

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 5 HEALTH AND FITNESS GPS SMARTWATCH

Kullanma Kılavuzu

© 2025 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

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

Garmin®, Garmin logosu, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® ve vivoactive®; Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serisi, Index™, tempe™ ve Varia™ Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google LLC. kuruluşunun ticari markasıdır. Apple®, iPhone® ve iTunes®; Apple Inc. kuruluşunun ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markasıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. iOS®, Cisco Systems, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır ve Apple Inc. lisansı ile kullanılmaktadır. Iridium®, Iridium Satellite LLC. şirketinin tescilli ticari markasıdır. Overwolf™, Overwolf Ltd. şirketinin ticari markasıdır. Wi-Fi®, Wi-Fi Alliance Corporation şirketinin tescilli markasıdır. Windows®, Microsoft Corporation'ın ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

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

M/N: A04724

İçindekiler

Giriş.....	1
Genel Bilgiler.....	1
Dokunmatik Ekran İpuçları.....	2
Dokunmatik Ekranın Kilitlenmesi ve Açılması.....	2
Simgeler.....	2
Saatini Ayarlama.....	3
Uygulamalar ve Etkinlikler.....	3
Etkinlik Başlatma.....	3
Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları....	3
Etkinlik Durdurma.....	3
Etkinlik Değerlendirme.....	4
Kapalı Mekan Etkinlikleri.....	4
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme.....	4
Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları.....	5
Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme.....	5
Meditasyon Etkinliği Kaydetme.....	6
Nefes Egzersizi Etkinliklerini Kaydetme.....	6
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme.....	6
Oyun.....	7
Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma.....	7
Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme....	7
Havuzda Yüzme.....	8
Havuz Boyutunu Ayarlama.....	8
Yüzme Terimleri.....	8
Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme.....	8
Dış Mekan Etkinlikleri.....	9
Koşma.....	9
Bisiklet Sürme.....	9
Açık Denizde Yüzme.....	9
Golf.....	10
Golf Oynama.....	10
Golf Menüsü.....	12
Bayrak Direği Yönünü Görüntüleme.....	12
Bayrak Direği Konumunu Değiştirme.....	12

Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme.....	12
Tehlikeleri Görüntüleme.....	13
Garmin AutoShot™ Özelliği ile Bir Vuruşu Ölçme.....	14
Manuel Olarak Vuruş Ekleme.....	14
Skor Tutma.....	14
Skor Yöntemini Ayarlama.....	14
Golf İstatistiklerini İzleme.....	15
Golf İstatistiklerini Kaydetme.....	15
Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme.....	15
Tur Özeti Görüntüleme.....	15
Bir Turu bitirme.....	16
Golf Sopası Listenizi Özelleştirme... ..	16
Golf Ayarları.....	16
Health Snapshot™.....	16
Özel bir Etkinlik Ekleme.....	16
Uygulamalar.....	17
Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme.....	19
Etkinlikler ve Uygulama Ayarları.....	20
Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	21
Etkinlik Uyarıları.....	21
Bir Uyarı Ayarlama.....	22
Auto Lap.....	22
Auto Lap Özelliğini Kullanarak Turları İşaretleme.....	22
Auto Pause® Özelliğini Kullanma....	23
Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma.....	23
GPS Ayarını Değiştirme.....	23
Görünüş.....	23
Saat Görünümünü Ayarları.....	23
Saat Yüzünü Değiştirme.....	24
Özel bir Saat Görünümü Oluşturma.....	24
Saat Görünümünü Düzenleme.....	24
Görünümler.....	25
Görünümlerin Görüntülenmesi.....	27
Görünüm Döngüsünü Özelleştirme.....	28
Body Battery.....	28
Body Battery Görünümünün Görüntülenmesi.....	28
Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları.....	28
Kalp Hızı Değişkenliği Durumu.....	29

Stres Seviyesi Görünümünü Kullanma.....	29
Toparlanma Süresi.....	30
Toparlanma Sürenizi Görüntüleme.....	30
Toparlanma Kalp Hızı.....	30
Kadın Sağlığı.....	30
Adet Döngüsü İzleme.....	30
Gebelik Takibi.....	31
Sıvı Tüketimi Takibi.....	32
Sıvı Tüketimi Takibi Görünümünü Kullanma.....	32
Hava Durumu Konumunu Güncelleme.....	32
Sıcaklık ve Basınç Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	33
Alternatif Saat Dilimleri Ekleme.....	33
Varia Kamera Kontrollerini Kullanma.....	33
Kontroller.....	34
Kontroller Menüsünü Özelleştirme.....	35
Sabah Raporu.....	36
Sabah Raporunuzu Özelleştirme.....	36
Kısayol Ayarlama.....	36
Garmin Pay.....	36
Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma.....	36
Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma.....	37
Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme.....	37
Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme.....	37
Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme.....	38

Antrenman..... 38

Birleşik Antrenman Durumu.....	38
Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme.....	38
Etkinlik İzleme.....	38
Otomatik Hedef.....	39
Hareket Uyarısını Kullanma.....	39
Hareket Uyarısını Açma.....	39
Uyku İzleme.....	39
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma.....	39
Nefes Alma Varyasyonları.....	40
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	40

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama.....	40
Move IQ®.....	40
Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme....	40
Etkinlik İzleme Ayarları.....	41
Etkinlik İzlemeyi Kapatma.....	41
Antrenmanlar.....	41
Antrenman Başlatma.....	42
Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme.....	42
Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma.....	42
Uyarlanabilir Antrenman Planları..	43
Bugünün Egzersizine Başlama.....	43
Planlanmış Antrenmanları Görüntüleme.....	43
Sağlık ve Zindelik Ayarları ve Uyarıları.....	43

Geçmiş..... 44

Geçmiş Kullanma.....	44
Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme.....	44
Kişisel Rekorlar.....	44
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme....	44
Kişisel Rekorları Silme.....	45
Veri Toplamlarını Görüntüleme.....	45
Geçmiş Silme.....	45

Kalp Hızı Özellikleri..... 45

Bilekten Kalp Hızı.....	46
Saati Takma.....	46
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları.....	46
Kalp Hızı Görünümünü Görüntüleme.....	47
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları.....	47
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama.....	47
Kalp Hızını Garmin Cihazlarına Yayınlama.....	48
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma.....	48
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	48
Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama.....	49
Fitness Hedefleri.....	49
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları.....	49

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında.....	50	Müzik Dinleme.....	59
VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme.....	51	Müzik Çalma Kontrolleri.....	59
Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi.....	51	Bağlantı.....	60
Nabız Oksimetresi.....	51	Telefon Bağlantısı Özellikleri.....	60
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	52	Telefonunuzu Eşleştirme.....	60
Nabız Oksimetresi İzleme Modunu Değiştirme.....	52	Bildirimleri Görüntüleme.....	60
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları.....	52	Özelleştirilmiş Bir Kısa Mesajla Cevaplama.....	60
Navigasyon.....	52	Gelen Telefon Araması Alma.....	61
Konumunuzu Kaydetme.....	53	Etkinlik Sırasında Sesli İstem Oynatma.....	61
Bir Konumu Silme.....	53	Bildirimleri Yönetme.....	61
Kayıtlı Bir Konuma Navigasyon.....	53	Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme.....	62
Başlangıç Noktasına Geri Dönme.....	53	Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma.....	62
Navigasyonu Durdurma.....	53	Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma.....	62
Pusula.....	54	Telefonunuzu Bulma.....	62
Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme.....	54	GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma.....	62
Kablosuz Sensörler.....	54	Telefonumu Bul Uyarılarını Kapatma.....	63
Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme.....	55	Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma.....	63
Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu Temposu ve Mesafe.....	55	Wi-Fi Bağlantı Özellikleri.....	63
Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları.....	55	Wi-Fi Ağına Bağlanma.....	63
İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma.....	56	Telefon ve Bluetooth Ayarları.....	63
Hız Sensörünü Kalibre Etme.....	56	Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları.....	63
Durumsal Farkındalık.....	56	Garmin Connect.....	64
tempe.....	56	Garmin Connect Uygulamasını Kullanma.....	64
Kullanıcı Profili.....	56	Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma.....	65
Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	56	Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme.....	65
Cinsiyet Ayarları.....	56	Garmin Connect+ Abonelik.....	65
Tekerlekli Sandalye Modu.....	57	Connect IQ Özellikleri.....	65
Müzik.....	57	Connect IQ Özelliklerini İndirme...	66
Kişisel Ses İçeriği İndirme.....	57	Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme.....	66
Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma.....	58	Garmin Messenger Uygulaması.....	66
Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme.....	58	Messenger Özelliğini Kullanma....	67
Üçüncü Taraf Sağlayıcıların Bağlantısını Kesme.....	58	Garmin Golf Uygulaması.....	67
Bluetooth Kulaklığını Bağlama.....	58	Güvenlik ve İzleme Özellikleri.....	67

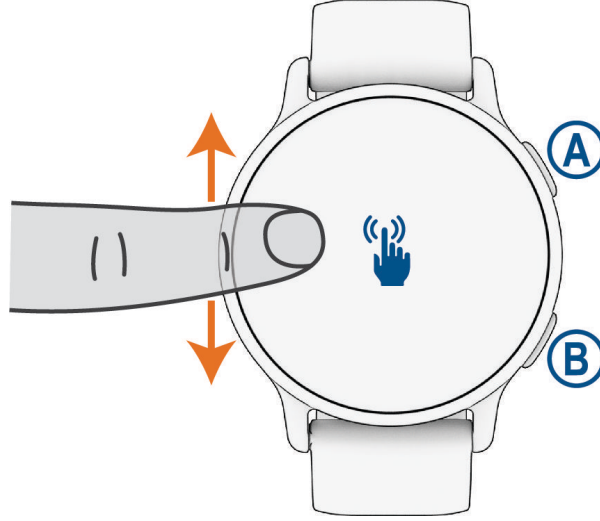
Acil Durum Kişileri Ekleme	68	Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor	76
Kaza Algılama	68	Saatim yanlış dile ayarlanmış	76
Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma	68	Saatim, doğru saati göstermiyor	77
Yardım İsteme	68	Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil ...	77
LiveTrack Özelliğini Açma	69	Pil Ömrünü Artırma	77
Kişi Ekleme	69	Saati Yeniden Başlatma	77
Saatler	69	Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama	77
Alarm Ayarlama	69	Uydu Sinyallerini Alma	78
Alarm Silme	69	GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma	78
Kronometreyi Kullanma	69	Etkinlik İzleme	78
Geri Sayım Süreölçerini Başlatma	70	Adım sayım doğru olmayabilir	78
Saati GPS ile Senkronize Etme	70	Demo Modundan Çıkış	78
Saati Manuel Olarak Ayarlama	70	Daha Fazla Bilgi Alma	78
Saati Özelleştirme	70	Ek	79
Sistem Ayarları	70	Veri Alanları	79
Ekran Ayarlarını Özelleştirme	71	VO2 Maksimum Standart	
Pil Yöneticisi Ayarları	71	Değerlendirmeleri	82
Ölçü Birimlerini Değiştirme	71	Tekerlek Boyutu ve Çevresi	82
Saatinizin Şifresini Belirleme	71	Dizin	83
Saatinizin Şifresini Değiştirme	72		
Saat Dilimleri	72		
Garmin Connect Ayarları	72		
Cihaz Bilgileri	72		
AMOLED Ekran Hakkında	72		
Saati Şarj Etme	73		
Kayışları Değiştirme	73		
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme	74		
E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme	74		
Cihaz Bakımı	74		
Saati Temizleme	74		
Deri Kayışları Temizleme	74		
Ürün Güncellemeleri	74		
Garmin Express Uygulamasını Ayarlama	75		
Teknik Özellikler	75		
Pil Ömrü Bilgileri	75		
Sorun Giderme	75		
Telefonum saatimle uyumlu mu?	75		
Telefonum, saate bağlanmıyor	76		
Kulaklığım saate bağlanmıyor	76		

Giriş

⚠ UYARI

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

Genel Bilgiler



(A) İşlem düğmesi: Saati açmak için basın.

Etkinlikler ve uygulamalar menüsünü açmak için basın.

Etkinlik süreölçerini başlatmak ve durdurmak için basın.

Güç de dahil olmak üzere kontroller menüsünü görüntülemek için 2 saniye basılı tutun.

Yardım istemek için saat 3 defa titreyene kadar basılı tutun (*Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 67*).

(B) Geri (Menü) düğmesi: Bir etkinlik esnası dışında önceki ekrana geri dönmek için basın.

Etkinlik sırasında yeni bir tur işaretlemek, yeni bir tekrar seti ya da hareket başlatmak veya antrenmanın bir sonraki aşamasına geçmek için basın.

Saat ayarları menüsünü ve geçerli ekranın seçeneklerini görüntülemek için basılı tutun.

👉 Dokunmatik ekran: Kanallar, özellikler ve menüler arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın (*Dokunmatik Ekran İpuçları, sayfa 2*).

Kısayol özelliğini görüntülemek için saat görünümünde ekranı sağa kaydırın (*Kısayol Ayarlama, sayfa 36*).

Dokunmatik Ekran İpuçları

- Listeler ve menüler arasında gezinmek için yukarı veya aşağı sürükleyin.
- Hızlıca gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Bir öğe seçmek için dokununuz.
- Saati uyandırmak için dokununuz.
- Saatteki görünüm arasında gezinmek için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.
- Varsa ek bilgileri görüntülemek için görünüme dokununuz.
- Önceki ekrana dönmek için sağa kaydırın.
- Varsa görünüm veya menü gibi bağlamsal bilgileri görüntülemek için saat görünümündeki bir öğeye dokununuz ve basılı tutunuz.
- Bir etkinlik sırasında bir sonraki veri ekranını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Bir etkinlik sırasında saat görünümünü ve görünümü görüntülemek için sağa, etkinlik veri alanlarına geri dönmek için ise sola kaydırın.
- Bir etkinlik seçtikten sonra bu etkinliğin ayarlarını ve seçeneklerini görüntülemek için yukarı kaydırın.
- Mevcut olduğunda  öğesini seçin veya ek menü seçeneklerini görüntülemek için yukarı kaydırın.
- Her bir menü seçimini ayrı ayrı gerçekleştirin.

Dokunmatik Ekranın Kilitlenmesi ve Açılması

Ekrana yanlışlıkla dokunmayı önlemek için dokunmatik ekranı kilitleyebilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 35](#)).

1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  öğesini basılı tutunuz.

2  simgesini seçin.

Dokunmatik ekran kilitlenir ve kilit kaldırılana kadar dokunmalara yanıt vermez.

3 Dokunmatik ekranın kilidini kaldırmak için herhangi bir tuşu basılı tutunuz.

Simgeler

Yanıp sönen simge, saatin sinyal aradığı anlamına gelir. Sabit simge, sinyalin bulunduğu veya sensörün bağlı olduğu anlamına gelir. Simgenin üstündeki eğik çizgi, özelliğin kapalı olduğunu gösterir.

	Telefon bağlantısı durumu
	Kalp hızı monitörü durumu
	LiveTrack durum
	Hız sensörü durumu
	Tempo sensörü durumu
	Varia™ bisiklet lambası durumu
	Varia bisiklet radarı durumu
	tempe™ sensör durumu

Saatinizi Ayarlama

vivoactive 5 özelliklerinden en iyi şekilde yararlanmak için bu görevleri tamamlayın.

- Garmin Connect™ uygulamasını kullanarak saatinizi telefonunuzla eşleştirin ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 60](#)).
- Wi-Fi® ağlarını ayarlayın ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 63](#)).
- Müziği ayarlayın ([Müzik, sayfa 57](#)).
- Garmin Pay™ cüzdanınızı ayarlayın ([Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma, sayfa 36](#)).
- Güvenlik özelliklerini ayarlayın ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 67](#)).
- Kullanıcı profilinizi ayarlayın ([Kullanıcı Profili, sayfa 56](#)).

Uygulamalar ve Etkinlikler

Saatinizde birçok önceden yüklenmiş uygulama ve etkinlik mevcuttur.

Uygulamalar: Uygulamalar, saatiniz için konumunuzu kaydetme veya ekranınızı el feneri olarak kullanma gibi etkileşimli özellikler sağlar ([Uygulamalar, sayfa 17](#)).

Etkinlikler: Saatinize; koşu, bisiklet sürme, kuvvet antrenmanı ve golf gibi iç ve dış mekan etkinliği uygulamaları ve daha fazlası önceden yüklenmiştir. Bir etkinlik başlattığınızda saat, sensör verilerini görüntüler ve kayda alır. Bu verileri kaydedebilir ve Garmin Connect topluluğuyla paylaşabilirsiniz.

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

Connect IQ™ Uygulamaları: Connect IQ uygulamasından uygulamalar yükleyerek saatinize özellik ekleyebilirsiniz ([Connect IQ Özelliklerini İndirme, sayfa 66](#)).

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse).

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

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

Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce saati şarj edin ([Saati Şarj Etme, sayfa 73](#)).
- Turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için  simgesine basın.
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.

Etkinlik Durdurma

- 1  ögesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  ögesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği devam ettirmek için  düğmesine basın.

Etkinlik Değerlendirme

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Belirli etkinlikler için öz değerlendirme ayarını özelleştirebilirsiniz (*Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme, sayfa 40*).

- 1 Bir etkinliği tamamladıktan sonra  ögesini seçin (*Etkinlik Durdurma, sayfa 3*).
- 2 Etkinlik sırasında nasıl hissettiğinizi seçin.
- 3 Hissedilen eforunuza karşılık gelen bir sayı seçin.

NOT: Öz değerlendirmeyi atlamak için **Atla** simgesini seçebilirsiniz.

Değerlendirmeleri Garmin Connect uygulamasında görüntüleyebilirsiniz.

Kapalı Mekan Etkinlikleri

Saat, kapalı mekandaki bir pistte koşma ya da sabit bir bisikleti veya iç mekan destek cihazını kullanma gibi kapalı mekanlarda yapılan antrenmanlarda kullanılabilir. GPS, kapalı mekan aktiviteleri için kapalıdır (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 20*).

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

İPUCU: Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür.

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

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

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

- 1  ögesine basın.
- 2 **Güç** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 4 İlk setinize başlayın.

Varsayılan olarak saat, tekrarlarınızı sayar. Tekrar sayınız, en az dört tekrar yaptıktan sonra görüntülenir.

Tekrarları sayma seçeneğini etkinlik ayarlarından devre dışı bırakabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 20*).

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

- 5 Seti bitirmek için  ögesine basın.
Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler. Birkaç saniye sonra dinlenme süreölçeri görüntülenir.
- 6 Gerekirse tekrar sayısını düzenleyin ve set için kullanılan ağırlığı eklemek için  ögesini seçin.
- 7 Dinlendikten sonra bir sonraki setinize başlamak için  ögesine basın.
- 8 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir güçlenme antrenmanı seti için tekrar edin.
- 9 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  ögesine basın ve  simgesini seçin.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları

- Tekrar sırasında saate bakmayın.
Saatle etkileşiminiz yalnızca set öncesi, sonrası ve dinlenme sırasında olmalıdır.
- Tekrar sırasında yaptığınız harekete odaklanın.
- Kendi vücut ağırlığınızla ya da ilave ağırlıkla çalışabilirsiniz.
- Her tekrarı aynı şekilde, en geniş noktaya ulaşmaya çalışarak yapın.
Her tekrar, saatin takılı olduğu kol başlangıç pozisyonuna döndüğünde sayılır.
NOT: Bacak egzersizleri sayılmayabilir.
- Setlerinizi başlatmak ve durdurmak için otomatik set algılamayı açın.
- Güçlenme antrenmanı etkinliklerinizi kaydederek Garmin Connect hesabınıza gönderin.
Etkinlik bilgilerini görüntülemek ve düzenlemek için Garmin Connect hesabınızdaki araçları kullanabilirsiniz.

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme

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

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

Meditasyon Etkinliği Kaydetme

Rehberli bir oturum kullanabilir veya kendi meditasyon etkinliğinizi oluşturabilirsiniz.

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 **Meditasyon** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Açık, yapılandırılmamış bir meditasyon etkinliği kaydetmek için **Serbest** öğesini seçin.
 - Sesli bir oturumu takip etmek için **Oturum** öğesini seçin.
 - Sesli özel bir oturum oluşturmak için **Özel** öğesini seçin.
- 4 Gerekirse **B** tuşuna basın veya ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 Meditasyon sesini dinlemek için kulaklığınızı bağlayın (*Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 58*).
NOT: Meditasyon etkinliği sırasında bildirimler devre dışı bırakılır.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** düğmesine basın.
Saat, bir geri sayım süreölçeri veya amacı görüntüler.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **A** öğesine basın ve **✓** simgesini seçin.

Nefes Egzersizi Etkinliklerini Kaydetme

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 **Nefes Egzersizi** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sakin bir şekilde dikkatinizi toplayabilmek için **Ahenk** öğesini seçin.
 - Vücudunuzu rahatlatmak ve zihninizi odaklamak için **Rahatlama ve Odaklanma** öğesini seçin.
 - Daha kısa sürede vücudunuzu rahatlatmak ve zihninizi odaklamak için **Rahatlama&Odak (Kısa)** öğesini seçin.
 - Stres düzeyinizi düşürmek ve uykuya hazırlanmak için **Huzur** öğesini seçin.
- 4 Etkinliği başlatmak için **A** düğmesine basın.
- 5 Saat nefes egzersizlerinde size rehberlik ederken ekrandaki yönergeleri izleyin.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **A** öğesine basın ve **✓** simgesini seçin.
Stres düzeyi değişikliğiniz ve dakika başına nefesiniz görünür.

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

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

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 3*).
- 2 vívoactive 5 saatiniz en az 1,5 km (1 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Koşunuzu tamamladıktan sonra **A** simgesine basın.
- 4 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez kalibre etmek için saatinizde koşu bandı mesafesini girin.
 - İlk kalibrasyondan sonra manuel olarak kalibre etmek için yukarı kaydırın, **Kalibre Et ve Kaydet** öğesini seçin ve saatinizde koşu bandı mesafesini girin.

Oyun

Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma

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

- 1 Bilgisayarınızda www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn adresine gidin ve Garmin GameOn uygulamasını indirin.
- 2 Yüklemeyi tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.
- 3 Garmin GameOn uygulamasını başlatın.
- 4 Garmin GameOn uygulaması saatinizi eşleştirmenizi istediğinde **A** ögesine basın ve saatinizde **Oyun** ögesini seçin.

NOT: Saatiniz Garmin GameOn uygulamasına bağlıyken bildirimler ve diğer Bluetooth® özellikleri saatte devre dışı bırakılır.

- 5 **Şimdi Eşleştir** ögesini seçin.
- 6 Listedeki saatinizi seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

İPUCU: Ayarlarınızı özelleştirmek, öğreticiyi yeniden yayınlamak veya bir saati kaldırmak için **≡** > **Ayarlar** ögesini seçebilirsiniz. Garmin GameOn uygulaması, uygulamayı bir sonraki açışınızda saatinizi ve ayarlarınızı hatırlar. Gerekirse saatinizi başka bir bilgisayarla eşleştirebilirsiniz (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 55*).

- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Oyun etkinliğini otomatik olarak başlatmak için bilgisayarınızda desteklenen bir oyun başlatın.
 - Saatinizde manuel bir oyun etkinliği başlatın (*Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme, sayfa 7*).

Garmin GameOn uygulaması, gerçek zamanlı performans ölçümlerinizi gösterir. Etkinliğinizi tamamladığınızda Garmin GameOn uygulaması, oyun etkinliği özetinizi ve eşleşme bilgilerinizi görüntüler.

Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme

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

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Oyun** ögesini seçin.
- 3 **Atla** ögesini seçin.
- 4 Oyun türünü seçin.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** düğmesine basın.
- 6 Eşleşme sonucunuzu veya yerleşimini kaydetmek için maçın sonunda **B** ögesine basın.
- 7 Yeni bir maç başlatmak için **B** ögesine basın.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **A** ögesine basın ve **✓** simgesini seçin.

Havuzda Yüzme

NOT: Dokunmatik ekran yüzme etkinlikleri sırasında kullanılamaz.

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 3 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** düğmesine basın.
- 5 Yüzmeye başlayın.
Saat, otomatik olarak yüzme aralıklarını ve uzunluklarını kaydeder.
- 6 Dinlenirken **B** simgesine basın.
İPUCU: Saatin dinlenmeleri otomatik olarak algılaması ve bir dinlenme aralığı oluşturması için Oto. Dinlenme özelliğini ayarlayabilirsiniz (*Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 8*).
Dinlenme ekranı görüntülenir.
- 7 Aralık süreölçerini yeniden başlatmak için **B** simgesine basın.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra zamanlayıcıyı durdurmak için **A** simgesine basın.
- 9 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için **A** ögesine basın.
 - Etkinliği atmak için **B** ögesine basılı tutun.

Havuz Boyutunu Ayarlama

Doğru mesafenin gösterilebilmesi için havuz boyutu doğru girilmelidir.

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 3 Yukarı kaydırın.
- 4 **Ayarlar > Havuz Boyutu** ögesini seçin.
- 5 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
İPUCU: Havuz yüzme etkinliğine her başladığınızda havuz boyutunu seçmek için **İstem** ögesini seçebilirsiniz.

Yüzme Terimleri

Uzunluk: Havuz boyunca bir tur.

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

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

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

Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme

Otomatik dinlenme özelliği yalnızca havuzda yüzme için kullanılabilir. Saatiniz, dinlendiğinizi otomatik olarak algılar ve dinlenme ekranı görüntülenir. 15 saniyeden fazla dinlerseniz saat otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur. Yüzmeye devam ettiğinizde saat otomatik olarak yeni bir yüzme aralığı başlatır.

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

Bunun yerine manuel dinlenme özelliğini kullanmak için etkinlik seçeneklerinden otomatik dinlenme özelliğini kapatabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 20*). Havuz veya açık suda yüzme etkinliği sırasında **B** basarak dinlenme aralığını manuel olarak işaretleyebilirsiniz. Dinlenme aralığı sırasında yüzme verileri kaydedilmez.

İPUCU: Kısa süreli dinleniyorsanız veya çok hassas yüzme aralığı zamanlaması istiyorsanız manuel dinlenme özelliğini kullanın.

Dış Mekan Etkinlikleri

vıvoactive 5 saate, koşu veya bisiklet sürme gibi dış mekan etkinlikleri önceden yüklenmiştir. GPS, dış mekan etkinlikleri için açıktır.

Koşma

Koşarken bir kablosuz sensör kullanabilmeniz için sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 55*).

- 1 Kalp hızı monitörü (isteğe bağlı) gibi kablosuz sensörleri takın.
- 2 **A** ögesine basın.
- 3 **Koşu**'ı seçin.
- 4 İsteğe bağlı kablosuz sensörleri kullanırken saatin sensörlere bağlanmasını bekleyin.
- 5 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** düğmesine basın.
Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.
- 7 Etkinliğinizi başlatın.
- 8 Turları kaydetmek için **B** simgesine basın (isteğe bağlı) (*Auto Lap Özelliğini Kullanarak Turları İşaretleme, sayfa 22*).
- 9 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 10 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **A** ögesine basın ve **✓** simgesini seçin.

Bisiklet Sürme

Bisiklet sürerken bir kablosuz sensör kullanabilmek için sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 55*).

- 1 Kalp hızı monitörü, hız sensörü veya tempo sensörü gibi kablosuz sensörleri eşleştirin (isteğe bağlı).
- 2 **A** ögesine basın.
- 3 **Bisiklet** ögesini seçin.
- 4 İsteğe bağlı kablosuz sensörleri kullanırken saatin sensörlere bağlanmasını bekleyin.
- 5 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** düğmesine basın.
Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.
- 7 Etkinliğinizi başlatın.
- 8 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 9 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **A** ögesine basın ve **✓** simgesini seçin.

Açık Denizde Yüzme

Mesafe, tempo ve kulaç hızı gibi yüzme verilerini kaydedebilirsiniz.

NOT: Dokunmatik ekran yüzme etkinlikleri sırasında kullanılamaz.

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Açık Su** ögesini seçin.
- 3 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** simgesine basın.
- 5 Yüzmeye başlayın.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **A** simgesini basılı tutun.

Golf

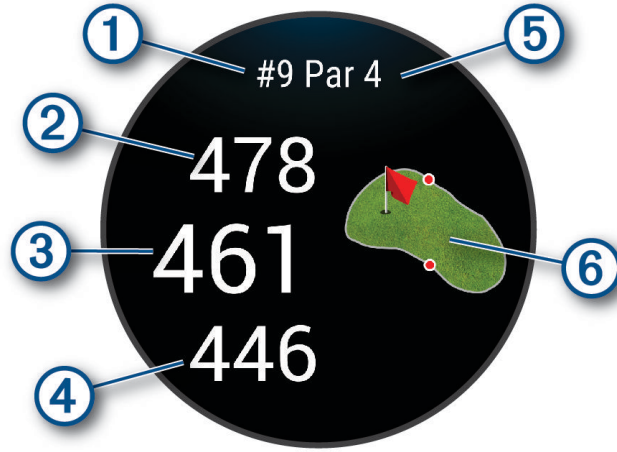
Golf Oynama

İlk kez golf oynamadan önce uygulama mağazasından Garmin Golf™ uygulamasını telefonunuza indirmeniz gerekir (*Garmin Golf Uygulaması, sayfa 67*).

Golf oynamadan önce saati şarj etmeniz gerekir (*Saati Şarj Etme, sayfa 73*).

- 1  öğesine basın.
- 2 **Golf** öğesini seçin.
Cihaz uyduları bulur, konumunuzu hesaplar ve yakınlarda yalnızca bir saha varsa bu sahayı seçer.
- 3 Saha listesi görüntülenirse listeden bir saha seçin.
Sahalar otomatik olarak güncellenir.
- 4  öğesine basın.
- 5 Skor tutmak için  simgesini seçin.

- 6 Başlama yerini seçin.
Delik bilgisi ekranı görüntülenir.



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

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

7 Bir seçenek belirleyin:

- Daha fazla ayrıntı görüntülemek veya bayrak direği konumunu değiştirmek için haritaya dokunun (*Bayrak Direği Konumunu Değiştirme, sayfa 12*)).
- Golf menüsünü açmak için **A** basın (*Golf Menüsü, sayfa 12*).
- Golf ayarlarını açmak için **A** basılı tutun (*Golf Ayarları, sayfa 16*).

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

Golf Menüsü

Tur sırasında **A** düğmesine basarak golf menüsündeki ek özellikleri görüntüleyebilirsiniz.

Tehlikeler: Mevcut delik için geçerli olan tümsekleri ve su tehlikelerini gösterir.

Turnikeler: Mevcut delik için geçerli olan turnike ve mesafe seçeneklerini gösterir (yalnızca par 4 ve par 5 delikleri).

Deligi Değiştir: Deliği manuel olarak değiştirmenizi sağlar.

Skor Kartı: Turdaki geçerli skor kartını açar (*Skor Tutma, sayfa 14*).

PIN İşaretçisi: PinPointer özelliği, green'i göremediğinizde bayrak direği konumunu gösteren bir pusuladır. Bu özellik, ormanda veya derin bir kum kapanında olsanız dahi bir vuruşu hizalamanıza yardımcı olabilir.

NOT: Golf arabasındayken PinPointer özelliğini kullanmayın. Golf arabasının paraziti, pusulanın doğruluğunu etkileyebilir.

Tur Özeti: Bir tur esnasında skor, istatistik ve adım bilgilerinizi görüntüleyin.

Son Vuruş: Son vuruşunuzun bilgilerini görüntüleyin.

NOT: Geçerli tur sırasında algılanan tüm atışların mesafelerini görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse manuel olarak atış ekleyebilirsiniz: (*Manuel Olarak Vuruş Ekleme, sayfa 14*).

Turu Bitir: Geçerli turu sonlandırır.

Bayrak Direği Yönünü Görüntüleme

PinPointer özelliği, Green'i görüntüleyemediğinizde yön yardımı sunan bir pusuladır. Bu özellik, ormanda veya derin bir kum kapanında olsanız dahi bir vuruşu hizalamanıza yardımcı olabilir.

NOT: Golf arabasındayken PinPointer özelliğini kullanmayın. Golf arabasının paraziti, pusulanın doğruluğunu etkileyebilir.

1 **A** basın.

2  öğesini seçin.

Ok, bayrak direği konumunu gösterir.

Bayrak Direği Konumunu Değiştirme

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

1 Haritayı seçin.

Green'in daha büyük bir görünümü görüntülenir.

2 Bayrak direğine dokunun ve doğru konuma sürükleyin.

 , seçilen bayrak direği konumunu gösterir.

3 Bayrak direği konumunu kabul etmek için **B** simgesine basın.

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

Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme

Par 4 ve 5 delik için turnike ve keskin dönüş mesafelerinin bir listesini görüntüleyebilirsiniz.

1 **A** öğesine basın.

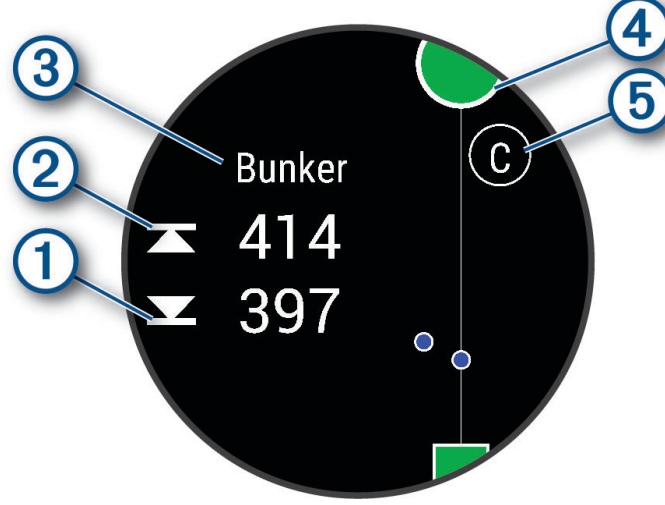
2 **Turnikeler** öğesini seçin.

NOT: Mesafeler ve konumlar geçildikçe listeden silinir.

Tehlikeleri Görüntüleme

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

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 **Tehlikeler** öğesini seçin.



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

Garmin AutoShot™ Özelliği ile Bir Vuruşu Ölçme

Çim alan üzerinde yaptığınız her vuruşta saat, daha sonra görüntüleyebilmeniz için vuruş mesafenizi kaydeder (*Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme, sayfa 15*). Hafif vuruşlar algılanmaz.

- 1 Golf oynarken daha iyi bir vuruş algılama sonucu için saati vuruş yaptığınız bileğinize takın.
Saat bir vuruş algıladığında vuruş konumuna olan mesafeniz ekranın üst kısmındaki ① işaretinde görüntülenir.



İPUCU: 10 saniyeliğine gizlemek için işarete dokunabilirsiniz.

- 2 Bir sonraki vuruşunuzu yapın.
Saat, son vuruşunuzun mesafesini kaydeder.

Manuel Olarak Vuruş Ekleme

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

- 1 ① ögesine basın.
- 2 **Son Vuruş** > > **Vuruş Ekle** ögesini seçin.
- 3 Geçerli konumunuzdan yeni bir atım başlatmak için seçin.

Skor Tutma

- 1 Golf oynarken ② simgesine basın.
- 2 **Skor Kartı** ögesini seçin.
- 3 Bir delik seçin.
- 4 Skoru ayarlamak için simgesini veya simgesini seçin.
- 5 simgesini seçin.

Skor Yöntemini Ayarlama

Saatin skor tutma yöntemini değiştirebilirsiniz.

- 1 Tur sırasında ③ ögesini basılı tutun.
- 2 **Golf Ayarları** > **Skor** > **Skor Yöntemi** ögesini seçin.
- 3 Bir skor yöntemi seçin.

Stableford Skoru Hakkında

Stableford skoru yöntemini seçtiğinizde ([Skor Yöntemini Ayarlama, sayfa 14](#)) puanlar, para göre yapılan vuruşlar baz alınarak ödüllendirilir. Bir turun sonunda en yüksek puan kazanır. Cihaz, puanları ABD Golf Birliği'nin belirttiği şekilde ödüllendirir.

Stableford skorlu bir oyunun skor kartı vuruşlar yerine puanları gösterir.

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

Golf İstatistiklerini İzleme

Saatte istatistik izleme özelliğini etkinleştirdiğinizde geçerli tura ait istatistiklerinizi görüntüleyebilirsiniz ([Tur Özeti Görüntüleme, sayfa 15](#)). Garmin Golf uygulamasını kullanarak turları karşılaştırabilir ve gelişmeleri izleyebilirsiniz.

- 1  öğesine basın.
- 2 **Golf** öğesini seçin.
Cihaz uyduları bulur, konumunuzu hesaplar ve yakınlarda yalnızca bir saha varsa bu sahayı seçer.
- 3 Saha listesi görüntülenirse listeden bir saha seçin.
Sahalar otomatik olarak güncellenir.
- 4  > **Ayarlar** > **Skor** > **İstat. İzleme** öğesini seçin.

Golf İstatistiklerini Kaydetme

İstatistikleri kaydedebilmeniz için istatistik izleme özelliğini etkinleştirmeniz gerekir ([Golf İstatistiklerini İzleme, sayfa 15](#)).

- 1 Skor kartından bir delik seçin.
- 2 Hafif vuruşlar dahil vuruş sayısını ayarlayın ve  simgesini seçin.
- 3 Hafif vuruş sayısını ayarlayın ve  simgesini seçin.
NOT: Hafif vuruş sayısı yalnızca istatistik takibi için kullanılır ve puanınızı artırmaz.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Topunuz çim alana isabet ederse  simgesini seçin.
 - Topunuz çim alana isabet etmezse  veya  simgesini seçin.
- 5  simgesini seçin.

Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme

- 1 Bir deliğe vuruş yaptıktan sonra  simgesine basın.
- 2 Son vuruşunuzun bilgilerini görüntülemek için **Son Vuruş** öğesini seçin.

Tur Özeti Görüntüleme

Bir tur esnasında skor, istatistik ve adım bilgilerinizi görüntüleyebilirsiniz.

- 1  öğesine basın.
- 2 **Tur Özeti** öğesini seçin.
- 3 Daha fazla bilgi görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.

Bir Turu bitirme

- 1  ögesine basın.
- 2 **Turu Bitir** ögesini seçin.
- 3 Yukarı kaydırın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Turu kaydedip saat moduna dönmek için **Kaydet** ögesini seçin.
 - Skor kartınızı düzenlemek için **Skoru Düzenle** ögesini seçin.
 - Turu silip saat moduna dönmek için **Sil** ögesini seçin.
 - Turu duraklatıp daha sonra devam ettirmek için **Duraklat** ögesini seçin.

Golf Sopası Listenizi Özelleştirme

Uyumlu golf saatinizi Garmin Golf uygulamasını kullanarak telefonunuzla eşleştirdikten sonra, varsayılan golf sopası listesini özelleştirmek için uygulamayı kullanabilirsiniz.

- 1 Telefonunuzda Garmin Golf uygulamasını açın.
- 2 **Profil > Sepetim** ögesini seçin.
- 3 Bir sopa eklemek, düzenlemek, silmek veya bir sopayı aktif değil olarak işaretlemek için bir seçenek belirleyin.
- 4 Uyumlu Garmin® golf saatinizi Garmin Golf uygulamasıyla senkronize edin.
Güncellenmiş golf sopası listesi golf saatinizde görünür.

Golf Ayarları

 simgesine basın, **Golf** ögesini seçin, golf sahanızı seçin ve  > **Ayarlar** ögesini seçerek golf ayarlarını ve özelliklerini özelleştirin.

Skor: Puanlama tercihlerinizi ayarlamanızı ve istatistik takibini açmanızı sağlar.

Sopa Mesafesi: Topun başlama sopanızdaki başlama yerinden ortalama hareket mesafesini ayarlar.

Golf Mesafesi: Mesafe için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Sopa İstemi: Algılanan her vuruştan sonra kullandığınız sopayı girmenizi sağlayan bir komut görüntüler.

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

Sopa Sensörleri: Sopa sensörlerinizi görüntülemenizi veya yeni bir sopa sensörü setini eşleştirmenizi sağlar.

Health Snapshot™

Health Snapshot özelliği, siz iki dakika boyunca hareketsiz tutarken birkaç temel sağlık metriği kaydeder. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Health Snapshot özelliğini favori uygulamalar listenize ekleyebilirsiniz ([Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme, sayfa 19](#)).

Özel bir Etkinlik Ekleme

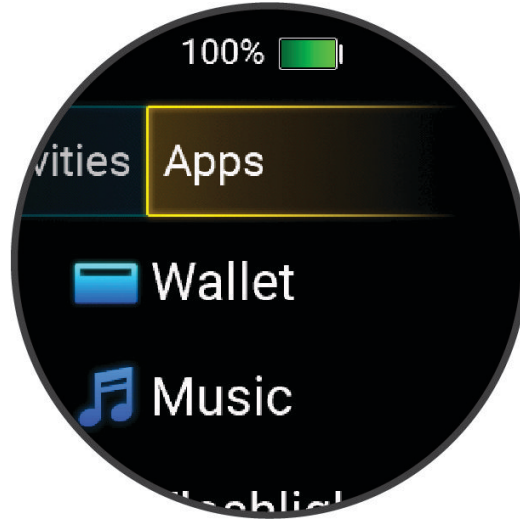
Özel bir etkinlik oluşturabilir ve bunu etkinlik listesine ekleyebilirsiniz.

- 1  ögesine basın.
- 2  >  >  ögesini seçin.
- 3 Kopyalamak için bir etkinlik türü seçin.
- 4 Bir etkinlik adı seçin.
- 5 Gerekirse etkinlik uygulaması ayarlarını düzenleyin ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 20](#)).
- 6 Düzenleme işlemi tamamladığınızda **Bitti** ögesini seçin.

Uygulamalar

Saatinizi, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlayan uygulamalar menüsünü kullanarak özelleştirebilirsiniz. Bazı uygulamalar için uyumlu bir telefona Bluetooth bağlantısı gerekir. Birçok uygulama ayrıca görünümde de bulunabilir ([Görünümler, sayfa 25](#)).

Ⓐ simgesine basın ve Uygulamalar öğesini seçin.



Simge	Adı	Daha Fazla Bilgi
	Alarmlar	Alarm Ayarlama, sayfa 69
	Alternatif Saat Dilimleri	(Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 33)
	Body Battery™	Body Battery, sayfa 28
	Takvim	Telefon takviminizden yaklaşan etkinlikleri görüntülemek için seçin.
	Kalori	Geçerli gün için etkin ve dinlenme kalori bilgilerinizi görüntülemek için seçin.
	Meydan Okumalar	Bir Garmin Connect meydan okumasına katıldıysanız mevcut lider panonuzu görmek için seçin.
	Garmin Coach	Uyarlanabilir Antrenman Planları, sayfa 43
	Health Snapshot	Health Snapshot™, sayfa 16
	Kalp Hızı	Kalp Hızı Görünümünü Görüntüleme, sayfa 47
	HRV Durumu	Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 29
	SIVI TÜKETİMİ	Sıvı Tüketimi Takibi, sayfa 32
	Yoğun Dakikalar	Yoğun Olduğunuz Dakikalar, sayfa 40
	Son Etkinlik	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntülemek için seçin.
	Son Golf	Son kaydedilen golf etkinliğinizin ve golf geçmişinizin kısa bir özetini görüntülemek için seçin.
	Son İtme	Son kaydedilen tekerlekli sandalye itme etkinliğinizin ve itme geçmişinizin kısa bir özetini görüntülemek için seçin.
	Son Sürüş	Son kaydedilen bisiklet etkinliğinizin ve bisiklet geçmişinizin kısa bir özetini görüntülemek için seçin.
	Son Yarış	Son kaydedilen koşu etkinliğinizin ve koşu geçmişinizin kısa bir özetini görüntülemek için seçin.
	Son Güçlen. Et.	Son kaydedilen güç etkinliği ve güç geçmişinizin kısa bir özetini görüntülemek için seçin.
	Son Yüzme	Son kaydedilen yüzme etkinliğinizin ve yüzme geçmişinizin kısa bir özetini görüntülemek için seçin.
	Işıklar	Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 33
	Messenger	Garmin Messenger Uygulaması, sayfa 66

Simge	Adı	Daha Fazla Bilgi
	Müzik	Müzik, sayfa 57
	Kısa uykular	Uyku zamanlayıcısını başlatmak ve sizi uyandıracak bir alarm kurmak için seçin.
	Bildirimler	Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 62
	Nabız Oksimetresi	Nabız Oksimetresi, sayfa 51
	Toparlanma	Toparlanma sürenizi görüntülemek için seçin. Maksimum süre 4 gündür ve minimum süre 6 saattir.
	Solunum	Solunum hızı geçmişinizi görüntülemek için öğesini seçin ve rahatlamanıza yardımcı olacak bir solunum aktivitesi yapın.
	Uyku Koçu	Uyku geçmişi, etkinlik geçmişi, HRV durumu ve uyuma göre önerilen uyku ihtiyacınızı görüntülemek için seçin.
	Uyku Skoru	Uyku puanınızı önceki gece uykunun kalitesine ve süresine göre görüntülemek için seçin.
	Adım	Otomatik Hedef, sayfa 39
	Kronometre	Kronometreyi Kullanma, sayfa 69
	Stres	Stres Seviyesi Görünümünü Kullanma, sayfa 29
	Zamanlayıcı	Geri Sayım Süreölçerini Başlatma, sayfa 70
	İpuçları	Etkileşimli saat ipuçlarını görüntülemek için seçin ve saatinizin kullanım kılavuzuna erişmek için support.garmin.com adresine doğrudan bir bağlantı tarayın.
	Cüzdan	Garmin Pay cüzdanınızı açmak için seçin (Garmin Pay, sayfa 36).
	Hava Durumu	Geçerli hava durumu tahminini ve hava durumunu görüntülemek için seçin.
	Kadın Sağlığı	Adet Döngüsü İzleme, sayfa 30

Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme

- 1  öğesine basın.
- 2 **Etkinlikler** veya **Uygulamalar** öğesini seçin.
- 3  simgesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir etkinlik veya uygulama eklemek için  simgesini seçin.
 - Bir etkinliği veya uygulamayı kaldırmak için etkinliği veya uygulamayı seçin ve  simgesini seçin.
 - Listeyi yeniden sıralamak için bir etkinlik veya uygulama seçin,  simgesini basılı tutun ve ekranda istediğiniz konuma sürükleyin.

