стор. 130](#)).
 - Зупиніть передавання даних про частоту пульсу на сполучені пристрої ([Передавання даних про пульс, стор. 142](#)).
 - Вимкніть пульсометр на зап'ястку ([Налаштування пульсометра на зап'ястку, стор. 142](#)).
- ПРИМІТКА.** моніторинг частоти серцевих скорочень датчиком на зап'ястку використовується для підрахунку хвилин інтенсивного тренування та спалених калорій.
- Вимкніть автоматичне отримання даних із пульсового оксиметра ([Налаштування режиму пульсового оксиметра, стор. 144](#)).

Перезапуск годинника

Якщо годинник перестав реагувати на ваші дії, можна спробувати перезапустити його, як описано нижче.

- Натисніть і утримуйте , доки годинник не вимкнеться, а тоді натисніть і утримуйте , щоб увімкнути його.
- Під'єднайте годинник до зарядного порту USB-C принаймні на 30 секунд, від'єднайте кабель і під'єднайте його знову.

Чи сумісний мій телефон із моїм годинником?

Годинник quatix сумісний із телефонами, що підтримують технологію Bluetooth.

Інформацію про сумісність Bluetooth можна знайти на сторінці garmin.com/ble

Інформацію про сумісність з функціями керування голосом можна знайти на сторінці garmin.com/voicefunctionality.

Телефон не підключається до годинника

Якщо телефон не підключається до годинника, скористайтеся цими порадами.

- Вимкніть телефон і годинник і знову ввімкніть їх.
- Увімкніть технологію Bluetooth на своєму телефоні.
- Оновіть програму Garmin Connect до останньої версії.
- Видаліть годинник із програми Garmin Connect і налаштувань Bluetooth на телефоні, щоб повторити спробу сполучення.
- Якщо ви придбали новий телефон, видаліть годинник із програми Garmin Connect на телефоні, яким ви хочете припинити користуватися.
- Піднесіть телефон на відстань до 10 м від годинника.
- Запустіть програму Garmin Connect на своєму телефоні, виберіть **••• > Пристрої Garmin > Додати пристрій**, щоб перейти в режим сполучення.
- На циферблаті годинника натисніть і утримуйте , а тоді виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Телефон > Сполучити телефон**.

Чи можна використовувати мій датчик Bluetooth із годинником?

Годинник сумісний з деякими датчиками Bluetooth. Під час першого підключення датчика до годинника Garmin необхідно сполучити годинник із датчиком. Після сполучення годинник автоматично підключиться до датчика, коли ви почнете фізичні заняття, якщо датчик при цьому активний і перебуває в зоні доступності.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Зв'язок > Датчики й аксесуари > Додати новий елемент**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Шукати всі**.
 - Виберіть тип вашого датчика.

Ви можете налаштувати додаткові користувацькі поля даних ([Налаштування екранів даних, стор. 72](#)).

Навушники не підключаються до годинника

Якщо навушники Bluetooth вже було підключено до телефона раніше, вони можуть автоматично підключатися до телефона замість годинника. Можна скористатися цими порадами.

- Вимкніть Bluetooth на своєму телефоні.
Докладнішу інформацію див. у посібнику користувача телефона.
- Станьте на відстані 10 м (33 фути) від телефона під час підключення навушників до годинника.
- Сполучіть навушники з годинником ([Підключення навушників Bluetooth, стор. 162](#)).

Переривається відтворення музики або з'єднання з навушниками

Під час використання годинника quatix із навушниками Bluetooth сигнал є найсильнішим, коли годинник та антена на навушниках перебувають на лінії прямого зору.

- Коли сигнал проходить через ваше тіло, він може погіршитися або навушники можуть від'єднатися.
- Якщо ви носите годинник quatix на лівому зап'ястку, слід носити навушники Bluetooth таким чином, щоб антена була розташована на лівому вусі.
- Оскільки навушники різних моделей працюють по-різному, можна спробувати перевдягнути годинник на інший зап'ясток.
- Якщо ви використовуєте металевий чи шкіряний браслет годинника, можна замінити його силіконовим, щоб збільшити потужність сигналу.

Динамік або мікрофон працюють тихіше після контакту з водою

Після плавання, купання або потрапляння під воду годинник може працювати тихіше, ніж зазвичай, через залишки води в роз'ємах динаміка й мікрофона. Вода не завдає годиннику шкоди, але для її випаровування може знадобитися до 24 годин. Дотримуйтесь інструкцій із догляду за пристроєм, коли чистите годинник після контакту з водою ([Догляд за пристроєм, стор. 178](#)). Ви можете скористатися функцією видалення води, щоб видалити її з портів ([Елементи керування, стор. 81](#)).

Як скасувати натискання кнопки кола?

Під час тренування ви можете випадково натиснути кнопку реєстрації кола. У більшості випадків  відображається на екрані поруч із кнопкою. Ви матимете кілька секунд, щоб натиснути кнопку й скинути останнє коло або скасувати зміну виду спорту. Функція скасування кола доступна для видів активності, які підтримують реєстрацію кіл вручну, а також змінення виду спорту вручну та автоматично. Функція скасування кола не доступна для видів активності, які автоматично реєструють кола, пробіжку, відпочинок або паузу, наприклад, для занять у тренажерному залі, плавання в басейні та тренування.

Дайвінг

Скидання даних перенасичення тканин

Можна скинути поточні дані перенасичення тканин, збережені на підводному комп'ютері. Скидати дані перенасичення тканин слід лише якщо ви не плануєте використовувати підводний комп'ютер у найближчому майбутньому. Це може бути корисно для центрів дайвінгу, які надають підводні комп'ютери напрокат.

- 1 На циферблаті годинника натисніть і утримуйте .
- 2 Виберіть **Налаштування годинника > Система > Відновлення та скидання > Скинути > Перезавантажити комп'ютер занурення.**

Скидання поверхневого тиску

Пристрій автоматично визначає поверхневий тиск за допомогою барометричного альтиметра. Значні зміни тиску, наприклад, під час польоту, можуть призвести до того, що підводний комп'ютер автоматично запустить режим занурення. Якщо підводний комп'ютер запускає режим занурення неправильно, можна скинути поверхневий тиск, під'єднавши підводний комп'ютер до звичайного комп'ютера. Якщо у вас немає доступу до комп'ютера, можна скинути значення поверхневого тиску вручну.

