GARMIN®

FĒNIX® 9 SERIES

שעון חכם



מדריך למשתמש

תוכן עניינים

מבוא 7

תחילת העבודה 7
פונקציות הלחצנים 7
פונקציות מסך המגע 8
הפעלה והשבתה של מסך המגע 8
מצב GPS וסמלי מצב 8
התאמה אישית של פני השעון 9

יישומים ופעילויות 10

יישומים 10
אימונים 11
שימוש ביישום שנשמר ... 15
הקלטת הערה קולית 15
שימוש בפקודות קוליות 15
שימוש ביישום Messenger 17
שיחות מהיישום שיחות ב-Messenger 17
Garmin Pay™ 18
התחלת Garmin Epic ... 19
שימוש ביישום Xero® 19
Chronograph 20
תכנון צלילה 20
הצגת פרטי גאות 20
סימון מיקום העוגן שלך 21
שלט מנוע טרולינג 22
פעילויות 22
התחלת פעילות 23
הפסקת פעילות 23
פעילויות בחוץ 24
ריצה 33
שחייה 35
אופניים 36
ענפי ספורט מרובים 37
פעילויות בחדר כושר 38
צלילה 40
ספורט חורף 46
ספורט מים 46
פעילויות אחרות 49
התאמה אישית של פעילויות ויישומים 52
התאמה אישית של רשימת היישומים 52
התאמה אישית של רשימת הפעילויות המועדפות שלך 52
התאמה אישית של מסכי הנתונים 52
יצירת פעילות מותאמת אישית 53
הגדרות של פעילות 53

פקדים 59

התאמה אישית של תפריט הפקדים ... 61
שימוש בפנס LED 61
עריכה של מבזק הפנס המותאם אישית 61
מדידת הגובה של מאפיין 62

מבטים מהירים 63

הצגת מבטים מהירים 65
התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים 65
יצירת תיקייה של מבטים מהירים 65
Body Battery™ 66
טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery™ משופרים 66
מצב בריאותי 66
מדידות ביצועים 66
אודות ערכי VO2 מרבי משוערים 67
הצגת זמני המרוץ הצפויים 67
מצב השתנות הדופק 68
מצב ביצועים 68
יעילות ריצה 68
קבלת הערכת FTP 69
סף לקטאט 69
הצגת סיבולת בזמן אמת 69
הצגת עקומת הכוח 70
מצב האימונים 70
רמות מצב האימונים 71
עומס חמור 71
זמן התאוששות 72
התאקלמות לביצועים בחום וגובה 73

הפסקה וחידוש של מצב האימונים 73
מוכנות לאימון 73
סבילות ריצה 73
ניקוד סיבולת 74
הצגת אזורי הסיבולת שלך 74
ניקוד עבור גבעה 74
הצגת יכולת הרכיבה 75
לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי 75
אימון לאירוע מרוץ 75
הוספת מניה 75
הוספת מיקומי מזג אוויר 76
רישום אורח חיים 76
מעקב אחר צורות התנהגות ברישום אורח חיים 76
שימוש ב-Jet Lag Adviser 76
תכנון מסלול ביישום Garmin Connect™ 76
צפייה במבט המהיר של צלילת סקובה 76

שעונים 78
הגדרת שעון מעורר 78
ערוך התראה 78
שימוש בטיימר ספירה לאחור 78
מחיקת טיימר ספירה לאחור 79
שימוש בשעון העצר 79
הוספת אזורי זמן חלופיים 80
עריכה של אזור זמן חלופי 80
הוספת אירוע של ספירה לאחור 80
עריכת אירוע של ספירה לאחור 80

היסטוריה 82
שימוש בהיסטוריה 82
היסטוריית ספורט משולב 82
שיאים אישיים 82
הצגת שיאים אישיים 82
שחזור שיא אישי 82
מחיקת שיאים אישיים 83
הצגת סיכומי נתונים כוללים 83

הגדרות של הודעות והתראות 84
התראות בריאות ורווחה 84
הגדרת התראת דופק חריג 84
Move Alert 84
דוח בוקר 84
התאמה אישית של דוח הבוקר 84
דוח ערב 85
התאמה אישית של דוח הבוקר 85
הגדרת התראות שעה 85
הגדרת התראת סערה 85
הפעלת התראות על חיבור הטלפון 85

הגדרות צלילים ורטט 86

הגדרות צג ובהירות 87

קישוריות 88
חיישנים ואביזרים 88
חיישנים אלחוטיים 88
תכונות קישוריות של הטלפון 91
שיוך הטלפון 91
התקשרות מהיישום טלפון 91
שימוש בעוזר טלפוני 92
הפעלת הודעות מהטלפון 92
איתור התקן שאבד 93
השבתת חיבור Bluetooth® לטלפון 93
הפעלה וכיבוי של התראות 'חפש את הטלפון שלי' 93
תכונות קישוריות Wi-Fi® 94
התחברות לרשת Wi-Fi® 94
תכונות מחוברות של LTE ולוויין עבור fēnix® 9 Pro - inReach® 94
חיבור ללוויין תקשורת 95
שליחת הודעת טקסט 96
שליחה של הודעת רישום מיקום 96
בדיקת הודעות 96
בקשה לתחזית מזג אוויר 96
inReach® 96
הגדרות LTE ולוויין 96
הצגת הפרטים ונתוני השימוש של תוכנית inReach® 97

SOS עבור - fēnix® 9 Pro
inReach®..... 97
שיתוף Garmin®..... 98
שיתוף נתונים עם Garmin
Share..... 98
קבלת נתונים עם Garmin
Share..... 98
הגדרות
Garmin Share..... 98
יישומי טלפון ויישומי מחשב..... 99
Garmin Connect™..... 99
התחבר לתכונות IQ.... 100
יישום Garmin Dive™.. 101
Garmin Explore™..... 101
יישום Garmin
Messenger™..... 101
יישום Garmin Golf™.. 101
יישום ShotView™..... 102

מצבי מיקוד..... 103
התאמה אישית של מצב מיקוד בברירת מחדל..... 103
יצירת מצב מיקוד מותאם אישית..... 103

הגדרות בריאות ואיכות חיים..... 104
צמיד חיישן דופק..... 104
ענידת השעון..... 104
עצות לנתוני דופק לא סדיר..... 104
הגדרות צמיד חיישן דופק..... 104
אוקסימטר דופק..... 105
קבלת קריאות אוקסימטר דופק..... 106
הגדרת המצב של אוקסימטר דופק..... 106
עצות לנתוני אוקסימטר
דופק לא סדיר..... 106
יעד אוטומטי..... 106
דקות פעילות אינטנסיבית..... 106
להרוויח דקות אינטנסיביות..... 106
מעקב שינה..... 107
הגדרת לוח זמנים לשינה..... 107
שימוש במעקב שינה אוטומטי..... 107
וריאציות נשימה..... 107

מפה..... 108
הצגת המפה..... 108
שמירה של מיקום במפה או ניווט אליו..... 108
מעקב אחרי המיקום שלך במפה..... 108
הגדרות מפה..... 108
ניהול מפות..... 109
הצגה והסתרה של נתוני מפה..... 110

ניווט..... 111
ניווט אל יעד..... 111
ניווט אל נקודת עניין קרובה..... 111
ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות..... 111
סימון והתחלת ניווט למיקום 'אדם במים'..... 112
עצירת הניווט..... 112
שמירת מיקומים..... 112
שמירת המיקום שלך... 112
שמירת מיקום של רשת כפולה..... 112
שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום Garmin Connect™..... 112
מסלולים..... 113
יצירת קורס ב-Garmin Connect™..... 113
יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות השעון..... 113
שימוש במסלול שמור בשעון..... 114
הגדרת כיוון המצפן..... 114
הגדרת נקודת ייחוס..... 115
תכנון ציון דרך..... 115

תכונות מעקב ובטיחות..... 116
הוספת אנשי קשר לסיוע..... 116
הוספת אנשי קשר..... 116
הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"..... 116
הפעלת מעקב Garmin Locate..... 117
בקשת סיוע..... 117
הודעות צופים..... 117
חסימת הודעות צופים.. 117

התחל הפעלת GroupTrack 117
טיפים להפעלות GroupTrack 118

מוזיקה 119
התחברות לספק צד שלישי 119
הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי 119
הורדת תוכן שמע אישי 119
האזנה למוזיקה 119
פקדי האזנה למוזיקה 120
חיבור אוזניות Bluetooth® 120
שינוי מצב השמע 120

פרופיל משתמש 121
הגדרת פרופיל המשתמש שלך 121
הגדרות מגדר 121
מציג את גיל הכושר שלך 121
אודות אזורי דופק 121
יעדי כושר 121
הגדרת תחומי הדופק ... 121
האפשרות להניח לשעון להגדיר את אזורי הדופק 122
חישובי אזור דופק 122
הגדרת אזורי הכוח 122
זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים .. 122

הגדרות ניהול החשמל 123
התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה 123
התאמה אישית של מצבי הפעלה 123

הגדרות נגישות 124

הגדרות מערכת 125
שינוי שפת השעון 125
התאמה אישית של לחצני הקיצור ... 125
הגדרת סיסמת השעון שלך 125
שינוי הסיסמה של השעון שלך 125
השבתת הסיסמה של השעון 126
מצפן 126
הגדרות מצפן 126
מד גובה וברומטר 126
הגדרות מד גובה וברומטר 127
חיישן עומק 127
הגדרות חיישן עומק 127
הגדרות זמן 127
סנכרון השעה 127
שינוי המקלדת בשעון ברירת המחדל 127
הפעלת מילת התעוררות לשעון 128
הגדרות מערכת מתקדמות 128
שינוי יחידות המידה 128
הגדרות הקלטת נתונים . 128
שחזר ואפס הגדרות 128
שחזור ההגדרות והנתונים מ-Garmin Connect™ .. 128
איפוס כל הגדרות ברירת המחדל 129
הפעלה מחדש של השעון באופן ידני 129
תיקון התקן במצב שחזור 129
עדכוני מוצרים 130
הצגת פרטי התקן 130
הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות 130

פרטי ההתקן 131
אודות צג AMOLED 131
טעינת השעון 131
טעינה סולרית 131
מפרטים 131
מידע על הסוללה 132
עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה 133
טיפול בהתקן 133
ניקוי השעון 134
ניקוי רצועות העור 134
ניקוי רצועת הניילון 134
החלפת הרצועות של QuickFit® 134
קבלת מידע נוסף 135

נספח 136
נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים 136
נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע 136
נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית 136
דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי ... 136

דירוג יעילות ריצה..... 137
דירוגי FTP.....137
דירוגי ניקוד סיבולת..... 137
גודל גלגל והיקף..... 138

שדות נתונים..... 139

מבוא

⚠ אזהרה

עיין במדריך *מידע חשוב על הבטיחות והמוצר* שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

חשוב להתייעץ עם הרופא תמיד לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים.

הודעה

כדי להשתמש בתכונות ה-LTE ובחיבור לווייני, כולל SOS, יש צורך בתוכנית שירות ®inReach פעילה, וזמינות לשעון fēnix® 9 Pro - inReach בלבד.

תחילת העבודה

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

1. לחץ ממושכות על כדי להפעיל את השעון (*פונקציות הלחצנים*, עמוד 7).
2. פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להשלים את ההגדרה הראשונית.

   במהלך ההגדרה הראשונית, תוכל לשייך את הטלפון לשעון כדי לקבל הודעות, לסנכרן את הפעילויות שלך ועוד (*שיוך הטלפון*, עמוד 91). אם אתה משדרג משעון מתחרה, באפשרותך להעביר את הגדרות השעון, המסלולים השמורים ועוד השעת השיוך של השעון fēnix® החדש לטלפון.
3. אם יש לך שעון fēnix® 9 Pro - inReach, השלם את הפעלת תוכנית השירות של inReach ביישום Garmin Messenger™, והשתמש בתכונות ה-LTE והלוויין המחוברות (*תכונות מחוברות של LTE ולוויין עבור fēnix® 9 Pro - inReach®*, עמוד 94).
4. טען את השעון (*טעינת השעון*, עמוד 131).
5. לבדיקת עדכוני התוכנה (*הגדרות מערכת*, עמוד 125).

   לחוויית הטובה ביותר עליך לעדכן את התוכנות הכלולות בשעון שלך. עדכוני תוכנה מספקים שינויים ושיפורים בפרטיות, באבטחה ובתכונות.
6. התחל פעילות (*התחלת פעילות*, עמוד 23).

פונקציות הלחצנים

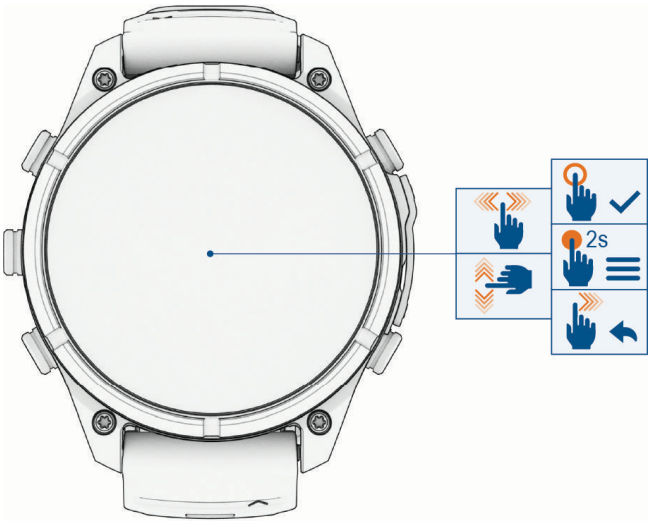


עצה: ניתן להתאים אישית חלק מפונקציות הלחיצה הממושכת וליצור קיצורי לחצנים חדשים (*התאמה אישית של לחצני הקיצור*, עמוד 125).

1 הלחצן השמאלי העליון	• לחץ כדי להאיר את המסך. • לחץ פעמיים במהירות כדי להפעיל או לכבות את הפנס (*שימוש בפנס LED*, עמוד 61). • לחץ ממושכות למשך 3 שניות כדי להפעיל את ההתקן. • לחץ ממושכות למשך 2 שניות כדי להציג את תפריט הפקדים (*פקדים*, עמוד 59). • בשעון fēnix® 9/9 Pro ללא תוכנית שירות ®inReach פעילה, לחץ לחיצה ארוכה למשך חמש שניות כדי לבקש עזרה (*בקשת סיוע*, עמוד 117). • בשעון fēnix 9 Pro - inReach עם תוכנית שירות פעילה של inReach, לחץ לחיצה ארוכה למשך 5 שניות כדי להתחיל קריאת SOS להצלה (*SOS עבור fēnix® 9 Pro - inReach®*, עמוד 97).
2 הלחצן השמאלי האמצעי	• מפני השעון, לחץ כדי להציג את מרכז ההתראות (*הצגת התראות*, עמוד 92). • לחץ כדי לגלול בין התפריטים או בין מסכי הנתונים. • בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט הראשי. • לחץ לחיצה ארוכה כדי לגשת לתפריט ההקשר, אם זמין בחלק זה של ממשק המשתמש.

3 הלחצן השמאלי התחתון	• מפני השעון, לחץ כדי לגלול ברשימת המבטים המהירים (*הצגת מבטים מהירים*, עמוד 65). • לחץ כדי לגלול בין התפריטים או בין מסכי הנתונים. • לחץ ממושכות כדי להציג את פקדי המוזיקה (*האזנה למוזיקה*, עמוד 119).
4 הלחצן הימני העליון	• לחץ כדי לבחור אפשרות בתפריט. • מפני השעון, לחץ כדי לפתוח את תפריט האפליקציות והפעילויות (*יישומים ופעילויות*, עמוד 10). • לחץ כדי להתחיל או לעצור פעילות (*התחלת פעילות*, עמוד 23). • לחץ ממושכות כדי לפתוח את תכונת הפקודות הקוליות (*שימוש בפקודות קוליות*, עמוד 15).
5 הלחצן הימני התחתון	• לחץ כדי לחזור למסך הקודם. • במהלך פעילות, לחץ כדי להקליט הקפה, לנוח או להתקדם לשלב האימון הבא. • לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג רשימה של יישומים שהיו בשימוש לאחרונה.

פונקציות מסך המגע



- הקש כדי לבחור אפשרות בתפריט.
- לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט.
- לחץ לחיצה ארוכה על נתוני פני השעון כדי לפתוח את המבט או התכונה.

הערה: התכונה אינה זמינה בכל פני השעון.

- הקש על סמל בחלק העליון של פני השעון כדי להמשיך להשתמש בפעילות או ביישום הפעילים.
- מפני השעון, החלק כלפי מטה כדי להציג את מרכז ההתראות.
- מפני השעון, החלק כלפי מעלה או מטה כדי לגלול ברשימת המבטים המהירים.
- בפני השעון, החלק שמאלה כדי לפתוח את תפריט היישומים והפעילויות.
- מתפריט הבקרות, המבטים המהירים או היישומים, לחץ לחיצה ממושכת על פני השעון כדי לערוך את האפשרויות, להוסיף אפשרויות או לשנות את הסדר של האפשרויות.
- החלק כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין התפריטים.
- החלק ימינה כדי לחזור למסך הקודם.
- כסה את המסך בעזרת כף היד כדי לחזור לפני השעון ולהוריד את בהירות המסך.

הפעלה והשבתה של מסך המגע

- לחץ ממושכות על ועל .
- לחץ ממושכות על ובחר .
- לחץ ממושכות על , בחר **הגדרות השעון** > **תצוגה ובהירות** > **מגע** ובחר אפשרות.

מצב GPS וסמלי מצב

לפעילויות בחוץ, שורת המצב הופכת לירוקה כשה-GPS מוכן. סמל מהבהב פירושו שהשעון מחפש אות. מופע רצוף של הסמל פירושו שאותר אות או שהחיישן מחובר.

GPS	מצב GPS
	מצב סוללה
	מצב חיבור לטלפון
	מצב טכנולוגיית Wi-Fi®
	מצב טיסה
	מצב LiveTrack
	מצב GroupTrack
	מצב LTE
	מצב דופק
	מצב טכנולוגיית Bluetooth®
	מצב קישוריות ANT+®
	מצב Running Dynamics Pod
	מצב חיישן מהירות ותנועות לדקה
	מצב אורות אופניים
	מצב רדאר אופניים
	סטטוס מצב תצוגה מורחבת
	סמל מכשיר אימון חכם
	מצב מד כח
	מצב חיישן tempe™

התאמה אישית של פני השעון

באפשרותך להתאים אישית את הפרטים וההופעה של פני השעון, או להפעיל פני שעון Connect IQ™ שהותקנו (*התחבר לתכונות IQ*, עמוד 100).

1. בפני השעון, לחץ ממושכות על .
2. בחר **פרצוף שעון**.
3. בחר אפשרות:
   - כדי לערוך את פני השעון, בחר .
   - כדי להוסיף ולערוך פני שעון חדשים, בחר **הוסף חדש**, בחר קטגוריה (fēnix® 9/9 Pro AMOLED בלבד) ובחר > .

   הערה: כאשר מוסיפים פני שעון, הם מופיעים ברשימת המועדפים. כאשר מגיעים למספר המועדפים המרבי, יש למחוק פני שעון מרשימת המועדפים כדי להוסיף פני שעון חדשים.
4. בחר אפשרות:

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל פני השעון. לחלק מפני השעון יש אפשרויות נוספות, כמו אזור זמן חלופי או סגנונות מרובים.

- כדי להפעיל את פני השעון, בחר באפשרות **החל**.
- כדי לשנות את הנתונים שמופיעים במסגרת פני השעון, בחר **נתונים**, גלול ובחר שדה לעריכה ולאחר מכן גלול ובחר אפשרות.
- כדי להוסיף או לשנות צבע הדגשה עבור פני השעון, בחר באפשרות **צבע הדגשה** ולאחר מכן גלול ובחר אפשרות.
- כדי לשנות את הצבע של הנתונים שמופיעים בפני השעון, בחר **צבע נתונים** ולאחר מכן גלול ובחר אפשרות.
- כדי לשנות את צבע הרקע, בחר **צבע רקע** ולאחר מכן גלול ובחר אפשרות.

  הערה: תכונה זו אינה זמינה בדגמי fēnix 9/9 Pro AMOLED.
- כדי להסיר פני שעון מרשימת המועדפים, בחר **מחיקה**.

יישומים ופעילויות

השעון כולל מגוון יישומים ופעילויות שנטענו מראש.

יישומים: יישומים מוסיפים לשעון תכונות אינטראקטיביות, כגון צפייה באימונים או התקשרות למישהו מהשעון שלך (*יישומים*, עמוד 10).

פעילויות: בשעון טעונים מראש יישומים לפעילויות בבית ובחוץ, כולל ריצה, רכיבה על אופניים, אימוני כוח, שחייה בבריכה ועוד (*פעילויות*, עמוד 22). בעת התחלת פעילות, השעון מציג ומתעד את נתוני החיישן, שאותם תוכל לשמור ולשתף עם קהילת Garmin Connect™.

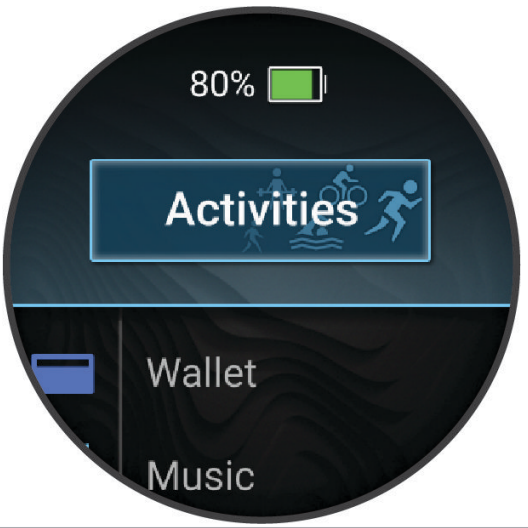
לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

יישומים Connect IQ™: ניתן להוסיף לשעון תכונות על-ידי התקנה של יישומים מהיישום Connect IQ (*התחבר לתכונות IQ*, עמוד 100).

יישומים

אתה יכול להתאים אישית את השעון באמצעות תפריט היישומים, שמאפשר גישה מהירה לתכונות ולאפשרויות השעון. לחלק מהיישומים דרוש חיבור Bluetooth® לטלפון תואם. ניתן למצוא יישומים רבים במבטים המהירים (*מבטים מהירים*, עמוד 63) או בפקדים (*פקדים*, עמוד 59).

בפני השעון, לחץ על , ולחץ על כדי לגלול בין היישומים.



שם	מידע נוסף
ABC	בחר כדי להציג שילוב נתונים של מד-גובה, ברומטר ומצפן.
עוגן	בחר כדי לסמן מיקום עוגן (*סימון מיקום העוגן שלך*, עמוד 21).
שידור הדופק	בחר כדי לשדר נתוני דופק להתקן משויך (*שידור נתוני דופק*, עמוד 105).
מחשבון	בחר כדי להשתמש במחשבון, כולל מחשבון הטיפים.
לוח שנה	בחר כדי להציג אירועים קרובים מלוח השנה של הטלפון.
שעונים	בחר כדי להגדיר התראה, טיימר, שעון עצר, אזור זמן חלופי או אירוע ספירה לאחור (*שעונים*, עמוד 78).
Connect IQ™	בחר כדי להשתמש בחנות Connect IQ בשעון (*התחבר לתכונות IQ*, עמוד 100).
Epic	בחר כדי להתחיל, להציג או לסיים את Garmin Epic, שהוא אוסף של פעילויות, קורסים ונתונים ביומטריים על פני פרק זמן מוגדר (*התחלת Garmin Epic*, עמוד 19).
כלי שטח	בחר כדי לפתוח יישומים לטיולים בחוץ, כגון המצפן, מדידת גובה או יישומים לנקודת ייחוס.
תחזית דיג	בחר כדי להציג תחזיות של הימים והשעות הכי טובים לדיג, לפי המיקום שלך, מצב הירח וזמני הזריחה והשקיעה של הירח. אפשר להציג את הדירוג לאותו היום וזמני האכלה גדולים וקטנים.
Garmin Share	בחר כדי לשלוח או לקבל נתונים עם Garmin® מכשירים אחרים (*שיתוף Garmin®*, עמוד 98).
Health Snapshot™	בחר כדי לתעד מדדי בריאות מרכזיים, כגון הדופק הממוצע שלך, רמת הלחץ וקצב הנשימה, שאתה יושב במשך שתי דקות מבלי לזוז. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכללי.
היסטוריה	בחר כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הרשומות והסיכומים הרשומים שלך (*שימוש בהיסטוריה*, עמוד 82).
תיעוד אורח חיים	בחר כדי לעקוב אחר צורות ההתנהגות היומיומיות שלך ולגלות כיצד צורות ההתנהגות משפיעות על מדדי בריאות מסוימים ביישום Garmin Connect™.
מפה	בחר כדי להציג את המפה (*הצגת המפה*, עמוד 108).
מנהל המפות	בחר כדי להציג ולנהל מפות שהורדת (*ניהול מפות*, עמוד 109).
מדוד גובה	בחר כדי למדוד את הגובה של מאפיין, כגון גבעה או מפל מים (*מדידת הגובה של מאפיין*, עמוד 62).