Etkinlikler ve Uygulama Ayarları

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

A simgesine basın, bir etkinlik seçin ve **^** > **Ayarlar** ögesini seçin.

2 Oyuncu: Skor kartını, iki oyuncu için skor tutulacak şekilde ayarlar.

NOT: Bu ayar yalnızca bir tur esnasında kullanılabilir. Bu özelliği bir tura başladığınız her seferinde etkinleştirmeniz gerekir.

Tema Rengi: Hangi etkinliğin etkin olduğunu belirlemeye yardımcı olmak için her bir etkinliğin tema rengini ayarlar.

Uyarılar: Etkinlik için antrenman uyarıları ayarlar ([Etkinlik Uyarıları, sayfa 21](#)).

Auto Lap: Auto Lap® özelliği için seçenekleri ayarlar ([Auto Lap, sayfa 22](#)).

Auto Pause: Hareket etmeyi bıraktığınızda veya belirlenen hızın altına düştüğünüzde saati, kayıt işleminin durdurulacağı şekilde ayarlar ([Auto Pause® Özelliğini Kullanma, sayfa 23](#)).

Oto. Dinlenme: Saatin bir havuzda yüzme etkinliği sırasında dinlenme anlarınızı otomatik olarak algılamasını ve bir dinlenme aralığı oluşturmalarını sağlar.

Otomatik Kaydır: Zamanlayıcı çalışırken tüm etkinlik verileri ekranlarında otomatik olarak gezinmenizi sağlar ([Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma, sayfa 23](#)).

Otomatik Set: Güç antrenmanı sırasında saatin egzersiz setlerini otomatik olarak başlatıp durdurmasını sağlar.

Kalp Hızını Yayınla: Etkinliği başlattığınızda kalp hızı verilerinin otomatik olarak yayınlanmasını etkinleştirir ([Kalp Hızını Garmin Cihazlarına Yayınlama, sayfa 48](#)).

GameOn'a Yayınla: Bir oyun etkinliği başlattığınızda Garmin GameOn uygulamasına otomatik biyometrik veri yayını etkinleştirir ([Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 7](#)).

Sopa İstemi: Algılanan her vuruştan sonra kullandığınız golf sopasının girilmesini sağlayan bir komut görüntüler.

Veri Ekranları: Veri ekranlarını özelleştirmenizi ve etkinlik için yeni veri ekranları eklemenizi sağlar ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 21](#)).

Mesafe Birimi: Mesafe için kullanılan ölçü birimlerini ayarlar.

Sopa Mesafesi: Golf topunun başlama sopanızdaki ortalama hareket mesafesini ayarlar.

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

Bitiş Uyarıları: Meditasyon oturumunuz sona erdiğinde sizi bilgilendirecek bir uyarı ayarlar.

GPS: GPS anteninin modunu ayarlar ([GPS Ayarını Değiştirme, sayfa 23](#)).

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

Meditasyon Türü: Meditasyon etkinliğini bir rehberli oturum, özel veya açık uçlu olarak ayarlar.

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar ([Havuz Boyutunu Ayarlama, sayfa 8](#)).

İstem: Havuzda yüzme etkinliğine her başladığınızda havuz boyutunu ayarlamayı etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Yeniden Adlandır: Etkinlik adını ayarlar.

Tekrarı Sayma: Bir güçlenme antrenmanı sırasında tekrar sayımını etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Skor: Golf turunuza başladığınızda skor tutma özelliğini otomatik olarak etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Her Zaman Sor seçeneği, tura başladığınızda ne yapılacağını sorar.

Skor Yöntemi: Vuruş oyunu veya golf oynarken Stableford skoru için puanlama yöntemini ayarlar.

Öz Değerlendirme: Etkinlik için hissedilen eforunuzun ne sıklıkla değerlendirileceğini ayarlar ([Etkinlik Değerlendirme, sayfa 4](#)).

İstat. İzleme: Golf oynarken istatistik izleme özelliğini etkinleştirir.

Durum: Golf turunuza başladığınızda skor tutma özelliğini otomatik olarak etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Her Zaman Sor seçeneği, tura başladığınızda ne yapılacağını sorar.

Turnuva Modu: Tasdikli golf turnuvalarında izin verilmeyen özellikleri devre dışı bırakır.

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

Veri Ekranlarını Özelleştirme

Veri ekranlarını antrenman ihtiyaçlarınıza veya isteğe bağlı aksesuarlarınıza göre özelleştirebilirsiniz. Örneğin, veri ekranlarından birini tur hızınızı veya kalp hızı bölgenizi görüntüleyecek şekilde özelleştirebilirsiniz ([Veri Alanları, sayfa 79](#)).

- 1  öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  simgesini seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları** öğesini seçin.
- 6 Özelleştirmek için bir veri ekranı seçin.
- 7 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:

NOT: Bütün seçenekler her etkinlikte kullanılamaz.

- Her bir veri ekranındaki veri alanları tarzını ve sayısını ayarlamak için **Düzen** öğesini seçin.
- Veri ekranındaki alanları özelleştirmek için ekranı belirleyin ve **Veri Alanlarını Düzenle** öğesini seçin.
- Bir veri ekranını görüntülemek veya gizlemek için ekranın yanındaki açma kapama düğmesini seçin.
- Kalp hızı bölgesi göstergeler ekranını görüntülemek veya gizlemek için **Kalp Hızı Blge Gstrgesi** öğesini seçin.

Etkinlik Uyarıları

Her etkinlik için uyarılar ayarlayabilirsiniz ve bu uyarılar belirli bir hedef doğrultusunda antrenman yapmanıza ve çevre farkındalığınızı geliştirmenize yardımcı olabilir. Bazı alarmlar yalnızca belirli etkinliklerde kullanılabilir. Bazı uyarılar, kalp hızı monitörü veya tempo sensörü gibi isteğe bağlı aksesuarlar gerektirir. Üç uyarı türü şu şekildedir: Etkinlik uyarıları, aralık uyarıları ve tekrarlanan uyarılar.

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

Aralık uyarısı: Aralık uyarısı sizi, saatin belirlenen değer aralığının üzerinde veya altında olduğu her seferde uyarır. Örneğin, hızınız mil başına 10 dakikanın üzerinde ve mil başına 15 dakikanın altında olduğunda saati sizi uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

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

Uyarı Adı	Uyarı Türü	Açıklama
Tempo	Menzil	Minimum ve maksimum tempo değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalori	Etkinlik, tekrarlanan	Kalori sayısını ayarlayabilirsiniz.
Özel	Etkinlik, tekrarlanan	Mevcut bir mesajı seçebilir veya özel bir mesaj oluşturabilir ve bir uyarı türü seçebilirsiniz.
Mesafe	Tekrarlanan	Bir mesafe aralığı ayarlayabilirsiniz.
Kalp Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum kalp hızı değerlerini ayarlayabilir veya bölge değişimlerini seçebilirsiniz (<i>Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 49</i>).
Yürüyüş Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum yürüyüş hızı değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Koşu/Yürüyüş	Tekrarlanan	Düzenli aralıklarla süreli yürüyüş molaları ayarlayabilirsiniz.
Hız	Menzil	Minimum ve maksimum hız değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kulaç Hızı	Menzil	Dakika başına yüksek veya düşük kulaç sayısı ayarlayabilirsiniz.
Saat	Etkinlik, tekrarlanan	Bir zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.

Bir Uyarı Ayarlama

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

Etkinlik uyarıları ve tekrarlanan uyarılar için uyarı değerine her ulaştığınızda bir mesaj görüntülenir (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 21*). Aralık uyarılarında, belirtilen aralığın üzerine çıktığınız veya altına düştüğünüz her seferde bir mesaj görüntülenir (minimum ve maksimum değerler).

Auto Lap

Auto Lap Özelliğini Kullanarak Turları İşaretleme

Saatinizi, turu belirli bir mesafede otomatik olarak işaretleme için Auto Lap özelliğini kullanacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı (örneğin, her 1 milde veya 5 kilometrede bir) karşılaştırmak için kullanışlıdır.

- 1  öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3  > **Ayarlar** > **Auto Lap** öğesini seçin.
- 4 Turlar arasındaki mesafeyi girin.
- 5 Auto Lap özelliğini açmak veya kapatmak için açma/kapama düğmesini seçin.

Bir turu her tamamladığınızda turun süresini gösteren bir mesaj görüntülenir. Ayrıca titreşim özelliği açılırsa saat titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 70*).

Auto Pause® Özelliğini Kullanma

Hareket etmeyi bıraktığınızda veya yürüyüş hızınız ya da hızınız belirlenen değerin altına düştüğünde Auto Pause özelliğini kullanarak zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatabilirsiniz. Bu özellik, etkinliğinizi kırmızı ışıkların bulunduğu veya durmanız ya da yavaşlamanız gereken başka yerlerde yapıyorsanız kullanışlıdır.

NOT: Saat, durdurulduğunda veya duraklatıldığında cihaz etkinlik verilerini kaydetmez.

1  öğesine basın.

2 Bir etkinlik seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

3  > **Ayarlar** > **Auto Pause** öğesini seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Bütün seçenekler her etkinlikte kullanılamaz.

- Hareket etmeyi bıraktığınızda zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Hareketi Etmeyi Bırakınca** öğesini seçin.
- Yürüyüş hızınız belirlenen bir değerin altına düştüğünde zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Yürüyüş Hızı** öğesini seçin.
- Hızınız belirlenen bir değerin altına düştüğünde zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Hız** öğesini seçin.

Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma

Süreölçer çalışırken tüm etkinlik verisi ekranları arasında otomatik olarak gezinmek için otomatik kaydırma özelliğini kullanabilirsiniz.

1  öğesine basın.

2 Bir etkinlik seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

3  > **Ayarlar** > **Otomatik Kaydır** öğesini seçin.

4 Görüntüleme hızı seçin.

GPS Ayarını Değiştirme

GPS hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/aboutGPS adresine gidin.

1  öğesine basın.

2 Bir etkinlik seçin.

3  > **Ayarlar** > **GPS** öğesini seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Aktivite için GPS'i devre dışı bırakmak amacıyla **Kapalı** öğesini seçin.
- GPS uydu sistemini etkinleştirmek için **Yalnızca GPS** öğesini seçin.
- Birden fazla uydu sistemini etkinleştirmek için **Tüm Sistemler** öğesini seçin.

NOT: GPS ve diğer uydu sistemlerinin birlikte kullanılması, yalnızca GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır.

Görünüş

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

Saat Görünümü Ayarları

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

Saat Yüzünü Değiştirme

Önceden yüklenmiş birçok saat görünümü arasından seçim yapabilir veya saatinize indirilmiş bir Connect IQ saat görünümünü kullanabilirsiniz (*Connect IQ Özelliklerini İndirme, sayfa 66*). Ayrıca önceden yüklenmiş bir saat görünümünü özelleştirebilir (*Saat Görünümünü Düzenleme, sayfa 24*) veya yeni bir saat görünümü oluşturabilirsiniz (*Özel bir Saat Görünümü Oluşturma, sayfa 24*).

- 1 Saat görünümünde **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Kullanılabilir saat görünümleri arasında gezinmek için sağa veya sola kaydırın.
- 4 Saat görünümünü seçmek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Özel bir Saat Görünümü Oluşturma

Düzeni, renkleri ve ek verileri seçerek yeni bir saat görünümü oluşturabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Sola kaydırın ve **+** ögesini seçin.
- 4 Saat görünümü türünü seçin.
- 5 Arka plan türünü seçin.
- 6 Arka plan seçenekleri arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın ve görüntülenen arka planı seçmek için ekrana dokununuz.
- 7 Analog ve dijital kadranslar arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın ve görüntülenen kadransı seçmek için ekrana dokununuz.
- 8 Özelleştirmek istediğiniz her bir veri alanını ve bu alanda görüntülenecek verileri seçin.
Bu kadrans için özelleştirilebilir veri alanları, beyaz bir sınırla belirtilmiştir.
- 9 Zaman işaretçilerini özelleştirmek için sola kaydırın.
- 10 Zaman işaretçileri arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın ve zaman işaretçisini seçmek için ekrana dokununuz.
- 11 Vurgu renkleri arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın ve görüntülenen rengi seçmek için ekrana dokununuz.
- 12 **A** ögesine basın.
Saat, yeni saat görünümünü etkin saat görünümünüz olarak ayarlar.

Saat Görünümünü Düzenleme

Saat görünümü için tarzı ve veri alanlarını özelleştirebilirsiniz.

NOT: Bazı saat görünümlerini düzenleyemezsiniz.

- 1 Saat görünümünde **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Kullanılabilir saat görünümleri arasında gezinmek için sağa veya sola kaydırın.
- 4 Saat görünümünü düzenlemek için **✎** ögesini seçin.
- 5 Düzenlenecek bir seçenek belirleyin.
- 6 Seçenekler arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 7 Seçeneği belirlemek için **A** ögesine basın.
- 8 Saat görünümünü seçmek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Görünümler

Saatiniz, hızlı bilgiler sunan görünümler önceden yüklenmiş olarak gelir ([Görünümlerin Görüntülenmesi, sayfa 27](#)). Bazı görünümler için uyumlu bir telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

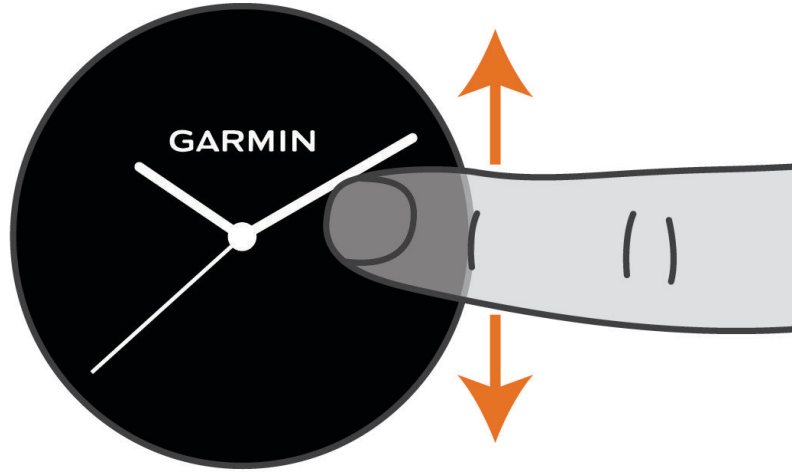
Bazı görünümler varsayılan olarak görünmez. Bunları, görünüm listesine manuel olarak ekleyebilirsiniz ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 28](#)). Bazı görünüm; sağlık veya etkinlik performansı gibi ilgili metriklerin gruplandırılmasıdır.

Adı	Açıklama
Alternatif saat dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüler.
Body Battery	Tüm gün taktığınızda mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki seviyenizin grafiğini görüntüler (Body Battery , sayfa 28).
Takvim	Telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.
Kalori	Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.
Meydan Okumalar	Bir Garmin Connect meydan okumasına katıldıysanız mevcut lider panonuzu gösterir.
Garmin Coach	Garmin Connect hesabınızda bir Garmin Coach uyarlanabilir antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler. Plan mevcut fitness düzeyinize, koşukluk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar.
Health Snapshot	Kayıtlı Health Snapshot oturumlarınızın özetlerini görüntüler (Health Snapshot™ , sayfa 16).
Kalp hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.
Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi ve kaydedilmiş etkinliklerinizin grafiğini görüntüler (Geçmiş Kullanma , sayfa 44).
HRV durumu	Gece boyu kalp atış hızı değişkenliğinizin yedi günlük ortalamasını görüntüler (Kalp Hızı Değişkenliği Durumu , sayfa 29).
Sıvı Tüketimi	Tükettiğiniz su miktarını ve günlük hedefinize doğru ilerlemenizi takip etmenize olanak tanır (Connect IQ Özelliklerini İndirme , sayfa 66).
Yoğun olduğunuz dakikalar	Orta yoğunlukta ve hareketli etkinliklere katılarak harcadığınız süreyi, haftalık yoğun dakika hedefinizi ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
Son etkinlik	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.
Son golf Son sürüş Son koşu Son güçlenme etkinliği Son yüzme Son itme	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini ve ilgili sporun geçmişini görüntüler.
Işıklar	vivoactive 5 saatinizle eşleştirilmiş bir Varia ışığınız olduğunda bisiklet ışığı kontrolleri sağlar.
Messenger	Garmin Messenger™ uygulamasındaki konuşmalarınızı görüntüler ve saatinizden mesajlara yanıt vermenizi sağlar (Garmin Messenger Uygulaması , sayfa 66).
Müzik	Telefonunuz veya saatinizde bulunan müzikler için müzik çalar kontrolleri sağlar.
Kısa uykular	Toplam uyku süresini ve Body Battery seviye kazanımlarını görüntüler. Uyku zamanlayıcısını başlatabilir ve sizi uyandıracak bir alarm kurabilirsiniz.
Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlasıyla ilgili sizi uyarır (Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme , sayfa 62).

Adı	Açıklama
Darbe oksimetresi	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır (<i>Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 52</i>). Saatin nabız oksimetresi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz ölçümler kaydedilmez.
İtmeler	Tekerlekli sandalye modunda, günlük tekerlekli sandalye itme sayınızı, itme hedefinizi ve önceki günlere ait verileri takip eder (<i>Tekerlekli Sandalye Modu, sayfa 57</i>).
Toparlanma	Toparlanma sürenizi görüntüler. Maksimum süre dört gündür.
Solunum	Yedi günlük ortalama dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.
Uyku koçu	Uyku ve etkinlik geçmişi, HRV durumu ve kısa uykulara göre uyku ihtiyacınıza yönelik öneriler sunar.
Uyku skoru	Bir önceki gecenin toplam uyku süresini, uyku skorunu ve uyku aşamaları bilgilerini görüntüler. Ayrıca, tüm gecelik nefes alma varyasyonlarını görüntüleyebilirsiniz (<i>Uyku İzleme, sayfa 39</i>).
Adımlar	Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve önceki günlerin verilerini takip eder.
Stres	Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz. Saatin stres seviyesi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres ölçümleri kaydedilmez.
Hava Durumu	Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler.
Kadın sağlığı	Geçerli döngünüzü veya gebelik takip durumunuzu görüntüler. Günlük belirtilerinizi görüntüleyebilir ve kaydedebilirsiniz.

Görünümlerin Görüntülenmesi

- Saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.



Saat, görünüm döngüsünde gezinir.

- Ek bilgileri görüntülemek için bir görünüm seçin.
- Bir görünümle ilgili ek seçenekleri ve işlevleri görüntülemek için **B** ögesini basılı tutun.

Görünüm Döngüsünü Özelleştirme

- 1 Saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.
Saat, görünüm döngüsünde gezinir.
- 2  simgesini seçin.
- 3 Bir görünüm seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Döngüden görünüm kaldırmak için  simgesini seçin.
 - Döngüdeki bir görünümün konumunu değiştirmek için  simgesini seçip basılı tutun ve görünümü ekrandaki istenilen konuma doğru sürükleyin.
- 5 Gerekirse döngüye bir görünüm eklemek için  simgesini seçin.

Body Battery

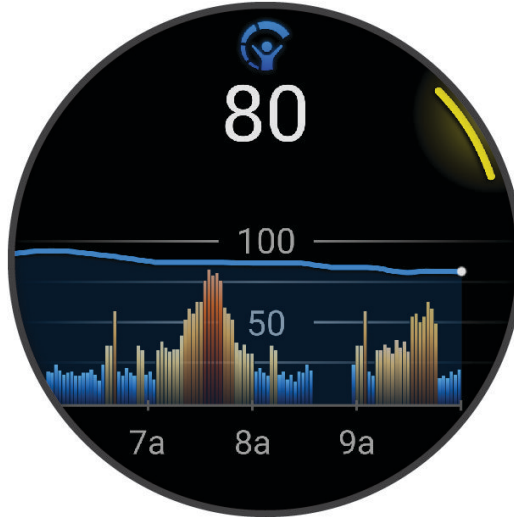
Saatiniz, genel Body Battery düzeyinizi belirlemek için kalp hızınızın değişkenliğini, stres düzeyinizi, uyku kalitenizi ve etkinlik verilerinizi analiz eder. Cihazınız, tıpkı taşıtlardaki yakıt göstergesi gibi mevcut enerji rezervinizi belirtir. Body Battery seviyesi 5 ile 100 arasında değişir. 5 ile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

En güncel Garmin Connect düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için saatinizi Body Battery hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları, sayfa 28](#)).

Body Battery Görünümünün Görüntülenmesi

Body Battery görünümü mevcut Body Battery seviyenizi görüntüler.

- 1 Body Battery görünümünü görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
NOT: Görünümü, görünüm döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 28](#)).
- 2 Gece yarısından itibaren Body Battery verilerinizin grafiğini görüntülemek için ilgili görünümü seçin.



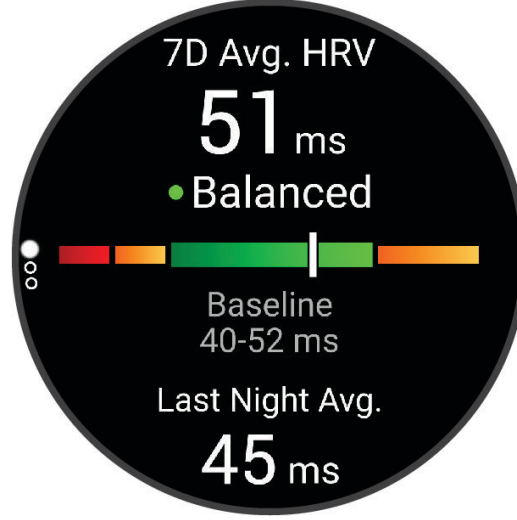
- 3 Body Battery ve stres seviyenizin birleşik grafiğini görüntülemek için yukarı kaydırın.

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

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

Kalp Hızı Değişkenliği Durumu

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



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

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

Stres Seviyesi Görünümünü Kullanma

Stres seviyesi görünümü, güncel stres seviyenizi ve gece yarısından toplanan stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Ayrıca rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliğinde kılavuzluk edebilir.

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız stres seviyesi görünümünü görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.

İPUCU: Saatin stres seviyenizi belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres seviyesi sayısı yerine bir mesaj görüntülenir. Birkaç dakika hareketsiz kaldıktan sonra stres seviyenizi yeniden kontrol edebilirsiniz.