- 1 Утримуйте  до вимкнення підводного комп'ютера.
- 2 Утримуйте  до увімкнення підводного комп'ютера.
- 3 Коли з'явиться логотип продукту, натисніть та утримуйте , доки не з'явиться запит на скидання поверхневого тиску.

Отримання супутникових сигналів

У деяких випадках для прийому пристроєм супутникових сигналів необхідно забезпечити відсутність перешкод для сигналу. Час і дата встановлюються автоматично на основі положення GPS.

ПІДКАЗКА: докладніші відомості про GPS дивіться на сторінці garmin.com/aboutGPS.

- 1 Вийдіть на відкритий простір на вулиці.
Передню частину пристрою слід зорієнтувати в небо.
- 2 Зачекайте, доки пристрій не знайде супутники.
Пошук сигналів супутника може тривати 30–60 секунд.

Покращення прийому супутникових сигналів GPS

- Частіше синхронізуйте свій пристрій з обліковим записом Garmin:
 - Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою USB-кабелю й програми Garmin Express.
 - Синхронізуйте годинник із програмою Garmin Connect за допомогою телефона, що підтримує Bluetooth.
 - Підключіть пристрій до свого облікового запису Garmin через бездротову мережу Wi-Fi.Після підключення до облікового запису Garmin пристрій завантажує супутникові дані за кілька днів, що допомагає йому швидко знайти супутники.
- Вийдіть із пристроєм із приміщення на відкрите місце подалі від високих будівель і дерев.
- Залишайтеся на одному місці кілька хвилин.

Частота серцевих скорочень на годиннику неточна

Докладнішу інформацію про датчик ЧСС можна знайти на сторінці garmin.com/heartrate.

Результати зчитування температури під час заняття неточні

Температура тіла впливає на результати зчитування температури внутрішнім датчиком. Для отримання максимально точного результату зчитування температури необхідно зняти годинник із зап'ястку й почекати від 20 до 30 хвилин.

Можна також використовувати додатковий зовнішній датчик температури *tempe* для отримання точних результатів зчитування навколишньої температури під час носіння годинника.

Вихід із демонстраційного режиму

У демонстраційному режимі показується огляд функцій вашого годинника.

- 1 Швидко натисніть  вісім разів.
- 2 Натисніть .

Відстеження активності

Докладнішу інформацію про точність відстеження активності див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Кількість кроків видається невірною

Якщо вам здається, що кількість кроків є невірною, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами.

- Одягніть годинник на зап'ясток руки, яка не є у вас провідною.
- Кладіть годинник до кишені, коли штовхаєте коляску або газонокосарку.
- Кладіть годинник до кишені, коли активно використовуєте руки чи лише кисті.

ПРИМІТКА. годинник іноді вважає за кроки деякі рухи, що часто повторюються, як-от рухи під час миття посуду, складання білизни чи плескання руками.

Кількість кроків на моєму годиннику та в обліковому записі Garmin Connect різняться

Кількість кроків в обліковому записі Garmin Connect оновлюється, коли ви синхронізуєте свій годинник.

1 Виберіть один із варіантів:

- Синхронізуйте кількість кроків із програмою Garmin Express (*Використання Garmin Connect на комп'ютері, стор. 136*).
- Синхронізуйте кількість кроків із програмою Garmin Connect (*Використання програми Garmin Connect, стор. 135*).

2 Зачекайте, поки дані синхронізуються.

Синхронізація може тривати кілька хвилин.

ПРИМІТКА. оновлення програми Garmin Connect або Garmin Express не синхронізує ваші дані й не оновлює кількість кроків.

Кількість поверхів, які було подолано, здається невірною

Для визначення змінення висоти, коли ви піднімаєтеся по поверххах, годинник використовує внутрішній барометр. Одному поверху відповідає висота 3 м (10 футів).

- Піднімаючись сходами, намагайтеся не триматися за поручні й не пропускати окремі сходинки.
- В умовах сильного вітру прикривайте годинник рукавом або курткою, тому що сильні пориви можуть спричиняти помилки у визначенні висоти.

Додаток

Колірні шкали й дані динаміки бігу

На екрані динаміки бігу відображається колірна шкала основного показника. Основний показник можна налаштовувати. Колірна шкала показує порівняння ваших даних динаміки бігу з аналогічними даними інших бігунів. Колір зони відповідає певному процентилю.

Компанія Garmin провела багато досліджень за участі бігунів різного рівня підготовки. Значення у червоній або оранжевій зонах є типовими для менш досвідчених чи повільних бігунів. Значення у зеленій, синій або фіолетовій зонах є типовими для більш досвідчених чи швидких бігунів. Досвідченіші бігуни схильні демонструвати коротший час контакту із землею, менші вертикальні коливання, менший вертикальний коефіцієнт, меншу втрату швидкості на кроці та вищий каденс, ніж менш досвідчені бігуни. Водночас високі бігуни здебільшого мають трохи нижчі показники каденсу, більшу довжину кроку й трохи вищі вертикальні коливання. Вертикальний коефіцієнт — це ваше вертикальне коливання, поділене на довжину кроку. Він не корелюється зі зростом.

Більше інформації про динаміку бігу можна знайти на сторінці garmin.com/runningdynamics. З додатковими теоріями та інтерпретаціями даних про динаміку бігу можна ознайомитися в авторитетних публікаціях та на сайтах, присвячених бігу.

Колірна зона	Процентиль у зоні	Діапазон каденсу	Діапазон часу контакту із землею	Діапазон утрати швидкості на кроці
 Фіолетовий	>95	>185 кроків/хв	<218 мс	<8,2 см/с
 Синій	70–95	174–185 кроків/хв	218–248 мс	8,2–12,1 см/с
 Зелений	30–69	163–173 кроки/хв	249–277 мс	12,2–19,7 см/с
 Помаранчевий	5–29	151–162 кроки/хв	278–308 мс	19,8–25,9 см/с
 Червоний	<5	<151 крок/хв	>308 мс	>25,9 см/с

Дані про баланс часу контакту із землею

Баланс часу контакту із землею вимірює симетричність бігу й відображається у відсотках від загального часу контакту із землею. Наприклад, значення 51,3 % зі стрілкою, що вказує вліво, означає, що бігун більше контактує із землею лівою ногою. Якщо на екрані даних відображаються два числа, наприклад, 48–52, то 48 % – це значення для лівої ноги, а 52 % – для правої.