שם	מידע נוסף
Messenger	בחר כדי להציג ולשלוח הודעות באמצעות היישום לטלפון Garmin Messenger™ (*שימוש ביישום Messenger*, עמוד 17). בשעון fēnix® 9 Pro - inReach® עם תוכנית שירות inReach פעילה, ניתן להשתמש בחיבור ה-LTE או בחיבור הלווייני לתקשורת של השעון כדי לשלוח הודעות, לשלוח הודעות עם רישום מיקום או לבדוק אם יש הודעות חדשות.
שיחות ב-Messenger	בשעון fēnix 9 Pro, בחר כדי להציג את היסטוריית השיחות או לבצע שיחה קולית (*שיחות מהיישום שיחות ב-Messenger*, עמוד 17).
מופע הירח	בחר כדי להציג את שעות הזריחה והשקיעה, יחד עם מופע הירח, לפי מיקום ה-GPS שלך.
מוזיקה	בחר כדי לשלוט בהפעלת השמע באמצעות השעון שלך (*האזנה למוזיקה*, עמוד 119).
הודעות	בחר כדי להציג את התראות הטלפון שלך (*הצגת התראות*, עמוד 92).
תזונה	בחר כדי לעקוב אחר התזונה היומית שלך, כולל קלוריות ומאקרונוטריאנטים. בנוסף, באפשרותך לתעד את צריכת המזון שלך. עליך להיות בעל מינוי Garmin Connect+ פעיל כדי לעקוב אחר התזונה ולהציג אותה (*מינוי Garmin Connect+™*, עמוד 99).
טלפון	בחר כדי לפתוח את פקדי הטלפון, כמו אנשי קשר ולוח החיוג (*התקשרות מהיישום טלפון*, עמוד 91).
עוזר טלפוני	בחר כדי לומר פקודה לעוזר הקולי של הטלפון שלך (*שימוש בעוזר טלפוני*, עמוד 92).
תכנן דקומפרסיה	בחר כדי לחשב את עומק הפעולה המרבי, גז הנשימה, או מגבלת זמן הצלילה ללא דקומפרסיה (*תכנון צלילה*, עמוד 20).
תכנן נ"צ	בחר כדי לשמור מיקום חדש על ידי תכנון המרחק והכיוון מהמיקום הנוכחי שלך (*תכנון ציון דרך*, עמוד 115).
אוקסימטר דופק	בחר כדי לבצע קריאה של אוקסימטר הדופק (*אוקסימטר דופק*, עמוד 105).
נקודת ייחוס	בחר כדי להגדיר נקודת ייחוס שתספק את הכיוון והמרחק למיקום או לנקודת ההגעה (*הגדרת נקודת ייחוס*, עמוד 115).
שמור	בחר כדי להציג את המיקומים השמורים, המסלולים ונקודות הציון שלך (*שימוש ביישום שנשמר*, עמוד 15).
הגדרות	בחר כדי לפתוח את תפריט ההגדרות.
ניקוד בענפי ספורט	בחר לעקוב אחר קבוצות ספורט מקצועיות או במכללות עם ניקוד ונתונים בשידור חי.
זריחה &שקיעה	בחר כדי לצפות בזמני הזריחה, השקיעה והדמדומים.
גאות ושפל	בחר כדי לקבל מידע על הגאות במיקום נתון (*הצגת פרטי גאות*, עמוד 20).
עצות	בחר כדי לצפות בטיפים לשעון אינטראקטיבי, לקבל מידע על תכונות חדשות בשעון ולסרוק קישור ישיר אל support.garmin.com כדי לגשת למדריך למשתמש של השעון.
מנוע טרולינג	בחר כדי להשתמש בשעון כשלט רחוק ל-Garmin מנוע טרולינג (*שיוך השעון למנוע טרולינג*, עמוד 22).
שליטה קולית	בחר כדי לומר פקודה לביצוע על ידי השעון שלך (*שימוש בפקודות קוליות*, עמוד 15).
הערות קוליות	בחר כדי להקליט הערה קולית (*הקלטת הערה קולית*, עמוד 15).
Wallet	בחר כדי לפתוח את ארנק Garmin Pay™ (*Garmin Pay™*, עמוד 18).
מזג אוויר	בחר כדי לצפות בתחזית מזג האוויר העדכנית ובתנאים הנוכחיים.
מעקב אחר המשקל	בחר כדי להציג את ההיסטוריה והמגמות האחרונות של המשקל. אפשר להזין את המשקל ידנית. אם שייכת משקל של Index™ לחשבון Garmin Connect, נתוני המשקל יופיעו ביישום.
אימונים	בחר כדי להציג את האימונים השמורים שלך (*אימונים*, עמוד 11).
Xero Chronograph	בחר כדי לגשת Xero® לפקדי ההפעלה בכרונוגרף ולתצוגת הנתונים הבליסטיים (*שימוש Xero® ביישום Chronograph*, עמוד 19).

אימונים

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

בשעון שלך: ניתן לפתוח את יישום האימונים מרשימת הפעילויות, כדי להציג את כל האימונים הטעונים כעת בשעון שלך (*יישומים ופעילויות*, עמוד 10).

אפשר גם לעיין בהיסטוריית האימונים שלך.

ביישום: ניתן ליצור אימונים ולגלות אימונים נוספים או לבחור תוכנית אימונים שמגיעה עם אימונים כלולים ולהעביר אותם לשעון שלך (*מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect™*, עמוד 12).

באפשרותך לקבוע מועדי אימונים.

באפשרותך לעדכן ולערוך את האימונים הנוכחיים שלך.

התחלת אימון

השעון יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון.

1 בפני השעון, לחץ על .

עצה: אם כבר יש לך אימון מתוכנן או מוצע להיום, באפשרותך לגלול למטה, ולבחור **אימונים**.

2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
3 לחץ על , ובחר **אימון**.
4 בחר אפשרות:
- כדי לאפשר לשעון להציע אימון לאחר בחירת יעדי העצימות והזמן, בחר **אימון מהיר**.
- כדי להתחיל אימון מרווחים, בחר **יעדים ומרווחים** או **מרווחים** (*התחלת אימון במרווחים*, עמוד 13).
- כדי להתחיל אימון עם יעד אימון, בחר **יעדים ומרווחים** או **הגדר יעד** (*הגדרת יעד אימון*, עמוד 13).
- כדי להתחיל אימון שנטען מראש או אימון שמור, בחר **ספריית אימונים** (*מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect™*, עמוד 12).
- כדי להתחיל אימון שנקבע מתוך יומן האימונים של Garmin Connect™ בחר **יומן אימונים** (*אודות יומן האימונים*, עמוד 14).

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

5 בחר אימון.

הערה: רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.

6 אם יש צורך, בחר **בצע אימון**.
7 לחץ על כדי להפעיל את טיימר הפעילות.

לאחר שתתחיל אימון, ההתקן יציג את כל אחד משלבי האימון, הערות בנוגע לשלב (אופציונלי), היעד (אופציונלי) ונתוני האימון העדכניים. לפעילויות כוח, יוגה, אירובי או פילאטיס, תופיע הנפשה עם הנחיות.

ניקוד ביצועים של אימון

לאחר שתשלים אימון, השעון מציג את ציון ביצוע האימון בהתבסס על מידת הדיוק שבה השלמת את האימון. שלבי האימון הפעיל מקבלים את העדיפות הגבוהה ביותר, מודדים באיזו מידה רמת המאמץ שלך תואמת את יעדי אותו שלב, ומוודאים שהשלמת את כל השלבים. שלבי החימום וההתאוששות משפיעים פחות על הציון שלך. שלב ההרפיה לא משפיע כלל על ניקוד ביצועי האימון שלך.

ציון ביצוע האימון שלך מופיע רק עבור אימוני ריצה או רכיבה על אופניים.

	טוב, 67% עד 100%
	ממוצע, 34% עד 66%
	נמוך , 0 עד 33%

מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect™

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (*Garmin Connect™*, עמוד 99).

1 בחר אפשרות:
- פתח את היישום Garmin Connect, ובחר •••.
- עבור לכתובת **connect.garmin.com**.

2 בחר **אימונים ותכנון** > **אימונים**.
3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמור אותו.
4 בחר או **שלח להתקן**.
5 בצע את ההוראות שעל המסך.

השלמת אימון יום מוצע

כדי שהשעון יוכל להמליץ על אימון יומי, צריכה להיות לך הערכת VO2 מרבי לפעילות הזו (*אודות ערכי VO2 מרבי משוערים*, עמוד 67).

1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר **פעילויות**.
3 בחר אפשרות:
- בחר **ריצה**, ובחר פעילות.
- בחר **אופניים**, ובחר פעילות.

4 לחץ על , ובחר את האימון המוצע היומי.

לא מופיעה הצעה לאימון אם יש יום מנוחה מתוכנן, או שאתה עוקב אחר תוכנית אימונים אחרת.

5 גלול מטה כדי להציג פרטים על האימון, כגון צעדים ויתרון משוער.
6 גלול בחזרה למעלה ובחר אפשרות:
- להתחלת אימון, בחר **בצע אימון**.
- כדי לדלג על האימון, בחר **עוד** > **ביטול**.
- כדי להציג הצעות לאימון לשבוע הקרוב, בחר **עוד** > **הצעות נוספות**.
- כדי להציג את הגדרות האימון, כגון ימי אימון, סוג יעד והנחיות לאימון, בחר **עוד** > **הגדרות**, ובחר אפשרות.

עצה: אם אתה משבית את האפשרות **הנחיית אימון**, באפשרותך להפעיל את ההנחיות מאוחר יותר. מהפעילות, בחר **אימון** > **ספריית אימונים** > **הצעות יומיות**, בחר אימון ולאחר מכן בחר **עוד** > **הגדרות** > **הנחיית אימון**.

האימון המוצע מתעדכן באופן אוטומטי בהתאם להרגלי האימון, זמן ההתאוששות ו-VO2 מרבי.

התחלת אימון במרווחים

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

1. בפני השעון, לחץ על .
2. בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
3. גלול למטה.
4. בחר **אימון**.
5. בחר אפשרות:
   - בחר **מרווחים**.
   - בחר **יעדים ומרווחים** > **מרווחים**.
6. בחר אפשרות:
   - בחר **חזרות לא מוגבלות** כדי לסמן את המרווחים ופרקי הזמן למנוחה שלך ידנית בלחיצה על .
   - בחר **חזרות מוגדרות מראש** > **בצע אימון** כדי להשתמש באימון במרווחים על בסיס מרחק או זמן.
7. במידת הצורך, בחר ✔ כדי לכלול חימום לפני האימון.
8. לחץ על כדי להפעיל את טיימר הפעילות.
9. כאשר האימון במרווחים כולל חימום, לחץ על כדי להתחיל את המרווח הראשון.
10. בצע את ההוראות שעל המסך.
11. בכל עת, לחץ על כדי לעצור את פרק הזמן למנוחה או את המרווח הנוכחי, ולעבור לפרק הזמן למנוחה או למרווח הבא (אופציונלי).

לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

התאמה אישית של אימון מרווחים

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

1. בפני השעון, לחץ על .
2. בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
3. לחץ על .
4. בחר **אימון**.
5. בחר אפשרות:
   - בחר **מרווחים**.
   - בחר **יעדים ומרווחים** > **מרווחים**.
6. בחר **חזרות מוגדרות מראש**.
7. לחץ על .
8. בחר **עוד** > **ערוך אימון**.
9. בחר באפשרות אחת או יותר:
   - כדי להגדיר את משך וסוג המרווח, בחר **מרווח**.
   - כדי להגדיר את משך וסוג המנוחה, בחר **מנוחה**.
   - כדי להגדיר את מספר החזרות, בחר **חזרה**.
   - כדי להוסיף חימום פתוח לאימון, בחר **חימום** > **מופעל**.
10. לחץ על .

השעון שומר את אימון המרווחים המותאם אישית שלך עד שתבצע עריכה של האימון.

הגדרת יעד אימון

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

1. בפני השעון, לחץ על .
2. בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
3. גלול למטה.
4. בחר **אימון**.
5. בחר אפשרות:
   - בחר **הגדר יעד**.
   - בחר **יעדים ומרווחים**.

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

6 בחר אפשרות:
- בחר **מרחק וזמן** כדי לבחור יעד מרחק וזמן.
- בחר **מרחק וקצב** או **מרחק ומהירות** כדי לבחור יעד של מרחק וקצב או מהירות.
- בחר **מרחק בלבד** כדי לבחור מרחק מוגדר מראש או להזין מרחק מותאם אישית.
- בחר **קלוריות** כדי לבחור יעד קלורי.

7 לחץ על כדי להפעיל את טיימר הפעילות.

תיעוד בדיקה של מהירות שחייה קריטית

ערך מהירות השחייה הקריטית (CSS) הוא תוצאה של בדיקה המבוססת על פעילות נגד השעון המיוצג כקצב לכל 100 מטרים. CSS הוא מהירות תיאורטית שתוכל לשמור לאורך זמן בלי להגיע לאפיסת כוחות. תוכל להשתמש ב-CSS כך שינחה את קצב האימון וינטר את השיפור שלך.

1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר **פעילויות** > **שחייה** > **שחייה בבריכה**.
3 גלול למטה.
4 בחר **אימון** > **ספריית אימונים** > **מהירות שחייה קריטית** > **בצע בדיקה של מהירות שחייה קריטית**.
5 גלול כלפי מטה כדי להציג בתצוגה מקדימה את שלבי האימון (אופציונלי).
6 לחץ על .
7 לחץ על כדי להפעיל את טיימר הפעילות.
8 בצע את ההוראות שעל המסך.

שימוש באפשרות Virtual Partner®

התכונה Virtual Partner היא כלי לאימונים שמיועד לעזור לך לעמוד ביעדים שלך. באפשרותך לקבוע קצב בתכונה Virtual Partner ולהשוות אליו את התוצאה שלך.

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
3 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.
4 בחר **מסכי נתונים** > **הוסף חדש** > **Virtual Partner**.
5 הזן ערך של קצב או מהירות.

הערה: ניתן לשנות את סדר מסכי הנתונים (אופציונלי).

6 התחל את הפעילות (*התחלת פעילות*, עמוד 23).
7 גלול למסך Virtual Partner, וראה מי מוביל.

תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

ניתן להתחרות נגד זמן הפעילות מפעילות קודמת שהוקלטה או ממסלול של Garmin Connect™ שהורדת. התכונה הזו עובדת עם התכונה Virtual Partner® כדי לאפשר לך לראות את הפרש הזמנים במהלך פעילות.

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
3 גלול למטה.
4 בחר **אימון** > **התחרה בעצמך**.
5 בחר אפשרות:
- כדי להתחרות נגד פעילות, בחר **מההיסטוריה** ובחר את הפעילות.
- כדי להתחרות נגד מסלול, בחר **פעילויות שהורדו**, בחר מסלול ולאחר מכן בחר **צא למסלול**.

6 לחץ על כדי להפעיל את טיימר הפעילות.
7 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר **שמירה**.

אודות יומן האימונים

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

Adaptive Training Plans

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

שימוש ביישום שנשמר

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

1. בפני השעון, לחץ על .
2. בחר **שמור**.
3. בחר פריט שנשמר.
4. בחר אפשרות:
   - כדי לנווט למיקום, בחר **הת' אל**.
   - כדי לנווט במסלול, בחר **צא למסלול**.
   - כדי להציג נקודות מסלול, כגון עצירות לשתייה, מכשולים או עליות תלולות, בחר **הצג נקודות מסלול**.
   - **עצה:** באפשרותך להוסיף נקודות מסלול בעת יצירת מסלול ביישום Garmin Connect™ (*יצירת קורס ב-Garmin Connect™*, עמוד 113).
   - כדי לעבור את המסלול מהסוף להתחלה, בחר **עוד** > **עשה את המסלול מהסוף להתחלה**.
   - כדי לערוך את הגדרות הניתוב, למשל ההימנעויות והתראות ההנחיה, בחר **עוד** > **הגדרות מסלול**.
   - כדי להציג את פרטי המיקום, בחר **עוד** > **פרטים**.
   - כדי לערוך את פרטי המיקום או המסלול, בחר **עוד** > **עריכה**.
   - כדי לערוך את ההתראות שמופיעות תוך כדי ניווט, בחר **עוד** > **הגדרות התראה**.
   - כדי להציג רשימת עליות במסלול, בחר **עוד** > **הצג טיפוסים**.
   - כדי להציג את המסלול על המפה, גם כאשר אינך מנווט, בחר **עוד** > **הצג במפה**.
   - כדי לשתף את המיקום או המסלול עם התכונה **Garmin Share**, בחר **עוד** > **שתף** (*שיתוף Garmin®*, עמוד 98).
   - כדי למחוק את המיקום או המסלול, בחר **עוד** > **מחיקה**.

הקלטת הערה קולית

אפשר להקליט הערות קוליות ולהאזין להן באמצעות הרמקול והמיקרופון המובנים בשעון.

1. בחר אפשרות:
   - בפרצוף השעון, לחץ על .
   - לחץ ממושכות על .
2. בחר באפשרות **הערות קוליות**.
3. בחר .
4. בחר אפשרות:
   - בחר **מיקום** כדי לשמור את מיקום ה-GPS עם ההערה הקולית.
   - בחר **עוצמת קול** לכוונון עוצמת הרמקול.
5. בחר ●.
6. אמור את ההערה הקולית.
7. בחר ■.
8. בחר אפשרות:
   - בחר ▶ כדי להשמיע את ההערה הקולית.
   - בחר ⋮ כדי לשנות את השם של ההערה הקולית או למחוק אותה.
   - בחר כדי להציג את מיקום ההערה הקולית במפה.
   - לחץ על ובחר \|| כדי להציג את ספריית ההערות הקוליות.

שימוש בפקודות קוליות

1. בחר אפשרות:
   - לחץ לחיצה ארוכה על .
   - בפני השעון, לחץ על ובחר **שליטה קולית**.
   - לחץ ממושכות על ובחר **שליטה קולית**.
   - **הערה:** אפשרות להתאים אישית את תפריט הפקדים (*התאמה אישית של תפריט הפקדים*, עמוד 61).
   - אמור **"OK Garmin"**.

הערה: ניתן להפעיל את המילים **"OK Garmin"** להוצאת השעון ממצב שינה דרך הגדרות המערכת (*הפעלת מילת התעוררות לשעון*, עמוד 128).

2 אמור פקודה קולית שעל השעון לבצע (*פקודות קוליות של השעון*, עמוד 16).

פקודות קוליות של השעון

מערכת הפקודות הקוליות מיועדת לזהות דיבור טבעי. לפניך רשימה של פקודות קוליות נפוצות, אך השעון לא מחייב את אותם ביטויים מדויקים (למעט *OK Garmin*). ניתן לנסות להגיד וריאציות של הפקודות האלה בצורה שהיא טבעית לך. עבור אל garmin.com/voicecommand/tips כדי לקבל טיפים לפקודות קוליות ומידע על פתרון בעיות.

מילת השכמה קולית	פונקציה
"OK Garmin"	מוציא את השעון ממצב שינה כדי להיות דרוך לקבלת פקודות קוליות.

פקודת עזרה קולית	פונקציה
What can I say?	הצגת רשימה של פקודות קוליות נפוצות

פונקציות התקן ומסך

פקודה קולית	פונקציה
Find my phone	הפעלת התראה קולית בטלפון המשויך שלך, אם הוא בטווח Bluetooth®.
Disable do not disturb	השבתה של מצב 'נא לא להפריע' כדי לעמעם את המסך ולהשבית התראות והודעות.
Turn on airplane mode	הפעלת מצב הטיסה כדי לכבות את כל התקשורת האלחוטית.
Increase brightness	הגדלת רמת הבהירות.
Decrease brightness	הפחתת רמת הבהירות.
Set brightness to 80	הגדרת רמת הבהירות לאחוז מסוים. המספרים הזמינים הם 0-100%.

פונקציות השעון

פקודה קולית	פונקציה
Set a timer for fifteen minutes	הפעלת טיימר ספירה לאחור לזמן מוגדר.
Pause timer	השהיית טיימר הספירה לאחור הפועל כעת.
Resume timer	חידוש פעולת טיימר הספירה לאחור שהושהה.
Cancel timer	ביטול טיימר הספירה לאחור הפועל כעת.
Start stopwatch	הפעלת שעון העצר.
Stop stopwatch	עצירת שעון העצר.
Wake me up at 3:15 a.m.	הגדרת התראה חד פעמית לזמן שצוין.

פונקציות אפליקציה ופעילות

פקודה קולית	פונקציה
Show me the weather	פתיחת אפליקציית מזג האוויר.
Open the calendar	פתיחת אפליקציית לוח השנה.
Start a run	התחלת פעילות ריצה.
Start hiking	התחלת פעילות הליכה בשטח.
Open the triathlon app	התחלת פעילות טריאתלון.

הערה: היישומים והפעילויות שמפורטים הם דוגמאות, אך ניתן לשלוט בכל היישומים והפעילויות בברירת המחדל באמצעות פקודות קוליות (*יישומים*, עמוד 10, *פעילויות*, עמוד 22).

פונקציות ניווט

פקודה קולית	פונקציה
Begin navigation	פתיחת התפריט פעילות ניווט כדי לנווט ליעד.
Save location	שמירת המיקום הנוכחי שלך.
Switch to the compass app	פתיחת המצפן.

פונקציות מדיה

פקודה קולית	פונקציה
Change volume to 8	מכוון את עוצמת הקול לרמה שצוינה. המספרים הזמינים הם 0-10 או 0-100%.
Increase volume	הגברת עוצמת השמע.
Decrease volume	החלשת עוצמת השמע.
Play music	השמעת המדיה הנבחרת הנוכחית.
Next song	השמעת רצועת המדיה הבאה.
Previous song	השמעת רצועת המדיה הקודמת.
Pause music	השהיית המדיה המושמעת כעת.
Mute	השתקת כל השמע.
Unmute	ביטול השתקת כל השמע.

שימוש ביישום Messenger

⚠ זהירות

אין להסתמך באופן בלעדי על תכונות העברת ההודעות שאינן מבוססות לוויין של היישום Garmin Messenger™ בטלפון בתור שיטה עיקרית לקבלת סיוע בשעת חירום.

הודעה

כדי להשתמש ביישום Messenger, יש לחבר את שעון fēnix® 9/9 Pro או inReach® fēnix 9 Pro - ללא תוכנית שירות inReach פעילה ליישום Garmin Messenger בטלפון תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth® (*יישום Garmin Messenger™*, עמוד 101).

היישום Messenger בשעון מאפשרת להציג, לחבר ולענות על הודעות מהיישום Garmin Messenger לטלפון. בשעון fēnix 9 Pro - inReach עם תוכנית שירות inReach פעילה, ניתן להשתמש בחיבור ה-LTE או הלוויין של השעון כדי לשלוח הודעות מותאמות אישית, לשלוח הודעות רישום מיקום או לבדוק אם יש הודעות חדשות.

1. בחר אפשרות:
   - בפני השעון, לחץ על .
   - בפרצוף השעון, לחץ על .
   - לחץ ממושכת על .
2. בחר **Messenger**.
3. אם אתה משתמש בתכונה **Messenger** בפעם הראשונה, סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.
4. בחר אפשרות בשעון:
   - כדי לחבר הודעה חדשה, בחר , בחר נמען, ואז בחר הודעה מוגדרת מראש או חבר הודעה משלך.
   - **עצה:** בשעון fēnix 9 Pro - inReach, באפשרותך לבחור כדי להקליט הודעה קולית.
   - כדי לשלוח הודעת רישום מיקום בשעון fēnix 9 Pro - inReach, בחר .
   - כדי לבדוק אם יש הודעות חדשות בשעון fēnix 9 Pro - inReach, בחר .
   - כדי להציג שיחה, גלול למטה ובחר שיחה.
   - כדי להשיב להודעה, בחר שיחה, בחר **השב**, ובחר הודעה מהרשימה או כתוב הודעה משלך.
   - בשעון fēnix 9 Pro - inReach, בחר **שלח את המיקום שלי** כדי לשלוח הודעה עם המיקום שלך.
   - **עצה:** אפשר לבחור **עוד** > **כלול את המיקום** כדי לקבל גישה לאפשרויות נוספת לגבי הכללת המיקום ביחד עם ההודעות.
   - כדי להציג את המיקום הידוע האחרון של איש הקשר, בחר **הצגת המיקום**.
   - **הערה:** איש הקשר חייב להפעיל את התכונה Garmin Locate ולהוסיף אותך כאיש קשר מהימן באפליקציית הטלפון Garmin Messenger לפני שתהיה לך אפשרות להציג את המיקום הידוע האחרון שלו (*הפעלת מעקב Garmin Locate*, עמוד 117).

שיחות מהיישום שיחות ב-Messenger

הודעה

תכונה זו זמינה בשעון fēnix® 9 Pro בלבד.

בשעון fēnix 9 Pro - inReach® עם תוכנית שירות פעילה של inReach, אם הטלפון המשויך מחובר ונמצא בטווח, השיחה מתבצעת באמצעות חיבור ה-LTE של הטלפון. אם הטלפון אינו מחובר, השיחה מתבצעת באמצעות חיבור ה-LTE של השעון. בשעון fēnix 9 Pro ללא תוכנית שירות פעילה של inReach, הטלפון המשויך חייב להיות מחובר ולהימצא בטווח כדי לבצע שיחה קולית.

1. בחר אפשרות:
   - בפני השעון, לחץ על , ובחר **שיחות ב-Messenger**.
   - לחץ לחיצה ארוכה על ובחר **שיחות ב-Messenger**.

2 בחר אפשרות:
- כדי להתקשר לאיש קשר מרשימת אנשי הקשר ביישום Garmin Messenger™ בטלפון, בחר , ובחר שם של איש קשר.
- כדי להתקשר לאיש קשר שהתקשרת אליו לאחרונה ביישום **שיחות ב-Messenger**, גלול למטה ובחר שם של איש קשר.

3 המתן בזמן שהשיחה מתחברת.

4 החלק כלפי מעלה כדי להציג את אפשרויות השיחה.

5 בחר אפשרות:
- כדי להשתיק את המיקרופון של השעון, בחר .
- כדי לכוונן את עוצמת הקול של הרמקול בשעון, בחר .
- כדי לשלוח הודעות טקסט ביישום **Messenger**, בחר .
- כדי לשנות את מקור השמע מהשעון לאוזניות המחוברות, בחר .
- כדי להעביר את השיחה מהשעון לטלפון המחובר, בחר .

6 בחר כדי לסיים את השיחה.

Garmin Pay™

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

הגדרת ארנק Garmin Pay™

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

1 ביישום Garmin Connect™, בחר •••.