- 2 Gece yarısından itibaren toplanan stres seviyenizin grafiğini görüntülemek için ilgili görünüme dokununuz. Mavi çubuklar dinlenme sürelerinizi belirtir. Sarı çubuklar stresli sürelerinizi belirtir. Gri çubuklar stres seviyenizin belirlenmesi için fazla hareketli olduğunuz süreleri belirtir.
- 3 Bir nefes alma etkinliği başlatmak için yukarı kaydırın ve ✓ ögesini seçin.

Toparlanma Süresi

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

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

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

Toparlanma Sürenizi Görüntüleme

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 56](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 49](#)).

- 1 Bir koşu etkinliği başlatın.
- 2 Koşunuzdan sonra ✓ simgesini seçin.
- 3 Etkinlik özetini ve toparlanma süresini görüntülemek için yukarı kaydırın.
Maksimum toparlanma süresi 4 gündür.

Toparlanma Kalp Hızı

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

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

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

Kadın Sağlığı

Adet Döngüsü İzleme

Adet döngüsü, sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Saatinizi fiziksel belirtileri, cinsel isteği, cinsel aktiviteyi, ovülasyon günlerini ve daha fazlasını kaydetmek için kullanabilirsiniz ([Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 31](#)). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

- Adet döngüsü izleme ve ayrıntılar
- Fiziksel ve duygusal belirtiler
- Adet dönemi ve doğurganlık tahminleri
- Sağlık ve beslenme bilgileri

NOT: Görünüm eklemek veya kaldırmak için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz.

Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme

vivoactive 5 saatinizden adet döngüsü bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında adet döngüsü izleme özelliğini ayarlamanız gerekir.

- 1 Kadın sağlık takibi görünümünü görüntülemek için kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 **+** ögesini seçin.
- 4 Geçerli gün, bir adet günüyse **Adet Günü** > **✓** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Kanama miktarınızı hafiften ağıra doğru puanlamak için **Akış** ögesini seçin.
 - Akne, sırt ağrısı ve yorgunluk gibi fiziksel belirtilerinizi kaydetmek için **Belirtiler** ögesini seçin.
 - Ruh halinizi kaydetmek için **Ruh Hali** ögesini seçin.
 - Akıntınızı kaydetmek için **Deşarj** ögesini seçin.
 - Geçerli tarihi ovülasyon günü olarak belirlemek için **Ovülasyon Günü** ögesini seçin.
 - Cinsel aktivitenizi kaydetmek için **Cinsel Aktivite** ögesini seçin.
 - Cinsel isteğinizi düşükten yükseğe doğru puanlandırmak için **Cinsel Dürtü** ögesini seçin.
 - Geçerli tarihi adet günü olarak belirlemek için **Adet Günü** ögesini seçin.

Gebelik Takibi

Gebelik takibi özelliği, gebeliğinizle ilgili haftalık güncellemeleri görüntüler ve sağlık ve beslenmeyle ilgili bilgileri sağlar. Fiziksel ve duygusal belirtileri, kan şekeri değerlerinizi ve bebek hareketlerini kaydetmek için saatinizi kullanabilirsiniz (*Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 31*). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme

Bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında gebelik takibi özelliğini ayarlamalısınız.

- 1 Kadın sağlık takibi görünümünü görüntülemek için kaydırın.



- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Fiziksel belirtilerinizi, ruh halinizi ve daha fazlasını kaydetmek için **Belirtiler** ögesini seçin.
 - Yemeklerden önce ve sonra ve uyumadan önce kan şekeri düzeyinizi kaydetmek için **Kandaki Glikoz** ögesini seçin.
 - Bebeğin hareketlerini kaydetmek üzere kronometre veya süreölçer kullanmak için **Hareket** ögesini seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Sıvı Tüketimi Takibi

Günlük sıvı alımınızı takip edebilir, hedefleri ve uyarıları açabilir ve en sık kullandığınız kap boyutlarını girebilirsiniz. Otomatik hedefleri etkinleştirirseniz bir etkinlik kaydettiğiniz günlerde hedefiniz artar. Egzersiz yaparken kaybettiğiniz ter miktarını telafi etmek için daha fazla sıvı almanız gerekir.

NOT: Görünüm eklemek veya kaldırmak için Connect IQ uygulamasını kullanabilirsiniz.

Sıvı Tüketimi Takibi Görünümünü Kullanma

Sıvı tüketimi takibi görünümü, sıvı alımınızı ve günlük sıvı tüketimi hedefinizi gösterir.

- 1 Sıvı tüketimi görünümünü görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Sıvı alımınıza ilişkin bilgileri eklemek için ilgili görünümü seçin.



- 3 Tükettiğiniz her sıvı için (1 bardak, 8 oz veya 250 ml) **+** ögesini seçin.
- 4 Sıvı alımınızı kabın hacmine göre artırmak için bir kap seçin.
- 5 Görünümü özelleştirmek için **(B)** ögesini basılı tutun.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Ölçü birimlerini değiştirmek için **Birim** ögesini seçin.
 - Bir etkinlik kaydettikten sonra artan dinamik günlük hedefleri etkinleştirmek için **Hedefi Otomatik Yükselt** ögesini seçin.
 - Sıvı alma hatırlatıcılarını açmak için **Uyarılar** ögesini seçin.
 - Kap boyutlarınızı özelleştirmek için **Kaplar** ögesini seçin, ardından bir kap ve ölçü birimlerini seçin ve kap boyutunu girin.

Hava Durumu Konumunu Güncelleme

- 1 Hava durumu görünümünü görüntülemek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Konumunuzun mevcut hava durumunu görmek için görünümü seçin.
- 3 **(B)** ögesini basılı tutun.
- 4 **Hava Drmu Seçenekleri > Mevcut konumu güncelle** simgesini seçin.
- 5 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin ([Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 78](#)).

Sıcaklık ve Basınç Ölçü Birimlerini Değiştirme

- 1 Hava durumu görünümünü görüntülemek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Konumunuzun mevcut hava durumunu görmek için görünümü seçin.
- 3 **B** ögesini basılı tutun.
- 4 **Hava Drmu Seçenekleri** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Sıcaklık ölçü birimini değiştirmek için **Sıcaklık** ögesini seçin.
 - Basınç ölçü birimini değiştirmek için **Basınç** ögesini seçin.

Alternatif Saat Dilimleri Ekleme

Alternatif saat dilimleri görünümünde diğer saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Görünüm döngüsüne alternatif saat dilimleri görünümünü eklemeniz gerekebilir ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 28](#)).

- 1 Alternatif saat dilimleri görünümünü görüntülemek için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Bir zaman dilimi eklemek için görünümü seçin.
- 3 **Saat Dilimi Ekle** ögesini seçin.
- 4 Bir bölge seçin.
- 5 **A** ögesine basın.
- 6 Bir saat dilimi seçin.

Varia Kamera Kontrollerini Kullanma

DUYURU

Bazı yargı alanları video, ses veya fotoğraf kaydını yasaklayabilir veya düzenleyebilir ya da tüm tarafların kayıt hakkında bilgi sahibi olmasını ve izin vermesini gerektirebilir. Bu cihazı kullanmayı planladığınız yargı bölgelerindeki tüm yasaları, düzenlemeleri ve diğer kısıtlamaları bilmek ve bunlara uymak sizin sorumluluğunuzdadır.

Varia kamera kontrollerini kullanmadan önce aksesuarı saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 55](#)).

- 1 **Işıklar** görünümünü saatinize ekleyin ([Görünümler, sayfa 25](#)).
Saat, Varia kamerasını algıladığında görünüm başlığı KAMERA KONTROLÜ olarak değişir.
- 2 **Işıklar** görünümünden bir seçenek belirleyin:
 -  simgesini seçerek kayıt modunu değiştirin.
 - Fotoğraf çekmek için  simgesini seçin.
 - Bir klip kaydetmek için  simgesini seçin.

Kontroller

Kontroller menüsü, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlar. Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 35*).

Herhangi bir ekrandan  simgesini basılı tutun.



Simge	Adı	Açıklama
	Yardım	Yardım talebi göndermek için bu öğeyi seçin (<i>Yardım İsteme, sayfa 68</i>).
	Pil Tasarrufu	Pil tasarrufu özelliğini etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin (<i>Pil Yöneticisi Ayarları, sayfa 71</i>).
	Parlaklık	Ekran parlaklığını ayarlamak için bu öğeyi seçin (<i>Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 71</i>).
	Kalp Hızını Yayınla	Eşleştirilen bir cihaza kalp hızı yayınlama özelliğini etkinleştirmek için bu öğeyi seçin (<i>Kalp Hızını Garmin Cihazlarına Yayınlama, sayfa 48</i>).
	Rahatsız Etme	Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin. Bu modu, örneğin film izlerken kullanabilirsiniz.
	Telefonumu Bul	Bluetooth menzili dahilinde olduğu durumda eşleştirilmiş telefonunuzda sesli bir uyarı oynatmak için seçin. Bluetooth sinyal gücü vivoactive 5 saat ekranında görünür ve telefonunuza yaklaştıkça artar. GPS etkinliği sırasında kayıp telefonunuza gitmek için seçin (<i>GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma, sayfa 62</i>).
	Ekranı Kilitte	Yanlışlıkla basılmasını ve kaydırılmasını önlemek amacıyla düğmeleri ve dokunmatik ekranı kilitlemek için bu öğeyi seçin.
	Telefon Bağlantısı	Bluetooth teknolojisini ve eşleştirilmiş telefonunuzla bağlantınızı etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.
	Kapat	Saati kapatmak için bu öğeyi seçin.
	Kırmızıya Geçiş	Saati düşük ışık koşullarında kullanmak amacıyla ekran rengini kırmızı tonlara çevirmek için seçin.
	Uyku Modu	Uyku Modu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak, kısa uyku zamanlayıcısı ayarlamak ve kısa uykularınızı manuel olarak izlemek için seçin.
	Eşitle	Saatinizi eşleştirilmiş telefonunuzla senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Zaman Senkronizasyonu	Saatinizi telefonunuzdaki saatle veya uyduları kullanarak senkronize etmek için bu öğeyi seçin.

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için seçenek ekleme, kaldırma veya seçeneklerin sırasını değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz (*Kontroller, sayfa 34*).

- 1  öğesini basılı tutun.
Kontroller menüsü görüntülenir.
- 2 **Düzenle** öğesini seçin.
- 3 Özelleştirmek istediğiniz kısayolu seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kontroller menüsündeki kısayolun konumunu değiştirmek için  simgesini seçip basılı tutun ve kısayolu ekranda istediğiniz konuma sürükleyin.
 - Kısayolu kontroller menüsünden kaldırmak için  simgesini seçin.
- 5 Gerekirse kontroller menüsüne bir kısayol eklemek için  öğesini seçin.

Sabah Raporu

Saatiniz, normal uyanma saatinize göre bir sabah raporu görüntüler. Hava durumu, uyku, gece boyu kalp atış hızı değişkenlik durumunu ve daha fazlasını içeren raporu görüntülemek için düğmesine basın ([Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 36](#))

Sabah Raporunuzu Özelleştirme

NOT: Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

- 1 **B** öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sabah Raporu** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sabah raporunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Raporu Göster** öğesini seçin.
 - Sabah raporunuzda görünen verilerin sırasını ve türünü özelleştirmek için **Raporu Düzenle** öğesini seçin.
 - Görünen adınızı özelleştirmek için **Adınız** öğesini seçin.

Kısayol Ayarlama

Garmin Pay cüzdanınız veya müzik kontrolleri gibi favori uygulamalarınıza, görünümünüze veya kontrollerinize kısayol ayarlayabilirsiniz.

- 1 **B** öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Kısayol** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir kısayol seçin.
 - Düğmeyi veya kaydırma işlevini kapatmak için **Devre Dışı** öğesini seçin.

Garmin Pay

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

Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma

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

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

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

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

1 **A** öğesine basın.

2 **Uygulamalar > Cüzdan** öğesini seçin.

3 Dört haneli şifrenizi girin.

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

En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.



4 Garmin Pay cüzdanınıza birden çok kart eklediyseniz başka bir kart ile değiştirmek için kaydırın (isteğe bağlı).

5 Saatiniizi 60 saniye içerisinde, saat okuyucuya bakacak şekilde ödeme okuyucusunun yakınına tutun. Saat titrer ve okuyucu ile iletişim tamamlandığında bir onay işareti görüntüler.

6 Gerekirse işlemi tamamlamak için kart okuyucusundaki talimatları izleyin.

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

Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

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

1 Garmin Connect uygulamasından **•••** simgesini seçin.

2 **Garmin Pay > **•** > Kart Ekle** öğesini seçin.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

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

1 Garmin Connect uygulamasından **•••** simgesini seçin.

2 **Garmin Pay** öğesini seçin.

3 Kart seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Kartı geçici olarak askıya almak veya bu işlemi geri almak için **Kartı Askıya Al** öğesini seçin. Kart, vívoactive 5 saatiniizi kullanarak alışveriş yapmanız için etkin olmalıdır.
- Kartı silmek için **🗑️** simgesini seçin.

Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

Şifreyi değiştirmek için güncel şifrenizi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız vívoactive 5 saatiniz için Garmin Pay özelliğini sıfırlamanız, yeni bir şifre oluşturmanız ve kart bilgilerinizi yeniden girmeniz gerekir.

1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.

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

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

vívoactive 5 saatinizi kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Antrenman

Birleşik Antrenman Durumu

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

Garmin Connect uygulamasından ●●● > **Ayarlar** ögesini seçin.

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

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

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

Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme

Etkinlikleri ve performans ölçümlerini Garmin Connect hesabınızı kullanarak diğer Garmin cihazlarınızdan vívoactive 5 saatinize senkronize edebilirsiniz. Bu, saatinizin antrenmanınızı ve kondisyonunuzu daha doğru yansıtmayı sağlar. Örneğin, bir Edge® bisiklet bilgisayarıyla bisiklet sürme etkinliği kaydedip etkinlik ayrıntılarını ve genel antrenman yükünü vívoactive 5 saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

vívoactive 5 saatinizi ve diğer Garmin cihazlarınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

İPUCU: Garmin Connect uygulamasında birincil antrenman cihazı ve birincil giyilebilir cihaz ayarlayabilirsiniz (*Birleşik Antrenman Durumu, sayfa 38*).

Diğer Garmin cihazlarındaki son etkinlikler ve performans ölçümleri vívoactive 5 saatinizde görünür.

Etkinlik İzleme

Etkinlik izleme özelliği; kayıt yapılan her gün için günlük adım sayınızı, kat edilen mesafeyi, yoğun olduğunuz dakikaları, yakılan kaloriyi ve uyku istatistiklerini kaydeder. Yakılan kalorilerinize bazal metabolizmanız ve etkinlik kalorileriniz dahildir.

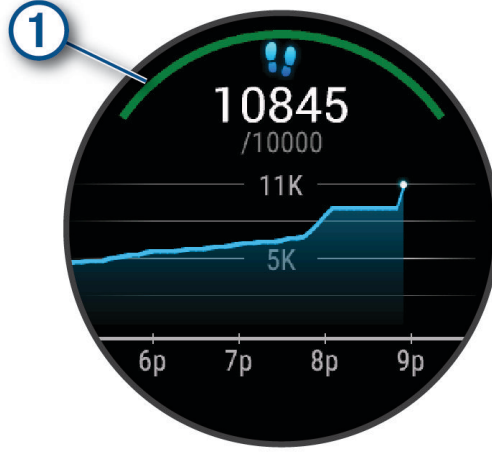
Gün içerisinde atılan adım sayısı, adımlar görünümünde görüntülenir. Adım sayısı düzenli olarak güncellenir.

Tekerlekli sandalye modu etkinleştirildiğinde saat, adımlar yerine itme gibi farklı metrikleri kaydeder (*Tekerlekli Sandalye Modu, sayfa 57*).

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

Otomatik Hedef

Saatiniz, önceki etkinlik düzeylerinize göre otomatik olarak günlük adım hedefi oluşturur. Siz gün içinde hareket ettikçe saat, günlük hedefinize ulaşma doğrultusundaki ilerlemenizi gösterir ①.



Tekerlekli sandalye modu etkinleştirildiğinde, saat adımlar yerine itmeleri izleyerek günlük bir itme hedefi oluşturur (*Tekerlekli Sandalye Modu, sayfa 57*).

Otomatik hedef oluşturma özelliğini kullanmak istemiyorsanız Garmin Connect hesabınızdan kişiselleştirilmiş hedefler belirleyebilirsiniz.

Hareket Uyarısını Kullanma

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saatlik hareketsizlik sonrasında bir mesaj görüntülenir. Ayrıca, titreşim özelliği açıksa saat titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 70*).

Hareket uyarısını sıfırlamak için kısa bir yürüyüşe çıkın (en az birkaç dakikalık) veya önerilen ekran hareketlerini tamamlayın.

Hareket Uyarısını Açma

- 1 ② ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik > Hareket Uys > Açık** ögesini seçin.

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect uygulamasından veya saatinizin kullanıcı profili ayarlarından ayarlayabilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur. Uyku koçunuz, uyku ve aktivite geçmişinize, HRV durumunuza ve kısa uykularınıza göre uyku ihtiyacı önerileri sunar (*Görünümler, sayfa 25*). Kısa uyku bilgileri uyku istatistiklerinize eklenir ve toparlanmanızı da etkileyebilir. Ayrıntılı uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz (*Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 63*).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Saatinizi uyurken takın.
- 2 Uyku takibi verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 64*).
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.
Kısa uykular dahil olmak üzere uyku bilgilerinizi vivoactive 5 saatinizde görüntüleyebilirsiniz (*Görünümler, sayfa 25*).

Nefes Alma Varyasyonları

⚠ DİKKAT

vivoactive 5 cihazınız tıbbi bir cihaz değildir ve herhangi bir tıbbi durumun teşhisi veya izlenmesi için kullanılmak üzere geliştirilmemiştir. Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

vivoactive 5 cihazındaki optik kalp atış hızı sensörü, gece boyunca nefes alma varyasyonlarınızı ölçebilen bir nabız oksimetresi özelliğine sahiptir. Nefes alma varyasyonu içgörüler, uyku ortamınız ve genel sağlığınıza dair farkındalığı artırmak için sağlanır. Ara sıra veya sık sık görülen nefes alma varyasyonları, kişisel yaşam tarzı faktörlerinizden veya uyku ortamınızdan kaynaklanıyor olabilir. Nefes alma varyasyonlarınızın düzeyinden endişe duyuyorsanız doktorunuza veya sağlık uzmanınıza başvurun.

NOT: Nefes alma varyasyonlarını tespit etmek için nabız oksimetresi uyku izlemesini açmanız gerekir (*Nabız Oksimetresi İzleme Modunu Değiştirme, sayfa 52*).

Uyku skoru görünümü, mevcut nefes alma varyasyonu verilerinizi görüntüler.

NOT: Görünümü görünüm listenize eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 28*).

Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nefes alma varyasyonları ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz.

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

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

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

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

vivoactive 5 saatiniz, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa saat, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

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

Move IQ®

Hareketleriniz benzer egzersiz düzenleriyle eşleştiği zaman Move IQ özelliği, etkinliği otomatik olarak algılar ve zaman çizelgenizde görüntüler. Move IQ etkinlikleri, etkinlik türünü ve süresini görüntüler ancak bunlar etkinlik listenizde veya haber akışınızda görüntülenmez.

Move IQ özelliği, Garmin Connect uygulamasında veya saatteki etkinlik ayarlarında süre eşikleri kullanarak ayarladığınız yürüyüş ve koşu için otomatik olarak sürekli bir etkinlik başlatabilir. Bu etkinlikler, etkinlik listenize eklenir.

Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme

Bir etkinliği kaydettiğinizde etkinlik sırasında hissedilen eforunuzu ve nasıl hissettiğinizi değerlendirebilirsiniz. Öz değerlendirme bilgileriniz Garmin Connect hesabınızda görüntülenebilir.

1  öğesine basın.

2 Bir etkinlik seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

3  > **Ayarlar** > **Öz Değerlendirme** öğesini seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Kişisel değerlendirmeyi yalnızca antrenmanlardan sonra tamamlamak için **Yalnızca Antrenmanlar** öğesini seçin.
- Her etkinlikten sonra değerlendirmeyi tamamlamak için **Daima** öğesini seçin.

Etkinlik İzleme Ayarları

B simgesini basılı tutun ve **Ayarlar > Etkinlik İzleme** ögesini seçin.

Durum: Etkinlik izleme özelliklerini kapatır.

Move IQ: Move IQ etkinliklerini açmanızı ve kapatmanızı sağlar.

Otomatik Etkinlik Başlatma: Move IQ özelliği yürüdüğünüzü veya koştuğunuzu algıladığı zaman saatinizin otomatik olarak süreli etkinlikler oluşturup kaydetmesini sağlar. Yürüyüş ve koşu için minimum süre eşiğini ayarlayabilirsiniz.

Yoğun Dakikalar: Orta yoğunluktaki dakikalar için bir kalp hızı bölgesi ve yüksek yoğunluklu dakikalar için daha yüksek bir kalp hızı bölgesi ayarlamanızı sağlar. Varsayılan algoritmayı kullanmak için Otomatik ögesini de seçebilirsiniz.

Etkinlik İzlemeyi Kapatma

Etkinlik izlemeyi kapattığınızda adım sayınız, yoğun olduğunuz dakikalar, uyku izleme ve Move IQ olayları kaydedilmez.

1 **B** ögesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Etkinlik İzleme > Durum > Kapalı** öğelerini seçin.

Antrenmanlar

Saatiniz size; her bir antrenman adımına mesafe, süre, tekrarlar veya diğer ölçü birimleri gibi hedeflerin konduğu birden çok adımlı antrenmanlarda kılavuzluk edebilir. Saatiniz; kuvvet, kardiyo, koşu ve bisiklet sürme dahil olmak üzere birden çok etkinlik için çok sayıda önceden yüklenmiş antrenman içerir. Garmin Connect uygulamasını kullanarak daha fazla antrenman ve antrenman planı oluşturup bulabilirsiniz. Bu antrenmanları saatinize aktarabilirsiniz.

Saatiniz tekerlekli sandalye modundaysa saatinizde itme etkinlikleri, el bisikleti ve daha fazlası için antrenmanlar bulunur (*Kullanıcı Profili, sayfa 56*).

Saatinizde: Saatinizde yüklü olan tüm antrenmanları görüntülemek için etkinlik listesinden antrenmanlar uygulamasını açabilirsiniz (*Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme, sayfa 19*).

Antrenman geçmişinizi de görüntüleyebilirsiniz.

Uygulamada: Antrenman oluşturup daha fazla antrenman bulabilir ya da dahili antrenmanlar arasından bir antrenman planı seçip bunu saatinize aktarabilirsiniz (*Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 42*).

Antrenmanları planlayabilirsiniz.

Mevcut antrenmanlarınızı güncelleyebilir ve düzenleyebilirsiniz.