Кольорова зона	 Червоний	 Помаранчевий	 Зелений	 Помаранчевий	 Червоний
Симетрія	Погано	Непогано	Добре	Непогано	Погано
Відсоток інших бігунів	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Баланс часу контакту із землею	> 52,2% Л	50,8–52,2 % Л	50,7% Л– 50,7 % П	50,8–52,2 % П	> 52,2% П

Розробляючи й тестуючи показники динаміки бігу, команда Garmin виявила в певних бігунів кореляцію між травмами та більшим дисбалансом. У багатьох бігунів баланс часу контакту із землею відхиляється від значення 50–50, коли вони біжать угору або вниз по схилу. Більшість тренерів із бігу погоджуються з тим, що симетрична техніка бігу – це добре. Найкращі бігуни, як правило, мають швидкі та збалансовані кроки.

Ви можете переглядати шкалу чи поле даних під час пробіжки або вже зведені дані у своєму обліковому записі Garmin Connect після пробіжки. Як і всі інші дані динаміки бігу, баланс часу контакту із землею – це кількісний показник, який допомагає дізнатися вашу техніку бігу.

Вертикальне коливання й вертикальний коефіцієнт

Діапазони даних вертикального коливання та вертикального коефіцієнта дещо відрізняються залежно від типу датчика та місця його розташування – на грудях (аксесуари серії HRM 600, HRM-Fit або HRM-Pro) чи на талії (аксесуар Running Dynamics Pod).

Колірна зона	Процентиль у зоні	Діапазон вертикального коливання (груді)	Діапазон вертикального коливання (талія)	Вертикальний коефіцієнт (груді)	Вертикальний коефіцієнт (талія)
 Фіолетовий	>95	<6,4 см	<6,8 см	<6,1 %	<6,5 %
 Синій	70–95	6,4–8,1 см	6,8–8,9 см	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Зелений	30–69	8,2–9,7 см	9,0–10,9 см	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Помаранчевий	5–29	9,8–11,5 см	11,0–13,0 см	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Червоний	<5	>11,5 см	>13,0 см	>10,1 %	>11,9 %

Стандартні показники макс. VO2

У цих таблицях наведено розрахункові показники макс. VO2 за стандартною класифікацією за віком і статтю.

Чоловіки	Процентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Неперевершено	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Відмінно	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добре	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Непогано	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Погано	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жінки	Процентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Неперевершено	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Відмінно	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добре	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Непогано	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Погано	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Дані надано з дозволом від The Cooper Institute. Докладнішу інформацію див. на сторінці www.CooperInstitute.org.

Оцінювання економічності бігу

Колірна зона	Оцінювання	Чоловіки	Жінки
 Рожевий	Професіонал	<185	<190
 Фіолетовий	Неперевершено	Від 185 до 189	Від 190 до 194
 Синій	Експерт	Від 190 до 194	Від 195 до 199
 Зелений	Гарна підготовка	Від 195 до 204	Від 200 до 209
 Жовтий	Тренований	Від 205 до 214	Від 210 до 219
 Помаранчевий	Середній рівень	Від 215 до 224	Від 220 до 229
 Червоний	Аматор	> 224	> 229

Оцінкові значення FTP

Ці таблиці містять оцінкові значення розрахункового зусилля функціонального порога (FTP) за статтю.

Чоловіки	Вати на кілограм (Вт/кг)
Неперевершено	5,05 і більше
Відмінно	Від 3,93 до 5,04
Добре	Від 2,79 до 3,92
Непогано	Від 2,23 до 2,78
Погано	Менше 2,23

Жінки	Вати на кілограм (Вт/кг)
Неперевершено	4,30 і більше
Відмінно	Від 3,33 до 4,29
Добре	Від 2,36 до 3,32
Непогано	Від 1,90 до 2,35
Погано	Менше 1,90

Оцінкові значення FTP базуються на дослідженні Хантера Аллена (Hunter Allen) і доктора Ендрю Коггана (Andrew Coggan) *Training and Racing with a Power Meter (Тренування та перегони з вимірювачем зусилля)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Рейтинг показників витривалості

У цих таблицях наведено класифікацію розрахункових показників витривалості за віком і статтю.

Чоловіки	Аматор	Середній рівень	Тренований стан	Гарна підготовка	Експерт	Неперевершено	Професіонал
18–20	Менше 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 і більше
21–39	Менше 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 і більше
40–44	Менше 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 і більше
45–49	Менше 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 і більше
50–54	Менше 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 і більше
55–59	Менше 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 і більше
60–64	Менше 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 і більше
65–69	Менше 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 і більше
70–74	Менше 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 і більше
75–80	Менше 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 і більше
80 і старше	Менше 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 і більше

Жінки	Аматор	Середній рівень	Тренований стан	Гарна підготовка	Експерт	Неперевершено	Професіонал
18–20	Менше 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 і більше
21–39	Менше 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 і більше
40–44	Менше 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 і більше
45–49	Менше 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 і більше
50–54	Менше 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 і більше
55–59	Менше 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 і більше
60–64	Менше 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 і більше
65–69	Менше 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 і більше
70–74	Менше 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 і більше
75–80	Менше 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 і більше
80 і старше	Менше 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 і більше

Ці оцінки надає та підтримує Firstbeat Analytics.

Розмір і окружність коліс

Під час використання для велосипедних занять датчик швидкості автоматично визначає розмір ваших коліс. За потреби ви можете вручну вказати окружність коліс у налаштуваннях датчика швидкості.

Розмір шини для велосипедних занять зазначено з обох її боків. Ви можете виміряти окружність вашого колеса або скористатись одним із калькуляторів, що доступні в Інтернеті.

Поля даних

ПРИМІТКА. певні поля даних доступні не для всіх типів активності. Для відображення вмісту деяких полів даних необхідні аксесуари ANT+ або Bluetooth. Деякі поля даних відображаються на годиннику в кількох категоріях.

ПІДКАЗКА: також можна налаштувати персональні поля даних у параметрах годинника в програмі Garmin Connect.