2 בחר **Wallet & Garmin Pay** > **תחילת העבודה**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה

כדי שתוכל להשתמש בשעון לתשלום בעבור רכישות, עליך להגדיר לפחות כרטיס תשלומים אחד.

באפשרותך להשתמש בשעון כדי לשלם בעבור רכישות ממיקומים שמשתתפים בתוכנית.

1 בחר אפשרות:
- בפני השעון, לחץ על .
- לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר **Wallet**.

3 הזן את הקוד בן ארבע הספרות שלך.

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

4 אם הוספת יותר מכרטיס אחד לארנק Garmin Pay™ שלך, לחץ על כדי להחליף לכרטיס אחר (אופציונלי).

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

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

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

הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay™

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

1 ביישום Garmin Connect™ , בחר ••• > **Wallet & Garmin Pay** > .

2 בצע את ההוראות שעל המסך.

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

ניהול כרטיסים Garmin Pay™

ניתן להשעות באופן זמני או למחוק כרטיס.

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

1 ביישום Garmin Connect™ , בחר ••• > **Wallet & Garmin Pay**.

2 בחר כרטיס.

3 בחר .

4 בחר אפשרות:

- כדי להשעות כרטיס באופן זמני או לבטל השעיה של כרטיס, בחר **השעה כרטיס**.
  הכרטיס צריך להיות פעיל כדי שתוכל לבצע רכישות באמצעות שעון fēnix®.
- כדי למחוק את הכרטיס, בחר 🗑 או **הסר כרטיס**.

שינוי הקוד עבור Garmin Pay™

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

1. ביישום Garmin Connect™, בחר •••.
2. בחר **Wallet & Garmin Pay** > **שינוי סיסמה**.
3. בצע את ההוראות שעל המסך.

בפעם הבאה שתשלם באמצעות שעוןfēnix, הזן את הקוד החדש.

התחלת Garmin Epic

Garmin Epic הוא אוסף של פעילויות, מיקומים ונתונים ביומטריים שניתן להציג בדומה ליומן נסיעות.

1. בחר אפשרות:
   - לחץ ממושכות על ◯.
   - בפרצוף השעון, לחץ על ◯.
   - בפני השעון, לחץ על ◯.

   הערה: ייתכן שיהיה צורך להוסיף את האפשרות **Epic** לתפריט הפקדים (*התאמה אישית של תפריט הפקדים*, עמוד 61), לרשימת היישומים (*התאמה אישית של רשימת היישומים*, עמוד 52) או לרשימת המבטים המהירים (*התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים*, עמוד 65).
2. בחר **Epic**.
3. לחץ על ◯.
4. בחר אפשרות:
   - כדי להתחיל להקליט בלי לנווט, בחר **התחל Epic**.
   - כדי להתחיל להקליט עם ניווט במסלול, בחר **הוספת מסלול**, בחר מסלול ולאחר מכן בחר **צא למסלול**.

הצגה ועריכה של Garmin Epic

1. בחר אפשרות:
   - לחץ ממושכות על ◯.
   - בפרצוף השעון, לחץ על ◯.
   - בפני השעון, לחץ על ◯.

   הערה: ייתכן שיהיה צורך להוסיף את האפשרות **Epic** לתפריט הפקדים (*התאמה אישית של תפריט הפקדים*, עמוד 61), לרשימת היישומים (*התאמה אישית של רשימת היישומים*, עמוד 52) או לרשימת המבטים המהירים (*התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים*, עמוד 65).
2. בחר **Epic**.
   מופיע ה-Epic הנוכחי או האחרון שנשמר.
3. בחר אפשרות:
   - לחץ על ◯ כדי להציג את ההיסטוריה.
   - לחץ על ◯ ובחר **שנה את שם ה-Epic** כדי לערוך את השם.
   - לחץ על ◯ ובחר **הוספת מסלול** או **מסלול חדש** כדי לעקוב אחרי מסלול.
   - לחץ על ◯ ובחר **כל הסטטיסטיקות** כדי להציג את הפעילויות והנתונים הסטטיסטיים שלך.
   - לחץ על ◯, ובחר **סוף Epic** כדי לשמור ולסיים את ה-Garmin Epic.

שימוש ב-Xero® ביישום Chronograph

באפשרותך להשתמש בשעון כדי להציג נתונים בליסטיים במהלך Xero הפעלה של הכרונוגרף ולגשת לפקדי ההפעלה. עיין במדריך הכרונוגרף כדי לקבל מידע נוסף על תאימות ואיך להשתמש בכרונוגרף.

1. שיוך השעון Xero והכרונוגרף (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 89).
2. בפני השעון, לחץ על ◯.
3. בחר באפשרות **Xero Chronograph**.
4. המתן עד שהשעון והכרונוגרף יתחברו.
5. בחר אפשרות:
   - בשעון, לחץ על ◯, ובחר באפשרות **הפעלה חדשה**.

- בכרונוגרף Xero שלך, התחל בהפעלה חדשה.

6 בכל מכשיר, פעל לפי ההוראות שעל המסך כדי לבחור את מצב ופרטי הנשק.

7 במהלך ההפעלה, השתמש בשעון כדי לבחור אפשרות:
- לחץ על כדי להציג את רשימת היריות.
- לחץ על להצגת תפריט האפשרויות.

תכנון צלילה

באפשרותך לתכנן צלילות עתידיות באמצעות מחשב הצלילה, למשל חישוב גז הנשימה או זמני המגבלה ללא דקומפרסיה (NDL).

חישוב זמן NDL

באפשרותך לחשב את זמן המגבלה ללא דקומפרסיה (NDL) או את העומק המרבי עבור צלילה עתידית. חישובים אלה לא נשמרים או מוחלים על הצלילה הבאה.

1 לחץ על .

2 בחר **תכנן דקומפרסיה** > **חישוב צלילה ללא דקומפרסיה (NDL)**.

3 בחר אפשרות:
- כדי לחשב צלילה ללא דקומפרסיה (NDL) בהתבסס על עומס הרקמות הנוכחי שלך, בחר **צולל כעת**.
- כדי לחשב צלילה ללא דקומפרסיה (NDL) בהתבסס על עומס הרקמות שלך בעתיד, בחר **הזן הפסקה**, והזן את מרווח זמן העליה לפני המים.

4 הזן אחוזי חמצן.

5 בחר אפשרות:
- כדי לחשב את זמן הצלילה ללא דקומפרסיה, בחר **הזן עומק**, והזן את העומק המתוכנן עבור הצלילה שלך.
- כדי לחשב את העומק המרבי, בחר **הזן זמן**, והזן את שעת הצלילה המתוכננת שלך.

שעון הספירה לאחור של NDL, העומק ועומק הצלילה המרבי (MOD) מופיעים.

הערה: אם העומק המתוכנן גדול מעומק הצלילה המרבי (MOD) של מחשב הצלילה או של גז הנשימה, תופיע הודעת אזהרה ועומק הצלילה המרבי של הגז יוצג בצבע אדום.

6 לחץ על .

7 בחר אפשרות:
- כדי לצאת, בחר **סיום**.
- כדי להוסיף מרווחי זמן לצלילה שלך, בחר **הוסף צלילה חוזרת**, ובצע את ההוראות שעל המסך.

חישוב גז הנשימה שלך

ניתן לחשב את ערך PO2, אחוז החמצן או העומק המרבי עבור צלילה על-ידי התאמת שניים משלושת הערכים. החישובים מושפעים מהגדרת סוג המים בהגדרות הצלילה (*הגדרות צלילה*, עמוד 43).

1 לחץ על .

2 בחר **תכנן דקומפרסיה** > **חישוב גזים**.

3 לחץ על או על ובחר אפשרות לחישוב:
- בחר **PO2**.
- בחר **O2%**.
- בחר **עומק**.

4 לחץ על או על כדי לערוך את הערך הראשון.

5 לחץ על ולאחר מכן לחץ על או על כדי לערוך את הערך השני.

בעודך עורך את הערכים, ההתקן מחשב ומכוונן את הערך עבור האפשרות המודגשת.

6 במידת הצורך, לחץ על כדי לחשב את הערך עבור אפשרות אחרת.

הצגת פרטי גאות

⚠ אזהרה

המידע על הגאות מיועד למטרות העשרה בלבד. באחריותך לציית לכל האזהרות שקשורות למים, לשים לב לסביבתך ולהפעיל שיקול דעת במים, מעל המים ובכל הקשור למים בכל עת. אם לא תציית לאזהרה זו, הדבר עלול להוביל לפציעות קשות או למוות.

באפשרותך להציג מידע אודות תחנת גאות ושפל, כולל גובה הגאות ומתי ירחשו הגאות והשפל הבאים. אפשר לחסוך עד עשר תחנות גאות ושפל.

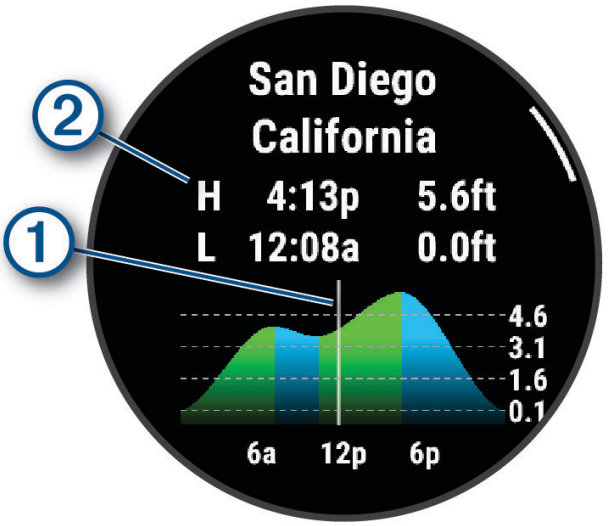
1 בחר אפשרות:
- בפרצוף השעון, לחץ על .
- בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **גאות ושפל**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להשתמש במיקום הנוכחי שלך כאשר אתה נמצא ליד תחנת גאות ושפל, בחר **מיקום נוכחי**.
- כדי להזין קואורדינטות עבור מיקום, בחר **קואורדינטות**.
- כדי לצפות במיקום על המפה, בחר **שימוש במפה**.
- כדי לבחור מיקום שנשמר, בחר **מיקומים שמורים**.
- כדי להזין שם של עיר, בחר **חיפוש עיר**.

תרשים גאות ושפל של 24 שעות מופיע עבור התאריך הנוכחי ומציג את גובה הגאות הנוכחי ① ומידע על זמני השפל והגאות הבאים ②.



4 לחץ על כדי להציג את פרטי הגאות לימים הקרובים.

5 לחץ על ובחר **הגדר כמועדף** כדי להגדיר את המיקום הזה כמיקום הגאות המועדף שלך (אופציונלי).

תחנת הגאות והשפל המועדפת מופיעה בראש הרשימה ביישום ובתצוגות המהירות.

עצה: כדי להוסיף עוד תחנות גאות ושפל, ניתן ללחוץ על , לבחור **עריכה** > **הוספה** ולפעול בהתאם להוראות בסעיף 3.

הגדרה של התראת גאות ושפל

1 מהיישום **גאות ושפל**, בחר תחנת גאות ושפל שמורה.

2 לחץ על , ובחר **התראות מופעלות**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר התראה שתישמע לפני שיא הגאות, בחר **עד הגאות**.
- כדי להגדיר התראה שתישמע לפני השפל, בחר **עד השפל**.

סימון מיקום העוגן שלך

⚠ אזהרה

תכונת העוגן היא כלי למודעות סביבתית בלבד, והיא לא מסוגלת למנוע היתקלות בקרקע או התנגשויות בנסיבות שונות. אתה אחראי להפעלה הבטוחה והזהירה של כלי השיט שלך, לשמירה על המודעות לסביבה ולהפעלת שיקול דעת זהיר בכל עת כשאתה נמצא על המים. אם לא תציית לאזהרה, הדבר עלול להוביל לנזק לרכוש, לפציעות קשות או למוות.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **עוגן**.

3 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

4 לחץ על , ובחר **שחרור עוגן**.

הגדרות עוגן

מפני השעון, לחץ על , בחר **עוגן**, לחץ ממושכות על , ובחר בהגדרות האפליקציה.

רדיוס תנועה: מגדיר את מרחק התנועה המותר בעת העיגון.

מרווח זמן לעדכון: מגדיר את מרווח הזמן לעדכון נתוני עוגן.

התראת עוגן: מאפשר הפעלת התראה כשהסירה מתרחקת מרדיוס התנועה.

משך התראת עוגן: מגדיר את משך התראת העוגן. כאשר התראת העוגן מופעלת, מופיעה התראה בכל פעם שהסירה מתרחקת מרדיוס התנועה במהלך משך ההתראה שצוין.

שלט מנוע טרולינג

שיוך השעון למנוע טרולינג

ניתן להשתמש בהתקן בתור שלט רחוק עבור מנוע הטרולינג Garmin® המשויך שלך. לאחר שיוך ההתקנים, תוכל לשלוט במנוע הטרולינג באמצעות האפליקציה **מנוע טרולינג**, הפעילות **סירה** או הפעילות **דיג**. למידע נוסף על שימוש בשלט רחוק, עיין במדריך למשתמש של מנוע הטרולינג שלך.

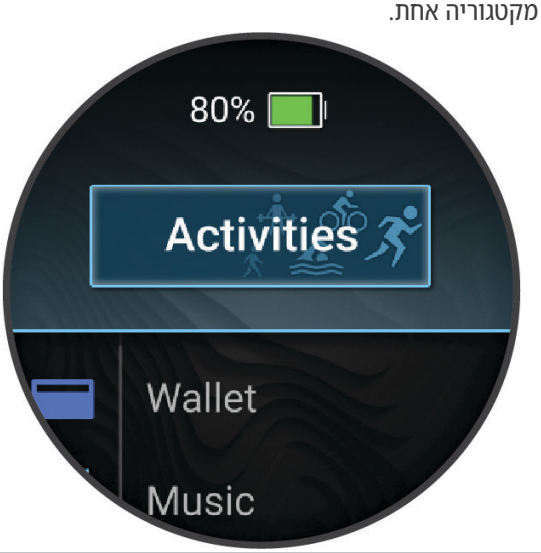
1. הפעל את מנוע הטרולינג.
2. קרב את השעון למרחק של 1 מ' מהצג של מנוע הטרולינג.
3. בשעון, לחץ על , ובחר **מנוע טרולינג**.
4. בצג של מנוע הטרולינג, לחץ על שלוש פעמים כדי לעבור למצב שיוך.
   הסמל בצג מנוע הטרולינג מאיר בכחול בזמן החיפוש אחר חיבור.
5. בשעון, לחץ על כדי לעבור למצב שיוך.
6. ודא שהמפתח שמוצג בשלט מנוע הטרולינג תואם לשעון.
7. בשעון, לחץ על לאישור המפתח.
8. בשלט מנוע הטרולינג, לחץ על לאישור המפתח.
   הסמל בצג מנוע הטרולינג מאיר בירוק אם החיבור לשעון בוצע בהצלחה.

עצה: במידת הצורך, תוכל לשייך את השעון שלך מאוחר יותר למנוע טרולינג אחר מהתפריט **חיישנים ואביזרים** (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 89).

פעילויות

בפני השעון, לחץ על , בחר **פעילויות**, ולחץ על כדי לגלול בפעילויות. רשימת הפעילויות המועדפות עליך מופיעה בחלק העליון של הרשימה (*התאמה אישית של רשימת הפעילויות המועדפות שלך*, עמוד 52).

הערה: חלק מהפעילויות מופיעות ביותר מקטגוריה אחת.



קטגוריה	פעילויות
בחוץ	מירוץ אדוונצ'ר, ArcheryX, טיפוס בולדרינג, דיסק גולף, משלחת, דיג, גולף, הליכה בשטח, רכיבה על סוסים, ציד, החלקה על רולרבליידס, טיפוס הרים, הליכה עם משקל, הליכה
ריצה	מסלול מקורה, ריצה, ריצה במסלול, ריצה בשביל, הליכון, מירוץ מכשולים, ריצת Ultra, ריצה וירטואלית
אופניים	אופניים, נסיעות קבועות באופניים, אופני כושר, טיול אופניים, BMX, סייקלוקרוס, אופניים חשמליים, eMTB, אופני גראבל, אופני הרים, אופני כביש
שחייה	מים פתוחים, שחייה בבריכה
ספורט משולב	פעילות מעורבת, Swimrun, טריאתלון
מכון כושר	אגרוף, אימון אירובי, טיפוס במבנה, אליפטיקל, טיפוס קומות, HIIT, דילגית, אומנויות לחימה משולבות, ניידות, פילאטיס, סטפר, כוח, הליכה בחדר כושר, סקי למרחק במקום סגור, יוגה
צלילה	צלילה חופשית, צלילת סקובה, שנורקל
ספורט חורף	סקי אוף פיסט, סנובורדינג בשטח לא מתוחם, החלקה על קרח, סקי, סנובורדינג, אופנוע שלג, נעלי שלג, סקי קלסי למרחק, סקי גלגיליות למרחק

קטגוריה	פעילויות
ספורט מים	סירה, קיאק, גלישת קייט, שיט, משלחת שיט, מרוץ שיט, סאפ, גלישה, אבוב, ווייקבורד, גלשן מים, סקי מים, רפטינג, גלישת רוח
משחקים קבוצתיים	פוטבול, בייסבול, כדורסל, קריקט, הוקי שדה, הוקי קרח, לקרוס, רוגבי, כדורגל, סופטבול, כדורעף, אולטימייט
ענפי ספורט עם מחבט	בדמינטון, פאדל, Pickleball, פלאטפורם טניס, רקטבול, סקווש, טניס שולחן, טניס
ספורט מוטורי	טרקטורון, מוטוקרוס, אופנוע, נהיגת שטח
חתירה	חתירה, חתירה במכון
אחר	אימון נשימות, השתתפות במשחקים, מדריך צניחה, מדיטציה, אימון קצב, עקוב אחריי

התחלת פעילות

בעת התחלת פעילות, ה-GPS מופעל באופן אוטומטי (אם יש צורך). לקבלת מידע נוסף בנושא GPS, עיין באתר garmin.com/aboutGPS.

1. בפני השעון, לחץ על ◯.
2. בחר **פעילויות**.
3. בחר אפשרות:
   - בחר פעילות מרשימת המועדפים.
   - גלול אל רשימת הפעילויות **עוד** בחר קטגוריית פעילות ובחר פעילות.
4. אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים והמתן עד ששורת המצב של GPS תתמלא.
   השעון מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).
5. לחץ על ◯ כדי להפעיל את טיימר הפעילות.

השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את השעון לפני תחילת פעילות (*טעינת השעון*, עמוד 131).
- אחרי בחירת פעילות אבל לפני התחלת טיימר הפעילות, לחץ על ◯ וגלול כדי להציג ולעדכן את תפריט מצב הפעילות.

עצה: במהלך פעילות, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על ◯. ולגלול כלפי מטה מהחלק העליון של המסך כדי להציג את תפריט מצב הפעילות.

- לחץ על ◯ כדי לתעד הקפות, להתחיל סדרה או תנוחה חדשות או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.

ניתן לבחור ↶ כדי למחוק הקפה של פעילויות מסוימות שתומכות בהקפות ידניות, בשינויי ספורט ידניים ובהחלפות ספורט ידניות.

- לחץ על ◯ או על ◯ כדי לצפות במסכי נתונים נוספים.
- החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי להציג מסכי נתונים נוספים.

עצה: ניתן להחליק כלפי מטה מחלקו העליון של המסך כדי לבטל את נעילת מסך המגע במהלך פעילות.

- החלק ימינה או שמאלה כדי להציג את פקדי המוזיקה או את הגדרות הפעילות.
- במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על ◯ ובחר **שינוי ספורט** כדי לעבור לסוג פעילות אחר.

כאשר הפעילות שלך כוללת שני סוגי ספורט או יותר, היא מתועדת כפעילות ספורט מגוונת.

- לחץ לחיצה ארוכה על ◯, בחר את הגדרות הפעילות, ובחר **מצב הפעלה** כדי להשתמש במצב כוח במטרה להאריך את חיי הסוללה (*התאמה אישית של מצבי הפעלה*, עמוד 123).

טיפים לשיפור קליטת לוויין GNSS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את ההתקן עם חשבון Garmin®:
  - חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB ואפליקציית Garmin Express™.
  - סנכרן את ההתקן שלך עם אפליקציית Garmin Connect™ באמצעות טלפון התואם ל-Bluetooth®.
  - חבר את ההתקן לחשבון Garmin באמצעות רשת Wi-Fi® אלחוטית.

בזמן שאתה מחובר לחשבון Garmin, ההתקן מוריד נתוני לוויין שהצטברו במשך כמה ימים כדי שיוכל לאתר אותות לוויין במהירות.

- צא עם ההתקן החוצה לאזור פתוח, הרחק מעצים ומבניינים גבוהים.
- הישאר במקומך למשך כמה דקות.
- השתמש ברצועות שעון שאינן כוללות חלקי מתכת בסמוך לבית השעון, כגון רצועות שעון סיליקון.

הפסקת פעילות

לא כל האפשרויות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

1. לחץ על ◯.
2. בחר אפשרות:
   - כדי להמשיך את הפעילות, בחר **המשך**.
   - כדי לעבור לסוג הפעילות הבא במהלך **פעילות מעורבת**, בחר **הפעילות הבאה** (*תיעוד פעילות מעורבת*, עמוד 37).

- כדי לשמור את הפעילות ולהציג את הפרטים, בחר **שמירה**, ובחר אפשרות.

הערה: לאחר שמירת הפעילות, באפשרותך להזין נתוני הערכה עצמית (*הערכת פעילות*, עמוד 24).

- כדי להשהות את הפעילות ולהמשיך אותה במועד מאוחר יותר, בחר **המשך אחר כך**.
- כדי לשמור את הפעילות ולהתחיל או להפסיק Garmin Epic, בחר **שמור והתחל את ה-Epic** או **שמור וסיים את ה-Epic** (*התחלת Garmin Epic*, עמוד 19).
- כדי לסמן הקפה, בחר **הקפה**.

אפשר לבחור באפשרות ↶ כדי להסיר הקפה עבור פעילויות מסוימות.

- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **חזור להתחלה** > **TracBack**.

הערה: התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.

- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות במסלול הישיר ביותר, בחר **חזור להתחלה** > **מסלול**.

הערה: התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.

- כדי למדוד את ההפרש בין הדופק שלך בסוף הפעילות לבין הדופק שתי דקות לאחר מכן, בחר **דופק התאוששות**, והמתן בזמן ששעון העצר סופר לאחור (*דופק התאוששות*, עמוד 72).
- כדי למחוק את הפעילות, בחר **מחיקה** ולחץ על ◯.

הערה: לאחר הפסקת הפעילות, השעון שומר אותה באופן אוטומטי לאחר 30 דקות.

הערכת פעילות

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

ניתן להתאים אישית את הגדרת ההערכה העצמית עבור פעילויות מסוימות (*הגדרות של פעילות*, עמוד 53).

1. לאחר השלמת פעילות, בחר **שמירה** (*הפסקת פעילות*, עמוד 23).
2. בחר מספר שתואם למאמץ המשוער שלך.

הערה: תוכל לבחור ב-» כדי לדלג על ההערכה העצמית.

3. בחר בתחושה שלך במהלך הפעילות.

ניתן להציג את ההערכות ביישום Garmin Connect™.

פעילויות בחוץ

הליכה עם משקל

ניתן להגדיר את משקל התיק ויעדי האימון של פעילויות הליכה עם משקל.

1. בפני השעון, לחץ על ◯.
2. בחר **פעילויות** > **בחוץ** > **הליכה עם משקל**.
3. בחר אפשרות:
   - אם זו פעילות ההליכה עם משקל הראשונה שלך, הזן את משקל התיק.
   - אם זו לא פעילות ההליכה עם משקל הראשונה, לחץ על ◯ ובחר **משקל תיק** > **ערוך משקל**.
4. לחץ על ◯, ובחר **אימון**.
5. בחר יעד אימון (אופציונלי):
   - כדי להגדיר יעד אימון על בסיס אפשרויות אחת או שתי אפשרויות, בחר **הגדר יעד** (*הגדרת יעד אימון*, עמוד 13).
   - כדי להשתמש במחשבון יעדי האימונים לצורך חישוב הזמן, המרחק, הקצב, הקלוריות ומשקל התיק, בחר **מחשבון יעד** (*שימוש במחשבון היעדים של הליכה עם משקל*, עמוד 24).

אחרי הגדרה של יעד, השעון מבקש ממך להוסיף ניתוב חוזר כדי לאפשר לך לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה.

6. במקרה הצורך, בחר ✓ כדי לכלול ניווט בחזרה להתחלה אחרי הגעה לנקודת האמצע.
7. לחץ על ◯ כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
8. לאחר השלמת הפעילות, לחץ על ◯, ובחר **שמירה**.

שימוש במחשבון היעדים של הליכה עם משקל

מחשבון יעדי האימון של הליכה עם משקל מסתמך על יעדי משקל התיק, המרחק, הזמן, הקצב והקלוריות כדי ליצור בשבילך אימון. כשמזינים משקל תיק ושני יעדים, השעון מחשב את הערכים הנדרשים עבור שני היעדים האחרים.

1. בפני השעון, לחץ על ◯.
2. בחר **פעילויות** > **בחוץ** > **הליכה עם משקל**.
3. לחץ על ◯ ובחר **אימון** > **מחשבון יעד**.
4. בחר **Input 1** ובחר יעד אימון.
5. בחר **Input 2** ובחר יעד אימון.
6. בחר **משקל תיק** והזן משקל.

השעון מציג את הערכים הדרושים של שני יעדים האימון האחרים בראש המסך.

7 בחר **איפוס** כדי למחוק את הערכים ולהתחיל מחדש (אופציונלי).

8 בחר **הגדר כיעד** כדי להשתמש בחישוב בתור יעד האימון.

9 במקרה הצורך, בחר ✔ כדי לכלול ניווט בחזרה להתחלה אחרי הגעה לנקודת האמצע.

