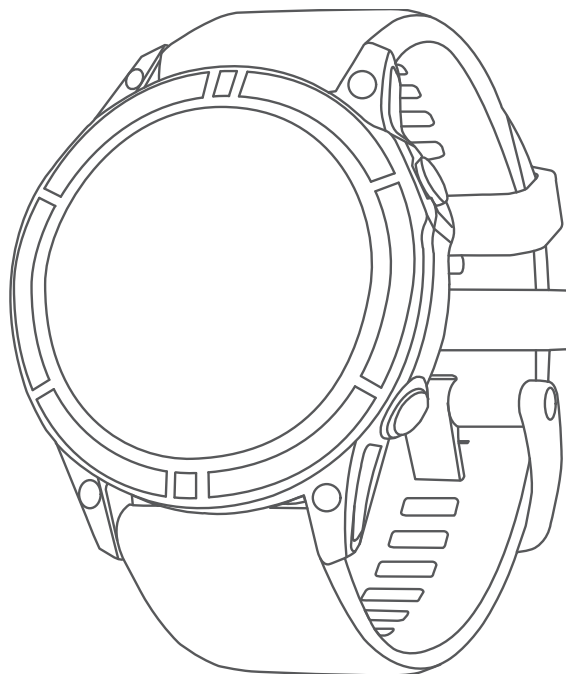


GARMIN®



QUATIX® 7 SAPPHIRE

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2022 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logo, quatix®, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, BlueChart®, Edge®, Fusion®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® un Xero® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Fusion-Link™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, GNT™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ un Vector™ Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google LLC preču zīme. Apple®, iPhone®, iTunes® un Mac® ir Apple Inc. preču zīme, kas reģistrēta ASV un citās valstīs. Vārdiskā preču zīme BLUETOOTH® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin jebkurā gadījumā izmanto šīs zīmes saskaņā ar licenci. The Cooper Institute®, kā arī visas saistītās preču zīmes ir The Cooper Institute īpašums. Di2™ ir Shimano, Inc. reģistrēta preču zīme. Shimano® ir Shimano, Inc. reģistrēta preču zīme. iOS® ir Cisco Systems, Inc. reģistrēta preču zīme, ko Apple Inc. izmanto saskaņā ar licenci. STRAVA un Strava™ ir Strava, Inc. preču zīmes. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) un Normalized Power™ (NP) ir Peaksware, LLC. Wi-Fi® ir Wi-Fi Alliance Corporation reģistrēta preču zīme. Windows® ir Microsoft Corporation Amerikas Savienotajās Valstīs un citās valstīs reģistrēta preču zīme. Zwift™ ir Zwift, Inc. preču zīme. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

Šis produkts ir ANT+® sertificēts. Sarakstu ar savietajamiem produktiem un lietotnēm skatiet tīmekļa vietnē www.thisisant.com/directory.

Saturs

Ievads..... 1

Darba sākšana.....	1
Ierīces pārskats.....	1
Skārienekrāna iespējošana un atspējošana.....	2
Pulksteņa lietošana.....	2

Pulksteņi..... 2

Modinātāja iestatīšana.....	2
Modinātāja rediģēšana.....	3
Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana.....	3
Taimera dzēšana.....	3
Hronometra lietošana.....	4
Alternatīvu laika joslu pievienošana.....	4
Alternatīvās laika joslas rediģēšana.....	5

Jūras aktivitātes..... 5

Kuģošanas kartes.....	5
Kuģošanas karšu lejupielādēšana.....	5
Burāšana.....	6
Halzēšanas palīgierīce.....	6
Halzēšanas palīgierīces kalibrēšana.....	6
Fiksēta halzēšanas leņķa ievadīšana.....	7
Reālā vēja virziena ievadīšana.....	7
Padomi labākā pacēluma aprēķina panākšanai.....	7
Burāšanas sacīkstes.....	7
Starta līnijas iestatīšana.....	7
Sacensību sākšana.....	8
Plūdmaiņas.....	9
Plūdmaiņu informācijas skatīšana.....	9
Plūdmaiņas brīdinājuma iestatīšana.....	9
Ūdens sporta veidi.....	10
Ūdenssporta braucienu skatīšana.....	10
MFD tālvaldība.....	10
Savienošana pārī ar karšu ploteri.....	10
MFD tālvaldības funkcijas izmantošana.....	10
Makšķerēšana.....	11
Došanās makšķerēt.....	11

Enkurvieta.....	11
Enkura vietas atzīmēšana.....	11
Enkura iestatījumi.....	11
Autopilots.....	12
Savienošana pārī ar autopilotu.....	12
Autopilota pārvaldība.....	12
Laivas dati.....	12
Laivas datu straumēšana.....	12
Ceļa punkta atzīmēšana jūsu karšu ploterī.....	12
GNT™ 10.....	13
GNT 10 datu straumēšana.....	13
Lietotne Fusion-Link™.....	13
Savienojums ar Fusion stereo ierīci.....	13

Aktivitātes un lietotnes..... 13

Aktivitātes sākšana.....	14
Padomi aktivitāšu reģistrēšanai.....	14
Aktivitātes beigšana.....	14
Aktivitātes novērtēšana.....	15
Skriešana.....	15
Dodoties skrējienā pa celiņu.....	15
Skrējiena pa celiņu ierakstīšana.....	15
Dodoties virtuālā skrējienā.....	15
Trenažiera attāluma kalibrēšana.....	16
Ultramaratona aktivitātes reģistrēšana.....	16
Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana.....	16
Peldēšana.....	16
Peldēšanas terminoloģija.....	17
Vēzienu veidi.....	17
Padomi peldēšanas aktivitātēm.....	17
Automātiskā atpūta un manuālā atpūta.....	18
Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu.....	18
Dažādi sporta veidi.....	18
Triatlona treniņš.....	18
Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana.....	19
Iekštelpu aktivitātes.....	19
Health Snapshot™.....	19
Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana.....	20
HIIT aktivitātes ierakstīšana.....	20
Iekštelpu trenažiera lietošana.....	21

Kāpšanas sports.....	21	Pastāvīgie iestatījumi.....	35
Kāpšanas aktivitātes telpā		Darbību un lietotņu pielāgošana.....	35
ierakstīšana.....	21	Izlases aktivitātes pievienošana vai	
Klinšu kāpšanas aktivitātes		noņemšana.....	35
ierakstīšana.....	22	Aktivitāšu secības maiņa lietotņu	
Lietotnes Expedition palaišana.....	22	sarakstā.....	35
Maršruta punkta manuāla		Datu ekrānu pielāgošana.....	36
ierakstīšana.....	22	Kartes pievienošana aktivitātei.....	36
Trases punktu skatīšana.....	22	Pielāgotas aktivitātes izveide.....	36
Došanās medībās.....	23	Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi.....	37
Slēpošana un ziemas sporta veidi.....	23	Aktivitātes brīdinājumi.....	39
Nobraucienu skatīšana.....	23	Brīdinājuma iestatīšana.....	40
Ārpustrases slēpošanas vai		Aktivitātes kartes iestatījumi.....	41
braukšanas ar sniega dēli aktivitātes		Maršrutēšanas iestatījumi.....	41
reģistrēšana.....	23	ClimbPro lietošana.....	41
Distanču slēpošanas jaudas dati.....	24	Automātiskas kāpšanas	
Golfa spēle.....	25	iespējošana.....	42
Golfa spēle.....	25	Satelīta iestatījumi.....	42
Golfa izvēlne.....	27		
Karodziņa pārvietošana.....	27	Treniņi.....	43
Virtuālais caddie.....	27	Vienotais treniņu statuss.....	43
Nūjas ieteikuma maiņa.....	28	Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes	
Attāluma mērīšana, izmantojot		mērījumi.....	43
funkciju Touch Targeting.....	28	Treniņš pirms sacensībām.....	43
Mērīto sitienu skatīšana.....	28	Sacensību kalendārs un primārās	
Manuāla sitiena mērīšana.....	29	sacensības.....	43
Rezultātu saglabāšana.....	29	Fizisko vingrojumu sērijas.....	44
Statistikas ierakstīšana.....	29	Vingrojumu sērijas sākšana.....	44
Par punktu skaitīšanu pēc		Treniņa izpildes rezultāts.....	44
Steiblforda sistēmas.....	30	No Garmin Connect lejupielādētas	
Vēja ātruma un virziena skatīšana.....	30	fizisko vingrojumu sērijas izpilde.....	45
Virziena uz spraudīti skatīšana.....	30	Dienā piedāvātās fizisko vingrojumu	
Pielāgoto mērķu saglabāšana.....	30	sērijas izpilde.....	45
PlaysLike attāluma ikonas.....	30	Intervālu fizisko vingrojumu sērijas	
Lielu ciparu režīms.....	31	sākšana.....	45
Vēziena tempa apmācības.....	31	Intervālu fizisko vingrojumu sērijas	
Ideālais vēziena temps.....	32	pielāgošana.....	46
Jūsu vēziena tempa analīze.....	32	Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes	
Padomu sekvences skatīšana.....	33	ierakstīšana.....	46
Lēcienmeistars.....	33	Virtual Partner® lietošana.....	46
Lēciena plānošana.....	33	Treniņa mērķa iestatīšana.....	47
Lēcienveidi.....	33	Iepriekšējās aktivitātes rezultātu	
Lēciena informācijas ievadīšana.....	34	pārspēšana.....	47
Vēja informācijas ievadīšana HAHO un		Par treniņu kalendāru.....	47
HALO lēcieniem.....	34	Garmin Connect treniņa plānu	
Vēja informācijas atiestatīšana.....	34	izmantošana.....	48
Vēja informācijas ievadīšana		Pielāgoti treniņu plāni.....	48
statiskam lēcienam.....	34	PacePro Treniņš.....	48

PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect.....	48	Izpildes spēja.....	65
PacePro plāna izveidošana pulkstenī.....	49	Savas izpildes spējas skatīšana.....	65
PacePro plāna sākšana.....	50	FTP aplēšu iegūšana.....	66
Power Guide.....	51	FTP testa veikšana.....	66
Jaudas ceļveža izveide un lietošana.....	51	Laktāta sliekšņvērtība.....	67
Segmenti.....	51	Vadīta testa veikšana, lai noteiktu laktāta sliekšņvērtību.....	67
Strava™ segmenti.....	51	Jūsu izturības skatīšana reāllaikā.....	68
Segmenta detaļu skatīšana.....	52	Jūsu jaudas līknes skatīšana.....	68
Sacensība segmentā.....	52	Treniņa statuss.....	69
Segmenta automātiskas korigēšanas iestatīšana.....	52	Treniņu statusa līmeņi.....	70
žurnāli.....	52	Padomi treniņa statusa iegūšanai.....	70
Vēstures izmantošana.....	53	Akūtā slodze.....	70
Dažādu sporta veidu vēsture.....	53	Treniņu slodzes fokuss.....	71
Personīgie rekordi.....	53	Slodzes koeficients.....	71
Personīgo rekordu skatīšana.....	53	Par Training Effect.....	72
Personīgā rekorda atjaunošana.....	53	Atgūšanās laiks.....	72
Personīgo rekordu dzēšana.....	54	Atgūšanās sirdsdarbības ritms.....	73
Datu kopsummu skatīšana.....	54	Aklimatizēšanās izpildei karstumā un augstumā.....	73
Odometra lietošana.....	54	Treniņa statusa pauzēšana un atsākšana.....	73
Vēstures dzēšana.....	54	Gatavība treniņam.....	74
Izskats.....	54	Riteņbraukšanas spējas skatīšana..	74
Pulksteņa skata iestatījumi.....	54	Krājumu pievienošana.....	75
Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana...	55	Padomu laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana.....	75
Pārskati.....	55	Ceļojuma plānošana lietotnē Garmin Connect.....	75
Pārskatu kopas skatīšana.....	58	Vadība.....	76
Pārskatu kopas pielāgošana.....	58	Vadības izvēlnes pielāgošana.....	78
Pārskatu mapju izveide.....	59	Signāllampiņas ekrāna izmantošana.....	79
Body Battery.....	59	Garmin Pay.....	79
Padomi uzlabotiem Body Battery datiem.....	59	Garmin Pay maka iestatīšana.....	79
Izpildes mērījumi.....	60	Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni.....	79
Par VO2 Max. aplēsēm.....	61	Kartes pievienošana Garmin Pay makam.....	79
legūstiet savas VO2 Max. aplēses skriešanai.....	62	Garmin Pay karšu pārvaldība....	80
legūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai.....	62	Garmin Pay ieejas koda maiņa....	80
Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana.....	63	Rīta pārskats.....	80
Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss.....	64	Rīta pārskata pielāgošana.....	80
Pulsa mainība un stresa līmenis.....	64		

Sensori un piederumi.....80

Locītavas ritms.....	80
Pulksteņa valkāšana.....	81
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	81
Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi.....	82
Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	82
Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana.....	82
Pulsa oksimetrs.....	83
Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana.....	84
Pulsa oksimetra režīma iestatīšana.....	84
Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā.....	84
Kompas.....	84
Kompasa virziena iestatīšana.....	84
Kompasa iestatījumi.....	85
Kompasa manuāla kalibrēšana....	85
Ziemeļu norādes iestatīšana.....	85
Altimetrs un barometrs.....	85
Altimetra iestatījumi.....	85
Barometriskā altimetra kalibrēšana.....	86
Barometra iestatījumi.....	86
Barometra kalibrēšana.....	86
Bezvadu sensori.....	87
Bezvadu sensoru savienošana pārī.....	89
HRM-Pro skriešanas temps un distance.....	89
Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai.....	90
Skriešanas dinamika.....	90
Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem.....	91
Skriešanas spēks.....	91
Skriešanas jaudas iestatījumi...	91
Varia Kameras vadības izmantošana.....	92
inReach tālvadība.....	92
inReach tālvadības izmantošana.....	92
VIRB tālvadība.....	92
Sporta kameras VIRB vadība.....	93

VIRB sporta kameras pārvaldība aktivitātes laikā.....	93
Xero objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi.....	94

Karte..... 94

Kartes skatīšana.....	94
Atrašanās vietas saglabāšana vai navigēšana uz atrašanās vietu kartē...	95
Navigēšana, izmantojot funkciju Manā tuvumā.....	95
Kartes iestatījumi.....	96
Karšu pārvaldība.....	96
Karšu lejupielāde ar Āra kartes+...	97
TopoActive karšu lejupielāde.....	97
Karšu dzēšana.....	97
Karšu noformējums.....	98
Jūras kartes iestatījumi.....	98
Kartes datu rādīšana un paslēpšana...	98

Mūzika..... 98

Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana.....	99
Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja....	99
Personīgā audio satura lejupielāde.....	99
Mūzikas klausīšanās.....	100
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība....	100
Bluetooth austiņu pievienošana.....	100
Audio režīma maiņa.....	100

Savienojamība..... 101

Tālruņa savienojamības iespējas.....	101
Tālruņa pāra savienojuma izveidošana.....	101
Bluetooth paziņojumu iespējošana	101
Paziņojumu skatīšana.....	101
Ienākoša tālruņa zvana saņemšana.....	102
Atbilde uz teksta ziņojumu.....	102
Paziņojumu pārvaldība.....	102
Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana.....	102
Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana.....	102
Audio uzvedņu atskaņošana aktivitātes laikā.....	103

Wi-Fi Savienojamības funkcijas	103
Pievienošana Wi-Fi tīklam	103
Tālruņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas	103
Garmin Connect	104
Lietotnes Garmin Connect lietošana	104
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect	104
Garmin Connect lietošana datorā	105
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express	105
Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect	105
Connect IQ funkcijas	105
Connect IQ funkciju lejupielāde ..	105
Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru	105
Garmin Explore™	106
Lietotne Garmin Golf	106

Lietotāja profils..... 106

Lietotāja profila iestatīšana	106
Dzimuma iestatījumi	106
Savas fiziskās formas vecuma skatīšana	106
Par sirdsdarbības ritma zonām	107
Fiziskās formas mērķi	107
Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana	107
Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas	108
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini ..	108
Savu spēka zonu iestatīšana	108
Izpildes mērījumu automātiska noteikšana	109

Drošības un izsekošanas funkcijas..... 109

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana	109
Kontaktpersonu pievienošana	110
Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana	110
Palīdzības pieprasīšana	110
GroupTrack sesijas sākšana	111

Padomi GroupTrack sesijām	111
GroupTrack iestatījumi	111

Veselības un labsajūtas iestatījumi..... 112

Automātisks mērķis	112
Brīdinājuma par kustību izmantošana	112
Intensitātes minūtes	112
Intensitātes minūšu pelnīšana	112
Sekošana miegā	112
Automatizētas miega izsekošanas lietošana	113

Navigācija..... 113

Saglabāto atrašanās vietu skatīšana un rediģēšana	113
Dubulta režģa atrašanās vietas saglabāšana	113
Atsauces punkta iestatīšana	113
Navigēšana uz galapunktu	114
Navigēšana uz interesējošo objektu	114
Navigēšana uz saglabātās aktivitātes sākuma punktu	115
Navigēšana uz sākuma punktu aktivitātes laikā	115
Maršruta norāžu skatīšana	116
Navigēšana, izmantojot funkciju Skats un kustība	116
Cilvēka aiz borta atrašanās vietas iezīmēšana un navigēšanas sākšana	116
Navigācijas apturēšana	116
Kursi	116
Kursa izveide un sekošana jūsu ierīcē	117
Apla maršruta kursa veidošana	117
Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect	117
Kursa nosūtīšana uz ierīci	118
Kursa informācijas skatīšana vai rediģēšana	118
Ceļa punkta plānošana	118
Navigācijas iestatījumi	118
Navigēšanas datu ekrānu pielāgošana	119
Kursa shēmas iestatīšana	119

Navigācijas brīdinājumu iestatīšana.....	119	Pulksteņa restartēšana.....	128
Jaudas pārvaldnieka iestatījumi... 119		Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana.....	128
Energijas taupītāja funkcijas pielāgošana.....	120	Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai.....	129
Barošanas režīma maiņa.....	120	Satelīta signālu iegūšana.....	129
Barošanas režīmu pielāgošana.....	120	GPS satelīta uztveršanas uzlabošana.....	129
Barošanas režīma atjaunošana.....	121	Temperatūras rādījums nav precīzs..	129
Sistēmas iestatījumi..... 121		Aktivitāšu izsekošana.....	130
Laika iestatījumi.....	122	Mans soļu skaits nešķiet precīzs...	130
Laika brīdinājumu iestatīšana.....	122	Soļu skaits manā pulkstenī un manā	
Laika sinhronizēšana.....	122	Garmin Connect kontā neatbilst....	130
Ekrāna iestatījumu maiņa.....	122	Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs.....	130
Miega režīma pielāgošana.....	123	Pielikums..... 131	
Karsto taustiņu pielāgošana.....	123	Datu lauki.....	131
Mērvienību mainīšana.....	123	Krāsu mēraparāti un skriešanas	
Ierīces informācijas skatīšana.....	123	dinamikas dati.....	144
E-etiketi reglamentējošās un		Saskares ar zemi laika balansa	
atbilstības informācijas skatīšana.	123	dati.....	145
Informācija par ierīci..... 124		Vertikālo svārstību un vertikālā	
Par AMOLED tehnoloģijas displeju....	124	koeficienta dati.....	145
Pulksteņa uzlāde.....	124	VO2 Max. standarta parametri.....	146
Specifikācijas.....	124	FTP novērtējumi.....	146
Akumulatora informācija.....	125	Riteņu lielums un apkārtmērs.....	147
Ierīces apkope.....	125	Simbolu definīcijas.....	147
Pulksteņa tīrīšana.....	126		
QuickFit® saišu maiņa.....	126		
Datu pārvaldība.....	126		
Failu dzēšana.....	126		
Traucējummeklēšana..... 127			
Produkta atjauninājumi.....	127		
Papildu informācijas iegūšana.....	127		
Mana ierīce ir nepareizā valodā.....	127		
Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu			
pulksteni?.....	127		
Mans tālrunis neveido savienojumu ar			
pulksteni.....	127		
Vai es varu izmantot savu Bluetooth			
sensoru ar savu pulksteni?.....	128		
Manas ausiņas neveido savienojumu ar			
pulksteni.....	128		
Mūzika pārtrauc skanēt vai ausiņas			
zaudē savienojumu.....	128		

Ievads

⚠ BRĪDINĀJUMS

Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

Pirms sākat vai pārveidojat jebkuru treniņu programmu, vienmēr konsultējieties ar ārstu.

Darba sākšana

Izmantojot pulksteni pirmo reizi, jums ir jāizpilda šīs darbības, lai iestatītu ierīci un iepazītos ar pamata funkcijām.

- 1 Nospiediet **LIGHT**, lai ieslēgtu pulksteni (*Ierīces pārskats, 1. lappuse*).
- 2 Lai veiktu sākotnējo iestatīšanu, izpildiet ekrānā redzamās norādes.
Sākotnējās iestatīšanas laikā varat izveidot viedtālruna pāra savienojumu ar pulksteni, lai saņemtu paziņojumus, sinhronizētus savas aktivitātes un veiktu citas darbības (*Tālruna pāra savienojuma izveidošana, 101. lappuse*).
- 3 Uzlādējiet ierīci (*Pulksteņa uzlāde, 124. lappuse*).
- 4 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 14. lappuse*).

Ierīces pārskats



① Skārienekrāns

- pieskarieties, lai izvēlētos opciju izvēlnē.
- Turiet nospiešus pulksteņa ciparnīcas datus, lai atvērtu pārskatu vai funkciju.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visās pulksteņa ciparnīcās.
- Pavelciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa pārskatu kopu un izvēlnēm.
- Pavelciet pa labi, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.
- Aizsedziet ekrānu ar plaukstu, lai atgrieztos pulksteņa ciparnīcā un samazinātu displeja spilgtumu.

② LIGHT

- nospiediet, lai ieslēgtu ierīci.
- Nospiediet, lai samazinātu displeja spilgtumu.
- Divreiz ātri nospiediet, lai ieslēgtu signāllampiņu.
- Turiet nospiešus, lai skatītu vadības izvēlni.

③ UP-MENU

- nospiediet, lai ritinātu pa pārskatu kopu un izvēlnēm.
- Turiet nospiešus, lai skatītu izvēlni.

④ DOWN

- nospiediet, lai ritinātu pa pārskatu kopu un izvēlnēm.
- Turiet nospiestu, lai skatītu mūzikas vadību jebkurā ekrānā.

⑤ START-STOP

- nospiediet, lai izvēlētos opciju izvēlnē.
- Nospiediet, lai skatītu aktivitāšu sarakstu un sāktu vai apturētu aktivitāti.
- Turiet nospiestu, lai atzīmētu savu pašreizējo kā cilvēka aiz borta (CAB) atrašanās vietu, un aktivizētu navigāciju.

⑥ BACK-LAP

- nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.
- Nospiediet, lai ierakstītu distanci, atpūtu vai pāreju dažādu sporta veidu aktivitātes laikā.
- turiet nospiestu, lai skatītu pulksteņa ciparnīcu jebkurā ekrānā.

Skārienekrāna iespējošana un atspējošana

- Turiet nospiestu **DOWN** un **START**.
- Turiet nospiestu **LIGHT** un atlasiet .
- Turiet nospiestu **MENU**, atlasiet **Sistēma > Pieskarieties** un atlasiet kādu opciju.

Pulksteņa lietošana

- Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni ([Vadība, 76. lappuse](#)).
Vadības izvēlne nodrošina ātru piekļuvi bieži lietotām funkcijām, piemēram, netraucēšanas režīma ieslēgšanai, atrašanās vietas saglabāšanai vai pulksteņa izslēgšanai.
- No pulksteņa ciparnīcas nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pārskatu kopu ([Pārskati, 55. lappuse](#)).
- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**, lai sāktu aktivitāti, vai atveriet lietotni ([Aktivitātes un lietotnes, 13. lappuse](#)).
- Turiet nospiestu **MENU**, lai pielāgotu pulksteņa ciparnīcu ([Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana, 55. lappuse](#)), pielāgotu iestatījumus ([Sistēmas iestatījumi, 121. lappuse](#)), savienotu pārī bezvadu sensorus ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 89. lappuse](#)) un vairāk.

Pulksteņi

Modinātāja iestatīšana

Jūs varat iestatīt vairākus modinātājus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > BRĪDINĀJUMA SIGNĀLI > Pievienot brīdinājumu**.
- 3 Ievadiet brīdinājuma laiku.

Modinātāja rediģēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > BRĪDINĀJUMA SIGNĀLI > Rediģēt**.
- 3 Atlasiet brīdinājumu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai ieslēgtu vai izslēgtu modinātāju, atlasiet **Statuss**.
 - Lai mainītu modinātāja laiku, atlasiet **Laiks**.
 - Lai iestatītu modinātāja regulāru atkārtošanos, atlasiet **Atkārtot** un izvēlieties, kad modinātājam jāatkārtojas.
 - Lai atlasītu brīdinājuma paziņojuma veidu, atlasiet **Skaņa un vibr.**.
 - Lai atlasītu modinātāja aprakstu, atlasiet **Nosaukums**.
 - Lai dzēstu modinātāju, atlasiet **Dzēst**.

Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > TAIMERI**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai atpakaļskaitīšanas taimeri iestatītu un saglabātu pirmo reizi, ievadiet laiku, nospiediet **MENU** un atlasiet **Saglabāt taimeri**.
 - Lai iestatītu un saglabātu papildu atpakaļskaitīšanas taimerus, atlasiet **Pievienot taimeri** un ievadiet laiku.
 - Lai atpakaļskaitīšanas taimeri iestatītu, to nesaglabājot, atlasiet **Quick Timer** un ievadiet laiku.
- 4 Ja nepieciešams, nospiediet **MENU** un atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Laiks**, lai mainītu laiku.
 - Atlasiet **Restartēt > Ieslēgts**, lai automātiski restartētu taimeri, kad tā laiks beidzas.
 - Atlasiet **Skaņa un vibr.** un atlasiet paziņojuma veidu.
- 5 Nospiediet **START**, lai palaistu taimeri.

Taimera dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > TAIMERI > Rediģēt**.
- 3 Atlasiet taimeri.
- 4 Atlasiet **Dzēst**.

Hronometra lietošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > HRONOMETRS**.
- 3 Nospiediet **START**, lai palaistu taimeru.
- 4 Atlasiet **LAP**, lai restartētu apla taimeru ①.



Kopējais hronometra laiks ② turpina ritēt.

- 5 Nospiediet **STOP**, lai apturētu abus taimerus.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai atiestatītu abus taimerus, nospiediet **DOWN**.
 - Lai saglabātu hronometra laiku kā aktivitāti, nospiediet **MENU** un atlasiet **Saglabāt aktivitāti**.
 - Lai atiestatītu taimerus un izietu no hronometra, nospiediet **MENU** un atlasiet **Pabeigts**.
 - Lai pārskatītu distances taimerus, nospiediet **MENU** un atlasiet **Pārskatīt**.
PIEZĪME. opcija **Pārskatīt** parādās tikai tad, ja ir bijuši vairāki apli.
 - Lai atgrieztos pulksteņa ciparnīcā, neatiestatot taimerus, nospiediet **MENU** un atlasiet **Doties uz plkst. ciparnīcu**.
 - Lai iespējotu vai atspējotu apla ierakstīšanu, nospiediet **MENU** un atlasiet **Distances taustiņš**.

Alternatīvu laika joslu pievienošana

Varat parādīt pašreizējo diennakts laiku papildu laika joslās citu laika joslu logrīkā. Varat pievienot līdz četrām alternatīvām laika joslām.

PIEZĪME. iespējams, logrīka cilpai būs jāpievieno alternatīvo laika joslu logrīks (*Pārskatu kopas pielāgošana, 58. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > ALT. LAIKA JOSLAS > Piev. alt. laika joslu**.
- 3 Atlasiet laika joslu.
- 4 Ja nepieciešams, pārdēvējiet zonu.

Alternatīvās laika joslas rediģēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > ALT. LAIKA JOSLAS > Rediģēt**.
- 3 Atlasiet laika joslu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai ievadītu pielāgotu laika joslas nosaukumu, atlasiet **Pārdēvēt zonu**.
 - Lai mainītu laika joslu, atlasiet **Mainīt zonu**.
 - Lai logrīkā mainītu laika joslas atrašanās vietu, atlasiet **Pārkārtot zonu**.
 - Lai dzēstu laika joslu, atlasiet **Dzēst zonu**.

Jūras aktivitātes

Jūsu pulkstenis tiek piegādāts ar iepriekš ielādētām lietotnēm jūras aktivitātēm, piemēram, braucieniem ar laivu un burāšanai, un tas var mijiedarboties ar Garmin® jūras ierīcēm. Jūs varat izveidot pāra savienojumu ar saderīgām Garmin jūras ierīcēm, izmantojot pulkstenī iepriekš ielādētas jūras lietotnes.

Papildu informāciju par pāra savienojuma veidošanu ar attiecīgo ierīci skatiet savas Garmin jūras ierīces lietotāja rokasgrāmatā.

Kuģošanas kartes

Papildu īpašas kartes, tādas kā BlueChart® g3 un LakeVü g3, ļauj maksimāli izmantot quatix ierīces piedāvātās iespējas.

Kuģošanas karšu lejupielādēšana

- 1 Dodieties uz garmin.com/c/wearables-mapping, lai meklētu un iegādātos kuģošanas karti.
- 2 Lejupielādējiet Garmin Express™.
- 3 Sekojiet ekrānā redzamajiem norādījumiem, lai savā ierīcē instalētu iegādātās kartes.

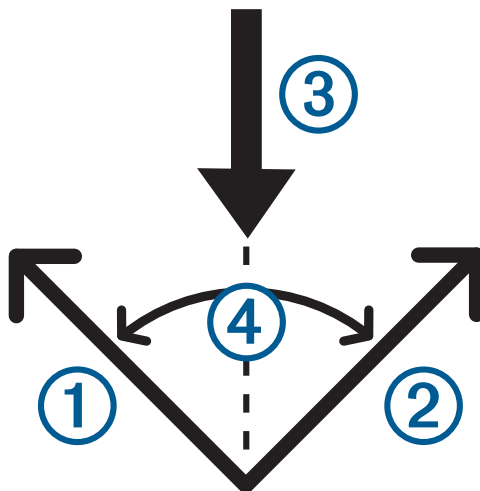
Burāšana

Halzēšanas palīgierīce

⚠ UZMANĪBU

Ierīce izmanto GPS bāzētu kursu pa grunti, lai noteiktu jūsu kursu halzēšanas palīgierīces funkcijā, un neņem vērā citus faktorus, kuri var ietekmēt jūsu laivas virzienu, piemēram, plūdmaiņas un straumes. Jūs atbildat par savas laivas drošu un piesardzīgu darbību.

Burājot vai piedaloties sacensībās vējinā laikā, halzēšanas palīgierīces funkcija var palīdzēt noteikt, vai laiva tiek pagriezta vēja virzienā vai vadīta kursa virzienā. Kad kalibrējat savu halzēšanas ierīci, pulkstenis nosaka laivas kreisā borta ① un labā borta ② kursa pa grunti (COG) mērījumus un izmanto COG datus, lai aprēķinātu vidējo reālo vēja virzienu ③ un laivas halzēšanas leņķi ④.



Pulkstenis izmanto šos datus, lai noteiktu, vai laiva vēja maiņas ietekmē tiek pagriezta vēja virzienā vai vadīta kursa virzienā.

Pēc noklusējuma halzēšanas palīgierīce ir iestatīta automātiskā darbībā. Katru reizi, kad kalibrējat kreisā vai labā borta COG, pulkstenis atkārtoti kalibrē pretējo pusi un reālo vēja virzienu. Jūs varat mainīt halzēšanas palīgierīces iestatījumus, lai ievadītu noteiktu halzēšanas leņķi vai reālo vēja virzienu.

Halzēšanas palīgierīces kalibrēšana

- 1 Atrodoties pulksteņa skatā, atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet **Bur. sac.** vai **Sail**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu halzēšanas palīgierīces ekrānu.

PIEZĪME. you may need to add the tack assist screen to the data screens for the activity (*Datu ekrānu pielāgošana, 36. lappuse*).

- 4 Atlasiet **START**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu labo bortu, atlasiet **START**.
 - Lai kalibrētu kreiso bortu, atlasiet **DOWN**.

IETEIKUMS. ja vējš pūš no laivas labā borta puses, ir jākalibrē labais borts. Ja vējš pūš no laivas kreisā borta puses, ir jākalibrē kreisais borts.

- 6 Pagaidiet, līdz ierīce veic halzēšanas palīgierīces kalibrēšanu.

Tiek parādīta bultiņa, kas norāda, vai laiva tiek pagriezta vēja virzienā vai vadīta kursa virzienā.

Fiksēta halzēšanas leņķa ievadīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Bur. sac.** vai **Sail**.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu halzēšanas palīgierīces ekrānu.
- 4 Turiet nospiešu **MENU**.
- 5 Atlasiet **Halzēšanas leņķis > Leņķis**.
- 6 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai iestatītu vērtību.

Reālā vēja virziena ievadīšana

- 1 Pulksteņa displejā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Bur. sac.** vai **Sail**.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu halzēšanas palīgierīces ekrānu.
- 4 Turiet nospiešu **MENU**.
- 5 Atlasiet **Faktiskais vēja virziens > Fiksēts**.
- 6 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai iestatītu vērtību.

Padomi labākā pacēluma aprēķina panākšanai

Lai panāktu labāko pacēluma aprēķinu, izmantojot halzēšanas palīgierīces funkciju, jūs varat izmantot šos padomus. Sīkākai informācijai skatiet [Reālā vēja virziena ievadīšana](#), [7. lappuse](#) un [Halzēšanas palīgierīces kalibrēšana](#), [6. lappuse](#).

- Ievadiet fiksētu halzēšanas leņķi un kalibrējiet kreiso bortu.
- Ievadiet fiksētu halzēšanas leņķi un kalibrējiet labo bortu.
- Atiestatiet halzēšanas leņķi un kalibrējiet gan kreiso, gan labo bortu.

Burāšanas sacīkstes

Ierīci varat izmantot, lai tā palīdzētu jūsu laivai šķērsot sacīkšu starta līniju tieši tad, kad sacīkstes sākas. Kad burāšanas sacīkšu lietotnē sinhronizējat regates taimeri ar oficiālo sacīkšu laika atpakaļskaitīšanas taimeri, tuvojoties sacīkšu startam, jūs ar vienas minūtes intervālu saņemat brīdinājumus. Kad jūs iestatāt starta līniju, ierīce izmanto GPS datus, lai norādītu, vai jūsu laiva šķērsos starta līniju pirms vai pēc pareizā sacīkšu starta laika vai pareizajā laikā.

Starta līnijas iestatīšana

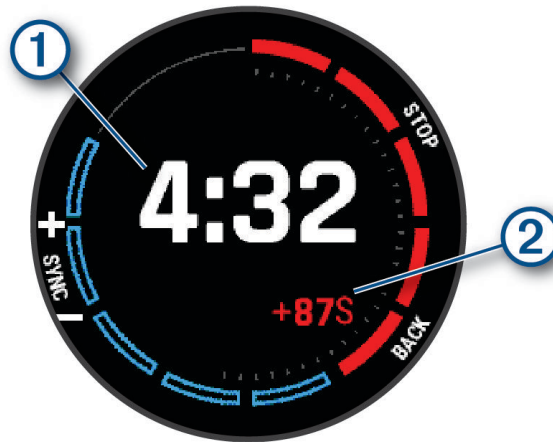
- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Bur. sac.**.
- 3 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.
- 4 Turiet nospiešu **MENU**.
- 5 Atlasiet **Sākuma līnijas iest.**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Atzīmēt ostu**, lai atzīmētu ostas sākuma līnijas atzīmi, kad burājat tai garām.
 - Atlasiet **Atzīmēt labo bortu**, lai atzīmētu labā borta sākuma līnijas atzīmi, kad burājat tai garām.
 - Atlasiet **Laiks ierakstīt**, lai ieslēgtu vai izslēgtu dedzināšanas laika datus regates taimera datu ekrānā.
 - Atlasiet **Līdz sākumam**, lai iestatītu attālumu līdz starta līnijai, vēlamo attāluma vienību un laivas garumu.

Sacensību sākšana

Lai skatītu burāšanas līdz starta līnijai laiku, jums ir jāiestata starta līnija (*Starta līnijas iestatīšana, 7. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Bur. sac.**.
- 3 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.

Ekrānā tiek rādīts regates taimeris ① un burāšanas līdz starta līnijai laiks ②.



- 4 Ja nepieciešams, turiet nospiestu **MENU** un atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu fiksētu taimeru, atlasiet **Regates laiks > Fiksēts** un ievadiet laika ilgumu.
 - Lai iestatītu sākuma laiku nākamo 24 stundu periodā, atlasiet **Regates laiks > GPS** un ievadiet diennakts laiku.
- 5 Nospiediet **START**.
- 6 Atlasiet **UP** un **DOWN**, lai regates taimeris sinhronizētu ar oficiālo sacīkšu laika atskaiti.
PIEZĪME. ja burāšanas līdz starta līnijai laiks būs negatīvs, jūs ieradīsities pie starta līnijas pēc sacīkšu sākuma. Ja burāšanas līdz starta līnijai laiks būs pozitīvs, jūs ieradīsities pie starta līnijas pirms sacīkšu sākuma.
- 7 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.

Plūdmaiņas

Plūdmaiņu informācijas skatīšana

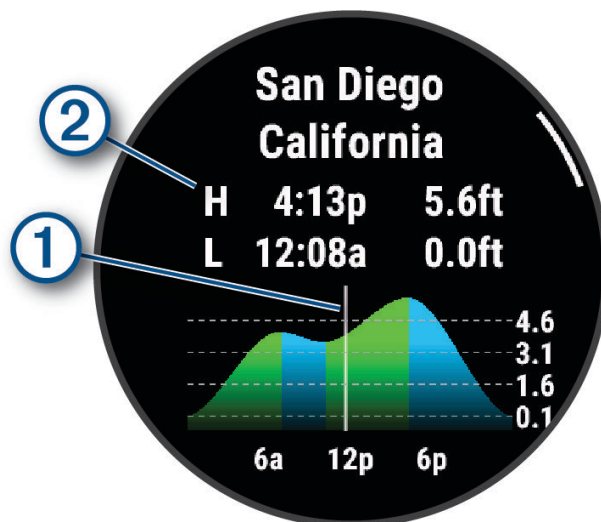
⚠ BRĪDINĀJUMS

Plūdmaiņu informācija tiek sniegta tikai informācijas nolūkos. Jūsu atbildībā ir piesardzīga visas ar ūdeni saistītās informācijas izvērtēšana, apzinoties to, kas notiek apkārtnē, un vienmēr pieņemt saprātīgus lēmumus, esot ūdenī, uz ūdens vai ūdens tuvumā. Neievērojot šo brīdinājumu, varat izraisīt nopietnas vai nāvējošas traumas.

Varat skatīt informāciju par plūdmaiņu kontroles punktu, tostarp informāciju par plūdmaiņas augstumu un laiku, kad gaidāms nākamais paisums un bēgums. Varat saglabāt līdz pat desmit plūdmaiņu stacijām.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Plūdmaiņas**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai izmantotu pašreizējo atrašanās vietu, kad esat plūdmaiņu kontroles punktu tuvumā, atlasiet **Pievienot > Pašreizējā atrašanās vieta**.
 - Lai atlasītu atrašanās vietu kartē, atlasiet **Pievienot > Izmantot karti**.
 - Lai ievadītu pilsētas nosaukumu, atlasiet **Pievienot > Pilsētas meklēšana**.
 - Lai atlasītu saglabāto vietu, atlasiet **Pievienot > Saglabātās atr. v..**
 - Lai ievadītu atrašanās vietas koordinātas, atlasiet **Pievienot > Koordinātas**.

Pašreizējam datumam tiek rādīta 24 stundu plūdmaiņu karte ar pašreizējo plūdmaiņu augstumu ① un informāciju par nākamajiem paisumiem un bēgumiem ②.



- 4 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu plūdmaiņu informāciju nākamajām dienām.
- 5 Nospiediet **START** un atlasiet **Iestatīt kā izlasi**, lai šo atrašanās vietu iestatītu kā iecienītāko plūdmaiņu staciju.

Jūsu iecienītākā plūdmaiņu stacija tiek parādīta saraksta augšpusē lietotnē un pārskatā.

Plūdmaiņas brīdinājuma iestatīšana

- 1 Lietotnē **Plūdmaiņas** atlasiet saglabāto plūdmaiņu staciju.
- 2 Nospiediet **START** un atlasiet **Iestatīt brīdinājumus**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu skaņas trauksmi pirms paisuma, atlasiet **Līdz augstam paisumam**.
 - Lai iestatītu skaņas trauksmi pirms bēguma, atlasiet **Līdz zemam paisumam**.

Ūdens sporta veidi

Ūdenssporta braucienu skatīšana

Izmantojot automātiskās palaišanas funkciju, pulkstenis ieraksta informāciju par katru ūdens sporta braucienu. Šī funkcija automātiski ieraksta jaunus braucienus, pamatojoties uz jūsu kustību. Aktivitātes taimeris tiek apturēts, kad pārstājat kustēties. Aktivitātes taimeris ieslēdzas automātiski, kad palielinās jūsu kustību ātrums. Nobraucienu informāciju varat skatīt apturētajā ekrānā vai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

- 1 Sāciet nodarboties ar kādu ūdens sporta veidu, piemēram, ūdensslēpošanu.
- 2 Turiet nospiestu **MENU**.
- 3 Atlasiet **Skatīt skrējienus**.
- 4 Nospiediet **UP** un **DOWN**, lai skatītu sava pēdējā un pašreizējā nobrauciena un kopējo nobraucienu informāciju.

Braucienu ekrāni ietver laiku, veikto attālumu, maksimālo ātrumu un vidējo ātrumu.

MFD tāl vadība

Savienošana pārī ar karšu ploteri

Jūs varat savienot pārī savu pulksteni ar saderīgu Garmin karšu ploteri, tādējādi nodrošinot ātru piekļuvi biežāk lietotajām funkcijām, piemēram, īsinājumiem un kartes tālrunim.

- 1 Pulksteņa displejā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **MFD Remote**.
- 3 Pārvietojiet savu quatix pulksteni 3 m (10 pēdu) attālumā no karšu plotera.
- 4 Veiciet pulksteņa ekrānā redzamos norādījumus, lai pārslēgtu karšu ploteri pāra savienojuma režīmā.
- 5 Pulkstenī atlasiet karšu plotera nosaukumu.

Pēc ierīču savienošanas pārī tās savienojas automātiski, kad ir ieslēgtas, atrodas diapazonā un pulkstenī ir atvērta lietotne.

MFD tāl vadības funkcijas izmantošana

- 1 Pulksteņa displejā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **MFD Remote**.
- 3 Izmantojiet skārienekrānu, lai navigētu starp izvēlnēm un funkcijām pārī savienotajā karšu ploterī.
IETEIKUMS. jūs varat nospiegt **START**, lai pārslēgtos starp karšu plotera virzienu tastatūru un tā galvenajām vadības ierīcēm.

Makšķerēšana

Došanās makšķerēt

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Makšķerēšana**.
- 3 Nospiediet **START > Sākt zivju taimeri**.
- 4 Nospiediet **START** un atlasiet opciju:
 - Lai pievienotu lomu savam zivju skaitam un saglabātu atrašanās vietu, atlasiet **Reģistrēt lomu**.
 - Lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atr. vietu**.
 - Lai iestatītu aktivitātes intervāla taimeri, beigu laiku vai beigu laika atgādinājumu, atlasiet **Zivju taimeri**.
 - Lai pārvietotos atpakaļ uz darbības sākuma punktu, atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju.
 - Lai skatītu savas saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Saglabātās atr. v.**
 - Lai virzītos uz galamērķi, atlasiet **Navigācija** un atlasiet opciju.
 - Lai rediģētu aktivitātes iestatījumus, atlasiet **Iestatījumi** un atlasiet opciju ([Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 37. lappuse](#)).
- 5 Kad pabeidzat savu aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Beigt zivju taim.**

Enkurvieta

BRĪDINĀJUMS

Sonāra brīdinājumu funkcija ir rīks vienīgi situācijas apzināšanai, un tas nekādos apstākļos nevar novērst pamatnes aizskaršanu. Jūs esat atbildīgs par drošu un apdomīgu sava kuģa ekspluatāciju, par apkārtējās vides apzināšanos un par to, lai uz ūdens vienmēr rīkotos droši. Neievērojot šo brīdinājumu, varat izraisīt īpašuma bojājumu, nopietnas vai nāvi.

Enkura vietas atzīmēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Enkurs**.
- 3 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 4 Nospiediet **START** un atlasiet **Izmest enkuru**.

Enkura iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**, atlasiet **Enkurs**, turiet nospiestu **MENU** un atlasiet aktivitātes iestatījumus.

Dreifa rādiuss: iestata pieļaujamo dreifa attālumu, kad laiva ir noenkurota.

Atjaunināt intervālu: iestata laika intervālu enkura datu atjaunināšanai.

Enkura brīdinājums: ļauj jums konfigurēt vai atspējot trauksmi gadījumiem, ja laiva pārvietojas ārpus dreifa rādiusa.

Enkura trauksmes signāla ilgums: ļauj iestatīt enkura trauksmes signāla ilgumu. Ja ir iespējots enkura trauksmes signāls, brīdinājums tiek parādīts katru reizi, kad laiva pārvietojas ārpus dreifa rādiusa noteiktā trauksmes signāla darbības laikā.

Autopilots

BRĪDINĀJUMS

Jūs atbildat par savas laivas drošu un piesardzīgu darbību. Autopilots ir rīks, kas uzlabo jūsu spēju vadīt laivu. Tas neatbrīvo jūs no atbildības par drošu laivas vadību. Izvairieties no navigācijas riskiem un nekad neatstājiet stūri bez uzraudzības.

Vienmēr esiet gatavībā atjaunot laivas manuālu vadību.

Autopilotu mācieties izmantot mierīgos ūdeņos, kuros nav risku.

Esiet piesardzīgi, izmantojot autopilotu ūdenī bīstamu vietu, piemēram, doku, pāļu vai citu laivu, tuvumā.

Savienošana pārī ar autopilotu

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Autopilots > START**.
- 2 Novietojiet savu quatix ierīci 3 m (10 pēdu) attālumā no jūras ierīces.
- 3 Iestatiet saderīgo Garmin autopilota stūres vadību, lai meklētu tālvadības pulti.

Lai iegūtu vairāk informācijas, skatiet autopilota stūres vadības ierīces īpašnieka rokasgrāmatu.

Pēc ierīču savienošanas pārī tās savienojas automātiski, kad ir ieslēgtas, atrodas diapazonā un pulksteņa ekrānā ir atvērta lietotne. Ja nepieciešams savienot ar citu autopilota stūres vadības ierīci, autopilota lietotnē turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Iestatījumi > Izveidot jaunu pāra savienojumu**.

Autopilota pārvaldība

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Autopilots**.
 - 2 Atlasiet opciju:
 - Lai ieslēgtu autopilota kursa noturēšanu, turiet vienmērīgu kursu, atlasiet **START** un atlaidiet stūri.
 - Lai mainītu kursu, kad autopilots ir ieslēgts, atlasiet **UP** labajam bortam un **DOWN** portam
 - Lai mainītu stūrēšanas režīmu, turiet nospiestu **MENU**, atlasiet **Stūrēšanas režīms** un atlasiet opciju.
 - Lai veiktu stūrēšanas modeli, turiet nospiestu **MENU**, atlasiet **Vadība saskaņā ar kursu** un atlasiet modeli.
- PIEZĪME.** autopilotā varat mainīt quatix ierīcē pieejamos stūrēšanas modeļus.
- Lai pārņemtu stūri un autopilotu pārslēgtu gaidīšanas režīmā, atlasiet **STOP**.

Laivas dati

Laivas datu straumēšana

Jūs varat straumēt datu laukus no sava saderīgā karšu plotera uz savu quatix ierīci. Šī ierīce attēlo līdz trim datu laukiem vienā lapā un līdz sešām datu lapām.

- 1 Pulksteņa displejā atlasiet **START > Laivas dati**.
- 2 Novietojiet savu quatix ierīci 3 m (10 pēdu) attālumā no karšu plotera.
- 3 Iestatiet karšu ploteri, lai ieietu pāra savienojuma režīmā.

Plašāku informāciju skatiet karšu plotera īpašnieka rokasgrāmatā.

- 4 Ja nepieciešams, ierīcē quatix atlasiet **START**, lai pārveidotu datu lapu.

Kad ierīču pāra savienojums ir izveidots, tās automātiski pievienojas, kad ir ieslēgtas un atrodas diapazonā un pulkstenī ir atvērta lietotne. Ja nepieciešams izveidot pāra savienojumu ar citu karšu ploteri, laivas datu lietotnē turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Izveidot jaunu pāra savienojumu**.

Ceļa punkta atzīmēšana jūsu karšu ploterī

Jūs varat atzīmēt ceļa punktu savā saderīgajā karšu ploterī, izmantojot savu quatix ierīci.

- 1 Pulksteņa displejā atlasiet **START > Laivas dati**.
- 2 Atlasīt **START > Mark Plotter Wpt**.