Поля каденсу

Назва	Опис
Середній каденс	Їзда на велосипеді. Середній каденс у поточному занятті.
Середній каденс	Біг. Середній каденс у поточному занятті.
Каденс	Їзда на велосипеді. Кількість обертів шатуна. Для відображення цих даних ваш пристрій має бути під'єднаний до пристрою, що вимірює каденс.
Каденс	Біг. Кількість кроків на хвилину (лівою й правою ногою).
Каденс кола	Їзда на велосипеді. Середній каденс на поточному колі.
Каденс кола	Біг. Середній каденс на поточному колі.
Каденс останнього кола	Їзда на велосипеді. Середній каденс на попередньому колі.
Каденс попереднього кола	Біг. Середній каденс на попередньому колі.

Таблиці

Назва	Опис
Схема барометра	Графік, що показує зміну барометричного тиску в динаміці.
Діаграма висот	Графік, що показує зміну висоти в динаміці.
Діаграма ЧСС	Графік, що показує частоту серцевих скорочень протягом заняття.
Графік темпу	Графік, що показує темп протягом заняття.
Графік навантаження	Графік, що показує зусилля протягом заняття.
Графік швидкості	Графік, що показує швидкість протягом заняття.

Поля компаса

Назва	Опис
Напрямок за компасом	Напрямок руху за компасом.
Напрямок GPS	Напрямок руху за даними GPS.
Напрямок	Напрямок руху.

Поля відстані

Назва	Опис
Відстань	Відстань, подолана на поточній доріжці або протягом заняття.
Відстань інтервалу	Відстань, подолана за поточний інтервал.
Відстань кола	Відстань, подолана на поточному колі.
Відстань попереднього кола	Відстань, подолана на попередньому колі.
Відстань за локсодромією	Пройдена відстань у морських метрах або морських футах.

Поля пірнання

Назва	Опис
Швидкість підйому	Поточна швидкість підйому на поверхню.
ЦНС	Поточний відсоток кисневого отруєння центральної нервової системи.
PO2 пот. газу	Парціальний тиск кисню (PO2) розріджувального газу під час занурення з ребризмом замкнутої системи.
Номер занурення	Кількість виконаних занурень.
Глиб. ост. занурення	Максимальна глибина, досягнута під час останнього занурення.
Час ост. занурення	Час, проведений під поверхнею під час останнього занурення.
Макс. глибина	Максимальна глибина, якої було досягнуто під час занурення.
Од.отр.кис.	Поточні одиниці отруєння киснем.
Час на поверхні	Час, що минув після підйому на поверхню після занурення.
Часу до поверхні	Час, необхідний для безпечного підйому на поверхню.

Поля відстані

Назва	Опис
Середній підйом	Середня вертикальна відстань підйому після останнього скидання.
Середній спуск	Середня вертикальна відстань спуску після останнього скидання.
Висота	Висота вашого поточного місцезнаходження над рівнем або нижче рівня моря.
Відносна дальність ширяння	Відношення пройденої горизонтальної відстані до зміни вертикальної відстані.
Висота GPS	Висота поточного місцезнаходження за даними GPS.
Ухил шляху	Розрахунок підйому (висоти) за пройдений шлях (відстань). Наприклад, якщо на кожні 3 м (10 футів) підйому ви долаєте 60 м (200 футів) шляху, нахил становить 5%.
Підйом кола	Вертикальна відстань підйому на поточному колі.
Спуск кола	Вертикальна відстань спуску на поточному колі.
Підйом попереднього кола	Вертикальна відстань підйому на останньому подоланому колі.
Спуск попереднього кола	Вертикальна відстань спуску на останньому подоланому колі.
Максимальний підйом	Максимальна швидкість підйому в метрах за хвилину або у футах за хвилину після останнього скидання.
Максимальний спуск	Максимальна швидкість спуску в метрах за хвилину або у футах за хвилину після останнього скидання.
Максимальна висота	Найбільша висота, досягнута після останнього скидання.
Мінімальна висота	Найнижча висота, досягнута після останнього скидання.
Загальний підйом	Загальна відстань підйому вгору, подолана після останнього скидання.
Загальний спуск	Загальна відстань спуску вниз, подолана після останнього скидання.

Поля поверхів

Назва	Опис
Поверхів (угору)	Загальна кількість поверхів, на які ви піднялися за день.
Кількість поверхів (спуск)	Загальна кількість поверхів, на які ви спустилися за день.
Поверхів на хвилину	Кількість поверхів, на які ви піднялися за хвилину.

Поля з даними про зусилля

Назва	Опис
Зусилля за 3 с	Ковзне середнє значення зусилля, прикладеного за 3 секунди до педальних платформ (у ньютонках).
Зусилля за 10 с	Ковзне середнє значення зусилля, прикладеного за 10 секунд до педальних платформ (у ньютонках).
Зусилля за 30 с	Ковзне середнє значення зусилля, прикладеного за 30 секунд до педальних платформ (у ньютонках).
Середня інтенсивність	Середнє зусилля, прикладене до педальних платформ під час заняття (у ньютонках).
Сила зусилля	Зусилля, прикладене до педальних платформ (у ньютонках).
Зусилля на поточному колі	Середнє зусилля, прикладене до педальних платформ протягом поточного кола (у ньютонках).
Норм. зусилля на пот. колі	Нормалізоване зусилля, прикладене до педальних платформ протягом поточного кола (у ньютонках).
Зусилля на попередньому колі	Середнє зусилля, прикладене до педальних платформ протягом попереднього кола (у ньютонках).
Норм. зусилля на поп. колі	Нормалізоване зусилля, прикладене до педальних платформ протягом попереднього кола (у ньютонках).
Максимальне зусилля	Максимальне зусилля, прикладене до педальних платформ під час заняття (у ньютонках).
Максимальне зусилля на колі	Максимальне зусилля, прикладене до педальних платформ протягом поточного кола (у ньютонках).
Нормалізоване зусилля	Нормалізоване зусилля, прикладене до педальних платформ (у ньютонках).

Шестерні

Назва	Опис
Акумулятор Di2	Залишок заряду акумулятора датчика Di2.
Спереду	Передня передача велосипеда від датчика положення передачі.
Акумулятор коробки передач	Стан заряду акумулятора датчика положення передачі.
Комбінація шестерень	Поточна комбінація передач із датчика положення передачі.
Передачі	Передня та задня передачі велосипеда від датчика положення передачі.
Коеф. передач	Кількість зубців на передній і задній передачах велосипеда, визначена датчиком положення передачі.
Ззаду	Задня передача велосипеда від датчика положення передачі.