10 לחץ על ◯ כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

11 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על ◯, ובחר **שמירה**.

אתרי גולף

משחק גולף

לפני שתשחק גולף, עליך לטעון את השעון (*טעינת השעון*, עמוד 131).

1 בפני השעון, לחץ על ◯.

2 בחר **פעילויות** > **בחוץ** > **גולף**.

ההתקן מאתר לוויינים, מחשב את המיקום שלך ובוחר מסלול אם ישנו מסלול אחד בלבד בקרבת מקום.

3 אם רשימת המסלולים מופיעה, בחר מסלול מתוך הרשימה.

4 במידת הצורך, הגדר את המרחק בחבטת הפתיחה שלך.

5 בחר ✔ כדי לרשום ניקוד.

6 בחר משטח טי.

יופיע מסך פרטי הגומה.



1	מספר גומה נוכחית.
2	תקן עבור הגומה.
3	מפת הגומה. נקודות צבעוניות מציינות מרחקי פריסה לסיכה במטרים או יארדים. אדום זה 100, לבן זה 150, כחול זה 200 וצהוב זה 250.
4	המרחק של חבטת הפתיחה ממשטח הטי.
5	המרחק לחלק הקדמי, האמצעי והאחורי של הגרין.

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

7 בחר אפשרות:

- הקש על המרחק הקדמי, האמצעי או האחורי אל הגרין כדי להציג את PlaysLike (*סמלי מרחק של PlaysLike*, עמוד 27).
- לחץ על ◯ או על ◯ כדי לראות נתונים נוספים, כולל דירוג ההנדיקאפ שלך וגורמי PlaysLike.
- הקש על המפה כדי להציג פרטים נוספים או למדוד מרחק באמצעות מיקוד במגע (*מדידת מרחק עם קביעת יעד מגע*, עמוד 27).
- הקש על המפה ולחץ על ◯ או על ◯ כדי לראות את המיקום ואת המרחק מהלייאפ או מהחלק הקדמי והאחורי של מכשול.
- לחץ על ◯ כדי לפתוח את תפריט הגולף (*תפריט גולף*, עמוד 26).

בעת מעבר לגומה הבאה, השעון יעבור אוטומטית להצגת פרטי הגומה הבאה.

תפריט גולף

במהלך סבב תוכל ללחוץ על ◯ כדי לגשת לתכונות נוספות בתפריט הגולף.

הצג מפה: פותח את המפה כאשר השעון במצב מספרים גדולים.

הצגת גרין: מגדיר את מיקום הסיכה כדי לקבל מדידת מרחק מדויקת יותר (*הזזת הדגל*, עמוד 26).

נער כדורים וירטואלי: מבקש המלצה למחבט מנושא הכלים הווירטואלי (*נושא כלים וירטואלי*, עמוד 27).

החלף גומה: משנה ידנית את הגומה.

שנה לירוק: משנה את הגרין כאשר יותר מגרין אחד זמין עבור גומה.

כרטיס ניקוד: פותח את כרטיס הניקוד עבור הסיבוב (*רישום הניקוד*, עמוד 28).

PinPointer: התכונה PinPointer היא מצפן המצביע לעבר מיקום הדגל כאשר לא ניתן לראות את הגרין. תכונה זו יכולה לעזור לך להיערך לחבטה גם אם אתה בין העצים או באמצע מלכודת חול עמוקה.

הערה: אין להשתמש בתכונה PinPointer במהלך ישיבה בעגלת גולף. ההפרעות המגנטיות מעגלת הגולף עלולות להשפיע על מידת הדיוק של המצפן.

רוח: פותח מחוון שמראה את כיוון הרוח והמהירות ביחס ליתד (*הצגת מהירות הרוח וכיוון הרוח*, עמוד 29).

פרטי הסיבוב: מציג את הזמן, המרחק ומספר הצעדים שצעדת שתועדו. מתחיל ומפסיק באופן אוטומטי כשאתה מתחיל או מסיים סבב.

מדידת חבטה: מציג את המרחק של החבטה הקודמת המתועדת באמצעות התכונה Garmin AutoShot™ (*הצגת חבטות מדודות*, עמוד 28). ניתן גם לתעד חבטה באופן ידני (*מדידת חבטה ידנית*, עמוד 28).

סטטיסטיקות המועדון: מציג את הסטטיסטיקה שלך בכל מועדון גולף, כגון מידע על מרחק ודיוק. מופיע בעת קישור חיישני מעקב תואמים של מועדון Approach® או הפעלת ההגדרה עדכון מחבט.

יעדים בהתאמה אישית: שומר מיקום, כגון אובייקט או מכשול, עבור הגומה הנוכחית (*שמירת יעדים בהתאמה אישית*, עמוד 29).

הוסף 9 גומות אחוריות: מוסיף את 9 הגומות האחוריות במסלול של תשע גומות, כדי שתוכל לשחק סיבוב מלא.

זריחה &שקיעה: מציג את שעות הזריחה, השקיעה והדמדומים ביום זה.

הגדרות: מתאים אישית את הגדרות פעילות הגולף (*הגדרות גולף*, עמוד 26).

סיום סבב: מסיים את הסבב הנוכחי.

הגדרות גולף

בזמן סבב, אפשר ללחוץ על ◯ ולבחור **הגדרות** כדי להתאים אישית את הגדרות הגולף.

ניקוד: להגדרת אפשרויות הניקוד (*הגדרות ניקוד*, עמוד 28).

מרחק דרייבר: הגדרת המרחק הממוצע שהכדור מגיע אליו ממשטח טי בחבטת הפתיחה. המרחק בחבטת פתיחה מופיע כקשת על המפה.

PlaysLike: הגדרת העדפות לתכונת המרחק Plays Like, שמציגה מרחקים מותאמים לגרין במהלך משחק גולף (*סמלי מרחק של PlaysLike*, עמוד 27).

נער כדורים וירטואלי: מאפשר לבחור המלצות למחבט אוטומטיות או ידניות של נער הכדורים הווירטואלי. מופיע לאחר שאתה משחק חמישה סבבים של גולף, עוקב אחר המחבטים שלך ומעלה את כרטיסי הניקוד שלך ליישום Garmin Golf™.

מספרים גדולים: לשינוי גודל המספרים במסך תצוגת הגומות.

מצב טורניר: השבתה של PinPointer ושל תכונות המרחק של PlaysLike. תכונות אלו אסורות במהלך טורנירים מאושרים או בסבבים של חישוב הנדיקאפ.

מרחק לגולף: הגדרת יחידת המידה של המרחק בזמן משחק גולף.

גולף - מהירות הרוח: הגדרת יחידת המידה של מהירות הרוח בזמן משחק גולף.

מעקב אחר מחבט: ההגדרה מאפשרת להגדיר חיישני Approach® שתואמים למעקב אחר המחבט. ההגדרה עדכון מחבט מנחה להזין את מחבט הגולף שבו השתמשת לאחר כל חבטה שזוהתה כדי לתעד את הנתונים הסטטיסטיים של המחבט שלך (*תיעוד סטטיסטיקות*, עמוד 28).

לוויינים: הגדרת מערכת הלוויינים לשימוש לפעילות (*הגדרות לוויין*, עמוד 58).

תיעוד פעילות: אפשר לתעד קובצי FIT של פעילויות. מידע על כושר בהקלטות של קובצי FIT שמותאמים לאתר וליישום Garmin Connect™.

מגע: הפעלה של מסך המגע בזמן פעילות גולף.

הצמדת מד מרחק: ההגדרה מאפשרת לשייך את השעון למד המרחק התואם.

הזזת הדגל

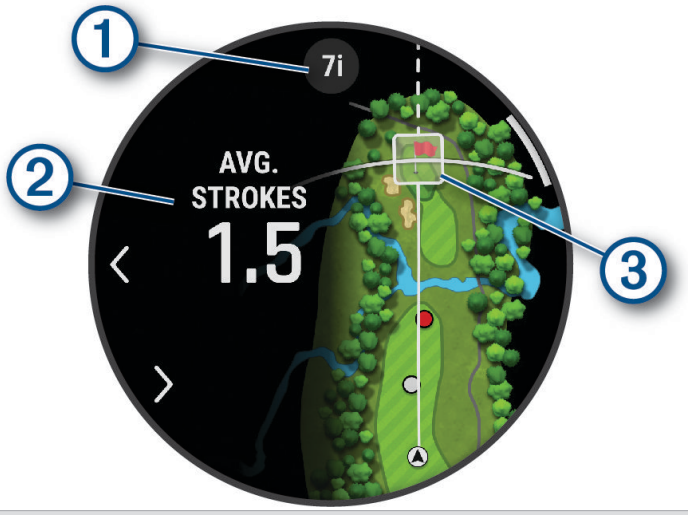
באפשרותך להתבונן בגרין בתקריב ולשנות את מיקום היתד.

1. ממסך פרטי הגומה, לחץ על ◯.
2. בחר **הצגת גרין**.
3. במידת הצורך, השתמש במחוון שבצד ימין של המסך כדי להגדיל או להקטין את התצוגה.
4. הקש על ⚑ או גרור אותו כדי להזיז את מיקום היתד.
5. לחץ על ◯.

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

נושא כלים וירטואלי

לפני שתוכל להשתמש בנושא הכלים הווירטואלי, עליך לשחק חמישה סבבים עם Approach® חיישני מעקב אחר מחבט או להפעיל את ההגדרה עדכון מחבט (*הגדרות של פעילות*, עמוד 53) ולהעלות את כרטיסי הניקוד שלך. עבור כל סבב, עליך להתחבר לטלפון חכם משויך עם היישום Garmin Golf™. נושא הכלים הווירטואלי מספק המלצות המבוססות על הגומה, נתוני הרוח וביצועי העבר שלך עם כל מחבט.



1	מציג את המחבט או שילוב המחבטים המומלצים לגומה. אפשר לבחור ב ❮ או ב ❯ להצגת מחבטים אפשריים נוספים.
2	מציג את מספר החבטות הממוצע הצפוי להשגת הניקוד עם המחבט המומלץ.
3	• בשעון fēnix® 9/9 Pro AMOLED: מציג את אזור פיזור החבטות לחבטה הבאה עם המחבט המומלץ, בהתאם להיסטוריית החבטות שלך עם המחבט. **הערה:** עם אזור פיזור החבטות חופף לגרין, הסיכוי של החבטה להגיע לגרים יוצג כאחוז. • בשעון fēnix 9 Pro Solar: מציג את הכיוון לחבטה הבאה עם המחבט המומלץ, בהתאם להיסטוריית החבטות שלך עם המחבט.

סמלי מרחק של PlaysLike

תכונת המרחק של PlaysLike מתחשבת בשינויי גובה במסלול, במהירות הרוח, בכיוון הרוח ובצפיפות האוויר על ידי הצגת מרחק משוקלל לגרין. במהלך סבב, אפשר להקיש על מרחק לגרין כדי להציג את המרחק של PlaysLike. ניתן להחליק כלפי מעלה או ללחוץ על ⌚ כדי לראות עד כמה המרחק השתנה כתוצאה מכל אחד מהגורמים.

עצה: ניתן להגדיר את הנתונים שנלקחים בחשבון בהתאמות של PlaysLike דרך הגדרות הפעילות (*הגדרות PlaysLike*, עמוד 27).

▲: המרחק ארוך מהמצופה.

■: המרחק משוחק כצפוי.

▼: המרחק קצר מהמצופה.

◢: ההבדל במרחק שנובע משינויי הגובה.

▲: ההבדל במרחק שנובע ממהירות הרוח ומכיוון הרוח.

🌧: ההבדל במרחק שנובע מצפיפות האוויר.

הגדרות PlaysLike

במהלך סבב, לחץ על ⌚ ובחר **הגדרות** > **PlaysLike**.

רוח: מאפשר לכלול את מהירות הרוח וכיוון הרוח בהתאמות המרחק של PlaysLike.

מזג אוויר: מאפשר לכלול את צפיפות האוויר בהתאמות המרחק של PlaysLike.

תנאים ביתיים: מאפשר לך לשנות ידנית את הגדרות הגובה, הטמפרטורה והלחות שעליהן מבוססת צפיפות האוויר.

הערה: מומלץ להגדיר תנאי מזג אוויר שתואמים לתנאים השגרתיים שבהם אתה משחק. אם התנאים לא יהיו תואמים לתנאים במיקומים השגרתיים שלך, ייתכן שהתאמות צפיפות האוויר יהיו לא מדויקות.

מדידת מרחק עם קביעת יעד מגע

במהלך משחק, תוכל להשתמש בתכונת קביעת יעד מגע כדי למדוד את המרחק לכל נקודה על המפה.

1. במהלך משחק גולף הקש על המפה.
2. הקש או גרור באצבעך כדי למקם את מעגל היעד ⌖.

   באפשרותך לראות את המרחק ממיקומך הנוכחי למעגל היעד, וממעגל היעד למיקום היתד.
3. במידת הצורך, השתמש במחוון שבצד ימין של המסך כדי להגדיל או להקטין את התצוגה.

הצגת חבטות מדודות

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

עצה: זיהוי חבטות אוטומטי עובד בצורה הטובה ביותר כשאתה עונד את ההתקן על פרק כף היד המוביל וכשאתה יוצר מגע טוב עם הכדור. חבטות פאט אינן מזוהות. כדי לזהות חבטות מדודות אוטומטית, יש להשתמש באביזר למעקב אחרי מחבט גולף של Approach® ולהפעיל מעקב אחרי מחבט (*הגדרות גולף*, עמוד 26).

1 בשעת משחק גולף, לחץ על .

2 בחר **מדידת חבטה**.

מרחק החבטה האחרונה מופיע.

הערה: המרחק מתאפס באופן אוטומטי כשאתה מכה שוב בכדור, חובט אל הגרין או עובר לגומה הבאה.

3 לחץ על ובחר **חבטות קודמות** כדי לראות את כל מרחקי החבטות המתועדים.

המרחק מהחבטה האחרונה מוצג גם בחלק העליון של מסך פרטי הגומה.

מדידת חבטה ידנית

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

1 חבוט בכדור וראה היכן הוא נוחת.

2 ממסך פרטי הגומה, לחץ על .

3 בחר **מדידת חבטה**.

4 לחץ על .

5 בחר **הוסף חבטה** > ✔.

6 במידת הצורך, הכנס את המחבט שבו השתמשת כדי לחבוט.

7 צעד או נהג למיקומו של הכדור.

בפעם הבאה שתחבוט השעון יתעד באופן אוטומטי את מרחק החבטה האחרונה שלך. במידת הצורך, תוכל להוסיף חבטה נוספת באופן ידני.

רישום הניקוד

1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על .

2 בחר **כרטיס ניקוד**.

כרטיס הניקוד מופיע כשאתה נמצא על הגרין.

3 לחץ על או כדי לגלול בין הגומות.

4 לחץ על כדי לבחור גומה.

5 לחץ על או כדי להגדיר את הניקוד.

הניקוד הכולל שלך מתעדכן.

תיעוד סטטיסטיקות

כדי שתוכל לתעד נתונים סטטיסטיים, עליך להפעיל את התכונה של מעקב סטטיסטיקה (*הגדרות ניקוד*, עמוד 28).

1 מכרטיס הניקוד, בחר גומה.

2 הזן את סך מספר החבטות שבוצעו, כולל חבטות פאט, ולחץ על .

3 הגדר את מספר חבטות הפאט שבוצעו ולחץ על .

הערה: מספר חבטות הפאט שבוצעו משמש לצורך מעקב אחרי נתונים סטטיסטיים בלבד, ואינו מגדיל את הניקוד שלך.

4 במידת הצורך, בחר באפשרות:

הערה: אם אתה בגומה בתקן 3, לא מופיע מידע על המדשאה.

- אם הכדור נחת על המדשאה הראשית, בחר **במדשאה הראשית**.
- אם הכדור שלך החמיץ את המדשאה, בחר **החמצה מימין** או **החמצה משמאל**.

5 במידת הצורך, הזן את מספר חבטות העונשין שלך.

הגדרות ניקוד

במהלך תור, לחץ על , ובחר **הגדרות** > **ניקוד**.

שיטת ניקוד: לשינוי השיטה שבה משתמש ההתקן לרישום ניקוד.

ניקוד תקן: מאפשר ניקוד הנדיקאפ.

הגדר תקן: מגדיר את ההנדיקאפ כאשר האפשרות 'ניקוד הנדיקאפ' מופעלת.

הצג ניקוד: הצגת הניקוד הכולל בסבב הנוכחי בחלק העליון של כרטיס הניקוד (*רישום הניקוד*, עמוד 28).

מעקב סטטיס': להפעלת מעקב סטטיסטיקה עבור מספר חבטות הפאט, הפגיעות בגרין לפי התקן והפגיעות במדשאה הראשית במהלך משחק הגולף.

חבטות עונשין: מאפשר מעקב אחר חבטות עונשין בזמן משחק גולף (*תיעוד סטטיסטיקות*, עמוד 28).

הנחיה: מפעיל את ההנחיה בתחילת הסבב שבה המערכת שואלת אם ברצונך לנהל מעקב אחרי הניקוד.

אודות ניקוד Stableford

כשנבחרת שיטת הניקוד Stableford (*הגדרות של פעילות*, עמוד 53), נקודות מוענקות על סמך מספר החבטות שבוצעו ביחס לתקן. בסוף כל סבב, הניקוד הגבוה ביותר זוכה. ההתקן מעניק נקודות בהתאם למוסכמות של אגודת הגולף האמריקנית.

כרטיס הניקוד של משחק בשיטת Stableford מציג נקודות במקום חבטות.

נקודות	חבטות שבוצעו ביחס לתקן
0	2 ומעלה מעל
1	1 מעל
2	תקן
3	1 מתחת
4	2 מתחת
5	3 מתחת

הצגת מהירות הרוח וכיוון הרוח

תכונת הרוח היא מחוון שמראה את מהירות הרוח וכיוון הרוח ביחס ליתד. תכונת הרוח דורשת חיבור ליישום Garmin Golf™.

1. במהלך סבב, לחץ על .
2. בחר **רוח**.

החץ מצביע אל כיוון הרוח ביחס ליתד.

עצה: תוכל גם להציג את מהירות הרוח והכיוון שלה מסמל הרוח במסך תצוגת הגומות (*משחק גולף*, עמוד 25).

הצגת הכיוון ליתד

התכונה PinPointer היא מצפן שמספק סיוע בהבנת הכיוונים כאשר לא ניתן לראות את הגרין. תכונה זו יכולה לעזור לך להיערך לחבטה גם אם אתה בין העצים או באמצע מלכודת חול עמוקה.

הערה: אין להשתמש בתכונה PinPointer במהלך ישיבה בעגלת גולף. ההפרעות המגנטיות מעגלת הגולף עלולות להשפיע על מידת הדיוק של המצפן.

1. במהלך סבב, לחץ על .
2. בחר **PinPointer**.

החץ מצביע אל עבר מיקום היתד.

שמירת יעדים בהתאמה אישית

במהלך משחק בסבב, תוכל לחסוך עד חמישה יעדים מותאמים אישית עבור כל גומה. שמירת יעד מועילה לרישום חפצים או מכשולים שלא מופיעים על המפה. ניתן להציג את המרחקים ליעדים אלה ממסך מכשולים וחבטות Layup (*משחק גולף*, עמוד 25).

1. עמוד ליד היעד שברצונך לשמור.

הערה: לא ניתן לשמור יעד המרוחק מהגומה שנבחרה כעת.

2. ממסך פרטי הגומה, לחץ על .
3. בחר **יעדים בהתאמה אישית**.
4. בחר סוג יעד.

מצב 'מספרים גדולים'

ניתן לשנות את גודל המספרים במסך המידע על הגומות.

1. במהלך סבב, לחץ על .
2. בחר **הגדרות** > **מספרים גדולים**.



המרחקים לחלק הקדמי, האמצעי והאחורי של הגרין מופיעים בגופן גדול במסך פרטי הגומה.

3 לחץ על או על כדי לראות נתונים נוספים, כמו דירוג ההנדיקאפ שלך. הנתונים כוללים גם את המרחק PlaysLike לאמצע הגרין, ואת מהירות וכיוון הרוח.

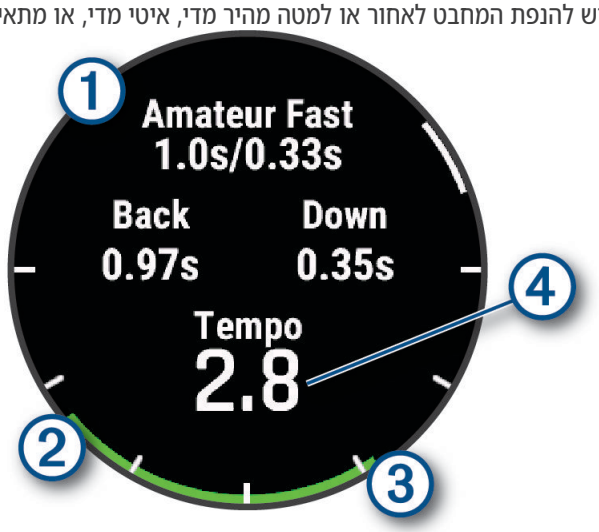
אימון קצב החבטה

הפעילות אימון קצב עוזרת לך לחבוט חבטה עקבית יותר. ההתקן מודד ומציג את הזמן שלך להנפת המחבט אחורה ואת הזמן שלך להנפת המחבט למטה. ההתקן גם מציג את קצב החבטה שלך. קצב חבטה הוא זמן הנפת המחבט אחורה לחלק לזמן הנפת המחבט למטה, והוא מיוצג כיחס. יחס של 3 ל-1, או 0.3, הוא קצב ההנפה האידיאלי, בהתבסס על מחקרים שחקרו שחקני גולף מקצועיים.

קצב החבטה האידיאלי

ניתן להגיע לקצב האידיאלי - 0.3 - באמצעות זמני הנפה שונים, לדוגמה, 7.0 שניות/23.0 שניות או 2.1 שניות/4.0 שניות. לכל שחקן גולף עשוי להיות קצב הנפה ייחודי, לפי היכולת והניסיון שלו. Garmin® מספק שישה תזמונים שונים.

ההתקן מציג גרף שמציין אם הזמן הנדרש להנפת המחבט לאחור או למטה מהיר מדי, איטי מדי, או מתאים בדיוק לתזמון שנבחר.



1	אפשרויות תזמון (היחס בין הזמן הנדרש להנפת המחבט לאחור לבין הזמן הנדרש להנפת המחבט למטה)
2	זמן להנפת המחבט אחורה
3	זמן להנפת המחבט למטה
4	הקצב שלך
	תזמון טוב
	איטי מדי
	מהיר מדי

כדי למצוא את תזמון ההנפה האידיאלי, עליך להתחיל בתזמון האיטי ביותר ולנסות אותו במשך כמה הנפות. כאשר גרף הקצב ירוק ברציפות עבור שני הזמנים: הזמן הנדרש להנפת המחבט לאחור ולמטה, אתה יכול לעבור לתזמון הבא. כאשר תגיע לתזמון נוח, תוכל להשתמש בו כדי להשיג הנפות וביצועים עקביים יותר.

ניתוח קצב ההנפה שלך

עליך לחבוט בכדור כדי להציג את קצב ההנפה.

1. לחץ על .
2. בחר **פעילויות** > **אחר** > **אימון קצב**.
3. לחץ על .
4. בחר **הגדרות** > **מהירות חבטה**, ובחר אפשרות.
5. בצע הנפה מלאה וחבוט בכדור.

השעון מציג את ניתוח ההנפה שלך.

הצגת רצף עצה

בפעם הראשונה שתשתמש בפעילות אימון קצב, השעון יציג רצף עצות שיסביר כיצד החבטה שלך מנותחת.

1. במהלך הפעילות, לחץ על .
2. בחר **עצות**.
3. לחץ על כדי להציג את העצה הבאה.

הקלטת פעילות בולדרינג

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

1. בפני השעון, לחץ על .
2. בחר **פעילויות** > **בחוץ** > **טיפוס בולדרינג**.
3. בחר מערכת דירוג.

הערה: בפעם הבאה שתתחיל פעילות בולדרינג, השעון ישתמש במערכת הדירוג. כדי לגלול למטה, בחר את הגדרות הפעילות, ובחר **מערכת דירוג** כדי לשנות את המערכת.

4. בחר ברמת הקושי עבור המסלול.
5. לחץ על כדי להפעיל את הטיימר של המסלול.
6. התחל בנתיב הראשון.
7. לחץ על כדי לסיים את המסלול.
8. בחר אפשרות:
   - כדי לשמור נתיב מוצלח, בחר **הושלם**.
   - כדי לשמור נתיב לא מוצלח, בחר **בוצע ניסיון**.
   - כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.
9. כשהמנוחה שלך מסתיימת, לחץ על כדי להתחיל את המסלול הבא.
10. חזור על תהליך זה עבור כל מסלול עד לסיום הפעילות שלך.
11. לאחר המסלול האחרון, לחץ על כדי לעצור את הטיימר של המסלול.
12. בחר **שמירה**.

התחלת משלחת

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

1. בפני השעון, לחץ על .
2. בחר **פעילויות** > **בחוץ** > **משלחת**.
3. לחץ על כדי להפעיל את טיימר הפעילות.

ההתקן נכנס למצב חיסכון בחשמל ואוסף נקודות מעקב GPS פעם בשעה. כדי להאריך את חיי הסוללה, ההתקן מכבה את כל החיישנים והאביזרים, כולל החיבור לטלפון החכם.

תיעוד ידני של נקודת מעקב

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

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

הצגת נקודות מעקב

1. במהלך 'משלחת', לחץ על .

2 בחר **הצג נקודות**.
3 בחר נקודת מעקב מהרשימה.
4 בחר אפשרות:
- כדי להתחיל לנווט אל נקודת המעקב, בחר **הת' אל**.
- כדי להציג מידע מפורט על נקודת המעקב, בחר **פרטים**.