GNT™ IO

GNT IO datu straumēšana

Pirms jūs varat straumēt datu laukus no sava saderīgā GNT 10 raiduztvērēja uz savu quatix ierīci, jums nepieciešams lejupielādēt GNT 10 lietotni ([Connect IQ funkcijas, 105. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa displejā atlasiet **START > GNT 10**.
- 2 Novietojiet savu quatix ierīci 3 m (10 pēdu) attālumā no raiduztvērēja.
- 3 Iestatiet raiduztvērēju, lai ieieta pāra savienojuma režīmā.
Plašāku informāciju skatiet raiduztvērēja īpašnieka rokasgrāmatā.
- 4 Ja nepieciešams, ierīcē quatix atlasiet **START**, lai pārveidotu datu lapu.

quatix ierīce attēlo līdz trim datu laukiem vienā lapā un līdz sešām datu lapām. Kad ierīču pāra savienojums ir izveidots, tās automātiski pievienojas, kad ir ieslēgtas un atrodas diapazonā un pulkstenī ir atvērta lietotne.

IETEIKUMS. lai savienotu pārī quatix ierīci ar citu raiduztvērēju, lietotnē GNT 10 turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Izveidot jaunu pāra savienojumu**.

Lietotne Fusion-Link™

Jūs varat izmantot lietotni Fusion-Link savā quatix ierīcē, lai pārvaldītu audio atskaņošanu savā Fusion® ierīcē.

Savienojums ar Fusion stereo ierīci

- 1 Iestatiet, lai Fusion stereo ierīce būtu nosakāma.
Plašāku informāciju skatiet stereo ierīces lietotāja rokasgrāmatā.
- 2 Novietojiet savu quatix ierīci 3 m (10 pēdu) attālumā no stereo ierīces.
- 3 Pulksteņa displejā atlasiet **START > FUSION-Link**.
Kad pirmo reizi atvērsit pulkstenī lietotni, pulkstenis automātiski izveidos pāra savienojumu ar stereo ierīci. Ja jums ir jāveido pāra savienojums ar citu stereo ierīci, lietotnē Fusion-Link atlasiet **Iestatījumi > Izveidot jaunu pāra savienojumu**.

Pēc ierīču savienošanas pārī tās savienojas automātiski, kad ir ieslēgtas, atrodas diapazonā un pulksteņa ekrānā ir atvērta lietotne.

Aktivitātes un lietotnes

Jūsu pulksteni var izmantot iekštelpu, ārpustelpu, atlētikas un fitnesa aktivitātēm. Sākot aktivitāti, pulkstenis parāda un reģistrē sensora datus. Varat izveidot pielāgotas darbības vai jaunas darbības, pamatojoties uz noklusējuma darbībām ([Pielāgotas aktivitātes izveide, 36. lappuse](#)). Kad esat pabeidzis savas aktivitātes, varat tās saglabāt un kopīgot ar Garmin Connect™ kopienu.

Jūs varat arī pievienot Connect IQ™ aktivitātes un lietotnes savam pulkstenim, izmantojot Connect IQ lietotni ([Connect IQ funkcijas, 105. lappuse](#)).

Vairāk informācijas par aktivitāšu izsekošanu un fiziskās formas mērījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Aktivitātes sākšana

Sākot aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet aktivitāti no savas izlases.
 - Atlasiet  un paplašinātā aktivitāšu sarakstā atlasiet aktivitāti.
- 3 Ja aktivitātei ir nepieciešami GPS signāli, izejiet ārpus telpām uz vietu, kur ir atklāts skats uz debesīm, un gaidiet, līdz pulkstenis ir gatavs.

Pulkstenis ir gatavs, kad tas ir noteicis jūsu pulsu, ieguvis GPS signālus (ja nepieciešams) un izveidojis savienojumu ar bezvadu sensoriem (ja nepieciešams).
- 4 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeris.

Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

Padomi aktivitāšu reģistrēšanai

- Pirms aktivitātes sākšanas uzlādējiet pulksteni ([Pulksteņa uzlāde, 124. lappuse](#)).
- Nospiediet **LAP**, lai ierakstītu distances, sāktu jaunu vingrojumu kopu vai pozu vai pārietu uz nākamo fizisko vingrojumu sērijas posmu.
- Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu ekrānus.
- Pavelciet uz augšu un uz leju, lai skatītu papildu datu ekrānus.
- Turiet **MENU** un atlasiet **Jaudas režīms**, lai izmantotu jaudas režīmu un paildzinātu akumulatora darbības laiku ([Barošanas režīmu pielāgošana, 120. lappuse](#)).

Aktivitātes beigšana

- 1 Nospiediet **STOP**.
 - 2 Atlasiet opciju:
 - Lai atsāktu aktivitāti, atlasiet **Turpināt**.
 - Lai saglabātu aktivitāti un skatītu detalizētu informāciju, atlasiet **Saglabāt**, nospiediet **START** un atlasiet opciju.

PIEZĪME. pēc aktivitātes saglabāšanas varat ievadīt pašnovērtējuma datus ([Aktivitātes novērtēšana, 15. lappuse](#)).
 - Lai aizturētu aktivitāti un vēlāk to atsāktu, atlasiet **Atsākt vēlāk**.
 - Lai atzīmētu distanci, atlasiet **Aplis**.
 - Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa to pašu ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā > TracBack**.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.
 - Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā > Maršruts**.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.
 - Lai mērītu atšķirības starp sirdsdarbības ritmu aktivitātes beigās un divas minūtes vēlāk, atlasiet **Atkopšanās SR** un gaidiet, līdz taimeris veic atpakaļskaitīšanu.
 - Lai atmestu aktivitāti, atlasiet **Atmest**.
- PIEZĪME.** pēc aktivitātes beigšanas pulkstenis automātiski to saglabā pēc 30 minūtēm.

Aktivitātes novērtēšana

Lai novērtētu aktivitāti, jums ir jāiespējo pašvērtējuma iestatījums pulkstenī (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi*, 37. lappuse).

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

1 Kad pabeidzat aktivitāti, atlasiet **Saglabāt** (*Aktivitātes beigšana*, 14. lappuse).

2 Atlasiet ciparu, kas atbilst jūsu uztvertajiem pūliņiem.

PIEZĪME. lai izlaistu pašvērtējumu, varat atlasīt **»**.

3 Atlasiet, kā jutāties aktivitātes laikā.

Novērtējumus varat skatīt lietotnē Garmin Connect.

Skriešana

Dodoties skrējienā pa celiņu

Pirms dodaties skrējienā pa celiņu, pārliecinieties, ka skrienat pa standarta 400 m celiņu.

Jūs varat izmantot skriešanas pa celiņu aktivitāti, lai ierakstītu skriešanas pa āra sporta laukuma celiņu datus, tostarp attālumu metros un aplu daļījumu.

1 Nostājieties uz āra sporta laukuma celiņa.

2 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

3 Atlasiet **Skr. pa celiņu**.

4 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.

5 Ja skrienat pa 1. celiņu, izlaidiet darbības līdz 11. darbībai.

6 Nospiediet **MENU**.

7 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

8 Atlasiet **Celiņa numurs**.

9 Atlasiet celiņa numuru.

10 Lai atgrieztos pie aktivitātes taimera, divas reizes nospiediet **BACK**.

11 Nospiediet **START**.

12 Skrieniet pa celiņu.

Kad ir veikti 3 apli, pulkstenis ieraksta celiņa izmērus un kalibrē jūsu celiņa attālumu.

13 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Skrējiena pa celiņu ierakstīšana

- Pirms sākat skrējienu pa celiņu, pagaidiet, līdz GPS statusa indikators iedegas zaļā krāsā.

- Kad pirmo reizi skrienat pa nepazīstamu celiņu, noskrieniet vismaz 3 apļus, lai kalibrētu celiņa attālumu. Lai pabeigtu apli, ir jāpaskrien nedaudz garām sākuma punktam.

- Katru apli skrieniet pa to pašu celiņu.

PIEZĪME. noklusējuma Auto Lap® attālums ir 1600 m vai 4 apli pa celiņu.

- Ja skrienat pa citu celiņu, nevis 1. celiņu, iestatiet celiņa numuru aktivitātes iestatījumos.

Dodoties virtuālā skrējienā

Jūs varat izveidot sava pulksteņa pāra savienojumu ar saderīgu trešās personas lietotni, lai pārsūtītu tempa, sirdsdarbības ritma vai soļu skaita ciklā datus.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Virtuāls skrēj.**

3 Planšetdatorā, klēpj datorā vai tālrunī atveriet lietotni Zwift™ vai citu virtuāla treniņa lietotni.

4 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai sāktu skriešanas aktivitāti un izveidotu ierīču pāra savienojumu.

5 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.

6 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Trenažiera attāluma kalibrēšana

Lai ierakstītu precīzus attālumus skrējieniem uz trenažiera, jūs varat kalibrēt trenažiera attālumu pēc tam, kad veicat uz trenažiera vismaz 1,5 km (1 jūdzi). Ja izmantojat dažādus trenažierus, varat manuāli kalibrēt trenažiera attālumu uz katra trenažiera vai pēc katra skrējiena.

- 1 Sāciet trenažiera aktivitāti ([Aktivitātes sākšana, 14. lappuse](#)).
- 2 Skrieniet uz trenažiera, līdz pulkstenis ir ierakstījis vismaz 1,5 km (1 jūdzi).
- 3 Kad aktivitāte ir pabeigta, nospiediet **STOP**, lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu trenažiera attālumu pirmo reizi, atlasiet **Saglabāt**.
Ierīce aicinās jūs pabeigt trenažiera kalibrēšanu.
 - Lai manuāli kalibrētu trenažiera attālumu pēc pirmreizējās kalibrēšanas, atlasiet **Kalibrēt un sagl.** > **Jā**.
- 5 Pārbaudiet trenažiera displejā redzamo veikto attālumu un ievadiet to savā pulkstenī.

Ultramaratona aktivitātes reģistrēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Ultramaratons**.
- 3 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 4 Sāciet skriet.
- 5 Nospiediet **LAP**, lai reģistrētu apli un palaistu atpūtas taimeri.
PIEZĪME. jūs varat iespējot iestatījumu Distances taustiņš, lai reģistrētu apli un palaistu atpūtas taimeri, tikai palaistu atpūtas taimeri vai tikai reģistrētu apli ([Aktivitāšu un lietoņu iestatījumi, 37. lappuse](#)).
- 6 Kad atpūta ir pabeigta, nospiediet **LAP**, lai atjaunotu skrējienu.
- 7 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu lapas (izvēles).
- 8 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana

Kad piedalāties šķēršļu trases sacensībās, varat izmantot aktivitāti Šķēršļu sacīkstes, lai reģistrētu savu laiku, kas pavadīts pie katra šķēršļa, un laiku, kas pavadīts, skrienot starp šķēršļiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Šķēršļu sacīkstes**.
- 3 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 4 Nospiediet **LAP**, lai manuāli atzīmētu katra šķēršļa sākumu un beigas.
PIEZĪME. varat konfigurēt iestatījumu Šķēršļu izsekošana, lai saglabātu šķēršļu atrašanās vietas no pirmā trases apļa. Atkārtotot trases cilpas, pulkstenis izmanto saglabātās atrašanās vietas, lai pārslēgtos starp šķēršļu un skriešanas intervāliem.
- 5 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Peldēšana

IEVĒRĪBAI

Ierīce ir paredzēta peldēšanai uz ūdens virsmas. Niršana ar ierīci var bojāt to, kā rezultātā garantija tiks anulēta.

PIEZĪME. pulkstenim ir plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma novērošanas funkcija, kas piemērota peldēšanas aktivitātēm. Pulkstenis ir arī saderīgs ar HRM-Pro™ sēriju HRM-Swim™ un HRM-Tri™ piederumiem. Ja ir pieejams gan plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

Peldēšanas terminoloģija

Garums: viens peldējums baseina garumā.

Intervāls: viens vai vairāki secīgi garumi. Jauns intervāls sākas pēc atpūtas.

Vēziens: vēziens tiek skaitīts katru reizi, kad roka, uz kuras ir pulkstenis, pabeidz pilnu ciklu.

Swolf: swolf rezultāts ir viena baseina garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam. Piemēram, 30 sekundes plus 15 vēzieni ir Swolf rezultāts 45. Atklātos ūdeņos Swolf tiek rēķināts uz 25 metriem.. Swolf ir peldēšanas efektivitātes mērījums, kurā, tāpat kā golfā, labāks ir zemāks rezultāts.

Kritiskais peldējuma ātrums (KPĀ): jūsu KPĀ ir teorētiskais ātrums, kādu bez spēku izsīkuma varat nepārtraukti saglabāt. Savu KPĀ varat izmantot, lai izvēlētos treniņa tempu un sekotu saviem uzlabojumiem.

Vēzienu veidi

Vēzienu veidus var noteikt tikai peldbaseinā. Jūsu vēzienu veids tiek noteikts celiņa beigās. Vēzienu veidi ir redzami jūsu peldēšanas vēsturē un jūsu Garmin Connect kontā. Vēzienu veidu varat atlasīt arī kā pielāgotu datu lauku ([Datu ekrānu pielāgošana, 36. lappuse](#)).

Bezmaksas	Brīvais stils
Atpakaļ	Peldēšana uz muguras
Krūtis	Brass
Vingrojumi rokām	Tauriņstils
Jaukts	Vairāki vēzienu veidi celiņa laikā
Vingrinājums	Izmanto vingrinājumu reģistrēšanu (Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 18. lappuse)

Padomi peldēšanas aktivitātēm

- Nospiediet **LAP**, lai, peldot atklātos ūdeņos, ierakstītu intervālu.
- Pirms sākat peldēšanas aktivitāti, izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai atlasītu peldbaseina lielumu, vai ievadiet aptuvenus izmērus.
Pulkstenis mēra un ieraksta veikto attālumu pēc veiktajiem baseina garumiem. Lai rādītu precīzu attālumu, peldbaseina lielumam ir jābūt pareizam. Kad nākamreiz sāksit peldēšanas aktivitāti peldbaseinā, pulkstenis izmantos šo baseina lielumu. Turiet nospiestu **MENU**, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Peldbaseina liel.**, lai mainītu lielumu.
- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, peldiet visu baseina garumu, tajā izmantojot vienu vēzienu veidu. Atpūtas laikā apturiet aktivitātes taimeris.
- Nospiediet **LAP**, lai ierakstītu atpūtu peldēšanas baseinā laikā ([Automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 18. lappuse](#)).
Pulkstenis automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus peldēšanai baseinā.
- Lai palīdzētu pulkstenim reģistrēt jūsu veikto attālumu, spēcīgi atgrūdieties no sienas un slīdiet, pirms veicat pirmo vēzienu.
- Kad veicat vingrinājumus, jums ir vai nu jāaptur aktivitātes taimeris, vai jāizmanto vingrinājumu reģistrēšanas funkcija ([Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 18. lappuse](#)).

Automātiskā atpūta un manuālā atpūta

PIEZĪME. peldes dati netiek reģistrēti atpūtas laikā. Lai skatītu citus datu ekrānus, varat nospiegt UP vai DOWN.

Automātiskā atpūtas funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Pulkstenis automātiski nosaka, kad jūs atpūšaties, un tiek parādīts atpūtas ekrāns. Ja jūs atpūšaties ilgāk par 15 sekundēm, pulkstenis automātiski izveido atpūtas intervālu. Kad atsākat peldēt, pulkstenis automātiski sāk jaunu peldēšanas intervālu. Automātisko atpūtas funkciju jūs varat ieslēgt aktivitātes opcijās (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 37. lappuse*).

IETEIKUMS. lai iegūtu vislabākos rezultātus, izmantojot automātisko atpūtas funkciju, samaziniet atpūtas laikā rokas kustības.

Peldēšanas aktivitātes laikā baseinā vai atklātā ūdenī varat manuāli atzīmēt atpūtas intervālu, nospiežot LAP.

Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu

Vingrināšanās žurnāla funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Jūs varat lietot vingrināšanās žurnāla funkciju, lai manuāli reģistrētu peldēšanu ar kājām, peldēšanu ar vienu roku vai jebkāda veida peldēšanu, kas nav viens no četriem galvenajiem veidiem.

- 1 Baseina peldes laikā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu vingrināšanās žurnāla ekrānu.
- 2 Nospiediet **LAP**, lai palaistu vingrināšanās taimeri.
- 3 Kad esat pabeidzis vingrināšanās intervālu, nospiediet **LAP**.
Vingrināšanās taimeris tiek apturēts, bet aktivitātes taimeris turpina reģistrēt visu peldēšanas sesiju.
- 4 Atlasiet attālumu pabeigtajam vingrināšanās posmam.
Attāluma palielinājumi ir balstīti uz baseina izmēru, kas atlasīts aktivitātes profilam.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu citu vingrināšanas intervālu, nospiediet **LAP**.
 - Lai sāktu peldēšanas intervālu, atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai atgrieztos peldēšanas treniņa ekrānā.

Dažādi sporta veidi

Triatlona, diatlona vai citu tādu sporta veidu dalībnieki, kas ietver dažādus sporta veidus, var izmantot dažādu sporta veidu aktivitāšu, piemēram, Triatlons vai Peld./skr., piedāvātas priekšrocības. Dažādu sporta veidu aktivitāšu laikā jūs varat pāriet no vienas aktivitātes uz citu un skatīt savu kopējo laiku. Piemēram, jūs varat pāriet no riteņbraukšanas un skriešanu un skatīt savu kopējo laiku riteņbraukšanai un skriešanai visā dažādu sporta veidu aktivitātes laikā.

Standarta triatlonam jūs varat pielāgot dažādu sporta veidu aktivitāti vai izmantot noklusējuma triatlona aktivitātes iestatījumu.

Triatlona treniņš

Kad jūs piedalāties triatlonā, varat izmantot triatlona aktivitāti, lai ātri pārietu uz katru sporta segmentu un laiku katrā segmentā un saglabātu aktivitāti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Triatlons**.
- 3 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 4 Nospiediet **LAP** katras pārejas sākumā un beigās.
Pārejas funkcija ir ieslēgta pēc noklusējuma, un pārejas laiks tiek reģistrēts atsevišķi no darbības laika. Pārejas funkciju var ieslēgt vai izslēgt triatlona aktivitātes iestatījumos. Ja pārejas ir izslēgtas, nospiediet LAP, lai mainītu sporta veidu.
- 5 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Pievienot > Dažādi sporta veidi**.
- 3 Atlasiet dažādu sporta veidu tipu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu.
Dublētu aktivitāšu nosaukumi ietver numuru. Piemēram, Triatlons(2).
- 4 Atlasiet divas vai vairākas aktivitātes.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat izvēlēties, vai iekļausit pārejas.
 - Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un izmantotu dažādu sporta veidu aktivitāti.
- 6 Atlasiet **Jā**, lai pievienotu aktivitāti savu izlašu sarakstam.

Iekštelpu aktivitātes

Pulksteni var izmantot treniņiem iekštelpās, piemēram, skriešanai pa iekštelpu celiņu vai izmantojot stacionāru velosipēdu vai telpu trenažieri. Iekštelpu aktivitātēm GPS ir izslēgts (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi*, 37. lappuse).

Skrienot vai staigājot ar izslēgtu GPS, ātrums un attālums tiek aprēķināti, izmantojot pulkstenī esošo akselerometru. Akselerometrs kalibrēšanu veic pats. Ātruma un attāluma datu precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem vai pastaigām brīvā dabā, ja tiek izmantota GPS sistēma.

IETEIKUMS. turēšanās pie slīdošā celiņa trenažiera margām pazemina precizitāti.

Braucot ar velosipēdu, kad GPS ir izslēgts, ātruma un attāluma dati nav pieejami, ja vien jums nav izvēles sensora, kas nosūta ātruma un attāluma datus pulkstenim (piemēram, ātruma vai kadences sensors).

Health Snapshot™

Funkcija Health Snapshot ir aktivitāte jūsu pulkstenī, kas ieraksta vairākus galvenos veselības mērījumus, kamēr jūs saglabājat miera stāvokli divas minūtes. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli. Pulkstenis ieraksta tādus mērījumus kā jūsu vidējais pulss, stresa līmenis un elpošanas temps.

Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana

Jūs varat reģistrēt piegājenus spēka treniņa aktivitātes laikā. Piegājiens ir vienas kustības vairāki atkārtojumi.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Izturība**.
- 3 Atlasiet vingrojumu sēriju.
- 4 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmu sarakstu (izvēles).
IETEIKUMS. kamēr skatāt fizisko vingrojumu sērijas posmus, varat nospiegt **START** un tad nospiegt **DOWN**, lai skatītu atlasītā vingrojuma animāciju, ja tā ir pieejama.
- 5 Kad esat pabeidzis treniņa soļu apskati, nospiediet **START** un atlasiet **Izp. vingr. sēriju**.
- 6 Nospiediet **START** un atlasiet **Sākt vingr. sēriju**.
- 7 Sāciet pirmo piegājienu.
Pulkstenis skaita atkārtojumus. Atkārtojumu skaits parādās, kad esat izpildījis vismaz četrus atkārtojumus.
IETEIKUMS. katram piegājenam pulkstenis var skaitīt tikai vienas kustības atkārtojumus. Kad vēlaties mainīt kustības, beidziet piegājienu un sāciet jaunu.
- 8 Nospiediet **LAP**, lai pabeigtu piegājienu un pārietu pie nākamā vingrojuma, ja tāds ir.
Pulkstenis parāda atkārtojumu kopējo skaitu šajā piegājienā.
- 9 Ja nepieciešams, nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai redīgētu atkārtojumu skaitu.
IETEIKUMS. jūs varat arī pievienot svaru, kas izmantots šim piegājenam.
- 10 Ja nepieciešams, nospiediet **LAP**, kad esat beidzis atpūsties, lai sāktu nākamo sēriju.
- 11 Atkārtojiet to katram spēka treniņa piegājenam, līdz aktivitāte ir pabeigta.
- 12 Pēc pēdējā piegājiena nospiediet **START** un atlasiet **Beigt vingr. sēriju**.
- 13 Atlasiet **Saglabāt**.

HIIT aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat izmantot speciālus taimerus, lai ierakstītu augstas intensitātes intervāla treniņa (HIIT) aktivitāti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **HIIT**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu HIIT aktivitāti.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > AMRAP**, lai iestatītajā laikposmā ierakstītu iespējami daudz posmu.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > EMOM**, lai katru minūti minūtes laikā ierakstītu iestatīto kustību skaitu.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > Tabata**, lai 20 sekunžu maksimālas piepūles intervālus mainītu ar 10 sekundēm atpūtas.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > Pielāgots**, lai iestatītu savu kustību laiku, atpūtas laiku, kustību skaitu un posmu skaitu.
 - Atlasiet **Fizisko vingrojumu sērijas**, lai ievērotu saglabāto vingrojumu sēriju.
- 4 Ja vajadzīgs, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Nospiediet **START**, lai sāktu pirmo posmu.
Pulkstenis rāda atpakaļskaitīšanas taimeris un jūsu pašreizējo pulsu.
- 6 Ja nepieciešams, nospiediet **LAP**, lai manuāli pārietu uz nākamo posmu vai atpūtu.
- 7 Kad aktivitāte ir pabeigta, nospiediet **STOP**, lai apturētu aktivitātes taimeris.
- 8 Atlasiet **Saglabāt**.

Iekštelpu trenažiera lietošana

Pirms varat izmantot saderīgu iekštelpu trenažieri, tas ir jāsavieno pārī ar jūsu pulksteni, izmantojot ANT+® tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 89. lappuse*).

Jūs varat izmantot pulkstenis kopā ar iekštelpu trenažieri, lai simulētu pretestību, sekojot kursam, dodoties izbraucienā vai veicot vingrojumu sēriju. Kamēr izmantosit iekštelpu trenažieri, GPS automātiski tiks izslēgts.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Riteņbr. telpā**.
- 3 Turiet nospiešu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Smart Trainer opcijas**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Brīvs brauciens**, lai dotos izbraucienā.
 - Atlasiet **Izpildīt vingr. sēriju**, lai izpildītu saglabātu vingrojumu sēriju (*Fizisko vingrojumu sērijas, 44. lappuse*).
 - Atlasiet **Sekot kursam**, lai brauktu pa saglabātu kursu (*Kursi, 116. lappuse*).
 - Atlasiet **Iestatīt jaudu**, lai iestatītu mērķa jaudas vērtību.
 - Atlasiet **Iestatīt pakāpi**, lai iestatītu simulētās pakāpes vērtību.
 - Atlasiet **Iestatīt pretestību**, lai iestatītu trenažiera piemēroto pretestības spēku.
- 6 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimerī.
Trenažieris palielina vai samazina pretestību, pamatojoties uz augstuma informāciju kursā vai braucienā.

Kāpšanas sports

Kāpšanas aktivitātes telpā ierakstīšana

Kāpšanas aktivitātes telpā laikā jūs varat ierakstīt maršrutus. Maršruts ir kāpšanas ceļš pa telpas klinšu sienu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Kl. kāpš.iekšā**.
- 3 Atlasiet **Jā**, lai ierakstītu maršruta statistiku.
- 4 Atlasiet novērtējuma sistēmu.
PIEZĪME. kad nākamreiz sāksit kāpšanas aktivitāti telpā, ierīce izmantos šo novērtējuma sistēmu. Varat turēt nospiešu **MENU**, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet Novērtējuma sistēma, lai mainītu sistēmu.
- 5 Atlasiet maršruta grūtību līmeni.
- 6 Nospiediet **START**.
- 7 Sāciet savu pirmo maršrutu.
PIEZĪME. kad maršruta taimeris darbojas, ierīce automātiski bloķē pogas, lai novērstu nejaušu pogas nospiešanu. Lai atbloķētu pulksteni, varat turēt nospiešu jebkuru pogu.
- 8 Kad pabeidzat maršrutu, nokāpiet līdz lejai.
Kad būsit uz zemes, atpūtas taimeris automātiski tiks palaists.
PIEZĪME. ja vajadzīgs, varat nospieš LAP, lai pabeigtu maršrutu.
- 9 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu sekmīgu maršrutu, atlasiet **Pabeigts**.
 - Lai saglabātu nesekmīgu maršrutu, atlasiet **Mēģinājumi**.
 - Lai dzēstu maršrutu, atlasiet **Atmest**.
- 10 Ievadiet maršrutam kritienu skaitu.
- 11 Pēc atpūtas nospiediet **LAP** un sāciet nākamo maršrutu.
- 12 Atkārtojiet šo procesu katram maršrutam, līdz aktivitāte ir pabeigta.
- 13 Nospiediet **STOP**.
- 14 Atlasiet **Saglabāt**.

Klinšu kāpšanas aktivitātes ierakstīšana

Klinšu kāpšanas aktivitātes laikā jūs varat ierakstīt maršrutus. Maršruts ir kāpšanas ceļš pa lielāku vai mazāku klints veidojumu.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Klinšu kāpšana**.

3 Atlasiet novērtējuma sistēmu.

PIEZĪME. kad nākamreiz sāksit klinšu kāpšanas aktivitāti, pulkstenis izmantos šo novērtējuma sistēmu. Varat turēt nospiestu MENU, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet Novērtējuma sistēma, lai mainītu sistēmu.

4 Atlasiet maršruta grūtību līmeni.

5 Nospiediet **START**, lai palaistu maršruta taimerī.

6 Sāciet savu pirmo maršrutu.

7 Nospiediet **LAP**, lai pabeigtu maršrutu.

8 Atlasiet opciju:

- Lai saglabātu sekmīgu maršrutu, atlasiet **Pabeigts**.
- Lai saglabātu nesekmīgu maršrutu, atlasiet **Mēģinājumi**.
- Lai dzēstu maršrutu, atlasiet **Atmest**.

9 Pēc atpūtas nospiediet **LAP**, lai sāktu nākamo maršrutu.

10 Atkārtojiet šo procesu katram maršrutam, līdz aktivitāte ir pabeigta.

11 Pēc pēdējā maršruta nospiediet **STOP**, lai apturētu maršruta taimerī.

12 Atlasiet **Saglabāt**.

Lietotnes Expedition palaišana

Jūs varat izmantot lietotni Ekspedīcija, lai pagarinātu baterijas lietošanas laiku, kamēr ierakstāt vairāku dienu aktivitāti.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Ekspedīcija**.

3 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimerī.

Ierīce pāriet zemas jaudas režīmā un vāc GPS ceļa punktus reizi stundā. Lai maksimāli palielinātu baterijas lietošanas laiku, ierīce izslēdz visus sensorus un piederumus, tostarp savienojumu ar jūsu viedtālruni.

Maršruta punkta manuāla ierakstīšana

Aktivitātes laikā maršruta punkti tiek ierakstīti automātiski, pamatojoties uz atlasīto ierakstīšanas intervālu. Jebkurā laikā varat manuāli ierakstīt maršruta punktu.

1 Ekspedīcijas laikā nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Pievienot punktu**.

Trases punktu skatīšana

1 Ekspedīcijas laikā nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Skatīt punktus**.

3 Atlasiet trases punktu no saraksta.

4 Atlasiet opciju:

- Lai sāktu navigēšanu uz atlasīto trases punktu, atlasiet **Doties uz**.
- Lai skatītu detalizētu informāciju par trases punktu, atlasiet **Detaljas**.

Došanās medībās

Varat saglabāt medībām atbilstošās atrašanās vietas un skatīt saglabāto atrašanās vietu karti. Medību laikā ierīce izmanto GNSS režīmu, kas ietaupa akumulatora darbības laiku.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Medības**.
- 3 Nospiediet **START** un atlasiet **Sākt medības**.
- 4 Nospiediet **START** un atlasiet opciju:
 - Lai pārvietotos atpakaļ uz darbības sākuma punktu, atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju.
 - Lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atr. vietu**.
 - Lai skatītu šīs medību darbības laikā saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Medību vietas**.
 - Lai skatītu visas iepriekš saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Saglabātās atr. v..**
 - Lai virzītos uz galamērķi, atlasiet **Navigācija** un atlasiet opciju.
- 5 Kad pabeidzat medības, nospiediet **STOP** un atlasiet **Beigt medības**.

Slēpošana un ziemas sporta veidi

Savam aktivitāšu sarakstam varat pievienot slēpošanas un nobrauciena ar sniega dēli aktivitātes (*Darbību un lietotņu pielāgošana, 35. lappuse*). Datu ekrānus katrai aktivitātei jūs varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana, 36. lappuse*).

Nobraucienu skatīšana

Izmantojot automātiskas palaišanas funkciju, pulkstenis ieraksta informāciju par katru nobraucienu no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Šī funkcija pēc noklusējuma tiek ieslēgta braucienam no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Tas automātiski reģistrē jaunus slēpošanas nobraucienus, kad sākat doties lejup pa kalnu.

- 1 Sāciet nobrauciena ar slēpēm vai sniega dēli aktivitāti.
- 2 Turiet nospiešu **MENU**.
- 3 Atlasiet **Skatīt skrējienus**.
- 4 Nospiediet **UP** un **DOWN**, lai skatītu sava pēdējā un pašreizējā nobrauciena un kopējo nobraucienu informāciju.

Nobraucienu ekrāni ietver laiku, veikto attālumu, maksimālais ātrums, vidējais ātrums un kopējais kritums.

Ārpustrases slēpošanas vai braukšanas ar sniega dēli aktivitātes reģistrēšana

Ārpustrases slēpošanas vai snovborda aktivitāte ļauj pārslēgties starp uzkāpšanas un nokāpšanas sekošanas režīmu, lai jūs varat precīzi sekot savai statistikai. Varat pielāgot Režīma izsekošana iestatījumu, lai automātiski vai manuāli pārslēgtu izsekošanas režīmus (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 37. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Ārpustr. slēp.** vai **Ārpustrases braukšana ar sniega dēli**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Ja sākat savu aktivitāti kāpumā, atlasiet **Uzkāpšana**.
 - Ja sākat savu aktivitāti, dodoties lejup no kalna, atlasiet **Nokāpšana**.
- 4 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimerī.
- 5 Ja nepieciešams, nospiediet **LAP**, lai pārslēgtu starp uzkāpšanu un nokāpšanu.
- 6 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Distanču slēpošanas jaudas dati

PIEZĪME. HRM-Pro Sērijas piederumam ir jābūt pāra savienojumā ar quatix pulksteni, izmantojot ANT+ tehnoloģiju.

Lai iegūtu reāllaika atgriezenisku informāciju par distanču slēpošanas izpildījumu, jūs varat izmantot saderīgu quatix pulksteni, kas ir pāra savienojumā ar HRM-Pro sērijas piederumu. Spēka atdeve tiek mērīta vatos. Jaudu ietekmē tādi faktori kā jūsu ātrums, augstuma izmaiņas, vējš un sniega apstākļi. Spēka atdevi varat izmantot, lai mērītu un uzlabotu sava slēpojuma izpildījumu.

PIEZĪME. slēpošanas jaudas vērtības parasti ir zemākas par riteņbraukšanas jaudas vērtībām. Tas ir normāli un rodas tāpēc, ka slēpošanā cilvēki ir mazāk efektīvi nekā riteņbraukšanā. Kopumā vienādā treniņa intensitātē slēpošanas jaudas vērtības ir 30–40 procentus zemākas par riteņbraukšanas jaudas vērtībām.

Golfa spēle

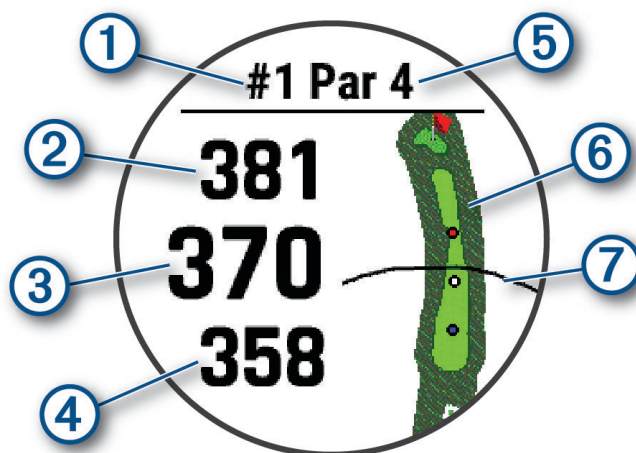
Golfa spēle

Pirms spēlēt golfu, jums ir jāuzlādē pulkstenis (*Pulksteņa uzlāde*, 124. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Golfs**.
Ierīce meklē satelītus, aprēķina jūsu atrašanās vietu un atlasa laukumu, ja tuvumā ir tikai viens golfa laukums.
- 3 Ja tiek rādīts golfa laukumu saraksts, atlasiet laukumu sarakstā.
- 4 Ja vajadzīgs, iestatiet pirmā tālā sitiena attālumu.
- 5 Atlasiet ✓, lai saglabātu rezultātu.

6 Atlasiet starta vietu.

Tiek parādīts bedrītes informācijas ekrāns.



①	Pašreizējās bedrītes numurs
②	Attālums līdz zonas Green aizmugurējai daļai
③	Attālums līdz zonas Green vidējai daļai
④	Attālums līdz zonas Green priekšējai daļai
⑤	Par bedrītei
⑥	Zonas Green karte
⑦	Golfa nūjas attālums no starta vietas

PIEZĪME. spraudītes izvietojuma izmaiņu dēļ pulkstenis aprēķina attālumu līdz Green laukuma priekšējai daļai, vidum un aizmugurējai daļai, bet ne faktisko spraudītes atrašanās vietu.

7 Atlasiet opciju:

- Pieskarieties attālumam līdz Green priekšējai, vidējai vai aizmugurējai daļai, lai skatītu PlaysLike attālumu (*PlaysLike attāluma ikonas, 30. lappuse*).
- Pieskarieties kartei, lai skatītu sīkāku informāciju vai izmērītu attālumu, izmantojot pieskārienu mērķauditorijas atlasī (*Attāluma mērīšana, izmantojot funkciju Touch Targeting, 28. lappuse*).
- Nospiediet **UP** vai **DOWN** lai skatītu vietu un attālumu līdz izkārtojumam vai apdraudējuma priekšpusei un aizmugurei.
- Nospiediet **START**, lai atvērtu golfa izvēlni (*Golfa izvēlne, 27. lappuse*).

Pārejot uz nākamo bedrīti, pulkstenis automātiski pāriet, lai parādītu informāciju par jauno bedrīti.

Golfa izvēlne

Posma laikā varat nospiegt **START**, lai piekļūtu papildu funkcijām golfa izvēlnē.

Pabeigt posmu: beidz pašreizējo posmu.

Mainīt bedrīti: ļauj manuāli mainīt bedrīti.

Mainīt Green: ļauj mainīt Green, kad bedrītei ir pieejama vairāk nekā viena Green zona.

Skatīt Green: ļauj pārvietot spraudītes atrašanās vietu, lai iegūtu precīzāku attāluma mērījumu (*Karodziņa pārvietošana, 27. lappuse*).

Virtuālais Caddie: prasa kluba rekomendāciju no virtuālā caddie (*Virtuālais caddie, 27. lappuse*).

Mērīt sitienu: rāda iepriekšējā sitiena attālumu, kas ierakstīts ar Garmin AutoShot™ funkciju (*Mērīto sitienu skatīšana, 28. lappuse*). Varat arī manuāli ierakstīt sitienu (*Manuāla sitiena mērīšana, 29. lappuse*).

Rezultātu karte: atver rezultātu karti posmam (*Rezultātu saglabāšana, 29. lappuse*).

Odometrs: parāda ierakstīto laiku, attālumu un veiktos soļus. Odometrs automātiski ieslēdzas un izslēdzas, kad jūs sākat un beidzat posmu. Odometru var atiestatīt posma laikā.

Vējš: atver rādītāju, kas rāda vēja virzienu un ātrumu attiecībā pret spraudīti (*Vēja ātruma un virziena skatīšana, 30. lappuse*).

PinPointer: pinPointer funkcija ir kompass, kas sniedz palīdzību virziena noteikšanā, kad jūs nevarat redzēt zonu Green. Šī funkcija var palīdzēt jums virzīt sitienu, pat ja esat mežā vai iegrimis dziļi smiltīs.

PIEZĪME. neizmantojiet funkciju PinPointer, kamēr esat golfa mobilī. Golfa mobila radīti traucējumi var ietekmēt kompasa precizitāti.

Pielāgot mērķus: ļauj saglabāt, piemēram, objekta vai šķēršļa atrašanās vietu pašreizējai bedrītei (*Pielāgoto mērķu saglabāšana, 30. lappuse*).

Nūjas statistika: parāda jūsu statistiku par katru golfa nūju, piemēram, informāciju par attālumu un precizitāti. Redzams, kad izveidots pāra savienojums ar Approach® CT10 sensoriem vai iespējots Nūjas uzvedne iestatījums.

Iestatījumi: ļauj pielāgot golfa aktivitātes iestatījumus (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 37. lappuse*).

Karodziņa pārvietošana

Jūs varat iegūt sīkāku pārskatu par zonu Green un pārvietot spraudītes atrašanās vietu.

1 No visas informācijas ekrāna nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Skatīt Green**.

3 Lai pārvietotu spraudītes atrašanās vietu, pieskarieties vai velciet .

IETEIKUMS. jūs varat nospiegt START, lai tuvinātu vai attālinātu.

4 Nospiediet **BACK**.

Attālumi bedrīšu informācijas ekrānā tiek atjaunināti, lai rādītu jaunu spraudītes atrašanās vietu. Spraudītes atrašanās vieta tiek saglabāta vienīgi pašreizējam posmam.

Virtuālais caddie

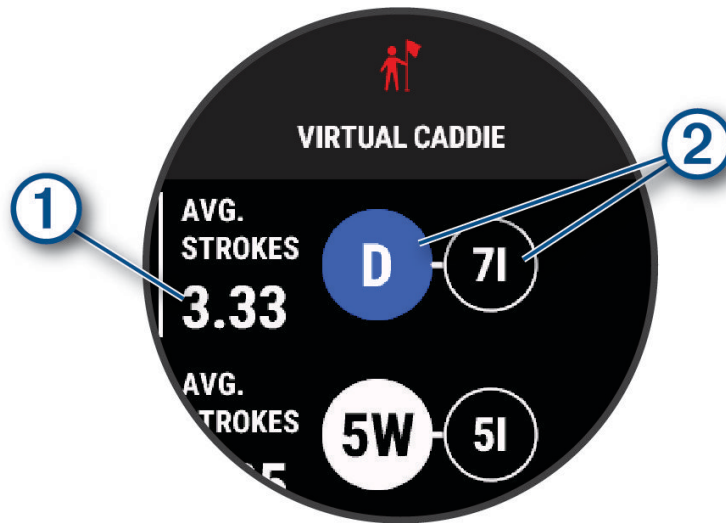
Pirms varat izmantot virtuālo caddie, ir jānoskaidro piecas kārtas ar Approach CT10 sensoriem vai jāiespējo Nūjas uzvedne iestatījums (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 37. lappuse*), and upload your scorecards. Katrā kārtā ir jāizveido savienojums ar pārī savienoto viedtālruni, izmantojot lietotni Garmin Golf™. Virtuālais caddie piedāvā ieteicamo nūju un mērķa virzienu, ņemot vērā bedrīti, vēja datus un jūsu iepriekšējo sniegumu ar katru nūju.

Nūjas ieteikuma maiņa

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Virtuālais Caddie**.

Ierīcē tiek parādīts aprēķinātais vidējais trāpījumu skaits ① for the ieteicamajām nūjām ②.



3 Atlasiet citu nūjas ieteikumu.

Karte tiek atjaunināta, lai parādītu jauno sitiena virziena mērķi.

PIEZĪME. Ierīce automātiski pārrēķina ieteicamo nūju izvēli, kad jūs turpiniet spēlēt. Varat atlasīt **Pārrēķināt**, lai manuāli atjauninātu nūjas ieteikumu.

Attāluma mērīšana, izmantojot funkciju Touch Targeting

Spēles laikā varat izmantot funkciju Touch Targeting, lai mērītu attālumu līdz jebkuram punktam kartē.

1 Kamēr spēlējat golfu, pieskarieties kartei.

2 Pieskarieties vai velciet pirkstu, lai pārvietotu mērķa apli .

Varat skatīt attālumu no pašreizējās pozīcijas līdz mērķa aplim un no mērķa apla līdz spraudītes atrašanās vietai.

3 Ja nepieciešams, atlasiet **+** vai **-**, lai pietuvinātu vai attālinātu.

Mērīto sitienu skatīšana

Lai ierīce automātiski varētu noteikt un mērīt sitienus, ir jāiespējo punktu skaitīšana

Ierīcei ir funkcija automātiskai sitienu noteikšanai un ierakstīšanai. Katru reizi, kad veicat sitienu pa Fairway, ierīce ieraksta jūsu sitiena attālumu, ko vēlāk varat skatīt.

IETEIKUMS. automātiskā sitienu noteikšanas vislabāk darbojas, kad valkājat ierīci uz vadošās rokas plauksts locītavas un jums ir laba saskare ar bumbiņu. Putts netiek noteikti.

1 Spēlējot golfu, nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Mērīt sitienu**.

Ir redzams jūsu pēdējā sitiena attālums.

PIEZĪME. attālums automātiski tiek atiestatīts, kad jūs atkal sitat pa bumbiņu, gūstat Putt ripināšanas laukā Green vai pārejat uz nākamo bedrīti.

3 Nospiediet **DOWN**.

4 Atlasiet **Iepriekš. sitienu**, lai skatītu visu ierakstīto sitienu attālumus.

Manuāla sitiena mērīšana

Varat manuāli pievienot sitienu, ja pulkstenis to nenosaka. Jums jāpievieno sitiens no garām palaistā sitiena atrašanās vietas.

- 1 Veiciet sitienu un skatieties, kur piezemējas bumbiņa.
- 2 No visas informācijas ekrāna nospiediet **START**.
- 3 Atlasiet **Mērīt sitienu**.
- 4 Nospiediet **START**.
- 5 Atlasiet **Pievienot sitienu** > ✓.
- 6 Ja nepieciešams, ievadiet nūju, kuru izmantojāt sitienam.
- 7 Ejiet vai brauciet pie bumbiņas.

Nākamreiz, kad veiksiet sitienu, pulkstenis automātiski reģistrēs jūsu pēdējā sitiena attālumu. Ja nepieciešams, varat manuāli pievienot citu sitienu.

Rezultātu saglabāšana

- 1 No visas informācijas ekrāna nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Rezultātu karte**.
Kad esat zonā Green, tiek parādīta rezultātu karte.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa bedrītēm.
- 4 Nospiediet **START**, lai atlasītu bedrīti.
- 5 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai iestatītu rezultātu.
Jūsu kopējais rezultāts ir atjaunināts.

Statistikas ierakstīšana

Lai ierakstītu statistiku, ir jāiespējo statistiskas sekošana (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi*, 37. lappuse).

- 1 Rezultātu kartē atlasiet bedrīti.
- 2 Ievadiet kopējo sitienu skaitu, ietverot putts, un nospiediet **START**.
- 3 Iestatiet veikto putts skaitu un nospiediet **START**.
PIEZĪME. veikto putts skaits tiek izmantots vienīgi statistikas izsekošanai un nepalielina jūsu rezultātu.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:
PIEZĪME. ja esat pie par 3 bedrītes, fairway informācija nav redzama.
 - Ja bumbiņa trāpa fairway, atlasiet **Fairway**.
 - Ja bumbiņa netrāpa fairway, atlasiet **Izlaista labā puse** vai **Izlaista kreisā puse**.
- 5 Ja vajadzīgs, ierakstiet soda sitienu skaitu.

Par punktu skaitīšanu pēc Steiblforda sistēmas

Ja jūs izvēlaties Steiblforda punktu skaitīšanas metodi (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 37. lappuse*), punkti tiek piešķirti, pamatojoties uz attiecībā pret PAR. Posma beigās uzvar vislielākais punktu skaits. Ierīce piešķir punktus saskaņā ar ASV Golfa asociācijas norādēm.

Spēlē, kurā punkti tiek skaitīti, izmantojot Steiblforda sistēmu, rezultātu kartē ir redzami punkti, nevis sitieni.

Punkti	Attiecībā pret Par veiktie sitieni
0	2 vai vairāk virs
1	1 virs
2	Par
3	1 zem
4	2 zem
5	3 zem

Vēja ātruma un virziena skatīšana

Vēja funkcija ir rādītājs, kas parāda vēja ātrumu un virzienu attiecībā pret spraudīti. Vēja funkcijai ir nepieciešams savienojums ar lietotni Garmin Golf.

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Vējš**.

Bultiņa norāda vēja virzienu attiecībā pret spraudīti.

Virziena uz spraudīti skatīšana

Funkcija PinPointer ir kompass, kas sniedz palīdzību virziena noteikšanā, kad jūs nevarat redzēt zonu Green. Šī funkcija var palīdzēt jums virzīt sitienu, pat ja esat mežā vai iegrimis dziļi smiltīs.

PIEZĪME. neizmantojiet funkciju PinPointer, kamēr esat golfa mobilī. Golfa mobīļa radīti traucējumi var ietekmēt kompasa precizitāti.

1 No visas informācijas ekrāna nospiediet **START**.

2 Atlasiet **PinPointer**.

Bultiņa norāda uz spraudītes atrašanās vietu.

Pielāgoto mērķu saglabāšana

Spēlējot kārtu, katrai bedrītei varat saglabāt līdz pieciem pielāgotiem mērķiem. Mērķa saglabāšana ir noderīga, lai reģistrētu objektus vai šķēršļus, kas nav parādīti kartē. Attālumus līdz šiem mērķiem varat skatīt apdraudējumu un izvietojumu ekrānā (*Golfa spēle, 25. lappuse*).

1 Stāviet tuvu mērķim, kuru vēlaties saglabāt.

PIEZĪME. nevar saglabāt mērķi, kas atrodas tālu no pašlaik atlasītās bedrītes.

2 Bedrītes informācijas ekrānā nospiediet **START**.

3 Atlasiet **Pielāgot mērķus**.

4 Atlasiet mērķa veidu:

PlaysLike attāluma ikonas

PlaysLike attāluma funkcija parāda laukuma augstuma izmaiņas un koriģētu attālumu līdz zonai Green. Posma laikā varat pieskarties attālumam līdz zonai Green, lai skatītu PlaysLike attālumu.

▲: attālums jāspēlē ilgāk, nekā paredzēts, jo ir augstuma izmaiņas.

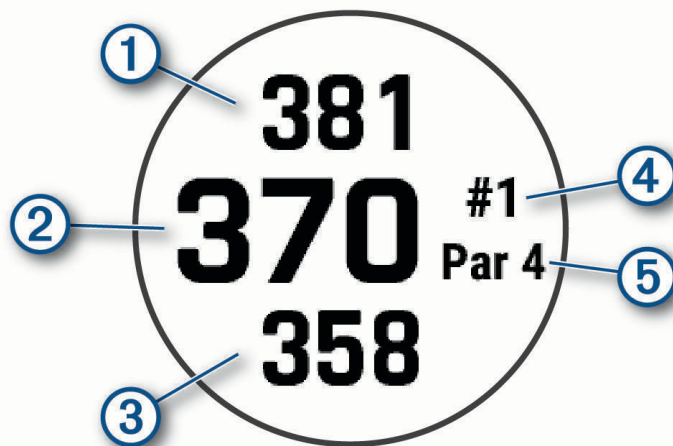
■: attālums jāspēlē, kā paredzēts.

▼: attālums jāspēlē īsāku laiku, nekā paredzēts, jo ir augstuma izmaiņas.

Lielu ciparu režīms

Jūs varat mainīt ciparu lielumu bedrītes skata ekrānā.

Turiet nospiestu **MENU**, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Lielie skaitļi**.



①	Attālums līdz zonas Green aizmugurējai daļai.
②	Attālums līdz zonas Green vidējai daļai vai atlasītajai spraudītes pozīcijai.
③	Attālums līdz zonas Green priekšējai daļai.
④	Pašreizējās bedrītes numurs.
⑤	“Par” pašreizējai bedrītei.