Відображення

Назва	Опис
Спрощений вигляд віджетів	Біг. Колірний індикатор, що показує поточний діапазон каденсу.
ДАТЧИК КОМПАСА	Напрямок руху за компасом.
Датчик балансу ЧКЗ	Колірний індикатор, що показує баланс часу контакту із землею правої та лівої ноги під час бігу.
Датчик часу конт.із землею	Колірний індикатор, що показує кількість часу, упродовж якого ви торкаєтеся землі на кожному кроці, під час бігу; вимірюється в мілісекундах.
Датчик даних про серцебиття	Колірний індикатор, що показує поточну зону частоти серцевих скорочень (пульсу).
Співвідн.часу в зонах ЧСС	Колірний індикатор, що показує співвідношення тривалості кожної зони частоти серцевих скорочень (пульсу).
Шкала PacePro	Біг. Поточний темп на відрізку та цільовий темп на відрізку.
ДАТЧИК ЗУСИЛЛЯ	Колірний індикатор, що показує поточну зону зусилля.
Датчик сил (відст.)	Індикатор, що показує залишок відстані з урахуванням поточного рівня витривалості.
Датчик сил (час)	Індикатор, що показує залишок часу з урахуванням поточного рівня витривалості.
Вимір. втрати швидк. на кроці	Колірний індикатор відображає поточну втрату швидкості кроку під час бігу.
Вимір. % втрати шв. на кроці	Колірний індикатор відображає середній відсоток втрати швидкості на кроці.
Дат.заг. пдйм/спск	Загальна відстань підйому вгору та спуску вниз, подолана під час заняття або після останнього скидання.
Датчик ефект.тренув.	Вплив поточної активності на рівень аеробної та анаеробної здатності.
Датчик вертикальних коливань	Колірний індикатор, що показує кількість підскоків під час бігу.
Датчик верт.коэф-та	Колірний індикатор, що показує відношення вертикального коливання до довжини кроку.

Поля пульсу

Назва	Опис
% резерву частоти пульсу	Відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою).
Еф-ність аероб. трен.	Вплив поточної активності на рівень аеробної здатності.
Еф-ність анаероб. трен.	Вплив поточної активності на рівень анаеробної здатності.
Середній відсоток резерву ЧСС	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) для поточної активності.
Середня ЧСС	Середня частота серцевих скорочень у поточному занятті.
Віднош.сер.і макс.ЧСС у %	Середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень у поточному занятті.
Частота пульсу	Частота серцевих скорочень в ударах на хвилину (уд/хв). Пристрій має бути оснащений зап'ястковим пульсометром або бути підключеним до сумісного пульсометра.
Відсоток максимуму ЧСС	Відсоток від максимальної частоти серцевих скорочень.
Зона ЧСС	Поточний діапазон частоти серцевих скорочень (від 1 до 5). Стандартні зони базуються на профілі користувача й максимальній частоті серцевих скорочень (220 мінус ваш вік).
Сер.%рез.ЧСС на інтервалі	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) для поточного інтервалу запливу.
Сер.% макс. ЧСС на інт.	Середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
Середня ЧСС на інтервалі	Середня частота серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
Макс.% рез. ЧСС на інтерв.	Максимальний відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) для поточного інтервалу запливу.
Макс% макс-му на інтерв.	Максимальний відсоток максимальної частоти серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
Максимальна ЧСС на інтервалі	Максимальна частота серцевих скорочень для поточного інтервалу запливу.
Відсоток резерву ЧСС кола	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) на поточному колі.
ЧСС кола	Середня частота серцевих скорочень на поточному колі.
Відсоток максимуму ЧСС кола	Середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень на поточному колі.
% рез.ЧСС попер.кола	Середній відсоток резерву частоти серцевих скорочень (максимальна частота серцевих скорочень мінус частота серцевих скорочень у стані спокою) на останньому подоланому колі.
ЧСС попереднього кола	Середня частота серцевих скорочень на попередньому колі.

Назва	Опис
Відсоток максимуму ЧСС кола	Який відсоток відносно максимальної частоти серцевих скорочень становив пульс на попередньому колі.
Час у зоні	Час, який минув у кожній зоні частоти серцевих скорочень.

Поля відрізків

Назва	Опис
Відрізків в інтервалі	Кількість довжин басейна, подоланих під час поточного інтервалу.
Число відрізків	Кількість довжин басейна, подоланих під час поточного заняття.

Поля навігації

Назва	Опис
Напрямок	Напрямок від поточного місцезнаходження до місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Маршрут	Напрямок від початкового місцезнаходження до місця призначення. Курс можна переглядати як запланований або встановлений маршрут. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Пункт призначення	Розташування кінцевого місця призначення.
Цільова маршрутна точка	Остання точка маршруту до місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Залишок відстані	Залишок відстані до кінцевого місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Відстань до наступної точки	Залишок відстані до наступної маршрутної точки. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Приблизна загальна відстань	Розрахункова відстань від початкового місцезнаходження до кінцевого місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Прибл. приб. в наст. точку	Розрахунковий час доби, коли буде досягнуто наступної маршрутної точки (з поправкою на місцевий час маршрутної точки). Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
ПРИБЛИЗНИЙ ЧАС ПРИБУТТЯ	Розрахунковий час доби, коли буде досягнуто кінцевого місця призначення (з поправкою на місцевий час місця призначення). Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
ПРИБЛ. ТРИВАЛ. РУХУ	Розрахунковий залишок часу до прибуття в кінцеве місце призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Відн. дальн. шир. до призн.	Відносна дальність ширяння, необхідна для зниження з поточного положення до висоти місця призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Широта/довгота	Поточне положення за широтою та довготою незалежно від налаштованого формату положення.
Розташ.	Поточне положення з урахуванням налаштованого формату положення.

Назва	Опис
Наступне роздоріжжя	Відстань до наступної розвилки стежки на основі путівника NextFork™.
Наступний пункт маршруту	Наступна точка на маршруті. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Відхилення від курсу	Відстань, на яку ви відхилилися вліво чи вправо від початкового шляху. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Час до наступної точки	Розрахунковий залишок часу до досягнення наступної маршрутної точки. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Швидкість витримана добре	Швидкість наближення до місця призначення на маршруті. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Відст. за верт. до т. пр.	Відстань підйому вгору між поточним розташуванням і кінцевим місцем призначення. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Вертикальна швидкість до цілі	Швидкість підйому або спуску на заздалегідь визначену висоту. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.