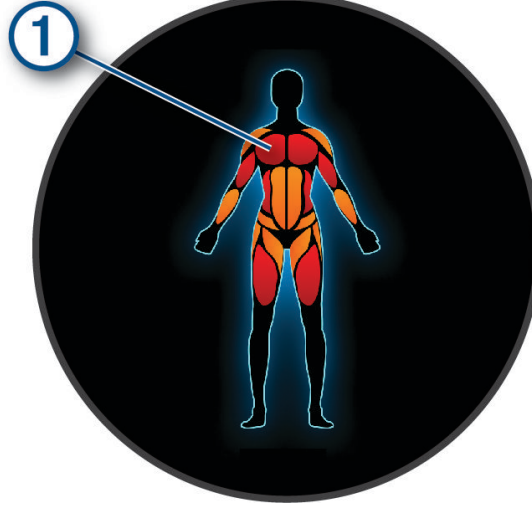
Antrenman Başlatma

Saatiniz size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **^** > **Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 4 Bir antrenman seçin.

NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.

İPUCU: Hedeflenen kas gruplarını görmek için varsa kas haritasına **1** dokununuz.



- 5 Antrenman adımlarını görüntülemek için yukarı kaydırın (isteğe bağlı).
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** düğmesine basın.

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

Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme

Garmin Connect üzerinden antrenman indirebilmeniz için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect](#), sayfa 64).

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

Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma

Bir antrenman planını indirip kullanabilmek için Garmin Connect hesabına sahip olmalı ([Garmin Connect](#), sayfa 64) ve vívoactive 5 saati uyumlu bir telefonla eşleştirmelisiniz.

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

Uyarlanabilir Antrenman Planları

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

Bugünün Egzersizine Başlama

Saatinize bir antrenman planı gönderdikten sonra, görünüm döngüsünde Garmin coach görünümü görünür.

- 1 Garmin Coach görünümünü görüntülemek için saat görünümünden kaydırın.
- 2 İlgili görünümü seçin.
Bu etkinlik için antrenman bugüne planlandıysa saat, antrenman ismini görüntüler ve başlamanızı ister.
- 3 Bir antrenman seçin.
- 4 Antrenman adımlarını görüntülemek için **Görüntüle** ögesini seçin ve adımlara göz atmayı tamamladığınızda sağa kaydırın (isteğe bağlı).
- 5 **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.

Planlanmış Antrenmanları Görüntüleme

Antrenman takviminizdeki planlanmış antrenmanları görüntüleyebilir ve bir antrenman yapmaya başlayabilirsiniz.

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 Yukarı kaydırın.
- 4 **Antrenman Takvimi** ögesini seçin.
Planlanmış antrenmanlarınız tarihine göre sıralanır.
- 5 Bir antrenman seçin.
- 6 Antrenmanın adımlarını görüntülemek için kaydırın.
- 7 Antrenmanı başlatmak için **A** ögesine basın.

Sağlık ve Zindelik Ayarları ve Uyarıları

B simgesini basılı tutun ve **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik** ögesini seçin.

Kalp Hızı: Bkz. [Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 47](#).

Hareket Uys: Hareket Uys özelliğini etkinleştirir ([Hareket Uyarısını Kullanma, sayfa 39](#)).

Stres Uyarıları: Stres dönemleri Body Battery değerinizi tükettiğinde sizi uyarır ([Stres Seviyesi Görünümünü Kullanma, sayfa 29](#)).

Dinlenme Uyarı: Dinlendirici bir dönem geçirdikten sonra ve bu dönemin Body Battery değeriniz üzerindeki etkisi konusunda sizi uyarır ([Body Battery, sayfa 28](#)).

Günlük Özet: Uyku pencerenizi başlatmadan birkaç saat önce görüntülenen Body Battery günlük özetini etkinleştirir. Günlük özet, günlük stres ve etkinlik geçmişinizin Body Battery değerinizi nasıl etkilediğine dair bilgiler sağlar ([Body Battery Görünümünün Görüntülenmesi, sayfa 28](#)).

Hedefler: Hedef uyarılarını açıp kapatmanızı veya bir etkinlikte değilken genel kullanım sırasında açmanızı sağlar. Hedef uyarıları, günlük adım hedefiniz ve haftalık yoğun olduğunuz dakikalar hedefiniz için görüntülenir.

Ağırlık Değiştirme Uyarısı: Tekerlekli sandalye modundayken, sandalyedeki ağırlığınızı değiştirmenizi hatırlatmak için bir zamanlayıcı ayarlamaya olanak tanır ([Tekerlekli Sandalye Modu, sayfa 57](#)).

Geçmiş

Saatiniz 200 saate kadar etkinlik verilerini saklar. Sınırsız sayıda etkinliği, etkinlik izleme verilerini ve kalp hızı izleme verilerini Garmin Connect hesabınızda görüntülemek için verilerinizi senkronize edebilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 64](#)) ([Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 65](#)).

Saat belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Geçmiş Kullanma

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 **Uygulamalar > Geçmiş** öğesini seçin.
NOT: Uygulamayı ana ekranınıza eklemeniz gerekebilir ([Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme, sayfa 19](#)).
Saat, toplam etkinlik sürenizi saat cinsinden gösterir.
- 3 **•••** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Önceki bir etkinliği görüntülemek için yukarı kaydırın.
 - Etkinliği seçin ve her etkinlik ile ilgili ek bilgileri görüntülemek için yukarı kaydırın.
- 4 **B** öğesini basılı tutun ve bir seçenek belirleyin:
 - Geçmiş grafiğinde görüntülenen veri aralığını ayarlamak için **Grafik Görünümü** öğesini seçin.
 - Belirli bir spor için kişisel kaydınızı görüntülemek üzere **Kayıtlar** öğesini seçin.
 - Belirli bir spor için haftalık ve aylık toplamlarınızı görüntülemek için **Toplam** öğesini seçin.
 - Etkinlikleri silmek veya toplamları sıfırlamak için **Seçenekler** öğesini seçin.

Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme

Kalp hızı bölgesi verilerini görüntüleyebilmeniz için kalp hızının ölçüldüğü bir etkinliği tamamlayıp kaydetmeniz gerekir.

Her kalp hızı bölgesindeki sürenizi görüntülemek, antrenman yoğunluğunuzu ayarlamaya yardımcı olabilir.

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 **Uygulamalar > Geçmiş** öğesini seçin.
NOT: Uygulamayı ana ekranınıza eklemeniz gerekebilir ([Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme, sayfa 19](#)).
- 3 **•••** simgesini seçin.
- 4 Ekranı yukarı kaydırın ve bir etkinlik seçin.
- 5 Kalp hızı bölgesi bilgilerini görüntülemek için yukarı kaydırın.

Kişisel Rekorlar

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

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 **Uygulamalar > Geçmiş** öğesini seçin.
NOT: Uygulamayı ana ekranınıza eklemeniz gerekebilir ([Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme, sayfa 19](#)).
- 3 **B** öğesini basılı tutun.
- 4 **Kayıtlar** öğesini seçin.
- 5 Bir spor seçin.

Kişisel Rekorları Silme

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Uygulamalar > Geçmiş** ögesini seçin.
NOT: Uygulamayı ana ekranınıza eklemeniz gerekebilir (*Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme, sayfa 19*).
- 3 **B** ögesini basılı tutun.
- 4 **Kayıtlar** ögesini seçin.
- 5 Bir spor seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir kayıt seçin ve **Rekoru Sil** ögesini seçin.
 - **Tüm Rekorları Temizle** ögesini seçin.
- 7 **✓** simgesini seçin.

Veri Toplamlarını Görüntüleme

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Uygulamalar > Geçmiş** ögesini seçin.
NOT: Uygulamayı ana ekranınıza eklemeniz gerekebilir (*Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme, sayfa 19*).
- 3 **B** ögesini basılı tutun.
- 4 **Toplam** ögesini seçin.
- 5 Bir spor seçin.
- 6 **Haftalık** veya **Aylık** ögesini seçin.

Geçmiş Silme

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Uygulamalar > Geçmiş** ögesini seçin.
NOT: Uygulamayı ana ekranınıza eklemeniz gerekebilir (*Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme, sayfa 19*).
- 3 **B** ögesini basılı tutun.
- 4 **Seçenekler** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm etkinlikleri geçmişten silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** ögesini seçin.
 - Tüm mesafe ve süre toplamalarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** ögesini seçin.**NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.
- 6 **✓** simgesini seçin.

Kalp Hızı Özellikleri

vivoactive 5 saatte bilekten kalp hızı ölçme monitörü bulunur ve saat aynı zamanda göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle (ayrıca satılır) uyumludur. Kalp hızı verilerini, kalp hızı görünümünde görüntüleyebilirsiniz. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de aktiviteye başladığınızda mevcutsa saatiniz göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

Bilekten Kalp Hızı

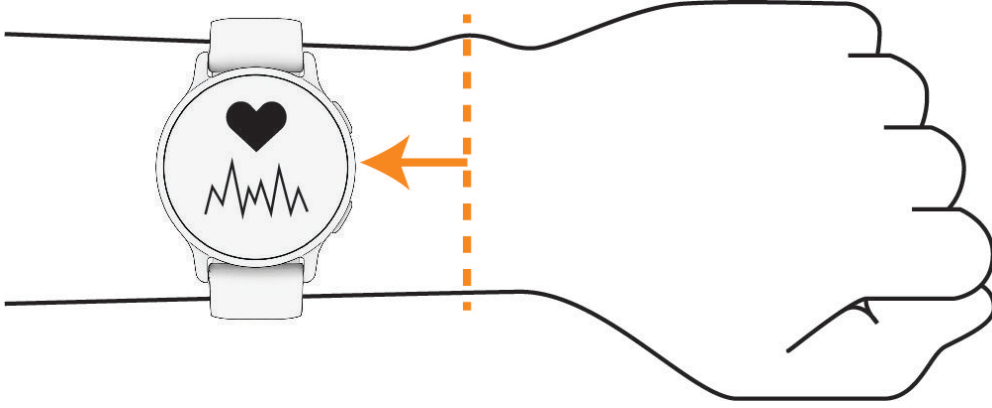
Saati Takma

⚠ DİKKAT

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

- Saati bilek kemiğinin üzerine takın.

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



NOT: Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. *Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 46.*
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. *Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 52.*
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

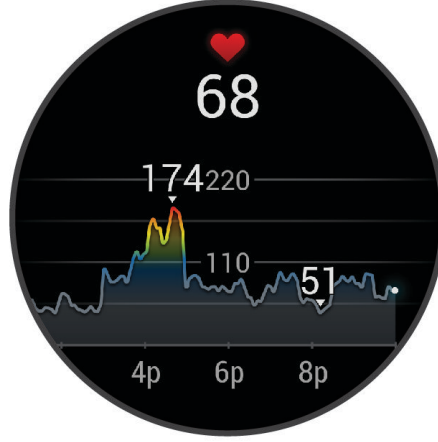
NOT: Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.

- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Kalp Hızı Görünümünü Görüntüleme

Kalp hızı görünümü, dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı görüntüler. Kalp hızı doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için şu adrese gidin: garmin.com/ataccuracy.

- 1 Kalp hızı görünümünü görüntülemek için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.
NOT: Görünümü, görünüm döngüsüne eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 28*).
- 2 Dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve son 4 saatteki kalp hızınızın grafiğini görüntülemek için görünümü seçin.



- 3 Grafiğe dokunun ve grafiği kaydırmak için sola veya sağa kaydırın.
- 4 Son 7 gündeki ortalama dinlenme kalp hızı değerlerinizi görüntülemek için ekranı yukarı kaydırın.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

B simgesini basılı tutun ve **Ayarlar > Saat Sensörleri > Bilekten Kalp Hızı** öğesini seçin.

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

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

Kalp Hızını Yayınla: Kalp hızı verilerinizi eşleştirilmiş bir cihaza yayınlamaya başlamanızı sağlar (*Kalp Hızını Garmin Cihazlarına Yayınlama, sayfa 48*).

Kaynak Değiştirme: Saatinizi ve harici kalp hızı monitörünü takarken saatin en iyi kalp hızı verisi kaynağını seçmesine olanak tanır. Daha fazla bilgi için garmin.com/dynamicsourceswitching/ adresine gidin.

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

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

⚠ DİKKAT

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

- 1 **B** öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik > Kalp Hızı** öğesini seçin.
- 3 Uyarıyı açmak için **Yüks. Uyr.** veya **Düşük Uyarısı** öğesini seçin.
- 4 Kalp hızı eşiği için bir değer seçin.

Belirlenen değeri aştığınızda veya değerin altına düştüğünüzde bir mesaj gösterilir ve saat titrer.

Kalp Hızını Garmin Cihazlarına Yayınlama

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

İPUCU: Etkinlik ayarlarını, bir etkinliğe başladığınızda kalp hızı verilerinizi otomatik olarak yayınlayacak şekilde özelleştirebilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 20*). Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge cihazınıza yayınlatabilirsiniz.

- 1 **B** öğesine basın.
- 2 **Ayarlar > Saat Sensörleri > Bilekten Kalp Hızı > Kalp Hızını Yayınla** öğesini seçin.
- 3 **A** öğesine basın.
Saat, kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.
- 4 Saatinizi uyumlu cihazınızla eşleştirin.
NOT: Eşleştirme talimatları, her Garmin uyumlu cihaz için farklıdır. Kullanım kılavuzunuza bakın.
- 5 Kalp hızı verilerinizin yayınlanmasını durdurmak için **A** basın.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma

Bilekten Kalp Hızı ayarının varsayılan değeri Otomatik şeklindedir. Saatle göğüsten kalp hızı monitörünü eşleştirmedığınız sürece saat otomatik olarak bilekten kalp hızı monitörünü kullanır. Göğüsten kalp atış hızı verileri yalnızca etkinlik sırasında kullanılabilir.

NOT: Bilekten kalp hızı ölçme monitörü devre dışı bırakıldığında VO2 maksimum tahmininiz, uyku takibi, yoğun olduğunuz dakikalar, gün boyu stres özelliği ve bilekten nabız oksimetresi sensörü gibi özellikleri de devre dışı kalır.

NOT: Bilekten kalp hızı ölçme monitörünü devre dışı bırakmak aynı zamanda Garmin Pay ödemeleri için bilekten algılama özelliğini devre dışı bırakır ve tüm ödemelerden önce şifre girmeniz gerekir (*Garmin Pay, sayfa 36*).

- 1 **B** öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Saat Sensörleri > Bilekten Kalp Hızı > Durum > Kapalı** öğesini seçin.
Bilekten kalp hızı monitörü kapatıldığında bazı sensörler yanıp sönebilir.

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

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

Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama

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

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Kalp Hızı** ögesini seçin.
- 3 Maksimum kalp hızınızı girmek için **Maks. KH** ögesini seçin.
- 4 **✓** simgesini seçin.
- 5 **Dinlenme Kalp Atış Hızı** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Saatteki ortalama dinlenme kalp hızınızı kullanmak için **Ort Kullan** ögesini seçin.
 - Özel bir dinlenme kalp hızı ayarlamak için **Özel Değerleri Ayarla** ögesini seçin.
- 7 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 8 Ayrı kalp hızı bölgeleri eklemek için bir spor profili seçin (isteğe bağlı).
- 9 Spor kalp hızı bölgeleri eklemek için adımları tekrarlayın (isteğe bağlı).

Fitness Hedefleri

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

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

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları](#), sayfa 49) kullanabilirsiniz.

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

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

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

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, atletik performansın bir göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir. vivoactive 5 saatin VO2 maksimum tahmininizi görüntülemesi için bilekten kalp hızı ölçümü ya da uyumlu bir göğüsten kalp hızı monitörü gerekir.

Cihazınızda VO2 maksimum tahmini sayı, açıklama ve renkli gösterge üzerinde konum olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, VO2 maksimum tahmininiz hakkında yaşınız ve cinsiyetinize göre durumunuzu da içeren ek bilgileri görüntüleyebilirsiniz.

NOT: VO2 maks., saat tekerlekli sandalye modundayken kullanılamaz.



 Mor	Üstün
 Mavi	Mükemmel
 Yeşil	İyi
 Turuncu	Orta
 Kırmızı	Zayıf

VO2 maksimum verileri Firstbeat Analytics™ tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: ([VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri](#), sayfa 82) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 55](#)).

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 56](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 49](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatinizin koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir.

1 **B** öğesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > VO2 Maks.** öğesini seçin.

Tempolu yürüyüş veya koşu verilerini zaten kaydettiyseniz VO2 maksimum tahmininiz görüntülenebilir. Saat, VO2 maksimum tahmininizin son güncellendiği tarihi görüntüler. Saat, tamamladığınız 15 dakikalık veya daha uzun süreli her yürüyüş ve koşunun ardından VO2 maksimum tahmininizi günceller. Güncellenmiş bir tahmin almak için manuel olarak bir VO2 maksimum testi başlatabilirsiniz.

3 VO2 maksimum testini başlatmak için ekrana dokununuz.

4 VO2 maksimum tahmininizi görüntülemek için ekrandaki talimatları izleyin.

Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

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

NOT: En doğru fitness yaşı ölçümü için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 56](#)).

1 **B** öğesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Sağlık Yaşı** öğesini seçin.

Nabız Oksimetresi

vivoactive 5 saatinizde, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, genel sağlık durumunuzu anlamanız için değerli bir ölçümdür ve vücudunuzun rakıma nasıl adapte olduğunu belirlemenize yardımcı olabilir. Saatiniz, kanınızdaki oksijen seviyesini tespit etmek için cildinize ışık tutar ve ne kadar ışığın emildiğini ölçer. Bu, SpO₂ olarak adlandırılır.

Nabız oksimetresi ölçümleri, saat üzerinde SpO₂ yüzdesi olarak görünür. Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nabız oksimetresi ölçümleri ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz ([Nabız Oksimetresi İzleme Modunu Değiştirme, sayfa 52](#)). Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

Cihazınızdaki nabız oksimetresi görünümünden manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz. Nabız oksimetresi ölçümlerinin doğruluğu kan akışınıza, saatin bileğinizdeki konumuna ve sabitliğinize göre değişiklik gösterebilir.

NOT: Görünüm döngüsüne nabız oksimetresi pencere ögesini eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 28*).

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız nabız oksimetresi görünümünü görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Ölçümü başlatmak için görünümü seçin.
- 3 Saat, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- 4 Hareket etmeyin.
Saat, yüzde olarak oksijen satürasyonunuzu, son 24 saat içindeki nabız oksimetresi ölçümlerinizin grafiğini ve kalp hızı değerlerini görüntüler.

Nabız Oksimetresi İzleme Modunu Değiştirme

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Saat Sensörleri > Nabız Oksimetresi > İzleme Modu** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Gün içinde aktif olmadığınız ölçümleri açmak için **Tüm Gün**'ü seçin.
NOT: Nabız oksimetresi izleme özelliğini açmak, pil ömrünü azaltır.
 - Uyurken sürekli ölçümleri açmak için **Uyku Süresinde** ögesini seçin.
NOT: Olağan dışı uyku pozisyonları, uyku sırasında anormal derecede düşük SpO2 sonuçları alınmasına neden olabilir.
 - Otomatik ölçümleri kapatmak için **Talep Üzerine** ögesini seçin.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Navigasyon

Konum kaydetmek, konumlar için navigasyon yardımı alarak ve evinizin yolunu bulmak için GPS navigasyon özelliklerini kullanabilirsiniz.

Konumunuzu Kaydetme

Kayıtlı bir konuma gidebilmeniz için saatinizin uyduları bulması gerekir.

Konum, saatinizde kaydettiğiniz ve sakladığınız bir noktadır. Bilinen yerleri hatırlamak veya belirli bir noktaya dönmek isterseniz bir konumu işaretleyebilirsiniz.

- 1 Konumunu işaretlemek istediğiniz yere gidin.
- 2  ögesine basın.
- 3 **Navigasyon > Konumu Kaydet** ögesini seçin.

İPUCU: Bir konumu hızlıca işaretlemek için uygulamalar menüsünden  ögesini seçebilirsiniz (*Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme, sayfa 19*).

Saat GPS sinyalleri aldıktan sonra konum bilgisi gösterilir.

- 4  simgesini seçin.
- 5 Bir simge seçin.

Bir Konumu Silme

- 1  ögesine basın.
- 2 **Navigasyon > Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
- 3 Bir konum seçin.
- 4 **Sil > ** ögesini seçin.

Kayıtlı Bir Konuma Navigasyon

Kayıtlı bir konuma gidebilmeniz için saatinizin uyduları bulması gerekir.

- 1  ögesine basın.
- 2 **Navigasyon > Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
- 3 Bir konum seçin ve **Git** seçeneğini belirleyin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 5 Pusula veri ekranını görüntülemek için yukarı kaydırın.
- 6 İleri gidin.

NOT: Pusula oku, kayıtlı konumunuzu gösterir.

İPUCU: Navigasyonu daha doğru bir şekilde kullanmak için ekranın üst kısmını gideceğiniz yöne çevirin.

Başlangıç Noktasına Geri Dönme

Başlangıç noktasına geri dönmeden önce uyduları bulmalı, zamanlayıcıyı çalıştırmalı ve etkinliğinizi başlatmalısınız.

Etkinliğinizin herhangi bir vaktinde başlangıç konumunuza geri dönebilirsiniz. Örneğin yeni bir şehirde koşuyorsanız ve başladığınız yere veya otele nasıl geri döneceğinizden emin değilseniz başlangıç konumunuza geri dönmek için navigasyonu kullanabilirsiniz. Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Baş. Nok. Geri Dn** ögesini seçin.

Pusula görüntülenir.

- 3 İleri gidin.
- Pusula okları başlangıç noktanızı gösterir.

İPUCU: Navigasyonu daha doğru kullanmak için saatinizi gideceğiniz yöne doğru çevirmelisiniz.

Navigasyonu Durdurma

- Navigasyonu durdurmak ve etkinliğinize devam etmek için  ögesine basılı tutun ve **Navigasyonu Durdur** ögesini seçin.
- Navigasyonu durdurmak ve etkinliğinizi kaydetmek için  ögesine basın ve  ögesini seçin.

Pusula

Saatte, otomatik kalibrasyon özelliğine sahip 3 eksenli bir pusula bulunur. Pusula özellikleri ve görünümü (ister GPS etkinleştirilmiş olsun, ister bir varış noktasına gidiyor olun), etkinliğinize göre değişir.

Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme

DUYURU

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

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

1 **B** öğesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Saat Sensörleri > Pusula > Kalibrasyonu Başlat** öğelerini seçin.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

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

Kablosuz Sensörler

ANT+® veya Bluetooth teknolojisiyle saatinizi kablosuz sensörlerle eşleştirip kullanabilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 55](#)). Cihazlar eşleştirildikten sonra isteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 21](#)). Saatiniz bir sensörle birlikte paketleniyse zaten eşleştirilmiştir.