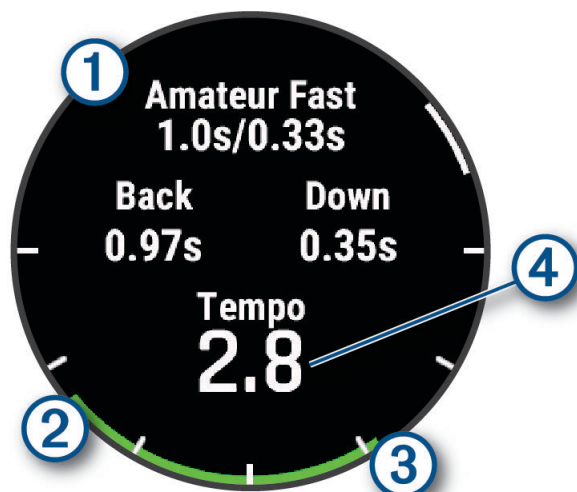
Vēziena tempa apmācības

Aktivitāte Tempa trenēšana palīdz jums veikt nemainīgu vēzienu. Ierīce mēra un attēlo jūsu atpakaļvēziena laiku un lejupvēziena laiku. Turklāt ierīce rāda arī jūsu vēziena tempu. Vēziena temps ir atpakaļvēziena laiks, kas dalīts ar lejupvēziena laiku un izteikts kā koeficients. Pamatojoties uz profesionālu golfa spēlētāju pētījumiem, ideālā sitienu kustību tempo proporcija ir 3 pret 1 jeb koeficients ir 3,0.

Ideālais vēziena temps

Ideālo tempu 3,0 jūs varat sasniegt, izmantojot dažādus vēzienu laikus, piemēram, 0,7 sek./0,23 sek. vai 1,2 sek./0,4 sek. Katram golfa spēlētājam var būt savs unikāls vēziena temps, pamatojoties uz tā spējam un pieredzi. Garmin nodrošina sešus dažādus laikus.

Ierīce rāda diagrammu, kas parāda, vai jūsu atpakaļvēziena vai lejupvēziena laiks ir pārlietu ātrs, pārlietu lēns vai tieši atbilstošs izvēlētajam laikam.



①	Laika izvēle (laika koeficients no atpakaļvēziena līdz lejupvēzienam)
②	Atpakaļvēziena laiks
③	Lejupvēziena laiks
④	Jūsu temps
	Labs laiks
	Pārlietu lēni
	Pārlietu ātri

Lai atrastu savu ideālo vēziena laiku, jums jāsāk no lēnākā laika un jāizmēģina tas, veicot vairākus vēzienus. Ja tempa diagramma gan atpakaļvēziena, gan lejupvēziena laikam ir nemainīgi zaļa, jūs varat izvēlēties nākamo laiku. Atrodot sev ērtu laiku, jūs to varat izmantot, lai panāktu nemainīgākus vēzienus un sniegumu.

Jūsu vēziena tempa analīze

Jums jāuzsit pa lodi, lai aplūkotu savu vēziena tempu.

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Tempa trenēšana**.
- 3 Nospiediet **START**.
- 4 Atlasiet **Sitiena kustības ātrums**, un atlasiet kādu opciju.
- 5 Veiciet pilnu vēzienu un uzsitiet pa lodi.
Pulkstenis rādīs jūsu vēziena analīzi.

Padomu sekvences skatīšana

Pirmo reizi, kad izmantojat darbību Tempa trenēšana, pulkstenis parāda padomu sekvenci, lai skaidrotu, kā tiek analizēts jūsu vēziens.

- 1 Savu aktivitāšu laikā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Padomi**.
- 3 Nospiediet **START**, lai aplūkotu nākamo padomu.

Lēcienmeistars

BRĪDINĀJUMS

Funkcija Lēcienmeistars ir paredzēta vienīgi pieredzējušu izpletņlēcēju lietošanai. Funkciju Lēcienmeistars nedrīkst izmantot kā primāro izpletņlēcšanas altimetru. Ja netiek ievadīta pareiza ar lēcienu saistītā informācija, lēcieni ar izpletni var radīt smagas traumas vai pat izraisīt nāvi.

Funkcija Lēcienmeistars seko militārām norādēm liela augstuma izlaišanas punkta (HARP) aprēķināšanai. Ierīce automātiski nosaka, kad jūs izlecat, lai sāktu navigēt vēlamā piezemēšanās punkta (DIP) virzienā, izmantojot barometru un elektronisko kompasu.

Lēciena plānošana

- 1 Atlasiet lēciena veidu ([Lēcienu veidi, 33. lappuse](#)).
- 2 Ievadiet lēciena informāciju ([Lēciena informācijas ievadīšana, 34. lappuse](#)).
Ierīce aprēķina HARP.
- 3 Atlasiet **Doties uz HARP**, lai sāktu navigāciju un HARP.

Lēcienveidi

Lēcienmeistara funkcija ļauj iestatīt lēciena veidu uz vienu no trim veidiem: HAHO, HALO vai statisks. Atlasītais lēciena veids nosaka, kāda papildu iestatīšanas informācija ir nepieciešama. Visiem lēcienveidiem kritiena augstumi un atvēršanās augstumi tiek mērīti pēdās virs zemes līmeņa (AGL).

HAHO: liela augstuma augsta atvēršana. Lēcienmeistars lec no ļoti liela augstuma un atver izpletni lielā augstumā. Jums jāiestata DIP un kritiena augstums vismaz 1000 pēdu. Tiek pieņemts, ka kritiena augstums ir tāds pats kā atvēršanas augstums. Kopējās vērtības kritiena augstumam diapazonā no 12 000 līdz 24 000 pēdām AGL.

HALO: liela augstuma zema atvēršana. Lēcienmeistars lec no ļoti liela augstuma un atver izpletni zemā augstumā. Nepieciešamā informācija ir tāda pati kā HAHO lēciena veidam, plus atvēršanas augstums. Atvēršanas augstums nedrīkst būt lielāks par kritiena augstumu. Kopējās vērtības atvēršanas augstuma diapazonam ir no 2000 līdz 6000 pēdām AGL.

Statisks: tiek pieņemts, ka vēja ātrums un virziens lēciena laikā ir nemainīgs. Kritiena augstumam jābūt vismaz vismaz 1000 pēdu.

Lēciena informācijas ievadīšana

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Lēkš. ar izpl.**
- 3 Atlasiet lēciena veidu (*Lēcienu veidi, 33. lappuse*).
- 4 Lai ievadītu lēciena informāciju, veiciet vienu vai vairākas darbības:
 - Atlasiet **DIP**, lai iestatītu ceļa punktu vēlamajai nosēšanās vietai.
 - Atlasiet **Augstuma kritums**, lai iestatītu kritiena augstumu AGL (pēdās), kad lēcienmeistars pamet lidaparātu.
 - Atlasiet **Atvērt alternatīvu**, lai iestatītu atvēršanas augstumu AGL (pēdās), kad lēcienmeistars atver izpletni.
 - Atlasiet **Uz priekšu caur**, lai iestatītu nobraukto horizontālo attālumu (metros) lidaparāta ātruma dēļ.
 - Atlasiet **Kurss uz HARP**, lai iestatītu nobraukto virzienu (grādos) lidaparāta ātruma dēļ.
 - Atlasiet **Vējš**, lai iestatītu vēja ātrumu (mezglos) un virzienu (grādos).
 - Atlasiet **Pastāvīgs**, lai precizētu informāciju par plānoto lēcienam. Atkarībā no lēciena veida, jūs varat atlasīt **Maks. procenti**, **Drošības faktors**, **K-Atvērt**, **K-Brīvs kritiens**, vai **K-Statisks** un ievadīt papildus informāciju (*Pastāvīgie iestatījumi, 35. lappuse*).
 - Atlasiet **Automātiski pāriet uz DIP**, lai pēc lēciena automātiski iespējotu navigāciju uz DIP.
 - Atlasiet **Doties uz HARP**, lai sāktu naviģēt uz HARP.

Vēja informācijas ievadīšana HAHO un HALO lēcieniem

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Lēkš. ar izpl.**
- 3 Atlasiet lēciena veidu (*Lēcienu veidi, 33. lappuse*).
- 4 Atlasiet **Vējš > Pievienot**.
- 5 Atlasiet augstumu.
- 6 Ievadiet vēja ātrumu mezglos un atlasiet **Pabeigts**.
- 7 Ievadiet vēja virzienu grādos un atlasiet **Pabeigts**.
Vēja vērtība tiek pievienota sarakstam. Aprēķinos tiek izmantotas tikai sarakstā iekļautās vēja vērtības.
- 8 Atkārtojiet 5.–7. darbību katram pieejamajam augstumam.

Vēja informācijas atiestatīšana

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Lēkš. ar izpl.**
- 3 Atlasiet **HAHO** vai **HALO**.
- 4 Atlasiet **Vējš > Atiestatīt**.

Visas vēja vērtības tiek izņemtas no saraksta.

Vēja informācijas ievadīšana statiskam lēcienam

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Lēkš. ar izpl. > Statisks > Vējš**.
- 3 Ievadiet vēja ātrumu mezglos un atlasiet **Pabeigts**.
- 4 Ievadiet vēja virzienu grādos un atlasiet **Pabeigts**.

Pastāvīgie iestatījumi

Atlasiet Lēkš. ar izpl., izvēlieties lēciena veidu un atlasiet Pastāvīgs.

Maks. procenti: iestata lēcienu diapazonu visiem lēcieniem. Iestatījums, kas mazāks par 100%, samazina novirzes attālumu līdz DIP, un iestatījums, kas ir lielāks par 100%, palielina novirzes attālumu. Pieredzējuši lēcēji var vēlēties izmantot mazākus skaitļus, un mazāk pieredzējuši izpletņlēcēji var vēlēties izmantot lielākus skaitļus.

Drošības faktors: iestata kļūdas robežu lēcienam (tikai HAHO). Drošības koeficienti parasti ir veseli skaitļi, kas ir divi vai vairāk, un tos nosaka lēcējs, pamatojoties uz lēciena specifiskajām.

K-Brīvs kritiens: iestata vēja pretestības vērtību izpletnim brīvā kritiena laikā, pamatojoties uz izpletņa nojumes novērtējumu (tikai HALO). Katrs izpletnis jāmarķē ar K vērtību.

K-Atvērt: iestata vēja pretestības vērtību atvērtam izpletnim, pamatojoties uz izpletņa nojumes novērtējumu (HAHO un HALO). Katrs izpletnis jāmarķē ar K vērtību.

K-Statisks: iestata vēja pretestības vērtību izpletnim statiskā lēciena laikā, pamatojoties uz izpletņa nojumes vērtējumu (tikai Statisks). Katrs izpletnis jāmarķē ar K vērtību.

Darbību un lietotņu pielāgošana

Varat pielāgot darbību un lietotņu sarakstu, datu ekrānus, datu laukus un citus iestatījumus.

Izlases aktivitātes pievienošana vai noņemšana

Jūsu aktivitāšu izlases saraksts ir redzams, kad nospiežat **START** pulksteņa ciparnīcā, un tas piedāvā ātru piekļuvi aktivitātēm, kuras izmantojat visbiežāk. Jūs varat pievienot vai noņemt izlases aktivitātes jebkurā laikā.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.

Jūsu iemīļotās aktivitātes ir redzamas saraksta augšā.

3 Atlasiet opciju:

- Lai pievienotu izlases aktivitāti, atlasiet aktivitāti un atlasiet **Iestatīt kā izlasi**.
- Lai noņemtu izlases aktivitāti, atlasiet aktivitāti un atlasiet **Noņemt no izlasēm**.

Aktivitāšu secības maiņa lietotņu sarakstā

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

4 Atlasiet **Pārkārtot**.

5 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai pielāgotu aktivitātes pozīciju lietotņu sarakstā.

Datu ekrānu pielāgošana

Katrai aktivitātei jūs varat rādīt, paslēpt un mainīt datu ekrānu izkārtojumu un saturu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni**.
- 6 Atlasiet datu ekrānu, lai to pielāgotu.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Izkārtojums**, lai pielāgotu datu lauku skaitu datu ekrānā.
 - Atlasiet **Datu lauki** un atlasiet lauku, lai mainītu laukā redzamos datus.
IETEIKUMS. lai skatītu visu pieejamo datu lauku sarakstu, dodieties uz [Datu lauki](#), 131. lappuse. Ne visi datu lauki visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami.
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu datu ekrāna atrašanās vietu cilpā.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu datu ekrānu no cilpas.
- 8 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu datu ekrānu cilpai.
Jūs varat pievienot pielāgotu datu ekrānu vai atlasīt kādu no iepriekš definētajiem datu ekrāniem.

Kartes pievienošana aktivitātei

Jūs varat pievienot karti datu ekrānu kopai kādai aktivitātei.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot jaunu > Karte**.

Pielāgotas aktivitātes izveide

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Pievienot**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Kopēt aktivitāti**, lai izveidotu pielāgotu aktivitāti no kādas saglabātas aktivitātes.
 - Atlasiet **Cits > Cits**, lai izveidotu jaunu pielāgotu aktivitāti.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet aktivitātes veidu.
- 5 Atlasiet nosaukumu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu.
Dubulti aktivitāšu nosaukumi ietver numuru, piemēram, Velosipēds(2).
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat pielāgot datu ekrānus vai automātiskas funkcijas.
 - Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un lietotu pielāgoto aktivitāti.
- 7 Atlasiet **Jā**, lai pievienotu aktivitāti savu izlašu sarakstam.

Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi

Šie iestatījumi ļauj pielāgot katru iepriekš ielādēto aktivitāti, pamatojoties uz jūsu vajadzībām. Piemēram, varat pielāgot datu lapas un iespējot brīdinājumus un treniņu funkcijas. Ne visi iestatījumi ir pieejami visiem aktivitāšu veidiem.

Turiet nospiestu **MENU**, atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti un atlasiet aktivitātes iestatījumus.

3D attālums: aprēķina jūsu veikto attālumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas un horizontālo kustību par zemi.

3D ātrums: aprēķina jūsu ātrumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas un horizontālo kustību par zemi.

Akcenta krāsa: iestata katras aktivitātes akcenta krāsu, lai palīdzētu noteikt, kura aktivitāte ir aktīva.

Pievienot aktivitāti: ļauj pielāgot multisporta aktivitāti.

Brīdinājumi: iestata aktivitātes treniņa vai navigācijas brīdinājumus (*Aktivitātes brīdinājumi, 39. lappuse*).

Automātiska kāpšana: ļauj pulkstenim automātiski noteikt augstuma izmaiņas, izmantojot iebūvēto altimetru (*Automātiskas kāpšanas iespējošana, 42. lappuse*).

Auto Lap: iestata opcijas Auto Lap funkcijai, lai automātiski atzīmētu aplū. Opcija Automātisks attālums atzīmē aplū noteiktā distancē. Opcija Autom. pozīcija atzīmē aplū vietā, kur iepriekš nospiedāt LAP. Pabeidzot aplū, tiek parādīts pielāgojams aplū brīdinājuma ziņojums. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildi dažādās aktivitātes daļās.

Automātiskā pauze: iestata opcijas Auto Pause® funkcijai, lai apturētu datu ierakstīšanu, kad jūs pārtraucat kustību vai kad samazināt ātrumu zem noteiktā ātruma. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitāte ietver apstāšanos pie sarkanās gaismas signāla vai citās vietās, kur ir jāapstājas.

Autom. atpūta: ļauj pulkstenim automātiski izveidot atpūtas intervālu, kad pārtraucat kustību (*Automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 18. lappuse*).

Automātiska palaišana: ļauj pulkstenim automātiski noteikt slēpošanas vai ūdens sporta braucienus, izmantojot iebūvēto akselerometru (*Nobraucienų skatīšana, 23. lappuse, Ūdenssporta braucienų skatīšana, 10. lappuse*).

Autom. ritin.: iestata, lai pulkstenis automātiski ritinātu visus aktivitāšu datu ekrānus, kamēr darbojas aktivitāšu taimeris.

Automātiski iestatīt: ļauj pulkstenim automātiski sākt un apturēt vingrinājumu kopas izturības treniņa aktivitātes laikā.

Lielie skaitļi: maina skaitļu lielumu golfa bedrīšu informācijas ekrānā (*Lielu ciparu režīms, 31. lappuse*).

Pārraidīt sirds ritmu: iespējo automātisku sirdsdarbības ritma datu pārraidi, kad sākat aktivitāti (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 82. lappuse*).

ClimbPro: rāda kāpuma plānošanas un pārraudzības ekrānus naviģēšanas laikā (*ClimbPro lietošana, 41. lappuse*).

Nūjas uzvedne: parāda uzvedni, lai ievadītu golfa nūju, kuru izmantojāt pēc katra noteiktā sitiena, lai reģistrētu nūjas statistiku (*Statistikas ierakstīšana, 29. lappuse*).

Atpakaļskaitīšana sāktā: iespējo atpakaļskaitīšanas taimeris peldēšanas baseinā intervāliem.

Datu ekrāni: ļauj jums pielāgot datu ekrānus un pievienot aktivitātei jaunus datu ekrānus (*Datu ekrānu pielāgošana, 36. lappuse*).

Pirmā tālā sitiena attālums: iestata vidējo bumbiņas lidojuma attālumu pirmajā tālajā sitienā spēlējot golfu.

Redīgēt svaru: ļauj jums pievienot svaru, kas izmantots fizisko vingrojumu kopai izturības treniņa vai kardio aktivitātes laikā.

Golfa attālums: iestata golfa spēlē izmantoto attāluma mērvienību.

Golfa vēja ātrums: iestata golfa spēlē izmantoto vēja ātruma mērvienību.

Novērtējuma sistēma: iestata novērtējuma sistēmu maršruta grūtību novērtēšanai klinšu kāpšanas aktivitātei.

Handikapa punktu skaitīšana: iespējo handikapa punktu gūšanu, spēlējot golfu. Opcija Vietējs handikaps ļauj ievadīt sitienu skaitu, kas jāatņem no kopējā rezultāta. Opcija Indeks/slīpums ļauj ievadīt jūsu handikapu un kursa slīpuma vērtējumu, lai pulkstenis varētu aprēķināt jūsu kursa handikapu. Iespējot kādu no handikapa vērtēšanas opcijām, varat pielāgot handikapa vērtību.

Celiņa numurs: iestata jūsu celiņa numuru skriešanai pa skrejceliņu.

Distances taustiņš: iespējo vai atspējo pogu LAP aplū vai atpūtas ierakstīšanai aktivitātes laikā.

Bloķēt ierīci: bloķē skārienekrānu un pogas multisporta aktivitātes laikā, lai novērstu netīšu pogu nospiešanu un skārienekrāna pārvilkšanu.

Karte: iestata aktivitātei rādīšanas izvēles kartes datu ekrānam ([Aktivitātes kartes iestatījumi, 41. lappuse](#)).

Metronoms: atskaņo skaņas signālus vai vibrē noturīgā ritmā, lai palīdzētu jums uzlabot savu izpildījumu, trenējoties ātrākā, lēnākā vai pastāvīgākā soļu skaitā ciklā. Varat iestatīt sitienus minūtē (bpm) soļu skaitam ciklā, kuru vēlaties uzturēt, sitienu frekvenci un skaņas iestatījumus.

Režīma izsekošana: iespējo vai atspējo automātisko pacelšanās vai nolaišanās režīma izsekošanu distanču slēpošanai un snovbordam.

Šķēršļu izsekošana: iespējo pulkstenī saglabāt šķēršļu atrašanās vietas no pirmās distances apļa. Atkārtoti atkārtotot trases apļus, pulkstenis izmanto saglabātās atrašanās vietas, lai pārslēgtos starp šķēršļu un skriešanas intervāliem ([Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana, 16. lappuse](#)).

Sodi: iespējo soda sitienu izsekošanu golfa spēles laikā ([Statistikas ierakstīšana, 29. lappuse](#)).

PlaysLike: spēlējot golfu, tiek iespējota distances funkcija "spēlē kā", kas ņem vērā augstuma izmaiņas laukumā, parādot pielāgoto attālumu līdz grīnam ([PlaysLike attāluma ikonas, 30. lappuse](#)).

Pelabaseina liel.: iestata pelbaseina garumu.

Izturības vidējo rādītāju not.: kontrolē, vai pulkstenis ietver nulles vērtības jaudas datiem, kas notiek, kad jūs neminat pedāļus.

Jaudas režīms: iestata noklusējuma jaudas režīmu aktivitātei.

Enerģijas taup. noildze: iestata enerģijas taupīšanas taimauta ilgumu, cik ilgi pulkstenis paliek treniņa režīmā, piemēram, gaidot sacensību sākumu. Opcija Parasts iestata pulksteni pāriet mazjaudas pulksteņa režīmā pēc 5 minūtēm bezdarbības. Opcija Pagarināts iestata maza enerģijas patēriņa pulksteņa režīma ieslēgšanos pēc 25 neaktivitātes minūtēm. Izmantojot pagarinātu režīmu, akumulatora darbības laiks starp uzlādēm var būt īsāks.

Reģistrēt aktivitāti: iespējo aktivitātes FIT failu golfa aktivitāšu reģistrēšanai. FIT faili reģistrē fiziskās formas informāciju, kas ir pielāgota Garmin Connect.

Ierakstīt pēc saullēkta: iestata pulksteni, lai ierakstītu trases punktus pēc saulrieta ekspedīcijas laikā.

Ierakstīt temperatūru: ieraksta apkārtējo temperatūru pulksteņa tuvumā noteiktu aktivitāšu laikā.

Ierakstīt VO2 Max.: iespējo VO2 maks. ierakstīšanu taku skrējiena un ultra skrējiena aktivitātēm.

Intervāla ierakstīšana: iestata maršruta punktu ierakstīšanas biežumu ekspedīcijas laikā. Pēc noklusējuma GPS trases punkti tiek reģistrēti reizi stundā, un tie netiek ierakstīti pēc saulrieta.. Retāk ierakstot trases punktus, tiek palielināts akumulatora darbības laiks.

Pārsaukt: iestata aktivitātes nosaukumu.

Atk. skaitīšana: iespējo vai atspējo atkārtojumu skaitīšanu treniņa laikā. Opcija Tikai vingrojumu sērijas iespējo atkārtojumu skaitīšanu tikai vadītu fizisko vingrojumu sēriju laikā.

Atkārtot: iespējo opciju Atkārtot dažādu sporta veidu aktivitātēm. Piemēram, jūs varat izmantot šo opciju aktivitātēm, kuras ietver vairākas pārejas, piemēram, peldējums/skrējiens.

Atj. nokl. iest.: ļauj atiestatīt aktivitātes iestatījumus.

Maršruta statistika: iespējo maršruta statistikas izsekošanu kāpšanas aktivitātēm telpās.

Maršrutēšana: iestata izvēles aktivitātes maršrutu aprēķināšanai ([Maršrutēšanas iestatījumi, 41. lappuse](#)).

Skriešanas spēks: ļauj ierakstīt darbības jaudas datus un pielāgot iestatījumus ([Skriešanas jaudas iestatījumi, 91. lappuse](#)).

Satelīti: iestata satelītsistēmu, lai izmantotu aktivitātei ([Satelīta iestatījumi, 42. lappuse](#)).

Punktu skaitīšana: iespējo vai atspējo automātisku rezultātu uzskaiti, kad jūs sākat golfa posmu. Opcija Vienmēr ļautāt ir redzama, kad jūs sākat posmu.

Punktu skait. metode: iestata Stroke Play vai Stableford punktu skaitīšanas metodi golfa spēles laikā.

Segmenta brīdinājumi: iespējo uzvednes, kas brīdina jūs par tuvošanos segmentiem ([Segmenti, 51. lappuse](#)).

Pašvērtējums: iestata, cik bieži jūs novērtējat savu piepūli darbībai ([Aktivitātes novērtēšana, 15. lappuse](#)).

SpeedPro: iespējo papildu ātruma metriku vindsērfiga aktivitātes braucieniem.

Sekošana statusam: iespējo statistikas izsekošanu golfa spēles laikā ([Statistikas ierakstīšana, 29. lappuse](#)).

Vēzienu noteikšana: iespējo vēzienu noteikšanu, peldot baseinā.

Peld./skr. un autosp. maiņa: ļauj automātiski pāriet starp peldējuma posmu un skrējiena posmu peldēšanas/skriešanas multisporta aktivitātē.

Pieskarieties: aktivitātes laikā iespējo vai atspējo skārienekrānu.

Turnīra režīms: atspējo funkcijas, kuras nav atļautas sankcionētu turnīru laikā.

Pārejas: iespējo pārejas dažādiem sporta veidiem.

Vienības: iestata augstumam izmantoto mērvienību.

Vibrācijas brīdinājumi: iespējo brīdinājumus, kuri norāda jums ieelpot vai izelpot elpošanas aktivitātes laikā.

Virtuālais Caddie: ļauj izvēlēties automātiskus vai manuālus virtuālos caddie nūjas ieteikumus. Tiek parādīts pēc tam, kad esat spēlējis piecus golfa raundus, izsekojis savas nūjas un augšupielādējis rezultātu lietotnē Garmin Golf.

Treniņu videoieraksti: iespējo fizisko vingrojumu sērijas instrukciju animācijas izturības, kardio, jogas un pilāšu aktivitātei. Animācijas ir pieejamas iepriekš instalētām fizisko vingrojumu sērijām un tādām, kuras ir lejupielādētas no Garmin Connect konta.

Aktivitātes brīdinājumi

Jūs varat iestatīt brīdinājumus katrai aktivitātei, kas var palīdzēt jums trenēties, lai sasniegtu noteiktus mērķus, uzlabot informāciju par konkrēto vidi un naviģēt uz galapunktu. Daži brīdinājumi ir pieejami tikai noteiktām aktivitātēm. Ir trīs veidu brīdinājumi: notikumu, diapazona un atkātošanās brīdinājumi.

Notikuma brīdinājums: notikuma brīdinājums atskaņo brīdinājumu vienu reizi. Notikums ir noteikta vērtība. Piemēram, varat iestatīt, lai pulkstenis brīdina jūs tad, kad esat sadedzinājis noteiktu kaloriju skaitu.

Diapazona brīdinājums: diapazona brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ir virs vai zem noteikta vērtību diapazona. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms ir zem 60 sirdspukstiem minūtē (sirdsp./min.) vai virs 210 sirdsp./min.

Atkātošanās brīdinājums: atkātošanās brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ieraksta noteiktu vērtību vai intervālu. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina jūs ik pēc 30 minūtēm.

Brīdinājuma nosaukums	Brīdinājuma veids	Apraksts
Kadence	Diapazons	Jūsu varat iestatīt kadences minimālo un maksimālo vērtību.
Kalorijas	Notikums, atkārtošānās	Jūs varat iestatīt kaloriju skaitu.
Pielāgot	Notikums, atkārtošānās	Jūs varat atlasīt esošo ziņojumu vai izveidot pielāgotu ziņojumu un atlasīt brīdinājuma veidu.
Attālums	Notikums, atkārtošānās	Jūs varat iestatīt attāluma intervālu.
Augstums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt augstuma minimālo un maksimālo vērtību.
Sirdsdarbības ritms	Diapazons	Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma minimālo un maksimālo vērtību vai atlasīt zonu maiņu. Skatiet Par sirdsdarbības ritma zonām , 107. lappuse un Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini , 108. lappuse.
Temps	Diapazons	Jūsu varat iestatīt tempa minimālo un maksimālo vērtību.
Tempa regulēšana	Atkārtošānās	Jūs varat iestatīt mērķa peldēšanas tempu.
Spēks	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu spēka līmeni.
Tuvums	Notikums	Jūs varat iestatīt saglabātās atrašanās vietas rādiusu.
Skriešana/iešana	Atkārtošānās	Jūs ar regulāriem intervāliem varat iestatīt laiknoteiktus iešanas pārtraukumus.
Ātrums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt ātruma minimālo un maksimālo vērtību.
Vēziena ātrums	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu vēzienu skaitu minūtē.
Laiks	Notikums, atkārtošānās	Jūs varat iestatīt laika intervālu.
Treka taimeris	Atkārtošānās	Jūs varat iestatīt treka laika intervālu sekundēs.

Brīdinājuma iestatīšana

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Brīdinājumi**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu jaunu brīdinājumu aktivitātei.
 - Atlasiet brīdinājuma nosaukumu, lai rediģētu esošu brīdinājumu.
- 7 Ja nepieciešams, atlasiet brīdinājuma veidu.
- 8 Atlasiet zonu, ievadiet minimālo un maksimālo vērtību vai ievadiet pielāgotu vērtību brīdinājumam.
- 9 Ja nepieciešams, ieslēdziet brīdinājumu.

Notikuma un periodisku brīdinājumu gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad sasniedzat brīdinājuma vērtību. Diapazona brīdinājuma gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad rādījums ir virs vai zem noteiktā diapazona (minimālā un maksimālā vērtības).

Aktivitātes kartes iestatījumi

Katrai aktivitātei jūs varat pielāgot kartes izskatu datu ekrānā.

Turiet nospiestu **MENU**, atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Karte**.

Konfigurēt kartes: rāda vai paslēpj instalēto karšu produktu datus.

Kartes dizains: iestata karti, lai tiktu rādīti jūsu aktivitātes veidam optimizēti dati. Opcija Sistēma izmanto sistēmas kartes iestatījumu preferences ([Karšu noformējums, 98. lappuse](#)).

Izmantot sistēmas iest.: ļauj pulkstenim izmantot kartes sistēmas iestatījumu preferences ([Kartes iestatījumi, 96. lappuse](#)). Kad šis iestatījums ir atspējots, varat pielāgot aktivitātes kartes iestatījumus.

Atjaunot dizainu: ļauj atjaunot noklusējuma kartes dizaina iestatījumus vai dizainus, kas ir izdzēsti no pulksteņa.

Maršrutēšanas iestatījumi

Varat mainīt maršrutēšanas iestatījumus, lai pielāgotu veidu, kā pulkstenis aprēķina maršrutus katrai aktivitātei.

PIEZĪME. ne visi iestatījumi visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami.

Turiet nospiestu **MENU**, atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Maršrutēšana**.

Aktivitāte: iestata aktivitāti maršrutēšanai. Pulkstenis aprēķina maršrutus, kas ir pielāgoti jūsu aktivitātes veidam.

Populāru vietu maršrutēšana: aprēķina maršrutus, pamatojoties uz populāriem skrējieniem un velobraucieniem no Garmin Connect.

Kursi: iestata, kā jūs naviģējat kursus, izmantojot pulksteni. Izmantojiet opciju Sekot kursam, lai naviģētu kursu tieši tā, kā tas ir redzams, neveicot pārrēķinus. Izmantojiet opciju Izmantot karti, lai naviģētu kursu, izmantojot maršrutējamās kartes, un pārrēķinātu maršrutu, ja novirzāties no kursa.

Aprēķināšanas metode: iestata aprēķināšanas metodi, lai saīsinātu laiku vai attālumu vai samazinātu kāpumu maršrutos.

Izvairšanās: iestata ceļa vai transportēšanas veidus, no kuriem maršrutos ir jāizvairās.

Veids: iestata tiešas maršrutēšanas laikā redzamā rādītāja darbību.

ClimbPro lietošana

ClimbPro funkcija palīdz pārvaldīt jūsu piepūli gaidāmajiem kāpumiem trasē. Varat skatīt kāpšanas informāciju, tostarp gradientu, attālumu un augstuma pieaugumu, pirms vai reāllaikā, sekojot kursam. Riteņbraukšanas kāpuma kategorijas, pamatojoties uz garumu un slīpumu, ir norādītas ar krāsu.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **ClimbPro > Statuss > Navigācijas laikā**.

6 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Datu lauks**, lai pielāgotu datu lauku, kas parādās ClimbPro ekrānā.
- Atlasiet **Brīdinājums**, lai iestatītu brīdinājumus kāpiena sākumā vai noteiktā attālumā no kāpiena.
- Atlasiet **Kritumi**, lai ieslēgtu vai izslēgtu nolaišanos skriešanas aktivitātēm.
- Atlasiet **Kāpuma noteikšana**, lai izvēlētos noteikto kāpienu veidus riteņbraukšanas aktivitāšu laikā.

7 Pārskatiet laukuma kāpumus un informāciju par laukumu ([Kursa informācijas skatīšana vai rediģēšana, 118. lappuse](#)).

8 Sāciet sekot saglabātam kursam ([Naviģēšana uz galapunktu, 114. lappuse](#)).

Automātiskas kāpšanas iespējošana

Automātiskas kāpšanas funkciju varat izmantot, lai automātiski noteiktu augstuma izmaiņas. To varat izmantot tādās aktivitātēs kā kāpšana, pārgājiens, skriešana vai riteņbraukšana.

1 Turiet nospiešu **MENU**.

2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Automātiska kāpšana > Statuss**.

6 Atlasiet **Vienmēr** vai **Kad nenotiek navigācija**.

7 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Skrējiena ekrāns**, lai noteiktu, kāds datu ekrāns ir redzams skrējiena laikā.
- Atlasiet **Kāpšanas ekrāns**, lai noteiktu, kāds datu ekrāns ir redzams kāpšanas laikā.
- Atlasiet **Mainīt krāsas**, lai mainītu displeja krāsas, mainot režīmus.
- Atlasiet **Vertik. ātrums**, lai iestatītu pacelšanas ātrumu laika gaitā.
- Atlasiet **Režīma slēdzis**, lai iestatītu, cik ātri ierīce maina režīmus.

PIEZĪME. opcija Pašreizējais ekrāns ļauj automātiski pāriet uz pēdējo ekrānu, kuru skatījāties pirms automātiskās kāpšanas aktivizēšanas.

Satelīta iestatījumi

Varat mainīt satelīta iestatījumus, lai pielāgotu katrai darbībai izmantotās satelītu sistēmas. Papildu informāciju par satelītu sistēmām skatiet vietnē garmin.com/aboutGPS.

Turiet nospiešu **MENU**, atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Satelīti**.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

Izslēgts: atspējo satelītu sistēmas darbībai.

Lietot nokl. izvēlni: ļauj pulkstenim izmantot noklusējuma sistēmas iestatījumu satelītiem (*Sistēmas iestatījumi*, 121. lappuse).

Tikai GPS: iespējo GPS satelītu sistēmu.

Visas sistēmas: iespējo vairākas satelītu sistēmas. Vairāku satelītu sistēmu izmantošana kopā piedāvā labāku darbību sarežģītos vides apstākļos un ātrāku pozīcijas ieguvu nekā tikai GPS izmantošana. Taču vairāku sistēmu izmantošana var ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS.

Visi un daudzjoslu: iespējo vairākas satelītu sistēmas vairākās frekvenču joslās. Vairākjoslu sistēmas izmanto vairākas frekvenču joslas un atļauj saskanīgākus sekošanas žurnālus, nodrošina uzlabotu pozicionēšanu, uzlabotas vairāktraktu kļūdas un mazāk atmosfēras kļūdu, kad pulkstenis tiek izmantota sarežģītā vidē.

Automātiskā atlase: ļauj pulkstenim izmantot SatIQ™ tehnoloģiju, lai dinamiski izvēlētos labāko daudzjoslu sistēmu, pamatojoties uz vidi. Automātiskā atlase iestatījums nodrošina vislabāko pozicionēšanas precizitāti, vienlaikus saglabājot prioritāti attiecībā uz akumulatora darbības ilgumu.

UltraTrac: retāk ieraksta trases punktus un sensoru datus. UltraTrac funkcijas iespējošana pagarina akumulatora lietošanas laiku, bet pasliktina ierakstīto aktivitāšu kvalitāti. Izmantojiet UltraTrac funkciju aktivitātēm, kurām ir nepieciešams ilgāks akumulatora darbības laiks un kurām bieži sensora datu atjauninājumi ir mazāk svarīgi.

Treniņi

Vienotais treniņu statuss

Ja izmantojat vairāk nekā vienu Garmin ierīci savā Garmin Connect kontā, varat izvēlēties, kura ierīce ir galvenais datu avots ikdienas lietošanai un apmācībai.

Garmin Connect lietotnes izvēlnē atlasiet Iestatījumi.

Primārā treniņu ierīce: iestata prioritāro datu avotu treniņa rādītājiem, piemēram, treniņa statusam un slodzes fokusam.

Primārā valkājamā ierīce: iestata prioritāro datu avotu ikdienas veselības rādītājiem, piemēram, soļiem un miegam. Šim pulkstenim vajadzētu būt visbiežāk valkātajam pulkstenim.

IETEIKUMS. lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin, iesaka bieži sinhronizēt ar Garmin Connect kontu.

Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi

Jūs varat sinhronizēt aktivitātes un izpildes mērījumus no citām Garmin ierīcēm ar savu quatix pulksteni, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Tas ļauj jūsu pulkstenim precīzāk atspoguļot jūsu treniņa statusu un fiziskās formas līmeni. Piemēram, jūs varat ierakstīt braucienu, izmantojot Edge® velosipēda datoru, un skatīt aktivitātes informāciju un kopējo treniņa slodzi savā quatix pulkstenī.

Sinhronizējiet quatix pulksteni un citas Garmin ierīces ar savu Garmin Connect kontu.

IETEIKUMS. Garmin Connect lietotnē varat iestatīt primāro treniņierīci un primāro valkājamo ierīci (*Vienotais treniņu statuss*, 43. lappuse).

Pēdējās aktivitātes un veikspējas mērījumi no citām Garmin ierīcēm tiek parādīti jūsu quatix pulkstenī.

Treniņš pirms sacensībām

Jūsu pulkstenis var ieteikt fizisko vingrojumu sērijas, lai palīdzētu jums trenēties skriešanas vai riteņbraukšanas notikumam, ja jums ir VO2 maks. aplēse (*Par VO2 Max. aplēsēm*, 61. lappuse).

- 1 Tālrunī vai datorā atveriet Garmin Connect kalendāru.
- 2 Atlasiet notikuma dienu un pievienojiet sacensību notikumu.
Jūs varat meklēt notikumu savā apvidū vai izveidot savu notikumu.
- 3 Pievienojiet informāciju par notikumu un pievienojiet kursu, ja tas ir pieejams.
- 4 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.
- 5 Savā pulkstenī ritiniet līdz notikuma pārskatam, lai redzētu laika atskaiti līdz jūsu primāro sacensību notikumam.
- 6 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START** un atlasiet skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitāti.

PIEZĪME. ja esat veikuši vismaz 1 skrējieni ar pulsa datiem ārpus telpām vai 1 braucienu ar pulsa un jaudas datiem, jūsu pulkstenī tiks attēlotas ikdienas fizisko vingrojumu sērijas.

Sacensību kalendārs un primārās sacensības

Kad pievienojat sacensību notikumu Garmin Connect kalendāram, varat to apskatīt savā pulkstenī, pievienojot primāro sacensību pārskatu (*Pārskati*, 55. lappuse). Notikuma datumam jābūt nākamajās 365 dienās. Pulksteņa displejā tiek rādīts atpakaļskaitīšanas rādītājs līdz notikumam, jūsu mērķa laiks vai paredzamais finiša laiks (tikai skriešanas notikumiem) un laikapstākļu informācija.

PIEZĪME. vēsturiskā laikapstākļu informācija par atrašanās vietu un datumu ir pieejama uzreiz. Vietējās prognozes dati parādās aptuveni 14 dienas pirms notikuma.

Ja pievienojat vairāk nekā vienu skrējiena notikumu, jums tiek piedāvāts izvēlēties primāro notikumu.

Atkarībā no notikumam pieejamajiem trases datiem, varat skatīt augstuma datus, trases karti un pievienot PacePro™ plānu (*PacePro Treniņš*, 48. lappuse).

Fizisko vingrojumu sērijas

Jūs varat izveidot pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas, kuras ietver mērķus katram sērijas posmam, kā arī dažādiem attālumiem, laikam un kalorijām. Aktivitātes laikā jūs varat skatīt fizisko vingrojumu sērijai specifiskus datus, kas ietver fizisko vingrojumu sērijas posma attālumu vai posma vidējo tempu.

Jūs varat izveidot un meklēt fizisko vingrojumu sērijas, izmantojot Garmin Connect, vai atlasīt treniņu plānu, kurā ir iebūvētas fizisko vingrojumu sērijas, un pārsūtīt uz savu pulksteni.

Fizisko vingrojumu sērijas varat plānot, izmantojot Garmin Connect. Jūs varat plānot fizisko vingrojumu sērijas iepriekš un saglabāt tās savā pulkstenī.

Vingrojumu sērijas sākšana

Ierīce fizisko vingrojumu sērijas laikā var vadīt jūs daudzu darbību izpildē.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Treniņš**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu intervāla treniņu vai treniņu ar treniņa mērķi, atlasiet **Ātra vingr. sērija** (*Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana, 45. lappuse, Treniņa mērķa iestatīšana, 47. lappuse*).
 - Lai sāktu iepriekš ielādētu vai saglabātu treniņu, atlasiet **Vingr. sēriju bibl.** (*No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 45. lappuse*).
 - Lai sāktu plānotu fizisko vingrojumu sēriju no jūsu Garmin Connect treniņu kalendāra, atlasiet **Treniņu kalendārs** (*Par treniņu kalendāru, 47. lappuse*).

PIEZĪME. ne visas opcijas visiem aktivitāšu veidiem ir pieejamas.

- 5 Atlasiet vingrojumu sēriju.

PIEZĪME. sarakstā parādās tikai vingrojumu sērijas, kas ir saderīgas ar atlasīto aktivitāti.

- 6 Ja nepieciešams, atlasiet **Izp. vingr. sēriju**.

- 7 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.

Pēc tam, kad sākat fizisko vingrojumu sēriju, ierīce rāda katru fizisko vingrojumu sērijas posmu, posma piezīmes (izvēles), mērķi (izvēles) un pašreizējos vingrojumu sērijas datus. Izturības, jogas, kardio vai pilāšu aktivitātēm tiek rādītas instrukciju animācijas.

Treniņa izpildes rezultāts

Pēc treniņa pabeigšanas pulkstenis parāda treniņa izpildes rezultātu, pamatojoties uz to, cik precīzi esat pabeidzis treniņu. Piemēram, ja jūsu 60 minūšu treniņam ir noteikts mērķa tempa diapazons un jūs šajā diapazonā noturaties 50 minūtes, jūsu treniņa izpildes rezultāts ir 83%.

	Labi, 67 līdz 100%
	Vidēji, 34 līdz 66%
	Zems, no 0 līdz 33%

No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Lai lejupielādētu treniņu no Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam ([Garmin Connect](#), 104. lappuse).

- 1 Atlasiet opciju:
 - Atveriet lietotni Garmin Connect.
 - Dodieties uz connect.garmin.com.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Fizisko vingrojumu sērijas**.
- 3 Meklējiet fizisko vingrojumu sēriju vai izveidojiet un saglabājat jaunu fizisko vingrojumu sēriju.
- 4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Dienā piedāvātās fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Pirms pulkstenis var ieteikt ikdienas skriešanas vai riteņbraukšanas treniņu, jums ir jānosaka VO2 max. aplēse šai aktivitātei ([Par VO2 Max. aplēsēm](#), 61. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Skriešana** vai **Velosipēds**.

Tiek parādīta dienā piedāvātā fizisko vingrojumu sērija.
- 3 Nospiediet **START** un atlasiet opciju:
 - Lai izpildītu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izp. vingr. sēriju**.
 - Lai atmestu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izbeigt**.
 - Lai priekšskatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus, atlasiet **Soļi**.
 - Lai skatītu nākamās nedēļas treniņu ieteikumus, atlasiet **Vairāk ieteikumu**.
 - Lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas iestatījumus, piemēram, **Mērķa veids**, atlasiet **Iestatījumi**.

Piedāvātā fizisko vingrojumu sērija automātiski atjauninās atbilstoši treniņu paradumu, atgūšanās laika un VO2 max izmaiņām.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
 - 2 Atlasiet aktivitāti.
 - 3 Turiet nospiestu **MENU**.
 - 4 Atlasiet **Treniņš > Ātra vingr. sērija > Intervāli**.
 - 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Atvērt Atkārtojumi**, lai manuāli atzīmētu savus intervālus un atpūtas periodus, nospiežot **LAP**.
 - Atlasiet **Strukturēti atkārtojumi > Izp. vingr. sēriju**, lai izmantotu intervālu fizisko vingrojumu sēriju, pamatojoties uz attālumu vai laiku.
 - 6 Ja nepieciešams, atlasiet **Jā**, lai iekļautu iesildīšanos pirms fizisko vingrojumu sērijas.
 - 7 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
 - 8 Ja intervālu fizisko vingrojumu sērija ietver iesildīšanos, nospiediet **LAP**, lai sāktu pirmo intervālu.
 - 9 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
 - 10 Lai pārtrauktu pašreizējo intervālu vai atiestatītu periodu un pāreju uz nākamo intervālu vai atpūtas periodu, jebkurā brīdī nospiediet **LAP** (pēc izvēles).
- Kad pabeigsit visus intervālus, tiks parādīts ziņojums.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas pielāgošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Ātra vingr. sērija > Intervāli > Strukturēti atkārtojumi > Rediģēt**.
- 5 Atlasiet vienu vai vairākas opcijas:
 - Lai iestatītu intervāla ilgumu un veidu, atlasiet **Intervāls**.
 - Lai iestatītu atpūtas ilgumu un veidu, atlasiet **Atpūta**.
 - Lai iestatītu atkārtojumu skaitu, atlasiet **Atkārtot**.
 - Lai pievienotu atvērtu iesildīšanos savam treniņam, atlasiet **Iesildīšanās > Ieslēgts**.
 - Lai pievienotu atvērtu atsildīšanos savam treniņam, atlasiet **Atsildīšanās > Ieslēgts**.
- 6 Nospiediet **BACK**.

Pulkstenis saglabā jūsu pielāgoto intervālu fizisko vingrojumu sēriju, līdz jūs vēlreiz rediģējat fizisko vingrojumu sēriju.

Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes ierakstīšana

Jūsu kritiskā peldējuma ātruma (KPĀ) vērtība ir uz laika balstīta izmēģinājuma pārbaudes rezultāts, kas izteikts kā ātrums uz 100 metriem. Jūsu KPĀ ir teorētiskais ātrums, kādu bez spēku izsīkuma varat nepārtraukti saglabāt. Savu KPĀ varat izmantot, lai izvēlētos treniņa tempu un sekotu saviem uzlabojumiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Peld. baseinā**.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Vingr. sēriju bibl. > Kritiskais peld. ātr. > Pārb. kritiskā peld. ātrumu**.
- 5 Nospiediet **DOWN**, lai priekšskatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus (izvēles).
- 6 Nospiediet **START**.
- 7 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 8 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Virtual Partner[®] lietošana

Virtual Partner ir treniņu rīks, kas paredzēts, lai palīdzētu jums sasniegt mērķus. Jūs varat iestatīt Virtual Partner tempu un sacensties ar to.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot jaunu > Virtual Partner**.
- 6 Ievadiet tempa vai ātruma vērtību.
- 7 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai mainītu Virtual Partner ekrāna novietojumu (izvēles).
- 8 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 14. lappuse*).
- 9 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa Virtual Partner ekrānu un sekotu, kurš ir vadībā.

Treniņa mērķa iestatīšana

Treniņa mērķa funkcija darbojas ar Virtual Partner funkciju, lai jūs varētu trenēties, izmantojot iestatīto attālumu, attālumu un laiku, attālumu un tempu vai attālumu un ātruma mērķi. Treniņa aktivitātes laikā pulkstenis sniedz reāllaika atsauksmes par to, cik tuvu esat izvirzītajam treniņa mērķim.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Turiet nospiestu **MENU**.

4 Atlasiet **Treniņš**.

5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Iestatīt mērķi**.
- Atlasiet **Ātra vingr. sērija**.

PIEZĪME. ne visas opcijas visiem aktivitāšu veidiem ir pieejamas.

6 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Tikai attālums**, lai atlasītu iepriekš iestatītu attālumu vai ievadītu pielāgotu attālumu.
- Atlasiet **Attālums un laiks**, lai atlasītu attāluma un laika mērķi.
- Atlasiet **Attālums un temps** vai **Attālums un ātrums**, lai atlasītu attāluma un tempa vai ātruma mērķi.

Parādās treniņa mērķa ekrāns ar aptuveno finiša laiku.

7 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.

IETEIKUMS. varat turēt nospiestu **MENU** un atlasīt **Atcelt mērķi**, lai atceltu treniņa mērķi.

Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana

Jūs varat censties pārspēt iepriekš reģistrētas vai lejupielādētas aktivitātes rezultātus. Šī funkcija darbojas ar Virtual Partner funkciju, lai aktivitātes laikā jūs redzētu, par cik esat priekšā vai atpaliekat.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Turiet nospiestu **MENU**.

4 Atlasiet **Treniņš > Sacensties ar sevi**.

5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **No vēstures**, lai atlasītu iepriekš ierakstītu aktivitāti no savas ierīces.
- Atlasiet **Lejupielādēts**, lai atlasītu aktivitāti, ko esat lejupielādējis no Garmin Connect konta.

6 Atlasiet aktivitāti.

Parādās Virtual Partner ekrāns, norādot aptuveno finiša laiku.

7 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.

8 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Par treniņu kalendāru

Treniņu kalendārs jūsu pulkstenī ir tā treniņu kalendāra vai grafika paplašinājums, kuru jūs iestatāt savā Garmin Connect kontā. Kad Garmin Connect kalendāram pievienojat dažas fizisko vingrojumu sērijas, varat tās nosūtīt uz savu ierīci. Visas plānotās fizisko vingrojumu sērijas, kuras ir nosūtītas uz ierīci, ir redzamas kalendāra pārskatā. Kad kalendārā atlasāt dienu, varat skatīt vai izpildīt fizisko vingrojumu sēriju. Plānotā fizisko vingrojumu sērija saglabājas pulkstenī neatkarīgi no tā, vai izpildāt vai izlaižat to. Kad jūs nosūtāt plānotās fizisko vingrojumu sērijas no Garmin Connect, tās pārraksta esošo treniņu kalendāru.