Інші поля

Назва	Опис
Активні калорії	Кількість калорій, спалених під час активності.
Атмосферний тиск	Некалібрований тиск навколишнього середовища.
Барометричний тиск	Поточний калібрований тиск навколишнього середовища.
Години роботи від акумулятора	Кількість годин до розрядження акумулятора.
Заряд акумулятора	Залишок заряду акумулятора.
Курс відн/гр.	Фактичний напрям руху, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Відстань до стартової лінії	Залишок відстані до стартової лінії перегонів. Щоб ці дані відобразилися, необхідно здійснювати навігацію.
Заряд ел.-велос.	Залишок заряду акумулятора електровелосипеда.
Дальність ел.-велос.	Розрахунковий залишок відстані, протягом якого електровелосипед може надавати функцію підтримки.
Плавність	Вимірювання, що показує, наскільки рівномірно підтримуються швидкість і плавність виконання поворотів протягом поточної активності.
GPS	Потужність сигналу супутника GPS.
Складність	Вимірювання, що показує складність поточної активності на основі висоти, ухилу та швидких змін напрямку.
Інтервали	Кількість інтервалів, виконаних під час поточного заняття.
Показник плавності на крузі	Загальна оцінка плавності на поточному колі.
Складність на кругові	Загальна оцінка складності на поточному колі.

Назва	Опис
Кола	Кількість кіл, подоланих під час поточного заняття.
Повторень в останньому раунді	Кількість повторень під час останнього раунду заняття.
Попутний	Кут підйому під час плавання під парусом.
Навантаження	Тренувальне навантаження під час поточного заняття. Тренувальне навантаження – це величина надлишкового споживання кисню після тренування (EPOC), що вказує на інтенсивність тренування.
Стан виконання	Стан продуктивності – це оцінка здатності тренуватися в режимі реального часу.
Повт.	Кількість повторень у підході під час тренування в тренажерному залі.
Частота дихання	Ваша частота дихання, у вдихах на хвилину.
Раунди	Кількість груп вправ, виконаних під час певного заняття, як-от стрибки на скакалці.
Кроки	Кількість кроків, виконаних під час поточного заняття.
Стрес	Показник вашого поточного рівня стресу.
Схід сонця	Час сходу сонця з урахуванням вашого місцеположення за GPS.
Захід сонця	Час заходу сонця з урахуванням вашого місцеположення за GPS.
Допомога під час повороту	Функція, що допомагає визначити, покращує вітер курс судна чи навпаки.
Час доби	Час доби з урахуванням поточного місцеположення й налаштувань часу (формат, часовий пояс, літній час).
Загалом калорій	Загальна кількість калорій, спалених протягом дня.

Поля темпу

Назва	Опис
Темп на 500 м	Поточний темп веслування на 500 метрах.
Середній темп на 500 м	Середній темп веслування на 500 метрах у поточному занятті.
Середній темп	Середній темп у поточному занятті.
Темп з урахуванням нахилу	Середній темп із поправкою на крутизну рельєфу.
Темп на інтервалі	Середній темп на поточному інтервалі.
Темп на 500 м кола	Середній темп веслування на 500 метрах для поточного кола.
Темп кола	Середній темп на поточному колі.
Темп на 500 м попер.кола	Середній темп веслування на 500 метрах на попередньому колі.
Темп попереднього кола	Середній темп на попередньому колі.
Темп на попередньому відрізу	Середній темп на попередній довжині басейну.
Темп	Поточний темп.

Поля RacePro

Назва	Опис
Наступна проміжна відстань	Біг. Загальна відстань наступного відрізка.
Ціль.темپ для наст.проміжку	Біг. Цільовий темп на наступному відрізку.
Проміжна відстань	Біг. Загальна відстань поточного відрізка.
Залишок проміжної відстані	Біг. Залишок відстані поточного відрізка.
Проміжний темп	Біг. Темп на наступному відрізку.
Цільовий проміжний темп	Біг. Цільовий темп на поточному відрізку.

Поля зусилля

Назва	Опис
% ЗФП	Поточна вихідна потужність у відсотках від зусилля функціонального порога.
Середній баланс за 3 с	3-секундна середня швидкість руху балансу зусилля лівої та правої ноги.
3 с, зусилля	3-секундна середня швидкість руху вихідної потужності.
Сер.зус.за 3с відн.ваги	3-секундне середнє зусилля, виміряне у ватах на кілограм, під час поточного заняття.
Середній баланс за 10 с	10-секундна середня швидкість руху балансу зусилля лівої та правої ноги.
10 с, зусилля	10-секундна середня швидкість руху вихідної потужності.
Сер.зус.за 10с відн.ваги	10-секундне середнє зусилля, виміряне у ватах на кілограм, під час поточного заняття.
Середній баланс за 30 с	30-секундна середня швидкість руху балансу зусилля лівої та правої ноги.
30 с, зусилля	30-секундна середня швидкість руху вихідної потужності.
Сер.зус.за 30с відн.ваги	30-секундне середнє зусилля, виміряне у ватах на кілограм, під час поточного заняття.
Сер. баланс	Середній баланс зусилля лівої та правої ноги під час поточного заняття.
Середня ліва ФН	Середній кут фази зусилля лівої ноги під час поточного заняття.
Середнє зусилля	Середня вихідна потужність під час поточного заняття.
Середня права ФН	Середній кут фази зусилля правої ноги під час поточного заняття.
Середня ліва ПФН	Середній кут пікової фази зусилля лівої ноги під час поточного заняття.
Сер. ЗЦП	Середнє зміщення центру платформи під час поточного заняття.
Середнє зусилля відносно ваги	Середнє зусилля, виміряне у ватах на кілограм, під час поточного заняття.