הקלטת פעילות ArcheryX

אתה יכול לעקוב אחר היריות שלך, השמירה על יציבות, זמן הירי ועוד במהלך פעילות ArcheryX. באפשרותך להשוות הפעלות ולזהות שיפורים באמצעות היישום ShotView™. (*יישום ShotView™*, עמוד 102)

1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר **פעילויות** > **בחוץ** > **ArcheryX**.
3 בחר אפשרות:
- כדי לבצע את ההגדרה הראשונית, בחר **תחילת העבודה** ופעל בהתאם להוראות שעל המסך.
- כדי לשנות לפעילות בפנים או בחוץ, בחר **סוג** ובחר אפשרות.
- כדי לכייל את הציוד שלך, בחר **תעד יריית כיול** בהתאם להוראות שעל המסך..

הערה: מומלץ להקליט ירי כיול בפעם הראשונה שמשתמשים בקשת חדשה.

4 לחץ על כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
5 הנח את השעון על פרק כף היד תוך כדי אחיזה בקשת, והתחל בהקלטה.
לאחר כל ירי, תוכל לגלול למטה כדי להציג נתונים נוספים, כגון גרפים של היריות שלך ומידע על המטרה.
6 במידת הצורך, לחץ לחיצה ארוכה על ובחר **מחק את היריה האחרונה**.
7 לאחר היריה האחרונה, לחץ על , ובחר **שמירה**.

יציאה לדיג

1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר **פעילויות** > **בחוץ** > **דיג**.
3 לחץ על .
4 לחץ על , ובחר באחת האפשרויות:
- כדי להוסיף את הדג שתפסת לספירת הדגים שלך ולשמור את המיקום, בחר **רישום תפיסה**.
- כדי לשמור את מיקומך, בחר **שמירת מיקום**.
- כדי להגדיר טיימר של מרווחים, שעת סיום או תזכורת שעת סיום עבור הפעילות, בחר **טיימר דיג**.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות, בחר ב**חזור להתחלה** ובחר אפשרות.
- כדי לצפות במיקומים ששמרת, בחר **מיקומים שמורים**.
- כדי לנווט אל יעד, בחר **ניווט** ובחר אפשרות.
- כדי לערוך הגדרות של פעילות, בחר **הגדרות** ובחר אפשרות (*הגדרות של פעילות*, עמוד 53).

5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר **סיום דיג**.

יציאה לציד

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

1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר **פעילויות** > **בחוץ** > **ציד**.
3 לחץ על , ובחר **התחל ציד**.
4 לחץ על ובחר אפשרות:
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות, בחר **חזור להתחלה** ובחר אפשרות.
- כדי לשמור את מיקומך, בחר **שמירת מיקום**.
- כדי לצפות במיקומים שנשמרו במהלך פעילות הציד הנוכחית, בחר **מיקומי ציד**.
- כדי לצפות בכל המיקומים שנשמרו, בחר **מיקומים שמורים**.
- כדי לנווט ליעד, בחר **ניווט** ובחר אפשרות.
- כדי לערוך הגדרות של פעילות, בחר **הגדרות** ובחר אפשרות (*הגדרות של פעילות*, עמוד 53).

5 לאחר השלמת הציד, לחץ על , ובחר **סיום ציד**.

ריצה

יציאה לריצה במסלול

לפני שתצא לריצה במסלול, ודא שאתה רץ במסלול 400 מ' עם צורה רגילה.

תוכל להשתמש בפעילות המעקב אחר ריצה כדי לתעד את נתוני המסלול בחוץ, כולל המרחק במטרים ופיצולי ההקפות.

1. עמוד במסלול בחוץ.
2. בפני השעון, לחץ על .
3. בחר **פעילויות** > **ריצה** > **ריצה במסלול**.
4. המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
5. אם אתה רץ במסלול 1, דלג לשלב 8.
6. בחר **מספר מסלול**.
7. בחר מספר מסלול.
8. לחץ על .
9. רוץ מסביב למסלול.
10. לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר **שמירה**.

עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה

מסד הנתונים של המסלולים Garmin® כולל למעלה מ-10,000 מסלולים מכל רחבי העולם.

- המתן עד שהשעון יקבל אותות לוויין לפני שתתחיל ריצה במסלול.
- אם השעון שלך לא מזהה את המסלול, רוץ ארבע הקפות כדי לכייל את מרחק המסלול. עליך לרוץ מעט מעבר לנקודת ההתחלה כדי להשלים את ההקפה.
- רוץ כל הקפה באותו מסלול.

הערה: מרחק ברירת המחדל של Auto Lap® הוא 1600 מ', או ארבע הקפות מסביב למסלול.

- אם אתה רץ במסלול שאינו מסלול 1, הגדר את מספר המסלול בהגדרות הפעילות.

יוצאים לריצה וירטואלית

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

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

כיול מרחק בהליכון

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

1. התחל פעילות הליכון (*התחלת פעילות*, עמוד 23).
2. רוץ בהליכון עד שהשעון יתעד 4.2 ק"מ (5.1 מייל) לפחות.
3. בסיום הפעילות, לחץ על כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
4. בחר אפשרות:
   - כדי לכייל את המרחק בהליכון בפעם הראשונה, בחר **שמירה**. ההתקן מנחה אותך להשלים את כיול ההליכון.
   - כדי לכייל את המרחק בהליכון באופן ידני לאחר כיול בפעם הראשונה, בחר **כייל ושמור** > ✔.
5. הבט בתצוגת ההליכון, בדוק כמה מרחק עברת והזן את המרחק בשעון.

הקלטת פעילות ריצת Ultra

1. בפני השעון, לחץ על .
2. בחר **פעילויות** > **ריצה** > **ריצת Ultra**.
3. לחץ על כדי להפעיל את טיימר הפעילות.
4. התחל בריצה.
5. לחץ על כדי להקליט הקפה ולהפעיל את טיימר המנוחה.

עצה: ניתן להגדיר כיצד ההגדרה מנוחה אוטומטית מקליטה פיצולי מנוחה והקפות (*הגדרות אוטומטיות למנוחה בריצת Ultra*, עמוד 34).

6 כשתסיים לנוח, לחץ על כדי להמשיך בריצה.

7 לחץ על או על כדי לצפות במסכי נתונים נוספים של (אופציונלי).

8 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר **שמירה**.

הגדרות אוטומטיות למנוחה בריצת Ultra

ניתן להתאים אישית את האפשרויות להתחלה ועצירה אוטומטית של טיימר המנוחה בפעילות של ריצת Ultra.

סטטוס: מפעיל הקלטה אוטומטית של פיצולי מנוחה.

התחלת מנוחה: מפעיל אוטומטית את טיימר המנוחה בעת הפסקת ריצה. ניתן להשתמש באפשרות ידני בלבד כדי להפעיל את טיימר המנוחה רק בלחיצה על .

סיום מנוחה: מגדיר את הקצב הנדרש לסיום פיצול מנוחה.

זמן מינימום: מגדיר את משך הזמן לפני שפיצול מנוחה מתחיל או מסתיים.

מקש הקפה: מגדיר אם הלחצן יקליט הקפה ויפעיל את טיימר המנוחה, יפעיל את טיימר המנוחה בלבד, או יקליט הקפה בלבד.

תיעוד פעילות של מירוץ מכשולים

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

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות** > **ריצה** > **מירוץ מכשולים**.

3 לחץ על כדי להפעיל את טיימר הפעילות.

4 לחץ על כדי לסמן ידנית את ההתחלה והסוף של כל מכשול.

הערה: באפשרותך לקבוע את תצורת ההגדרה **מעקב אחר מכשולים** כדי לשמור מיקומי מכשולים מהלולאה הראשונה של המסלול. בלולאות המסלול שחוזרות על עצמן, השעון משתמש במיקומים השמורים כדי לעבור בין מרווחי מכשולים וריצה.

5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר **שמירה**.

אימון של PacePro™

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

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

הורדת תוכנית PacePro™ מ-Garmin Connect™

כדי שתוכל להוריד תוכנית PacePro מ-Garmin Connect, דרוש לך חשבון (*Garmin Connect™*, עמוד 99).

1 בחר אפשרות:
- פתח את היישום Garmin Connect, ובחר •••.
- עבור לכתובת **connect.garmin.com**.

2 בחר **אימונים ותכנון** > **אסטרטגיות קצב של PacePro**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך כדי ליצור ולשמור תוכנית של PacePro.

4 בחר או **שלח להתקן**.

יצירת תוכנית PacePro™ בשעון שלך

לפני שתיצור תוכנית PacePro בשעון שלך, עליך ליצור מסלול (*יצירת קורס ב-Garmin Connect™*, עמוד 113).

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות ריצה בחוץ.

3 גלול מטה כדי לבחור **אימון** > **תוכניות PacePro** > **צור חדש**.

4 בחר מסלול.

5 בחר אפשרות:
- בחר **קצב יעד**, והזן את קצב היעד שלך.
- בחר **זמן יעד**, והזן את זמן היעד שלך.

גלול כלפי מטה כדי להציג את טווח הקצב המותאם אישית שלך, ותצוגה מקדימה של הפיצולים.

6 לחץ על .

7 בחר אפשרות:
- בחר **שימוש בתוכנית** כדי להתחיל את התוכנית.
- בחר **מפה** כדי להציג את המסלול על המפה.

- בחר **מחיקה** כדי למחוק את התוכנית.

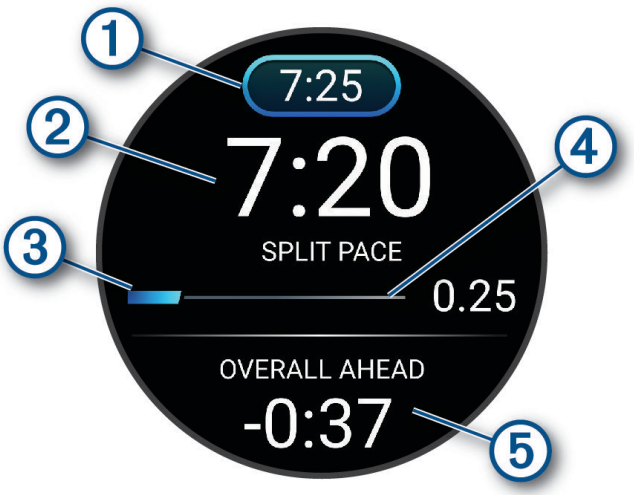
התחלת תוכנית PacePro™

לפני הפעלה של תוכנית PacePro, יש להוריד תוכנית מחשבון Garmin Connect™, או ליצור תוכנית PacePro בשעון (*יצירת תוכנית PacePro™ בשעון שלך*, עמוד 34).

1. בפני השעון, לחץ על ◯.
2. בחר פעילות ריצה בחוץ.
3. גלול מטה כדי לבחור **אימון** > **תוכניות PacePro**.
4. בחר תוכנית.

עצה: ניתן לגלול למטה כדי לצפות בתצוגה מקדימה של הפיצולים ותרשים הגובה לפני אישור התוכנית PacePro.

5. לחץ על ◯.
6. בחר **שימוש בתוכנית** כדי להתחיל את התוכנית.
7. במידת הצורך, בחר ✔ כדי להפעיל את הניווט במסלול.
8. לחץ על ◯ כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.



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

עצה: ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על ◯, ולבחור **עצור את PacePro** > ✔ כדי לעצור את תוכנית PacePro. הטיימר של הפעילות ממשיך לפעול.

שחייה

הערה: לשעון יש אפשרות להפעלת צמיד חיישן דופק עבור פעילויות שחייה. השעון תואם גם לחיישני דופק חזה, כגון HRM-Pro™ אביזרי סדרה. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה, השעון משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

מילון מונחים בשחייה

אורך: אורך אחד של בריכה.

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

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

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

מהירות שחייה קריטית (CSS): CSS הוא מהירות תיאורטית שתוכל לשמור לאורך זמן בלי להגיע לאפיסת כוחות. תוכל להשתמש ב-CSS כך שינחה את קצב האימון וינטר את השיפור שלך.

סוגי תנועות

זיהוי סוג תנועות זמין רק לשחייה בבריכה. סוג התנועה שלך מזוהה כשאתה מסיים בריכה אחת. סוגי התנועות מופיעים בהיסטוריית השחייה שלך ובחשבון Garmin Connect™ שלך. אפשר גם לבחור סוג תנועה כשדה נתונים מותאם אישית (*התאמה אישית של מסכי הנתונים*, עמוד 52).

חופשי	סגנון חופשי
גב	שחיית גב
חזה	שחיית חזה
פרפר	פרפר
מעורב	יותר מסוג תנועה אחד באינטרוול
חתירה	משמש ברישום ביומן התרגילים (*אימון עם יומן התרגילים*, עמוד 36)

טיפים לפעילויות שחייה

- לחץ על כדי לתעד מרווח במהלך שחייה במים פתוחים.
- לפני התחלת פעילות של שחייה בבריכה, בצע את ההוראות שעל המסך כדי לבחור את גודל הבריכה או להזין גודל מותאם אישית.

השעון מודד ומתעד מרחק לפי אורכי בריכה שהושלמו. גודל הבריכה חייב להיות נכון כדי להציג את המרחק המדויק. בפעם הבאה שתתחיל פעילות שחייה בבריכה, השעון ישתמש בגודל הבריכה הזה. ניתן לגלול למטה כדי לבחור את הגדרות הפעילות, ולבחור **גודל בריכה**, כדי לשנות את הגודל.

- לקבלת תוצאות מדויקות, שחה לכל אורך הבריכה והשתמש בסוג תנועה אחד לכל המרחק. השהה את טיימר הפעילות בזמן מנוחה.
- לחץ על כדי לתעד מנוחה בזמן שחייה בבריכה (*מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית בשחייה*, עמוד 36).

השעון מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות במהלך השחייה בבריכה.

- כדי לעזור לשעון לספור את האורכים, דחוף חזק את הדופן וגלוש לפני התנועה הראשונה שלך.
- בעת ביצוע תרגילים, עליך להשהות את טיימר הפעילות או להשתמש בתכונת יומן התרגילים (*אימון עם יומן התרגילים*, עמוד 36).

מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית בשחייה

תכונת 'מנוחה אוטומטית' זמינה רק עבור שחייה בבריכה. השעון שלך מזהה באופן אוטומטי מתי אתה נח, ומסך המנוחה מופיע. אם תנוח יותר מ-15 שניות, השעון ייצור באופן אוטומטי מרווח מנוחה. כשתחזור לשחות, השעון יתחיל באופן אוטומטי מרווח שחייה חדש.

עצה: לקבלת התוצאות הטובות ביותר בעת שימוש בתכונה 'מנוחה אוטומטית', אל תזיז הרבה את הזרועות בזמן המנוחה.

כדי להשתמש במקום זאת במנוחות ידניות, ניתן לכבות את תכונת המנוחה האוטומטית דרך אפשרויות הפעילות (*הגדרות של פעילות*, עמוד 53). במהלך פעילות שחייה, ניתן לסמן ידנית מרווח מנוחה על ידי לחיצה על . נתוני שחייה לא מתועדים במהלך מרווח הזמן של מנוחה.

עצה: אפשר להשתמש במנוחות ידניות אם עושים מנוחות קצרות, או אם רוצים תזמון מדויק מאוד של מרווחי זמן השחייה.

אימון עם יומן התרגילים

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

1. במהלך פעילות השחייה בבריכה, גלול למטה או למעלה כדי להציג את מסך יומן התרגילים.
2. לחץ על כדי להפעיל את טיימר התרגיל.
3. לאחר השלמה של מרווח תרגיל, לחץ על .

טיימר התרגיל נעצר, אך טיימר הפעילות ממשיך לתעד את פעילות השחייה כולה.

4. בחר מרחק עבור התרגיל שהושלם.

מרווחי מרחק מבוססים על גודל הבריכה שנבחר עבור פרופיל הפעילות.

5. בחר אפשרות:
   - כדי להתחיל מרווח תרגיל נוסף, לחץ על .
   - כדי להתחיל מרווח שחייה, גלול למעלה או למטה כדי לחזור למסכי אימון השחייה.

לאחר סיום התרגיל, הפעילות נכנסת למצב מנוחה.

6. בחר אפשרות:
   - כדי להמשיך בפעילות, לחץ על .
   - כדי לסיים את הפעילות, לחץ על .

אופניים

שימוש בהתקן לאימון במקום סגור

לפני שתוכל להשתמש בהתקן תואם לאימון במקום סגור, עליך לשייך את התקן האימון לשעון באמצעות טכנולוגיית Bluetooth® או ANT+® טכנולוגיית (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 89).

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

1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר **פעילויות** > **אופניים** > **אופני כושר**.
3 לחץ לחיצה ארוכה על .
4 בחר **אפשרויות התקן אימון חכם**.
5 בחר אפשרות:
- בחר **רכיבה חופשית** כדי להתחיל את הרכיבה.
- בחר **בצע אימון** כדי לעקוב אחרי אימון שמור (*אימונים*, עמוד 11).
- בחר **לפי המסלול** כדי לעקוב אחרי מסלול שנשמר (*מסלולים*, עמוד 113).
- בחר **הגדר כוח** כדי להגדיר את ערך כוח היעד.
- בחר **הגדר שיפוע** כדי להגדיר את ערך הדמיית השיפוע.
- בחר **הגדר התנגדות** כדי להגדיר את כוח ההתנגדות שמופעל על-ידי המאמן.

6 לחץ על כדי להתחיל את הטיימר בפעילות.

התקן האימון מגדיל או מקטין את ההתנגדות לפי פרטי הגובה במסלול או ברכיבה.

מדריך כוח

אתה יכול ליצור אסטרטגיית כוח ולהשתמש בה כדי לתכנן את המאמץ שלך במסלול. התקן fēnix® שלך משתמש ב-FTP שלך, בגובה המסלול ובזמן המשוער שייקח לך להשלים את המסלול כדי ליצור מדריך כוח מותאם אישית.

אחד הצעדים החשובים ביותר בתכנון אסטרטגיית מדריך כוח מוצלחת הוא בחירת רמת המאמץ שלך. השקעת מאמץ רב יותר במסלול תגדיל את המלצות הכוח שלנו, בעוד שבחירת מאמץ קל יותר תקטין אותן (*יצירת מדריך כוח ושימוש בו*, עמוד 37). מטרתו העיקרית של מדריך הכוח היא לעזור לך להשלים את המסלול על סמך מה שידוע לגבי היכולת שלך, ולא להשיג זמן יעד ספציפי. באפשרותך להתאים את רמת המאמץ במהלך הרכיבה שלך.

מדריכי כוח משויכים תמיד למסלול נתון ולא ניתן להשתמש בהם לאימונים או מקטעים. באפשרותך להציג ולערוך את האסטרטגיה שלך ביישום Garmin Connect™ ולסנכרן אותה עם התקני Garmin® תואמים. תכונה זו מחייבת מד כוח, אותו יש לשייך להתקן שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 89).

יצירת מדריך כוח ושימוש בו

לפני יצירת מדריך כוח, עליך לשייך מד כוח עם השעון שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 89). כמו כן, עליך לטעון מסלול בחשבון Garmin Connect™ שלך (*יצירת קורס ב-Garmin Connect™*, עמוד 113).

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.
2 בחר **אימונים ותכנון** > **מדריך כוח** > **צור אסטרטגיית 'מדריך כוח'**.
3 פעל בהתאם להנחיות שעל גבי המסך כדי ליצור את מדריך הכוח.
4 בחר .
5 בחר את השעון שלך.
6 בפני השעון, לחץ על .
7 בשעון, בחר פעילות של רכיבה על אופניים בחוץ.
8 גלול כלפי מטה כדי לבחור **אימון** > **מדריך כוח**.
9 בחר מדריך כוח.
10 לחץ על , ובחר **שימוש בתוכנית**.

עצה: ניתן להציג תצוגה מקדימה של המפה, תרשים הגובה, המאמץ, ההגדרות והפיצולים. ניתן גם להתאים את המאמץ, פני השטח, מיקום הרכיבה ומשקל הציוד לפני תחילת הרכיבה.

ענפי ספורט מרובים

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

באפשרותך להתאים אישית פעילות ספורט מגוונת, או להשתמש בפעילות הטריאתלון המוגדרת כברירת מחדל עבור טריאתלון רגיל.

תיעוד פעילות מעורבת

באפשרותך להשתמש בפעילות המעורבת כדי לתעד כמה ענפי ספורט ברצף, ללא צורך לסיים פעילות ספורט אחת ולהתחיל פעילות נוספת. לא כל הפעילויות זמינות במהלך פעילות מעורבת.

1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר **פעילויות** > **ספורט משולב** > **פעילות מעורבת**.
3 בחר פעילות.

4 לחץ על כדי להפעיל את טיימר הפעילות.
5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על כדי לעצור את טיימר הפעילות.
6 בחר **הפעילות הבאה**.
7 בחר את הפעילות הבאה שלך.
8 חזור על שלבים 4-7 עד שהפעילות המעורבת תושלם.
כאשר טיימר הפעילות פועל, ניתן להחליק ימינה כדי לחזור לפעילות הקודמת.
9 לחץ על כדי לעצור את טיימר הפעילות.
10 בחר **שמור** > ✓.
11 בחר אפשרות:
- גלול כדי להציג את הזמן בכל מקצה של הפעילות ואת מדידות הביצועים עבור הפעילות המעורבת כולה.
- לחץ על כדי להציג אפשרויות נוספות, כגון נתוני פעילות עבור כל מקצה, או כדי למחוק את הפעילות.

אימון לטריאתלון

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

1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר **פעילויות** > **ספורט משולב** > **טריאתלון**.
3 לחץ על כדי להפעיל את טיימר הפעילות.

הערה: בפעם הראשונה שאתה מתחיל פעילות טריאתלון, באפשרותך להפעיל את **שינוי ספורט אוטומטי** כדי שהשעון יזהה שינויים בענף הספורט באופן אוטומטי, ויעבור למעבר או לענף הספורט הבאים (*הגדרות של פעילות*, עמוד 53).

4 במידת הצורך, לחץ לחיצה ארוכה על בתחילה ובסיום של כל מעבר.
תכונת המעבר מופעלת כברירת מחדל, וזמן המעבר מתועד בנפרד מזמן הפעילות. ניתן להשבית או להפעיל את תכונת המעבר בהגדרות פעילות הטריאתלון. אם המעברים כבויים, לחץ לחיצה ארוכה על כדי לשנות את ענף הספורט.
5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר **שמירה**.

יצירת פעילות של ענפי ספורט מרובים

1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר **פעילויות** > **עריכה** > **הוספה** > **ספורט משולב**.
3 בחר סוג פעילות של ספורט מגוון, או בחר **מותאם אישית** והזן שם.
שמות פעילות כפולים כוללים מספר. לדוגמה, טריאתלון(2).
4 בחר שתי פעילויות או יותר.
5 בחר אפשרות:
- בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, באפשרותך לבחור אם לכלול מעברים.
- בחר **סיום** כדי לשמור את פעילות ענף הספורט המרובה ולהשתמש בה.

פעילויות בחדר כושר

ניתן להשתמש בשעון לאימון במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים נייחים או במאמן למקומות סגורים. ה-GPS אינו פועל בזמן פעילויות במקום סגור (*הגדרות של פעילות*, עמוד 53).

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

עצה: אחיזה במעקה ההליכון מקטינה את רמת הדיוק.

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

הקלטת פעילות אימון כוח

ניתן להקליט סדרות במהלך פעילות אימון כוח. סדרה מורכבת מחזרות מרובות על מהלך אחד. באפשרותך ליצור ולמצוא אימוני כוח בחשבון Garmin Connect™ שלך ולשלוח אותם לשעון.

1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר **פעילויות** > **מכון כושר** > **כוח**.
3 בחר אפשרות:
- כדי לעשות אימון פתוח, בחר **חופשי**.

עצה: אפשר להפעיל את האפשרות **ספירה לאחור במנוחה** כדי לקבל התראה כשמסתיים טיימר המנוחה.

- כדי לעשות אימון מובנה, בחר אימון, גלול למטה ובחר שלב כדי להציג את ההנפשה של התרגילים (אם יש), וכשאתה מסיים להציג את האימון, בחר **בצע אימון**.

עצה: באפשרותך לבחור **עוד** כדי להציג את הציוד הנדרש, לערוך את האימון ולבצע פעולות נוספות לפני שאתה מתחיל את האימון.

4 לחץ על כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

5 התחל בסדרה הראשונה.

השעון סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר ארבע חזרות לפחות.

עצה: השעון יכול לספור חזרות על תנועה אחת בלבד בכל סדרה. כאשר ברצונך להחליף תנועה, עליך לסיים את הסדרה ולהתחיל אחת חדשה.

6 לחץ על כדי לסיים את הסדרה ולעבור לתרגיל הבא, אם הוא זמין.

השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה.

7 במידת הצורך, ערוך את הסדרה, את מספר החזרות ואת המשקל שבו נעשה שימוש בסדרה.

8 במידת הצורך, לחץ על אם סיימת את המנוחה כדי להתחיל את הסדרה הבאה.

9 חזור על כך בכל סדרת אימון כוח עד לסיום הפעילות.

עצה: במהלך האימון, אפשר ללחוץ על כדי לערוך סדרות קודמות. באימונים מובנים, יש אפשרות לדלג על סדרה או לשנות את הסדרה הבאה.

10 לאחר הסדרה האחרונה שלך, לחץ על , ובחר **הפסקת אימון**.

11 בחר **שמירה**.

הקלטת פעילות HIIT

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

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות** > **מכון כושר** > **HIIT**.

3 במידת הצורך, בחר **סוג HIIT** ובחר אפשרות:

- בחר **חופשי** כדי לתעד פעילות HIIT פתוחה לא מובנית.
- בחר **טיימרים של HIIT** > **AMRAP** כדי לתעד כמה שיותר הקפות במשך זמן מוגדר.
- בחר **טיימרים של HIIT** > **EMOM** כדי לתעד מספר מוגדר של תנועות בכל דקה.
- בחר **טיימרים של HIIT** > **טבטה** כדי לעבור בין מרווחים של 20 שניות של מאמץ מרבי עם 10 שניות מנוחה.
- בחר **טיימרים של HIIT** > **מותאם אישית** כדי להגדיר את זמן התנועה שלך, זמן המנוחה ומספר התנועות ומספר הסבבים.
- בחר **אימונים** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר.