Garmin Connect treniņa plānu izmantošana

Lai lejupielādētu un izmantotu treniņa plānu, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect, 104. lappuse](#)), kā arī jums ir jāizveido quatix pulksteņa pāra savienojums ar saderīgu tālruni.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Treniņu plāni**.
- 3 Atlasiet un izstrādājiat treniņa plānu.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Skatiet treniņa plānu savā kalendārā.

Pielāgoti treniņu plāni

Jūsu Garmin Connect kontā ir pielāgoti treniņu plāni un Garmin treneris, lai pielāgotu jūsu treniņu mērķus. Piemēram, jūs varat atbildēt uz dažiem jautājumiem un atrast plānu, kas palīdzēs jums veikt 5 km sacensības. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam. Kad sākat plānu, Garmin trenera pārskats tiek pievienots pārskatu kopai jūsu quatix pulkstenī.

PacePro Treniņš

Daudziem skrējējiem sacensību laikā patīk valkāt tempa saiti, kas palīdz sasniegt to sacensību mērķi. PacePro funkcija ļauj izveidot pielāgotu tempa saiti, pamatojoties uz attālumu un tempu vai attālumu un laiku. Varat arī izveidot tempa saiti zināmam kursam, lai maksimāli optimizētu tempa sasniegumus, pamatojoties uz augstuma izmaiņām.

Varat izveidot PacePro plānu, izmantojot lietotni Garmin Connect. Pirms dodaties kursa skrējienā, jūs varat priekšskatīt intervālu un augstuma diagrammu.

PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect

Lai lejupielādētu PacePro plānu no Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect, 104. lappuse](#)).

- 1 Atlasiet opciju:
 - Atveriet Garmin Connect lietotni un atlasiet  vai .
 - Dodieties uz connect.garmin.com.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > PacePro tempa stratēģijas**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai izveidotu un saglabātu PacePro plānu.
- 4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.

PacePro plāna izveidošana pulkstenī

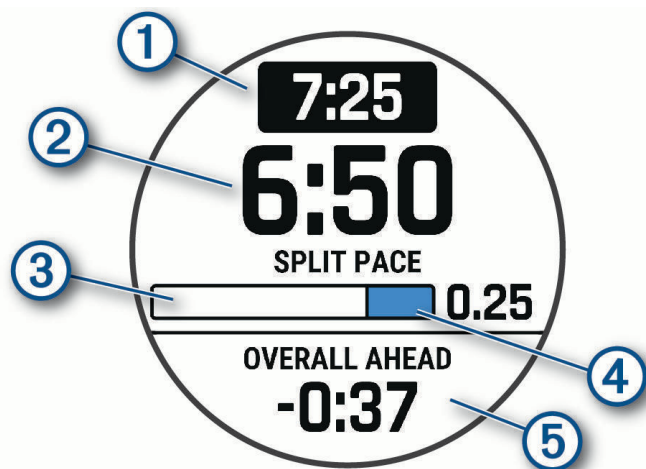
Pirms varat izveidot PacePro plānu savā pulkstenī, ir jāizveido kurss ([Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect, 117. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet skriešanas brīvā dabā aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navigācija > Kursi**.
- 5 Atlasiet kursu.
- 6 Atlasiet **PacePro > Izveidot jaunu**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Mērķa temps** un ievadiet savu mērķa tempu.
 - Atlasiet **Mērķa laiks** un ievadiet savu mērķa laiku.Pulkstenis rāda jūsu pielāgoto tempa diapazonu.
- 8 Nospiediet **START**.
- 9 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Apstiprināt plānu**, lai sāktu plānu.
 - Atlasiet **Skatīt intervālus**, lai priekšskatītu dalījumus.
 - Atlasiet **Augstuma diagramma**, lai skatītu kursa augstuma diagrammu.
 - Atlasiet **Karte**, lai skatītu kursu kartē.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai atmestu plānu.

PacePro plāna sākšana

Lai varētu sākt PacePro plānu, jums ir jāveic plāna lejupielāde no sava Garmin Connect konta.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
 - 2 Atlasiet skriešanas brīvā dabā aktivitāti.
 - 3 Turiet nospiestu **MENU**.
 - 4 Atlasiet **Treniņš > PacePro plāni**.
 - 5 Atlasiet plānu.
 - 6 Nospiediet **START**.
- IETEIKUMS.** varat priekšskatīt sadalījumus, augstuma grafiku un karti pirms PacePro plāna pieņemšanas.
- 7 Atlasiet **Apstiprināt plānu**, lai sāktu plānu.
 - 8 Ja vajadzīgs, atlasiet **Jā**, lai iespējotu kursa navigāciju.
 - 9 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimerī.



① Mērķa intervāla temps

② Pašreizējais intervāla temps

③ Intervāla izpildes norise

④ Intervālā atlikušais attālums

⑤ Kopējais laiks, kas pārsniedz jūsu mērķa laiku vai atpaliek no tā.

IETEIKUMS. varat turēt nospiestu MENU un atlasīt **Apturēt PacePro > Jā**, lai apturētu PacePro plānu. Aktivitātes taimeris turpina darboties.

Power Guide

Jūs varat izveidot un lietot jaudas stratēģiju, lai plānotu piepūli kursa laikā. Jūsu ierīce quatix izmanto jūsu FTP, kursa augstumu un paredzamo laiku, kas jums būs nepieciešams kursa pabeigšanai, lai sagatavotu pielāgotu jaudas ceļvedi.

Viens no svarīgākajiem elementiem sekmīgas jaudas ceļveža stratēģijas plānošanā ir piepūles līmeņa izvēle. Lielāka piepūle kursa laikā palielinās ieteiktās jaudas apjomu, bet, izvēloties mazāku piepūli, tas samazināsies (*Jaudas ceļveža izveide un lietošana*, 51. lappuse). Jaudas ceļveža primārais mērķis ir palīdzēt jums pabeigt kursu pamatojoties uz jūsu zināmajām spējām, nevis sasniegt specifisku mērķa laiku. Brauciena laikā jūs varat pielāgot piepūles līmeni.

Jaudas ceļveži vienmēr ir saistīti ar kursu un tos nedrīkst izmantot ar fizisko vingrojumu sērijām vai segmentiem. Jūs varat aplūkot un rediģēt savu stratēģiju Garmin Connect, kā arī sinhronizēt to ar saderīgām Garmin ierīcēm. Šai funkcijai ir nepieciešama jaudas mērierīce, kurai jābūt savienotai pārī ar jūsu ierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pārī*, 89. lappuse).

Jaudas ceļveža izveide un lietošana

Pirms jaudas ceļveža izveides jums jāizveido pāra savienojums starp jaudas mērierīci un savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī*, 89. lappuse). Jūsu pulkstenī ir jābūt ielādētam kursam (*Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect*, 117. lappuse).

Varat arī izveidot Power Guide lietotnē Garmin Connect.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet ritenbraukšanas brīvā dabā aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Power Guide > Izveidot jaunu**.
- 5 Atlasiet kursu (*Kursi*, 116. lappuse).
- 6 Atlasiet braukšanas pozīciju.
- 7 Atlasiet mehānisma svaru.
- 8 Nospiediet **START** un atlasiet **Izmantot plānu**.

IETEIKUMS. varat priekšskatīt karti, augstuma grafiku, piepūli, iestatījumus un sadalījumus. Pirms braukšanas sākuma varat arī pielāgot piepūli, reljefu, braukšanas pozīciju un pārnese svaru.

Segmenti

Skriešanas un ritenbraukšanas segmentus no sava Garmin Connect kontu jūs varat pārsūtīt uz savu ierīci. Pēc segmentu saglabāšanas ierīcē jūs varat sacensties segmentā, mēģinot atkārtot vai pārsniegt savu vai citu segmentā sacentušos dalībnieku personīgo rekordu.

PIEZĪME. kad lejupielādējat kursu no sava Garmin Connect konta, jūs varat lejupielādēt visus kursā pieejamos segmentus.

Strava™ segmenti

Jūs varat lejupielādēt Strava segmentus savā quatix ierīcē. Sekojiet Strava segmentiem, lai salīdzinātu savu izpildi ar iepriekšējiem braucieniem, draugiem un profesionāliem sportistiem, kuri ir braukuši to pašu segmentu. Lai pierakstītos Strava dalībniekam, savā Garmin Connect kontā atveriet segmentu izvēlni. Lai iegūtu papildu informāciju, dodieties uz www.strava.com.

Šajā rokasgrāmatā iekļautā informācija attiecas gan uz Garmin Connect, gan Strava segmentiem.

Segmenta detaļu skatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Segmenti**.
- 5 Atlasiet segmentu.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Sacīkšu laiki**, lai skatītu segmenta līdera laiku un vidējo ātrumu vai tempu.
 - Atlasiet **Karte**, lai skatītu segmentu kartē.
 - Atlasiet **Augstuma diagramma**, lai skatītu segmenta augstuma diagrammu.

Sacensība segmentā

Segmenti ir virtuāli sacensību kursi. Jūs varat piedalīties sacensībās segmentā un salīdzināt savus rezultātus ar iepriekšējām aktivitātēm, citu sasniegumiem, pievienotajām personām savā Garmin Connect kontā vai citiem skriešanas vai riteņbraukšanas kopienu dalībniekiem. Jūs varat augšupielādēt savus aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā, lai skatītu sava segmenta pozīciju.

PIEZĪME. ja jūsu Garmin Connect konts un Strava konts ir saistīti, jūsu aktivitāte automātiski tiks nosūtīta uz jūsu Strava kontu, lai jūs varat pārskatīt segmenta pozīciju.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
 - 2 Atlasiet aktivitāti.
 - 3 Dodieties skrējienā vai velobraucienā.
Kad jūs tuvosities segmentam, tiks parādīts ziņojums, un jūs varēsiet sacensties segmentā.
 - 4 Sāciet sacensību segmentā.
- Pēc segmenta pabeigšanas tiks parādīts jauns ziņojums.

Segmenta automātiskas korigēšanas iestatīšana

Varat iestatīt, lai ierīce automātiski korigētu segmenta mērķa sacensību laiku, ņemot vērā jūsu sniegumu segmenta laikā.

PIEZĪME. šis iestatījums visos segmentos pēc noklusējuma ir iespējots.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Segmenti > Automātiska piepūle**.

Žurnāli

Vēsturē tiek iekļauts laiks, attālums, kalorijas, vidējais temps vai ātrums, distances dati un sensoru informācija (neobligāti).

PIEZĪME. kad ierīces atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

Vēstures izmantošana

Vēsture ietver iepriekšējās aktivitātes, kuras jūs saglabājat savā pulkstenī.

Lai ātri piekļūtu aktivitāšu datiem, pulkstenim ir vēstures logrīks (*Pārskati, 55. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Aktivitātes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Nospiediet **START**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu papildu informāciju par aktivitāti, atlasiet **Visa statistika**.
 - Lai skatītu aktivitātes ietekmi uz jūsu aerobo un anaerobo spēju, atlasiet **Treniņa efekt.** (*Par Training Effect, 72. lappuse*).
 - Lai skatītu savu laiku katrā sirdsdarbības ritma zonā, atlasiet **Sirdsdarb. ritms**.
 - Lai atlasītu distanci un skatītu papildu informāciju par katru distanci, atlasiet **Distances**.
 - Lai atlasītu slēpojumu vai braucienu ar sniega dēli un skatītu papildu informāciju par katru aktivitātes reizi, atlasiet **Skrējieni**.
 - Lai atlasītu fizisko vingrojumu kopu un skatītu papildu informāciju par katru kopu, atlasiet **Kopas**.
 - Lai skatītu aktivitāti kartē, atlasiet **Karte**.
 - Lai skatītu augstuma diagrammu aktivitātei, atlasiet **Augstuma diagramma**.
 - Lai dzēstu atlasīto aktivitāti, atlasiet **Dzēst**.

Dažādu sporta veidu vēsture

Jūsu ierīce saglabā vispārēju kopsavilkumu par dažādiem aktivitāšu sporta veidiem, tostarp kopējā attāluma, laika, kaloriju un izvēles piederuma datus. Turklāt ierīce atdala aktivitātes datus katram sporta segmentam un pārejai starp tiem, tādēļ jūs varat salīdzināt līdzīgas treniņu aktivitātes un sekot, cik ātri veicat pāreju. Pārejas vēsture ietver attālumu, laiku, vidējo ātrumu un kalorijas.

Personīgie rekordi

Kad jūs pabeidzat aktivitāti, pulkstenis rāda visus jaunus personīgos rekordus, kurus sasniedzāt šīs aktivitātes laikā. Personīgie rekordi ietver jūsu ātrāko laiku vairākās tipiskās sacensību distancēs, lielāko spēka aktivitātes svaru galvenajām kustībām un garāko skrējieni, braucienu vai peldēšanu.

PIEZĪME. riteņbraukšanai personīgie rekordi ietver arī vislielāko kāpumu un labāko jaudu (nepieciešams jaudas mērītājs).

Personīgo rekordu skatīšana

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu.
- 5 Atlasiet **Skatīt ierakstu**.

Personīgā rekorda atjaunošana

Jūs varat atjaunot jebkuru personīgo rekordu uz iepriekš reģistrētu personīgo rekordu.

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu, ko atjaunot.
- 5 Atlasiet **Iepriekšējais > Jā**.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Personāgo rekordu dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiebtu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai izdzēstu vienu rekordu, atlasiet rekordu un **Notīrīt ierakstu > Jā**.
 - Lai izdzēstu visus sporta rekordus, atlasiet **Notīrīt visus ierakstus > Jā**.

PIEZĪME. šī darbība nedzēš nekādas saglabātās aktivitātes.

Datu kopsummu skatīšana

Jūs varat skatīt pulksteņī saglabātā kopējā attāluma un laika datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiebtu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Kopsumas**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet opciju, lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas.

Odometra lietošana

Odometrs automātiski reģistrē kopējo veikto attālumu, iegūto augstumu un laiku aktivitātēs.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiebtu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Kopsumas > Odometrs**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu odometra kopsummas.

Vēstures dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiebtu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Iespējas**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**, lai dzēstu no vēstures visas aktivitātes.
 - Atlasiet **Atiestatīt kopsummas**, lai atiestatītu visas attālumu un laika kopsummas.

PIEZĪME. šī darbība nedzēš nekādas saglabātās aktivitātes.

Izskats

Varat pielāgot ciparnīcas izskatu un ātrās piekļuves funkcijas logrīku pārskatā un vadīklu izvēlnē.

Pulksteņa skata iestatījumi

Jūs varat pielāgot pulksteņa skatu, izvēloties izkārtojumu, krāsas un papildu datus. Jūs varat arī lejupielādēt pielāgotus pulksteņa skatus no Connect IQ veikala.

Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana

Lai aktivizētu Connect IQ pulksteņa ciparnīcu, jums ir jāinstalē pulksteņa ciparnīca no Connect IQ veikala ([Connect IQ funkcijas, 105. lappuse](#)).

Jūs varat pielāgot pulksteņa ciparnīcas informāciju un izskatu vai aktivizēt instalētu Connect IQ pulksteņa ciparnīcu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai priekšskatītu pulksteņa ciparnīcu opcijas.
- 4 Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai izveidotu pielāgotu digitālo vai analogo pulksteņa ciparnīcu.
- 5 Nospiediet **START**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai aktivizētu pulksteņa ciparnīcu, atlasiet **Piemērot**.
 - Lai mainītu analogā pulksteņa ciparnīcas ciparu stilu, atlasiet **Zvanīt**.
 - Lai mainītu analogā pulksteņa ciparnīcas rādītāju stilu, atlasiet **Rokas**.
 - Lai mainītu digitālā pulksteņa ciparnīcas ciparu stilu, atlasiet **Izkārtojums**.
 - Lai mainītu digitālā pulksteņa ciparnīcas sekunžu stilu, atlasiet **Sekundes**.
 - Lai mainītu datus, kas ir redzami pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Dati**.
 - Lai pievienotu vai mainītu pulksteņa ciparnīcas akcenta krāsu, atlasiet **Akcenta krāsa**.
 - Lai mainītu krāsu datiem, kas ir redzami pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Datu krāsa**.
 - Lai noņemtu pulksteņa ciparnīcu, atlasiet **Dzēst**.

Pārskati

Jūsu pulkstenī ir iepriekš ielādēti pārskati, kas sniedz ātru informāciju ([Pārskatu kopas skatīšana, 58. lappuse](#)). Dažiem pārskatiem nepieciešams Bluetooth® savienojums ar saderīgu tālruni.

Daži pārskati pēc noklusējuma nav redzami. Varat tos pievienot pārskata cilpai manuāli ([Pārskatu kopas pielāgošana, 58. lappuse](#)).

Nosaukums	Apraksts
ABC	Parāda apvienotu altimetra, barometra un kompasa informāciju.
Mainīt laika joslas	Parāda pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās (<i>Alternatīvu laika joslu pievienošana, 4. lappuse</i>).
Aklimatizācija augstumā	Augstumā virs 800 m (2625 pēdas) tiek rādītas diagrammas, kas atspoguļo augstuma korigētās vērtības jūsu vidējam pulsa oksimetra rādījumam, elpošanas tempam un sirdsdarbības ritmam miera stāvoklī pēdējām septiņām dienām.
Altimetrs	Parāda jūsu aptuveno augstumu, pamatojoties uz spiediena izmaiņām.
Barometrs	Parāda vides spiediena datus, ņemot vērā augstumu.
Body Battery™	Valkājot ierīci visu dienu, parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā (<i>Body Battery, 59. lappuse</i>).
Kalendārs	Parāda gaidāmās tikšanās no jūsu tālruņa kalendāra.
Kalorijas	Parāda jūsu kaloriju informāciju pašreizējai dienai.
Kompass	Parāda elektronisku kompasu.
Riteņbraukšanas spēja	Parāda jūsu braucēja tipu, aerobo izturību, aerobo kapacitāti un anaerobo kapacitāti (<i>Riteņbraukšanas spējas skatīšana, 74. lappuse</i>).
Suņu izsekošana	Rāda jūsu suņa atrašanās vietas informāciju, ja jums ir saderīga suņu izsekošanas ierīce, kas ir pāra savienojumā ar jūsu quatix pulksteni.
Uzkāpto stāvu skaits	Izseko uzkāpto stāvu skaitu un progresu ceļā uz mērķi.
Garmin treneris	Parāda plānotos treniņus, ja esat atlasījis Garmin trenera pielāgoto treniņu plānu savā Garmin Connect kontā. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam.
Golfs	Rāda golfa rezultātus un statistiku pēdējam posmam.
Health Snapshot	Pulkstenī sāk Health Snapshot sesiju, kas ieraksta vairākus galvenos veselības mērījumus, kamēr jūs saglabājat miera stāvokli divas minūtes. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli. Pulkstenis ieraksta tādus mērījumus kā jūsu vidējais pulss, stresa līmenis un elpošanas temps. Parāda jūsu saglabāto Health Snapshot sesiju (<i>Health Snapshot™, 19. lappuse</i>) kopsavilkumus.
Pulss	Parāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu pēc sitienu skaita minūtē (sirdsp./min.) un vidējo sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SRA).
Vēsture	Parāda jūsu aktivitāšu vēsturi un reģistrēto aktivitāšu diagrammu.
HRV statuss	Parāda jūsu diennakts sirdsdarbības frekvences mainīguma septiņu dienu vidējo rādītāju (<i>Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 64. lappuse</i>).
Intensitātes minūtes	Izseko laiku, ko esat pavadījis, piedaloties mērenās līdz enerģiskās aktivitātēs, jūsu nedēļas intensitātes minūšu mērķi un progresu ceļā uz mērķi.
inReach® vadīklas	Ļauj sūtīt ziņojumus pārī savienotajā inReach ierīcē (<i>inReach tālvadības izmantošana, 92. lappuse</i>).
Padomi laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai	Rāda jūsu iekšējo pulksteni ceļojuma laikā un sniedz norādes, lai palīdzētu jums aklimatizēties jūsu galamērķa laika joslā (<i>Padomu laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana, 75. lappuse</i>).

Nosaukums	Apraksts
Pēdējā aktivitāte	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu.
Pēdējais brauciens Pēdējais skrējiens Pēdējais peldējums	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu un norādītā sporta veida vēsturi.
Mūzikas pārvaldība	Nodrošina mūzikas atskaņotāja vadīklas jūsu tālruņa vai pulksteņa mūzikai.
Paziņojumi	Brīdina par ienākošiem zvaniem, īsziņām, sociālo tīklu jaunumiem utt., ņemot vērā tālruņa paziņojumu iestatījumus (<i>Bluetooth paziņojumu iespējošana</i> , 101. lappuse).
Izpilde	Parāda izpildes mērījumus, kas palīdz jums sekot un gūt izpratni par savām treniņu aktivitātēm un sacensību sasniegumiem (<i>Izpildes mērījumi</i> , 60. lappuse).
Primārās sacensības	Parāda sacensību notikumu, ko esat norādījis kā primārās sacensības savā Garmin Connect kalendārā (<i>Sacensību kalendārs un primārās sacensības</i> , 43. lappuse).
Pulsa oksimetrs	Ļauj veikt manuālus pulsa oksimetra lasījumus (<i>Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana</i> , 84. lappuse). Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu pulsa oksimetru, mērījums netiek reģistrēts.
Sacensību kalendārs	Parāda jūsu gaidāmo sacensību notikumus, kas iestatīti jūsu Garmin Connect kalendārā (<i>Sacensību kalendārs un primārās sacensības</i> , 43. lappuse).
RCT kameras vadība	Ļauj manuāli uzņemt fotoattēlu un ierakstīt videoklipu (<i>Varia Kameras vadības izmantošana</i> , 92. lappuse).
Elpošana	Jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.
Miegs	Rāda iepriekšējās nakts kopējo miega laiku, miega datus un miega posmu informāciju.
Soļi	Izseko jūsu ikdienas soļu skaitu, soļu mērķi un datus par iepriekšējām dienām.
Fondu birža	Parāda pielāgojamu krājumu sarakstu (<i>Krājumu pievienošana</i> , 75. lappuse).
Stress	Parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un jūsu stresa līmeņa diagrammu. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties. Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu stresa līmeni, mērījumi netiek reģistrēti.
Saules lēkts un riets	Rāda saullēkta, saulrieta, rītausmas un vakara krēslas laikus līdz ar saules pašreizējo stāvokli un dienas gaismas grafiku.
Temperatūra	Parāda temperatūras datus no iekšējā temperatūras sensora.
Plūdmaiņas	Rāda informāciju par plūdmaiņas stāvokli, piemēram, paisuma augstumu un to, kad būs nākamais paisums un bēgums (<i>Plūdmaiņu informācijas skatīšana</i> , 9. lappuse).
Gatavība treniņam	Parāda rezultātu un īsu ziņojumu, kas palīdz noteikt, cik gatavs esat treniņiem katru dienu (<i>Gatavība treniņam</i> , 74. lappuse).
Treniņa statuss	Parāda jūsu pašreizējo treniņa statusu un treniņa slodzi, kas parāda, kā treniņš ietekmē jūsu fiziskās sagatavotības līmeni un izpildi (<i>Treniņa statuss</i> , 69. lappuse).
VIRB® vadīklas	Nodrošina kameras vadību, kad jūsu VIRB ierīce ir savienota pāri ar jūsu quatix pulksteni (<i>VIRB tālvadība</i> , 92. lappuse).
Laikapstākļi	Parāda pašreizējo temperatūru un laika prognozi.

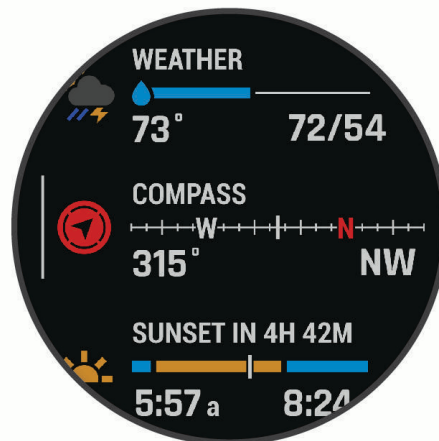
Nosaukums	Apraksts
Xero® ierīce	Rāda lāzera atrašanās vietas informāciju, ja jums ir saderīga Xero ierīce, kas ir savienota pāri ar jūsu quatix pulksteni (<i>Xero objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi, 94. lappuse</i>).

Pārskatu kopas skatīšana

Pārskati nodrošina ātru piekļuvi veselības datiem, aktivitāšu informācijai, iebūvētiem sensoriem un citai informācijai. Kad izveidojat pulksteņa pāra savienojumu, datus, piemēram, paziņojumus, laikapstākļu informāciju un kalendāra notikumus, varat skatīt savā viedtālrunī.

1 Nospiediet **UP** vai **DOWN**.

Pulkstenis ritina pa pārskatu kopu un rāda katra pārskata kopsavilkuma datus.



IETEIKUMS. varat arī pārvilkt, lai ritinātu, vai pieskarties, lai atlasītu opcijas.

2 Nospiediet **START**, lai skatītu papildinformāciju.

3 Atlasiet opciju:

- Nospiediet **DOWN**, lai skatītu detalizētu informāciju par pārskatu.
- Nospiediet **START**, lai skatītu pārskata papildu opcijas un funkcijas.

Pārskatu kopas pielāgošana

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Izskats > Norādījumi**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai mainītu pārskata atrašanās vietu cilpā, atlasiet pārskatu un nospiediet **UP** vai **DOWN**.
- Lai noņemtu pārskatu no cilpas, atlasiet pārskatu un atlasiet .
- Lai cilpai pievienotu pārskatu, atlasiet **Pievienot** un atlasiet pārskatu.

IETEIKUMS. varat atlasīt **IZVEIDOT MAPI**, lai izveidotu mapes, kurās ir vairāki pārskati (*Pārskatu mapju izveide, 59. lappuse*).

Pārskatu mapju izveide

Varat pielāgot pārskata cilpu, lai izveidotu saistītu skatījumu mapes.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Izskats > Norādījumi > Pievienot > IZVEIDOT MAPI**.
- 3 Atlasiet pārskatus, kurus vēlaties iekļaut mapē, un atlasiet **Pabeigts**.
PIEZĪME. ja pārskati jau ir pārskatu cilpā, varat tos pārvietot vai kopēt mapē.
- 4 Izvēlieties vai ievadiet mapes nosaukumu.
- 5 Izvēlieties mapes ikonu.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:
 - Lai rediģētu mapi, ritiniet līdz mapei pārskatu cilpā un turiet nospiestu **MENU**.
 - Lai rediģētu mapē esošos pārskatus, atveriet mapi un atlasiet **Rediģēt** ([Pārskatu kopas pielāgošana, 58. lappuse](#)).

Body Battery

Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, stresa līmeni, miega kvalitāti un aktivitātes datus, lai noteiktu jūsu vispārējo Body Battery līmeni. Tāpat kā mērinstruments automašīnā, ierīce norāda jūsu pieejamās enerģijas rezerves apjomu. Body Battery līmeņa diapazons ir no 0 līdz 100, kur 0–25 ir zems, 26–50 ir vidējs, 51–75 ir augsts, bet 76–100 ir ļoti augsts enerģijas rezerves līmenis.

Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju ([Padomi uzlabotiem Body Battery datiem, 59. lappuse](#)).

Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, valkājiet pulksteni, kamēr guļat.
- Labs miegs uzlādē jūsu Body Battery.
- Fiziskā slodze un augsts stresa līmenis var veicināt ātrāku Body Battery līmeņa samazināšanos.
- Uzņemtais uzturs, kā arī tādi stimulējoši līdzekļi kā kofeīns, neietekmē jūsu Body Battery.

Izpildes mērījumi

Šie izpildes mērījumi ir aplēses, kas palīdz jums sekot savām treniņu aktivitātēm un skriešanas sacensību izpildei un izprast tās. Mērījumiem ir nepieciešamas dažas aktivitātes, izmantojot sirdsdarbības ritma mērījumu plaukstas locītavā vai ar saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru. Riteņbraukšanas izpildes mērījumiem ir vajadzīgs pulsometrs un spēka mērītājs.

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics™. Papildinformāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.

PIEZĪME. aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Pulkstenim ir nepieciešams, lai jūs izpildāt dažas aktivitātes; tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju.

VO2 Max.: vO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē (*Par VO2 Max. aplēsēm, 61. lappuse*).

Prognozētie skriešanas sacensību laiki: pulkstenis izmanto VO2 max. aplēses un treniņu vēsturi, lai nodrošinātu mērķa skriešanas sacensību laiku, pamatojoties uz jūsu pašreizējo fiziskās formas stāvokli (*Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana, 63. lappuse*).

HRV statuss: pulkstenis analizē jūsu plaukstas sirdsdarbības rādījumus miega laikā, lai noteiktu jūsu sirdsdarbības variabilitātes (HRV) statusu, pamatojoties uz jūsu personīgajiem, ilgtermiņa HRV vidējiem rādītājiem (*Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 64. lappuse*).

Izpildes stāvoklis: jūsu izpildes stāvoklis ir reāllaika novērtējums pēc 6–20 aktivitātes minūtēm. To var pievienot kā datu lauku, lai jūs varat skatīt savu izpildes stāvokli pārējā aktivitātes laikā. Tas salīdzina jūsu reāllaika stāvokli ar vidējo fiziskās formas līmeni (*Izpildes spēja, 65. lappuse*).

Funkcionālās sliekšņvērtības jauda (FTP): pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai aplēstu FTP. Lai iegūtu precīzāku novērtējumu, varat veikt vadītu testu (*FTP aplēšu iegūšana, 66. lappuse*).

Laktāta sliekšņvērtība: laktāta sliekšņvērtībai ir nepieciešams krūšu sirdsdarbības monitors. Laktāta sliekšņvērtība ir tas punkts, kurā jūsu muskuļi sāk strauji nogurt. Pulkstenis mēra jūsu laktāta sliekšņvērtības līmeni, izmantojot sirdsdarbības ritma datus un tempu (*Laktāta sliekšņvērtība, 67. lappuse*).

Izturība: pulkstenis izmanto jūsu VO2 max. un sirdsdarbības ritma datus, lai nodrošinātu reāllaika izturības aplēses. To var pievienot kā datu ekrānu, lai jūs varētu skatīt savu potenciālo un pašreizējo izturību aktivitātes laikā (*Jūsu izturības skatīšana reāllaikā, 68. lappuse*).

Jaudas līkne (riteņbraukšana): jaudas līkne attēlo jūsu jaudas rezultātus laika gaitā. Jūs varat aplūkot savu jaudas līkni par iepriekšējo mēnesi, trim mēnešiem vai divpadsmit mēnešiem (*Jūsu jaudas līknes skatīšana, 68. lappuse*).

Par VO2 Max. aplēsēm

VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē. Vienkāršāk sakot, VO2 Max ir jūsu fiziskās veikspējas rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas. quatix ierīcei ir vajadzīgs pulsa plaukstas locītavā vai saderīga krūšu pulsa monitors, lai rādītu jūsu VO2 max. aplēses. Ierīce piedāvā atsevišķas VO2 max. aplēses skriešanai un riteņbraukšanai. Lai iegūtu VO2 max. precīzas aplēses, jums vairākas minūtes vidējā intensitātes līmenī ir vai nu jāskrien brīvā dabā ar GPS, vai jābrauc ar velosipēdu, izmantojot saderīgu jaudas mērītāju.

Ierīcē jūsu VO2 max. aplēses ir redzamas kā skaitlis, apraksts vai pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās. Savā Garmin Connect kontā varat skatīt papildu informāciju par savu VO2 maks. novērtējumu, piemēram, kur tas atrodas pēc jūsu vecuma un dzimuma.



 Purpursarkana	Lieliski
 Zila	Teicami
 Zaļa	Labi
 Oranža	Viduvēji
 Sarkana	Vāji

VO2 max. datus nodrošina Firstbeat Analytics. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā (*VO2 Max. standarta parametri, 146. lappuse*), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

legūstiet savas VO2 Max. aplēses skriešanai

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Ja izmantojat krūškurvja sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 89. lappuse*).

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 106. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 107. lappuse*). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju. Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*Aktivitāšu un lietoņu iestatījumi, 37. lappuse*).

- 1 Sāciet skriešanas aktivitāti.
- 2 Veiciet vismaz 10 minūšu skrējienus brīvā dabā.
- 3 Pēc skrējiena atlasiet **Saglabāt**.
- 4 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa izpildījuma mērījumiem.

legūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai

Šai funkcijai ir nepieciešams jaudas mērītājs un sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Jaudas mērītājs ir jāsavieno pāra savienojumā ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 89. lappuse*). Ja izmantojat krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu pulksteni.

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 106. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 107. lappuse*). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Pulkstenim ir nepieciešami daži braucieni, lai tas var gūt informāciju par jūsu riteņbraukšanas veikspēju.

- 1 Sāciet riteņbraukšana aktivitāti.
- 2 Brauciet stabilā ritmā ar augstu intensitāti vismaz 20 minūtes.
- 3 Pēc skrējiena atlasiet **Saglabāt**.
- 4 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa izpildījuma mērījumiem.

Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana*, 106. lappuse) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana*, 107. lappuse).

Lai nodrošinātu sacensību mērķa laiku, pulkstenis izmanto VO2 max. aplēses (*Par VO2 Max. aplēsēm*, 61. lappuse) un jūsu treniņu vēsturi. Pulkstenis analizē jūsu vairāku nedēļu treniņu datus, lai precizētu sacensību laika aplēses.

IETEIKUMS. ja jums ir vairāk nekā viena Garmin ierīce, varat Garmin Connect lietotnē norādīt savu galveno treniņu ierīci, kas ļaus jūsu pulkstenim sinhronizēt aktivitātes, vēsturi un datus no citām ierīcēm (*Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi*, 43. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu veikspējas logrīku.
- 2 Nospiediet **START**, lai skatītu logrīka informāciju.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu prognozēto skriešanas sacensību laiku.

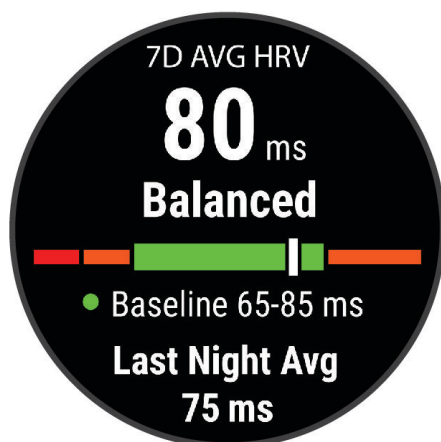


- 4 Nospiediet **START**, lai skatītu prognozes citiem attālumiem.

PIEZĪME. prognozes sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju.

Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss

Pulkstenis analizē jūsu plauksta sirdsdarbības ritma rādījumus miega laikā, lai noteiktu jūsu sirdsdarbības frekvences mainīgumu (HRV). Treniņi, fiziskās aktivitātes, miegs, uzturs un veselīgi ieradumi - tas viss ietekmē jūsu sirdsdarbības frekvences mainīgumu. HRV vērtības var ievērojami atšķirties atkarībā no dzimuma, vecuma un fiziskās sagatavotības līmeņa. Līdzsvarots HRV statuss var norādīt pozitīvas veselības iezīmes, piemēram, labi līdzsvarotu treniņu un atgūšanos, labāku sirds un asinsvadu fizisko stāvokli un noturību pret stresu. Nesabalansēts vai slikts stāvoklis var liecināt par nogurumu, lielākām atveseļošanās vajadzībām vai paaugstinātu stresu. Lai iegūtu vislabākos rezultātus, pulkstenis ir jāvalkā miega laikā. Lai pulkstenis parādītu jūsu sirdsdarbības frekvences mainīguma statusu, pulkstenim nepieciešami trīs nedēļas pastāvīgi miega dati.



Krāsu zona	Statuss	Apraksts
 Zaļa	Līdzsvarots	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir bāzes diapazonā.
 Oranža	Nelīdzsvarots	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir virs vai zem bāzes diapazona.
 Sarkana	Zems	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir ievērojami zemāks par bāzes diapazonu.
Nav krāsas	Vāji Nav statusa	Jūsu HRV vidējās vērtības ir ievērojami zemākas par jūsu vecumam atbilstošo normu. Nav statusa nozīmē, ka nav pietiekamu datu, lai aprēķinātu septiņu dienu vidējo rādītāju.

Varat sinhronizēt savu pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai redzētu savu pašreizējo sirdsdarbības frekvences mainīguma statusu, tendences un izglītojošas atsauksmes.

Pulsa mainība un stresa līmenis

Stresa līmeņa rezultāts tiek iegūts, veicot trīs minūšu testu miera stāvoklī, kad quatix ierīce analizē pulsa mainību, lai noteiktu jūsu vispārējo stresu. Treniņi, miegs, uzturs un vispārējās dzīves stress - tas viss ietekmē skrējēja sasniegumus. Stresa līmeņa diapazons ir no 1 līdz 100, kur 1 ir ļoti zema stresa stāvoklis, bet 100 ir ļoti augsta stresa stāvoklis. Zināšanas par savu stresa līmeni var palīdzēt izlemt, vai jūsu ķermenis ir gatavs izturības treniņa skrējienam vai jogai.

Sirdsdarbības ritma mainīguma stresa rezultāta skatīšana

Šai funkcijai ir nepieciešams Garmin krūšu sirdsdarbības monitors. Lai veiktu sirdsdarbības ritma mainīguma (HRV) stresa pārbaudi, jums ir jāizvēlas sirdsdarbības ritma monitors un jāizveido tā pāra savienojums ar savu ierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 89. lappuse](#)).

IETEIKUMS. Garmin iesaka mērīt savu stresa līmeni pirms treniņa aptuveni vienā laikā un līdzīgos apstākļos katru dienu.

- 1 Ja nepieciešams, nospiediet **START** un atlasiet **Pievienot > HRV Stress**, lai pievienotu stresa lietotni lietotņu sarakstam.
- 2 Atlasiet **Jā**, lai pievienotu lietotni savu izlašu sarakstam.
- 3 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**, atlasiet **HRV Stress** un nospiediet **START**.
- 4 Stāviet mierīgi un atpūties 3 minūtes.

Izpildes spēja

Kad jūs izpildāt aktivitāti, piemēra, skrienat vai dodaties velobraucienā, izpildes spējas funkcija analizē jūsu tempu, sirdsdarbības ritmu un tā mainīgumu, lai reāllaikā novērtētu jūsu izpildes spēju salīdzinājumā ar jūsu vidējo fiziskās formas līmeni. Rezultāts ir aptuvenš jūsu reāllaika novirzes no VO2 max. aplēsēm procentuālais rādītājs.

Izpildes spējas vērtības ir diapazonā no -20 līdz +20. Pēc 6–20 aktivitātes minūtēm ierīce rāda jūsu izpildes spējas rezultātu. Piemēram, rezultāts +5 nozīmē, ka jūs pietiekami atpūtaties, jūtaties moži un spējat veikt labu skrējienu vai velobraucienu. Izpildes spēju kā datu lauku varat pievienot kādam no saviem treniņu ekrāniem, lai aktivitātes laikā sekotu savai spējai. Izpildes spēja var būt arī noguruma līmeņa rādītājs, īpaši gara skrējiena vai velobrauciena treniņa beigās.

PIEZĪME. lai iegūtu precīzas VO2 max. aplēses, ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni vai braucieni, izmantojot sirdsdarbības ritma monitoru. Uzziniet vairāk par savu skrējiena vai velobrauciena izpildes spēju ([Par VO2 Max. aplēsēm, 61. lappuse](#)).

Savas izpildes spējas skatīšana

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors.

- 1 Pievienojiet **Izpildes spēja** datu ekrānā ([Datu ekrānu pielāgošana, 36. lappuse](#)).
- 2 Dodieties skrējienā vai velobraucienā.
Pēc 6–20 minūtēm būs redzama jūsu izpildes spēja.
- 3 Ritiniet datu ekrānā, lai skatītu savu izpildes spēju skrējienā vai velobraucienā.

FTP aplēšu iegūšana

Lai iegūtu funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) aplēses, jums ir jāizveido krūšu sirdsdarbības ritma monitora un spēka mērītāja pāra savienojums ar savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 89. lappuse*) un jāiegūst VO2 max. aplēses (*legūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai, 62. lappuse*).

Pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma un jūsu VO2max. aplēses, lai aplēstu FTP. Pulkstenis automātiski nosaka FTP stabila, augstas intensitātes brauciena laikā, izmantojot sirdsdarbības ritma un spēka datus.

- 1 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu izpildes logrīku.
- 2 Nospiediet **START**, lai skatītu logrīka detaļas.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu FTP aplēsi.

Jūsu FTP aplēses tiek rādītas kā vērtība, kas mērīta vatos uz kilogramu, jūsu spēka atdeve vatos un pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās.

 Purpursarkana	Lieliski
 Zila	Teicami
 Zaļa	Labi
 Oranža	Viduvēji
 Sarkana	Netrenēts

Vairāk informācijas skatiet pielikumā (*FTP novērtējumi, 146. lappuse*).

PIEZĪME. kad izpildes paziņojums brīdina jūs par jaunu FTP, jūs varat atlasīt Pieņemt, lai saglabātu jauno FTP, vai Noraidīt, lai saglabātu pašreizējo FTP.

FTP testa veikšana

Lai iegūtu veiktu testu un varētu noteikt funkcionālās sliekšņvērtības jaudu (FTP), jums ir jāizveido krūšu sirdsdarbības ritma monitora un spēka mērītāja pāra savienojums ar savu ierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 89. lappuse*) un jāiegūst VO2 max. aplēses (*legūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai, 62. lappuse*).

PIEZĪME. FTP ir sarežģīts treniņš, kura izpilde ilgst aptuveni 30 minūšu. Izvēlieties praktisku un lielākoties līdzenu maršrutu, kurā varat braukt stabili palielinot piepūli, kā tas ir sacensībās uz laiku.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet riteņbraukšanas aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > FTP vadīts tests**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
Kad sākat braukt, ierīce rāda katra posma ilguma, mērķa un pašreizējā spēka datus. Kad tests būs pabeigts, tiks parādīts ziņojums.
- 6 Pēc vadītā testa pabeigšanas veiciet atsildīšanos, apturiet taimeri un saglabājiat aktivitāti.
Jūsu FTP ir redzams kā vērtība, kas mērīta vatos uz kilogramu, jūsu spēka atdeve vatos un pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu jauno FTP, atlasiet **Pieņemt**.
 - Lai saglabātu pašreizējo FTP, atlasiet **Noraidīt**.

Laktāta sliekšņvērtība

Laktāta sliekšņvērtība ir fizisko vingrojumu intensitātes līmenis, kādā laktāts (pienskābe) asinsritē sāk uzkrāties straujāk. Skriešanā šo intensitātes līmeni nosaka pēc tempa, sirdsdarbības ritma vai jaudas. Kad skrējējs pārsniedz sliekšņvērtību, nogurums sāk paātrināti pieaugt. Pieredzējušiem skrējējiem sliekšņvērtība parasti veidojas, kad ir sasniegti aptuveni 90% no to maksimālā sirdsdarbības ritma un no 10 km līdz pusmaratona skrējiena tempā. Vidējiem skrējējiem laktāta sliekšņvērtība veidojas, kad ir sasniegts krietni zem 90% no sirdsdarbības ritma. Zināšanas par savu laktāta sliekšņvērtību var palīdzēt noteikt, cik intensīvi trenēties vai kad sacensību laikā veikt izrāvienu.

Ja jūs jau zināt savu sirdsdarbības ritma laktāta sliekšņvērtību, varat ievadīt to sava lietotāja profila iestatījumos (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana*, 107. lappuse). Varat ieslēgt **Automātiska noteikšana** funkciju, lai aktivitātes laikā automātiski ierakstītu laktāta sliekšni.

Vadīta testa veikšana, lai noteiktu laktāta sliekšņvērtību

Šai funkcijai ir nepieciešams Garmin krūšu sirdsdarbības monitors. Lai veiktu vadīto testu, jums ir jāuzliek krūšu sirdsdarbības ritma monitors un jāizveido tā pāra savienojums ar savu ierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pārī*, 89. lappuse).

Ierīce izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma un jūsu VO2max. aplēsi, lai aplēstu jūsu laktāta sliekšņvērtību. Ierīce automātiski nosaka jūsu laktāta sliekšņvērtību stabilu, augstas intensitātes skrējiena laikā, izmantojot sirdsdarbības ritma datus.

IETEIKUMS. lai iegūtu precīzu maksimālā sirdsdarbības ritma vērtību un VO2 max. aplēsi, ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni ar sirdsdarbības ritma monitoru. Ja jums ir grūti iegūt laktāta sliekšņvērtības aplēsi, mēģiniet manuāli pazemināt savu maksimālā sirdsdarbības ritma vērtību.

1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.

2 Atlasiet skriešanas brīvā dabā aktivitāti.

Lai veiktu šo testu, ir nepieciešams GPS.

3 Turiet nospiestu **MENU**.

4 Atlasiet **Treniņš > Laktāta sliekšņv. vadīts tests**.

5 Palaidiet taimeri un izpildiet ekrānā redzamās norādes.

Kad sākat skrējieni, ierīce rāda katra posma ilguma, mērķa un pašreizējā sirdsdarbības ritma datus. Kad tests būs pabeigts, tiks parādīts ziņojums.

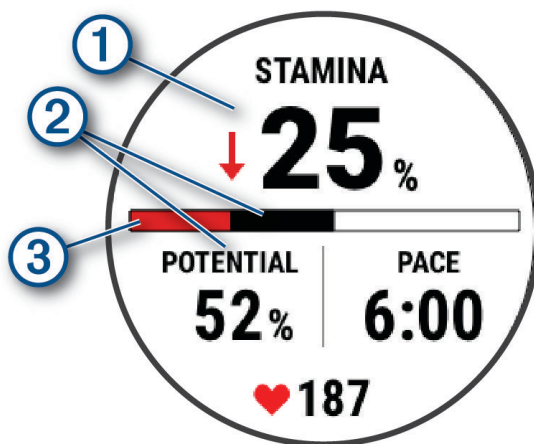
6 Pēc vadītā testa pabeigšanas apturiet taimeri un saglabājiat aktivitāti.

Ja šī ir pirmā jūsu laktāta sliekšņvērtības aplēse, ierīce aicina jūs atjaunināt savas sirdsdarbības ritma zonas, pamatojoties uz laktāta sliekšņvērtības sirdsdarbības ritmu. Katrai papildu laktāta sliekšņvērtības aplēsei ierīce aicina jūs apstiprināt vai noraidīt aplēsi.

Jūsu izturības skatīšana reāllaikā

Pulkstenis var nodrošināt reāllaika izturības aprēķinus, pamatojoties uz jūsu sirdsdarbības ritma datiem un VO2 maks. aplēsi (*Par VO2 Max. aplēsēm, 61. lappuse*).

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot jaunu > Izturība**.
- 6 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai mainītu datu ekrāna atrašanās vietu (pēc izvēles).
- 7 Nospiediet **START**, lai rediģētu primāro izturības datu lauku (nav obligāti).
- 8 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 14. lappuse*).
- 9 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu uz datu ekrānu.



① Primārais izturības datu lauks. Parāda jūsu pašreizējo izturības procentuālo daļu, atlikušo attālumu vai atlikušo laiku.

② Potenciālā izturība.

Pašreizējā izturība

- ③
-  Sarkans: Izturība izsīkst.
 -  Oranžs: Izturība ir stabila.
 -  Zaļš: Izturība atjaunojas.

Jūsu jaudas līknes skatīšana

Pirms varat apskatīt savu jaudas līkni, pēdējo 90 dienu laikā, izmantojot jaudas mērītāju, ir jāreģistrē vismaz vienu stundu garš brauciens (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 89. lappuse*).

YVarat izveidot fizisko vingrojumu sērijas savā Garmin Connect kontā. Jaudas līkne attēlo jūsu jaudas rezultātus laika gaitā. Jūs varat aplūkot savu jaudas līkni par iepriekšējo mēnesi, trim mēnešiem vai divpadsmit mēnešiem.

Lietotnes Garmin Connect izvēlnē atlasiet **Izpildes statistika > Jaudas līkne**.

Treņņa statuss

Šie mērījumi ir aplēses, kas palīdz jums sekot savām treniņu aktivitātēm un izprast tās. Mērījumiem ir nepieciešamas dažas aktivitātes, izmantojot sirdsdarbības ritma mērījumu plaukstas locītavā vai ar saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru. Riteņbraukšanas izpildes mērījumiem ir vajadzīgs pulsometrs un spēka mērītājs.

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics. Papildinformāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.



PIEZĪME. aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Pulkstenim ir nepieciešams, lai jūs izpildāt dažas aktivitātes; tā var gūt informāciju par jūsu veiktspēju.

Treņņa statuss: treniņa statuss rāda, kā jūsu treniņi ietekmē fizisko formu un veiktspēju. Jūsu treniņa statusa pamatā ir jūsu VO2 max, akūtās slodzes un HRV statusa izmaiņas ilgākā laika periodā.

VO2 Max.: VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē (*Par VO2 Max. aplēsēm, 61. lappuse*). Pulkstenis rāda karstuma un augstuma koriģētas VO2 maks. vērtības, kad jūs aklimatizējaties ļoti karstā vidē vai lielā augstumā (*Aklmatizēšanās izpildei karstumā un augstumā, 73. lappuse*).

Akūta slodze: akūtā slodze ir nesen veikto treniņu slodzes rādītāju svērtā summa, ieskaitot treniņa ilgumu un intensitāti. (*Akūtā slodze, 70. lappuse*).