Назва	Опис
Середня права ПФН	Середній кут пікової фази зусилля правої ноги під час поточного заняття.
Баланс	Поточний баланс зусилля лівої та правої ноги.
Intensity Factor	Intensity Factor™ під час поточного заняття.
Баланс на колі	Середній баланс зусилля лівої та правої ноги на поточному колі.
Ліва ПФН на колі	Середній кут пікової фази зусилля лівої ноги на поточному колі.
Ліва ФН на колі	Середній кут фази зусилля лівої ноги на поточному колі.
Максимальне зусилля на колі	Найбільша вихідна потужність на поточному колі.
НЗ на колі	Середнє значення Normalized Power™ на поточному колі.
ЗЦП на колі	Середнє зміщення центру платформи на поточному колі.
Зусилля кола	Середня вихідна потужність на поточному колі.
Сер.зус.на колі відн.ваги	Середнє зусилля, виміряне у ватах на кілограм, на поточному колі.
Права ПФН на колі	Середній кут пікової фази зусилля правої ноги на поточному колі.
Права ФН на колі	Середній кут фази зусилля правої ноги на поточному колі.
Макс.зусилля на попер.колі	Найбільша вихідна потужність на останньому подоланому колі.
НЗ на попередньому колі	Середнє значення Normalized Power на останньому подоланому колі.
Зусилля на поп. колі	Середня вихідна потужність на останньому подоланому колі.
Ліва ПФН	Середній кут пікової фази зусилля лівої ноги. Пікова фаза зусилля – це діапазон кутів, у якому велосипедист генерує пікову рушійну силу.
Ліва ФН	Поточний кут фази зусилля лівої ноги. Фаза зусилля – це область натискання педалі, у якій генерується позитивне навантаження.
Максимальне зусилля	Найбільша вихідна потужність під час поточного заняття.
НЗ	Normalized Power під час поточного заняття.
Плавність педалі	Вимірювання, що показує, наскільки рівномірно велосипедист прикладає зусилля під час кожного натискання педалей.
ЗСУВ ЦЕНТРА ПЛАТФОРМИ	Зміщення центру платформи. Зміщення центру платформи – це місце на платформі педалі, до якого прикладається зусилля.
Зусилля	Поточна вихідна потужність у ватах. Для лижних видів спорту пристрій має бути під'єднаний до сумісного пульсометра.
Зусилля на вагу	Поточна потужність, виміряна у ватах на кілограм.
Зона зусилля	Поточний діапазон вихідної потужності на основі значення зусилля функціонального порога (FTP) або користувацьких налаштувань.
Права ПФН	Поточний кут пікової фази зусилля правої ноги. Пікова фаза зусилля – це діапазон кутів, у якому велосипедист генерує пікову рушійну силу.
Права ФН	Поточний кут фази зусилля правої ноги. Фаза зусилля – це область натискання педалі, у якій генерується позитивне навантаження.

Назва	Опис
Час у зоні	Час, який минув у кожній зоні зусилля.
Час сидючи	Час крутіння педалей сидючи протягом поточного заняття.
Час сидючи на колі	Час крутіння педалей сидючи на поточному колі.
Час стоячи	Час крутіння педалей стоячи протягом поточного заняття.
Час стоячи на колі	Час крутіння педалей стоячи на поточному колі.
TSS	Training Stress Score™ під час поточного заняття.
Ефек. крут. момент	Вимірювання, що показує, наскільки ефективно велосипедист крутить педалі.
Робота	Накопичена виконана робота (вихідна потужність) у кілоджоулях.

Поля відпочинку

Назва	Опис
Час повторення	Таймер останнього інтервалу й поточного відпочинку (плавання в басейні).
Таймер відпочинку	Таймер поточного відпочинку (плавання в басейні).

Динаміка бігу

Назва	Опис
Середній баланс ЧКЗ	Баланс середнього часу контакту із землею під час поточного сеансу.
Сер. час конт. із землею	Середній час контакту із землею під час поточного заняття.
Сер. втрата швидк. на кроці	Середній показник втрати швидкості кроку для поточної активності.
Сер. % утрати швидк. на кроці	Середнє відношення втрати швидкості кроку до загальної швидкості для поточної активності.
Середня довжина кроку	Середня довжина кроку під час поточного сеансу.
Середні вертикальні коливання	Середнє вертикальне коливання під час поточного заняття.
Сер. коеф. верт. коливань	Середнє відношення вертикального коливання до довжини кроку під час поточного сеансу.
Баланс ЧКЗ	Баланс часу контакту із землею правої та лівої ноги під час бігу.
Час контакту із землею	Час, упродовж якого ви торкаєтеся землі на кожному кроці, під час бігу; вимірюється в мілісекундах. Час контакту із землею не розраховується під час ходьби.
Баланс ЧКЗ на колі	Баланс середнього часу контакту із землею на поточному колі.
Час контакту із землею на колі	Середній час контакту із землею на поточному колі.
Сер. втрат шв. на кр. на пот.к.	Середня втрата швидкості кроку для поточного кола.
Сер. % утр. шв. на кр. на п.к.	Середнє відношення втрати швидкості кроку до загальної швидкості на поточному колі.
Довжина кроку на колі	Середня довжина кроку на поточному колі.

Назва	Опис
Вертикальні коливання на колі	Середнє вертикальне коливання на поточному колі.
Коеф. верт. колив. на колі	Середнє відношення вертикального коливання до довжини кроку на поточному колі.
Утрата швидкості на кроці	Показник втрати швидкості кроку в сантиметрах за секунду під час бігу.
% утрати швидкості на кроці	Співвідношення втрати швидкості кроку до загальної швидкості під час бігу.
Довжина кроку	Довжина кроку від одного відбитка ноги до наступного; вимірюється в метрах.
Вертикальні коливання	Кількість підскоків під час бігу. Вертикальний рух тулуба, що вимірюється в сантиметрах для кожного кроку.
Вертикальний коефіцієнт	Співвідношення вертикального коливання до довжини кроку.

Поля швидкості

Назва	Опис
Середня швидкість руху	Середня швидкість руху під час поточного заняття.
Середня загальна швидкість	Середня швидкість під час поточного заняття, що включає як швидкість руху, так і швидкість зупинки.
Середня швидкість	Середня швидкість у поточному занятті.
Сер. швидкість відносно ґрунту	Середня швидкість руху під час поточного заняття, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Швид. відн. ґрунту за коло	Середня швидкість руху для поточного кола, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Швидкість кола	Середня швидкість на поточному колі.
Швид./ґрунту за попер. коло	Середня швидкість руху для завершеного кола, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Швидкість попереднього кола	Середня швидкість на попередньому колі.
Макс. шв. відн. ґр.	Максимальна швидкість руху під час поточного заняття, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Максимальна швидкість	Максимальна швидкість у поточному занятті.
Швидкість	Поточна швидкість переміщення.
Шв. відн. ґр.	Фактична швидкість руху, незалежно від вибраного курсу й тимчасових змін напрямку.
Вертикальна швидкість	Швидкість на підйомі або спуску з плином часу.