4 במידת הצורך, פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

5 לחץ על כדי להתחיל בסבב הראשון שלך.

השעון מציג טיימר ספירה לאחור ואת הדופק הנוכחי שלך.

6 במידת הצורך, לחץ על כדי לעבור באופן ידני להקפה הבאה או כדי לנוח.

7 בסיום הפעילות, לחץ על כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.

8 בחר **שמירה**.

הקלטת פעילות טיפוס במבנה

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

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות** > **מכון כושר** > **טיפוס במבנה**.

3 בחר ✓ כדי להקליט נתונים סטטיסטיים של מסלול.

4 בחר מערכת דירוג.

הערה: בפעם הבאה שתתחיל פעילות טיפוס במבנה, ההתקן ישתמש במערכת הדירוג. כדי לשנות את המערכת, לחץ ממושכות על , בחר את הגדרות הפעילות, ובחר **מערכת דירוג**.

5 בחר ברמת הקושי עבור המסלול.

6 לחץ על .

7 התחל בנתיב הראשון.

הערה: כששעון העצר של הנתיב פועל, ההתקן נועל אוטומטית את הלחצנים כדי למנוע לחיצות בשוגג על לחצנים. אפשר ללחוץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את נעילת השעון.

8 בסיום המסלול, רד אל הקרקע.

טיימר המנוחה מתחיל באופן אוטומטי כשנמצאים על הקרקע.

הערה: במקרה הצורך, תוכל ללחוץ על כדי לסיים את המסלול.

9 בחר אפשרות:
- כדי לשמור נתיב מוצלח, בחר **הושלם**.
- כדי לשמור נתיב לא מוצלח, בחר **בוצע ניסיון**.
- כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.

10 הזן את מספר הנפילות עבור המסלול.

11 כשתסיים את המנוחה, לחץ על והתחל את המסלול הבא שלך.

12 חזור על תהליך זה עבור כל מסלול עד לסיום הפעילות שלך.

13 לחץ על .

14 בחר **שמירה**.

צלילה

אזהרות צלילה

⚠ אזהרה

- תכונות הצלילה של התקן זה מיועדות לשימוש על-ידי צוללנים מוסמכים בלבד. אין להשתמש בהתקן זה כמחשב צלילה יחיד. אם המידע הרלוונטי שקשור לצלילה לא יוזן לתוך ההתקן, הדבר עלול להוביל לפציעה קשה או למוות.
- אין לחרוג מדירוג עומק הצלילה המרבי של ההתקן (*מפרטים*, עמוד 131).
- ודא שאתה מבין היטב את אופן השימוש בהתקן ואת התצוגות והמגבלות של ההתקן. אם יש לך שאלות בנוגע למדריך זה או להתקן, חובה לקבל תשובה לכל שאלה ולוודא שהכול ברור לפני צלילה עם ההתקן. חשוב לזכור שהאחריות על הבטיחות שלך מוטלת עליך.
- חשש למחלת דקומפרסיה (DCI) מתלווה לכל פרופיל צלילה, גם במקרה של התנהלות לפי תוכנית צלילה שמסופקת לך על-ידי טבלאות צלילה או התקן צלילה. לא קיימים תהליכים, התקני צלילה או טבלאות צלילה שימנעו כל אפשרות למחלת דקומפרסיה או לרעילות חמצן. המבנה הפיזיולוגי של כל אדם עשוי להשתנות מיום ליום. התקן זה אינו יכול לקחת בחשבון שינויים אלה. מומלץ להישאר בטווח המגבלות שמציין ההתקן כדי להקטין את הסיכוי למחלת דקומפרסיה. יש להתייעץ עם רופא בנוגע לכושר הגופני שלך לפני הצלילה.
- חובה להשתמש במכשירי גיבוי, לרבות מד-עומק, מד לחץ וטיימר או שעון. חשוב שתהיה לך גישה לטבלאות דקומפרסיה במהלך הצלילה עם התקן זה.
- יש לבצע בדיקות בטיחות לפני הצלילה, למשל בדיקת תפקוד תקין ובדיקת ההגדרות של ההתקן, פונקציית התצוגה, רמת הטעינה של הסוללה, לחץ המכל ובדיקות בועות לאיתור דליפות בצנרת ובחיבורים.
- אין לחלוק את ההתקן בין משתמשים מרובים למטרות צלילה. פרופילים של צוללנים הם ספציפיים למשתמש ושימוש בפרופיל צוללן של צוללן אחר עלול להוביל לשימוש במידע מוטעה, וכתוצאה מכך לגרום לפציעה קשה או למוות.
- מטעמי בטיחות, אסור בשום מקרה לצלול לבד. יש לצלול עם שותף, גם אם מישהו עוקב אחרי הצלילה שלך מעל פני המים. בנוסף, מומלץ לשהות בחברת אנשים אחרים למשך פרק זמן ממושך לאחר צלילה, כיוון שהתפרצות פוטנציאלית של מחלת דקומפרסיה עלולה להתרחש לאחר זמן מה או כתוצאה מפעילות כלשהי על פני השטח.
- צלילה חופשית מחייבת הכשרה מתאימה. בצלילה חופשית בבריכה יש אותם סיכונים שיש בצלילה חופשית במים פתוחים. אסור לצלול לבד בשום מקרה.
- התקן זה אינו מיועד לפעילויות צלילה מסחריות או מקצועיות. ההתקן מיועד לשימוש למטרות פנאי בלבד. במסגרת פעילויות צלילה מסחריות או מקצועיות, המשתמש עלול להיחשף לעומקים קיצוניים או לתנאים שמעלים את הסיכון למחלת דקומפרסיה.
- אין לצלול עם גז אם לא בדקת באופן אישי את תוכנו והזנת את הערך המחושב להתקן. אם תוכן המכל לא ייבדק וערכי הגז המתאימים לא יוזנו להתקן, התוצאה תהיה מידע שגוי בנוגע לתוכנית הצלילה שעלול להוביל לפציעה קשה או למוות.
- צלילה עם יותר מתערובת גז אחת מגדילה באופן משמעותי את רמת הסיכון בהשוואה לצלילה עם תערובת גז אחת. טעויות הקשורות לשימוש בתערובות גז מרובות עלולות להוביל לפציעה קשה או למוות.
- דאג תמיד לעלייה בטוחה. עליה מהירה מעלה את הסיכוי למחלת דקומפרסיה.
- השבתת התכונה של נעילת הדקומפרסיה בהתקן עלולה להגדיל את הסיכוי למחלת דקומפרסיה וכתוצאה מכך לפציעה או למוות. השבתת התכונה הזו היא באחריותך בלבד.
- אי ציות להנחיות בדבר עצירות לדקומפרסיה עלול לגרום לפציעה קשה או למוות. אסור בשום מקרה לעלות מעל עומק עצירת הדקומפרסיה שמוצג.
- חובה לבצע עצירת בטיחות בין 3 ל-5 מטרים (8.9 ו-4.16 רגל) למשך 3 דקות, גם אם לא נדרשת עצירת דקומרפסיה.

התחלת צלילה

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות**.

3 בחר **צלילה** ובחר **צלילת סקובה** או **צלילה חופשית**.

הערה: בפעילות הצלילה הראשונה, עליך לבחור את הקטגוריה **צלילה** לפני בחירת סוג הצלילה. סוג הצלילה שנבחר מתווסף לרשימת הפעילויות המועדפות שלך (*התאמה אישית של רשימת הפעילויות המועדפות שלך*, עמוד 52).

4 כאשר פרק כף היד שלך מחוץ למים, המתן עד שהשעון יקבל אותות GPS ושורת המצב תתמלא (אופציונלי).

השעון דורש אותות GPS כדי לשמור את מיקום הכניסה לצלילה שלך.

5 בדוק את ההגדרות שבמסך הבדיקה שלפני הצלילה ולחץ על ◯ עד שיופיע מסך נתוני הצלילה הראשי.

הערה: במידת הצורך, אפשר ללחוץ על ◯ כדי לערוך את אפשרויות פעילות הצלילה, כמו גז, סוג מים והתראות.

6 צלול לעומק רב יותר כדי להתחיל בצלילה.

טיימר הפעילות מתחיל באופן אוטומטי כאשר אתה מגיע לעומק של 2.1 מ' (4 רגל).

הערה: אם אתה מתחיל צלילה מבלי לבחור במצב צלילה, השעון משתמש במצב הצלילה ובהגדרות הצלילה שבחרת לאחרונה וערך מיקום הצלילה לא נשמר.

7 בחר אפשרות:

- לחץ על ◯ כדי לגלול במסכי הנתונים ובמצפן הצלילה.
- לחץ על ◯ להצגת תפריט הצלילה.

8 כאשר אתה מוכן לסיים את הצלילה, עלה אל פני המים.

קצב העלייה שלך מופיע על הסולם.

ירוק	טוב. העלייה היא פחות מ-9.7 מטרים (26 רגל) לדקה.
צהוב	גבוה למדי. העלייה היא בין 9.7 ל-1.10 מטרים (26 עד 33 רגל) לדקה.
אדום	גבוה מדי. העלייה גדולה מ-1.10 מטרים (33 רגל) לדקה.

9 החזק את פרק היד מחוץ למים כדי שהשעון יקבל אותות GPS וישמור את מיקום היציאה מצלילה (אופציונלי).

10 בחר אפשרות:

- לפעילות **צלילת סקובה** המתן עד לתחילת הספירה לאחור של הטיימר **זמן קצוב לשמירה אוטומטית**.

  הערה: כשאתה עולה לגובה של 1 מ' (3.3 רגל), הטיימר **זמן קצוב לשמירה אוטומטית** מתחיל לספור לאחור. ניתן ללחוץ על ◯ ולבחור **עצור צלילה** כדי לשמור את הצלילה לפני שהספירה לאחור תסתיים בטיימר.
- לפעילות **צלילה חופשית**, לחץ על ◯ ובחר **עצור צלילה**.

השעון ישמור את פעילות השמירה.

ניווט באמצעות מצפן הצלילה

1 במהלך פעילות **צלילת סקובה**, לחץ על ◯ כדי לראות את מצפן הצלילה.

2 לחץ על ◯, ובחר **מצפן אוטומטי** > **הגדרת כיוון** כדי להגדיר את הכיוון.

המצפן מציין את הכיוון בסימן ירוק.

עצה: ניתן להגדיר את הכיוון בקלות על ידי לחיצה ממושכת על ◯ ועל ◯.

3 לחץ על ◯, ובחר **מצפן אוטומטי**.

4 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר שוב את הכיוון, בחר **שנה כיוון**.
- כדי לשנות את הכיוון ב-180 מעלות, בחר **הגדר לכיוון הנגדי**.

  הערה: המצפן מציין את הכיוון המשותף בסימן אדום.
- כדי להגדיר לכיוון 90 מעלות לימין או לשמאל, בחר **הגדר ל-90 מעלות לשמאל** או **הגדר ל-90 מעלות לימין**.
- כדי למחוק את הכיוון, בחר **נקה כיוון**.

ביצוע עצירת בטיחות

יש לבצע עצירת בטיחות במהלך כל צלילה כדי לסייע בהפחתת הסיכון למחלת דקומפרסיה.

1 לאחר צלילה לעומק של 11 מטרים (35 רגל) לפחות, עלה ל-5 מטרים (15 רגל).

מידע לגבי עצירת בטיחות מופיע במסכי הנתונים.



1	עומק התקרה של עצירת הבטיחות.
2	שעון העצר של עצירת הבטיחות. כשאתה נמצא במרחק של עד 1 מטרים (5 רגל) מעומק התקרה, הטיימר מתחיל לספור לאחור.

2 הישאר במרחק של עד 2 מטרים (8 רגל) מעומק התקרה של עצירת הבטיחות עד שטיימר עצירת הבטיחות יגיע לאפס.

הערה: אם אתה עולה ביותר מ-3 מטרים (8 רגל) מעל עומק התקרה של עצירת הבטיחות, טיימר עצירת הבטיחות מושהה וההתקן מציג התראה לרדת מתחת לעומק התקרה. אם אתה יורד מתחת ל-11 מטרים (35 רגל), טיימר עצירת הבטיחות מתאפס.

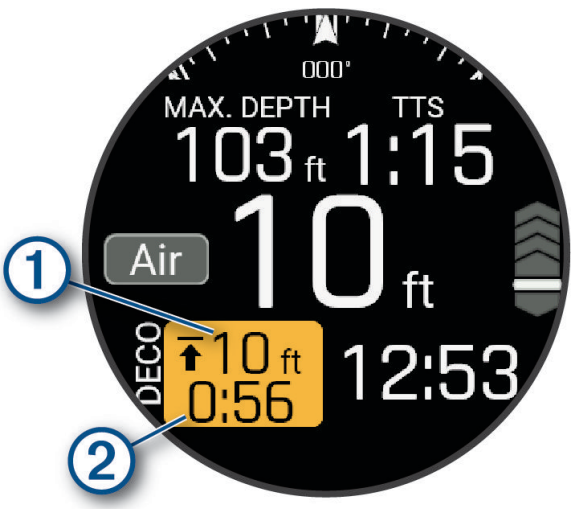
3 המשך בעלייה לקרקע.

ביצוע עצירת דקומפרסיה

יש לבצע תמיד את כל עצירות הדקומפרסיה הדרושות במהלך צלילה כדי לסייע בהפחתת הסיכון למחלת דקומפרסיה. פספוס של עצירת דקומפרסיה מוסיף סיכון משמעותי.

1 כשאתה חורג מזמן המגבלה ללא דקומפרסיה (NDL), התחל בעלייה.

מידע בנושא עצירת דקומפרסיה מופיע במסכי הנתונים.



1	עומק התקרה של עצירת הדקומפרסיה.
2	הטיימר של עצירת הדקומפרסיה.

2 הישאר במרחק של עד 6.0 מטרים (2 רגל) מעומק התקרה של עצירת הדקומפרסיה עד שטיימר עצירת הדקומפרסיה יגיע לאפס.

הערה: אם אתה עולה ביותר מ-6.0 מטרים (2 רגל) מעל עומק התקרה של עצירת הדקומפרסיה, טיימר עצירת הדקומפרסיה מושהה וההתקן מציג התראה לרדת מתחת לעומק התקרה. העומק ועומק התקרה מהבהבים באדום עד שאתה חוזר לגבולות מרווח הביטחון.

3 המשך לעלות לפני המים או לעצירת הדקומפרסיה הבאה.

חריגה ממגבלת העומק

⚠ אזהרה

אם השעון חורג מעומק צלילה של 40 מ' (2.131 רגל) וממגבלת עומק הצלילה של 45 מ' (6.147 רגל), השעון יפסיק לדווח על מדידות עומק עד שתעלה מעל מגבלת העומק.

הודעה

אם השעון חורג ממגבלת העומק של 45 מ' (6.147 רגל) במהלך צלילה, לא תוכל להתחיל פעילויות נוספות של צלילת סקובה במשך 24 השעות הקרובות.

השעון שלך מאושר לצלילה בדירוג עומק צלילה של עד 40 מ' (2.131 רגל). בעת חריגה ממגבלת עומק הצלילה של 45 מ' (6.147 רגל), השעון מפסיק לדווח על העומק, ועל המסך מופיעה ההודעה **אין הנחיות**. בעלייה בחזרה אל מעל 45 מ' (6.147 רגל), השעון מחדש את הדיווח על העומק. מידע שמחייב טעינת רקמות מדויקת אינו זמין לשארית הצלילה, כולל זמן צלילה ללא דקומפרסיה (NDL), זמני עצירה וזמן לפני המים (TTS).

לאחר חריגה ממגבלת העומק בצלילה, אין פעילות זמינה של **צלילת סקובה** למשך 24 שעות כדי למנוע הנחיות לא מדויקות. לא ניתן להשבית את התכונה **נעילת דקומפרסיה** לאחר הפרת דירוג עומק הצלילה של השעון (*הגדרות צלילה מתקדמות*, עמוד 43).



הגדרות צלילה

באפשרותך להתאים אישית את הגדרות הצלילה בהתאם לצרכיך. לא כל ההגדרות חלות לכל מצבי הצלילה.

בפני השעון, לחץ על ◯, בחר **פעילויות**, בחר פעילות צלילה, לחץ על ◯, ובחר בהגדרות הפעילות.

הגדרות מתקדמות: התאמה אישית של הגדרות מתקדמות לפעילויות צלילה (*הגדרות צלילה מתקדמות*, עמוד 43).

משמעת דום נשימה: מאפשר להגדיר את סוג המשמעת לצלילה חופשית.

זמן קצוב לשמירה אוטומטית: הגדרת משך הזמן לפני שהשעון מסיים ושומר צלילה לאחר עלייה לפני השטח.

רמת שמרנות: הגדרת רמת השמרנות עבור חישובי דקומפרסיה בצלילת סקובה. שמרנות גבוהה יותר מספקת זמן בעומק מרבי קצר יותר וזמן עלייה ארוך יותר.

הגדרות תצוגה: הגדרה של בהירות המסך וזמן קצוב לפעילויות צלילה.

גז: הגדרת שילוב הגז המשמש לצלילות סקובה.

PO2: הגדרת ערכי הסף של הלחץ החלקי של החמצן (PO2), ביחידות בר, לאזהרות והתראות קריטיות בצלילת סקובה (*התראות צלילה*, עמוד 45). הערך אזהרת PO2 הוא ערך הסף עבור רמת ריכוז החמצן הגבוהה ביותר שאתה מרגיש בנוח להגיע אליה. הערך רמת PO2 קריטית הוא ערך הסף עבור רמת ריכוז החמצן המרבית שעליך להגיע אליה.

מצב בריכה: הפעלת מצב בריכה לצלילות סקובה. כאשר השעון נמצא במצב צלילה בבריכה, תכונת נעילת הדקומפרסיה פועלת כרגיל, אך צלילות לא נשמרות ביומן הצלילות.

עצירת בטיחות: הגדרת משך עצירת הבטיחות לצלילות סקובה.

שיתוף הגדרה: שולח או מקבל הגדרות של מחשב צלילה בין התקנים תואמים (*שיתוף הגדרות צלילה בין התקנים*, עמוד 44). לדוגמה, ניתן לשתף הגדרות בין מחשב הצלילה הראשי והמחשב לגיבוי, או מחשב הצלילה ושל משתמש אחר, כגון מדריך צלילה.

סוג מים: הגדרת סוג המים לפעילויות צלילה.

הגדרות צלילה מתקדמות

באפשרותך להתאים אישית את הגדרות הצלילה בהתאם לצרכיך. לא כל ההגדרות חלות לכל מצבי הצלילה.

בפני השעון, לחץ על ◯, בחר באפשרות **פעילויות**, בחר פעילות צלילה, לחץ על ◯, בחר את הגדרות הפעילות, ובחר הגדרות מתקדמות.

צלילה אוטומטית: התחלת צלילה באופן אוטומטי בהתאם לסוג הצלילה האחרונה כשתתחיל בירידה. באפשרותך להשתמש באפשרות נודניק כדי להשבית תכונה זו באופן זמני.

מצפן אוטומטי: מכייל ומגדיר את כיוון הצפון עבור המצפן (*כיול ידני של המצפן*, עמוד 126)

נעילת דקומפרסיה: הפעלת תכונת נעילת הדקומפרסיה. תכונה זו מונעת צלילות סקובה למשך 24 שעות אם אתה מפר תקרת דקומפרסיה למשך יותר משלוש דקות.

הערה: באפשרותך עדיין להשבית את תכונת נעילת הדקומפרסיה לאחר הפרת תקרת דקומפרסיה. לא ניתן להשבית את תכונת נעילת הדקומפרסיה במקרה של הפרת מגבלת עומק הצלילה של השעון (*חריגה ממגבלת העומק*, עמוד 43).

הקש פעמיים כדי לגלול: גלילה בין מסכי נתוני הצלילה כשמקישים הקשה כפולה על השעון. אם אתה מבחין בגלילה לא מכוונת, באפשרותך להשתמש באפשרות רגישות כדי לכוונן את כושר התגובה.

לוויינים: מגדיר את מערכת הלוויינים לשימוש עבור מיקומי כניסה ויציאה של צלילה (*הגדרות לוויין*, עמוד 58).

עומס רקמות: מציג ומאפשר לנהל את נתוני טעינת הרקמות. באפשרותך להעביר את נתוני טעינת הרקמות להתקן אחר (*שיתוף הגדרות צלילה בין התקנים*, עמוד 44), או שבאפשרותך לאפס את נתוני טעינת הרקמות (*איפוס כל הגדרות בזירת המחדל*, עמוד 129).

מקש 'למעלה' UP: משבית את ◌• במהלך פעילויות צלילה כדי למנוע לחיצות לא מכוונות על לחצנים.

צמיד חיישן דופק: הפעלת מד הדופק בפרק כף היד לצלילות.

שיתוף הגדרות צלילה בין התקנים

הודעה

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

באפשרותך להעביר הגדרות צלילה בין שני מחשבי צלילה. לדוגמה, ניתן לשתף הגדרות בין מחשב הצלילה הראשי והמחשב לגיבוי, או מחשב הצלילה ושל משתמש אחר, כגון מדריך צלילה.

1. הצב את שני מחשבי הצלילה במרחק של עד 3 מטרים זה מזה.
2. בשני מחשבי הצלילה, בחר אפשרות בהתאם לדגם:
   - במסך הבית, בחר **הגדרת צלילה** > **שיתוף הגדרה**.
   - בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◌•, ובחר **הגדרת צלילה** > **שיתוף הגדרה**.
   - בפני השעון, לחץ על ◌, בחר **פעילויות**, בחר פעילות צלילה, בחר את הגדרות הפעילות ולאחר מכן בחר **שיתוף הגדרה**.

   עצה: אתה מבצע העברה נפרדת לנתוני עומס על הרקמות מהתפריט הגדרות מתקדמות.
3. בשני מחשבי הצלילה, בחר ⚙, ובחר אפשרות לשיתוף הגדרות במסך שלפני הצלילה (אופציונלי).
4. בשני מחשבי הצלילה, בחר אפשרות:
   - כדי לקבל הגדרות צלילה, המתן בזמן שמחשב הצלילה השני שולח את הנתונים.
   - כדי לשלוח הגדרות צלילה, לחץ על ◌•, המתן עד שמחשב הצלילה יתחבר להתקן השני ובחר את ההתקן.
5. בשני מחשבי הצלילה, אשר את העברת הנתונים (במידת הצורך).
6. במחשב הצלילה שמקבל את הנתונים, בחר אפשרות:
   - כדי לסקור ולקבל חלק מההגדרות המעודכנות, בחר **סקירה**, ובחר בהגדרות שתרצה להחיל.
   - כדי להוסיף ולהחיל את כל ההגדרות החדשות, בחר **יישום הכול**.
   - כדי לדחות את ההגדרות החדשות בחר **ביטול**.

מחשב הצלילה שמקבל את הנתונים מבצע בדיקת צלילה מדומה כדי לאשר את ההגדרות החדשות ואת עומס הרקמות. אם יש בעיה בתהליך שיתוף הנתונים, מחשב הצלילה שמקבל את הנתונים מספק פרטים נוספים על הבעיה..

צלילת גובה

ברום גבוה, הלחץ האטמוספרי נמוך יותר, וגופך מכיל כמות גדולה יותר של חנקן מכפי שהייתה בתחילת צלילה בגובה פני הים. מחשב הצלילה מסביר את שינויי הגובה באופן אוטומטי באמצעות חיישן הלחץ הברומטרי. ערך הלחץ המוחלט המשמש את דגם הדקומפרסיה אינו מושפע מהגובה או מלחץ המד שמוצגים במחשב הצלילה.

איפוס הלחץ של גובה פני המים

ההתקן קובע אוטומטית את לחץ גובה פני המים באמצעות מד הגובה הברומטרי. שינויי לחץ גדולים, כמו במהלך טיסה, יכולים לגרום למחשב הצלילה להתחיל בפעילות צלילה באופן אוטומטי. אם מחשב הצלילה מתחיל פעילות צלילה בצורה שגויה, ניתן לאפס את הלחץ של גובה פני המים על-ידי חיבור מחשב הצלילה למחשב. אם איך לך גישה למחשב, ניתן לאפס את הלחץ של גובה פני המים באופן ידני.

1. לחץ לחיצה ארוכה על ◌• עד לכיבוי של שמחשב הצלילה.
2. לחץ לחיצה ארוכה על ◌• כדי להפעיל את מחשב הצלילה.
3. כאשר מופיע הלוגו של המוצר, לחץ לחיצה ארוכה על ◌• עד שתתבקש לאפס את הלחץ של גובה פני המים.
4. בחר ✓.

התראות צלילה מותאמות אישית

ניתן להגדיר התראות צלילה מותאמות אישית, כדי לעזור לך להתאמן למטרה מסוימת או לצורך שיפור המודעות שלך לסביבה.

שם התראה	מצב צלילה	תיאור
עומק	צלילת סקובה או צלילה עם עצירת נשימה	ההתראה מופעלת בעת הגעה לעומק שנבחר.
יכולת ציפה ניטרלית	צלילה עם עצירת נשימה	ההתראה מופעלת בעת הגעה לעומק שנבחר.
התחלה/עצירה	צלילה עם עצירת נשימה	ההתראה מופעלת כשאתה מתחיל או מפסיק את הצלילה.
שעון עצר של זמן מעל פני המים	צלילה עם עצירת נשימה	ההתראה מופעלת אחרי מרווח הזמן שנבחר.
עומק היעד	צלילה עם עצירת נשימה	ההתראה מופעלת בעת הגעה לעומק שנבחר.
שעה	צלילת סקובה או צלילה עם עצירת נשימה	ההתראה מופעלת אחרי מרווח הזמן שנבחר.
וריומטר	צלילה עם עצירת נשימה	ההתראה מופעלת בכל פעם שבה מגיעים למרווח העומק שנבחר.