Treņņa slodzes fokuss: ierīce analizē un sadala treniņa slodzi dažādās kategorijās, pamatojoties uz katras ierakstītās aktivitātes intensitāti un struktūru. Treniņa slodzes fokuss ietver kopējo katrai kategorijai uzkrāto slodzi un treniņa fokusu. Pulkstenī tiek rādīts slodzes sadalījums pēdējo 4 nedēļu laikā (*Treniņu slodzes fokuss, 71. lappuse*).

Atgūšanās laiks: atgūšanās laiks rāda, cik daudz laika atlicis, pirms jūs pilnībā atgūstaties un varat doties nākamajā intensīvajā treniņā (*Atgūšanās laiks, 72. lappuse*).

Treniņu statusa līmeņi

Treniņu statuss rāda, kā jūsu treniņi ietekmē fiziskās formas līmeni un veiktspēju. Jūsu treniņa statusa pamatā ir jūsu VO2 max, akūtās slodzes un HRV statusa izmaiņas ilgākā laika periodā. Treniņu statusu varat izmantot, lai plānotu treniņus nākotnē un turpinātu uzlabot savas fiziskās formas līmeni.

Nav statusa: lai noteiktu jūsu treniņa statusu, pulkstenim divu nedēļu laikā ir jāreģistrē vairākas aktivitātes, kā arī VO2 max rezultāti, kas iegūti skriešanas vai riteņbraukšanas laikā.

Pasliktināšanās: jums ir pārtraukums treniņu rutīnā vai nedēļu vai ilgāk trenēties daudz mazāk nekā parasti. Trenēšanās pārtraukšana nozīmē, ka jūs nespējat uzturēt savu fizisko sagatavotību. Lai redzētu uzlabojumus, varat mēģināt palielināt savu treniņu slodzi.

Atgūšanās: samazinātā treniņu slodze ļauj jūsu organismam atgūties, kas ir būtiski ilgstošos smagu treniņu periodos. Kad jūtaties gatavs, varat atgriezties lielākā treniņu slodzē.

Saglabāšana: jūsu pašreizējā treniņu slodze ir pietiekama, lai uzturētu fizisko formu. Lai gūtu uzlabojumus, mēģiniet dažādot savus fiziskos vingrinājumus vai palielināt treniņu apjomu.

Produktīvs: jūsu pašreizējā treniņu slodze veicina pareizu jūsu fiziskās formas līmeņa un veiktspējas uzlabošanu. Jums ir jāiekļauj treniņu plānā atgūšanās periodi, lai saglabātu savu fizisko līmeni.

Tuvojas maksimumam: jūs esat ideālā sacensību stāvoklī. Nesamazinātā treniņu slodze ļauj jūsu organismam atgūties un pilnībā atjaunoties pēc iepriekšējā treniņa. Jums ir jāplāno turpmākās nodarbības, jo šo maksimālo stāvokli var saglabāt tikai īsu laiku.

Pārsniegšana: jūsu treniņu slodze ir ļoti liela un rada pretēju efektu. Jūsu organismam ir vajadzīga atpūta. Jums ir jāatvēr sev laiks, lai organisms atgūstas, iekļaujot grafikā vieglākus treniņus.

Neproduktīvs: jūsu treniņu slodze ir labā līmenī, bet jūsu fiziskā forma pavājinās. Mēģiniet pievērst uzmanību atpūtai, uzturam un stresa vadībai.

Saspringts: pastāv nelīdzsvarotība starp atgūšanos un treniņa slodzi. Tas ir normāls rezultāts pēc smaga treniņa vai liela notikuma. Iespējams, jūsu organismam ir grūti atgūties, tādēļ jums ir jāvēlī uzmanība savam vispārējam veselības stāvoklim.

Padomi treniņa statusa iegūšanai

Treniņa statusa funkcijas darbība ir atkarīga no atjauninātajiem jūsu fiziskās sagatavotības līmeņa novērtējuma datiem, tostarp vismaz viena VO2 Max mērījuma vērtības nedēļā. Jūsu VO2 Max aprēķins tiek atjaunināts pēc skriešanas brīvā dabā vai braucieniem ar jaudu, kuras laikā sirdsdarbības ritms vairākas minūtes bija vismaz 70 % no jūsu maksimālā sirdsdarbības ritma. Lai nodrošinātu savas fiziskās sagatavotības līmeņa tendenci precizitāti, skrienot iekštelpās, neveiciet VO2 max aplēšu ģenerēšanu. Jūs varat atspējot VO2 max ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max aplēsi (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 37. lappuse*).

Lai maksimāli izmantotu treniņa statusa funkciju, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Vismaz vienu reizi nedēļā skrieniet vai brauciet brīvā dabā, izmantojot jaudas mērītāju, un vismaz 10 minūtes sasniedziet sirdsdarbības ritmu, kas pārsniedz 70 % no jūsu maksimālā sirdsdarbības ritma. Kad pulkstenis ticis lietots vienu nedēļu, jūsu treniņa statusam jābūt pieejamam.
- Reģistrējiet visas savas fiziskās aktivitātes savā galvenajā treniņierīcē, ļaujot pulkstenim uzzināt par savu sniegumu (*Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi, 43. lappuse*).
- Valkājiet pulksteni pastāvīgi, kamēr guļat, lai turpinātu ģenerēt aktuālo HRV statusu. Derīgs HRV statuss var palīdzēt saglabāt derīgu treniņa statusu, ja jums nav tik daudz aktivitāšu ar VO2 max mērījumiem.

Akūtā slodze

Akūtā slodze ir paaugstināta skābekļa patēriņa pēc treniņa (EPOC) svērtā summa pēdējo dienu laikā. Mērierīce norāda, vai pašreizējā slodze ir zema, optimāla, augsta vai ļoti augsta. Optimālais diapazons tiek balstīts uz jūsu individuālo fizisko līmeni un treniņu vēsturi. Diapazons tiek pielāgots, treniņu laikam un intensitātei pieaugot vai samazinoties.

Treniņu slodzes fokuss

Lai maksimāli uzlabotu izpildes un fiziskās formas ieguvumus, treniņam ir jābūt sadalītam trīs kategorijās: zema aerobā, augsta aerobā un anaerobā slodze. Treniņu slodzes fokuss rāda, kāda jūsu treniņu daļa pašlaik ir katrā kategorijā, un piedāvā treniņu mērķus. Treniņu slodzes fokusam ir vajadzīgas vismaz 7 treniņu dienas, lai noteiktu, vai jūsu treniņu slodze ir zema, optimāla vai augsta. Pēc 4 treniņu vēstures nedēļām jūsu treniņu slodzes aplēses rādīs detalizētāku mērķa informāciju, lai palīdzētu līdzsvarot jūsu treniņu aktivitātes.

Zem mērķiem: jūsu treniņu slodze visās intensitātes kategorijās ir zemāka par optimālo. Mēģiniet palielināt fizisko vingrojumu sēriju izpildes laiku vai biežumu.

Zems aerobās slodzes deficīts: mēģiniet pievienot vairāk zemas aerobās slodzes aktivitāšu, lai nodrošinātu atgūšanos un līdzsvaru augstākas intensitātes aktivitātēm.

Augsts aerobās slodzes deficīts: mēģiniet pievienot vairāk augstas aerobās slodzes aktivitāšu, lai laika gaitā palīdzētu uzlabot savu laktāta sliekšņvērtību un VO2 max.

Anaerobās slodzes deficīts: mēģiniet pievienot dažas intensīvākas anaerobās aktivitātes, lai laika gaitā uzlabotu savu ātrumu un anaerobo spēju.

Līdzsvarots: jūsu treniņu slodze ir līdzsvarota un, turpinot treniņus, nodrošina vispusīgus fiziskās formas ieguvumus.

Zems aerobais fokuss: jūsu treniņu slodze galvenokārt ir zemas aerobās slodzes aktivitāte. Tā nodrošina stabilu pamatu un sagatavo jūs intensīvāku fizisko vingrojumu sēriju pievienošanai.

Augsts aerobais fokuss: jūsu treniņu slodze galvenokārt ir augstas aerobās slodzes aktivitāte. Šādas aktivitātes palīdz uzlabot laktāta sliekšņvērtību, VO2 max. un izturību.

Anaerobais fokuss: jūsu treniņu slodze galvenokārt ir intensīva aktivitāte. Tā veicina straujus fiziskās formas uzlabojumus, taču tā ir jālīdzsvaro ar zemas aerobās slodzes aktivitātēm.

Virsmērķiem: jūsu treniņu slodze ir augstāka par optimālo, un jums ir jāapsver iespēja samazināt savu treniņu ilgumu un biežumu.

Slodzes koeficients

Slodzes koeficients ir akūtās (īstermiņa) treniņa slodzes attiecība pret hronisko (ilgtermiņa) treniņa slodzi. Tas ir noderīgs, lai sekotu līdzi treniņu slodzes izmaiņām.

Statuss	Vērtība	Apraksts
Nav statusa	Nav	Slodzes koeficients būs redzams pēc 2 nedēļu ilga treniņa.
Zems	Zemāks par 0,8	Jūsu īstermiņa treniņu slodze ir mazāka nekā ilgtermiņa treniņu slodze.
Optimāls 	0,8 līdz 1,4	Īstermiņa un ilgtermiņa treniņu slodzes ir līdzsvarotas. Optimālais diapazons tiek balstīts uz jūsu individuālo fizisko līmeni un treniņu vēsturi.
Augsts	1,5 līdz 1,9	Jūsu īstermiņa treniņu slodze ir lielāka nekā ilgtermiņa treniņu slodze.
Ļoti augsts	2,0 vai augstāks	Jūsu īstermiņa treniņu slodze ir ievērojami lielāka nekā ilgtermiņa treniņu slodze.

Par Training Effect

Training Effect mēra aktivitātes ietekmi uz jūsu aerobo un anaerobo spēju. Training Effect uzkrājas aktivitātes laikā. Aktivitātei progresējot, Training Effect vērtība palielinās. Training Effect vērtību nosaka jūsu lietotāja profila informācija un treniņu vēsture, kā arī sirdsdarbības ritms un aktivitātes ilgums un intensitāte. Ir septiņas dažādas Training Effect etiķetes, lai aprakstītu galveno ieguvumu no aktivitātes. Katra etiķete ir ar krāsas kodu un atbilst jūsu treniņu slodzes fokusam (*Treniņu slodzes fokuss, 71. lappuse*). Katrai informatīvajai frāzei, piemēram, "Būtiski ietekmē VO2 Max.", ir atbilstošs apraksts jūsu Garmin Connect aktivitātes informācijā.

Aerobais Training Effect mērījums izmanto jūsu sirdsdarbības ritmu, lai mērītu vingrojuma kopējās intensitātes ietekmi uz jūsu aerobo spēju, un norāda, vai fizisko vingrojumu sērijai ir uzturoša vai uzlabojoša ietekme uz jūsu fiziskās formas līmeni. Jūsu treniņa laikā uzkrātais paaugstināta skābekļa patēriņa pēc treniņa (EPOC) rādītājs tiek kartēts uz diapazona vērtībām, kas uzskaita jūsu fiziskās formas līmeni un treniņa ieradumus. Vienmērīgu fizisko vingrinājumu sērijas ar vidēju piepūli vai sērijas ar garākiem intervāliem (>180 s) pozitīvi ietekmē jūsu aerobo vielmaiņu, tādēļ rada aerobo Training Effect.

Anaerobā Training Effect mērījums izmanto sirdsdarbības ritmu un ātrumu (vai spēku), lai noteiktu, kā fizisko vingrojumu sērija ietekmē spēju izpildīt vingrojumus ar ļoti augstu intensitāti. Jūs saņemat vērtību, pamatojoties uz anaerobo ieguldījumu EPOC vērtībā un aktivitātes veidu. Atkārtoti augstas intensitātes 10–120 s intervāli rada īpaši labvēlīgu ietekmi uz anaerobo spēju, tādēļ uzlabo anaerobo Training Effect.

Varat pievienot Aerobā treniņa efektivitāte un Anaerobā treniņa efekt. kā datu laukus kādam no saviem treniņu ekrāniem, lai aktivitātes laikā sekotu saviem rādītājiem.

Training Effect	Aerobais ieguvums	Anaerobais ieguvums
No 0,0 līdz 0,9	Nav ieguvuma.	Nav ieguvuma.
No 1,0 līdz 1,9	Neliels ieguvums	Neliels ieguvums
No 2,0 līdz 2,9	Aerobās spējas uzturēšana.	Aerobās spējas uzturēšana.
No 3,0 līdz 3,9	Ietekmē jūsu aerobo spēju.	Ietekmē jūsu anaerobo spēju.
No 4,0 līdz 4,9	Būtiski ietekmē jūsu aerobo spēju.	Būtiski ietekmē jūsu anaerobo spēju.
5,0	Pārsniegšana un, iespējams, bīstama bez pietiekama atgūšanās laika.	Pārsniegšana un, iespējams, bīstama bez pietiekama atgūšanās laika.

Training Effect tehnoloģiju nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics. Papildu informāciju skatiet vietnē firstbeat.com.

Atgūšanās laiks

Lai apskatītu, cik daudz laika atlicis, līdz jūs pilnībā atgūsieties un būsit gatavs nākamajam grūtajam treniņam, Garmin ierīci varat izmantot ar plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru.

PIEZĪME. atgūšanās laika ieteikšanai tiek izmantots jūsu VO2 Max aprēķins, un sākumā tas var šķist neprecīzs. Ierīcei ir nepieciešams, lai jūs vispirms izpildāt dažas aktivitātes un tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju.

Atgūšanās laiks tiek parādīts uzreiz pēc aktivitātes. Laika atskaite tiek veikta tikmēr, kamēr tas ir optimāls, lai jūs varētu mēģināt sākt nākamo grūto treniņu. Ierīce atjaunina jūsu atgūšanās laiku dienas gaitā, pamatojoties uz miega, stresa, relaksācijas un fizisko aktivitāšu izmaiņām.

Atgūšanās sirdsdarbības ritms

Ja jūs trenējaties, izmantojot plaukstas locītavas vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, varat pārbaudīt sava atgūšanās sirdsdarbības ritma vērtību pēc katras aktivitātes. Atgūšanās sirdsdarbības ritms ir starpība starp sirdsdarbības ritmu treniņa laikā un to, kas tiek mērīts divas minūtes pēc treniņa pabeigšanas. Piemēram, pēc tipiska treniņa skrējiena jūs apturat taimerī. Sirdsdarbības ritms ir 140 sirdsp./min. Divas minūtes pēc aktivitātes vai atsildīšanās sirdsdarbības ritms ir 90 sirdsp./min. Jūsu atgūšanās sirdsdarbības ritms ir 50 sirdsp./min. (140 mīnus 90). Daži pētījumi ir saistījuši atgūšanās sirdsdarbības ritmu ar sirds veselību. Augstāki rādītāji kopumā liecina par veselīgāku sirdi.

IETEIKUMS. lai iegūtu labākus rezultātus, uz divām minūtēm ir jāpārtrauc kustības, kamēr ierīce mēra atgūšanās sirdsdarbības ritma vērtību.

Aklimatizēšanās izpildei karstumā un augstumā

Tādi vides faktori kā augsta temperatūra un augstums ietekmē jūsu treniņu un rezultātus. Piemēram, treniņi lielā augstumā var pozitīvi ietekmēt jūsu fizisko formu, bet liela augstuma ietekmē VO2 max. īslaicīgi var samazināties. *quatix* pulkstenis nodrošina aklimatizācijas ziņojumus un korekcijas jūsu VO2 max. aplēsēm un treniņa statusam, kad temperatūra pārsniedz 22°C (72°F) un augstums ir virs 800 m (2625 pēdām). Jūs varat sekot savam sirdsdarbības ritmam un aklimatizācijai augstumā treniņa statusa logrīkā.

PIEZĪME. funkcija aklimatizācijai karstumā ir pieejama vienīgi GPS aktivitātēm, un tai ir nepieciešami laikapstākļu dati no pievienotā tālruņa.

Treniņa statusa pauzēšana un atsākšana

Ja guvāt traumu vai saslimāt, jūs varat apturēt savu treniņa statusu. Jūs varat turpināt ierakstīt fiziskās aktivitātes, bet jūsu treniņa statuss, treniņa slodzes fokuss, atgūšanās atgriezeniskā informācija un fizisko vingrojumu sēriju ieteikumi īslaicīgi tiek apturēti.

Jūs varat atjaunot treniņa statusu, kad atkal vēlaties atsākt treniņus. Lai gūtu labākus rezultātus, jums ir nepieciešams vismaz viens VO2 max. mērījums katru nedēļu (*Par VO2 Max. aplēsēm, 61. lappuse*).

1 Kad vēlaties apturēt treniņa statusu, atlasiet opciju:

- Treniņa statusa pārskatā turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Iespējas > Apturēt opciju Treniņa statuss**.
- Savos Garmin Connect iestatījumos atlasiet **Izpildes statistika > Treniņu statuss > ⋮ > Apturēt opciju Treniņa statuss**.

2 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.

3 Kad vēlaties atsākt treniņa statusu, atlasiet opciju:

- Treniņa statusa pārskatā turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Iespējas > Atjaunot opciju Treniņa statuss**.
- Savos Garmin Connect iestatījumos atlasiet **Izpildes statistika > Treniņu statuss > ⋮ > Atjaunot opciju Treniņa statuss**.

4 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.

Gatavība treniņam

Jūsu gatavība treniņam ir vērtējums un īss ziņojums, kas palīdz noteikt, cik gatavs esat treniņam katru dienu. Rezultāts tiek pastāvīgi aprēķināts un atjaunināts visas dienas garumā, izmantojot šos faktorus:

- Miega rādītājs (pēdējā nakts)
- Atgūšanās laiks
- HRV statuss
- Akūta slodze
- Miega vēsture (pēdējās 3 nakts)
- Stresa vēsture (pēdējās 3 dienas)

Krāsu zona	Rezultāts	Apraksts
 Purpursarkana	95 līdz 100	Izcili Labākais iespējamais
 Zila	75 līdz 94	Augsts Gatavs izaicinājumiem
 Zaļa	50 līdz 74	Vidējs Gatava darbam
 Oranža	25 līdz 49	Zems Laiks piebremzēt
 Sarkana	1 līdz 24	Vāji Ļaujiet savam ķermenim atgūties

Lai skatītu savas sagatavotības treniņam tendences laika gaitā, dodieties uz savu Garmin Connect kontu.

Riteņbraukšanas spējas skatīšana

Pirms jūs varat skatīt savu riteņbraukšanas spēju, jums jāizveido 7 dienu treniņu vēsture, savā lietotāja profilā jāreģistrē maksimālā VO2 dati ([Par VO2 Max. aplēsēm, 61. lappuse](#)) un jaudas līknes dati no pāri savienotās jaudas mērierīces ([Jūsu jaudas līknes skatīšana, 68. lappuse](#)).

Riteņbraukšanas spēja ir jūsu snieguma mērījums trijās kategorijās: aerobā izturība, aerobā kapacitāte un anaerobā kapacitāte. Riteņbraukšanas spēja iekļauj jūsu aktuālo braucēja tipu, piemēram, braucējs kāpumā. Informācija, kuru ievadāt savā profilā, piemēram, ķermeņa svars, palīdz noteikt jūsu braucēja tipu ([Lietotāja profila iestatīšana, 106. lappuse](#)).

1 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai redzētu riteņbraukšanas spējas pārskatu.

PIEZĪME. iespējams, pārskatu kopai būs jāpievieno pārskats ([Pārskatu kopas pielāgošana, 58. lappuse](#)).

2 Nospiediet **START**, lai redzētu savu aktuālo braucēja tipu.

3 Nospiediet **START**, lai aplūkotu savas riteņbraukšanas spējas detalizētu analīzi (papildopcija).

Krājumu pievienošana

Pirms krājumu saraksta pielāgošanas ir jāpievieno krājumu pārskats pārskatu cilpai (*Pārskatu kopas pielāgošana, 58. lappuse*).

- 1 Pulksteņa displejā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu krājumu pārskatu.
- 2 Nospiediet **START**.
- 3 Atlasiet **Pievienot fondu**.
- 4 Ievadiet uzņēmuma nosaukumu vai krājumu simbolu krājumam, kuru vēlaties pievienot, un atlasiet .
- 5 Izvēlieties krājumu, kuru vēlaties pievienot.
- 6 Lai skatītu papildinformāciju, atlasiet krājumu.

IETEIKUMS. lai parādītu krājumu pārskata cilpā, varat nospiegt **START** un atlasīt lestatīt kā izlasi.

Padomu laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana

Pirms varat izmantot Pad.z.maiņ.pārv pārskatu, jums ir jāplāno ceļojums Garmin Connect lietotnē (*Ceļojuma plānošana lietotnē Garmin Connect, 75. lappuse*).

Ceļojuma laikā varat izmantot Pad.z.maiņ.pārv pārskatu, lai uzzinātu, kā jūsu iekšējais pulkstenis atbilst vietējam laikam, un saņemt norādījumus par to, kā mazināt laika zonu maiņas izraisīta noguruma un miega traucējumu ietekmi.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu **Pad.z.maiņ.pārv** pārskatu.
- 2 Nospiediet **START**, lai uzzinātu, kāds ir jūsu iekšējā pulksteņa un vietējā laika salīdzinājums un kāda ir jūsu diennakts ritma izjaukšana nobīde.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu informatīvu ziņojumu par pašreizējo diennakts ritma izjaukšanas līmeni, nospiediet **START**.
 - Lai skatītu ieteicamo darbību grafiku, kas palīdzēs mazināt diennakts ritma izjaukšanas simptomus, nospiediet **DOWN**.

Ceļojuma plānošana lietotnē Garmin Connect

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai **•••**.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Padomi laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai > Pievienot ceļojuma informāciju**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Vadība

Vadības izvēlnē varat ātri piekļūt pulksteņa funkcijām un opcijām. Vadības izvēlnē varat pievienot, pārkārtot un noņemt opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 78. lappuse*).

Jebkurā ekrānā turiet nospiestu taustiņu **LIGHT**.



Ikona	Nosaukums	Apraksts
	ABC	Atlasiet, lai atvērtu altimetra, barometra un kompasa lietotni.
	Lidmašīnas režīms	Atlasiet, lai iespēju vai atspējotu lidmašīnas režīmu un izslēgtu visus bezvadu sakarus.
	Modinātājpulkstenis	Atlasiet, lai pievienotu vai rediģētu modinātāju (Modinātāja iestatīšana, 2. lappuse).
	Altimetrs	Atlasiet, lai atvērtu altimetra ekrānu.
	Alt. laika joslas	Atlasiet, lai skatītu pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās (Alternatīvu laika joslu pievienošana, 4. lappuse).
	Palīdzība	Atlasiet, lai nosūtītu palīdzības pieprasījumu (Palīdzības pieprasīšana, 110. lappuse).
	Barometrs	Atlasiet, lai atvērtu barometra ekrānu.
	Enerģijas taupītājs	Atlasiet, lai ieslēgtu vai izslēgtu akumulatora taupītāja režīmu (Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana, 120. lappuse).
	Spilgtums	Atlasiet, lai korigētu ekrāna spilgtumu (Ekrāna iestatījumu maiņa, 122. lappuse).
	Pārraidīt sirds ritmu	Atlasiet, lai ieslēgtu sirdsdarbības ritma apraidi uz pārī savienotu ierīci (Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 82. lappuse).
	Kalendārs	Atlasiet, lai skatītu gaidāmos notikumus no tālruņa kalendāra.
	Pulksteņi	Atlasiet, lai atvērtu lietotni Pulksteņi, lai iestatītu modinātāju, taimeri, hronometru, kā arī skatītu papildu laika joslas (Pulksteņi, 2. lappuse).
	Kompass	Atlasiet, lai atvērtu kompasa ekrānu.
	Displejs	Izslēdz ekrānu, lai tas nereaģētu uz brīdinājumiem, žestiem un režīmu Vienmēr ieslēgts displejs (Ekrāna iestatījumu maiņa, 122. lappuse).
	Netraucēt	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu netraucēšanas režīmu, aptumšotu ekrānu un izslēgtu brīdinājumus un paziņojumus. Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr skatāties filmu.
	Meklēt manu tālruni	Atlasiet, lai pārī savienotā tālrunī atskaņotu dzirdamu signālu, ja tālrunis atrodas Bluetooth diapazonā. Bluetooth signāla stiprums ir redzams quatrix pulksteņa ekrānā, un tas palielinās, kad tuvojaties savam tālrunim.
	Signāllampiņa	Atlasiet, lai ieslēgtu ekrānu un pulksteni izmantotu kā signāllampiņu.
	Vēsture	Atlasiet, lai skatītu savu darbību vēsturi, ierakstus un kopsummas.
	Bloķēt ierīci	Atlasiet, lai bloķētu pogas un skārienekrānu un novērstu nejaušu nospiešanu un pavilkšanu.
	Mūz. pārvaldība	Atlasiet, lai pulkstenī vai tālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu.

Ikona	Nosaukums	Apraksts
	Tālrunis	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Bluetooth tehnoloģiju un savienojumu ar savu pārī savienoto tālruni.
	Izslēgt	Atlasiet, lai izslēgtu pulksteni.
	Pulse Ox	Atlasiet, lai atvērtu pulsa oksimetra lietotni (<i>Pulsa oksimētrs, 83. lappuse</i>).
	Atsauces punkts	Atlasiet, lai iestatītu atsauces punktu navigēšanai (<i>Atsauces punkta iestatīšana, 113. lappuse</i>).
	Saglabāt atr. vietu	Atlasiet, lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu un navigētu uz to vēlāk.
	Iestatījumi	Atlasiet, lai atvērtu iestatījumu izvēlni.
	Miega režīms	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Miega režīms (<i>Miega režīma pielāgošana, 123. lappuse</i>).
	Hronometrs	Atlasiet, lai palaistu hronometru (<i>Hronometra lietošana, 4. lappuse</i>).
	SAULLĒK.,SAULR.	Atlasiet, lai skatītu saullēkta, saulrieta un krēslas laiku.
	Sinhronizācija	Atlasiet, lai pulksteni sinhronizētu ar pārī savienoto tālruni.
	Laika sinhronizācija	Atlasiet, lai pulkstenī sinhronizētu laiku ar tālruņa laiku vai ar satelītiem.
	Taimeri	Atlasiet, lai iestatītu atpakaļskaitīšanas taimeri (<i>Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana, 3. lappuse</i>).
	Pieskarieties	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu skārienekrāna vadīklas.
	Maks	Atlasiet, lai atvērtu Garmin Pay™ maku un maksātu par pirkumiem ar savu pulksteni (<i>Garmin Pay, 79. lappuse</i>).
	Laikapstākļi	Atlasiet, lai skatītu pašreizējo laika prognozi un pašreizējos laika apstākļus.
	Wi-Fi	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Wi-Fi® sakarus.

Vadības izvēlnes pielāgošana

Vadības izvēlnē varat pievienot vai noņemt saīšņu izvēlnes opcijas vai mainīt to secību (*Vadība, 76. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Izskats > Vadība**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo saīšni.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu saīšnes atrašanās vietu vadības izvēlnē.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu saīšni no vadības izvēlnes.
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot jaunu**, lai vadības izvēlnē pievienotu papildu saīšni.

Signāllampiņas ekrāna izmantošana

Signāllampiņas izmantošana var samazināt akumulatora darbības laiku. Lai pagarinātu akumulatora darbības laiku, var samazināt spilgtumu.

- 1 Turiet nospiešu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet .
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai pielāgotu spilgtumu un krāsu.

IETEIKUMS. varat ātri divreiz nospiegt **LIGHT**, lai turpmāk ieslēgtu signāllampiņu ar šo iestatījumu.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay ļauj jums izmantot pulksteni, lai maksātu par pirkumiem iesaistītajos veikalos, izmantojot kredītkarti vai debetkarti, ko izdevusi iesaistītā finanšu iestāde.

Garmin Pay maka iestatīšana

Jūs varat pievienot Garmin Pay makam vienu vai vairākas kredītkartes vai debetkartes. Lai meklētu iesaistītās finanšu iestādes, dodieties uz vietni garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Garmin Pay** > **Sākt**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni

Lai maksājumiem par pirkumiem izmantotu pulksteni, jums ir jāiestata vismaz viena maksājumu karte.

Jūs varat izmantot pulksteni pirkumiem līdzdalības veikalā.

- 1 Turiet nospiešu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet .
- 3 Ievadiet savu četru ciparu ieejas kodu.
PIEZĪME. ja ieejas kodu ievadīsiet nepareizi trīs reizes, maks tiks bloķēts, un jums lietotnē Garmin Connect būs jāveic ieejas koda atiestatīšana.
Ir redzama jūsu pēdējā izmantotā maksājumu karte.
- 4 Ja Garmin Pay makam pievienojāt vairākas kartes, velciet, lai mainītu uz citu karti (izvēles).
- 5 Ja Garmin Pay makam pievienojāt vairākas kartes, atlasiet **DOWN**, lai mainītu uz citu karti (izvēles).
- 6 60 sekunžu laikā turiet pulksteni maksājumu lasītāja tuvumā, pavēršot pulksteņa ciparnīcu pret lasītāju.
Kad pulkstenis ir pabeidzis sakarus ar lasītāju, tas vibrē un rāda kontrolzīmi.
- 7 Ja vajadzīgs, izpildiet karšu lasītāja norādes, lai pabeigtu transakciju.

IETEIKUMS. pēc sekmīgi ievadīta ieejas koda jūs varat veikt maksājumus bez ieejas koda ievadīšanas 24 stundas, kamēr turpināt valkāt pulksteni. Ja jūs noņemsit pulksteni no plaukstas locītavas vai atspējosiet sirds darbības ritma uzraudzību, jums atkal būs jāievada ieejas kods, lai varētu veikt maksājumu.

Kartes pievienošana Garmin Pay makam

Jūs varat pievienot savam Garmin Pay makam līdz 10 kredītkartēm vai debetkartēm.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Garmin Pay** >  > **Pievienot karti**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kartes pievienošanas pulkstenī, veicot maksājumu, varat atlasīt karti.

Garmin Pay karšu pārvaldība

Karti varat īslaicīgi apturēt vai dzēst.

PIEZĪME. dažās valstīs iesaistītās finanšu iestādes var ierobežot Garmin Pay funkcijas.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Garmin Pay**.
- 3 Atlasiet karti
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai īslaicīgi apturētu karti vai atjaunotu piekļuvi, atlasiet **Apturēt karti**.
Lai veiktu pirkumus, izmantojot quatix pulksteni, kartei ir jābūt aktīvai.
 - Lai dzēstu karti, atlasiet .

Garmin Pay ieejas koda maiņa

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina savs pašreizējais ieejas kods. Ja aizmirstat savu ieejas kodu, jums ir jāveic quatix tālruņa Garmin Pay funkcijas atiestatīšana, jāizveido jauns ieejas kods, kā arī atkārtoti jāievada savas kartes informācija.

- 1 quatix ierīces lapā lietotnē Garmin Connect atlasiet **Garmin Pay > Mainīt ieejas kodu**.
- 2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kad nākamreiz maksāsi, izmantojot quatix pulksteni, jums būs jāievada jaunais ieejas kods.

Rīta pārskats

Jūsu pulkstenis parāda rīta pārskatu, ņemot vērā jūsu ierasto celšanās laiku. Nospiediet **DOWN**, lai skatītu ziņojumu, kurā iekļauti laikapstākļi, miegs, nakts sirds ritma mainīguma statuss un citi dati ([Rīta pārskata pielāgošana](#), 80. lappuse).

Rīta pārskata pielāgošana

PIEZĪME. šos iestatījumus varat pielāgot pulksteņa ekrānā vai savā Garmin Connect kontā.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Izskats > Rīta pārskats**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Rādīt ziņojumu**, lai iespējotu vai atspējotu rīta pārskatu.
 - Atlasiet **Rediģēt pārskatu**, lai pielāgotu rīta pārskatā redzamo datu secību un veidu.

Sensori un piederumi

quatix pulkstenim ir vairāki iekšējie sensori, un jūs varat savienot pārī papildu bezvadu sensorus savām aktivitātēm.

Locītavas ritms

Pulkstenim ir plaukstu locītavas sirdsdarbības monitors, un sirdsdarbības ritma datus varat skatīt sirdsdarbības ritma logrīkā ([Pārskatu kopas skatīšana](#), 58. lappuse).

Pulkstenis ir saderīgs arī ar krūšu sirdsdarbības ritma monitoriem. Ja, aktivitāti sākot, ir pieejams gan plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

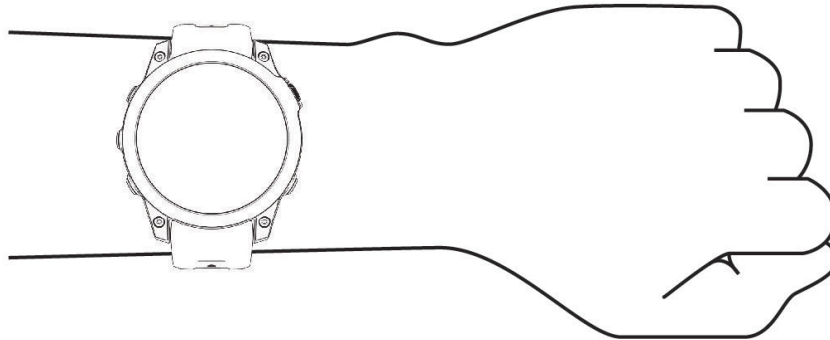
Pulksteņa valkāšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstar locītavas pārāk stingri. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- Valkājiet pulksteni virs plaukstar locītavas kaula.

PIEZĪME. pulkstenim ir jāpieguļ rocai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, pulkstenis skriešanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties. Lai iegūtu pulsa oksimetra lasījumus, jums ir jāsaglabā nekustīgs stāvoklis.



PIEZĪME. optiskais sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par sirdsdarbības ritma mērījumu uz plaukstar locītavas, skatiet *Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā*, 81. lappuse.
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet *Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā*, 84. lappuse.
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.
- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par pulksteņa valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni garmin.com/fitandcare.

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Nepieļaujiet pulksteņa aizmugurē esošā sirdsdarbības ritma monitora saskrāpēšanu.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstar locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rocai cieši, taču ērti.
- Pirms sākat aktivitāti, pagaidiet, līdz ikona ♥ nepārtraukti deg.
- Pirms sākat aktivitāti, iesildieties 5–10 minūtes un iegūstiet sirdsdarbības ritma rādījumu.

PIEZĪME. ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.

- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Plauksta locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Locītavas ritms**.

Statuss: iespējo un atspējo plauksta locītavas sirdsdarbības ritma monitoru. Noklusējuma vērtība ir Aut, kas automātiski izmanto plauksta sirdsdarbības monitoru, ja vien nesavienojat pāri ar ārēju sirdsdarbības ritma monitoru.

PIEZĪME. atspējot plauksta locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, tiek atspējots arī plauksta locītavas pulsa oksimetra sensors. Jūs varat veikt manuālu lasījumu pulsa oksimetra logrīkā.

Peldēšanas laikā: iespējo un atspējo plauksta locītavas sirdsdarbības ritma monitoru peldēšanas aktivitāšu laikā.

Sirds novirzes no normas brīdin.: ļauj iestatīt pulkseni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms pārsniedz mērķa vērtību vai krītas zem tās (*Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana, 82. lappuse*).

Pārraidīt sirds ritmu: ļauj sākt sirdsdarbības ritma datu pārraidīšanu pāri savienotā ierīcē (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 82. lappuse*).

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

UZMANĪBU

Šī funkcija brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem šī lietotāja atlasītā rādītāja. Šī funkcija nebrīdina par kādu iespējamu sirds stāvokli, un tā nav paredzēta ārstēšanas vai medicīniska stāvokļa vai slimības diagnosticēšanas nolūkam. Par jebkuriem ar sirdi saistītiem jautājumiem konsultējieties ar savu ārstu.

Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Locītavas ritms > Sirds novirzes no normas brīdin..**
- 3 Atlasiet **Augsts brīdinājums** vai **Zems brīdinājums**.
- 4 Iestatiet sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

Katru reizi, kad sirdsdarbības ritms pārsniegs sliekšņvērtību vai kritīsies zem tās, tiks parādīts brīdinājums un pulkstenis vibrēs.

Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana

Varat pārraidīt savus sirdsdarbības ritma datus no pulksteņa un skatīt tos pāri savienotās ierīcēs. Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana samazina akumulatora darbības laiku.

IETEIKUMS. varat pielāgot aktivitātes iestatījumus, lai automātiski pārraidītu sirdsdarbības ritma datus, kad sākat kādu aktivitāti (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 37. lappuse*). Piemēram, riteņbraukšanas laikā jūs varat pārraidīt sirdsdarbības ritma datus uz Edge ierīci.

- 1 Atlasiet opciju:
 - Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Locītavas ritms > Pārraidīt sirds ritmu**.
 - Turiet nospiestu **LIGHT**, lai atvērtu vadības izvēlni un atlasiet .

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 78. lappuse*).

- 2 Nospiediet **START**.
Pulkstenis sāk pārraidīt jūsu sirdsdarbības ritma datus.
- 3 Savienojiet pāri pulksteni ar saderīgu ierīci.
PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. īpašnieka rokasgrāmatā.
- 4 Nospiediet **STOP**, lai apturētu sirdsdarbības ritma datu pārraidi.

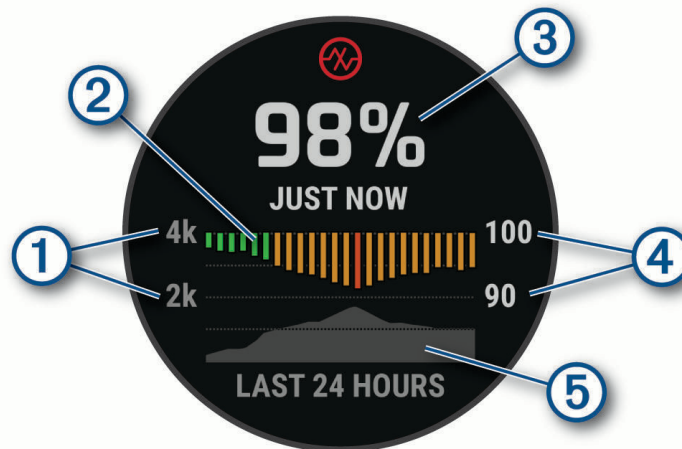
Pulsa oksimetr

Pulkstenim ir plaukstas locītavas pulsa oksimetr, lai mērītu skābekļa līmeni asinīs perifērajos asinsvados (SpO2). Jūsu augstumam pieaugot, skābekļa līmenis asinīs var samazināties. Informācija par jūsu skābekļa līmeni asinīs var palīdzēt noteikt, kā ķermenis aklimatizējas, pielāgojoties lielumam augstumam kalnu sporta veidos un ekspedīcijās.

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā (*Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana*, 84. lappuse). Varat arī ieslēgt visas dienas rādījumus (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana*, 84. lappuse). Kad skatāties pulsa oksimetra pārskatu, kamēr neesat kustībā, jūsu pulkstenis analizē jūsu skābekļa līmeni asinīs un jūsu augstumu. Augstuma profils palīdz noteikt, kā jūsu pulsa oksimetra rādījumi mainās saistībā ar augstumu.

Pulkstenī pulsa oksimetra rādījumi ir redzami kā skābekļa līmenis asinīs procentos un krāsu atspoguļojums diagrammā. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par pulsa oksimetra rādījumiem, tostarp tendencēm vairāku dienu laikā.

Papildu informāciju par pulsa oksimetra rādījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.



- | | |
|---|---|
| ① | Augstuma skala. |
| ② | Jūsu vidējā skābekļa līmeņa asinīs rādījumu diagramma pēdējām 24 stundām. |
| ③ | Jūsu pēdējais skābekļa līmeņa asinīs rādījums. |
| ④ | Skābekļa līmeņa asinīs procentuālā skala. |
| ⑤ | Jūsu augstuma rādījumu diagramma pēdējām 24 stundām. |

Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā. Logrīks rāda jaunāko informāciju par skābekļa līmeni jūsu asinīs procentos – tā ir jūsu katras stundas vidējo rādītāju diagramma pēdējām 24 stundām, kā arī jūsu augstuma diagramma vismaz pēdējām 24 stundām.

PIEZĪME. kad pirmo reizi skatāt pulsa oksimetra logrīku, pulkstenim ir jāsaņem satelīta signāli, lai noteiktu jūsu augstumu. Jums ir jādodas ārā un jāgaida, līdz pulkstenis atrod satelītus.

- 1 Kamēr sēžat vai esat miera stāvoklī, nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu pulsa oksimetra logrīku.
- 2 Nospiediet **START**, lai skatītu logrīka detaļas un sāktu pulsa oksimetra lasījumu.
- 3 Palieciet nekustīgā stāvoklī līdz 30 sekundēm.

PIEZĪME. ja būsiet pārāk aktīvs, lai pulkstenis varētu iegūt pulsa oksimetra lasījumu, procentuālā rādītāja vietā tiks parādīts ziņojums. Pārbaudi atkal varat veikt pēc vairākām miera stāvoklī pavadītām minūtēm. Labāku rezultātu iegūšanai roku, uz kuras valkājat ierīci, turiet sirds līmenī, kamēr ierīce nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.

- 4 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu savus pulsa oksimetrijas rādījumus pēdējām septiņām dienām.

Pulsa oksimetra režīma iestatīšana

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Pulsa oksimetrija > Pulse Ox režīms**.
- 3 Atlasiet opciju:

- Lai izslēgtu automātiskus mērījumus, atlasiet **Manuāla pārbaude**.
- Lai ieslēgtu pastāvīgus mērījumus laikā, kad guļat, atlasiet **Miega laikā**.
PIEZĪME. neparastas pozas guļot var veicināt ārkārtīgi zemus SpO2 rādījumus miega laikā.
- Lai ieslēgtu mērījumu laikā, kad dienas gaitā neesat aktīvs, atlasiet **Visa diena**.
PIEZĪME. **Visa diena** režīma ieslēgšana saīsina akumulatora darbības laiku.

Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā

Ja pulsa oksimetra dati ir neparasti vai neparādās, varat izmantot sniegtos padomus.

- Palieciet nekustīgs, kamēr pulkstenis nolasa jūsu skābekļa piesātinājumu asinīs.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- Izmantojiet silikona vai neilona siksnīšu.
- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Izvairieties radīt skrāpējumus optiskajam sensoram. kas atrodas pulksteņa aizmugurē.
- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Kompas

Tālrunim ir 3 asu kompass ar automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas un izskats mainās atkarībā no jūsu aktivitātes un tā, vai GPS ir iespējots un vai jūs navigējat uz galapunktu. Jūs varat mainīt kompasa iestatījumus manuāli (*Kompasa iestatījumi, 85. lappuse*).

Kompasa virziena iestatīšana

- 1 Kompasa skatā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Fiksēt kursu**.
- 3 Pavērsiet pulksteņa augšdaļu pret savu virzienu un nospiediet **START**.

Kad novirzāties no kursa, kompass parāda virzienu no kursa un novirzes pakāpi.

Kompasa iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Kompas**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt kompasa sensoru (*Kompasa manuāla kalibrēšana, 85. lappuse*).

Displejs: iestata virziena kursu kompasa burtos, grādos vai miliradiānos.

Ziemeļu atsauce: iestata kompasa ziemeļu norādi (*Ziemeļu norādes iestatīšana, 85. lappuse*).

Režīms: iestata kompasu vienīgi elektroniskā sensora datu lietošanai (Ieslēgts), kas ir GPS un elektroniskā sensora datu kombinācija kustības laikā (Aut), vai tikai GPS datu lietošanai (Izslēgts).

Kompasa manuāla kalibrēšana

IEVĒRĪBAI

Kalibrējiet elektronisko kompasu ārpus telpām. Lai uzlabotu kursa precizitāti, nestāviet tādu objektu tuvumā, kuri ietekmē magnētiskos laukus, piemēram, transportlīdzekļu, ēku un virszemes elektropārvades līniju tuvumā.

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu pēc noklusējuma. Ja jūs novērojat neparastu kompasa darbību, piemēram, pēc garu distanču veikšanas vai krasām temperatūras maiņām, jūs varat kalibrēt kompasu manuāli.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Kompas > Kalibrēt > Sākt**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

IETEIKUMS. ar nelielām cipara "astoņi" kustībām kustīniet plaukstu locītavu, līdz parādās ziņojums.

Ziemeļu norādes iestatīšana

Jūs varat iestatīt virziena norādi, ko izmanto kursa informācijas aprēķināšanā.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Kompas > Ziemeļu atsauce**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai iestatītu ģeogrāfiskos ziemeļus kā kursa norādi, atlasiet **Patiess**.
- Lai iestatītu magnētisko novirzi jūsu atrašanās vietai automātiski, atlasiet **Magnētisks**.
- Lai iestatītu tīkla ziemeļus (000°) kā kursa norādi, atlasiet **Tīkls**.
- Lai manuāli iestatītu magnētiskās variācijas vērtību, atlasiet **Lietotājs > Mag. novirze**, ievadiet magnētisko variāciju un atlasiet **Pabeigts**.

Altimetrs un barometrs

Pulkstenī ir iekļauts iekšējs altimetrs un barometrs. Pulkstenis nepārtraukti apkopo augstuma un spiediena datus, pat mazjaudas režīmā. Altimetrs rāda jūsu aptuveno augstumu, pamatojoties uz spiediena izmaiņām. Barometrs rāda vides spiediena datus, pamatojoties uz noteiktu augstumu, kur altimetrs pēdējo reizi tika kalibrēts (*Altimetra iestatījumi, 85. lappuse*).

Altimetra iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Altimetrs**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt altimetra sensoru.

Automātiska kalibrēšana: atļauj altimetram veikt paškalibrēšanu katru reizi, kad izmantojat satelīta sistēmas.

Sensora režīms: iestata režīmu sensoram. Opcija Aut atkarībā no jūsu kustībām izmanto gan altimetru, gan barometru. Jūs varat izmantot opciju Tikai altimetrs, kad jūsu aktivitāte ietver augstuma izmaiņas, vai opciju Tikai barometrs, kad jūsu aktivitāte neietver augstuma izmaiņas.

Augstums: iestata augstumam izmantoto mērvienību.

Barometriskā altimetra kalibrēšana

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu jūsu GPS sākuma punktā pēc noklusējuma. Ja zināt pareizu augstumu, varat kalibrēt barometrisko altimetru manuāli.

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Altimetrs**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu automātiski no GPS sākuma punkta, atlasiet **Automātiska kalibrēšana**.
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu manuāli, atlasiet **Kalibrēt > Ievadīt manuāli**.
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu no digitālā augstuma modeļa, atlasiet **Kalibrēt > Izmantot DEM**.
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu no jūsu GPS atrašanās vietas, atlasiet **Kalibrēt > Izmantot GPS**.

Barometra iestatījumi

Turiet nospiešu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Barometrs**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt barometra sensoru.

Plāns: iestata laika mērogu diagrammai barometra logrīkā.

Vētras brīdinājums: iestata barometriskā spiediena izmaiņu koeficientu, kas aktivizē vētras brīdinājumu.

Sensora režīms: iestata režīmu sensoram. Opcija Aut atkarībā no jūsu kustībām izmanto gan altimetru, gan barometru. Jūs varat izmantot opciju Tikai altimetrs, kad jūsu aktivitāte ietver augstuma izmaiņas, vai opciju Tikai barometrs, kad jūsu aktivitāte neietver augstuma izmaiņas.

Spiediens: iestata, kā pulkstenis rāda spiediena datus.

Barometra kalibrēšana

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu jūsu GPS sākuma punktā pēc noklusējuma. Jūs varat manuāli kalibrēt barometru, ja zināt pareizu augstumu vai pareizu spiedienu jūras līmenī.

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Barometrs > Kalibrēt**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu vai spiedienu jūras līmenī (izvēles), atlasiet **Ievadīt manuāli**.
 - Lai kalibrētu automātiski no digitālā augstuma modeļa, atlasiet **Izmantot DEM**.
 - Lai kalibrētu automātiski no GPS sākuma punkta, atlasiet **Izmantot GPS**.

Bezvadu sensori

Pulksteni var savienot pāri un izmantot ar bezvadu sensoriem, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 89. lappuse*). Kad ierīces ir savienotas pāri, izvēles datu laukus varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana, 36. lappuse*). Ja jūsu pulksteņa komplektācijā ietilpst sensors, ierīces jau ir savienotas pāri.

Lai iegūtu informāciju par konkrētu Garmin sensoru saderību, iegādi vai skatītu īpašnieka rokasgrāmatu, dodieties uz buy.garmin.com.