Дані щодо витривалості

Назва	Опис
Витривалість	Поточний залишковий рівень витривалості.
Залишок відстані	Залишок відстані з урахуванням поточного рівня витривалості за поточного зусилля.
Потенційна витривалість	Потенційний залишковий рівень витривалості.
Залишок часу	Залишок часу з урахуванням поточного рівня витривалості за поточного зусилля.

Поля гребків

Назва	Опис
Середня відстань на гребок	Плавання. Середня відстань, подолана за один гребок під час поточного заняття.
Середня відстань на гребок	Веслування. Середня відстань, подолана за один гребок під час поточного заняття.
Середня частота гребків	Веслування. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) під час поточного заняття.
Сер. кіл-ть греб./інтервал	Середня кількість гребків на довжину басейну під час поточного заняття.
Відстань на гребок	Веслування. Відстань за один гребок.
Греб/довж на інтервалі	Середня кількість гребків на довжину басейну під час поточного інтервалу.
Стиль на інтервалі	Поточний стиль плавання на інтервалі.
Відстань на гребок на колі	Плавання. Середня відстань, подолана за один гребок, на поточному колі.
Відстань на гребок на колі	Веслування. Середня відстань, подолана за один гребок, на поточному колі.
Частота гребків на колі	Плавання. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на поточному колі.
Частота гребків на колі	Веслування. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на поточному колі.
Число гребків за коло	Плавання. Загальна кількість гребків на поточному колі.
Число гребків за коло	Веслування. Загальна кількість гребків на поточному колі.
Відст. на гребок на поп.колі	Плавання. Середня відстань, подолана за один гребок, на останньому подоланому колі.
Відст. на гребок на поп. колі	Веслування. Середня відстань, подолана за один гребок, на останньому подоланому колі.
Частота гребків на поп. колі	Плавання. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на останньому подоланому колі.
Част. гребків на поп. колі	Веслування. Середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) на останньому подоланому колі.

Назва	Опис
Число гребків на поп. колі	Плавання. Загальна кількість гребків на останньому подоланому колі.
Число гребків на поп. колі	Веслування. Загальна кількість гребків на останньому подоланому колі.
К-ть гребків на поп.відріз.	Загальна кількість гребків під час подолання попередньої довжини басейну.
Стиль на поп. відрізу	Стиль плавання, який застосовувався під час подолання попередньої довжини басейну.
Частота гребків	Плавання. Кількість гребків на хвилину (гребків/хв).
Частота гребків	Веслування. Кількість гребків на хвилину (гребків/хв).
Кількість гребків	Плавання. Загальна кількість гребків під час поточного заняття.
Число гребків	Веслування. Загальна кількість гребків під час поточного заняття.

Поля SWOLF

Назва	Опис
Середній бал Swolf	Середній бал SWOLF для поточного заняття. Ваш бал SWOLF є загальним часом для подолання однієї довжини плюс кількість гребків для цієї довжини (<i>Термінологія, пов'язана з плаванням, стор. 46</i>). Під час плавання у відкритій воді бал SWOLF розраховується для відстані 25 метрів.
Swolf на інтервалі	Середній бал SWOLF на поточному інтервалі.
SWOLF кола	Середній бал SWOLF на поточному колі.
Swolf попереднього кола	Бал SWOLF на останньому подоланому колі.
Swolf на поп. відрізу	Бал SWOLF на попередній подоланій довжині басейну.

Поля температури

Назва	Опис
Максимум за 24 години	Максимальна температура за останні 24 години, зареєстрована сумісним датчиком температури.
Мінімум за 24 години	Мінімальна температура за останні 24 години, зареєстрована сумісним датчиком температури.
Сер. температ.	Середня температура під час активності.
Макс. температ.	Максимальна температура під час активності.
Мін. температ.	Мінімальна температура під час активності.
Температура	Температура повітря. Температура вашого тіла впливає на датчик температури. Можна сполучити з пристроєм датчик tempe, щоб забезпечити постійне джерело точних температурних даних.

Поля таймера

Назва	Опис
Середній час на колі	Середній час кола для поточного заняття.
Середній час руху	Середній час виконання вправи для поточного заняття.
Серед. час перебування в позі	Середній час перебування в позі для поточного заняття.
Минуло часу	Загальний записаний час. Наприклад, якщо запустити таймер заняття й бігти протягом 10 хвилин, після чого зупинити таймер на 5 хвилин, а потім запустити таймер і бігти протягом 20 хвилин, то значення часу, який минув, становитиме 35 хвилин.
Приблизний час завершення	Розрахунковий час фінішу для поточного заняття.
Тривалість інтервалу	Час поточного інтервалу за секундоміром.
Час кола	Час за секундоміром для поточного кола.
Час попереднього кола	Час попереднього завершеного кола за секундоміром.
Час останнього руху	Час попередньої вправи за секундоміром.
Час в останній позі	Час перебування в попередній позі за секундоміром.
Час руху	Час поточної вправи за секундоміром.
Час руху	Загальний час руху для поточного заняття.
Попереду / позаду	Загальний час випередження чи відставання від цільового темпу або цільової швидкості.
Час у позі	Час перебування в поточній позі за секундоміром.
Таймер перегонів	Час, витрачений у поточних вітрильних перегонах.
Таймер підходу	Кількість часу, витраченого на поточний підхід під час виконання силового тренування.
Час зупинки	Загальний час зупинок для поточного заняття.
Час плавання	Час плавання протягом поточного заняття без урахування часу відпочинку.
Таймер	Поточний час таймера заняття.

Поля тренування

Назва	Опис
Залишилося повторів	Залишок повторів у ході тренування.
Тривалість кроку	Залишок часу або відстані до завершення етапу тренування.
Темп етапу	Поточний темп під час етапу тренування.
Швидкість етапу	Поточна швидкість під час етапу тренування.
Час етапу	Час, витрачений на етап тренування.