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

Sensör Türü	Açıklama
Sopa Sensör-leri	Konum, mesafe ve sopa türü dahil olmak üzere golf vuruşlarınızı otomatik olarak takip etmek için Approach® CT10 golf sopası sensörlerini kullanabilirsiniz.
eBike	Saatinizi eBike'nızla kullanabilir ve sürüş sırasında akü ve menzil bilgileri gibi bisiklet verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Kalp Hızı	Etkinlikleriniz sırasında HRM 600, HRM-Fit™ veya HRM-Pro™ serisi gibi bir kalp hızı monitörü kullanarak kalp hızı verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Ayak Podu	Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podu kullanabilirsiniz.
Işıklar	Durumsal farkındalığı artırmak için Varia akıllı bisiklet lambalarını kullanabilirsiniz.
Radar	Durumsal farkındalığı artırmak ve yaklaşan araçlar hakkında uyarılar gönderilmesi için Varia arka görünüm bisiklet radarını kullanabilirsiniz. Varia radar kamera arka lambasıyla sürüş sırasında fotoğraf çekebilir ve video kaydedebilirsiniz (Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 33).
Hız/Kadans	Bisikletinize hız veya tempo sensörleri takabilir ve sürüşünüz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse tekerlek çevrenizi manuel olarak girebilirsiniz (Hız Sensörünü Kalibre Etme, sayfa 56). Tekerlekli sandalyenize hız veya tempo sensörleri takabilir ve etkinliğiniz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Sensör takıldığında, koltuğunuza her bastığınızda saatiniz bir etkinlik oluşturur ve Garmin Connect hesabınıza bir etkinlik kaydeder.
tempe	tempe sıcaklık sensörünü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür.

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

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

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

NOT: Eşleştirme bilgileri için kablosuz sensörünüzün kullanım kılavuzuna bakın.

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

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

3 **B** öğesini basılı tutun.

4 **Ayarlar > Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

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

Sensör saatinizle eşleştirildikten sonra sensör durumu, Aranıyor durumundan Bağlandı durumuna geçer. Sensör verileri, veri ekranı döngüsünde veya özel veri alanında görüntülenir. İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 21*).

Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu Temposu ve Mesafe

HRM 600, HRM-Fit ve HRM-Pro serisi aksesuarlar, kullanıcı profilinize ve her adımda sensör tarafından ölçülen harekete dayalı olarak koşu temponuzu ve mesafenizi hesaplar. Kalp hızı monitörü, koşu bandı koşusu sırasında olduğu gibi GPS kullanılmadığında koşu temposu ve mesafe verileri sağlar. vivoactive 5 ANT+ teknolojisini veya güvenli Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında uyumlu saatinizde koşu temponuzu ve mesafenizi görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca, uyumlu üçüncü taraf antrenman uygulamalarında da görüntüleyebilirsiniz.

Kalibrasyonla tempo ve mesafe doğruluğu artar.

Otomatik kalibrasyon: Saatiniz için varsayılan ayar **Otomatik Kalibre Et** ayarıdır. Kalp atış hızı aksesuarı, uyumlu vivoactive 5 saatinize bağlıyken dışarıda her koştuğunuzda kalibre olur.

NOT: Otomatik kalibrasyon, iç mekan, arazi veya ultra koşu etkinlikleri için çalışmaz (*Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları, sayfa 55*).

Manuel kalibrasyon: Bağlı kalp atış hızı aksesuarınızla koşu bandında koştuktan sonra **Kalibre Et ve Kaydet** öğesini seçebilirsiniz (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 6*).

Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları

- vivoactive 5 saat yazılımınızı güncelleyin (*Ürün Güncellemeleri, sayfa 74*).
- GPS ve bağlı HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarınız ile birkaç dış mekan koşusunu tamamlayın. Dış mekan tempo aralığınızın koşu bandındaki tempo aralığınızla eşleşmesi önemlidir.
- Koşunuz kum veya derin kar içeriyorsa sensör ayarlarına gidin ve **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatın.
- ANT+ teknolojisini kullanarak daha önce uyumlu bir ayak podu bağladıysanız ayak podu durumunu **Kapalı** olarak ayarlayın veya bağlı sensörler listesinden kaldırın.
- Manuel kalibrasyon ile bir koşu bandı koşusunu tamamlayın (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 6*).
- Otomatik ve manuel kalibrasyonlar doğru görünmüyorsa sensör ayarlarına gidin ve **KHM Tempo ve Mesafe > Kalibrasyon Verilerini Sıfırla** öğesini seçin.

NOT: **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatmayı deneyebilir ve ardından tekrar manuel olarak kalibre edebilirsiniz (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 6*).

İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma

Saatinize veri göndermek için uyumlu bir bisiklet hızı veya tempo sensörü kullanabilirsiniz.

- Sensörü saatinizle eşleştirin ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 55](#)).
- Tekerlek boyutunuzu ayarlayın ([Hız Sensörünü Kalibre Etme, sayfa 56](#)).
- Bisiklet sürün ([Bisiklet Sürme, sayfa 9](#)).

Hız Sensörünü Kalibre Etme

Sensörünüzü kalibre edebilmeyi için önce saatinizi uyumlu bir hız sensörüyle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 55](#)).

Manuel kalibrasyon isteğe bağlıdır ve doğruluk oranını artırabilir.

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Aksesuarlar > Hız/Kadans > Tekerlek Boyutu** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tekerlek boyutunuzu otomatik olarak hesaplamak ve hız sensörünüzü kalibre etmek için **Otomatik** ögesini seçin.
 - Hız sensörünüzü manuel olarak kalibre etmek için **Manuel** ögesini seçin ve tekerlek boyutunuzu girin ([Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 82](#)).

Durumsal Farkındalık

vivoactive 5 saatiniz, durumsal farkındalığı iyileştirmek için Varia akıllı bisiklet lambaları ve arka görünüm radarı ile birlikte kullanılabilir. Daha fazla bilgi için Varia cihazınızın kullanım kılavuzuna bakın.

tempe

Cihazınız, tempe sıcaklık sensörü ile uyumludur. Sensörü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür. Sıcaklık verilerini görüntülemek için cihazınızı tempe sensörü ile eşleştirmelisiniz. Daha fazla bilgi için tempe sensörünüzün talimatlarına bakın garmin.com/manuals/tempe.

Kullanıcı Profili

Kullanıcı profilinizi saatinizden veya Garmin Connect uygulamasından güncelleyebilirsiniz.

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Cinsiyetinizi, doğum tarihinizi, boyunuzu, kilonuzu, bilek ve kalp hızı bölgesi ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 49](#)) ayarlarınızı güncelleyebilirsiniz. Saat, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Cinsiyet Ayarları

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

Profil ve Gizlilik: Genel profilinizdeki verileri özelleştirmenizi sağlar.

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

Tekerlekli Sandalye Modu

Tekerlekli sandalye modu, görünümlerinizi, uygulamalarınızı ve mevcut etkinliklerinizi günceller. Örneğin, tekerlekli sandalye modunda koşma ve yürüme aktiviteleri yerine İtme-Koşma Hızı ve İtme-Yürüme Hızı gibi iç ve dış mekan itme ve el bisikleti aktiviteleri vardır. Tekerlekli sandalye modu açıldığında, vívoactive 5 saatiniz adımlardan ziyade itme hareketlerinizi izler. Simgeler, tekerlekli sandalye kullanıcısını temsil edecek şekilde de güncellenir. Saat, tekerlekli sandalye modundayken VO2 maks. tahmini değerinizi güncellemez. Kaza algılama da devre dışı bırakılır.

Saatinizde tekerlekli sandalye modunu ilk kez etkinleştirdiğinizde, etkinlik seviyenizi doğru algoritmaya ayarlamak için etkinlik sıklığınızı seçebilirsiniz. Tekerlekli sandalye modu açıkken bir tempo sensörünü, el bisikleti gibi etkinliklerde mesafe ve hız verilerini almak için eşleştirebilirsiniz. Kapalı alan etkinliklerinde hız verileri için bir hız sensörünü eşleştirmeniz istenir ancak etkinliği kaydetmek için bir hız sensörü gerekmez. Belirli Garmin sensörü uyumluluğu, satın alma işlemi veya kullanım kılavuzunu görüntülemek için ilgili sensörün buy.garmin.com sayfasına gidin.

Tekerlekli sandalye modunu kullanıcı profili ayarlarınızdan açıp kapatabilirsiniz (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 56*).

Tekerlekli sandalye fizyolojisi hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/ adresine gidin.

Müzik

NOT: vívoactive 5 saatiniz için üç farklı müzik oynatma seçeneği vardır.

- Üçüncü taraf sağlayıcı müzikleri
- Kişisel ses içeriği
- Telefonunuzda depolanmış müzikler

vívoactive 5 saatinize bilgisayarınızdan veya bir üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilirsiniz; böylece telefonunuz yakında olmadığı zaman da müzik dinleyebilirsiniz. Saatinizde depolanmış ses içeriklerini dinlemek için Bluetooth kulaklıkları bağlayabilirsiniz.

Kişisel Ses İçeriği İndirme

Kişisel müzik dosyalarınızı saatinize gönderebilmeniz için Garmin Express™ uygulamasını bilgisayarınıza yüklemeniz gerekir (garmin.com/express).

.mp3 ve .m4a dosyaları gibi kişisel ses dosyalarınızı bilgisayarınızdan vívoactive 5 saatinize yükleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için garmin.com/musicfiles adresine gidin.

- 1 Birlikte verilen USB kablusunu kullanarak saati bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 Bilgisayarınızda Garmin Express uygulamasını açın, saatinizi seçin ve **Müzik** ögesini seçin.
İPUCU: Windows® bilgisayarlar için  ögesini seçebilir ve ses dosyalarınızın yer aldığı klasöre gözetebilirsiniz. Apple® bilgisayarlar için Garmin Express uygulaması iTunes® kitaplığınıza kullanır.
- 3 **Müziğim** veya **iTunes Kitaplığı** listesinde şarkılar veya parça listeleri gibi bir ses dosyası kategorisi seçin.
- 4 Ses dosyaları için onay kutularını işaretleyin ve **Cihaza Gönder** ögesini seçin.
- 5 Gerekliyse vívoactive 5 listesinde bir kategori seçin, onay kutularını işaretleyin ve ses dosyalarını kaldırmak için **Cihazdan Kaldır** ögesini seçin.

Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma

Saatinize desteklenen bir üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik veya ses dosyaları indirebilmeniz için öncelikle sağlayıcıyı saatinize bağlanmanız gerekir.

Daha fazla seçenek için telefonunuza Connect IQ uygulamasını indirebilirsiniz (*Connect IQ Özelliklerini İndirme, sayfa 66*).

1 **A** ögesine basın.

2 **Uygulamalar > Connect IQ™ Store** ögesini seçin.

3 Üçüncü taraf bir müzik sağlayıcısı yüklemek için ekrandaki talimatları izleyin.

4 Saatteki uygulamalar menüsünden **Müzik** ögesini seçin.

5 Müzik sağlayıcıyı seçin.

NOT: Başka bir sağlayıcı seçmek istiyorsanız **B** simgesini basılı tutun, **Ayarlar > Müzik > Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme

Üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilmeniz için öncelikle bir Wi-Fi ağına bağlanmanız gerekir (*Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 63*).

1 Saatteki uygulamalar menüsünden **Müzik** ögesini seçin.

2 **B** ögesini basılı tutun.

3 **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.

4 Bağlı bir sağlayıcı seçin veya Connect IQ mağazasından bir müzik sağlayıcı eklemek için **Müzik Uygulamaları Ekle** ögesini seçin.

5 Saate indirmek üzere bir parça listesi veya diğer öğeleri seçin.

6 Gerekirse hizmet ile eşitleme istenene kadar **B** simgesine basın.

NOT: Ses içeriği indirme işlemi pili tüketebilir. Pilin azsa saati harici bir güç kaynağına bağlamanız istenebilir.

Üçüncü Taraf Sağlayıcıların Bağlantısını Kesme

1 Garmin Connect uygulamasından **•••** simgesini seçin.

2 **Garmin Cihazları** ögesini ve ardından saatinizi seçin.

3 **Müzik** ögesini seçin.

4 Yüklenmiş üçüncü taraf sağlayıcılardan birini seçin ve üçüncü taraf sağlayıcının saatinizle bağlantısını kesmek için ekrandaki talimatları uygulayın.

Bluetooth Kulaklığını Bağlama

vivoactive 5 saatinize yüklenmiş olan müziği dinlemek için Bluetooth kulaklıklarınızı bağlamanız gerekir.

1 Kulaklığı saatinizi 2 m (6.6 ft.) yakınına getirin.

2 Kulaklıktaki eşleştirme modunu etkinleştirin.

3 **B** ögesini basılı tutun.

4 **Ayarlar > Müzik > Kulaklık > Yeni Ekle** ögesini seçin.

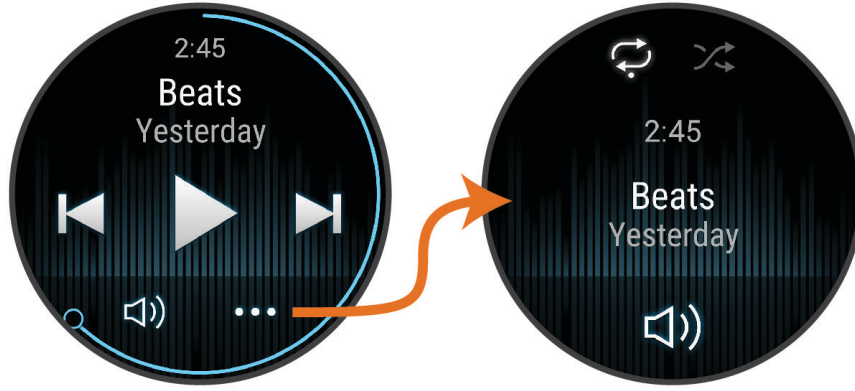
5 Eşleştirme işlemi tamamlamak için kulaklığınızı seçin.

Müzik Dinleme

- 1 Saatteki uygulamalar menüsünden **Müzik** ögesini seçin.
- 2 **B** ögesini basılı tutun.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez müzik dinliyorsanız **Ayarlar > Müzik > Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
 - Bu ilk müzik dinleyişiniz değilse **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bilgisayarınızdan saate indirilen müzikleri dinlemek için **Müziğim** ögesini seçin ve ardından bir seçeneği belirleyin (*Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 57*).
 - Üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik dinlemek için sağlayıcının adını seçin veya bir çalma listesi belirleyin.
 - Telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol etmek için **Telefon** ögesini seçin.
- 5 Gerekirse Bluetooth kulaklıklarınızı bağlayın (*Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 58*).
- 6 **►** simgesini seçin.

Müzik Çalma Kontrolleri

NOT: Seçilen müzik kaynağına bağlı olarak müzik çalma kontrolleri farklı görünebilir.



...	Daha fazla müzik çalma kontrolü görüntülemek için seçin.
🔊	Ses düzeyini ayarlamak için seçin.
▶	Geçerli ses dosyasını oynatmak ve duraklatmak için seçin.
▶	Parça listesinde bir sonraki ses dosyasına atlamak için seçin. Geçerli ses dosyasını hızlı ileri sarmak için basılı tutun.
◀	Geçerli ses dosyasını yeniden başlatmak için seçin. Parça listesinde bir önceki ses dosyasına atlamak için iki kez seçin. Geçerli ses dosyasını geri sarmak için basılı tutun.
🔄	Tekrarla modunu değiştirmek için seçin.
🔀	Karıştır modunu değiştirmek için seçin.

Bağlantı

Bağlantı özellikleri, saatinizi uyumlu telefonunuzla eşleştirdiğinizde kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 60](#)). Saatinizi bir Wi-Fi ağına bağladığınızda ek özellikler kullanılabilir hale gelir ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 63](#)).

Telefon Bağlantısı Özellikleri

Garmin Connect uygulamasını kullanarak eşleştirdiğinizde vívoactive 5 saatinizin telefon bağlantısı özellikleri kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 60](#)).

- Garmin Connect uygulaması ve Connect IQ uygulamasından uygulama özellikleri ve daha fazlası ([Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları, sayfa 63](#))
- Görünümler ([Görünümler, sayfa 25](#))
- Kontroller menüsü özellikleri ([Kontroller, sayfa 34](#))
- Güvenlik ve izleme özellikleri ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 67](#))
- Bildirimler gibi telefon etkileşimleri ([Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 62](#))

Telefonunuzu Eşleştirme

vívoactive 5 saatinizin kurulabilmesi için telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect uygulamasından eşleştirilmesi gerekir.

- 1 Saatinizde ilk kurulum sırasında telefonunuzla eşleştirmeniz istendiğinde ✓ simgesini seçin.
NOT: Eşleştirme işlemi daha önce atladıysanız eşleştirme moduna manuel olarak girmek için **B** simgesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem > Bağlantı > Telefon > Telefonu Eşleştir** öğesini seçin.
- 2 QR kodunu telefonunuzla tarayın, ardından eşleştirme ve kurulum işlemi tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.

Bildirimleri Görüntüleme

- 1 Bildirimler görünümünü görüntülemek için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 İlgili görünümü seçin.
- 3 Bildirimin tamamını okumak için bir bildirim seçin.
- 4 Bildirim seçeneklerini görüntülemek için yukarı kaydırın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Bildirim üzerine eyleme geçmek için **Kapat** veya **Yanıtla** gibi bir eylem seçin.
Kullanılabilir eylemler bildirim türüne ve telefonun işletim sistemine bağlıdır. Telefonunuzdaki veya vívoactive 5 saatinizdeki bir bildirim yok saydığınızda bildirim artık görünümde görünmez.
 - Bildirim listesine geri dönmek için sağa kaydırın.

Özelleştirilmiş Bir Kısa Mesajla Cevaplama

NOT: Bu özellik yalnızca saatiniz bir Android™ telefonuna Bluetooth teknolojisi ile bağlıysa kullanılabilir.

vívoactive 5 saatinize bir kısa mesaj bildirimi geldiğinde mesajlar listesinden seçim yaparak bir hızlı yanıt gönderebilirsiniz. Mesajları Garmin Connect uygulamasında özelleştirebilirsiniz.

NOT: Bu özellik, telefonunuzu kullanarak kısa mesajlar gönderir. Normal kısa mesaj sınırları ve ücretleri uygulanabilir. Daha fazla bilgi almak için mobil operatörünüzle iletişime geçin.

- 1 Bildirimler görünümünü görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 İlgili görünümü seçin.
- 3 Bir kısa mesaj bildirimi seçin.
- 4 Bildirim seçeneklerini görüntülemek için yukarı kaydırın.
- 5 **Yanıtla** öğesini seçin.
- 6 Listedeki bir mesaj seçin.
Telefonunuz seçilen mesajı kısa mesaj olarak gönderir.

Gelen Telefon Araması Alma

Bağlı telefonunuza bir arama yapıldığında vívoactive 5 saat, arayan kişinin ismini veya telefon numarasını görüntüler.

- Aramayı kabul etmek için  simgesini seçin.

NOT: Arayan kişiyle konuşmak için bağlı telefonunuzu kullanmanız gerekir.

- Aramayı reddetmek için  simgesini seçin.

- Aramayı reddetmek ve anında bir kısa mesaj ile yanıt vermek için  seçeneğini belirleyin ve listeden bir mesaj seçin.

NOT: Kısa mesaj ile yanıt vermek için Android teknolojisini kullanarak uyumlu bir Bluetooth telefona bağlı olmanız gerekir.

Etkinlik Sırasında Sesli İstem Oynatma

vívoactive 5 saatinizin koşu ve diğer etkinlikler sırasında motive edici durum duyuruları oynatmasını sağlayabilirsiniz. Sesli istemler, varsa bağlı Bluetooth kulaklığınızda oynatılır. Aksi takdirde, sesli istemler Garmin Connect uygulaması aracılığıyla eşleştirilmiş telefonunuzda oynatılır. Sesli istem sırasında saat veya telefon, duyuruyu oynatmak için birincil sesi kısar.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1  öğesini basılı tutun.

- 2 **Ayarlar > Sesli Uyarılar** öğesini seçin.

- 3 Bir seçenek belirleyin:

- Her tur için istem duymak istiyorsanız **Tur Uyarısı** öğesini seçin.
- İstemleri tempo ve hız bilgilerinizle özelleştirmek için **Pace/Hız Uyarısı** öğesini seçin.
- İstemleri kalp hızı bilgilerinizle özelleştirmek için **Kalp Hızı Uyarısı** öğesini seçin.
- Auto Pause özelliği de dahil olmak üzere süreölçeri başlattığınızda ve durduğunuzda istem duymak için **Süreölç. Etk.** öğesini seçin.
- Antrenman uyarılarının sesli istem olarak oynatılması için **Antr. Uyarıları** öğesini seçin.
- Etkinlik uyarılarını sesli istemler olarak almak için **Etkinlik Uyarıları** öğesini seçin ([Etkinlik Uyarıları, sayfa 21](#)).
- Sesli istemlerin dilini veya lehçesini değiştirmek için **Lehçe** öğesini seçin.
- İstemlerin sesini erkek veya kadın olarak değiştirmek için **Ses** öğesini seçin.

Bildirimleri Yönetme

vívoactive 5 saatinizde görünen bildirimleri, uyumlu telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

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

Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmeniz için önce vivoactive 5 saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 60](#)).

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Akıllı Bildirimler** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat modundayken görüntülenecek bildirim tercihlerinizi ayarlamak için **Genel Kullanım** öğesini seçin.
 - Bir etkinliği kaydederken görüntülenen bildirim tercihlerinizi ayarlamak için **Etkinlik Sırasında** öğesini seçin.
 - **Rahatsız Etme** özelliğini açmak veya kapatmak için **Uyku Süresinde** öğesini seçin.
 - Gizlilik tercihi belirlemek için **Gizlilik** öğesini seçin.

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 35](#)).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  simgesini basılı tutun.
- 2 vivoactive 5 saatinizdeki Bluetooth telefon bağlantısını kapatmak için  simgesini seçin.
Telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisini kapatmak için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna başvurun.

Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma

vivoactive 5 saati, eşleştirilen telefonunuz Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında ve bağlantı kesildiğinde sizi uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

NOT: Telefon bağlantısı uyarıları varsayılan olarak kapalıdır.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Bağlantı > Telefon > Bağlanıldı Uyarıları** öğesini seçin.

Telefonunuzu Bulma

Bu özelliği, Bluetooth teknolojisi kullanılarak eşleştirilmiş, menzil dışında olmayan kayıp bir telefonu bulmak için kullanabilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  öğesini seçin.
Sinyal gücü çubukları, vivoactive 5 ekranında görüntülenir ve telefonunuz sesli bir uyarı verir. Çubukların sayısı, telefonunuza yaklaştıkça artar.
- 3 Aramayı sonlandırmak için  simgesini seçin.

GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma

GPS etkinliği sırasında eşleştirilen telefonunuzda Bluetooth bağlantısı kesildiğinde vivoactive 5 saatiniz otomatik olarak bir GPS konumunu kaydeder. Bu özelliği, bir etkinlik sırasında kaybolan bir telefonun konumunu belirlemek için kullanabilirsiniz.