Sensora veids	Apraksts
Golfa Nūjas sensori	Jūs varat izmantot Approach CT10 golfa nūjas sensorus, lai automātiski sekotu nūjas sitieniem, tostarp atrašanās vietai, attālumam un nūjas veidam.
DogTrack	Ļauj saņemt datus no saderīgas rokas suņu izsekošanas ierīces.
eBike	Varat izmantot pulksteni ar savu eBike un skatīt velosipēda datus, piemēram, informāciju par akumulatoru un pārslēgšanas informāciju, braucieni laikā.
Paplašināts attēlojums	Paplašināts attēlojums režīmu varat izmantot, lai brauciena vai triatlona laikā sava quatix pulksteņa datu ekrānus parādītu Edge velosipēda datorā.
Ār. sirdsdarb. ritms	Varat izmantot ārējo sensoru, piemēram, HRM-Pro vai HRM-Dual™ sirdsdarbības monitoru, lai aktivitāšu laikā skatītu sirdsdarbības datus. Daži sirdsdarbības ritma monitori var arī saglabāt datus vai sniegt papildu datus par skriešanu (Skriešanas dinamika, 90. lappuse) (Skriešanas spēks, 91. lappuse).
Soļu mērītājs	Jūs varat lietot kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu un attālumu, neizmantojot GPS, kad trenējaties iekštelpās vai kad GPS signāls ir vājš.
Austiņas	Varat izmantot Bluetooth ausiņas, lai klausītos mūziku, kas ielādēta jūsu quatix pulkstenī (Bluetooth ausiņu pievienošana, 100. lappuse).
inReach	inReach tālvadības pults funkcija ļauj vadīt jūsu inReach satelīta komunikatoru, izmantojot quatix pulksteni (inReach tālvadības izmantošana, 92. lappuse).
Lampas	Varat izmantot Varia™ viedās velosipēda gaismas, lai uzlabotu situācijas apzināšanos.
Muskuļu O2	Varat izmantot muskuļu skābekļa sensoru, lai skatītu hemoglobīna un muskuļu skābekļa piesātinājuma datus treniņa laikā.
Jauda	Varat izmantot Rally™ vai Vector™ jaudas mērītāja velosipēda pedāļus, lai savā pulkstenī skatītu jaudas datus. Varat pielāgot savas jaudas zonas atbilstoši saviem mērķiem un spējām (Savu spēka zonu iestatīšana, 108. lappuse), vai izmantojiet diapazona brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu jaudas zonu (Brīdinājuma iestatīšana, 40. lappuse).
Radars	Varat izmantot Varia atpakaļskata velosipēdu radars, lai uzlabotu situācijas izpratni un nosūtītu brīdinājumus par tuvojošiem transportlīdzekļiem. Ar Varia radara kameras aizmugurējo lukturi varat arī fotografēt un ierakstīt video braukšanas laikā (Varia Kameras vadības izmantošana, 92. lappuse).
RD mērītājs	Varat izmantot Running Dynamics Pod, lai ierakstītu skriešanas dinamikas datus un skatītu tos savā pulkstenī (Skriešanas dinamika, 90. lappuse).
Ātruma e-pārslēdzējs	Varat izmantot elektroniskos pārslēdzējus, lai brauciena laikā parādītu maināmo informāciju. quatix pulkstenis rāda pašreizējās korekcijas vērtības, kad sensors ir regulēšanas režīmā.
Shimano Di2	Varat izmantot Shimano® Di2™ elektroniskos pārslēdzējus, lai brauciena laikā parādītu mainīgu informāciju. quatix pulkstenis rāda pašreizējās korekcijas vērtības, kad sensors ir regulēšanas režīmā.
Smart Trainer	Varat izmantot savu pulksteni ar iekštelpu velosipēda viedo trenažieri, lai simulētu pretestību, sekojot kursam, braucienam vai treniņam (Iekštelpu trenažiera lietošana, 21. lappuse).
Ātrums/pedāļu griešanās ātrums	Varat savam velosipēdam pievienot ātruma vai pedāļu griešanās ātruma sensorus un skatīt datus brauciena laikā. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru (Riteņu lielums un apkārtmērs, 147. lappuse).

Sensora veids	Apraksts
Tempe sensors	tempe™ Temperatūras sensoru varat piestiprināt pie drošības siksnas vai cilpas, kur tas ir pakļauts apkārtējās vides gaisam, tādēļ ir pastāvīgs precīzas temperatūras datu avots.
VIRB	Šī VIRB tālvadības funkcija ļauj vadīt VIRB sporta kameru, izmantojot jūsu pulksteni (VIRB tālvadība, 92. lappuse).
XERO atr. v. not. lāzersist.	Varat skatīt un koplietot lāzera atrašanās vietas informāciju no Xero ierīces (Xero objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi, 94. lappuse).

Bezvadu sensoru savienošana pārī

Pirms jūs veidojat pāra savienojumu, jums jāuzliek sirdsdarbības monitors vai jāuzstāda sensors.

Pirmo reizi savienojot bezvadu sensoru ar pulksteni, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju, pulkstenis un sensors ir jāsavieno pārī. Ja sensoram ir gan ANT+, gan Bluetooth tehnoloģija, Garmin iesaka savienot pārī, izmantojot ANT+ tehnoloģiju. Pēc savienojuma pārī izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā.

- 1 Pārvietojiet pulksteni 3 m (10 pēdu) attālumā no sensora.

PIEZĪME. veidojot savienojumu pārī, uzturieties 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem bezvadu sensoriem.

- 2 Turiet nospiešu **MENU**.

- 3 Atlasiet **Sensori un piederumi > Pievienot jaunu**.

IETEIKUMS. kad sākat aktivitāti ar iespējamu opciju Automātiskā atklāšana, pulkstenis automātiski meklē tuvumā esošos sensorus un jautā, vai vēlaties tos savienot pārī.

- 4 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Meklēt visus sensorus**.
- Atlasiet sensora veidu.

Kad sensors ir savienots pārī ar jūsu pulksteni, sensora statuss mainās no Meklē uz Savienots. Sensora dati parādās datu ekrāna kopā vai pielāgotā datu laukā. Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana, 36. lappuse](#)).

HRM-Pro skriešanas temps un distance

HRM-Pro Sērijas piederums aprēķina jūsu skriešanas tempu un distanci, pamatojoties uz jūsu lietotāja profilu un kustību, ko nosaka sensors katrā jūsu solī. Sirdsdarbības ritma monitors nosaka skriešanas tempu un distanci, ja GPS nav pieejams, piemēram, skriešanas laikā uz skrejceļa. Jūs varat aplūkot savu skriešanas tempu un distanci savā saderīgajā quatix pulkstenī, ja tā ir savienota, izmantojot ANT+ tehnoloģiju. Turklāt jūs to varat aplūkot arī saderīgās trešo personu treniņu lietotnēs, kas pieslēgtas, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Kalibrējot uzlabojas tempa un attāluma precizitāte.

Automātiskā kalibrēšana: jūsu pulksteņa noklusējuma iestatījums ir **Automātiska kalibrēšana**. HRM-Pro Sērijas piederums kalibrējas ikreiz, kad skrienat ārā, pieslēdzot to savietojamam quatix pulkstenim.

PIEZĪME. automātiskā kalibrēšana nedarbojas iekštelpu, taku vai ultra skriešanas aktivitāšu profiliem ([Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai, 90. lappuse](#)).

Manuālā kalibrēšana: varat atlasīt **Kalibrēt un sagl.** pēc skrejceļa skriešanas ar pievienoto HRM-Pro sērijas piederumu ([Trenažiera attāluma kalibrēšana, 16. lappuse](#)).

Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai

- Atjauniniet quatix pulksteņa programmatūru (*Produkta atjauninājumi, 127. lappuse*).
- Veiciet vairākus āra skrējienus, izmantojot GPS un pievienoto HRM-Pro sērijas piederumu. Svarīgi, lai jūsu āra skrējiena tempu diapazons atbilstu jūsu skrējiena tempu diapazonam uz skrejceliņa.
- Ja jūsu skrējienā ir smiltis vai dziļš sniegs, dodieties uz sensora iestatījumiem un izslēdziet funkciju **Automātiska kalibrēšana**.
- Ja iepriekš esat pievienojis kāju paliktņi, izmantojot ANT+ tehnoloģiju, iestatiet kāju paliktņa statusu uz **Izslēgts** vai noņemiet to no pievienoto sensoru saraksta.
- Veiciet skrejceliņa skrējienu ar manuālu kalibrēšanu (*Trenažiera attāluma kalibrēšana, 16. lappuse*).
- Ja automātiskā un manuālā kalibrēšana nešķiet precīza, dodieties uz sensora iestatījumiem un atlasiet **SRM temps un attālums > Atiestatīt kalibr. datus**.

PIEZĪME. varat mēģināt izslēgt funkciju **Automātiska kalibrēšana** un pēc tam kalibrēt vēlreiz manuāli (*Trenažiera attāluma kalibrēšana, 16. lappuse*).

Skriešanas dinamika

Skriešanas dinamika ir reāllaika atgriezeniskā saite par jūsu skriešanas formu. Jūsu quatix pulkstenī ir akselerometrs, kas ļauj aprēķināt piecus skriešanas formas rādītājus. Lai iegūtu visus sešus skriešanas formas rādītājus, quatix pulkstenis ir jāsavieno pāri ar HRM-Pro sērijas piederumu vai citu skriešanas dinamikas piederumu, kas mēra rumpja kustības. Papildinformāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.

Metrisks	Sensora veids	Apraksts
Kadence	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Soļu skaits ciklā ir soļu skaits minūtē. Tas rāda kopējo soļu skaitu (kreisā un labā kāja kopā).
Vertikālās svārstības	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Vertikālās svārstības ir jūsu elastīgums skriešanas laikā. Šis rādītājs atspoguļo jūsu ķermeņa vertikālo kustību, mērītu centimetros.
Saskares ar zemi laiks	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Saskares ar zemi laiks rāda, cik ilgu laiku katrā spertajā solī skrienot kāja ir pie zemes. Tas tiek mērīts milisekundēs. PIEZĪME. saskares ar zemi laiks un balanss nav pieejami iešanas laikā.
Saskares ar zemi laika balanss	Tikai saderīgs piederums	Saskares ar zemi laika balanss atspoguļo kreisās/labās kājas saskares ar zemi laika balansu skrienot. Tas tiek rādīts procentos. Piemēram, 53,2 un pa kreisi vai pa labi vērsta bultiņa.
Soļa garums	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Soļa garums ir garums no viena soļa līdz nākamajam. Tas tiek mērīts metros.
Vertikālais koeficients	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Vertikālais koeficients ir vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu. Tas tiek rādīts procentos. Zemāks skaitlis parasti rāda labāku skriešanas formu.

Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem

Šajā tēmā sniegti padomi, kā izmantot saderīgu skriešanas dinamikas piederumu. Ja piederums nav savienots ar pulksteni, pulkstenis automātiski pārslēdzas uz plauksta locītavas balstītu skriešanas dinamiku.

- Pārliecinieties, ka jums ir skriešanas dinamikas piederums, piemēram, HRM-Pro sērijas piederums. Skriešanas dinamikas aprēķiniem piemērotam piederumam moduļa priekšpusē ir redzams .
- No jauna savienojiet pārī skriešanas dinamikas piederumu un pulksteni saskaņā ar norādījumiem.
- Ja izmantojat HRM-Pro sērijas piederumu, izveidojiet tā pāra savienojumu ar pulksteni, izmantojot ANT+ nevis Bluetooth tehnoloģiju.
- Ja skriešanas dinamikas datu displejā ir redzamas tikai nulles, pārliecinieties, vai piederums ir uzvilts ar pareizo pusi uz augšu.

PIEZĪME. saskares ar zemi laiks un balanss tiek rādīts tikai skriešanas laikā. Šie rādītāji netiek aprēķināti iekšējās laikā.

Remembersaskares ar zemi laika balanss netiek aprēķināts, izmantojot uz plauksta locītavas balstītu skriešanas dinamiku.

Skriešanas spēks

Garmin skriešanas spēku aprēķina, izmantojot noteikto skriešanas dinamikas informāciju, lietotāja ķermeņa svaru, apkārtējās vides datus un citus sensora datus. Spēka mērījums aprēķina spēka, ko skrējējs izmanto attiecībā pret ceļa virsmu, apmēru un tas tiek attēlots vatos. Atsevišķiem skrējējiem piepūles mērīšanai vairāk var būt piemērots skriešanas spēka mērījums, nevis temps vai pulss. Skriešanas spēks labāk nekā pulss rāda piepūles līmeni, turklāt tas ņem vērā skriešanu kalnā, lejup no kalna un vēju, ko nedara tempa mērījums. Lai iegūtu vairāk informācijas, apmeklējiet tīmekļa vietni garmin.com/performance-data/running.

Skriešanas spēku var izmērīt, izmantojot saderīgu skriešanas dinamikas piederumu vai pulksteņa sensorus. Varat pielāgot skriešanas spēka datu laukus, lai apskatītu savu spēka atdevi un veiktu treniņa korekcijas (*Datu lauki*, 131. lappuse). Varat iestatīt jaudas brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu spēka zonu (*Aktivitātes brīdinājumi*, 39. lappuse).

Skriešanas spēka zonas ir līdzīgas ritenbraukšanas spēka zonām. Vērtības zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Varat manuāli pielāgot zonas pulksteņa ekrānā vai izmantojot savu Garmin Connect kontu (*Savu spēka zonu iestatīšana*, 108. lappuse).

Skriešanas jaudas iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU**, atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet skriešanas aktivitāti, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Skriešanas spēks**.

Statuss: iespējo vai atspējo Garmin skriešanas jaudas datu reģistrēšanu. Šo iestatījumu varat izmantot, ja vēlaties izmantot trešo pušu darbības jaudas datus.

Avots: ļauj izvēlēties, kuru ierīci izmantot skriešanas jaudas datu reģistrēšanai. Opcija Viedais režīms automātiski nosaka un izmanto skriešanas dinamikas piederumu, ja tāds ir pieejams. Ja piederums nav pievienots, pulkstenis izmanto uz rokas balstītus skriešanas jaudas datus.

Vēja aprēķins: iespējo vai atspējo vēja datu izmantošanu, aprēķinot skriešanas jaudu. Vēja dati ir pulksteņa ātruma, kursa un barometra datu un pieejamo vēja datu no jūsu tālruņa kombinācija.

Varia Kameras vadības izmantošana

IEVĒRĪBAI

Dažas jurisdikcijas var aizliegt vai reglamentēt video, audio vai fotogrāfiju ierakstīšanu, vai arī var pieprasīt, lai visas puses būtu informētas par ierakstīšanu un dotu savu piekrišanu. Jūsu pienākums ir zināt un ievērot visus likumus, noteikumus un citus ierobežojumus jurisdikcijās, kurās plānojat izmantot šo ierīci.

Pirms varat izmantot Varia kameras vadības ierīces, piederums ir jāsavieno pāri ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 89. lappuse*).

1 Pievienojiet **RCT kamera** pārskatu savam pulkstenim (*Pārskati, 55. lappuse*).

2 **RCT kamera** pārskatā atlasiet opciju:

- Atlasiet , lai skatītu kameras iestatījumus.
- Atlasiet , lai uzņemtu fotoattēlu.
- Atlasiet , lai saglabātu klipu.

inReach tālvadība

inReach tālvadības funkcija ļauj jums kontrolēt inReach satelīta komunikatoru, izmantojot jūsu quatix pulksteni. Lai iegūtu vairāk informācijas par saderīgām ierīcēm, apmeklējiet vietni buy.garmin.com.

inReach tālvadības izmantošana

Pirms inReach tālvadības funkcijas izmantošanas jāpievieno inReach pārskats pārskata kopai (*Pārskatu kopas pielāgošana, 58. lappuse*).

1 Ieslēdziet inReach satelīta komunikatoru.

2 Savā quatix pulkstenī nospiediet **UP** vai **DOWN** pulksteņa ciparnīcā, lai skatītu inReach pārskatu.

3 Nospiediet **START**, lai meklētu savu inReach satelīta komunikatoru.

4 Nospiediet **START**, lai savienotu pāri inReach satelīta komunikatoru.

5 Nospiediet **START** un atlasiet opciju:

- Lai nosūtītu SOS ziņojumu, atlasiet **Iniciēt SOS**.

PIEZĪME. SOS funkcija ir jāizmanto vienīgi reālā ārkārtas situācijā.

- Lai nosūtītu īsziņu, atlasiet **Ziņojumi > Jauns ziņojums**, atlasiet ziņojuma kontaktpersonas un ievadiet ziņojuma tekstu vai atlasiet ātro teksta opciju.
- Lai nosūtītu iepriekš iestatītu ziņu, atlasiet **Sūtīšanas iepr. iest.** un sarakstā atlasiet ziņu.
- Lai skatītu taimeri un aktivitātes laikā nobraukto attālumu, atlasiet **Sekošana**.

VIRB tālvadība

Šī VIRB tālvadības funkcija ļauj vadīt VIRB sporta kameru, izmantojot jūsu ierīci.

Sporta kameras VIRB vadība

Lai varētu izmantot VIRB tālvadības funkciju, jāiespējo VIRB kameras tālvadības iestatījums. Papildinformāciju skatiet *VIRB sērijas lietotāja rokasgrāmatā*.

- 1 Ieslēdziet VIRB kameru.
- 2 Savienojiet pāri VIRB kameru ar quatix pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri*, 89. lappuse).
VIRB pārskats ir pievienots pārskatu kopai.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN** pulksteņa ciparnīcā, lai skatītu VIRB pārskatu.
- 4 Ja nepieciešams, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar jūsu kameru.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai ierakstītu video, atlasiet **Sākt ierakstīšanu**.
quatix ekrānā parādās video skaitītājs.
 - Lai video ierakstīšanas laikā uzņemtu fotoattēlu, nospiediet **DOWN**.
 - Lai apturētu video ierakstīšanu, nospiediet **STOP**.
 - Lai uzņemtu fotoattēlu, atlasiet **Uzņemt fotoattēlu**.
 - Lai sērijveida foto režīmā uzņemtu vairākus fotoattēlus, atlasiet **Uzņemt fototēlu sēriju**.
 - Lai pārslēgtu kameru miega režīmā, atlasiet **Aktivizēt kam. miega režīmu**.
 - Lai pamodinātu kameru no kameru miega režīma, atlasiet **Pamodināt kameru**.
 - Lai mainītu videoierakstu un fotoattēlu iestatījumus, atlasiet **Iestatījumi**.

VIRB sporta kameras pārvaldība aktivitātes laikā

Lai varētu izmantot VIRB tālvadības funkciju, jāiespējo VIRB kameras tālvadības iestatījums. Papildinformāciju skatiet *VIRB sērijas lietotāja rokasgrāmatā*.

- 1 Ieslēdziet VIRB kameru.
- 2 Savienojiet pāri VIRB kameru ar quatix pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri*, 89. lappuse).
Kad kamera ir savienojumā, VIRB datu ekrāns automātiski tiek pievienots aktivitāšu lietotnēm.
- 3 Aktivitātes laikā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu VIRB datu ekrānu.
- 4 Ja nepieciešams, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar jūsu kameru.
- 5 Turiet nospiestu **MENU**.
- 6 Atlasiet **VIRB**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Lai vadītu kameras darbību, izmantojot aktivitātes taimeru, atlasiet **Iestatījumi > Ierakstīšanas režīms > Taimera iesl./aptur.**
PIEZĪME. video ierakstīšana automātiski ieslēdzas un izslēdzas, kad jūs sākat un pārtraucat aktivitāti.
 - Lai vadītu kameras darbību, izmantojot izvēlnes opcijas, atlasiet **Iestatījumi > Ierakstīšanas režīms > Manuāls**.
 - Lai manuāli ierakstītu video, atlasiet **Sākt ierakstīšanu**.
quatix ekrānā ir redzams video skaitītājs.
 - Lai video ierakstīšanas laikā uzņemtu fotoattēlu, nospiediet **DOWN**.
 - Lai manuāli apturētu ierakstīšanu, nospiediet **STOP**.
 - Lai sērijveida foto režīmā uzņemtu vairākus fotoattēlus, atlasiet **Uzņemt fototēlu sēriju**.
 - Lai pārslēgtu kameru miega režīmā, atlasiet **Aktivizēt kam. miega režīmu**.
 - Lai pamodinātu kameru no kameru miega režīma, atlasiet **Pamodināt kameru**.

Xero objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi

Lai pielāgotu lāzera lokācijas iestatījumus, jums ir jāizveido pāra savienojums ar saderīgu Xero ierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 89. lappuse*).

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > XERO atr. v. not. lāzersist. > Vietu not.lāzersist..**

Aktivitātes laikā: aktivitātes laikā iespējo objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas informācijas displeju no saderīgas, pārī savienotas Xero ierīces.

Kopīgots režīms: ļauj jums kopīgot lāzera lokācijas informāciju publiski vai pārraidīt to privāti.

Karte

Jūsu pulkstenis var parādīt vairākus Garmin karšu datu veidus, tostarp topogrāfiskas kontūrkartes, tuvumā esošus interesējošos objektus, slēpošanas kūrortu kartes un golfa laukumus. Varat izmantot Kartes pārv., lai lejupielādētu papildu kartes vai pārvaldītu karšu atmiņu.

Lai iegādātos papildu karšu datus un skatītu saderības informāciju, dodieties uz vietni garmin.com/maps.

▲ rāda kartē jūsu atrašanās vietu. Kad jūs navigējat uz galapunktu, jūsu maršruts ir atzīmēts kartē ar līniju.

Kartes skatīšana

1 Atlasiet opciju, lai atvērtu karti:

- Nospiediet **START** un atlasiet **Karte**, lai aplūkotu karti, nesākot aktivitāti.
- Izejiet ārā, startējiet GPS aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 14. lappuse*) un nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu uz kartes ekrānu.

2 Ja nepieciešams, pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.

3 Atlasiet opciju, lai panoramētu un tālummainītu karti.

- Lai lietotu skārienekrānu, pieskarieties kartei, pieskarieties un velciet, lai izvietotu mērķi, un nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai tuvinātu vai tālinātu.
- Lai lietotu pogas, turiet nospiestu **MENU**, atlasiet **Pan./tālummaiņa** un nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai tuvinātu vai tālinātu.

PIEZĪME. varat nospiegt **START**, lai pārslēgtu starp panoramēšanu uz augšu un uz leju vai pa kreisi un pa labi vai tālummaiņu.

4 Turiet nospiestu **START**, lai atlasītu mērķa norādīto punktu.

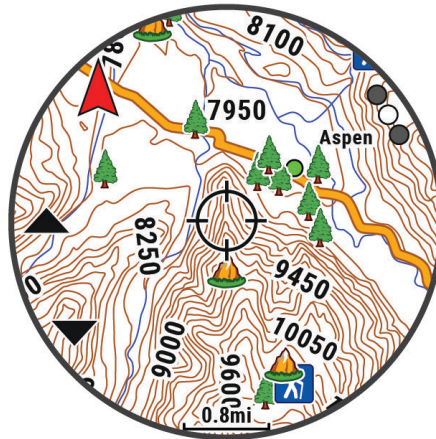
Atrašanās vietas saglabāšana vai navigēšana uz atrašanās vietu kartē

Kartē jūs varat atlasīt jebkuru atrašanās vietu. Jūs varat saglabāt atrašanās vietu vai sākt navigēt uz to.

1 Kartē kā opciju atlasiet:

- Lai lietotu skārienekrānu, pieskarieties kartei, pieskarieties un velciet, lai izvietotu mērķi, un nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai tuvinātu vai tālinātu.
- Lai lietotu pogas, turiet nospiestu **MENU**, atlasiet **Pan./tālummaiņa** un nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai tuvinātu vai tālinātu.

PIEZĪME. varat nospiegt **START**, lai pārslēgtu starp panoramēšanu uz augšu un uz leju vai pa kreisi un pa labi vai tālummaiņu.



2 Veiciet panoramēšanu un tālummaiņu, lai centrētu atrašanās vietu mērķī.

3 Turiet nospiestu **START**, lai atlasītu mērķa norādīto punktu.

4 Ja vajadzīgs, atlasiet tuvumā esošo interesējošo objektu.

5 Atlasiet opciju:

- Lai sāktu navigēšanu uz atlasīto atrašanās vietu, atlasiet **Sākt!**.
- Lai saglabātu atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atr. vietu**.
- Lai skatītu informāciju par atrašanās vietu, atlasiet **Pārskatīt**.

Navigēšana, izmantojot funkciju Manā tuvumā

Varat izmantot funkciju Manā tuvumā, lai navigētu uz tuvumā esošajiem interesējošajiem objektiem un ceļa punktiem.

PIEZĪME. jūsu pulkstenī instalētās kartes datiem ir jāietver interesējošie objekti, lai jūs varētu navigēt uz tiem.

1 Kartē turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Manā tuvumā**.

Kartē tiek parādītas ikonas, kuras norāda interesējošos objektus un ceļa punktus.

3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai izceltu kartes daļu.

4 Nospiediet **START**.

Izceltajā kartes daļā ir redzams interesējošo objektu un ceļa punktu saraksts.

5 Atlasiet atrašanās vietu.

6 Atlasiet opciju:

- Lai sāktu navigēšanu uz atlasīto atrašanās vietu, atlasiet **Sākt!**.
- Lai skatītu atrašanās vietu kartē, atlasiet **Karte**.
- Lai saglabātu atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atr. vietu**.
- Lai skatītu informāciju par atrašanās vietu, atlasiet **Pārskatīt**.

Kartes iestatījumi

Jūs varat pielāgot, kā karte parādīsies kartes lietotnē un datu ekrānos.

PIEZĪME. ja nepieciešams, varat pielāgot kartes iestatījumus konkrētām aktivitātēm, nevis izmantot sistēmas iestatījumus (*Aktivitātes kartes iestatījumi, 41. lappuse*).

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Karte**.

Kartes pārv.: parāda lejupielādētās karšu versijas un ļauj lejupielādēt papildu kartes (*Karšu pārvaldība, 96. lappuse*).

Kartes dizains: iestata karti, lai tiktu rādīti jūsu aktivitātes veidam optimizēti dati (*Karšu noformējums, 98. lappuse*).

Krāsu režīms: iestata kartes krāsas uz baltu vai melnu fonu, lai nodrošinātu redzamību dienas vai nakts laikā. Opcija Aut pielāgo kartes krāsas, pamatojoties uz diennakts laiku.

Orientācija: iestata kartes orientāciju. Opcija Ziemeļi augšup rāda ziemeļus ekrāna augšdaļā. Opcija Izsekot rāda jūsu kustības pašreizējo virzienu ekrāna augšdaļā.

Lietotāja atraš. vietas: rāda vai paslēpj kartē saglabātās atrašanās vietas.

Segmenti: rāda vai paslēpj segmentus kā krāsainu līniju kartē.

Kontūras: rāda vai paslēpj kontūrlīnijas kartē.

Ceļu žurnāls: rāda vai paslēpj ceļu žurnālu vai jūsu nobraukto ceļu kā krāsainu līniju kartē.

Ceļa krāsa: maina ceļu žurnāla krāsu.

Automātiska tālummaiņa: automātiski atlasa tālummaiņas līmeni optimālai kartes lietošanai. Ja tā ir atspējota, tālummaiņa ir jāpalielina vai jāsamazina manuāli.

Piesaistīt ceļu: jūsu pozīciju kartē atspoguļojošo pozīcijas ikonu piesaista uz tuvākā ceļa.

Detalizācija: iestata kartē redzamo detaļu daudzumu. Parādot vairāk detaļu, iespējams, karte tiks pārzīmēta lēnāk.

Ēnots reljefs: rāda vai slēpj reljefa ēnojumu, lai iegūtu trīsdimensiju kartes topogrāfijas attēlu.

Kuģniecība: iestata karti, lai rādītu datus kuģniecības režīmā (*Jūras kartes iestatījumi, 98. lappuse*).

Atjaunot dizainu: ļauj atjaunot noklusējuma kartes dizaina iestatījumus vai dizainus, kas ir izdzēsti no pulksteņa.

Karšu pārvaldība

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Karte > Kartes pārv.**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai lejupielādētu augstākās kvalitātes kartes un aktivizētu Āra kartes+ abonementu šai ierīcei, atlasiet **Āra kartes+** (*Karšu lejupielāde ar Āra kartes+, 97. lappuse*).
- Lai lejupielādētu TopoActive kartes, atlasiet **TopoActive kartes** (*TopoActive karšu lejupielāde, 97. lappuse*).

Karšu lejupielāde ar Āra kartes+

Lai lejupielādētu kartes tieši savā ierīcē, jums ir nepieciešams savienojums ar bezvadu tīklu (*Pievienošana Wi-Fi tīklam, 103. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Karte > Kartes pārv. > Āra kartes+**.
- 3 Ja nepieciešams, nospiediet **START** un atlasiet **Pārbaudiet abonementu**, lai aktivizētu šī pulksteņa Āra kartes+ abonementu.

PIEZĪME. informāciju par abonementa iegādi skatiet vietnē garmin.com/outdoormaps.

- 4 Atlasiet **Pievienot karti** un atlasiet atrašanās vietu.

Tiek parādīts kartes reģiona priekšskatījums.

- 5 Kartē izpildiet vienu vai vairākas darbības.

- Velciet karti, lai skatītu citas teritorijas.
- Tuviniet vai tāliniet divus pirkstus, lai tuvinātu vai tālinātu karti.
- Atlasiet **+** un **-**, lai tuvinātu un tālinātu karti.

- 6 Nospiediet **BACK** un atlasiet **✓**.

- 7 Atlasiet **✎**.

- 8 Atlasiet opciju:

- Lai rediģētu kartes nosaukumu, atlasiet **Nosaukums**.
- Lai mainītu lejupielādējamās kartes slāņus, atlasiet **Slāņi**.

IETEIKUMS. varat atlasīt **i**, lai skatītu sīkāku informāciju par kartes slāņiem.

- Lai mainītu kartes apgabalu, atlasiet **Atlasītais reģions**.

- 9 Atlasiet **✓**, lai lejupielādētu karti.

PIEZĪME. lai novērstu visas akumulatora enerģijas izmantošanu, ierīce kartes lejupielādi ievieto rindā vēlākai izpildei, un lejupielāde tiek sākta, kad ierīci pievienojat ārējam barošanas avotam.

TopoActive karšu lejupielāde

Lai lejupielādētu kartes tieši savā ierīcē, jums ir nepieciešams savienojums ar bezvadu tīklu (*Pievienošana Wi-Fi tīklam, 103. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Karte > Kartes pārv. > TopoActive kartes > Pievienot karti**.
- 3 Atlasiet karti.
- 4 Nospiediet **START** un atlasiet **Lejupielādēt**.

PIEZĪME. lai novērstu visas akumulatora enerģijas izmantošanu, ierīce kartes lejupielādi ievieto rindā vēlākai izpildei, un lejupielāde tiek sākta, kad ierīci pievienojat ārējam barošanas avotam.

Karšu dzēšana

Varat noņemt kartes, lai palielinātu pieejamo ierīces krātuvi.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Karte > Kartes pārv.**
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **TopoActive kartes**, atlasiet karti, nospiediet **START** un atlasiet **Noņemt**.
 - Atlasiet **Āra kartes+**, atlasiet karti, nospiediet **START** un atlasiet **Dzēst**.

Karšu noformējums

Jūs varat mainīt kartes dizainu, lai rādītu datus uzlabotā veidā atbilstoši aktivitātes tipam.

Turiet nospiektu **MENU** un atlasiet **Karte > Kartes dizains**.

Nav: izmanto preferences no sistēmas kartes iestatījumiem, neizmantojot papildu motīvu.

Kuģniecība: iestata karti, lai attēlotu datus kuģniecības režīmā.

Augsts kontrasts: iestata karti, lai attēlotu datus ar lielāku kontrastu, lai nodrošinātu labāku redzamību sarežģītās vidēs.

Tumšs: iestata karti, lai attēlotu datus ar tumšu fonu, lai nodrošinātu labāku redzamību naktī.

Populāritātes: izceļ populārākos ceļus vai takas kartē.

Slēpošana kūrortā: iestata karti, lai īsumā parādītu visatbilstošākos slēpošanas datus.

Aviācija: iestata karti, lai attēlotu datus aviācijas režīmā.

Jūras kartes iestatījumi

Varat pielāgot kartes izskatu jūras režīmā.

Turiet nospiektu **MENU** un atlasiet **Karte > Kuģniecība**.

Dziļumpunkti: iespējo dziļuma mērījumus diagrammā.

Gaismas sektori: parāda un konfigurē gaismas sektoru izskatu diagrammā.

Simbolu kopums: iestata diagrammas simbolus jūras režīmā. Opcija NOAA parāda Nacionālās okeānu un atmosfēras administrācijas diagrammas simbolus. Opcija Starptautisks parāda Starptautiskās bākas iestāžu asociācijas diagrammas simbolus.

Kartes datu rādīšana un paslēpšana

Ja ierīcē ir instalētas vairākas kartes, varat izvēlēties kartes datus, kas tiks rādīti kartē.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Karte**.
- 3 Turiet nospiektu **MENU**.
- 4 Atlasiet kartes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Karte > Konfigurēt kartes**.
- 6 Atlasiet karti, lai aktivizētu pārslēgšanas slēdzi, kas parāda vai slēpj kartes datus.

Mūzika

PIEZĪME. jūsu quatix pulkstenim ir trīs dažādas mūzikas atskaņošanas iespējas

- Trešās personas nodrošināta mūzika
- Personīgs audio saturs
- Tālrunī saglabāta mūzika

quatix pulkstenī varat lejupielādēt audio saturu no datora vai trešās puses pakalpojumu sniedzēja, lai to klausītos, kad tālrunā nav tuvumā. Lai klausītos pulkstenī saglabāto audio saturu, varat pievienot Bluetooth austiņas.

Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana

Lai savā pulkstenī no trešās personas pakalpojumu sniedzēja lejupielādētu mūziku vai citus audio failus, pakalpojumu sniedzējs ir jāpievieno pulkstenim.

Dažas trešās personas mūzikas pakalpojumu sniedzēja opcijas jau ir instalētas pulkstenī.

Lai iegūtu vairāk opciju, jūs savā tālrunī varat lejupielādēt lietotni Connect IQ ([Connect IQ funkciju lejupielāde, 105. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Connect IQ™ veikals**.
- 3 Lai instalētu trešās puses mūzikas pakalpojumu sniedzēju, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 4 Lai atvērtu mūzikas pārvaldību, turiet nospiešanu **DOWN** jebkurā ekrānā.
- 5 Atlasiet mūzikas pakalpojumu sniedzēju.

PIEZĪME. ja vēlaties atlasīt citu pakalpojumu sniedzēju, turiet nospiešanu MENU, atlasiet Mūzikas nodrošinātāji un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja

Lai lejupielādētu audio saturu no trešās personas pakalpojumu sniedzēja, jums ir nepieciešams savienojums ar Wi-Fi tīklu ([Pievienošana Wi-Fi tīklam, 103. lappuse](#)).

- 1 Jebkurā ekrānā turiet **DOWN**, lai atvērtu mūzikas pārvaldības funkcijas.
- 2 Turiet nospiešanu **MENU**.
- 3 Atlasiet **Mūzikas nodrošinātāji**.
- 4 Atlasiet pieslēgto pakalpojumu sniedzēju vai atlasiet **Piev. nodroš.**, lai pievienotu mūzikas pakalpojumu sniedzēju no Connect IQ veikala.
- 5 Atlasiet atskaņošanas sarakstu vai citu vienumu, lai lejupielādētu pulkstenī.
- 6 Ja nepieciešams, nospiediet **BACK**, līdz jūs aicina veikt sinhronizāciju ar pakalpojumu.

PIEZĪME. audio satura lejupielāde var patērēt daudz akumulatora enerģijas. Ja akumulatora uzlādes līmenis ir zems, iespējams, pulkstenis būs jāpievieno pie ārēja barošanas avota.

Personīgā audio satura lejupielāde

Lai uz pulksteni varētu nosūtīt personisko mūziku, datorā ir jāinstalē lietotne Garmin Express ([garmin.com/express](#)).

No datora quatrix pulkstenī varat ielādēt personiskos audio failus, piemēram, .mp3 un .m4a failus. Papildu informāciju skatiet vietnē [garmin.com/musicfiles](#).

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot komplektā iekļauto USB kabeli.
- 2 Datorā atveriet lietotni Garmin Express, atlasiet pulksteni un pēc tam atlasiet **Mūzika**.
IETEIKUMS. Windows® datoriem varat atlasīt  un pārlūkot mapi ar saviem audio failiem. Apple® datoriem lietojumprogramma Garmin Express izmanto jūsu iTunes® bibliotēku.
- 3 Sarakstā **Mana mūzika** vai **iTunes bibliotēka** atlasiet audio faila kategoriju, piemēram, dziesmas vai atskaņošanas saraksti.
- 4 Atzīmējiet izvēles rūtiņas audio failiem un atlasiet **Sūtīt uz ierīci**.
- 5 Ja nepieciešams, quatrix sarakstā atlasiet kategoriju, atzīmējiet izvēles rūtiņas un atlasiet **Noņemt no ierīces**, lai noņemtu audio failus.

Mūzikas klausīšanās

- 1 Lai atvērtu mūzikas pārvaldību, turiet nospiešu **DOWN** jebkurā ekrānā.
- 2 Ja vajadzīgs, pievienojiet Bluetooth austiņas (*Bluetooth austiņu pievienošana*, 100. lappuse).
- 3 Turiet nospiešu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Mūzikas nodrošinātāji** un atlasiet opciju:
 - Lai klausītos pulkstenī no datora lejupielādēto mūziku, atlasiet **Mana mūzika** (*Personīgā audio saturā lejupielāde*, 99. lappuse).
 - Lai tālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu, atlasiet **Pārvaldīt tālr..**
 - Lai klausītos trešās personas pakalpojumu sniedzēja mūziku, atlasiet pakalpojumu sniedzēja nosaukumu un atlasiet atskaņošanas sarakstu.
- 5 Atlasiet ►.

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība

PIEZĪME. mūzikas atskaņošanas pārvaldības funkciju izskats var atšķirties atkarībā no atlasītā mūzikas avota.

	Atlasiet, lai skatītu vairāk mūzikas atskaņošanas pārvaldības funkciju.
	Atlasiet, lai pārlūkotu izraudzītā avota audio failus un atskaņošanas sarakstus.
	Atlasiet, lai regulētu skaļumu.
	Atlasiet, lai atskaņotu un apturētu pašreizējo audio failu.
	Atlasiet, lai izlaistu līdz nākamajam audio failam atskaņošanas sarakstā. Turiet nospiešu, lai ātri pārtītu uz priekšu pašreizējo audio failu.
	Atlasiet, lai vēlreiz atskaņotu no sākuma pašreizējo audio failu. Atlasiet divreiz, lai izlaistu līdz iepriekšējam audio failam atskaņošanas sarakstā. Turiet nospiešu, lai attītu atpakaļ pašreizējo audio failu.
	Atlasiet, lai mainītu atkārtošanas režīmu.
	Atlasiet, lai mainītu jauktu režīmu.

Bluetooth austiņu pievienošana

Lai klausītos mūziku, kas ielādēta jūsu quatix pulkstenī, ir jāpievieno Bluetooth austiņas.

- 1 Novietojiet austiņas 2 m (6,6 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- 2 Iespējojiet austiņās pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- 3 Turiet nospiešu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Mūzika > Austiņas > Pievienot jaunu**.
- 5 Atlasiet savas austiņas, lai pabeigtu pāra savienojuma veidošanas procesu.

Audio režīma maiņa

Mūzikas atskaņošanas režīmu varat mainīt no stereo uz mono.

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Mūzika > Audio**.
- 3 Atlasiet opciju.

Savienojamība

Savienojamības funkcijas ir pieejamas jūsu pulkstenim, kad izveidojat savienojumu pārī ar saderīgu tālruni (*Tālrūņa pāra savienojuma izveidošana*, 101. lappuse). Papildu funkcijas ir pieejamas, kad savienojat pulksteni ar Wi-Fi tīklu (*Pievienošana Wi-Fi tīklam*, 103. lappuse).

Tālrūņa savienojamības iespējas

Tālrūņa savienojamības iespējas ir pieejamas jūsu quatix pulkstenim, kad savienojat to pārī, izmantojot Garmin Connect lietotni (*Tālrūņa pāra savienojuma izveidošana*, 101. lappuse).

- Lietotnes funkcijas no Garmin Connect lietotnes, Connect IQ lietotnes un vairāk (*Tālrūņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas*, 103. lappuse)
- Logrīki (*Pārskati*, 55. lappuse)
- Vadības izvēlnes funkcijas (*Vadība*, 76. lappuse)
- Drošības un izsekošanas funkcijas (*Drošības un izsekošanas funkcijas*, 109. lappuse).
- Tālrūņa mijiedarbība, piemēram, paziņojumi (*Bluetooth paziņojumu iespējošana*, 101. lappuse)

Tālrūņa pāra savienojuma izveidošana

Lai lietotu pulksteņa pievienotās funkcijas, ir jāizveido tiešs tā savienojums pārī, izmantojot lietotni Garmin Connect, nevis Bluetooth iestatījumus viedtālrunī.

- 1 Sākotnējās iestatīšanas laikā pulkstenī atlasiet ✓, kad tiek prasīts izveidot pāra savienojumu ar tālruni.
PIEZĪME. ja iepriekš izlaidāt savienojuma pārī izveides procesu, nospiediet un turiet **MENU** un atlasiet **Savienojamība > Tālrunis > Izveidot pāra sav. ar tālruni**.
- 2 Noskenējiet QR kodu ar tālruni un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus, lai pabeigtu pārī savienošanas un iestatīšanas procesu.

Bluetooth paziņojumu iespējošana

Lai iespējotu paziņojumus, ir jāizveido pulksteņa pāra savienojums ar saderīgu tālruni (*Tālrūņa pāra savienojuma izveidošana*, 101. lappuse).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Savienojamība > Tālrunis > Viedie paziņojumi > Statuss > Ieslēgts**.
- 3 Atlasiet **Vispārējs lietojums** vai **Aktivitātes laikā**.
- 4 Atlasiet paziņojuma veidu:
- 5 Atlasiet statusa, toņa un vibrācijas preferences.
- 6 Nospiediet **BACK**.
- 7 Atlasiet privātuma un noildzes preferences.
- 8 Nospiediet **BACK**.
- 9 Atlasiet **Paraksts**, lai pievienotu parakstu teksta ziņojuma atbildēs.

Paziņojumu skatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Nospiediet **START**.
- 3 Atlasiet paziņojumu.
- 4 Nospiediet **START**, lai iegūtu vairāk opciju.
- 5 Nospiediet **BACK**, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.

Ienākoša tālruņa zvana saņemšana

Kad savienojumā esošā tālrunī saņemat tālruņa zvanu, quatix pulkstenis rāda zvanītāja vārdu vai tālruņa numuru.

- Lai pieņemtu zvanu, atlasiet .

PIEZĪME. lai runātu ar zvanītāju, jums ir jāizmanto savienojumā esošs tālrunis.

- Lai noraidītu zvanu, atlasiet .

- Lai noraidītu zvanu un tūlīt nosūtītu teksta ziņojuma atbildi, atlasiet **Atbildēt** un sarakstā atlasiet ziņojumu.

PIEZĪME. lai nosūtītu atbildes īsziņu, jābūt izveidotam savienojumam ar saderīgu Android™ tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Atbilde uz teksta ziņojumu

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai saderīgiem Android viedtālruniem.

Kad jūs savā pulkstenī saņemat teksta ziņojumu, varat nosūtīt ātru atbildi, atlasot to ziņojumu sarakstā.

Ziņojumus varat pielāgot lietotnē Garmin Connect.

PIEZĪME. šī funkcija sūta teksta ziņojumus, izmantojot jūsu tālruni. Var tikt piemēroti regulāri īsziņu ierobežojumi un maksas no jūsu mobilo sakaru operatora un tālruņa plāna. Sazinieties ar savu mobilo sakaru operatoru, lai iegūtu plašāku informāciju par īsziņu maksām vai ierobežojumiem.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu paziņojumu logrīku.

2 Nospiediet **START** un atlasiet īsziņas paziņojumu.

3 Nospiediet **START**.

4 Atlasiet **Atbildēt**.

5 Atlasiet sarakstā ziņojumu.

Jūsu tālrunis sūta atlasīto ziņojumu kā SMS teksta ziņojumu.

Paziņojumu pārvaldība

Varat izmantot saderīgu tālruni, lai pārvaldītu paziņojumus, kas ir redzami jūsu quatix pulkstenī.

Atlasiet opciju:

- Ja izmantojat iPhone®, dodieties uz iOS® paziņojumu iestatījumiem, lai atlasītu pulkstenī rādāmos vienumus.
- Ja izmantojat Android tālruni, lietotnē Garmin Connect atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi**.

Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana

Bluetooth tālruņa savienojumu varat izslēgt vadības izvēlnē.

PIEZĪME. vadības izvēlnei varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 78. lappuse*).

1 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni.

2 Atlasiet , lai izslēgtu Bluetooth tālruņa savienojumu savā quatix pulkstenī.

Skatiet sava tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā, kā izslēgt Bluetooth tehnoloģiju tālrunī.

Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana

Jūs varat iestatīt quatix pulksteni, lai saņemtu brīdinājumu, kad viedtālrunis tiek savienots pārī un atvienots, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

PIEZĪME. pēc noklusējuma tālruņa savienojuma brīdinājumi ir izslēgti.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Savienojamība > Tālrunis > Brīdinājumi**.

Audio uzvedņu atskaņošana aktivitātes laikā

quatix pulksteni varat iespējojot, lai skrējiena vai citas aktivitātes laikā atskaņotu motivējošus statusa paziņojumus. Audio uzvednes tiek atskaņotas pievienotās Bluetooth austiņās, ja pieejamas. Ja nē, audio uzvednes tiek atskaņotas jūsu viedtālrunī, kas ir savienots pārī Garmin Connect lietotnē. Audio uzvednes laikā pulkstenis vai viedtālrunis izslēdz galveno audio skaņu, lai atskaņotu paziņojumu.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Audio uzvednes**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai klausītos uzvedni par katru distanci, atlasiet **Distances brīdinājums**.
- Lai pielāgotu uzvednes savam tempam un ātrumam, atlasiet **Tempa/ātruma brīdinājums**.
- Lai pielāgotu uzvednes savam sirdsdarbības ritmam, atlasiet **Sirdsdarbības ritma brīdinājums**.
- Lai pielāgotu uzvednes spēka datiem, atlasiet **Jaudas brīdinājums**.
- Lai klausītos uzvednes, kad ieslēdzat un apturat aktivitātes taimeru, tostarp Auto Pause funkciju, atlasiet **Taimera notikumi**.
- Lai klausītos fizisko vingrojumu sērijas brīdinājumus kā audio uzvednes, atlasiet **Fizisko vingr. sērijas brīd..**
- Lai klausītos aktivitātes brīdinājumus kā audio uzvednes, atlasiet **Aktivitātes brīdinājumi** ([Aktivitātes brīdinājumi, 39. lappuse](#)).
- Lai pirms audio brīdinājuma vai uzvednes atskaņotu skaņas signālu, atlasiet **Audio toni**.
- Lai mainītu balss uzvedņu valodu vai izloksni, atlasiet **Dialekts**.

Wi-Fi Savienojamības funkcijas

Aktivitāte tiek augšupielādēta jūsu Garmin Connect kontā: automātiski sūta jūsu aktivitāti uz jūsu Garmin Connect kontu, tikko pabeidzat ierakstīt aktivitāti.

Audio saturs: ļauj sinhronizēt audio saturu no trešo personu pakalpojumu sniedzējiem.

Programmatūras atjauninājumi: jūs varat lejupielādēt un instalēt jaunāko programmatūru.

Fizisko vingrojumu sēriju un treniņu plāni: fizisko vingrojumu sēriju un treniņu plānus jūs varat pārlūkot un atlasīt vietnē Garmin Connect. Kad nākamreiz pulkstenim būs Wi-Fi savienojums, faili tiks nosūtīti uz jūsu pulksteni.

Pievienošana Wi-Fi tīklam

Jums ir jāizveido pulksteņa savienojums ar lietotni Garmin Connect savā tālrunī vai lietojumprogrammu Garmin Express savā datorā, lai pievienotos Wi-Fi tīklam.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Savienojamība > Wi-Fi > Mani tīkli > Pievienot tīklu**.

Pulkstenis rāda tuvumā esošo Wi-Fi tīklu sarakstu.

3 Atlasiet tīklu.

4 Ja vajadzīgs, ievadiet tīkla paroli.

Pulkstenis pievienojas tīklam, un tīkls tiek pievienots saglabāto tīklu sarakstam. Pulkstenis automātiski atkārtoti pievienojas tīklam, kad ir tā diapazonā.

Tālruņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas

Varat savienot savu pulksteni ar vairākām Garmin tālruņa lietotnēm un datora lietojumprogrammām, izmantojot to pašu Garmin kontu.

Garmin Connect

Jūs varat veidot savienojumu ar saviem draugiem, izmantojot Garmin Connect. Garmin Connect piedāvā rīkus, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplietot tos un atbalstīt cits citu. Ierakstiet sava aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus, peldējumus, pārgājienus, triatlona aktivitātes u. c. Lai reģistrētos bezmaksas kontam, varat lejupielādēt lietotni no sava tālruņa lietotņu veikala (garmin.com/connectapp) vai dodieties uz connect.garmin.com.

Saglabājiet savas aktivitātes: pēc aktivitātes pabeigšanas un saglabāšanas savā pulkstenī jūs varat augšupielādēt šo aktivitāti savā Garmin Connect kontā un saglabāt to, cik ilgi vēlaties.

Analizējiet savus datus: jūs varat skatīt sīkāku informāciju par savu aktivitāti, tostarp laiku, attālumu, augstumu, sirdsdarbības ritmu, sadedzinātajām kalorijām, kadenci, skriešanas dinamiku, kartes skatu no augšas, tempa un ātruma diagrammas un pielāgojamus pārskatus.

PIEZĪME. dažiem datiem ir nepieciešams papildu piederums, piemēram, sirdsdarbības ritma monitors.



Plānojiet savu treniņu: jūs varat izvēlēties fiziskās formas mērķi un ielādēto to ikdienas treniņu plānos.

Sekoiet savam progresam: jūs varat sekot ikdienas soļu skaitam, iesaistīties draudzīgās sacensībās ar pievienotajām personām un sasniegt savus mērķus.

Kopīgojiet savas aktivitātes: jūs varat veidot savienojumu ar draugiem, lai sekotu cits cita aktivitātēm, vai izvietot saites uz savām aktivitātēm savās iecienītajās sociālo tīmekļu vietnēs.