התראות צלילה

הודעת התראה	סיבה	פעולת שעון
ללא	השלמת את עצירת הדקומפרסיה.	עומק עצירת הדקומפרסיה ושעת עצירת הדקומפרסיה מהבהבים בכחול במשך חמש שניות.
ללא	ערך הלחץ החלקי של החמצן (PO2) גבוה מערך האזהרה שצוין.	ערך ה-PO2 שלך מהבהב בצהוב.
/הגעת ל-OTU של 1%. סיים את הצלילה עכשיו.	יחידות רעילות החמצן שלך הן מעל לגבול הבטוח. בזמן צלילה, "1%" מוחלף במספר היחידות שהצטברו.	ההתראה מופיעה כל שתי דקות, עד שלוש פעמים.
/1% OTU מצטבר.	יחידות רעילות החמצן שלך (OTU) מתקרבות לגבול הבטוח.	ללא
עצירת דקומפרסיה מתקרבת	אתה נמצא במרחק של מרווח עצירה אחד (3 מ' או 8.9 רגל) מעומק עצירת הדקומפרסיה.	ללא
מתקרב לצלילה ללא דקומפרסיה (NDL).	נותרו לך 10 דקות של זמן מגבלה ללא דקומפרסיה (NDL).	ההתראה מופיעה שוב כאשר יישארו לך 5 דקות של זמן NDL.
עולה מהר מדי. האט את העלייה	אתה עולה במהירות גבוהה מ-1.9 מ'/דקה. (30 רגל/דקה) למשך יותר מחמש שניות.	ללא
הסוללה כמעט ריקה. סיים את הצלילה עכשיו.	רמת הטעינה של הסוללה עומדת על פחות מ-10%.	ההתראה מופיעה כאשר רמת הטעינה של הסוללה בשעון עומדת על פחות מ-10%, במסך קדם-הבדיקה של הצלילה עבור הצלילה הבאה שלך.
הסוללה כמעט ריקה	רמת הטעינה של הסוללה עומדת על פחות מ-20%.	ההתראה מופיעה כאשר רמת הטעינה של הסוללה בשעון עומדת על פחות מ-20%, במסך קדם-הבדיקה של הצלילה עבור הצלילה הבאה שלך.
הנחיה לדקומפרסיה/NDL אינה זמינה.	חרגת ממגבלת עומק הצוללן של השעון.	מידע שדורש חישוב מדויק של עומס רקמות אינו זמין לשאר הצלילה, כולל זמן NDL, זמני עצירה וזמן לעלות לקרקע (TTS). שדה ה-NDL מתחלף בהודעת אזהרה.
הדקומפרסיה הושלמה	השלמת את כל עצירות הדקומפרסיה.	ללא
צלול אל מתחת לתקרת הדקומפרסיה.	אתה נמצא יותר מ-6.0 מ' (2 רגל) מעל לתקרת הדקומפרסיה.	העומק הנוכחי ועומק העצירה מהבהבים באדום. אם תישאר מעל לתקרת הדקומפרסיה במשך יותר משלוש דקות, תכונת נעילת הדקומפרסיה תיכנס לתוקף.
צלול לעומק רב יותר כדי להשלים את עצירת הבטיחות.	אתה נמצא יותר מ-2 מ' (8 רגל) מעל לתקרת עצירת הבטיחות.	העומק הנוכחי ועומק העצירה מהבהבים בצהוב.
הצלילה תסתיים בעוד 1% שניות	השעון יסתיים אוטומטית וישמור את הצלילה. בזמן צלילה, "1%" מוחלף במספר השניות.	ללא
אל תצלול. נכשלה קריאת חיישן עומק.	נתוני חיישן העומק של השעון חסרים או אינם תקינים, לפני התחלת פעילות צלילה.	אין להתחיל בצלילה. התקשר למחלקת התמיכה במוצר של Garmin®.
נכשלה קריאת חיישן עומק. סיים את הצלילה שלך עכשיו.	נתוני חיישן העומק של השעון חסרים או אינם תקינים, אחרי התחלת פעילות צלילה.	השתמש במחשב צלילה לגיבוי או בתוכנית צלילה וסיים את הצלילה שלך. התקשר למחלקת התמיכה במוצר של Garmin.
חרגת מהגבול ללא דקומפרסיה. נדרשת דקומפרסיה.	חרגת מזמן ה-NDL שלך.	השעון מתחיל לספק הנחיות לעצירת הדקומפרסיה.
רמת ה-PO2 גבוהה.	ערך ה-PO2 גבוה מהערך הקריטי שצוין.	ערך ה-PO2 שלך מהבהב באדום. ההתראה מופיעה כל 30 שניות, עד שלוש פעמים, עד שאתה עולה לרמה בטוחה.

הודעת התראה	סיבה	פעולת שעון
השלמת את עצירת הבטיחות	השלמת את עצירת הבטיחות.	ללא
החלה עצירת בטיחות	עלית יותר מ-6 מ' (20 רגל) ללא הנחיות אחרות לגבי דקומפרסיה.	טיימר הספירה לאחור של עצירת הבטיחות מתחיל, אם תצורתו נקבעה.
השעון אותחל. הערכת תנאי צלילה.	השעון אותחל במהלך הצלילה.	השעון מ בצע הדמיה של הצלילה בזמן האתחול. מאחר שייתכן כי לא הופעלו התראות אחרות, הערך את העומק ותנאי הצלילה הנוכחיים שלך.

ספורט חורף

הצגת גלישות הסקי שלך

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

1. התחל פעילות של גלישה עם מגלשיים או סנובורד.
2. לחץ ממושכות על .
3. בחר **הצג סבבים**.
4. לחץ על ו- כדי להציג פרטים על הגלישה האחרונה, הגלישה הנוכחית ואת סך כל הגלישות שביצעת.

מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שנגמע, מהירות מרבית, מהירות ממוצעת וערכי ירידה כוללת.

תיעוד פעילות סקי או גלישת סנובורד בשטח לא מתוחם

פעילות סקי או גלישת סנובורד בשטח לא מתוחם מאפשרת לך להחליף בין מצב מעקב בעלייה למצב מעקב בירידה כך שתוכל לעקוב באופן מדויק אחר הסטטיסטיקה שלך. באפשרותך להתאים אישית את הגדרת מעקב מצבים כך שתעבור באופן אוטומטי או ידני בין מצבי מעקב (*הגדרות של פעילות*, עמוד 53).

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

נתוני כוח לסקי קרוס קאנטרי

הערה: האביזר מסדרה HRM-Pro™ חייב להיות משויך לשעון fēnix® בטכנולוגיית ANT+®.

ניתן להשתמש בשעון fēnix תואם המשויך לאביזר מסדרה HRM-Pro כדי לספק משוב בזמן אמת לגבי ביצועים בסקי קרוס קאנטרי. תפוקת הכוח נמדדת בוואט. הגורמים המשפיעים על הכוח כוללים מהירות, שינויי גובה, רוח ותנאי שלג. ניתן להשתמש בתפוקת הכוח למדידה ולשיפור של ביצועי הסקי.

הערה: ערכי הכוח בסקי נמוכים בדרך כלל מערכי הכוח ברכיבה על אופניים. זוהי תופעה רגילה והיא מתרחשת משום שבני אדם פחות יעילים בסקי לעומת רכיבה על אופניים. ערכי הכוח של סקי נמוכים לרוב בשיעור של 30 עד 40 אחוז מערכי הכוח של רכיבה על אופניים באותה אינטנסיביות של אימון.

ספורט מים

הצגת פעילויות ספורט המים שלך

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

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

1. התחל פעילות ספורט ימי.
2. לחץ ממושכות על .
3. בחר **הצג סבבים**.
4. לחץ על ועל כדי לראות פרטים על הריצה האחרונה שלך, הריצה הנוכחית שלך וסך כל הריצות שלך.

מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שעברת, מהירות מרבית ומהירות ממוצעת.

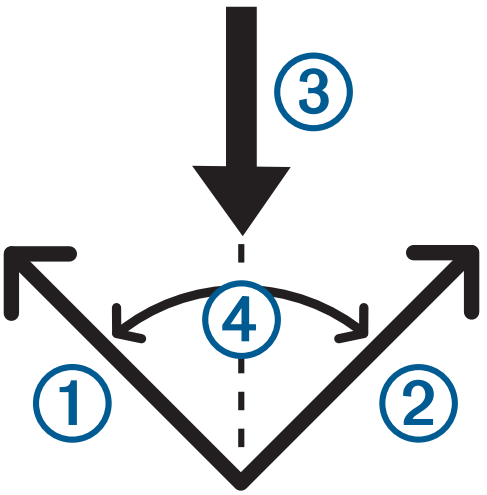
שיט

מסייע שינוי כיוון

⚠ זהירות

השעון משתמש בכיוון נתיב מעל הקרקע מבוסס-GPS כדי לקבוע את הנתיב שלך בתכונת מסייע שינוי הכיוון, ואינו לוקח בחשבון גורמים אחרים שעשויים להשפיע על כיוון הספינה, כגון זרמים וגאות ושפל. אתה אחראי להפעלה הבטוחה והזהירה של כלי השיט שלך.

בזמן שיט בכיוון הרוח, תכונת מסייע שינוי הכיוון יכולה לקבוע אם הספינה שלך מתרוממת או מתקדמת. בעת מסייע שינוי הכיוון, השעון לוכד את המסלול שלך מעל הקרקע (COG) במהלך שינוי כיוון ימינה ① ובמהלך שינוי כיוון שמאלה ②. השעון משתמש בממוצע של שני הערכים כדי להעריך את כיוון הרוח האמיתי הממוצע ③ ואת זווית שינוי הכיוון של הסירה ④.



השעון משתמש בנתונים אלה כדי לקבוע אם הספינה שלך מתרוממת או מתקדמת כתוצאה משינויי הרוח.

כברירת מחדל, תכונת מסייע שינוי הכיוון מוגדרת כ'אוטומטי'. בכל פעם שתכייל את נקודת היציאה או את ה-COG של ימין הספינה, השעון יכייל מחדש את הצד הנגדי ואת כיוון הרוח האמיתית. באפשרותך לשנות את ההגדרות של מסייע שינוי הכיוון כדי להזין זווית שינוי כיוון קבועה או כיוון רוח אמיתית.

עצות לקבלת ההערכה הטובה ביותר להרמות

לקבלת ההערכה הטובה ביותר להרמות בעת שימוש בתכונה 'מסייע שינוי כיוון', תוכל לנסות את העצות הבאות. ראה *קביעת כיוון הרוח האמיתי*, עמוד 48 וכן *כיול של מסייע שינוי הכיוון*, עמוד 47 כדי לקבל פרטים נוספים.

- הזן זווית שינוי כיוון קבועה וכייל את שינוי הכיוון שמאלה.
- הזן זווית שינוי כיוון קבועה וכייל את שינוי הכיוון ימינה.
- הזן זווית שינוי כיוון קבועה וכייל את צד ימין של הספינה.

כיול של מסייע שינוי הכיוון

ניתן לכייל את צד שמאל, צד ימין או שני הצדדים של כלי השיט עבור תכונת מסייע שינוי הכיוון.

1. בפרצוף השעון, לחץ על .
2. בחר **פעילויות** > **ספורט מים**.
3. בחר **שיט** או **מרוץ שיט**.
4. לחץ על או על כדי לצפות במסך מסייע שינוי הכיוון.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את מסך מסייע שינוי הכיוון למסכי הנתונים עבור הפעילות (*התאמה אישית של מסכי הנתונים*, עמוד 52).

5. בחר **פקדים**.
6. בחר אפשרות:
   - כדי לכייל את צד ימין של הסירה, בחר **נקודת היציאה**.
   - כדי לכייל את צד שמאל של הסירה, בחר **יציאה**.

עצה: אם הרוח מגיעה מצד ימין של כלי השיט, עליך לכייל את צד ימין של הספינה. אם הרוח מגיעה מצד נקודת היציאה של כלי השיט, עליך לכייל את צד ימין של הספינה.

7. המתן בזמן שההתקן מכייל את מסייע שינוי הכיוון.

   יופיע חץ שיציין אם הספינה שלך מתרוממת או מתקדמת.
8. (אופציונלי) חזור על שלבים 6 ו-7 עבור צדו השני של שלי השיט.
9. לחץ על לאחר השלמת הכיול.

הזנה קבועה של זווית שינוי כיוון

אם אתה משתמש במסייע שינוי הכיוון כדי לכייל רק צד אחד של כלי השיט, עליך להזין ידנית את זווית שינוי הכיוון.

1 בפרצוף השעון, לחץ על .
2 בחר **פעילויות** > **ספורט מים**.
3 בחר **שיט** או **מרוץ שיט**.
4 לחץ ממושכות על .
5 בחר **זווית שינוי כיוון** > **זווית**.
6 הזן את הערך.

קביעת כיוון הרוח האמיתי

אם אתה משתמש במסייע שינוי הכיוון כדי לכייל רק צד אחד של כלי השיט, עליך להזין ידנית את כיוון הרוח האמיתי. אם אתה מכייל את שני צידי כלי השיט, עליך להגדיר את השעון כך שיקבע אוטומטית את כיוון הרוח האמיתי.

1 בפרצוף השעון, לחץ על .
2 בחר **פעילויות** > **ספורט מים**.
3 בחר **שיט** או **מרוץ שיט**.
4 לחץ ממושכות על .
5 בחר **כיוון רוח אמיתי**.
6 בחר אפשרות:
   - בחר **אוטומטי**.
   - בחר **קבוע**, והזן ערך.

מרוץ שיט

באפשרותך להשתמש בהתקן כך שיעזור לך לחצות את קו ההתחלה של המרוץ בדיוק כשהמרוץ מתחיל. בעת סנכרון הזמן בתחרות השייט ביישום מרוץ השיט עם טיימר הספירה לאחור הרשמי של המרוץ, תקבל התראה במרווחים של דקה אחת כשמועד תחילת המרוץ יתקרב. כשתקבע את קו ההתחלה, ההתקן משתמש בנתוני ה-GPS כדי לציין אם הספינה תחצה את קו ההתחלה לפני הזמן של תחילת המרוץ, אחרי הזמן, או בזמן הנכון.

הגדרת קו ההתחלה

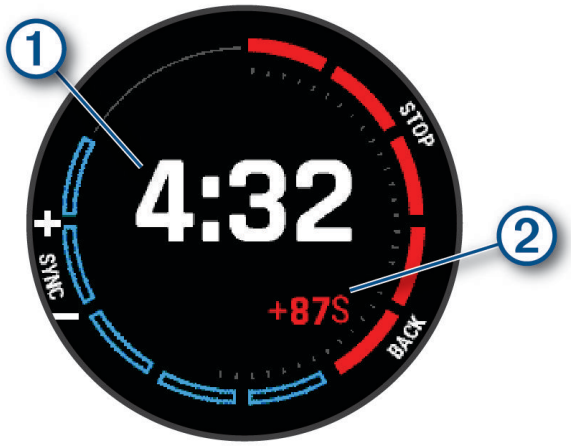
1 מפרצוף השעון, לחץ על .
2 בחר **פעילויות** > **ספורט מים** > **מרוץ שיט**.
3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
4 לחץ ממושכות על .
5 בחר **הגדרות של קו התחלה**.
6 בחר אפשרות:
   - בחר **סמן את היציאה** כדי לסמן את סימון קו ההתחלה של הנמל כשאתה שט דרכו.
   - בחר **סמן את נקודת היציאה** כדי לסמן את סימון קו ההתחלה של צד ימין כשאתה שט דרכו.
   - בחר **זמן שיש לשרוף** כדי להפעיל או להשבית את נתוני הזמן לשריפה במסך נתוני טיימר תחרות השיט.
   - בחר **מרחק להתחלה** כדי להגדיר את המרחק לקו ההתחלה, יחידות המרחק המועדפות ואורך הסירה שלך.

התחלת מרוץ

לפני שתוכל להציג את הזמן לשריפת קלוריות, עליך להגדיר את קו ההתחלה (*הגדרת קו ההתחלה*, עמוד 48).

1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר **פעילויות** > **ספורט מים** > **מרוץ שיט**.
3 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

המסך מציג את הזמן בתחרות השייט ① ואת הזמן לשריפה ②.



4 במידת הצורך, לחץ ממושכות על ◯• ובחר אפשרות:
- כדי להגדיר טיימר קבוע, בחר **זמן בתחרות שייט** > **קבוע**, והזן את משך הזמן.
- כדי להגדיר זמן התחלה ל-24 השעות הבאות, בחר **זמן בתחרות שייט** > **GPS**, והזן שעה ביום.

5 לחץ על ◯.

6 לחץ על ◯• ועל ◯ כדי לסנכרן את הטיימר של תחרות השיט עם הספירה לאחור הרשמית של המירוץ.

הערה: כאשר זמן השריפה שלילי, תגיע לקו ההתחלה לאחר שהמירוץ מתחיל. כאשר זמן השריפה חיובי, תגיע לקו ההתחלה לפני שהמירוץ מתחיל.

7 לחץ על ◯ כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

פעילויות אחרות

הקלטת פעילות לאימון נשימות

1 בפני השעון, לחץ על ◯.

2 בחר **פעילויות** > **אחר** > **אימון נשימות**.

3 בחר אפשרות:
- בחר באפשרות **קוהרנטיות** כדי להגיע למצב של עירנות רגועה.
- בחר באפשרות **הירגע והתמקד** כדי להרגיע את הגוף ולהתמקד בנפש.
- בחר באפשרות **הירגע והתמקד-קצר** כדי להרגיע את הגוף ולהתמקד בנפש במסגרת זמן קצרה יותר.
- בחר באפשרות **שלווה** כדי להנמיך את רמת המתח ולהתכונן לשינה.

4 אם יש צורך, בחר **בצע אימון**.

5 לחץ על ◯ כדי להפעיל את הפעילות.

6 עקוב אחר ההוראות שעל המסך בזמן שהשעון מנחה אותך בתרגילי הנשימה.

7 לחץ על ◯ כדי לדלג להנחיה הבאה בשלב תרגילי הנשימה.

8 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על ◯, ובחר **שמירה**.
קצב הנשימה וקצב הלב הממוצעים שלך מופיעים.

9 לחץ על ◯.

10 בחר **כל הסטטיסטיקות**.
מופיעים דופק ממוצע, דופק מרבי, קצב נשימה ממוצע ושינוי מתח.

הקלטת פעילות מדיטציה

באפשרותך להשתמש במפגש מודרך או ליצור פעילות מדיטציה משלך.

1 בפני השעון, לחץ על ◯.

2 בחר **פעילויות** > **אחר** > **מדיטציה**.

3 בחר אפשרות:
- בחר **חופשי** כדי לתעד פעילות מדיטציה לא מובנית פתוחה.
- בחר **אימון** כדי לעקוב אחר פעילות מודרכת עם שמע.
- בחר **מותאם אישית** כדי ליצור נעילות מותאמת אישית עם שמע.

4 במידת הצורך, לחץ על ◯, או פעל בהתאם להוראות שמוצגות על המסך.

5 לחץ על כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
השעון מציג טיימר ספירה לאחור או כוונה.
6 בחר אפשרות:
- בחר כדי להאזין לשמע של המדיטציה מהרמקול החיצוני ולכוונן את עוצמת הקול של הרמקול.
- חבר את האוזניות כדי להאזין לשמע של המדיטציה (*חיבור אוזניות Bluetooth®*, עמוד 120).

הערה: ההתראות מושבתות במהלך פעילות המדיטציה.
7 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר **שמירה**.

השתתפות במשחקים

שימוש ביישום Garmin GameOn™

לאחר שיוך הטלפון למחשב, אפשר לתעד בשעון פעילות במשחקים ולצפות במחשב במדדי ביצועים בזמן אמת.
1 במחשב, עבור אל **www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn**, והורד את היישום Garmin GameOn.
2 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להשלים את ההתקנה.
3 הפעל את היישום Garmin GameOn.
4 כאשר האפליקציה Garmin GameOn מבקשת ממך לשייך את השעון שלך, לחץ על ובחר **פעילויות** > **אחר** > **השתתפות במשחקים** בשעון שלך.

הערה: כל עוד השעון מחובר ליישום Garmin GameOn, ההתראות ושאר התכונות של Bluetooth® מושבתות בשעון.
5 בחר באפשרות **בצע שיוך כעת**.
6 בחר את השעון שלך מהרשימה, ופעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך.

עצה: אפשר ללחוץ על > **הגדרות** כדי להתאים אישית את ההגדרות, לקרוא שוב את ההדרכה או להסיר את השעון. היישום Garmin GameOn זוכר את השעון וההגדרות שלך בפעם הבאה שתפתח את היישום. במידת הצורך, אפשר לשייך את השעון למחשב אחר (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 89).
7 בחר אפשרות:
- במחשב, הפעל משחק נתמך כדי להתחיל אוטומטית את פעילות המשחקים.
- בשעון, התחל פעילות משחקים ידנית (*הקלטה של פעילות משחקים ידנית*, עמוד 50).

היישום Garmin GameOn מראה את מדדי הביצועים שלך בזמן אמת. בסיום הפעילות, היישום Garmin GameOn יציג סיכום של פעילות המשחק שלך ומידע על משחקים.

הקלטה של פעילות משחקים ידנית

אפשר להקליט פעילות משחקים בשעון ולהזין ידנית סטטיסטיקה לכל משחק.
1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר **פעילויות** > **אחר** > **השתתפות במשחקים**.
3 לחץ על ובחר סוג משחק.
4 לחץ על כדי להפעיל את טיימר הפעילות.
5 לחץ על בסוף המשחק, כדי להקליט את תוצאת המשחק או את המיקום שלך.
6 לחץ על כדי להתחיל משחק חדש.
7 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על , ובחר **שמירה**.

מדריך צניחה

⚠ אזהרה

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

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

תכנון קפיצה

1 בחר סוג קפיצה (*סוגי צניחות*, עמוד 50).
2 הזן את פרטי הקפיצה (*הזנת פרטי צניחה*, עמוד 51).
ההתקן מחשב את נקודת השחרור של הרום הגבוה (HARP).
3 בחר **עבור אל HARP** כדי להתחיל את הניווט אל HARP.

סוגי צניחות

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

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

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

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

הזנת פרטי צניחה

1. לחץ על .
2. בחר **פעילויות** > **בחוץ** > **מדריך צניחה**.
3. בחר סוג צניחה (*סוגי צניחות*, עמוד 50).
4. השלם פעולה אחת או יותר כדי להזין את פרטי הצניחה שלך:
   - בחר **DIP** כדי להגדיר נקודת ציון עבור מיקום הנחיתה הרצוי.
   - בחר **גובה נפילה** כדי להגדיר את גובה הנפילה מעל פני הקרקע (ברגל) כשמדריך צניחה נמצא במטוס.
   - בחר **גובה פתיחה** כדי להגדיר את גובה הפתיחה מעל פני הקרקע (ברגל) כשמדריך הצניחה פותח את המצנח.
   - בחר **תנופה קדימה** כדי להגדיר את המרחק האופקי שעברת (במטרים) כתוצאה ממהירות המטוס.
   - בחר **מסלול ל-HARP** כדי להגדיר את הכיוון שעברת (במעלות) כתוצאה ממהירות המטוס.
   - בחר **רוח** כדי להגדיר את מהירות הרוח (בקשרים) ואת הכיוון (במעלות).
   - בחר**קבוע** כדי לבצע כוונון עדין לפרטים מסוימים עבור הצניחה המתוכננת. בהתאם לסוג הצניחה, תוכל לבחור **אחוז ע. מרבי**, **מקדם בטיחות**, **K עם מ. פתוח**, **K בצניחה חופשית**, או **K בצניחה עצמאית** והזן ערכים קבועים (*הגדרות 'קבוע'*, עמוד 51).
   - בחר **אוטו' ל-DIP** כדי להפעיל ניווט אל ה-DIP באופן אוטומטי לאחר הקפיצה.
   - בחר **עבור אל HARP** כדי להתחיל את הניווט אל HARP.

הזנת מידע לגבי הרוח עבור סוגי הצניחות HAHO ו-HALO

1. לחץ על .
2. בחר **פעילויות** > **בחוץ** > **מדריך צניחה**.
3. בחר סוג צניחה (*סוגי צניחות*, עמוד 50).
4. בחר **רוח** > **הוספה**.
5. בחר רום.
6. הזן את מהירות הרוח בקשרים ובחר **סיום**.
7. הזן את כיוון הרוח במעלות ובחר **סיום**.

   ערך הרוח מתווסף לרשימה. רק ערכי רוח שכלולים ברשימה יהיו בשימוש בחישובים.
8. חזור על שלבים 5 עד 7 עבור כל רום זמין.

איפוס מיגע לגבי רוח

1. לחץ על .
2. בחר **פעילויות** > **בחוץ** > **מדריך צניחה**.
3. בחר **HAHO** או **HALO**.
4. בחר **רוח** > **איפוס**.

כל ערכי הרוח יוסרו מהרשימה.

הזנת מידע לגבי הרוח עבור צניחה סטטית

1. לחץ על .
2. בחר **פעילויות** > **בחוץ** > **מדריך צניחה** > **צניחה עצמאית** > **רוח**.
3. הזן את מהירות הרוח בקשרים ובחר **סיום**.
4. הזן את כיוון הרוח במעלות ובחר **סיום**.

הגדרות 'קבוע'

בחר מדריך צניחה, בחר את סוג הצניחה ובחר קבוע.

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

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

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

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

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

התאמה אישית של פעילויות ויישומים

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

התאמה אישית של רשימת היישומים

1. בפני השעון, לחץ על .
2. בחר **עריכה**.
3. בחר אפשרות:
   - כדי לשנות את מיקומו של יישום ברשימה, בחר את היישום, לחץ על או על כדי להזיז את היישום, ולחץ על כדי לבחור את המיקום החדש.
   - כדי להסיר יישום מהרשימה, בחר את היישום ובחר .
   - כדי להוסיף יישום לרשימה, בחר **הוספה** ובחר יישום אחד או יותר.