- 1 Bir GPS etkinliği başlatın.
- 2 Cihazınızın bilinen son konumuna gitmeniz istendiğinde  simgesine tıklayın.
- 3 Hareket yönünüzü belirten kerteriz işaretçisi yeşile dönecek şekilde kendinizi yönlendirin.
- 4 Saatinizi telefonunuza yeniden bağlamak için yukarı kaydırın (isteğe bağlı).
Telefonunuzda sesli bir uyarı duyulur.
- 5 Telefonunuza gidin.
- 6 Saatiniz telefonunuzun Bluetooth menzilinde olduğunda ekranda Bluetooth sinyal gücü görünür.
Sinyal gücü, telefonunuza yaklaştıkça artar.

Telefonumu Bul Uyarılarını Kapatma

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Bağlantı > Telefon > Telefon Uyarılarımı Bul** öğesini seçin.

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

Titreşimleri devre dışı bırakmak için rahatsız etmeyin modunu; uyarılar ve bildirimleri kapatmak için ise ekranı kullanabilirsiniz ([Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 71](#)). Bu modu, örneğin uyurken veya film izlerken kullanabilirsiniz.

- Rahatsız etmeyin modunu manuel olarak açmak veya kapatmak için  simgesini basılı tutun ve  simgesini seçin.
- Uyku saatleriniz süresinde rahatsız etmeyin modunu otomatik olarak açmak için Garmin Connect uygulamasındaki cihaz ayarlarını açın ve **Bildirimler ve Uyarılar > Akıllı Bildirimler > Uyku Süresinde** öğelerini seçin.

Wi-Fi Bağlantı Özellikleri

Garmin Connect hesabınıza gönderilen etkinlik yüklemeleri: Etkinlik kaydı biter bitmez etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza otomatik olarak gönderir.

Yazılım güncellemeleri: En yeni yazılımı indirip yükleyebilirsiniz.

Egzersizler ve antrenman planları: Garmin Connect hesabınızda egzersizlere ve antrenman planlarına göz atıp seçim yapabilirsiniz. Saatinizin Wi-Fi bağlantısının olduğu bir sonraki seferde dosyalar saatinize gönderilir.

Wi-Fi Ağına Bağlanma

Bir Wi-Fi ağına saatinizden, telefonunuzdaki Garmin Connect uygulamasından bilgisayarınızdaki Garmin Express uygulamasından bağlanabilirsiniz ([Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 65](#)).

Saatinizi üçüncü taraf müzik sağlayıcılarıyla senkronize etmek için bir Wi-Fi ağına bağlı olmanız gerekir. Saati bir Wi-Fi ağına bağlamak, büyük dosyaların aktarım hızını artırmaya da yardımcı olabilir.

- 1 Bir Wi-Fi ağının kapsama alanı dahilinde hareket edin.
- 2 Garmin Connect uygulamasından bağlanmak için **••• > Garmin Cihazları** öğesini ve ardından saatinizi seçin.
- 3 **Sistem > Bağlantı > Wi-Fi > Ağlarım > Ağ Ekle** öğesini seçin.
- 4 Mevcut Wi-Fi ağını seçin ve oturum açma bilgilerini girin.

Telefon ve Bluetooth Ayarları

 simgesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem > Bağlantı > Telefon** öğesini seçin.

Durum: Mevcut Bluetooth bağlantı durumunu görüntüler ve Bluetooth teknolojisini açıp kapatmanızı sağlar.

Bağlanıldı Uyarıları: Eşleştirilen telefonunuz bağlandığında ve bağlantısı kesildiğinde sizi uyarır.

Telefonu Eşleştir: Cihazınızı Bluetooth teknolojisine sahip uyumlu bir telefona bağlar.

Eşitle: Cihazınız ile Garmin Connect uygulaması arasında veri aktarmanızı sağlar.

Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları

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

Garmin Connect

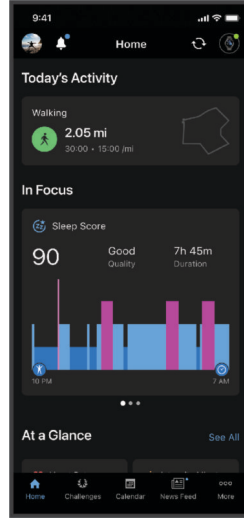
Garmin Connect hesabınız, performansınızı izlemenizi ve arkadaşlarınızla bağlantı kurmanızı sağlar. İzlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşular, yürüyüşler, sürüşler, yüzmeler, doğa yürüyüşleri, golf oyunları ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinliklerinizi kaydedebilirsiniz.

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saatinizi telefonunuzla eşleştirdiğinizde ücretsiz Garmin Connect hesabınızı oluşturabilirsiniz. Ayrıca Garmin Express uygulamasını kurarken de hesap oluşturabilirsiniz (garmin.com/express).

Etkinliklerinizi saklayın: Süreli bir etkinliği tamamladıktan ve saatinize kaydettikten sonra etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyebilir ve dilediğiniz kadar uzun süreyle saklayabilirsiniz.

Verilerinizi analiz edin: Süre, mesafe, kalp atış hızı, yakılan kalori, tempo, üstten harita görünümü ile yürüyüş hızı ve hız çizelgeleri de dahil olmak üzere fitness ve dış mekan etkinliklerinizle ilgili daha detaylı bilgiler görüntüleyebilirsiniz. Skor kartları, istatistikler ve saha bilgileri de dahil olmak üzere golf oyunlarınızla ilgili daha detaylı bilgiler görüntüleyebilirsiniz. Özelleştirebilir raporları da görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Bazı verileri görüntülemek için saatinizle isteğe bağlı bir kablosuz sensörü eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 55*).



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

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

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

Garmin Connect Uygulamasını Kullanma

Saatinizi telefonunuzla eşleştirdikten sonra (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 60*) Garmin Connect uygulamasını, tüm etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek için kullanabilirsiniz.

1 Garmin Connect uygulamasının telefonunuzda çalışıp çalışmadığını kontrol edin.

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

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

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 60*).

Saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 64*).

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

Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

Garmin Express uygulaması, saatinizi Garmin Connect hesabınıza bir bilgisayar kullanarak bağlar. Garmin Express uygulamasını, etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek ve antrenmanlar veya antrenman planları gibi verileri Garmin Connect web sitesinden saatinize göndermek için kullanabilirsiniz. Saatinize müzik de ekleyebilirsiniz (*Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 57*). Ayrıca yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ uygulamalarını yönetebilirsiniz.

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

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

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

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express, yazılımı cihazınıza gönderir.
- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 3 Güncelleme işlemi devam ederken cihazınızın bilgisayarla bağlantısını kesmeyin.
NOT: Cihazınızı Wi-Fi bağlantısıyla kurduysanız Garmin Connect, Wi-Fi kullanarak bağlandığında mevcut yazılım güncellemelerini cihazınıza otomatik olarak indirebilir.

Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme

NOT: Kontroller menüsüne seçeneğe ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 35*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **A** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Eşitle** öğesini seçin.

Garmin Connect+ Abonelik

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

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

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

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

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

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

Connect IQ Özellikleri

Saatinizdeki veya telefonunuzdaki Connect IQ mağazasını kullanarak saatinize Connect IQ uygulamaları, görünüşleri, müzik sağlayıcıları, saat görünüşleri ve daha fazlasını ekleyebilirsiniz (garmin.com/connectiqapp).

Saat Yüzleri: Saat görünümünü özelleştirin.

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

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

Müzik: Saatinize müzik sağlayıcılar ekleyin.

Connect IQ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce vívoactive 5 saatinizi akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 60](#)).

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

Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme

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

Garmin Messenger Uygulaması

⚠ UYARI

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

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

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

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

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

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

Messenger Özelliğini Kullanma

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Messenger özelliğini kullanmak için vivoactive 5 saatiniz, Garmin Messenger uygulamasına uyumlu telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisi ile bağlı olmalıdır.

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

1 Messenger görünümünü açmak için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.

İPUCU: Messenger özelliği, saatinizde görünüm veya uygulama menüsü seçeneği olarak kullanılabilir.

2 Açmak için bir görünüm seçin.

3 İlk kez **Messenger** özelliğini kullanıyorsanız telefonunuzla QR kodu tarayın, ekrandaki talimatları takip ederek eşleştirme ve kurulum işlemini tamamlayın.

4 Saatinizde bir seçenek belirleyin:

- Yeni bir mesaj oluşturmak için **Yeni Mesaj** ögesini, bir alıcıyı ve önceden tanımlanmış bir mesaj seçin veya kendi mesajınızı oluşturun.
- Bir görüşmeyi görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın ve bir görüşme seçin.
- Bir mesajı yanıtlamak için bir mesaj seçin, **Yanıtla** seçeneğine tıklayın ve önceden tanımlanmış bir mesaj seçin veya kendi mesajınızı oluşturun.

Garmin Golf Uygulaması

Garmin Golf uygulaması sayesinde ayrıntılı istatistikleri ve vuruş analizlerini görüntülemek için skor kartlarını vivoactive 5 cihazınızdan yükleyebilirsiniz. Golfçüler Garmin Golf uygulamasını kullanarak farklı sahalarda birbirleriyle yarışabilirler. 43.000'den fazla kursta herkesin katılabileceği liderlik tabloları bulunmaktadır. Bir turnuva etkinliği oluşturabilir ve yarışmak için oyuncuları davet edebilirsiniz.

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

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

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

Kaza algılama, saat tekerlekli sandalye modundayken kullanılamaz.

DUYURU

Güvenlik ve takip özelliklerini kullanmak için vivoactive 5 saat Bluetooth teknolojisini kullanarak Garmin Connect uygulamasına bağlanmalıdır. Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

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

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

✱ **Kaza Algılama:** vivoactive 5 saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında acil durum kişilerinize otomatik bir mesaj, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumunu gönderir.

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

Acil Durum Kişileri Ekleme

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

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

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

Kaza Algılama

⚠ DİKKAT

Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilen ek bir özelliktir. Kaza algılamaya acil durum yardımı almak için birincil yöntem olarak güvenilmemelidir.

Kaza algılama, saat tekerlekli sandalye modundayken kullanılamaz.

DUYURU

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 68*). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

- 1 Saat görünümünde Ⓑ öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Güvenlik ve İzleme > Kaza Algılama** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.

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

Telefonunuz bağlıyken vivoactive 5 saatiniz tarafından bir kaza algılandığında Garmin Connect uygulaması, acil durum kişilerinize adınızı ve GPS konumunuzu (kullanılabiliriyorsa) içeren otomatik bir metin mesajı ve e-posta gönderir. 15 saniye geçtikten sonra saatinizde ve eşleştirilen telefonda kişilerinizin bilgilendirileceğini belirten bir mesaj görünür. Yardıma ihtiyacınız yoksa otomatik acil durum mesajını iptal edebilirsiniz.

Yardım İsteme

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Yardım istemek için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 68*). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 Ⓐ öğesini basılı tutun.
- 2 Üç titreşim hissettiğinizde yardım özelliğini etkinleştirmek için düğmeyi serbest bırakın. Geri sayım ekranı görüntülenir.
- 3 Gerekirse geri sayım tamamlanmadan önce bir seçenek belirleyin:
 - İsteğinizle birlikte özelleştirilmiş bir mesaj göndermek için ■ simgesini seçin.
 - Mesajı iptal etmek için ✕ simgesini seçin.

LiveTrack Özelliğini Açma

İlk LiveTrack oturumunuzu başlatabilmek için Garmin Connect uygulamasında kişileri ayarlamanız gerekir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 68](#)).

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Güvenlik ve İzleme > LiveTrack** öğelerini seçin.
- 3 Her dış mekan etkinliği başlattığınızda LiveTrack oturumu başlatmak için **Otomatik Başlat > Açık** öğelerini seçin.

Kişi Ekleme

- 1 Garmin Connect uygulamasından **••• > Kişiler** öğesini seçin.
- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişileri ekledikten sonra değişiklikleri vívoactive 5 saatinize uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 64](#)).

Saatler

Alarm Ayarlama

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

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Alarmlar > Alarm Ekle** öğesini seçin.
- 3 Bir süre girin.
- 4 Alarmı seçin.
- 5 **Tekrarla** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- 6 **Etiket** öğesini seçin ve alarm için bir açıklama seçin.

Alarm Silme

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Alarmlar** öğesini seçin.
- 3 Bir alarm seçin ve **Sil** seçeneğini belirleyin.

Kronometreyi Kullanma

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Kronometre** öğesini seçin.
- 3 Süreölçeri başlatmak için **A** ögesine basın.
- 4 Tur süreölçerini yeniden başlatmak için **B** ögesine basın.
Toplam kronometre süresi çalışmaya devam eder.
- 5 Süreölçeri durdurmak için **A** ögesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Süreölçeri iptal etmek için aşağı kaydırın.
 - Kronometre süresini bir etkinlik olarak kaydetmek için yukarı kaydırın ve **Kaydet** öğesini seçin.
 - Tur incelemek için yukarı kaydırın ve **Turları İncele** öğesini seçin.
 - Kronometreden çıkmak için yukarı kaydırın ve **Bitti** öğesini seçin.

Geri Sayım Süreölçerini Başlatma

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Zamanlayıcı** ögesini seçin.
- 3 Süreyi girin ve **✓** ögesini seçin.
- 4 **A** ögesine basın.

Saati GPS ile Senkronize Etme

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

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Zaman > Zaman Senkronizasyonu** ögesini seçin.
- 3 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin (*Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 78*).

Saati Manuel Olarak Ayarlama

Varsayılan olarak, vivoactive 5 saati bir akıllı telefonla eşleştirildiğinde saat otomatik olarak ayarlanır.

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Zaman > Saat Kaynağı > Manuel** ögesini seçin.
- 3 **Zaman** ögesini seçin ve günün saatini girin.

Saati Özelleştirme

Sistem Ayarları

B basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem** ögesini seçin.

Ekrani: Ekrani zaman aşımını ve parlaklığı ayarlar (*Ekrani Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 71*).

Titreşim: Titreşimi açar veya kapatır ve titreşim yoğunluğunu ayarlar.

Pil Yöneticisi: Pil kullanımını izlemenizi ve pil ömrünü uzatmak için Pil Tasarrufu özelliğini etkinleştirmenizi sağlar (*Pil Yöneticisi Ayarları, sayfa 71*).

Bağlantı: Telefonunuzu eşleştirmenizi ve telefonu ve Wi-Fi ayarlarını yönetmenizi sağlar (*Telefon ve Bluetooth Ayarları, sayfa 63*).

Format: Verileri görüntülemek için kullanılan ölçü birimlerini ayarlar (*Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 71*).

Veri Kaydı: Cihazın etkinlik verilerini ne şekilde kaydedeceğini ayarlar. Akıllı kayıt seçeneği (varsayılan) daha uzun süreli etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar. Her Saniye kayıt seçeneği, daha ayrıntılı etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar ancak pili daha sık şarj etmenizi gerektirebilir.

Şifre: Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için dört haneli bir şifre belirler (*Saatinizin Şifresini Belirleme, sayfa 71*).

Otomatik Olarak Kilit: Yanlışlıkla düğmelere basılmasını ve dokunmatik ekranda kaydırma yapılmasını önlemek için düğmeleri ve dokunmatik ekranı otomatik olarak kitlemenizi sağlar. Süreli bir etkinlik sırasında düğmeleri ve dokunmatik ekranı kitlemek için Etkinlik Sırasında seçeneğini kullanın. Dokunmatik ekranın kilidini kaldırmak için herhangi bir tuşu basılı tutabilirsiniz.

Dil: Saatte gösterilen dili ayarlar.

Sıfırla: Varsayılan ayarları sıfırlamanızı veya kişisel verileri silmenizi ve ayarları sıfırlamanızı sağlar (*Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 77*).

NOT: Bir Garmin Pay cüzdan ayarladıysanız varsayılan ayarları geri yüklemek cüzdanı da cihazınızdan siler.

Yazılım Güncellemesi: Yazılım güncellemelerini kontrol etmenizi sağlar.

Hakkında: Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesini görüntüler.

Ekran Ayarlarını Özelleştirme

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Ekran** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki metnin boyutunu artırmak için **Büyük Yazı Tip.** açın.
- 4 Ekran parlaklığı seviyesini ayarlamak için **Parlaklık** ögesini seçin.
- 5 **Genel Kullanım** veya **Etkinlik Sırasında** seçeneğini belirleyin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Ekran kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlamak için **Mola** ögesini seçin.
 - Saat görünümü verilerini görünür tutmak ve parlaklık ile arka planı azaltmak için **Daima Açık** ögesini seçin. Bu seçenek pil ve ekran ömrünü etkiler (*AMOLED Ekran Hakkında, sayfa 72*).
 - Bileğinize bakmak için kolunuzu kaldırıp döndürdüğünüzde ekran parlaklığının açılması için **Hareket** ögesini seçin.
 - Ekranın daha sık veya daha az sıklıkla açılması için hareket hassasiyetini ayarlamak üzere **Duyarlılık** ögesini seçin.
 - Saati düşük ışık koşullarında kullanabilmek ve gece görüşünüzü korumak için **Kırmızıya Geçiş** ögesini seçerek ekranı kırmızının tonlarına döndürün.
- 7 Minimal, loş ayarlara sahip bir uyku saat kadranı seçmek veya tanımladığınız uyku penceresi boyunca varsayılan saat kadranını açık tutmak için **Uyku Süresinde > Saat Yüzü** ögesini seçin.

Pil Yöneticisi Ayarları

B ögesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem > Pil Yöneticisi** ögesini seçin.

Pil Tasarrufu: Pil ömrünü en üst düzeye çıkarmak için özellikleri kapatır.

Pil Yüzdesi: Kalan pil ömrünü yüzde olarak gösterir.

Pil Tahmini: Kalan pil ömrünü tahmini süre olarak gösterir.

Ölçü Birimlerini Değiştirme

Mesafe, tempo ve hız, yükseklik ve daha fazlası için ölçü birimlerini özelleştirebilirsiniz.

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Format** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.
 - Saat için birincil ölçü birimlerini ayarlamak için **Birim** ögesini seçin.
 - Süreli bir etkinlik sırasında temponu veya hızını mil veya kilometre cinsinden görüntülemek için **Pace/Hız** ögesini seçin.

Saatinizin Şifresini Belirleme

DUYURU

Şifrenizi üç kez yanlış girerseniz saat geçici olarak kilitlenir. Beş hatalı denemeden sonra saat, Garmin Connect uygulamasında şifreniz sıfırlanana kadar kilitlenir. Saatinizi telefonunuzla eşleştirmediyse saat, beş hatalı denemeden sonra verilerinizi siler ve varsayılan fabrika ayarlarına geri döner.

Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için bir şifre ayarlayabilirsiniz. Garmin Pay özelliğini kullanıyorsanız saat, cüzdanınızı açmak için gerekli olan dört haneli şifreyi kullanır (*Garmin Pay, sayfa 36*).

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Şifre > Şifre Ayarla** ögesini seçin.
- 3 Dört haneli bir şifre girin.

Saati bileğinizizden bir sonraki çıkarışınızda, herhangi bir bilgiyi görüntüleyebilmek için şifreyi girmeniz gerekir.

Saatinizin Şifresini Değiştirme

Saatinizin şifresini değiştirmek için güncel şifreyi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız veya çok fazla hatalı şifre denemesi yaparsanız Garmin Connect uygulamasında şifrenizi sıfırlamanız gerekir.

1 **B** ögesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Sistem > Şifre > Şifreyi Değiştir** ögesini seçin.

3 Mevcut dört haneli şifrenizi girin.

4 Dört haneli yeni bir şifre girin.

Saati bileğinizden bir sonraki çıkarışınızda, herhangi bir bilgiyi görüntüleyebilmek için şifreyi girmeniz gerekir.

Saat Dilimleri

Cihazı her açtığınızda ve uyduları aldığınızda ya da telefonunuzla senkronize ettiğinizde cihaz, saat diliminizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar.

Garmin Connect Ayarları

Saat ayarlarınızı Garmin Connect hesabınızdan, Garmin Connect uygulamasını veya Garmin Connect web sitesini kullanarak değiştirebilirsiniz. Bazı ayarlar yalnızca Garmin Connect hesabınız kullanıldığında mevcuttur ve saatinizde değiştirilemez.

- Garmin Connect uygulamasından **••• > Garmin Cihazları** ögesini ve ardından saatinizi seçin.
- Garmin Connect uygulamasındaki cihazlar pencere ögesinden saatinizi seçin.

Ayarları özelleştirdikten sonra değişiklikleri saatinize uygulamak için verileri senkronize edin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 64](#), [Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 65](#)).

Cihaz Bilgileri

AMOLED Ekran Hakkında

Pil ömrü ve performans için varsayılan olarak saat ayarları optimize edilir ([Pil Ömrünü Artırma, sayfa 77](#)).

Hayalet resim veya piksel "yanması", AMOLED cihazlar için normal bir durumdur. Ekran ömrünü uzatmak için uzun süre boyunca yüksek parlaklık seviyelerinde statik görüntüleri ekrana getirmekten kaçınmanız gerekir. Yanmayı en aza indirmek için vivoactive 5 ekranı, seçilen zaman aşımından sonra kapanır ([Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 71](#)). Saati uyandırmak için bileğinizi kendinize doğru çevirebilir, dokunmatik ekrana dokunabilir veya bir düğmeye basabilirsiniz.

Saati Şarj Etme

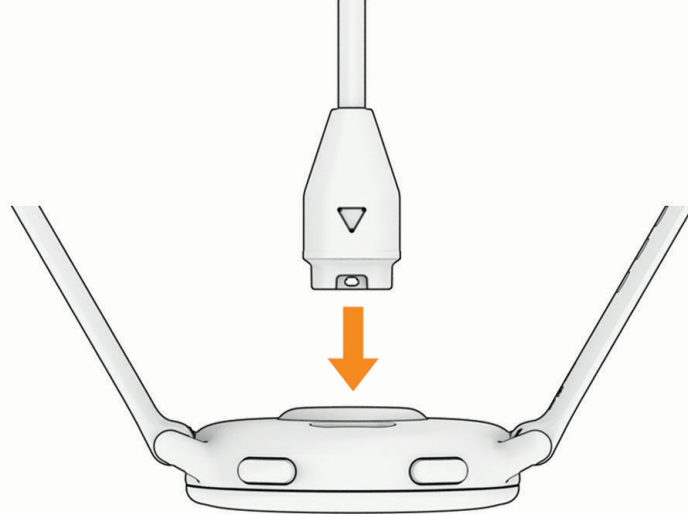
⚠ UYARI

Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulayın. Temizleme talimatlarına bakın (*Cihaz Bakımı, sayfa 74*).

- 1 Kabloyu (▲ ucu) saatinizdeki şarj bağlantı noktasına takın.



- 2 Kablosunun diğer ucunu bir USB şarj bağlantı noktasına takın.
Saat, mevcut pil şarj seviyesini görüntüler.

Kayışları Değiştirme

Saate 20 mm kalınlığında, standart, hızlıca çıkarılabilen kayışlar takılabilir.

- 1 Kayışı çıkarmak için çubukta bulunan kolay sökme pimini kaydırın.