Pārvaldiet savus iestatījumus: jūs varat pielāgot savu pulksteni un lietotāja iestatījumus savam Garmin Connect kontam.

Lietotnes Garmin Connect lietošana

Kad ir izveidots pulksteņa pāra savienojums ar tālruni ([Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 101. lappuse](#)), lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai augšupielādētu visus savus aktivitāšu datus savā Garmin Connect kontā.

1 Pārbaudiet, vai lietotne Garmin Connect tālrunī darbojas.

2 Novietojiet pulksteni 10 m (30 pēdu) attālumā no tālruņa.

Pulkstenis automātiski sinhronizē jūsu datus ar lietotni Garmin Connect un jūsu Garmin Connect kontu.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai pulksteņa programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un pulkstenis ir jāsavieno pārī ar saderīgu tālruni ([Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 101. lappuse](#)).

Sinhronizējiet pulksteni ar Garmin Connect lietotni ([Lietotnes Garmin Connect lietošana, 104. lappuse](#)).

Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Connect to automātiski nosūta uz jūsu pulksteni.

Garmin Connect lietošana datorā

Garmin Express lietotne savieno jūsu pulksteni ar Garmin Connect kontu, izmantojot datoru. Jūs varat izmantot Garmin Express lietotni, lai augšupielādētu aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā un nosūtītu datus, piemēram, vingrojumu vai treniņu plānus, no Garmin Connect tīmekļa vietnes uz savu ierīci. Jūs varat pievienot pulkstenī arī mūziku (*Personīgā audio satura lejupielāde, 99. lappuse*). Jūs varat arī instalēt programmatūras atjauninājumus un pārvaldīt savas Connect IQ lietotnes.

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz garmin.com/express.
- 3 Lejupielādējiet un instalējiet Garmin Express lietotni.
- 4 Atveriet Garmin Express lietotni un atlasiet **Pievienot ierīci**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

Lai varētu atjaunināt ierīces programmatūru, ir nepieciešams Garmin Connect konts, kā arī ir jālejupielādē Garmin Express lietotne.

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, Garmin Express nosūta to uz jūsu ierīci.
- 2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 3 Atjaunināšanas laikā neatvienojiet ierīci no datora.
PIEZĪME. ja ierīcē jau tika iestatīta Wi-Fi savienojamība, Garmin Connect var automātiski lejupielādēt pieejamos programmatūras atjauninājumus jūsu ierīcē, ja savienojums tika izveidots, izmantojot Wi-Fi.

Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 78. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet **Sinhronizācija**.

Connect IQ funkcijas

Jūs varat pievienot Connect IQ lietotnes, datu laukus, skatus, mūzikas pakalpojumu sniedzējus un pulksteņa ciparnīcas savam pulkstenim, izmantojot Connect IQ veikalu savā pulkstenī vai tālrunī (garmin.com/connectiqapp).

Pulksteņa ciparnīcas: pielāgojiet pulksteņa izskatu.

Ierīces lietotnes: pievienojiet savam pulkstenim interaktīvas funkcijas, piemēram, pārskatus un jaunus ārpustelpu un fitnesa aktivitāšu veidus.

Datu lauki: lejupielādējiet jaunus datu laukus, kas attēlo sensora, aktivitātes un vēstures datus jaunos veidos. Jūs varat pievienot Connect IQ datu laukus iebūvētām funkcijām un lapām.

Mūzika: pievienojiet savam pulkstenim mūzikas pakalpojumu sniedzējus.

Connect IQ funkciju lejupielāde

Lai lejupielādētu funkcijas no lietotnes Connect IQ, ir jāizveido quatix pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 101. lappuse*).

- 1 No tālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Connect IQ.
- 2 Ja nepieciešams, atlasiet savu pulksteni.
- 3 Atlasiet funkciju Connect IQ.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

- 1 Savienojiet pulksteni ar datoru, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz apps.garmin.com un pierakstieties.
- 3 Atlasiet Connect IQ funkciju un lejupielādējiet to.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Garmin Explore™

Garmin Explore tīmekļa vietne un lietotne ļauj veidot kursus, ceļa punktus un kolekcijas, plānot ceļojumus un izmantot mākoņkrātuvi. Tās piedāvā uzlabotu plānošanu gan tiešsaistē, gan bezsaistē, ļaujot jums kopīgot un sinhronizēt datus ar savu savietojamo Garmin ierīci. Jūs varat izmantot lietotni, lai lejupielādētu kartes, piekļūtu tām bezsaistē un pēc tam navigētu uz jebkuru vietu, neizmantojot mobilo datu pakalpojumu.

Jūs varat lejupielādēt lietotni Garmin Explore savā tālrunī (garmin.com/exploreapp) no lietotņu veikala; varat arī doties uz vietni explore.garmin.com.

Lietotne Garmin Golf

Lietotne Garmin Golf ļauj augšupielādēt rezultātu kartes no saderīgas Garmin ierīces, lai skatītu sīku statistiku un sitienu analīzi. Golfa spēlētāji savstarpēji var sacensties dažādos golfa laukumos, izmantojot lietotni Garmin Golf. Vairāk nekā 42 000 golfa laukumu ir līderu tabulas, kurām ikviens var pievienoties. Jūs varat iestatīt turnīra notikumu un uzaicināt spēlētājus sacensties. Iegūstot Garmin Golf dalību, varat skatīt zaļo kontūru datus savā tālrunī un saderīgā Garmin ierīcē.

Lietotne Garmin Golf sinhronizē jūsu datus ar jūsu Garmin Connect kontu. Lietotni Garmin Golf varat lejupielādēt savā tālrunī (garmin.com/golfapp) no lietotņu veikala.

Lietotāja profils

Varat atjaunināt savu lietotāja profilu pulkstenī vai Garmin Connect lietotnē.

Lietotāja profila iestatīšana

Varat atjaunināt savu dzimuma, dzimšanas datuma, auguma, svara, plaukstas locītavas, sirdsdarbības ritma zonas, spēka zonas un kritiskā peldējuma ātruma (KPĀ) iestatījumus. Pulkstenis izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu precīzus treniņu datus.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils**.
- 3 Atlasiet opciju.

Dzimuma iestatījumi

Pirmo reizi iestatot pulksteni, ir jāizvēlas dzimums. Lielākā daļa fiziskās formas un treniņu algoritmu ir bināri. Lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin iesaka izvēlēties dzimumu, kas jums piešķirts dzimšanas brīdī. Pēc sākotnējās iestatīšanas varat pielāgot profila iestatījumus savā Garmin Connect kontā.

Profils un privātums: ļauj pielāgot publiskā profila datus.

Lietotāja iestatījumi: iestata jūsu dzimumu. Ja atlasāt Nav norādīts, algoritmi, kuriem nepieciešama bināra ievade, izmantos dzimumu, ko norādījāt, pirmo reizi iestatot pulksteni.

Savas fiziskās formas vecuma skatīšana

Fiziskās formas vecums nodrošina jums ieskatu par to, kāda ir jūsu fiziskā forma salīdzinājumā ar citām tā paša dzimuma personām. Jūsu pulkstenis izmanto tādu informāciju kā jūsu vecums, ķermeņa masas indekss (ĶMI), pulsa dati miera stāvoklī un enerģisku aktivitāšu vēsture, lai nodrošinātu jums fiziskās formas vecumu. Ja jums ir Garmin Index™ svāri, pulkstenis jūsu fiziskās formas vecuma noteikšanai izmanto ķermeņa tauku procentuālās daļas mērījumu, nevis ĶMI. Vingrojumi un dzīvesveida maiņa var ietekmēt jūsu fiziskās formas vecumu.

PIEZĪME. lai iegūtu precīzāku savu fiziskās formas vecumu, pabeidziet lietotāja profila iestatīšanu ([Lietotāja profila iestatīšana, 106. lappuse](#)).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Fiziskās formas vecums**.

Par sirdsdarbības ritma zonām

Daudzi sportisti sirdsdarbības ritma zonas izmanto, lai izmērītu un palielinātu savu kardiovaskulāro spēku un uzlabotu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Sirdsdarbības ritma zona ir iestatītais sirdspukstu minūtē diapazons. Piecas vispārpieņemtās sirdsdarbības ritma zonas tiek numurētas no 1 līdz 5 atbilstoši pieaugošajai intensitātei. Parasti sirdsdarbības ritma zonas tiek aprēķinātas, ņemot vērā maksimālās sirdsdarbības ritma procentuālās daļas.

Fiziskās formas mērķi

Informācija par sirdsdarbības ritma zonām var palīdzēt jums mērīt un uzlabot savu fizisko formu, izprotot un piemērojot šos principus.

- Sirdsdarbības ritms ir labs treniņa intensitātes mērs.
- Treniņš noteiktās sirdsdarbības ritma zonās var palīdzēt uzlabot sirds un asinsvadu spēju un izturību.

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu ([Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 108. lappuse](#)), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

Ja nezināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, izmantojiet kādu no internetā pieejamajiem aprēķiniem. Dažas sporta zāles un veselības centri var piedāvāt testu, lai izmērītu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums.

Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana

Pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai noteiktu jūsu noklusējuma sirdsdarbības ritma zonas. Jūs varat nodalīt sirdsdarbības ritma zonas sporta veidu profiliem, piemēram, skriešanai, riteņbraukšanai un peldēšanai. Lai aktivitātes laikā iegūtu visprecīzākos kaloriju datus, iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Varat arī iestatīt katru sirdsdarbības ritma zonu un manuāli ievadīt savu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Lietotāja profils > Sirds ritma un jaudas zonas > Sirdsdarb. ritms**.

3 Atlasiet **Maks. SR** un ievadiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu.

Varat izmantot Automātiska noteikšana funkciju, lai aktivitātes laikā automātiski reģistrētu maksimālo sirdsdarbības frekvenci ([Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 109. lappuse](#)).

4 Atlasiet **LTHR** un ievadiet savu laktāta sliekšņvērtības sirdsdarbības ritmu.

Lai aplēstu savu laktāta sliekšņvērtību, varat veikt vadītu testu ([Laktāta sliekšņvērtība, 67. lappuse](#)). Jūs varat izmantot funkciju Automātiska noteikšana, lai automātiski reģistrētu savu laktāta sliekšņvērtību aktivitātes laikā ([Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 109. lappuse](#)).

5 Atlasiet **Atpūtas SR > Iestatīt pielāgotu** un ievadiet savu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.

Jūs varat izmantot pulksteņa mērīto vidējo sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī vai arī iestatīt pielāgotu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.

6 Atlasiet **Zonas > Pamatojoties uz**.

7 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **SIRDSPUKSTI/MIN.**, lai skatītu un rediģētu zonas sirdspukstos minūtē.
- Atlasiet **%Maks. SR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā maksimālā sirdsdarbības ritma procentuālo daļu.
- Atlasiet **%SRR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) procentuālo daļu.
- Atlasiet **%LTHR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā laktāta sliekšņvērtības sirdsdarbības ritma procentuālo daļu.

8 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.

9 Atlasiet **Sporta v. sirds ritms** un atlasiet sporta veida profilu, lai pievienotu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).

10 Atkārtojiet šīs darbības, lai pievienotu sporta veidu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).

Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas

Noklusējuma iestatījumi ļauj pulkstenim noteikt jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas kā procentus no maksimālā sirdsdarbības ritma.

- Pārbaudiet, vai jūsu lietotāja profila iestatījumi ir pareizi ([Lietotāja profila iestatīšana, 106. lappuse](#)).
- Bieži skrieniet, izmantojot plaukstas locītavas vai krūšu sirdsdarbības ritma monitoru.
- Izmēģiniet dažus sirdsdarbības ritma treniņu plānus, kas ir pieejami jūsu Garmin Connect kontā.
- Skatiet savu sirdsdarbības ritma tendences un laiku zonas, izmantojot savu Garmin Connect kontu.

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

Zona	% no maksimālā sirdsdarbības ritma	Noteiktā izpilde	Ieguvumi
1	50–60%	Brīvs, viegls temps, ritmiska elpošana	Sākuma līmeņa aerobais treniņš, mazina stresu
2	60–70%	Ērts temps, nedaudz dziļāka elpošana, iespējams sarunāties	Pamata treniņš sirds un asinsvadu sistēmai, labs atgūšanās temps
3	70–80%	Mērens temps, grūtāk sarunāties	Uzlabota aerobā spēja, optimāls treniņš sirds un asinsvadu sistēmai
4	80–90%	Ātrs un nedaudz neērts temps, spēcīga elpošana	Uzlabota anaerobā spēja un sliekšņvērtība, uzlabots ātrums
5	90–100%	Sprinta temps, nav uzturams ilgu laiku, apgrūtināta elpošana	Anaerobā un muskuļu izturība, uzlabota jauda

Savu spēka zonu iestatīšana

Spēka zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Ja jūs zināt savu funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) vai sliekšņvērtības jaudas (TP) vērtību, varat ievadīt to un atļaut programmatūrai automātiski aprēķināt jūsu spēka zonas. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Sirds ritma un jaudas zonas > Jauda**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet **Pamatojoties uz**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Vati**, lai skatītu un rediģētu zonas vatos.
 - Atlasiet **% FTP** vai **% TP**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sliekšņvērtības jaudas procentuālo daļu.
- 6 Atlasiet **FTP** vai **Spēka robeža** un ievadiet savu vērtību.

Jūs varat izmantot funkciju Automātiska noteikšana, lai automātiski reģistrētu savu sliekšņvērtības jaudu aktivitātes laikā ([Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 109. lappuse](#)).
- 7 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 8 Ja vajadzīgs, atlasiet **Minimālais** un ievadiet minimālo jaudas vērtību.

Izpildes mērījumu automātiska noteikšana

Funkcija Automātiska noteikšana ir ieslēgta pēc noklusējuma. Pulkstenis var automātiski noteikt jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un laktāta sliekšņvērtību aktivitātes laikā. Kad pulkstenis ir pāra savienojumā ar saderīgu spēka mērītāju, tā var automātiski noteikt jūsu funkcionālo sliekšņvērtības jaudu (FTP) aktivitātes laikā.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Sirds ritma un jaudas zonas > Automātiska noteikšana**.
- 3 Atlasiet opciju.

Drošības un izsekošanas funkcijas

⚠ UZMANĪBU

Drošības un izsekošanas funkcijas ir papildu funkcijas, un uz tām nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu drošības un izsekošanas funkcijas, quatix pulkstenis ir jāsavieno ar Garmin Connect lietotni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

Lai skatītu pilnīgāku informāciju par drošības un izsekošanas funkcijām, dodieties uz vietni garmin.com/safety.

Palīdzība: ļauj sūtīt ziņojumu ar jūsu vārdu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

Negadījuma noteikšana: ja quatix pulkstenis noteiktu āra aktivitāšu laikā nosaka negadījumu, tas sūta automātisku īsziņu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

LiveTrack: draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pasta vēstuli vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus tīmekļa vietnes lapā.

Live Event Sharing: ļauj sūtīt ziņojumu draugiem un ģimenei pasākuma laikā, nodrošinot reāllaika atjauninājumus.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi, ja jūsu pulkstenis ir savienojumā ar saderīgu Android viedtālruni.

GroupTrack: ļauj jums turpināt sekot savām pievienotajām personām, izmantojot LiveTrack tieši ekrānā un reāllaikā.

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Drošība & sekošana > Drošības funkcijas > Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem > Pievienot kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Jūsu kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem saņem paziņojumu, kad esat tās pievienojis kā kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem, un var pieņemt vai noraidīt jūsu pieprasījumu. Ja kontaktpersona atsakās, jums jāizvēlas cita kontaktpersona ārkārtas gadījumiem.

Kontaktpersonu pievienošana

Garmin Connect lietotnē varat pievienot līdz 50 kontaktpersonu. Kontaktpersonu e-pasta adreses var izmantot ar LiveTrack funkciju. Trīs no šīm kontaktpersonām var izmantot kā kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 109. lappuse*).

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .

2 Atlasiet **Kontaktpersonas**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kontaktpersonu pievienošanas ir jāveic datu sinhronizācija, lai piemērotu izmaiņas quatix ierīcei (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 104. lappuse*).

Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

UZMANĪBU

Negadījumu noteikšana ir papildu funkcija, kas pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm. Uz negadījuma noteikšanu nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, lai saņemtu palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai pulkstenī varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 109. lappuse*). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Drošība & sekošana > Negadījuma noteikšana**.

3 Atlasiet GPS aktivitāti.

PIEZĪME. negadījumu noteikšana ir pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm.

Kad jūsu quatix pulkstenis ir noteicis negadījumu un tālrunis ir savienojumā, lietotne Garmin Connect var nosūtīt automātisku teksta ziņojumu un e-pasta vēstuli ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Jūsu ierīcē un pārī savienotajā viedtālrunī tiek parādīts ziņojums, ka jūsu kontaktpersonas tiks informētas pēc 15 sekundēm. Ja palīdzība nav nepieciešama, varat atcelt automātisko ziņojumu par negadījumu.

Palīdzības pieprasīšana

UZMANĪBU

Šī ir papildu funkcija, un uz to nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai pieprasītu palīdzību, Garmin Connect lietotnē ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 109. lappuse*). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

1 Turiet nospiestu **LIGHT**.

2 Kad jūtat trīs vibrācijas, atlaidiet pogu, lai aktivizētu palīdzības funkciju.

Ir redzams atpakaļskaitīšanas ekrāns.

IETEIKUMS. lai atceltu ziņojumu, pirms atpakaļskaitīšana ir pabeigta, varat atlasīt **Atcelt**.

GroupTrack sesijas sākšana

Lai sāktu GroupTrack sesiju, ir jāizveido pulksteņa pāra savienojums ar saderīgu tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 101. lappuse*).

PIEZĪME. jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami.

Šīs norādes varat izmantot, lai sāktu GroupTrack sesiju ar quatix pulksteni. Ja jūsu pievienotajām personām ir citas saderīgas ierīces, tās varat skatīt kartē. Citas ierīces, iespējams, nevar parādīt kartē GroupTrack braucējus.

- 1 quatix Pulkstenī turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Drošība & sekošana > GroupTrack > Rādīt kartē**, lai pievienotās personas varētu skatīt kartes ekrānā.
- 2 Lietotnē Garmin Connect iestatījumu izvēlnē atlasiet **Drošība & sekošana > LiveTrack > ⋮ > Iestatījumi > GroupTrack**.
- 3 Atlasiet **Visas pievienotās personas** vai **Uzaicināt tikai** un atlasiet savas pievienotās personas.
- 4 Atlasiet **Sākt LiveTrack**.
- 5 Pulkstenī sāciet aktivitāti brīvā dabā.
- 6 Ritiniet uz karti, lai skatītu savas pievienotās personas.

IETEIKUMS. kartē varat turēt nospiestu **MENU** un atlasiet **Tuvumā esoši savienojumi**, lai skatītu attāluma, virziena un tempa vai ātruma informāciju citām pievienotajām personām GroupTrack sesijā.

Padomi GroupTrack sesijām

GroupTrack ļauj jums turpināt sekot citām pievienotajām personām jūsu grupā, izmantojot LiveTrack tieši ekrānā. Visiem grupas dalībniekiem ir jābūt pievienotajām personām jūsu Garmin Connect kontā.

- Sāciet aktivitāti brīvā dabā, izmantojot GPS.
- Izveidojiet quatix ierīces pāra savienojumu ar viedtālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.
- Lietotnē Garmin Connect iestatījumu izvēlnē atlasiet **Pievienotās personas**, lai atjauninātu pievienoto personu sarakstu savai GroupTrack sesijai.
- Pārliedzinieties, vai visas pievienotās personas ir izveidojušas pāra savienojumu ar savu viedtālruni, un sāciet LiveTrack sesiju lietotnē Garmin Connect.
- Pārbaudiet, vai visas jūsu pievienotās personas ir diapazonā (40 km vai 25 jūdzes).
- GroupTrack sesijas laikā ritiniet pa karti, lai skatītu savas pievienotās personas (*Kartes pievienošana aktivitātei, 36. lappuse*).

GroupTrack iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Drošība & sekošana > GroupTrack**.

Rādīt kartē: ļauj jums skatīt pievienotās personas kartes ekrānā GroupTrack sesijas laikā.

Aktivitātes veidi: ļauj jums atlasīt, kuri aktivitātes veidi ir redzami kartes ekrānā GroupTrack sesijā.

Veselības un labsajūtas iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Veselība un labsajūta**.

Sirdsdarb. ritms: ļauj pielāgot plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumus (*Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi*, 82. lappuse).

Pulse Ox režīms: ļauj izvēlēties pulsa oksimetra režīmu (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana*, 84. lappuse).

Kustības brīdinājums: iespējo un atspējo Kustības brīdinājums funkciju (*Brīdinājuma par kustību izmantošana*, 112. lappuse).

Mērķa brīdinājumi: ļauj jums ieslēgt un izslēgt mērķa brīdinājumus vai izslēgt tos tikai aktivitāšu laikā. Mērķa brīdinājumi parādās attiecībā uz jūsu dienas soļu mērķi, dienas uzkāpto stāvu skaita mērķi un nedēļas intensitātes minūšu mērķi.

Move IQ: ļauj ieslēgt vai izslēgt Garmin Move IQ™ notikumus. Kad jūsu kustības atbildīs pazīstamiem vingrojumu paraugiem, Garmin Move IQ funkcija automātiski noteiks notikumu un rādīs to jūsu laika skalā. Garmin Move IQ notikumi rāda aktivitātes veidu un ilgumu, bet nav redzami jūsu aktivitāšu sarakstā vai jaunumu plūsmā. Lai iegūtu detalizētākus un precīzākus datus, ierīcē reģistrējiet darbību ar taimeri.

Automātisks mērķis

Ierīce automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, ierīce rāda jūsu virzību uz dienas mērķi.

Ja izvēlaties neizmantojot automātiska mērķa funkciju, varat iestatīt personalizētu soļu mērķi savā Garmin Connect kontā.

Brīdinājuma par kustību izmantošana

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas neaktivitātes tiek parādīti Kustieties! un kustības josla. Pēc 15 minūtēm neaktivitātes tiek parādīti papildu segmenti. Ja ir ieslēgti skaņas signāli, ierīce arī iepīkstas vai vibrē (*Sistēmas iestatījumi*, 121. lappuse).

Lai atiestatītu brīdinājumu par kustību, dodieties īsā pastaigā (vismaz dažas minūtes).

Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu veselību, tādas organizācijas kā Pasaules Veselības organizācija iesaka vismaz 150 minūtes nedēļā veltīt vidējas intensitātes aktivitātei, piemēram, pastaigai ātrā gaitā, vai 75 minūtes nedēļā veltīt enerģiskas intensitātes aktivitātei, piemēram, skriešanai.

Pulkstenis seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Pulkstenis enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

Intensitātes minūšu pelnīšana

quatix pulkstenis aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu pulsa datus ar vidējo pulsu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, pulkstenis aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet lauknoteiktu aktivitāti.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet pulksteni visu dienu un nakti.

Sekošana miegā

Kamēr jūs guljat, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Sava ierastā miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā. Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes, kustības miegā un miega rezultātu. Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. snaudas brīži netiek ietverti miega statistikā. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un traucsmes signālus, izņemot brīdinājumus (*Vadība*, 76. lappuse).

Automatizētas miega izsekošanas lietošana

- 1 Valkājiet pulksteni miega laikā.
- 2 Augšupielādējiet sava miega izsekošanas datus vietnē Garmin Connect ([Lietotnes Garmin Connect lietošana, 104. lappuse](#)).
Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.
Informāciju par iepriekšējās nakts miegu varat skatīt quatrix pulkstenī ([Pārskati, 55. lappuse](#)).

Navigācija

Saglabāto atrašanās vietu skatīšana un rediģēšana

IETEIKUMS. varat saglabāt atrašanās vietu no vadības izvēlnes ([Vadība, 76. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Navigēt > Saglabātās atr. v..**
- 3 Atlasiet saglabāto atrašanās vietu.
- 4 Atlasiet opciju, lai skatītu vai rediģētu atrašanās vietas informāciju.

Dubulta režģa atrašanās vietas saglabāšana

Varat saglabāt savu pašreizējo atrašanās vietu, izmantojot dubultās koordinātas, lai vēlāk atgrieztos tajā pašā vietā.

- 1 Pielāgojiet pogu vai pogu kombināciju funkcijai **Dubults režģis** ([Karsto taustiņu pielāgošana, 123. lappuse](#)).
- 2 Turiet nospiestu pielāgoto pogu vai pogu kombināciju, lai saglabātu dubultā režģa atrašanās vietu.
- 3 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 4 Nospiediet **START**, lai saglabātu atrašanās vietu.
- 5 Ja vajadzīgs, nospiediet **DOWN**, lai rediģētu atrašanās vietas informāciju.

Atsauces punkta iestatīšana

Varat iestatīt atsauces punktu, lai norādītu kursu un attālumu līdz vietai vai peilējumam.

- 1 Atlasiet opciju:
 - Turiet nospiestu **LIGHT**.
IETEIKUMS. aktivitātes ierakstīšanas laikā varat iestatīt atsauces punktu.
 - Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Atsauces punkts**.
- 3 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 4 Nospiediet **START** un atlasiet **Pievienot punktu**.
- 5 Atlasiet atrašanās vietu vai orientieri, ko izmantot kā atsauces punktu navigācijā.
Tiek parādīta kompasa bultiņa un attālums līdz galamērķim.
- 6 Virsējo pulksteņa daļu pavērsiet savā virzienā.
Kad novirzāties no kursa, kompass parāda virzienu no kursa un novirzes pakāpi.
- 7 Ja nepieciešams, nospiediet **START** un atlasiet **Izmaiņas punkts**, lai iestatītu citu atsauces punktu.

Navigēšana uz galapunktu

Ierīci varat izmantot, lai navigētu uz galapunktu vai sekotu kursam.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navigācija**.
- 5 Atlasiet kategoriju.
- 6 Lai izvēlētos galapunktu, izpildiet ekrānā redzamo uzvedņu norādes.
- 7 Atlasiet **Doties uz**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 8 Nospiediet **START**, lai sāktu navigēšanu.

Navigēšana uz interesējošo objektu

Ja jūsu pulkstenī instalētās kartes dati ietver interesējošos objektus, jūs varat navigēt uz tiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navigācija > Interesējoši objekti**, un atlasiet kategoriju.
Tiek parādīts jūsu pašreizējās atrašanās vietas tuvumā esošo interesējošo objektu saraksts..
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:
 - Lai meklētu citas atrašanās vietas tuvumā, atlasiet **Meklēt tuvumā** un atlasiet atrašanās vietu.
 - Lai meklētu interesējošo punktu pēc nosaukuma, atlasiet **Nosauciet meklēšanas frāzi** un ievadiet nosaukumu.
 - Lai iestatītu netālu esošos interesējošos objektus, atlasiet **Manā tuvumā** (*Navigēšana, izmantojot funkciju Manā tuvumā, 95. lappuse*).
- 6 Meklēšanas rezultātos atlasiet interesējošo objektu.
- 7 Atlasiet **Sākt!**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 8 Nospiediet **START**, lai sāktu navigāciju.

Navigēšana uz saglabātās aktivitātes sākuma punktu

Jūs varat navigēt atpakaļ uz saglabātās aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu vai ceļu, kādu jūs mērojāt. Šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navīgēt > Iepriekšējā aktivitāte**.
- 5 Atlasiet aktivitāti.
- 6 Atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju:
 - Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu pa ceļu, kuru veicāt, atlasiet **TracBack**.
 - Ja jums nav atbalstītas kartes vai jūs izmantojat tiešo maršrutēšanu, atlasiet **Maršruts**, lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu.
 - Ja neizmantojat tiešo maršrutēšanu, atlasiet **Maršruts**, lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu, izmantojot detalizētus norādījumus.

Detalizētās norādes palīdz jums virzīties uz jūsu pēdējās saglabātās aktivitātes sākumpunktu, ja jums ir atbalstīta karte vai izmantojat tiešu maršrutu. Ja neizmantojat tiešu maršrutēšanu, kartē tiek parādīta līnija no jūsu pašreizējās atrašanās vietas līdz pēdējās saglabātās aktivitātes sākuma punktam.

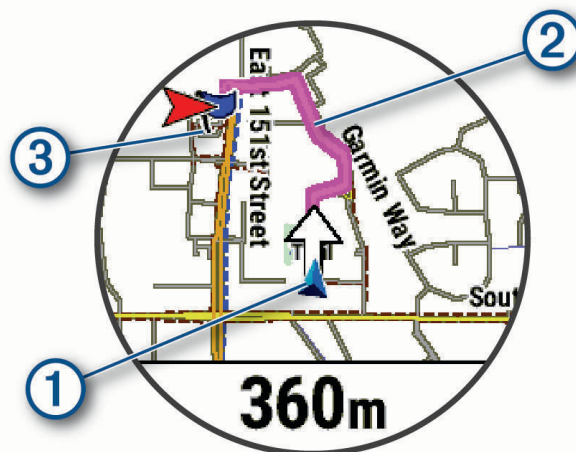
PIEZĪME. varat palaist taimeru, lai pulkstenis neietu pulksteņa režīmā.

- 7 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu kompasu (izvēles).
Bultiņa norāda uz jūsu sākuma punktu.

Navigēšana uz sākuma punktu aktivitātes laikā

Jūs varat navigēt uz pašreizējās aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu vai ceļu, kādu jūs mērojāt. Šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.

- 1 Aktivitātes laikā nospiediet **STOP**.
- 2 Atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju:
 - Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu pa ceļu, kuru veicāt, atlasiet **TracBack**.
 - Ja jums nav atbalstītas kartes vai jūs izmantojat tiešo maršrutēšanu, atlasiet **Maršruts**, lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu.
 - Ja neizmantojat tiešo maršrutēšanu, atlasiet **Maršruts**, lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu, izmantojot detalizētus norādījumus.



Kartē parādās jūsu pašreizējā atrašanās vieta ①, mērojamais ceļš ② un galamērķis ③.

Maršruta norāžu skatīšana

Varat skatīt sava maršruta detalizēto norāžu sarakstu.

- 1 Maršruta navigācijas laikā turiet **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pa posmiem**.
Tiek parādīts detalizētu norāžu saraksts.
- 3 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu papildu norādes.

Navigēšana, izmantojot funkciju Skats un kustība

Jūs varat pavērst ierīci pret attālu objektu, piemēram, ūdenstorni, fiksēt to šajā virzienā un pēc tam navigēt uz objektu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navigēt > Skats un kustība**.
- 5 Pavērsiet pulksteņa augšdaļu pret objektu un nospiediet **START**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 6 Nospiediet **START**, lai sāktu navigāciju.

Cilvēka aiz borta atrašanās vietas iezīmēšana un navigēšanas sākšana

Jūs varat turēt nospiešu **MOB**, lai saglabātu jūsu pašreizējo atrašanās vietu kā cilvēka aiz borta (MOB) atrašanās vietu un automātiski sāktu navigēt atpakaļ uz šo vietu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navigēt > Pēdējais MOB**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.

Navigācijas apturēšana

- 1 Aktivitātes laikā turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Apt. navigāciju**.

Kursi

No savas ierīces varat nosūtīt kursu uz savu Garmin Connect kontu. Kad tas ir saglabāts ierīcē, varat navigēt pa kursu savā ierīcē.

Varat sekot saglabātajam kursam vienkārši tāpēc, ka tas ir labs maršruts. Piemēram, varat saglabāt riteņbraucējiem labvēlīgu ceļu, lai dotos pa to uz darbu.

Turklāt varat izmantot saglabāto kursu, mēģinot sasniegt vai pārsniegt iepriekš iestatītos izpildes mērķus. Piemēram, ja sākotnēji kurss tika veikts 30 minūtēs, jūs varat sacensties ar Virtual Partner, mēģinot veikt kursu ātrāk nekā 30 minūtēs.

Kursa izveide un sekošana jūsu ierīcē

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navigēt > Kursi > Izveidot jaunu**.
- 5 Ievadiet kursa nosaukumu un atlasiet ✓.
- 6 Atlasiet **Piev. atraš. vietu**.
- 7 Atlasiet opciju.
- 8 Ja nepieciešams, atkārtojiet 6. un 7. soli.
- 9 Atlasiet **Pabeigts > Izpildīt kursu**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 10 Nospiediet **START**, lai sāktu navigāciju.

Apļa maršruta kursa veidošana

Ierīce var izveidot apļa maršruta kursu, pamatojoties uz noteiktu attālumu un navigēšanas virzienu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Skriešana** vai **Velosipēds**.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navigēt > Apļa maršruta kurss**.
- 5 Ievadiet kursa kopējo attālumu.
- 6 Atlasiet kursa virzienu.

Ierīce izveido līdz trim kursiem. Jūs varat nospiegt **DOWN**, lai skatītu kursus.

- 7 Nospiediet **START**, lai atlasītu kursu.
- 8 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu navigāciju, atlasiet **Sākt!**.
 - Lai skatītu kursu kartē un veiktu kartē panoramēšanu vai tālummaiņu, atlasiet **Karte**.
 - Lai skatītu kursā esošo pagriezīenu sarakstu, atlasiet **Pa posmiem**.
 - Lai skatītu kursa augstuma grafisko attēlojumu, atlasiet **Augstuma diagramma**.
 - Lai saglabātu kursu, atlasiet **Saglabāt**.
 - Lai skatītu kursā esošo kāpumu sarakstu, atlasiet **Skatīt kāpienus**.

Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect

Lai izveidotu kursu lietotnē Garmin Connect, jums ir vajadzīgs Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), [104. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai **•••**.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi > Izveidot kursu**.
- 3 Atlasiet kursa veidu.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Atlasiet **Izpildīts**.

PIEZĪME. šo kursu varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa nosūtīšana uz ierīci](#), [118. lappuse](#)).

Kursa nosūtīšana uz ierīci

Kursu, kuru izveidojāt, izmantojot lietotni Garmin Connect, varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect, 117. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi**.
- 3 Atlasiet kursu.
- 4 Atlasiet  > **Sūtīt uz ierīci**.
- 5 Atlasiet saderīgu ierīci.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kursa informācijas skatīšana vai rediģēšana

Pirms navigācijas pa kursu varat skatīt vai rediģēt kursa detaļas.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navigēt > Kursi**.
- 5 Atlasiet kursu.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu navigāciju, atlasiet **Izpildīt kursu**.
 - Lai izveidotu pielāgotu tempa pulksteņa siksnīņu, atlasiet **PacePro**.
 - Lai izveidotu vai apskatītu sava darba analīzi par kursu, atlasiet **Power Guide**.
 - Lai skatītu kursu kartē un veiktu kartē panoramēšanu vai tālummaiņu, atlasiet **Karte**.
 - Lai sāktu kursu pretējā secībā, atlasiet **Izpildīt kursu pretējā secībā**.
 - Lai skatītu kursa augstuma grafisko attēlojumu, atlasiet **Augstuma diagramma**.
 - Lai mainītu kursa nosaukumu, atlasiet **Nosaukums**.
 - Lai rediģētu kursa ceļu, atlasiet **Rediģēt**.
 - Lai skatītu kursā esošo kāpumu sarakstu, atlasiet **Skatīt kāpienus**.
 - Lai dzēstu kursu, atlasiet **Dzēst**.

Ceļa punkta plānošana

Varat izveidot jaunu atrašanās vietu, plānojot attālumu un peilējumu no pašreizējās atrašanās vietas līdz jaunai atrašanās vietai.

PIEZĪME. iespējams, aktivitāšu un programmu sarakstam būs jāpievieno lietotne Dem. pk..

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Dem. pk.**.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai iestatītu kursu.
- 4 Nospiediet **START**.
- 5 Nospiediet **DOWN**, lai atlasītu mērvienību.
- 6 Nospiediet **UP**, lai ievadītu attālumu.
- 7 Nospiediet **START**, lai saglabātu.

Plānotais ceļa punkts ir saglabāts ar noklusējuma nosaukumu.

Navigācijas iestatījumi

Navigējot uz galapunktu, varat pielāgot kartes funkcijas un izskatu.

Navigēšanas datu ekrānu pielāgošana

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Navigācija > Datu ekrāni**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Karte > Statuss**, lai ieslēgtu vai izslēgtu karti..
 - Atlasiet **Karte > Datu lauks**, lai ieslēgtu vai izslēgtu datu lauku, kas kartē parāda maršrutēšanas informāciju.
 - Atlasiet **Priekšā**, lai ieslēgtu vai izslēgtu informāciju par gaidāmajiem kursa punktiem..
 - Atlasiet **Celvedis**, lai ieslēgtu vai izslēgtu ceļveža ekrānu, kurā ir redzams kompasa peilējums vai kurss, kuram jāseko navigācijas laikā.
 - Atlasiet **Augstuma diagramma**, lai ieslēgtu vai izslēgtu augstuma diagrammu.
 - Atlasiet ekrānu, kurš ir jāpievieno, jānoņem vai jāpielāgo.

Kursa shēmas iestatīšana

Jūs varat iestatīt kursa rādītāju, lai navigēšanas laikā tas ir redzams jūsu datu lapās. Rādītājs norāda jūsu mērķa kursu.

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Navigācija > Kursu shēma**.

Navigācijas brīdinājumu iestatīšana

Jūs varat iestatīt brīdinājumus, kuri palīdzēs jums navigēt uz galapunktu.

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Navigācija > Brīdinājumi**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu brīdinājumu noteiktam attālumam no jūsu galapunkta, atlasiet **Galīgais attālums**.
 - Lai iestatītu brīdinājumu aplēstajam atlikušajam laikam, līdz sasniedzat galapunktu, atlasiet **Galīgais ETE**.
 - Lai iestatītu brīdinājumu, kad jūs novirzāties no kursa, atlasiet **No kursa**.
 - Lai iespējotu secīgu pagriezīenu navigācijas norādes, atlasiet **Pagriezīenu uzvednes**.
- 4 Ja vajadzīgs, atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu brīdinājumu.
- 5 Ja vajadzīgs, ievadiet attāluma vai laika vērtību un atlasiet ✓.

Jaudas pārvaldnieka iestatījumi

Turiet nospiešu **MENU** un atlasiet **Jaudas pārvaldnieks**.

Enerģijas taupītājs: ļauj pielāgot sistēmas iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku pulksteņa režīmā (*Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana, 120. lappuse*).

Jaudas režīmi: ļauj pielāgot sistēmas iestatījumus, aktivitāšu iestatījumus un GPS iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbību aktivitātes laikā (*Barošanas režīmu pielāgošana, 120. lappuse*).

Ak. līmenis procent.: rāda atlikušo akumulatora darbības laiku procentos.

Akumulatora līmeņa aplēses: rāda atlikušo akumulatora darbības laiku kā aplēstu ciparu dienās vai stundās.

Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana

Enerģijas taupītāja funkcija ļauj ātri koriģēt sistēmas iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku pulksteņa režīmā.

Enerģijas taupītāja funkciju varat ieslēgt vadības izvēlnē (*Vadība, 76. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Jaudas pārvaldnieks > Enerģijas taupītājs**.
- 3 Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu enerģijas taupītāja funkciju.
- 4 Atlasiet **Rediģēt** un atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai iespējotu zemas jaudas pulksteņa ciparnīcu, kas atjauninās reizi minūtē.
 - Atlasiet **Mūzika**, lai atspējotu mūzikas klausīšanos no pulksteņa.
 - Atlasiet **Tālrunis**, lai atvienotu pārī savienoto tālruni.
 - Atlasiet **Wi-Fi**, lai atvienotu no Wi-Fi tīkla.
 - Atlasiet **Locītavas ritms**, lai izslēgtu plaukstas locītavas pulsometru.
 - Atlasiet **Pulsa oksimetrija**, lai izslēgtu pulsa oksimetra sensoru.
 - Atlasiet **Vienmēr ieslēgts displejs**, lai izslēgtu ekrānu, kad tas netiek lietots.
 - Lai noregulētu ekrāna spilgtumu, atlasiet **Spilgtums**.

Pulkstenis rāda akumulatora darbības stundas katrā iestatījumu maiņā.
- 5 Atlasiet **Zema ak. līm. brīd.**, lai saņemtu brīdinājumu, kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems.

Barošanas režīma maiņa

Varat mainīt barošanas režīmu, lai aktivitātes laikā pagarinātu akumulatora darbības laiku.

- 1 Aktivitātes laikā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Jaudas režīms**.
- 3 Atlasiet opciju.

Pulkstenis parāda akumulatora darbības laiku, kas pieejams izvēlētajā barošanas režīmā.

Barošanas režīmu pielāgošana

Ierīcē ir iepriekš ielādēti vairāki barošanas režīmi, kas ļauj ātri pielāgot sistēmas iestatījumus, aktivitātes iestatījumus un GPS iestatījumus, lai darbības laikā pagarinātu akumulatora darbības laiku. Varat pielāgot esošos barošanas režīmus un izveidot jaunus pielāgotus barošanas režīmus.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Jaudas pārvaldnieks > Jaudas režīmi**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Izvēlieties pielāgojamo barošanas režīmu.
 - Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai izveidotu pielāgotu barošanas režīmu.
- 4 Ja nepieciešams, ievadiet pielāgotu nosaukumu.
- 5 Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus barošanas režīma iestatījumus.

Piemēram, varat mainīt GPS iestatījumu vai atvienot pārī savienoto tālruni.

Pulkstenis rāda akumulatora darbības stundas katrā iestatījumu maiņā.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un lietotu pielāgoto barošanas režīmu.

Barošanas režīma atjaunošana

Varat atiestatīt iepriekš ielādētu barošanas režīmu uz rūpnīcas noklusējuma iestatījumiem.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Jaudas pārvaldnieks > Jaudas režīmi**.
- 3 Atlasiet iepriekš ielādētu barošanas režīmu.
- 4 Atlasiet **Atjaunot > Jā**.

Sistēmas iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sistēma**.

Valoda: iestata pulkstenī rādāmo valodu.

Laiks: korigē laika iestatījumus (*Laika iestatījumi, 122. lappuse*).

Displejs: korigē ekrāna iestatījumus (*Ekrāna iestatījumu maiņa, 122. lappuse*).

Pieskarieties: ļauj iespējot vai atspējot skārienekrānu vispārējas lietošanas, aktivitāšu vai miega laikā.

Satelīti: iestata noklusējuma satelīta sistēmu, ko izmantot aktivitātēm. Ja nepieciešams, varat pielāgot satelīta iestatījumu katrai darbībai (*Satelīta iestatījumi, 42. lappuse*).

Skaņa un vibr.: iestata pulksteņa skaņas, piemēram, taustiņu toņus, brīdinājumus un vibrācijas.

Miega režīms: ļauj iestatīt miega stundas un miega režīma preferences (*Miega režīma pielāgošana, 123. lappuse*).

Netraucēt: ļauj iespējot Netraucēt režīmu. Varat rediģēt ekrāna preferences, brīdinājumus un plaukstas locītavas žestus.

Karstie taustiņi: ļauj piešķirt saīsmes ierīces pogām (*Karsto taustiņu pielāgošana, 123. lappuse*).

Automātiska bloķēšana: ļauj automātiski bloķēt pogas un skārienekrānu, lai novērstu nejaušu pogu nospiešanu un skārienekrāna pārvilkšanu. Izmantojiet opciju Aktivitātes laikā, lai bloķētu pogas un skārienekrānu laiknoteiktas aktivitātes laikā. Izmantojiet opciju Ne aktivitātes laikā, lai bloķētu pogas, kad jūs neierakstāt laiknoteiktu aktivitāti.

Formāts: iestata vispārīgas formāta izvēles, piemēram, mērvienības, aktivitāšu laikā rādīto tempu un ātrumu, nedēļas sākumu un ģeogrāfisko koordinātu formāta un datuma opcijas (*Mērvienību mainīšana, 123. lappuse*).

Izp. nosacījums: aktivitātes laikā iespējo veikspējas nosacījumu funkciju (*Izpildes spēja, 65. lappuse*).

Datu ierakstīšana: iestata, kā pulkstenis ieraksta aktivitātes datus. Ierakstīšanas opcija Viedais (noklusējuma) ļauj ierakstīt aktivitāti ilgāk. Ierakstīšanas opcija Katru sekundi nodrošina detalizētākus aktivitāšu ierakstus, bet var neierakstīt pilnībā tās aktivitātes, kuras ilgst ilgāku laikposmu.

USB režīms: iestata pulksteni MTP (multivides pārsūtīšanas protokola) vai režīma Garmin lietošanai, kad ierīce ir savienota ar datoru.

Rezerves kop. un atjaun.: ļauj iespējot automātisku pulksteņa datu un iestatījumu dublēšanu un dublēt datus tagad. Izmantojot Garmin Connect lietotni, varat atjaunot datus no iepriekšējās dublējumkopijas.

Atiestatīt: ļauj atiestatīt lietotāja datus un iestatījumus (*Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana, 128. lappuse*).

Programmatūras atj.: ļauj instalēt lejupielādētos programmatūras atjauninājumus, iespējot automātiskos atjauninājumus vai manuāli pārbaudīt, vai nav pieejami atjauninājumi (*Produkta atjauninājumi, 127. lappuse*). Varat atlasīt Kas jauns, lai skatītu pēdējo instalēto programmatūras atjauninājumu jauno funkciju sarakstu.

Par: rāda ierīces, programmatūras, licences un reglamentējošo informāciju.

Laika iestatījumi

Turiet nospiešu **MENU** un atlasiet **Sistēma > Laiks**.

Laika formāts: iestata pulksteni, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu, vai militārā formātā.

Datuma formāts: iestata datumu rādīšanas secību dienai, mēnesim un gadam.

Iestatīt laiku: iestata laika joslu pulkstenim. Opcija Aut iestata laika joslu automātiski, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Laiks: ļauj korigēt laiku, ja opcijas Iestatīt laiku iestatījums ir Manuāls.

Brīdinājumi: ļauj iestatīt katras stundas brīdinājumus, kā arī saullēkta un saulrieta brīdinājumus, kas tiek atskaņoti noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saullēkta vai saulrieta ([Laika brīdinājumu iestatīšana](#), 122. lappuse).

Laika sinhronizācija: ļauj manuāli sinhronizēt laiku, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku ([Laika sinhronizēšana](#), 122. lappuse).

Laika brīdinājumu iestatīšana

1 Turiet nospiešu **MENU**.

2 Atlasiet **Sistēma > Laiks > Brīdinājumi**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saulrieta, atlasiet **Līdz saulrietam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
- Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saullēkta, atlasiet **Līdz saullēktam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
- Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan katru stundu, atlasiet **Katru stundu > Ieslēgts**.

Laika sinhronizēšana

Katru reizi, kad ieslēdzat ierīci un iegūstat satelītus vai atverat Garmin Connect lietotni savā pārī savienotajā tālrunī, ierīce automātiski nosaka jūsu laika joslas un pašreizējo diennakts laiku. Jūs varat arī manuāli sinhronizēt laiku, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku.

1 Turiet nospiešu **MENU**.

2 Atlasiet **Sistēma > Laiks > Laika sinhronizācija**.

3 Pagaidiet, kamēr ierīce izveido savienojumu ar pārī savienoto tālruni vai atrod satelītus ([Satelīta signālu iegūšana](#), 129. lappuse).

IETEIKUMS. varat nospieš **DOWN**, lai pārslēgtu avotu.

Ekrāna iestatījumu maiņa

1 Turiet nospiešu **MENU**.

2 Atlasiet **Sistēma > Displejs**.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Aktivitātes laikā**.
- Atlasiet **Vispārējs lietojums**.
- Atlasiet **Miega laikā**.

4 Atlasiet opciju:

- Atlasiet opciju **Vienmēr ieslēgts displejs**, lai pulksteņa ciparnīcas dati būtu redzami un samaziniet spilgtumu un fonu. Šī opcija ietekmē akumulatora un displeja darbības laiku ([Par AMOLED tehnoloģijas displeju](#), 124. lappuse).
- Lai iestatītu ekrāna spilgtuma līmeni, atlasiet **Spilgtums**.
- Atlasiet **Brīdinājumi**, lai ieslēgtu ekrānu brīdinājumiem.
- Lai ekrāns tiktu aktivizēts, kad paceļat roku un pagriežat to, lai apskatītu plaukstu locītavu, atlasiet **Plaukstu loc. kustība**.
- Lai iestatītu laiku, pēc kāda displejs izslēdzas, atlasiet **Noildze**.

Miega režīma pielāgošana

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Miega režīms**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Grafiks**, atlasiet dienu un ievadiet parastās miega stundas.
 - Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai izmantotu miega pulksteņa ciparnīcu.
 - Atlasiet **Displejs**, lai konfigurētu ekrāna spilgtumu un taimautu.
 - Atlasiet **Pieskarieties**, lai ieslēgtu un izslēgtu skārienekrānu.
 - Atlasiet **Netraucēt**, lai ieslēgtu un izslēgtu netraucēšanas režīmu.
 - Atlasiet **Enerģijas taupītājs**, lai ieslēgtu vai izslēgtu akumulatora taupītāja režīmu ([Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana, 120. lappuse](#)).

Karsto taustiņu pielāgošana

Jūs varat pielāgot atsevišķu taustiņu aizturēšanas funkciju un taustiņu kombinācijas.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Karstie taustiņi**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo pogu vai pogu kombināciju.
- 4 Atlasiet funkciju.

Mērvienību mainīšana

Varat pielāgot attāluma, tempa un ātruma, augstuma un citas mērvienības.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Formāts > Vienības**.
- 3 Atlasiet mērījuma veidu:
- 4 Atlasiet mērvienību.

Ierīces informācijas skatīšana

Varat apskatīt informāciju par ierīci, piemēram, ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošo informāciju un licences līgumu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Par**.

E-etiketi reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana

Etikete šai ierīcei tiek nodrošināta elektroniski. E-etikete var sniegt reglamentējošu informāciju, piemēram, identifikācijas numurus, ko nodrošina FCC, vai vietējās atbilstības marķējumus, kā arī piemērojamo produkta un licencēšanas informāciju.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Sistēmas izvēlnē atlasiet **Par**.

Informācija par ierīci

Par AMOLED tehnoloģijas displeju

Pēc noklusējuma pulksteņa iestatījumi ir uzlaboti, lai palielinātu akumulatora darbības laiku un efektivitāti (*Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai*, 129. lappuse).

Attēla inerces vai pikseļu “iededzināšana” ir tipiska AMOLED tehnoloģijas ierīču uzvedība. Lai pagarinātu displeja darbības laiku, jāizvairās no statisku attēlu rādīšanas ilgu laiku augstā spilgtuma līmenī. Lai mazinātu “iededzināšanu”, katrreiz displejs izslēdzas pēc atlasītā noildzes laika (*Ekrāna iestatījumu maiņa*, 122. lappuse). Lai pamodinātu pulksteni, varat pagriezt plaukstu locītavu pret ķermeni, pieskarties skārienekrānam vai nospiegt pogu.

Pulksteņa uzlāde

⚠ BRĪDINĀJUMS

Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Ierīces apkope*, 125. lappuse).

- 1 Pievienojiet kabeli (▲ galu) pulksteņa uzlādes pieslēgvietā.



- 2 Kabeļa otru galu pievienojiet USB uzlādes portam.
Pulkstenī ir attēlots baterijas esošais uzlādes līmenis.

Specifikācijas

Akumulatora veids	Atkārtoti lādējams, iebūvēts litija jonu akumulators
Ūdens iedarbība	10 ATM ¹
Darbības un uzglabāšanas temperatūra diapazons	No -20° līdz 45° C (no -4° līdz 113° F)
USB uzlādes temperatūras diapazons	No 0° līdz 45° C (no 32° līdz 113° F)
Eiropas Savienības (ES) bezvadu frekvences (jauda)	2,4 GHz ar 16,15 dBm maks
EU SAR vērtības	0,32 W/kg rumpis, 0,28 W/kg ķermeņa locekļi

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas atbilst 100 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

Akumulatora informācija

Faktiskais akumulatora darbības laiks ir atkarīgs no pulkstenī iespējamajām funkcijām, piemēram, plaukstaru locītavas sirdsdarbības ritma, viedtālruna paziņojumiem, GPS, iekšējiem sensoriem un pievienotajiem sensoriem.

Režīms	Akumulatora darbības laiks
Viedpulksteņa režīms	Līdz 16 dienām ar Plaukstaru loc. kustību Līdz 6 dienām ar Vienmēr ieslēgts displejs
Akumulatora taupīšanas pulksteņa režīms	Līdz 21 dienām ar Plaukstaru loc. kustību Nav piemērojams Vienmēr ieslēgts displejs
Tikai GPS režīms	Līdz 42 stundām ar Plaukstaru loc. kustību Līdz 30 stundām ar Vienmēr ieslēgts displejs
Visu satelītu sistēmu režīms	Līdz 32 stundām ar Plaukstaru loc. kustību Līdz 24 stundām ar Vienmēr ieslēgts displejs
Visas satelītu sistēmas un daudzjoslu režīms	Līdz 20 stundām ar Plaukstaru loc. kustību Līdz 15 stundām ar Vienmēr ieslēgts displejs
Visas satelītu sistēmas ar mūzikas režīmu	Līdz 10 stundām ar Plaukstaru loc. kustību Līdz 9 stundām ar Vienmēr ieslēgts displejs
Maks. akumulatora GPS režīms	Līdz 75 stundām ar Plaukstaru loc. kustību Nav piemērojams Vienmēr ieslēgts displejs
Ekspedīcijas GPS režīms	Līdz 14 dienām ar Plaukstaru loc. kustību Nav piemērojams Vienmēr ieslēgts displejs

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētam vai sālsūdenim, sauļošanās vai kosmētikas līdzekļiem, spirtam vai citām asām ķīmiskām vielām, rūpīgi noskalojiet to ar tīru ūdeni. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt korpusu.

Izvairieties no pogu nospiešanas zem ūdens.

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbību.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

Pulksteņa tīrīšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri.

IEVĒRĪBAI

Pat neliels daudzums sviedru vai mitruma var radīt koroziju elektriskajiem kontaktiem, kad tiek izveidots savienojums ar lādētāju. Korozija var traucēt uzlādi un datu pārsūtīšanu.

IETEIKUMS. lai uzzinātu vairāk, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- 1 Noskalojiet ar ūdeni vai izmantojiet mitru plūksnas nesaturošu drānu.
- 2 Ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

QuickFit[®] saišu maiņa

- 1 Pabīdīet virā stiprinātās QuickFit siksnīņas aizturi un noņemiet siksnīņu no pulksteņa.



- 2 Izlīdziniet jauno pulksteņa siksnīņu ar ierīci.
- 3 Iespiediet siksnīņu vietā.
PIEZĪME. pārbaudiet, vai pulksteņa siksnīņa ir stingra. Aizturim ir jābūt cieši pār pulksteņa tapu.
- 4 Lai nomainītu citu saiti, atkārtojiet 1.–3. darbību.

Datu pārvaldība

PIEZĪME. ierīce nav saderīga ar Windows 95, 98, Me, Windows NT[®] un Mac[®] OS 10.3 un vecāku versiju.

Failu dzēšana

IEVĒRĪBAI

Ja nezināt kāda faila nozīmi, neizdzēsiet to. Ierīces atmiņā ir svarīgi sistēmas faili, kurus nedrīkst izdzēst.

- 1 Atveriet **Garmin** diskdzinis vai sējums.
- 2 Ja vajadzīgs, atveriet mapi vai sējumu.
- 3 Atlasiet failu.
- 4 Nospiediet tastatūras taustiņu **Dzēst**.

PIEZĪME. Mac operētājsistēmas nodrošina ierobežotu atbalstu MTP failu pārsūtīšanas režīmam. Jums ir jāatver Garmin disks operētājsistēmā Windows. Lai noņemtu mūzikas failus no ierīces, jums ir jāizmanto lietotne Garmin Express.

Traucējummeklēšana

Produkta atjauninājumi

Jūsu ierīce automātiski pārbauda atjauninājumus, kad ir izveidots savienojums ar Bluetooth vai Wi-Fi. Varat manuāli pārbaudīt atjauninājumus, izmantojot sistēmas iestatījumus. (*Sistēmas iestatījumi*, 121. lappuse). Datorā instalējiet Garmin Express (www.garmin.com/express). Savā tālrunī instalējiet Garmin Connect lietotni. Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi
- Karšu atjauninājumi
- Laukuma atjauninājumi
- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

Papildu informācijas iegūšana

Vairāk informācijas par šo produktu varat skatīt Garmin tīmekļa vietnē.

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.
- Lai iegūtu informāciju par funkciju precizitāti, dodieties uz vietni www.garmin.com/ataccuracy. Šī nav medicīnas ierīce.

Mana ierīce ir nepareizā valodā

Jūs varat mainīt ierīces valodu, ja ierīcē nejauši esat atlasījis nepareizo valodu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Ritiniet uz leju līdz pēdējam elementam sarakstā un nospiediet **START**.
- 3 Nospiediet **START**.
- 4 Atlasiet savu valodu.

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?

Quatix pulkstenis ir saderīgs ar tālruniem, kuros ir izmantota Bluetooth tehnoloģija.

Informāciju par Bluetooth saderību skatiet vietnē garmin.com/ble.

Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni

Ja tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni, varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet tālruni un pulksteni un vēlreiz ieslēdziet.
- Iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
- Atjauniniet lietotni Garmin Connect uz jaunāko versiju.
- Noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Connect un Bluetooth iestatījumiem savā tālrunī, lai mēģinātu atkārtot pāra veidošanas procesu.
- Ja iegādājāties jaunu tālruni, noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Connect tajā tālrunī, kuru paredzat parstāt lietot.
- Novietojiet tālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- Tālrunī atveriet lietotni Garmin Connect, atlasiet  vai **•••** un atlasiet **Garmin ierīces > Pievienot ierīci**, lai atvērtu pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Savienojamība > Tālrunis > Izveidot pāra sav. ar tālruni**.

Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?

Pulkstenis ir saderīgs ar dažiem Bluetooth sensoriem. Pirmo reizi savienojot sensoru ar Garmin pulksteni, pulkstenim un sensoram ir jāizveido pāra savienojums. Pēc savienojuma pāri izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Pievienot jaunu**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Meklēt visus sensorus**.
 - Atlasiet sensora veidu.

Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana, 36. lappuse](#)).

Manas austiņas neveido savienojumu ar pulksteni

Ja Bluetooth austiņas iepriekš bija savienotas ar tālruni, iespējams, pirms savienojuma veidošanas ar pulksteni tās veido savienojumu ar tālruni. Varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
Vairāk informācijas skatiet tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā.
- Kad veidojat savu austiņu savienojumu ar pulksteni, esiet 10 m (33 pēdu) attālumā no tālruņa.
- Izveidojiet austiņu pāra savienojumu ar pulksteni ([Bluetooth austiņu pievienošana, 100. lappuse](#)).

Mūzika pārtrauc skanēt vai austiņas zaudē savienojumu

Kad lietojat quatix pulksteni, kurš ir pievienots Bluetooth austiņām, signāls ir visspēcīgākais, ja starp pulksteni un austiņu antenu ir tieša skata līnija.

- Ja signāls plūst caur jūsu ķermeni, signāls, iespējams, var zust, vai austiņas var atvienoties.
- Ja quatix pulksteni nēsājat uz kreisās rokas, pārliecinieties, ka austiņu Bluetooth antena ir pie kreisās auss.
- Tā kā austiņas pēc modeļa atšķiras, varat mēģināt valkāt pulksteni uz otras plauksts locītavas.
- Ja izmantojat metāla vai ādas pulksteņu siksnas, varat pārslēgties uz silikona pulksteņu siksnām, lai uzlabotu signāla stiprumu.

Pulksteņa restartēšana

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**, līdz pulkstenis izslēdzas.
- 2 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai ieslēgtu pulksteni.

Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana

Lai atiestatītu visus noklusējuma iestatījumus, pulkstenis ir jāsinchronizē ar lietotni Garmin Connect, lai augšupielādētu aktivitātes datus.

Varat atiestatīt visus pulksteņa iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
 - 2 Atlasiet **Sistēma > Atiestatīt**.
 - 3 Atlasiet opciju:
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un saglabātu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Atiestatīt noklusējuma iest.**
 - Lai dzēstu visas aktivitātes no vēstures, atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**.
 - Lai atiestatītu visas attāluma un laika kopsummas, atlasiet **Atiestatīt kopsummas**.
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iest.**
- PIEZĪME.** ja jums ir iestatīts Garmin Pay maks, šī opcija dzēs maku no pulksteņa. Ja jums pulkstenī ir saglabāta mūzika, šī opcija dzēs jūsu saglabāto mūziku.

Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai

Lai pagarinātu akumulatora kalpošanas laiku, varat izmēģināt šos padomus.

- Aktivitātes laikā mainiet barošanas režīmu (*Barošanas režīma maiņa, 120. lappuse*).
 - Vadības izvēlnē ieslēdziet akumulatora taupīšanas funkciju (*Vadība, 76. lappuse*).
 - Samaziniet ekrāna noildzi (*Ekrāna iestatījumu maiņa, 122. lappuse*).
 - Pārtrauciet izmantot displeja noildzes opciju **Vienmēr ieslēgts displejs** un atlasiet īsāku displeja noildzi (*Ekrāna iestatījumu maiņa, 122. lappuse*).
 - Samaziniet ekrāna spilgtumu (*Ekrāna iestatījumu maiņa, 122. lappuse*).
 - Izmantojiet UltraTrac satelīta režīmu savai aktivitātei (*Satelīta iestatījumi, 42. lappuse*).
 - Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju, ja neizmantojat pievienotās funkcijas (*Vadība, 76. lappuse*).
 - Pārtraucot aktivitāti ilgāku laika periodu, izmantojiet opciju **Atsākt vēlāk** (*Aktivitātes beigšana, 14. lappuse*).
 - Izmantojiet pulksteņa ciparnīcu, kas netiek atjaunināta katru sekundi.
Piemēram, izmantojiet pulksteņa ciparnīcu bez otrās rokas (*Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana, 55. lappuse*).
 - Ierobežojiet pulkstenī parādāmos tālruņa paziņojumus (*Paziņojumu pārvaldība, 102. lappuse*).
 - Pārtrauciet sirdsdarbības ritma datu pārraidi uz pārī savienotajām ierīcēm (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 82. lappuse*).
 - Izslēdziet plaukstar locītavas sirdsdarbības ritma uzraudzību (*Plaukstar locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi, 82. lappuse*).
- PIEZĪME.** plaukstar locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu paredzēts izmantot, lai aprēķinātu stipras intensitātes laiku (minūtēs) un sadedzinātās kalorijas.
- Izslēdziet automātiskus pulsa oksimetra rādījumus (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana, 84. lappuse*).

Satelīta signālu iegūšana

Ierīcei var būt nepieciešamas skaidras debesis, lai saņemtu satelīta signālus. Laiks un datums tiek iestatīti automātiski, pamatojoties uz GPS pozīcijas.

LETEIKUMS. papildu informāciju par GPS skatiet vietnē garmin.com/aboutGPS.

- 1 Dodieties ārā atklātā vidē.
Ierīces priekšdaļai ir jābūt vērstai pret debesīm.
- 2 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.
Lai noteiktu satelīta signālus, var būt nepieciešamas 30–60 sekundes.

GPS satelīta uztveršanas uzlabošana

- Bieži sinhronizējiet pulksteni ar savu Garmin kontu:
 - Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot ierīces USB kabeli un lietotni Garmin Express.
 - Sinhronizējiet pulksteni ar lietotni Garmin Connect, izmantojot Bluetooth iespējamu tālruni.
 - Pievienojiet ierīci Garmin kontam, izmantojot Wi-Fi bezvadu tīklu.Kamēr pulkstenis ir savienojumā ar Garmin kontu, tas lejupielādē vairāku dienu satelīta datus, ļaujot ātri atrast satelīta signālus.
- Iznesiet pulksteni ārā atklātā vietā — prom no augstceltnēm un kokiem.
- Palieciet miera stāvoklī dažas minūtes.

Temperatūras rādījums nav precīzs

Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē iekšējā temperatūras sensora temperatūras rādījumu. Lai iegūtu visprecīzāko temperatūras rādījumu, noņemiet pulksteni no plaukstar locītavas un uzgaidiet 20 līdz 30 minūtes. Jūs varat arī izmantot izvēles temperatūras sensoru, lai skatītu precīzus apkārtnes temperatūras rādījumus, valkājot pulksteni.

Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet pulksteni uz nedominējošās plauksts locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles plāvēju, ievietojiet pulksteni kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības tikai ar rokām, ievietojiet pulksteni kabatā.

PIEZĪME. pulkstenis kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst

Soļu skaits jūsu Garmin Connect kontā tiek atjaunināts, kad sinhronizējat savu pulksteni.

1 Atlasiet opciju:

- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Express lietotni ([Garmin Connect lietošana datorā, 105. lappuse](#)).
- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Connect lietotni ([Lietotnes Garmin Connect lietošana, 104. lappuse](#)).

2 Pagaidiet, līdz jūsu dati tiek sinhronizēti.

Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.

PIEZĪME. lietotnes Garmin Connect vai lietotnes Garmin Express atsvaidzināšana nēsinhronizē datus vai neatjaunina soļu skaitu.

Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs

Pulkstenis izmanto iekšēju barometru, lai mērītu augstuma izmaiņas, kad jūs kāpjat pa stāviem. Uzkāptais stāvs ir 3 m (10 pēdas).

- Kāpjot pa kāpnēm, centieties neturēties pie margām vai izlaist pakāpienus.
- Vējainā vidē nosedziet pulksteni ar piedurkni vai jaku, jo spēcīgas vēja brāzmas var izraisīt nepareizus rādījumus.

Pielikums

Datu lauki

PIEZĪME. ne visi datu lauki visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami. Dažiem datu laukiem, lai rādītu datus, ir nepieciešami ANT+ vai Bluetooth piederumi. Daži datu lauki pulkstenī parādās vairākās kategorijās.

IETEIKUMS. varat arī pielāgot datu laukus no pulksteņa iestatījumiem Garmin Connect lietotnē.

Kadences lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējā kadence	Riteņbraukšana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Vidējā kadence	Skriešana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Ped. gr. ātr.	Riteņbraukšana. Kloķa sviras apgriezību skaits. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar kadences ierīci.
Kadence	Skriešana. Soļi minūtē (labā un kreisā kāja).
Apļa kadence	Riteņbraukšana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.
Apļa kadence	Skriešana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.
Pēdējā apļa kadence	Riteņbraukšana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējā apļa kadence	Skriešana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.

Kartes

Nosaukums	Apraksts
Barometra diagramma	Diagramma, kurā parādīts barometriskais spiediens laika gaitā.
Augstuma diagramma	Diagramma, kurā parādīts pacēlums laika gaitā.
Pulsa diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu sirdsdarbības ātrumu visas aktivitātes laikā.
Tempa diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu tempu visas aktivitātes laikā.
Jaudas diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu jaudu visas aktivitātes laikā.
Ātruma diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu ātrumu visas aktivitātes laikā.

Kompasa lauki

Nosaukums	Apraksts
Kompasa kurss	Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz kompasu.
GPS kurss	Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz GPS.
Kurss	Virziens, kurā jūs pārvietojaties.

Attāluma lauki

Nosaukums	Apraksts
Attālums	Attālums, kuru veicāt pašreizējā celiņā vai aktivitātē.
Intervāla attālums	Attālums, kuru veicāt pašreizējā intervālā.
Distances garums	Attālums, kuru veicāt pašreizējā distancē.
Pēdējās distances att.	Attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā distancē.
Navigācijas attālums	Veiktais attālums jūras jūdzēs vai jūras asīs.

Attāluma lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējais kāpums	Vidējais vertikālā kāpuma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.
Vidējais kritums	Vidējais vertikālā krituma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.
Augstums	Jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums virs jūras līmeņa.
Slīdēšanas koeficients	Tā horizontālā attāluma proporcija, kas veikts līdz izmaiņām vertikālā attālumā.
GPS augstums	Jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums, izmantojot GPS.
Līmenis	Pacēluma (augstuma) virs trases (distances) aprēķins. Piemēram, ja uz katriem 3 m (10 pēdām) kāpuma jūs veicat 60 m (200 pēdu), slīpums ir 5%.
Distances kāpums	Vertikālā kāpuma attālums pašreizējā distancē.
Distances kritums	Vertikālā krituma attālums pašreizējā distancē.
Pēdējās dist. kāp.	Vertikālā kāpuma attālums pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās dist. krit.	Vertikālā krituma attālums pēdējā veiktajā distancē.
Maksimālais kāpums	Maksimālais kāpuma ātrums pēdās minūtē vai metros minūtē kopš pēdējās atiestatīšanas.
Maksimālais kritums	Maksimālais krituma ātrums metros minūtē vai pēdās minūtē kopš pēdējās atiestatīšanas.
Maksimālais augstums	Lielākais augstums, kas sasniegts kopš pēdējās atiestatīšanas.
Minimālais augstums	Mazākais augstums, kas sasniegts kopš pēdējās atiestatīšanas.
Kopējais kāpums	Kopējais augstuma kāpuma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.
Kopējais kritums	Kopējais augstuma krituma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.

Grīdas lauki

Nosaukums	Apraksts
Uzkāpto stāvu skaits	Kopējais dienā uzkāpto stāvu skaits.
Nokāpto stāvu skaits	Kopējais dienā nokāpto stāvu skaits.
Stāvi minūtē	Minūtē uzkāpto stāvu skaits.

Pārnesumi

Nosaukums	Apraksts
Di2 akumulators	Di2 sensora akumulatora atlikušais uzlādes līmenis.
eBike akumulators	ebike akumulatora atlikušais uzlādes līmenis.
eBike diapazons	Aprēķinātais atlikušais attālums, kādā ebike var sniegt palīdzību.
Priekšpuse	Priekšējais velosipēda pārnesums no pārnesumu pozīcijas sensora.
Piederuma akumulators	Pārnesumu pozīcijas sensora akumulatora uzlādes līmenis.
Piederumu komplekts	Pašreizējā pārnesumu kombinācija no pārnesumu pozīcijas sensora.
Piederumi	Priekšējais un aizmugurējais velosipēda pārnesums no pārnesumu pozīcijas sensora.
Pārnesuma koeficients	Priekšējā un aizmugurējā velosipēda pārnesuma zobu skaits, ko noteicis pārnesumu pozīcijas sensors.
Aizmugure	Aizmugurējais velosipēda pārnesums no pārnesumu pozīcijas sensora.

Grafisks

Nosaukums	Apraksts
Logrīku pārskatāmība	Skriešana. Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo soļu skaita ciklā diapazonu.
KOMPASA MĒRAPARĀTS	Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz kompasu.
GCT balansa mēraparāts	Vizualizācijas krāsas atspoguļo saskares ar zemi kreisās/labās puses balansu skrienot.
Sask. ar zemi laika mērap.	Vizualizācijas krāsas atspoguļo laiku, cik ilgi skrienot katrā spertajā solī kāja ir pie zemes, mērītu milisekundēs.
Sirds darbības ritma mērap.	Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo sirds darbības ritma zonu.
Sirds ritma zonu koef.	Krāsu mērītājs, kas parāda katrā pulsa zonā pavadītā laika attiecību.
PacePro mērītājs	Skriešana. Jūsu pašreizējais dalītais temps un mērķa dalītais temps.
SPĒKA MĒRAPARĀTS	Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo spēka zonu.
Izturības mērap. (att.)	Mērītājs, kas parāda jūsu pašreizējo atlikušo izturības attālumu.
Izturības mērap. (laiks)	Mērītājs, kas parāda jūsu pašreizējo atlikušo izturības laiku.
Kop. kāpuma/krituma mērap.	Kopējais augstuma kāpuma un krituma attālums aktivitātes laikā vai kopš pēdējās atiestatīšanas.
Treniņa ef. mēraparāts	Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo un anaerobo spēju līmeni.
Vertik. svārstību mērap.	Vizualizācijas krāsas atspoguļo elastīgumu skrējiena laikā.
Vert. koef. mēraparāts	Vizualizācijas krāsas atspoguļo vertikālo svārstību attiecību pret soļa garumu.

Sirdsdarbības ritma lauki

Nosaukums	Apraksts
% sirdsritma rezerve	Procenti no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī).
Aerobā treniņa efektivitāte	Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo spēju līmeni.
Anaerobā treniņa efekt.	Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu anaerobo spēju līmeni.
Vid. % sirds ritma rezerve	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā aktivitātē.
Vid. sirdsdarbības r.	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā aktivitātē.
Vid. sirdsdarb. ritms %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā aktivitātē.
Sirdsdarb. ritms	Sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Jūsu ierīcei ir jābūt plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma noteikšanai vai ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.
Sirdsdarbības ritms %maks.	Procenti no maksimālā sirdsdarbības ritma.
Sirdsdarbības ritma zona	Pašreizējais jūsu sirdsdarbības ritma diapazons (no 1 līdz 5). Noklusējuma zonas balstās uz jūsu lietotāja profilu un maksimālo sirdsdarbības ritmu (220 mīnus jūsu vecums).
Intervāla vidējais %SR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.
Intervāla vid. %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. vid. sirdsd. ritms	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.
Intervāla maks. %SR	Maksimālā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.
Intervāla maks. %maks.	Maksimālā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. maks. sirdsd. ritms	Maksimālais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.
Dist.% sirdsd. ritma rezerve	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā distancē.
Dist. sirdsd. ritms	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā distancē.
Dist. sirds ritms %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā distancē.
Pēd. dist. %SRR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. distances sirdsd. ritms	Vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā distancē.
Pēd.dist.sirds ritms %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā distancē.

Nosaukums	Apraksts
Laiks joslā	Laiks, kas pagājis katrā sirdsdarbības zonā.

Garuma lauki

Nosaukums	Apraksts
Intervāla garums	Pašreizējā intervālā pabeigto baseina garumu skaits.
Garums	Pašreizējā aktivitātē pabeigto baseina garumu skaits.

Muskuļu skābekļa lauki

Nosaukums	Apraksts
Muskuļu O2 līmenis %	Aplēstais muskuļu skābekļa līmenis asinīs procentos pašreizējā aktivitātē.
Kopā hemoglobīns	Aplēstā kopējā hemoglobīna koncentrācija muskulī.

Navigācijas lauki

Nosaukums	Apraksts
Peilējums	Virziens no jūsu pašreizējās atrašanās vietas uz galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Kurss	Virziens no jūsu sākuma atrašanās vietas uz galapunktu. Kursu var skatīt kā plānotu vai kā iestatītu maršrutu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Galapunkta atrašanās vieta	Jūsu galapunkta pozīcija.
Galapunkta ceļa punkts	Pēdējais punkts maršrutā uz galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Atlikušais attālums	Atlikušais attālums līdz galapunktam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Līdz nākamajam	Atlikušais attālums līdz nākamajam ceļa punktam maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Apl. kopējais attālums	Aplēstais attālums no sākuma līdz galapunktam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
ETA	Aplēstais dienas laiks, kad jūs sasniegsit galapunktu (pielāgots vietējam galapunkta laikam). Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
PIL nākamajā	Aplēstais dienas laiks, kad jūs sasniegsit nākamo ceļa punktu maršrutā (pielāgots vietējam galapunkta laikam). Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
ETE	Aplēstais atlikušais laiks, līdz sasniegsit galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Plan. sp. līdz galap.	Planēšanas spēja, kāda nepieciešama, lai nolaistos no pašreizējās pozīcijas līdz galapunkta augstumam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Platums/garums	Pašreizējā pozīcija pēc ģeogrāfiskā platuma un garuma neatkarīgi no atlasītā pozīcijas formāta iestatījuma.
Atr. v.	Pašreizējā pozīcija, izmantojot atlasīto pozīcijas formāta iestatījumu.

Nosaukums	Apraksts
Nākamais atzarojums	Attālums līdz nākamajam atzarojumam ceļā.
Nākamais ceļa punkts	Nākamais punkts maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
No kursa	Attālums pa labi vai pa kreisi, kādā jūs novirzījāties no sākotnējā kustības ceļa. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Laiks līdz nākamajam	Aplēstais atlikušais laiks, līdz jūs sasniedzat nākamo ceļa punktu maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Ātr. izvēlēts pareizs	Ātrums, kādā jūs pabeidzat maršrutu galapunktā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Vert.att. līdz mērķim	Augstuma attālums starp jūsu pašreizējo pozīciju un galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Vertik. ātr. līdz mērķim	Kāpuma vai krituma ātrums līdz iepriekš noteiktajam augstumam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Citi lauki

Nosaukums	Apraksts
Aktīvas kalorijas	Aktivitātes laikā sadedzinātās kalorijas.
Apkārtējais spiediens	Nekalibrēts vides spiediens.
Barometriskais spiediens	Pašreizējais nekalkulētais vides spiediens.
Akum. darb. stundas	Stundu skaits, kas palicis līdz akumulatora jaudas izsīkšanai.
Ak. līmenis procent.	Atlikušais akumulatora uzlādes līmenis procentos.
Kurss attiecībā pret grunti (COG)	Faktiskais braukšanas virziens neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Attālums līdz starta līnijai	Atlikušais attālums līdz sacensību starta līnijai. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Plūsma	Mērījums, cik konsekventi jūs saglabājat ātrumu un plūdenumu pagriezienos pašreizējā aktivitātē.
GPS	GPS satelīta signāla stiprums.
Grants ceļš	Pašreizējās aktivitātes grūtību mērījums, pamatojoties uz augstumu, slīpumu un straujām virziena izmaiņām.
Distances plūsma	Vispārējais plūsmas novērtējums pašreizējā distancē.
Distances sīkšķembu ceļš	Vispārējais grūtību novērtējums pašreizējā distancē.
Distances	Pašreizējā aktivitātē pabeigto aplū skaits.
Celšana	Pacelšanās laiks burāšanas laikā.
Slodze	Treniņa slodze pašreizējā aktivitātē. Treniņa slodze ir treniņa laikā uzkrātais paaugstināta skābekļa patēriņš pēc treniņa (EPOC), kas norāda, ar kādu piepūli jūs veicat fizisko vingrojumu sēriju.
Izpildes spēja	Izpildes spējas rādītājs ir jūsu spēju novērtējums reāllaikā.

Nosaukums	Apraksts
Atk.	Atkārtojumu skaits fizisko vingrojumu sēriju kopā izturības treniņa aktivitātes laikā.
Elpošanas intensitāte	Jūsu elpošanas ātrums elpas vilcienos minūtē (elpas vilc./min.).
Skrējieni	Aktivitātes skrējienu skaits.
Soļi	Pašreizējā aktivitātē veiktais soļu skaits.
Stress	Jūsu pašreizējais stresa līmenis.
Saullēkts	Saullēkta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.
Saulriets	Saulrieta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.
Halzēšanas palīgierīce	Mērierīce, kas palīdz noteikt, vai jūsu laiva tiek pacelta vai novirzīta.
Dienas laiks	Dienas laiks, pamatojoties uz jūsu pašreizējo atrašanās vietu un laika iestatījumiem (formāts, laika zona, vasaras vai ziemas laiks).
Dienas laiks (sek.)	Diennakts laiks, ieskaitot sekundes.
Kopā kalorijas	Kopējais dienā sadedzināto kaloriju daudzums.

Tempa lauki

Nosaukums	Apraksts
500 m temps	Pašreizējais airēšanas temps uz 500 metriem.
Vidējais 500 m temps	Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā aktivitātē.
Vidējais temps	Vidējais temps pašreizējā aktivitātē.
Pakāpes koriģ. temps	Vidējais temps tiek koriģēts atkarībā no reljefa stāvuma.
Intervāla temps	Vidējais temps pašreizējā intervālā.
500 m dist. temps	Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā distancē.
Distances temps	Vidējais temps pašreizējā distancē.
Pēd. distances 500 m temps	Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pēdējā distancē.
Pēd. distances temps	Vidējais temps pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. distances temps	Vidējais temps pēdējā veiktā baseina garumā.
Temps	Pašreizējais temps.

PacePro lauki

Nosaukums	Apraksts
Nāk. dalītais attālums	Skriešana. Kopējais attālums nākamajā intervālā.
Nāk. dalītais mērķa temps	Skriešana. Mērķa temps nākamajā intervālā.
Dalīts attālums	Skriešana. Kopējais attālums pašreizējā intervālā.
Atlik. dalītais attālums	Skriešana. Atlikušais attālums pašreizējā intervālā.
Dalīts temps	Skriešana. Temps pašreizējā intervālā.
Dalīts mērķa temps	Skriešana. Mērķa temps pašreizējā intervālā.

Jaudas lauki

Nosaukums	Apraksts
% Funkcion. sliekšņv. jauda	Pašreizējā spēka atdeve procentos no funkcionālās sliekšņvērtības jaudas.
3 s balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 3 sekunžu kustības laikā.
3 s jauda	Vidējā spēka atdeve 3 sekunžu kustības laikā.
10 s balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 10 sekunžu kustības laikā.
10 s jauda	Vidējā spēka atdeve 10 sekunžu kustības laikā.
30 s balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 30 sekunžu kustības laikā.
30 s jauda	Vidējā spēka atdeve 30 sekunžu kustības laikā.
Vidējais atlikums	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss pašreizējā aktivitātē.
Vidējā kreisā jaudas fāze	Vidējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Vidējā jauda	Vidējā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.
Vidējā labā jaudas fāze	Vidējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Vid. kr. maks. jaudas fāze	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Vid. platf. centra nobīde	Vidējā platformas centra nobīde pašreizējā aktivitātē.
Vid. lb. maks. jaudas fāze	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Balanss	Pašreizējais kreisās/labās puses spēka balanss.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pašreizējā aktivitātē.
Distances balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss pašreizējā distancē.
Dist. kr. maks. jaudas fāze	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai pašreizējā distancē.
Dist. kr. jaudas fāze	Vidējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai pašreizējā distancē.
Normalized Power	Vidējā Normalized Power™ pašreizējā distancē.
Dist. platf. centra nobīde	Vidējā platformas centra nobīde pašreizējā distancē.
Distances jauda	Vidējā spēka atdeve pašreizējā distancē.
Dist. lb. maks. jaudas fāze	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai pašreizējā distancē.

Nosaukums	Apraksts
Distances labā jaudas fāze	Vidējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai pašreizējā distancē.
Pēd. dist. maks. jauda	Maksimālā spēka atdeve pēdējā pabeigtā distancē.
Pēd. Normalized Power	Vidējā Normalized Power pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās dist. jauda	Vidējā spēka atdeve pēdējā pabeigtā distancē.
Kreisā maks. jaudas fāze	Pašreizējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai. Jaudas fāzes maksimums ir leņķis, kādā braucējs rada maksimālo maksimālo dzenošā spēka daļu.
Kreisā jaudas fāze	Pašreizējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai. Jaudas fāze ir pedāļa gājiena reģions, kur tiek radīta pozitīvā jauda
Maks. dist. jauda	Augstākā spēka atdeve pašreizējā distancē.
Maksimālā jauda	Augstākā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.
Normalizēta jauda	Normalized Power pašreizējā aktivitātē.
Pedāļa vienmērīgums	Mērījums, cik vienmērīgi braucējs piemēro spēku pedāļiem katrā pedāļu gājienā.
Platformas centra nobīde	Platformas centra nobīde Platformas centra nobīde ir vieta uz pedāļa, kur tiek piemērots spēks.
Jauda	Pašreizējā spēka atdeve vatos. Jūsu ierīcei ir jābūt savienotai ar saderīgu sirds-darbības ritma monitoru.
Jauda uz svara vienību	Pašreizējais spēks, kas mērīts vatos uz kilogramu.
Spēka zona	Pašreizējais spēka atdeves diapazons, pamatojoties uz jūsu FTP vai pielāgotiem iestatījumiem.
Labā maks. jaudas fāze	Pašreizējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai. Jaudas fāzes maksimums ir leņķis, kādā braucējs rada maksimālo maksimālo dzenošā spēka daļu.
Labā jaudas fāze	Pašreizējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai. Jaudas fāze ir pedāļa gājiena reģions, kur tiek radīta pozitīvā jauda
Laiks joslā	Laiks, kas pagājis katrā jaudas zonā.
Laiks sēžot	Laiks, kas pavadīts sēžot, minot pedāļus pašreizējā aktivitātē.
Laiks distancē sēžot	Laiks, kas pavadīts sēžot, minot pedāļus pašreizējā distancē.
Laiks stāvēt	Laiks, kas pavadīts stāvēt, minot pedāļus pašreizējā aktivitātē.
Laiks distancē stāvēt	Laiks, kas pavadīts stāvēt, minot pedāļus pašreizējā distancē.
Training Stress Score	Training Stress Score™ pašreizējā aktivitātē.
Gr. momenta efektivitāte	Mērījums, cik efektīvi braucējs griež pedāļus.
Treniņš	Kopējais rezultāts (spēka atdeve) kilodžoulos.

Atpūtas lauki

Nosaukums	Apraksts
Atkārtot	Taimeris pēdējam intervālam plus pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).
Restartēt taimerī	Taimeris pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).

Skriešanas dinamika

Nosaukums	Apraksts
Vidējais GCT balanss	Vidējā saskares ar zemi laika balanss pašreizējā posmā.
Vid. saskares ar zemi laiks	Vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā aktivitātē.
Vidējais soļa garums	Vidējais soļa garums pašreizējā nodarbībā.
Vid. vertikālās svārstības	Vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā aktivitātē.
Vid. vertik. koeficients	Vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā nodarbībā.
GCT balanss	Saskares ar zemi kreisās/labās puses balanss skrienot.
Saskares ar zemi laiks	Laiks, cik ilgi skrienot katrā spertajā solī kāja ir pie zemes. Saskares ar zemi laiks netiek aprēķināts iešanas gadījumā.
Distances GCT balanss	Vidējā saskares ar zemi laika balanss pašreizējā distancē.
Dist. saskares ar zemi laiks	Vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā distancē.
Distances soļa garums	Vidējais soļa garums pašreizējā distancē.
Dist. vert. svārstības	Vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā distancē.
Dist. vert. koeficients	Vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā distancē.
Soļa garums	Jūsu soļa garums no viena soļa līdz nākamajam, mērīts metros.
Vertikālās svārstības	Elastīgums skrējiena laikā. Ķermeņa vertikālā kustība, mērīta katram solim centimetros.
Vertikālais koeficients	Vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu.

Ātruma lauki

Nosaukums	Apraksts
Vid. kustības ātrums	Vidējais kustības ātrums pašreizējā aktivitātē.
Vid. visp. ātrums	Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē, ietverot gan kustības, gan apturētu ātrumu.
Vidējais ātrums	Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Vid. navig. SOG	Vidējais braukšanas ātrums mezglos pašreizējai darbībai neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Vid. navig. ātrums	Vidējais ātrums mezglos pašreizējā aktivitātē.
Vid. SOG	Vidējais braukšanas ātrums pašreizējai darbībai neatkarīgi no virzītā kursa un pagaidu kursa svārstībām pozīcijā.
Distances SOG	Vidējais braukšanas ātrums pašreizējā aplī neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Ātrums distancē	Vidējais ātrums pašreizējā distancē.
Pēdējās dist. SOG	Vidējais braukšanas ātrums pēdējā pabeigtajā aplī neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Pēdējās dist. ātrums	Vidējais ātrums pēdējā pabeigtā aplī.
Maksimālais SOG	Maksimālais braukšanas ātrums pašreizējai darbībai neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Maks. ātrums	Lielākais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Maks. navig. SOG	Maksimālais braukšanas ātrums mezglos pašreizējai darbībai neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Maksimālais navig. ātrums	Maksimālais ātrums mezglos pašreizējā aktivitātē.
Navig. SOG	Faktiskais braukšanas ātrums mezglos, neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Navigācijas ātrums	Pašreizējais ātrums mezglos.
Ātrums	Pašreizējais kustības ātrums.
Ātrums pret grunti (SOG)	Faktiskais braukšanas ātrums neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Vertik. ātrums	Kāpuma vai krituma ātrums laika gaitā.

Izturības lauki

Nosaukums	Apraksts
Izturība	Pašreizējā atlikusī izturība.
Atlikušais attālums	Pašreizējais izturības attālums, kas paliek pie pašreizējā piepūles.
Izturības potenciāls	Atlikusī potenciālā izturība.
Atlikušais laiks	Pašreizējais izturības laiks, kas atlicis pie pašreizējās piepūles.

Vēzienu lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējais attālums uz vēzienu	Peldēšana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.
Vidējais attālums uz vēzienu	Smaiļošana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.
Vidējais vēzienu ātrums	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējās aktivitātes laikā.
Vidēji vēzieni uz garumu	Vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā aktivitātē.
Attālums uz vēzienu	Smaiļošana. Vēzienu laikā veiktais attālums.
Intervāla vēzienu ātrums	Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā intervālā.
Intev. vēzieni uz garumu	Vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā intervālā.
Intervāla vēzienu veids	Pašreizējais vēzienu veids intervālā.
Dist. attālums uz vēzienu	Peldēšana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.
Distances att. uz vēzienu	Smaiļošana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.
Distances vēzienu ātrums	Peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.
Distances vēzienu ātrums	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.
Vēzieni distancē	Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.
Vēzieni distancē	Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.
Pēdējās dist. att. uz vēzienu	Peldēšana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā distancē.
Pēd. dist. att. uz vēz.	Smaiļošana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā distancē.
Pēd. distances vēz. ātr.	Peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās dist. vēzienu ātr.	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. distances vēzieni	Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. distances vēzieni	Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. attāluma vēzienu ātrums	Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktā baseina garumā.
Pēd. attāluma vēzieni	Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktā baseina garumā.
Pēd. attāluma vēzienu veids	Vēzienu veids, kas izmantots pēdējā veiktā baseina garumā.
Vēzienu ātrums	Peldēšana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).
Vēzienu ātrums	Smaiļošana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).
Vēzieni	Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.
Vēzieni	Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.

Swolf lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējais Swolf	Vidējais Swolf rezultāts pašreizējā aktivitātē. Swolf rezultāts ir viena garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam (<i>Peldēšanas terminoloģija, 17. lappuse</i>). Peldot atklātos ūdeņos, Swolf rezultāta aprēķināšanai izmanto 25 metrus.
Intervāla Swolf	Vidējais Swolf rezultāts pašreizējā intervālā.
Distance Swolf	Swolf rezultāts pašreizējā distancē.
Pēd. distances Swolf	Swolf rezultāts pēdējā pabeigtā distancē.
Pēdējā attāluma Swolf	Swolf rezultāts pēdējā veiktā baseina garumā.

Temperatūras lauki

Nosaukums	Apraksts
Ne vairāk kā 24 stundas	Maksimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.
Vismaz 24 stundas	Minimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.
Temperatūra	Gaisa temperatūra. Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē temperatūras sensoru. Jūs varat izveidot temperatūras sensora pāra savienojumu ar savu ierīci, lai iegūtu precīzu temperatūras datu pastāvīgu avotu.

Taimera lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējais distances laiks	Vidējais distances laiks pašreizējā aktivitātē.
Pagājušais laiks	Kopējais ierakstītais laiks. Piemēram, ja ieslēdzat taimeri un skrienat 10 minūtes, pēc tam apturat taimeri uz 5 minūtēm, pēc tam ieslēdzat taimeri un skrienat 20 minūtes, jūsu pagājušais laiks ir 35 minūtes.
Intervāla laiks	Hronometra laiks pašreizējā intervālā.
Distances laiks	Hronometra laiks pašreizējā distancē.
Pēdējās distances laiks	Hronometra laiks pēdējā veiktajā distancē.
Kustības laiks	Kopējais kustības laiks pašreizējā aktivitātē.
Vairāku sporta veidu laiks	Kopējais laiks dažādiem sporta veidiem dažādu sporta veidu aktivitātē, ietverot pārejas.
Kopumā pr./aiz mug.	Kopējais laiks, kas pārsniedz mērķa tempu vai ātrumu vai atpaliek no tā.
Sacīkšu taimeris	Laiks, kas pagājis pašreizējās buru sacensībās.
Iestatīt taimeri	Izturības treniņa aktivitātes laikā ir pašreizējā fizisko vingrojumu sēriju kopā pavadītā laika daudzums.
Apturēts laiks	Kopējais apturētais laiks pašreizējā aktivitātē.
Peldējuma laiks	Peldējuma laiks pašreizējai aktivitātei, neietverot atpūtas laiku.
Taimeris	Atpakaļskaitīšanas taimera pašreizējais laiks.

Fizisko vingr. sērijas lauki

Nosaukums	Apraksts
Atkārtošana	Fizisko vingrojumu sērijai atlikušo atkārtojumu skaits.
Soļa attālums	Pašreizējais fizisko vingrojumu sērijas soļa laikā veiktais attālums.
Soļu temps	Pašreizējais temps fizisko vingrojumu sērijas solī.
Soļu ātrums	Pašreizējais ātrums fizisko vingrojumu sērijas solī.
Soļa laiks	Laiks, kas pagājis fizisko vingrojumu sērijas solim.

Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati

Skriešanas dinamikas ekrānos tiek rādīts krāsu mēraparāts ar primāro metriku. Kā primāro metriku varat parādīt soļu skaits ciklā, vertikālās svārstības, saskares ar zemi laiku, saskares ar zemi laika balansu vai vertikālo koeficientu. Krāsu mēraparātā tiek parādītas jūsu skriešanas dinamikas datu salīdzinājums ar citu skrējēju datiem. Krāsu zonu pamatā ir procentīles.

Uzņēmums Garmin ir pētījis daudzus skrējējus, kam ir atšķirīgi aktivitāšu līmeņi. Sarkanajā vai oranžajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas mazāk pieredzējušiem vai lēnākiem skrējējiem. Zaļajā, zilajā vai violetajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas pieredzējušākiem vai ātrākiem skrējējiem. Pieredzējušiem skrējējiem parasti ir īsāks saskares ar zemi laiks, mazākas vertikālās svārstības, mazāks vertikālais koeficients un lielāks soļu skaits ciklā nekā mazāk pieredzējušiem skrējējiem. Tomēr garākiem skrējējiem parasti ir nedaudz mazāks soļu skaits ciklā, garāki soļi un nedaudz lielākas vertikālās svārstības. Vertikālais koeficients tiek aprēķināts, dalot jūsu vertikālo svārstību vērtību ar soļa garuma vērtību. Tas nav saistīts ar augstumu.

Lai iegūtu plašāku informāciju par skriešanas dinamiku, dodieties uz vietni garmin.com/runningdynamics. Vairāk informācijas par teorijām un skriešanas dinamikas datu interpretēšanu meklējiet uzticamās tīmekļa vietnēs publicētajos rakstos par skriešanu.

Krāsu zona	Procentīles zonā	Soļu skaita ciklā diapazons	Saskares ar zemi laika diapazons
 Purpursarkana	> 95	> 183 spm	< 218 ms
 Zila	70–95	174–183 spm	218–248 ms
 Zaļa	30–69	164–173 spm	249–277 ms
 Oranža	5–29	153–163 spm	278–308 ms
 Sarkana	< 5	< 153 spm	> 308 ms

Saskares ar zemi laika balansa dati

Aprēķinot saskares ar zemi laika balansu, tiek mērīta jūsu skriešanas simetrija, un dati tiek attēloti kā procentuālā daļa no jūsu kopējā saskares ar zemi laika. Piemēram, 51,3% un bultiņa pa kreisi nozīmē to, ka skrējējs vairāk laika uz zemes pavada, atrodoties uz kreisās kājas. Ja datu ekrānā tiek rādītas divas vērtības, piemēram, 48–52, 48% ir kreisās kājas rādītājs un 52% – labās kājas rādītājs.

Krāsu zona	 Sarkana	 Oranža	 Zaļa	 Oranža	 Sarkana
Simetrija	Vāji	Viduvēji	Labi	Viduvēji	Vāji
Citu skrējēju procentuālā daļa	5%	25%	40%	25%	5%
Saskares ar zemi laika balanss	> 52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% R	50,8–52,2% R	> 52,2% R

Veidojot un pārbaudot skriešanas dinamiku, Garmin komanda konstatēja, ka noteiktiem skrējējiem savainojumu skaits ir saistīts ar lielāku nelīdzsvarotību. Daudziem skrējējiem, skrienot augšup pa pakalnu vai lejup no tā, saskares ar zemi laika balanss ir mainīgs vairāk par 50–50. Lielākā daļa skriešanas treneru piekrīt apgalvojumam, ka simetrisks skriešanas veids ir labs. Elites skrējējiem ir ātri un līdzsvaroti soļi.

Skriešanas laikā varat skatīt krāsu mēraparāta vai datu lauka datus, vai arī pēc skriešanas skatiet kopsavilkumu savā Garmin Connect kontā. Tāpat kā citi skriešanas dinamikas dati, saskares ar zemi balanss ir kvantitatīvs mērījums, kas palīdz uzzināt par skriešanas veidu.

Vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta dati

Atkarībā no sensora un no tā novietojuma – pie krūškurvja (HRM-Pro sērijas, HRM-Run™ vai HRM-Tri piederumi) vai jostasvietas (Running Dynamics Pod piederums) – vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta datu diapazoni nedaudz atšķirsies.

Krāsu zona	Procentīles zonā	Vertikālo svārstību diapazons pie krūškurvja	Vertikālo svārstību diapazons pie jostasvietas	Vertikālais koeficients pie krūškurvja	Vertikālais koeficients pie jostasvietas
 Violets	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
 Zila	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3%
 Zaļa	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Oranža	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Sarkana	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9%

VO2 Max. standarta parametri

Šajās tabulās ir iekļauta standartizēta klasifikācija VO2 maks. aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

Vīrieši	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Teicami	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Labi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Viduvēji	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Vāji	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Sievietes	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Teicami	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Labi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Viduvēji	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Vāji	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati izmantoti ar The Cooper Institute atļauju. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz vietni www.CooperInstitute.org.

FTP novērtējumi

Šajā tabulās ir iekļautas klasifikācijas funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) aplēsēm pēc dzimuma.

Vīrieši	Vati uz kilogramu (W/kg)
Lieliski	5,05 un vairāk
Teicami	No 3,93 līdz 5,04
Labi	No 2,79 līdz 3,92
Viduvēji	No 2,23 līdz 2,78
Netrenēts	Mazāk par 2,23

Sievietes	Vati uz kilogramu (W/kg)
Lieliski	4,30 un vairāk
Teicami	No 3,33 līdz 4,29
Labi	No 2,36 līdz 3,32
Viduvēji	No 1,90 līdz 2,35
Netrenēts	Mazāk par 1,90

FTP novērtējumu pamatā ir šis pētījums: Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Riteņu lielums un apkārtmērs

Ātruma sensors automātiski nosaka riteņu lielumu. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru ātruma sensora iestatījumos.

Riepas izmērs ir atzīmēts uz abām riepas pusēm. Riteņa apkārtmēru varat izmērīt vai noteikt, izmantot kādu no internetā pieejamajiem kalkulatoriem.

Simbolu definīcijas

Šie simboli var būt redzami uz ierīces vai piederuma etiķetes.



EEIA atkritumu apsaimniekošanas un pārstrādes simbols. EEIA simbols ir pievienots produktam saskaņā ar ES Direktīvu 2012/19/ES par elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumiem (EEIA). Tas ir paredzēts, lai novērstu šā produkta nepareizu apsaimniekošanu un veicinātu atkārtotu izmantošanu un pārstrādi.