- 2 Yeni kayış için çubuğun bir tarafını saate takın.
- 3 Hızlı çıkarma pimini kaydırın ve çubuğu saatin karşı tarafıyla hizalayın.
- 4 Diğer kayışı değiştirmek için 1-3 arasındaki adımları tekrarlayın.

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesini görüntüleyebilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Hakkında** öğesini seçin.

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

Bu cihazın etiketi elektronik olarak sağlanır. E-etiket, FCC tarafından sağlanmış kimlik numaraları veya bölgesel uyumluluk işaretleri gibi düzenleme bilgilerinin yanı sıra geçerli ürün ve lisans bilgilerini sağlayabilir.

-  simgesini 10 saniye basılı tutun.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Su altında düğmelere basmaktan kaçının.

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

Dokunmatik ekranı çalıştırmak için asla sert veya sivri nesneler kullanmayın; ekran hasar görebilir.

Plastik bileşenlere ve aksamla zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözelti ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçının.

Klor, tuzlu su, güneş kremi, kozmetik ürünleri, alkol veya diğer sert kimyasallara maruz kaldıktan sonra cihazı temiz suyla iyice durulayın. Bu maddelere uzun süreli maruz kalmak kılıfa zarar verebilir.

Kalıcı hasara yol açabileceğinden cihazı aşırı sıcaklığa maruz kalabileceği yerlerde depolamayın.

Saati Temizleme

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Bir şarj cihazına bağlandığında az miktarlardaki ter veya nem bile elektrikli bağlantılarda paslanmaya yol açabilir. Paslanma şarj alımını ve veri aktarımını engelleyebilir.

İPUCU: Daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresine gidin.

- 1 Suyla durulayın veya nemli, tüy bırakmayan bir bez kullanın.
- 2 Saatin tamamen kurumasını sağlayın.

Deri Kayışları Temizleme

- 1 Deri kayışları kuru bir bezle silin.
- 2 Deri kayışları temizlemek için deri bakım ürünü kullanın.

Ürün Güncellemeleri

Cihazınız Bluetooth veya Wi-Fi bağlantısı bulunduğunda güncellemeleri otomatik olarak denetler. Güncellemeleri sistem ayarlarından manuel olarak kontrol edebilirsiniz (*Sistem Ayarları, sayfa 70*). Bilgisayarınıza Garmin Express (garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Garmin Connect hesabına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

Garmin Express Uygulamasını Ayarlama

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 garmin.com/express adresine gidin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Pil ömrü	Akıllı saat modunda 11 güne kadar
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° - 60°C (-4° - 140°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Kablosuz frekansı	19,67 dBm maksimumda 2,4 GHz
EU SAR	1,05 W/kg gövde, 0,38 W/kg uzuv
Suya karşı dayanıklılık derecesi	Yüzme, 5 ATM ¹

Pil Ömrü Bilgileri

Gerçek pil ömrü; etkinlik izleme, bilekten kalp hızı ölçme, telefon bildirimleri, GPS ve bağlı sensörler gibi saatinizde etkinleştirilen özelliklere bağlıdır.

Mod	Pil Ömrü
Etkinlik izleme ve bilekten sürekli kalp hızı özellikli akıllı saat modu	11 güne kadar
Pil tasarrufu özellikli akıllı saat modu	21 güne kadar
Yalnızca GPS modu	21 saate kadar
Tüm Sistemler GPS modu	17 saate kadar
Müzik çalarken Tüm Sistemler GPS modu	8 saate kadar
Daima Açık ekran modu	5 güne kadar

Sorun Giderme

Telefonum saatimle uyumlu mu?

vivoactive 5 saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

Bluetooth uyumluluk bilgileri için garmin.com/ble adresine gidin.

¹ Cihaz, 50 m derinliğe eş değer basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

Telefonum, saate bağlanmıyor

Telefonunuz saate bağlanmıyorsa şu ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Telefonunuzu ve saatinizi kapatıp yeniden açın.
- Telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Garmin Connect uygulamasını son sürümüne güncelleyin.
- Eşleştirme işlemi yeniden denemek için saatinizi Garmin Connect uygulamasından ve telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından kaldırın.
- Yeni bir telefon satın aldıysanız saatinizi, artık kullanmayacağınız telefondaki Garmin Connect uygulamasından kaldırın.
- Telefonunuzu, saatin 10 m (33 ft.) yakınına getirin.
- Eşleştirme moduna girmek için telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açın ve **••• > Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** öğesini seçin.
- Saat görünümünden **B** simgesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem > Bağlantı > Telefon > Telefonu Eşleştir** öğesini seçin.

Kulaklığım saate bağlanmıyor

Bluetooth kulaklığınız daha önce telefonunuza bağlandıysa saatinize bağlanmak yerine otomatik olarak telefonunuza bağlanıyor olabilir. Şu ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Telefonunuzda Bluetooth teknolojisini kapatın.
Daha fazla bilgi almak için telefonunuzun kullanım kılavuzuna bakın.
- Kulaklığınızı saatinize bağlarken telefonunuzdan 10 m (33 ft.) uzakta durun.
- Kulaklığınızı saatinizle eşleştirin ([Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 58](#)).

Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor

Bluetooth kulaklığa bağlanmış bir vivoactive 5 saatini kullanırken sinyal gücünün en yüksek seviyede olması için saat ile kulaklık anteni arasında doğrudan görüş hattı olmalıdır.

- Sinyal vücudunuzdan geçiyorsa sinyal kaybı yaşayabilirsiniz veya kulaklığınızın bağlantısı kesilebilir.
- vivoactive 5 saatinizi sol bileğinize takıyorsanız kulaklığın Bluetooth anteninin sol kulağınızda olduğundan emin olun.
- Kulaklık modele göre değişiklik gösterdiğinden saati diğer bileğinize takmayı deneyebilirsiniz.
- Metal veya deri saat kayışı kullanıyorsanız sinyal gücünü artırmak için silikon saat kayışına geçebilirsiniz.

Saatim yanlış dile ayarlanmış

Saatiniz için yanlış bir dil seçtiyseniz dil seçimini değiştirebilirsiniz.

- 1 **B** öğesini basılı tutun.
- 2 Listedeki son öğeye inin ve öğeyi seçin.
- 3 Listedeki son öğeye inin ve öğeyi seçin.
- 4 Listedeki dokuzuncu öğeye inin ve öğeyi seçin.
- 5 Tercih ettiğiniz dili seçin.

Saatim, doğru saati göstermiyor

Saati telefonunuzla senkronize ettiğinizde veya saat, GPS sinyalleri aldığı anda saat ve tarih güncellenir. Saat dilimlerini değiştirdiğinizde doğru saati alması ve yaz/kış saati uygulamasına geçmesi için saatinizi senkronize etmeniz gerekir.

- 1 **B** simgesini basılı tutun ve **Saatler > Zaman** ögesini seçin.
- 2 **Saat Kaynağı** etkinleştirildiğinde **Otomatik** seçeneğini doğrulayın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Saati telefonunuzla eşitlemek için **Zaman Senkronizasyonu** ögesini seçin ve saatinizin telefonunuzla otomatik olarak eşitlenmeye başlamasını bekleyin.
 - Zamanı uydu sinyalleriyle eşitlemek için **Zaman Senkronizasyonu > GPS Kullan** ögesini seçin, gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin ve saatin uydu sinyallerini almasını bekleyin.

Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil

Kalp atış hızı sensörünüz hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/heartrate adresine gidin.

Pil Ömrünü Artırma

Pil ömrünü uzatmak için yapabileceğiniz birkaç işlem vardır.

- **Pil Tasarrufu** ögesini açın (*Pil Yöneticisi Ayarları, sayfa 71*).
- **Daima Açık** ekran zaman aşımı seçeneğini kullanmayı bırakın ve daha kısa bir ekran zaman aşımı seçin (*Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 71*).
- Ekran parlaklığını azaltın (*Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 71*).
- Canlı bir saat görünümünden statik arka planlı bir saat görünümüne geçin (*Saat Yüzünü Değiştirme, sayfa 24*).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth teknolojisini kapatın (*Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma, sayfa 62*).
- Etkinlik izlemeyi kapatın (*Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 41*).
- Telefon bildirimlerinin türünü sınırlandırın (*Bildirimleri Yönetme, sayfa 61*).
- Otomatik nabız oksimetresi ölçümlerini kapatın (*Nabız Oksimetresi İzleme Modunu Değiştirme, sayfa 52*).

Saati Yeniden Başlatma

Saat yanıt vermiyorsa saati yeniden başlatmanız gerekebilir.

NOT: Saati yeniden başlatmak verilerinizi veya ayarlarınızı silebilir.

- 1 **A** simgesini 15 saniye basılı tutun.
Saat kapanır.
- 2 Saati açmak için **A** simgesini bir saniye basılı tutun.

Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama

Varsayılan tüm ayarları sıfırlamadan önce etkinlik verilerinizi yüklemek için saati Garmin Connect uygulamasıyla senkronize etmeniz gerekir.

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Sıfırla** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Kullanıcı profili verileri dahil olacak ancak etkinlik geçmişi ve indirilen uygulamalar ve dosyalar hariç tutulacak şekilde tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.
 - Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişi silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.

NOT: Bir Garmin Pay cüzdan ayarladıysanız bu seçenek cüzdanı saatinizden siler.

Uydu Sinyallerini Alma

Saatin uydu sinyallerini alabilmesi için gökyüzünü açık bir şekilde görmesi gerekir.

- 1 Dış mekanda açık bir alana gidin.
Saatın önü gökyüzüne doğru yönlendirilmelidir.
- 2 Saatın uyduları bulmasını bekleyin.
Uydu sinyallerinin bulunması 30 - 60 saniye sürebilir.

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- Cihazı sık sık Garmin hesabınızla senkronize edin:
 - Cihazınızı, USB kablosunu ve Garmin Express uygulamasını kullanarak bir bilgisayara bağlayın.
 - Bluetooth özellikli telefonunuzu kullanarak cihazınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin.
 - Cihazınızı bir Garmin kablosuz ağı kullanarak Wi-Fi hesabınıza bağlayın.Cihazınız, Garmin hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirerek uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.
- Cihazınızı, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
- Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

Etkinlik İzleme

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

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
 - Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken saati cebinize koyun.
 - Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı aktif bir şekilde kullanırken saati cebinize koyun.
- NOT:** Saat; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

Demo Modundan Çıkış

Demo modu, saatinizdeki özelliklerin bir önizlemesini görüntüler.

- 1  simgesine hızlıca sekiz kez basın.
- 2  simgesini seçin.

Daha Fazla Bilgi Alma

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
 - İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
 - www.garmin.com/ataccuracy adresine gidin.
- Bu, tıbbi bir cihaz değildir. Nabız oksimetresi özelliği tüm ülkelerde mevcut değildir.

Ek

Veri Alanları

Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için ANT+ aksesuarları gerektirir.

500 metredeki Son Tur Yürüyüş Hızı: Son tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

500 M Tempo: 500 metredeki mevcut kürek çekme temposu.

500 M TUR TEMPOSU: Mevcut tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

Adım: Mevcut etkinlik sırasındaki adım sayısı.

Ana: Oyun. Birincil antrenman verileri ekranı.

Aralık Hızı: Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.

Aralık Mesafesi: Mevcut aralık için kat edilen mesafe.

Aralıktaki Kulaç/Uzunluk: Mevcut aralık sırasında uzunluk başına ortalama kulaç sayısı.

Aralıktaki Swolf: Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.

Body Battery: Oyun. Günün geri kalanı için kalan enerji rezervlerinin miktarı.

Bölgedeki Süre: Her bir kalp hızı veya güç bölgesinde geçirilen süre.

Duruş Zamanı: Mevcut duruş için kronometre süresi.

EBIKE MENZİLİ: Geçerli eBike ayarlarına ve kalan pil gücüne göre kat edebildiğiniz tahmini mesafe.

eBIKE PİLİ: eBike'in kalan pil gücü.

Etkin Süre: Mevcut etkinlik için harcanan toplam aktif hareket süresi.

Geçen Süre: Kaydedilen toplam süre. Örneğin, süreölçer başlatarak 10 dakika koştuktan sonra 5 dakikalığına durdurup tekrar çalıştırıp 20 dakika daha koşarsanız geçen süre 35 dakikadır.

Gün batımı: GPS konumunuza göre günbatımı saati.

Gün doğumu: GPS konumunuza göre gündeğümü saati.

Günün Saati: Mevcut konumunuza ve saat ayarlarınıza (format, saat dilimi, yaz saati) göre günün saati.

HAR. SÜR.: Mevcut hareket için kronometre süresi.

Hareket Hızı: Mevcut hareket için ortalama hız.

Hareket KH: Mevcut hareket için ortalama kalp hızı.

Hareket KH Maks. Oranı: Mevcut hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

HAREKETLER: Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan toplam hareket sayısı.

Hareket Mesafesi: Mevcut hareket için kat edilen mesafe.

Hareket Temposu: Mevcut hareket için ortalama yürüyüş hızı.

Hız: Mevcut hareket hızı.

Intrv. Kulaç Türü: Aralık için mevcut kulaç türü.

Intrv. Süresi: Mevcut aralık için kronometre süresi.

Intrv. Uzunlukları: Mevcut aralık sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

İTMELER: Mevcut etkinlikte tamamlanan tekerlekli sandalye itme sayısı.

Kadans: Bisiklet Sürme. Krank kolunun devir sayısı. Bu verinin görüntülenebilmesi için cihazınızın bir tempo aksesuarına bağlı olması gerekir.

Kadans: Koşu. Dakika başına adım (sağ ve sol).

Kalori: Yakılan toplam kalori miktarı.

Kalp Hızı: Dakikadaki atış (bpm) cinsinden kalp hızınız. Cihazınızın uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.

Kalp Hızı Bölgesi: Mevcut kalp hızı aralığınız (1 - 5). Varsayılan bölgeler, kullanıcı profili ve maksimum kalp hızınıza (220'den yaşıınız çıkarıldığında elde edilen değer) dayanır.

Kürek: Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Kürek Hızı: Dakikadaki kulaç sayısı (spm).

Maksimum 24 Saat: Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen maksimum sıcaklık.

Maksimum Hız: Mevcut etkinlik için en yüksek hız.

Maksimum Kalp Hızı Oranı: Maksimum kalp hızı yüzdesi.

Mesafe: Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.

Mesafe/Kulaç: Kulaç başına kat edilen mesafe.

Minimum 24 Saat: Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen minimum sıcaklık.

ORT. 500 M T.: Mevcut etkinlik için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

Ortalama Dakika: Orta yoğunluktaki dakikaların sayısı.

Ortalama Duruş Zamanı: Mevcut etkinlik için ortalama duruş süresi.

Ortalama Hareket Süresi: Mevcut etkinlik için ortalama hareket süresi.

Ortalama Hız: Mevcut etkinlik için ortalama hız.

Ortalama Kalp Atış Hızı: Mevcut etkinlik için ortalama kalp hızı.

Ortalama Kalp Hızı Maksimum Yüzdesi: Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Ortalama Kulaç/Uzunluk: Mevcut etkinlik sırasında uzunluk başına ortalama kulaç sayısı.

Ortalama Kulaç Hızı: Mevcut etkinlik sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Ortalama Mesafe/Kürek: Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.

Ortalama Swolf: Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır ([Yüzme Terimleri, sayfa 8](#)).

Ortalama Tempo: Bisiklet Sürme. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.

Ortalama Tempo: Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.

Ortalama Tur Süresi: Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.

Ortalama Yürüyüş Hızı: Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.

Oyun Gücü: Oyun. Geçerli etkinlik sırasında kalan tahmini güç.

Solunum Hızı: Dakika başına nefes (brpm) cinsinden solunum hızınız.

Son Aralıktaki Swolf: Son tamamlanan aralık için ortalama swolf puanı.

Son Duruş Zamanı: En son tamamlanan hareket için kronometre süresi.

Son Hareket Hızı: Son tamamlanan hareket için ortalama hız.

Son Hareket Kalp Hızı: Son tamamlanan hareket için ortalama kalp hızı.

Son Hareket Kalp Hızı Maks Oranı: Son tamamlanan hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Son Hareket Mesafesi: En son tamamlanan hareket için kat edilen mesafe.

Son Hareket Süresi: En son tamamlanan hareket için kronometre süresi.

Son Hareket Temposu: En son tamamlanan hareket için ortalama yürüyüş hızı.

Son Turdaki Kürek Başına Mesafe: Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.

Son Turda Maksimum Kalp Atış Hızı Yüzdesi: Son tamamlanan tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Son Tur Hızı: En son tamamlanan tur için ortalama hız.

Son Tur Kalp Hızı: Son tamamlanan tur için ortalama kalp hızı.

Son Tur Mesafesi: En son tamamlanan tur için kat edilen mesafe.

Son Tur Pace: En son tamamlanan tur için ortalama yürüyüş hızı.

Son Tur Süresi: En son tamamlanan tur için kronometre süresi.

Son Tur Tekrarları: Etkinliğin son turundaki tekrar sayısı.

Son Tur Temposu: Bisiklet Sürme. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Son Tur Temposu: Koşu. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Son Uzunluktaki Hız: En son tamamlanan havuz uzunluğu için ortalama hız.

Son Uzunluktaki Kulaç: En son tamamlanan havuz uzunluğu için toplam kulaç sayısı.

Son Uzunluktaki Kulaç Hızı: En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Son Uzunluktaki Kulaç Türü: En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında kullanılan kulaç türü.

Son Uzunluktaki Swolf: En son tamamlanan havuz uzunluğu için swolf puanı.

Stres: Mevcut stres seviyeniz.

Süreölçer: Etkinlik zamanlayıcısının şu anki süresi.

Sıcaklık: Hava sıcaklığı. Vücut sıcaklığınız, sıcaklık sensörünü etkiler. Bu verilerin görünmesi için cihazınız bir tempe sensöre bağlı olmalıdır.

Tekrarlar: Spor salonu etkinliği sırasında, bir antrenman setindeki tekrar sayısı.

Toplam Dakika: Yüksek yoğunluklu dakikaların toplam sayısı.

Turda Kalp Hızı Maksimum %: Mevcut tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Turdaki Adımlar: Mevcut tur sırasındaki adım sayısı.

Turdaki Kürek Başına Mesafe: Kürek sporları. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.

Turdaki Ortalama Kalp Hızı: Mevcut tur için ortalama kalp hızı.

Tur Hızı: Mevcut tur için ortalama hız.

Tur İtmeleri: Mevcut turda tamamlanan tekerlekli sandalye itme sayısı.

Tur Kadansı: Bisiklet Sürme. Mevcut tur için ortalama tempo.

Tur Kadansı: Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.

Turlar: Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.

Turlar: İp atlama gibi bir etkinlikte gerçekleştirilen egzersiz gruplarının sayısı.

Tur Mesafesi: Mevcut tur için kat edilen mesafe.

Tur Süresi: Mevcut tur için kronometre süresi.

Tur Temposu: Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.

Uzunluklar: Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Yoğun Dakikalar: Yoğun dakikaların sayısı.

Yön: Hareket ettiğiniz yön.

Yürüyüş Hızı: Mevcut yürüyüş hızı.

Yüzme Süresi: Mevcut etkinlik için yüzme süresi. Dinlenme süresi dahil değildir.

Zamanlayıcı: Mevcut etkinlik için kronometre süresi.

Zmnlıy Ayr: Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.

VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre VO2 maksimum tahminleri standart olarak sınıflandırılmıştır.

NOT: VO2 maks., saat tekerlekli sandalye modundayken kullanılamaz.

Erkekler	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Mükemmel	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
İyi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Orta	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Zayıf	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kadınlar	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Mükemmel	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
İyi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Orta	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Zayıf	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Veriler, The Cooper Institute kurumundan izin alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için www.CooperInstitute.org adresine gidin.

Tekerlek Boyutu ve Çevresi

Bisiklet sürme için kullanıldığında, hız sensörünüzü tekerlek boyutunuzu otomatik olarak algılar. Gerekirse tekerlek çevrenizi hız sensörü ayarlarında manuel olarak girebilirsiniz.

Bisiklet sürmek için lastik boyutu lastiğin her iki tarafında belirtilmiştir. Tekerleğinizin çevresini ölçebilir ya da internette bulunan hesaplayıcılardan birini kullanabilirsiniz.

Dizin

A

adet döngüsü **30, 31**
alarmlar **69**
ANT+ sensörleri **56**
antrenman
 planlar **43**
 sayfa **9**
 takvim **43**
antrenmanlar **43**

B

bayrak direği konumu, green görünümü **12**
bildirimler **60**
 kısa mesajlar **60**
bilgisayar **57**
birim numarası **74**
bisiklet sensörleri **56**
bisiklet sürme **9**
Bluetooth teknoloji **75**
Bluetooth teknolojisi **62**
Body Battery **28**

C

cihazınızı temizleme **74**
Connect IQ **66**

E

etkinlik izleme **40, 41**
etkinlikler **4, 5**
etkinlikleri kaydetme **4, 9**

G

Garmin Connect **43, 64, 65**
 veri depolama **65**
Garmin Express **75**
Garmin Pay **36**
geçmiş **9, 44**
 bilgisayara gönderme **65**
geri sayım süreölçeri **70**
golf turu, bitirme **16**
görünüm **23, 27, 28, 32**
GPS **69**
 sinyal **78**
green görünümü, bayrak direği konumu **12**
güncellemeler, yazılım **64, 65**

H

HIIT **5**
hız ve tempo sensörleri **56**

İ

istatistikler **15**

K

Kalibre etme, pusula **54**
kalp hızı **45, 46**
 bölgeler **48, 49**
 izleme **30, 46**
kayışlar **73**
kısa mesajlar **60**
kontroller menüsü **23**
konumlar, silme **53**
kronometre **69**
kullanıcı profili **56**

L

lisans **74**
LiveTrack **69**

M

müzik, yükleme **57**
müzik kontrolleri **59**

N

nabız oksimetresi **46, 51, 52**

navigasyon **52, 53**
durdurma **53**

O

oksijen satürasyonu **51**

Ö

ödemeler **36**

P

pil, artırma **62, 77**
profiller, kullanıcı **56**
pusula **12, 54**
 Kalibre etme **54**

S

saat **69**
saat görünümü **23, 24**
saati sıfırlama **77**
sağlık istatistikleri **30, 31**
sıcaklık **56**
sıvı tüketimi **32**
skor **15**
skor kartı **15**
sorun giderme **28, 46, 52, 75, 77, 78**
stres seviyesi **28, 29**
süreölçer **4, 5, 9**
 geri sayım **70**

T

takvim **43**
telefon **66, 75**
tempe **56**
tempo, sensörler **56**
toparlanma **30**
tuşlar **74**

U

USB **65**
uydu sinyalleri **78**
uygulamalar **63**

V

veri
 aktarma **65**
 depolama **65**
 yükleme **64, 65**
veri alanları **9**
veri yükleme **64, 65**
vuruş ölçme **14**

W

Wi-Fi **65**

Y

yazılım
 güncelleme **64, 65**
 sürüm **74**
yedek parçalar **73**
yoğun olduğunuz dakikalar **40**