התאמה אישית של רשימת הפעילויות המועדפות שלך

רשימת הפעילויות המועדפות שלך מופיעה בתחילת הרשימה, ומאפשרת גישה מהירה לפעילויות שבהן אתה משתמש בתכיפות גבוהה יותר. ניתן להוסיף או להסיר פעילויות מועדפות בכל עת.

1. בפני השעון, לחץ על .
2. בחר **פעילויות**.

   הפעילויות המועדפות מופיעות בראש הרשימה.
3. בחר **עריכה**.
4. בחר אפשרות:
   - כדי לשנות את מיקומה של פעילות ברשימה, בחר את הפעילות, לחץ על או על כדי להזיז את הפעילות, ולחץ על כדי לבחור את המיקום החדש.
   - כדי להסיר פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר > **הסר**.
   - כדי להוסיף פעילות מועדפת, בחר **הוספה** ובחר פעילות אחת או יותר.

הצמדת פעילות מועדפת לרשימה

אפשר להצמיד עד שלוש פעילויות מועדפות לראש רשימת הפעילויות והיישומים המועדפים.

1. בפני השעון, לחץ על .
2. בחר **פעילויות**.
3. גלול לפעילות מועדפת (*התאמה אישית של רשימת הפעילויות המועדפות שלך*, עמוד 52).
4. לחץ ממושכות על ובחר **הצמד פעילות**.

בפעם הבאה שתלחץ על בפני השעון כדי לפתוח את רשימת הפעילויות והיישומים המועדפים, הפעילות המוצמדת תופיע בראש הרשימה.

התאמה אישית של מסכי הנתונים

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

1. בפני השעון, לחץ על .
2. בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
3. גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.
4. בחר באפשרות **מסכי נתונים**.
5. גלול למסך הנתונים שברצונך להתאים אישית.
6. בחר .
7. בחר אפשרות:
   - בחר באפשרות **פריסה** כדי להתאים את מספר שדות הנתונים במסך הנתונים.
   - בחר באפשרות **שדות נתונים**, ובחר שדה כדי לשנות את הנתונים המופיעים בשדה.

   עצה: לקבלת רשימה של כל שדות הנתונים הזמינים, יש לעבור אל *שדות נתונים*, עמוד 139. לא כל שדות הנתונים זמינים לכל סוגי הפעילויות.
   - בחר באפשרות **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של מסך הנתונים בלולאה.

- בחר באפשרות **הסר** כדי להסיר את מסך הנתונים מהלולאה.

הערה: לא כל האפשרויות זמינות לפעילויות צלילה.

8 במידת הצורך, בחר באפשרות **הוסף חדש** כדי להוסיף מסך נתונים ללולאה.

באפשרותך להוסיף מסך נתונים מותאם אישית, או לבחור את אחד ממסכי הנתונים שהוגדרו מראש.

הוספת מסך הנתונים של המפה

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות GPS.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות GPS.

3 גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.

4 בחר באפשרות **מסכי נתונים** > **הוסף חדש** > **מפה**.

יצירת פעילות מותאמת אישית

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **פעילויות** > **עריכה** > **הוספה**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **העתק פעילות** כדי ליצור פעילות מותאמת אישית המבוססת על אחת מהפעילויות השמורות שלך.
- בחר **אחר** > **אחר** כדי ליצור פעילות מותאמת אישית חדשה.

4 במידת הצורך, בחר סוג פעילות.

5 בחר שם או הקלד שם מותאם אישית.

שמות פעילות משוכפלים כוללים מספר, למשל 'אופניים(2)'.

6 בחר אפשרות:

- בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, תוכל להתאים אישית את מסכי הנתונים או את התכונות האוטומטיות.
- בחר **סיום** כדי לשמור את הפעילות המותאמת אישית ולהשתמש בה.

הגדרות של פעילות

ההגדרות מאפשרות להתאים אישית כל פעילות שנטענה מראש בהתאם למה שאתה צריך. לדוגמה, באפשרותך להתאים אישית את מסכי הנתונים ולאפשר התראות ותכונות של תרגולים. לא כל ההגדרות זמינות לכל סוגי הפעילויות. בחלק מסוגי הפעילות יש רשימות נפרדות של הגדרות (*הגדרות גולף*, עמוד 26, *הגדרות צלילה*, עמוד 43).

בפני השעון, לחץ על , בחר באפשרות **פעילויות**, בחר פעילות, לחץ על , ובחר את הגדרות הפעילות.

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

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

צבע הדגשה: הגדרת צבע ההדגשה לסמל הפעילות.

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

הנפשת נתיב יעד: מאפשר הנפשות של יריות ArcheryX.

התראות: מגדיר התראות אימונים או ניווט לפעילות (*התראות פעילות*, עמוד 55).

פלט שמע: הגדרת התקן השמע לשימוש בהתראות קוליות (*הפעלת התראות קוליות במהלך פעילות*, עמוד 56).

טיפוס אוטומטי: זיהוי של שינויי גובה באמצעות מד הגובה המובנה והצגה אוטומטית של נתוני הטיפוס הרלוונטיים (*הפעלת טיפוס אוטומטי*, עמוד 57).

Auto Lap: הגדרת האפשרויות לתכונה Auto Lap® לסמן הקפות באופן אוטומטי. האפשרות **לפי מרחק** מסמנת הקפות במרחק מסוים. האפשרות **לפי מיקום** מסמנת הקפות במיקום שבו לחצת קודם על . האפשרות **בחירה אוטומטית** מפעילה התראות על הקפות בנקודות מסלול בק"מ או במיילים בזמן ריצה במסלול עם שערי תזמון כמו במרתונים רשמיים, או במרחק שנקבע בהגדרה **מרחק אוטומטי**. בהשלמה של הקפה, מופיעה הודעה הניתנת להתאמה אישית של התראת הקפה. זו תכונה שימושית להשוואת הביצועים שלך בחלקים השונים של הפעילות.

עצה: באפשרותך ליצור מסלול משלך עם שערי תזמון בהפעלת האפשרות הקפה אוטומטית בתזמון שערים כשאתה יוצר מסלול Garmin Connect™ ביישום (*יצירת קורס ב-Garmin Connect™*, עמוד 113).

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

מנוחה אוטומטית: יצירה אוטומטית של מרווח מנוחה כשאתה מפסיק לנוע במהלך פעילות שחייה בבריכה (*מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית בשחייה*, עמוד 36). הגדרת האפשרויות להתחלה ולעצירה אוטומטיות של טיימר המנוחה בפעילות ריצת Ultra (*הגדרות אוטומטיות למנוחה בריצת Ultra*, עמוד 34).

סבב אוטומטי: זיהוי אוטומטי של פעילויות ספורט מים או סקי בעזרת מד התאוצה המובנה (*הצגת גלישות הסקי שלך*, עמוד 46, *הצגת פעילויות ספורט המים שלך*, עמוד 46).

גלילה אוטומטית: גלילה אוטומטית בכל המסכים של נתוני הפעילות בזמן הפעולה של טיימר הפעילות.
סט אוטומטי: התחלה ועצירה של סדרות האימונים בזמן פעילות של אימון כוח.
שינוי ספורט אוטומטי: זיהוי אוטומטי של מעבר לענף הספורט הבא בפעילות המשלבת ענפי ספורט מרובים כגון טריאתלון.
הפעלה אוטומטית: התחלה אוטומטית של מירוץ אופנועים דרך שדות או פעילות BMX, כשאתה מתחיל לזוז.
צבע רקע: לשעוני MIP, הגדרת צבע הרקע של מסכי הנתונים לשחור או לבן.
שידור הדופק: שידור נתוני דופק אוטומטי מהשעון להתקנים משויכים עם תחילת הפעילות (*שידור נתוני דופק*, עמוד 105).
שידור ל-GameOn: שידור אוטומטי של נתונים ביומטריים ליישום Garmin GameOn™ בהתחלה של פעילות משחקים (*שימוש ביישום Garmin GameOn™*, עמוד 50).
ClimbPro: הצגת פרטי עלייה לטיפוסים קרובים ונוכחיים תוך כדי ניווט במסלול (*שימוש באפשרות ClimbPro*, עמוד 57).
ספירה לאחור: מאפשר טיימר ספירה לאחור לפני התחלת טיימר בפעילות.
מסכי נתונים: מתאים אישית מסכי נתונים ומוסיף מסכי נתונים חדשים לפעילות (*התאמה אישית של מסכי הנתונים*, עמוד 52).
ערוך משקל: הצגת תזכורת להוסיף את המשקל המתאים לאימון, שהוגדר במהלך אימון כוח או פעילות אירובית.
התראות סיום: הגדרת התראה לשתי דקות או לחמש דקות לפני סיום פעילות המדיטציה.
הבזקים בפנס: הגדרת מצב המבזק של פנס LED, המהירות והצבע במהלך הפעילות.
בחירת ציוד: לאחר השלמת פעילות, מוצגת הנחיה לבחור את הציוד שבו השתמשת במהלך הפעילות. באפשרותך למחוק ולהוסיף ציוד בחשבון Garmin Connect™ (*Garmin Connect™*, עמוד 99).
מערכת דירוג: הגדרת מערכת הדירוג לדירוג קושי המסלול לפעילויות של טיפוס על סלעים.
מצב קפיצה: הגדרת יעד פעילות חבל הקפיצה לזמן מוגדר, למספר חזרות או לסיום פתוח.
מספר מסלול: הגדר את מספר המסלול למעקב אחר ריצה.
הקפות: קביעת התצורה של ההגדרות לאפשרויות **Auto Lap**, **מקש הקפה**, ובנוסף **התראת הקפה** options.
התראת הקפה: הגדרת שדות הנתונים להצגה להקפות.
מקש הקפה: הפעלת לחצן עבור סוגי פעילויות מסוימים, כמו פעילות ספורט משולבת. ניתן גם להגדיר את התנהגות ברירת המחדל של הלחצן.
נעילת המכשיר: נעילת מסך המגע והלחצנים בזמן פעילויות ספורט מגוונת כדי למנוע לחיצות והחלקות לא מכוונת על הלחצנים ועל מסך המגע.
הגדרות מפה: להגדרת העדפות התצוגה עבור מסך נתוני המפה עבור הפעילות (*הגדרות מפה*, עמוד 108).
שכבות מפה: הגדרת נתוני המפה כדי להציג את המפה (*הצגה והסתרה של נתוני מפה*, עמוד 110).
מטרונום: אפשרות זו משמיעה צלילים או מפעילה רטט בקצב קבוע, כדי לעזור לשפר את הביצועים באימון בקצב מהיר יותר, איטי יותר או עקבי יותר. באפשרותך להגדיר את הפעימות לדקה (bpm) של התנועות לדקה שברצונך לשמור, את תדירות פעימות והגדרות הצליל.
מעקב מצבים: הגדרה של מצב המעקב אחר העלייה והירידה לאוטומטי בסנובורדינג ובסקי בשטח לא מתוחם.
מעקב אחר מכשולים: שמירת מיקומי מכשולים מהלולאה הראשונה של המסלול. בלולאות המסלול שחוזרות על עצמן, השעון משתמש במיקומים השמורים כדי לעבור בין מרווחי מכשולים וריצה (*תיעוד פעילות של מירוץ מכשולים*, עמוד 34).
משקל תיק: קובע את משקל המטען שאתה נושא.
מצב ביצועים: הפעלת תכונת תנאי הביצועים בזמן פעילות (*מצב ביצועים*, עמוד 68).
גודל בריכה: הגדרת אורך הבריכה לשחייה בבריכה.
כוח ממוצע: קביעה אם השעון כולל ערכי אפס בנתוני כוח לאופניים שמתרחשים כשאינך מדווש.
מצב הפעלה: מגדיר את מצב ההפעלה בברירת מחדל ואת מצב ההפעלה כשהסוללה חלשה עבור הפעילות (*התאמה אישית של מצב ההפעלה בפעילות נתונה*, עמוד 55).
זמן קצוב לחיסכון בחשמל: הגדרת מגבלת הזמן הקצוב להשארת השעון במצב פעילות כשהוא ממתין להתחלת הפעילות על ידך, לדוגמה, כשאתה ממתין להתחלת מירוץ. האפשרות **רגיל** מגדירה שהשעון עובר למצב שעון חסכוני לאחר 5 דקות של חוסר פעילות. האפשרות **הארכת זמן** מגדירה שהשעון עובר למצב שעון חסכוני לאחר 25 דקות של חוסר פעילות. המצב 'ממושך' עשוי לקצר את חיי הסוללה מטעינה לטעינה.
תיעוד לאחר השקיעה: הגדרת השעון לתיעוד נקודות מעקב לאחר השקיעה בזמן משלחת.
טמפרטורת שיא: תיעוד טמפרטורת הסביבה של השעון או מחיישן טמפרטורה משויך.
רישום VO2 מרבי.: תיעוד אומדן של VO2 מרבי עבור פעילויות ריצה מהירות וריצות במסלולים.
מרווח תיעוד: הגדרת תדירות לתיעוד נקודות מעקב במהלך משלחת. כברירת מחדל, נקודות מעקב GNSS מתועדות פעם בשעה והן לא מתועדות לאחר השקיעה. תיעוד נקודות מעקב בתכיפות נמוכה יותר מאריך את חיי הסוללה.
שינוי שם: הגדרת שם הפעילות.
ספירת חזרות: תיעוד של ספירת חזרות במהלך אימון. האפשרות **אימונים בלבד** מתעדת ספירת חזרות בזמן אימונים מודרכים בלבד.
חזרה: תיעוד חזרות בפעילויות ספורט מגוונות. לדוגמה, באפשרותך להשתמש באפשרות זו לפעילויות שכוללות מעברים מרובים, כגון שחייה וריצה.
איפוס לברירות המחדל: איפוס הגדרות הפעילות.
נתוני מסלול: תיעוד נתונים סטטיסטיים של מסלולים לפעילויות טיפוס בתוך מבנה.

ניתוב: הגדרת ההעדפות לחישוב מסלולים לפעילות (*הגדרות ניתוב*, עמוד 57).
עוצמת ריצה: תיעוד נתוני כוח הריצה והתאמה אישית של ההגדרות (*הגדרות כוח ריצה*, עמוד 90).
סבבים: הגדרת התצורה של ההגדרות לאפשרויות **סבב אוטומטי**, **מקש הקפה** ו**התראת הקפה**.
לוויינים: הגדרת מערכת הלווייני GNSS לשימוש בפעילות (*הגדרות לוויין.*, עמוד 58).
התראות מקטע: הצגת הודעה לגבי התקרבות למקטעים שמורים (*מקטעים*, עמוד 58).
הערכה עצמית: הגדרת התדירות של הערכת המאמץ המוערך שלך לפעילות (*הערכת פעילות*, עמוד 24).
SpeedPro: מתעד מדדי מהירות מתקדמים לפעילות של גלישת רוח.
זיהוי תנועות: זיהוי אוטומטי של סוג התנועות שלך בשחייה בבריכה.
מגע: הפעלת מסך המגע במהלך פעילות או למסך המפה בלבד.
נעילת מגע: מפעיל אפשרות של החלקה כלפי מטה מהחלק העליון של המסך כדי לפתוח את מסך המגע.
זיהוי מסלול: זיהוי אוטומטי אם אתה נמצא במסלול ריצה.
מעברים: הפעלת מעברים לפעילויות ספורט מגוונות.
יחידות: קביעת יחידות המידה לפעילות.
התראות רטט: הצגת התראות שמודיעות על שאיפות ונשיפות במהלך פעילויות לאימון נשימות.
סרטוני אימון: הפעלת הנפשות באימון עם הדרכות לפעילות כוח, אירובית, יוגה או פילאטיס. ההנפשות זמינות לאימונים שהותקנו מראש או לאימונים שהורדו מחשבון Garmin Connect.

התאמה אישית של מצב ההפעלה בפעילות נתונה

ניתן להתאים אישית את התכונות המופעלות ואת חיי הסוללה המשוערים עבור פעילות. השעון מציג את שעות חיי הסוללה הזמינות עם מצב ההפעלה שנבחר.

1. בפני השעון, לחץ על .
2. בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
3. לחץ על .
4. בחר את הגדרות הפעילות.
5. בחר באפשרות **מצב הפעלה**.
6. בחר אפשרות:
   - כדי לשנות את ברירת המחדל של מצב הפעלה עבור הפעילות, בחר ב-**מצב ברירת מחדל**, ובחר באפשרות (*הגדרות של מצבי הפעלת פעילויות*, עמוד 55).
   - כדי לשנות את הזמן שבו מופיעה התראת סוללה חלשה עבור הפעילות, בחר באפשרות **התראת סוללה חלשה**.
   - כדי לשנות את הזמן שבו מצב ההפעלה ישתנה באופן אוטומטי כשהסוללה חלשה, בחר באפשרות **זמן הפעלה אוטומטית**.
   - כדי לשנות באופן אוטומטי את מצב ההפעלה כשמופיעה התראת סוללה חלשה, בחר באפשרות **מצב הפעלה אוטומטית**.

הגדרות של מצבי הפעלת פעילויות

אפשר להשתמש במצבי הפעלה שונים כדי לשפר ביצועי GNSS או חיי סוללה של השעון במהלך פעילות.

עצה: אפשר להציג ולהתאים אישית את ההגדרות עבור מצבי הפעלה בהגדרות מנהל ההפעלות (*התאמה אישית של מצבי הפעלה*, עמוד 123).

בפני השעון, לחץ על , בחר **פעילויות**, בחר פעילות, גלול כלפי מטה, בחר את הגדרות הפעילות ולאחר מכן בחר **מצב הפעלה**.

רגיל: מפעיל את כל התכונות, מספק דיוק טוב של מיקום GNSS ומציע חיי סוללה טובים. מצב זה נועד לרוב הפעילויות.

הערה: זו הגדרת ברירת המחדל לרוב הפעילויות ולא ניתן לשנות את תצורתה.

הארכת זמן: משבית תכונות מסוימות, מפחית את רמת הדיוק של GNSS ומציע חיי סוללה משופרים. מצב זה נועד לפעילויות בחוץ שנמשכות זמן רב יותר מהרגיל.

מקסימום סוללה: משבית תכונות רבות, מפחית את רמת הדיוק של GNSS ומציע חיי סוללה מרביים. נועד לפעילויות ארוכות מאוד ורב-יומיות.

ביצועים: מפעיל את כל התכונות, מספק דיוק מרבי של מיקום GNSS ומקצר את חיי הסוללה. מצב זה נועד לפעילויות קצרות שדורשות נתוני מיקום מדויקים.

מאוזן: מפעיל את כל התכונות, מספק דיוק טוב של מיקום GNSS ומציע חיי סוללה טובים. מצב זה נועד לרוב הפעילויות.

הערה: לאפשרות זו יש אותן הגדרות ברירת מחדל כמו מצב רגיל, אבל ניתן לשנות את תצורתה.

מצב ז'קט: משבית את חיישן הדופק בפרק כף היד, מספק דיוק טוב של מיקום GNSS ומגדיל את חיי הסוללה. מצב זה נועד לפעילויות ממושכות שלא דורשות נתוני דופק.

התראות פעילות

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

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

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

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

שם התראה	סוג התראה	תיאור
סיבובים לדקה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.
קלוריות	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.
התאמה אישית	אירוע, חוזר	ניתן לבחור הודעה קיימת או ליצור הודעה מותאמת אישית ולבחור סוג התראה.
מרחק	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
גובה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של גבוה.
דופק	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים. ראה *אזורי דופק*, עמוד 121 ו*חישובי אזור דופק*, עמוד 122.
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.
קצב	חוזר	תוכל להגדיר קצב יעד לשחייה.
כוח	טווח	ניתן לקבוע רמת כוח גבוהה או נמוכה.
קרבה	אירוע	ניתן לקבוע רדיוס ממיקום שנשמר.
ריצה/הליכה	חוזר	ניתן להגדיר הפסקות הליכה מתוזמנות במרווחים קבועים.
עוצמת ריצה	אירוע, טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של אזורי כוח.
מהירות	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של מהירות.
קצב תנועות	טווח	ניתן להגדיר קצב גבוה או נמוך של תנועות לדקה.
שעה	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר מרווח זמן.
טיימר מסלול	חוזר	תוכל להגדיר מרווח טיימר מסלול בשניות.

הגדרת התראה

1. בפני השעון, לחץ על .
2. בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.
   הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.
3. גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.
4. בחר באפשרות **התראות**.
5. בחר אפשרות:
   - בחר באפשרות **הוסף חדש** כדי להוסיף התראה חדשה עבור הפעילות.
   - בחר את שם ההתראה כדי לערוך התראה קיימת.
6. במידת הצורך, בחר את סוג ההתראה.
7. בחר תחום, הזן ערכי מינימום ומקסימום או הזן ערך מותאם אישית להתראה.
8. במידת הצורך, הפעל את ההתראה.

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

הפעלת התראות קוליות במהלך פעילות

השעון יכול להשמיע קריאות לעידוד המוטיבציה במהלך ריצה או פעילות אחרת. במהלך הודעה קולית, השעון או הטלפון מנמיך את עוצמת השמע הראשי כדי להשמיע את ההודעה.

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
2. בחר באפשרות **הגדרות השעון** > **מצבי מיקוד** > **פעילות** > **התראות קוליות**.
3. בחר אפשרות:
   - כדי להגדיר שההתראות קוליות יופעלו ברמקול השעון, בחר באפשרות **פלט שמע** > **שעון**.
   - כדי להגדיר שההתראות קוליות יופעלו הטלפון או אוזניות Bluetooth® מחוברות אם יש, בחר באפשרות **פלט שמע** > **מכשירים מחוברים**.
   - כדי לשמוע התראות מפורטות במהלך ניווט, בחר **התראות לגבי הנחיה**.
   - כדי לשמוע התראה בכל הקפה, בחר באפשרות **התראת הקפה**.
   - כדי להתאים אישית התראות לפי נתוני הקצב והמהירות, בחר באפשרות **התראת קצב/מהירות**.

- כדי להתאים אישית התראות לפי נתוני הדופק, בחר באפשרות **התראת דופק**.
- כדי להתאים אישית התראות לפי נתוני כוח, בחר באפשרות **התראת כוח**.
- כדי לשמוע התראות בהפעלה ובעצירה של שעון העצר של הפעילויות, כולל התכונה Auto Pause®, בחר באפשרות **אירועי טיימר**.
- כדי לשמוע התראות אימון כהתראה קולית, בחר באפשרות **התראות אימון**.
- כדי לשמוע התראות פעילות כהתראה קולית, בחר באפשרות **התראות פעילות** (*התראות פעילות*, עמוד 55).
- כדי לשמוע התראות בטיחות לרכיבה על אופניים מחיישני Varia™ רדאר ואור של אופניים כהתראה קולית, בחר באפשרות **התראות בטיחות לרכיבה על אופניים** (*חיישנים אלחוטיים*, עמוד 88).

הגדרות ניתוב

באפשרותך לשנות את הגדרות הניתוב כדי להתאים אישית את האופן שבו השעון מחשב מסלולים לכל פעילות.

הערה: לא כל ההגדרות זמינות לכל סוגי הפעילויות.

בפני השעון, לחץ על ◌, בחר באפשרות **פעילויות**, בחר פעילות, לחץ על ◌, בחר את הגדרות הפעילות, ובחר באפשרות **ניתוב**.

מסלול לפי פופולריות: לחישוב מסלולים בהתאם לריצות ולרכיבות הפופולריות ביותר דרך Garmin Connect™.

מסלולים: להגדרת אופן הניווט במסלולים באמצעות השעון. השתמש באפשרות לפי המסלול כדי לנווט במסלול בדיוק כפי שהוא מופיע, מבלי לחשב מחדש. השתמש באפשרות שימוש במפה כדי לנווט במסלול באמצעות מפות הניתנות לניתוב, ולחשב מחדש את המסלול אם אתה מתרחק ממנו.

שיטת חישוב: להגדרת שיטת החישוב לצורך מזעור הזמן, המרחק או העלייה במסלולים.

הימנעויות: להגדרת סוגי הדרכים או התעבורה שיש להימנע מהם במסלולים.

סוג: להגדרת אופן הפעולה של המצביע שמופיע במהלך ניתוב ישיר.

שימוש באפשרות ClimbPro

התכונה ClimbPro עוזרת לנהל את המאמצים לקראת עליות קרובות במסלול. באפשרותך להציג פרטי טיפוס, לרבות שיפוע, מרחק ועלייה בגובה, לפני הטיפוס או בזמן אמת כשאתה משתמש במסלול. קטגוריות הטיפוס ברכיבה מבוססות על אורך ושיפוע ומוצגות באמצעות צבעים.

1. בפני השעון, לחץ על ◌.
2. בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.

   הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.
3. גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.
4. בחר באפשרות **ClimbPro** > **סטטוס** > **בעת ניווט**.
5. בחר אפשרות:
   - בחר באפשרות **שדה נתונים** כדי להתאים אישית את שדה הנתונים שמופיע במסך ClimbPro.
   - בחר באפשרות **התראה** כדי להגדיר התראות בתחילת טיפוס או במרחק מסוים מהטיפוס.
   - בחר באפשרות **ירידות** כדי להפעיל או לכבות ירידות עבור פעילויות ריצה.
   - בחר באפשרות **זיהוי עליות** כדי לבחור את סוגי העליות שמזוהות בפעילויות של רכיבת אופניים.
6. עיין במידע על העליות והמסלול של מסלול (*שימוש ביישום שנשמר*, עמוד 15).
7. התחל לעקוב אחרי מסלול שמור (*ניווט אל יעד*, עמוד 111).

הפעלת טיפוס אוטומטי

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

1. בפני השעון, לחץ על ◌.
2. בחר באפשרות **פעילויות**, ובחר פעילות.

   הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.
3. גלול למטה, ובחר את הגדרות הפעילות.
4. בחר באפשרות **טיפוס אוטומטי** > **סטטוס**.
5. בחר באפשרות **תמיד** או **לא בעת ניווט**.
6. בחר אפשרות:
   - בחר באפשרות **מסך ריצה** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך ריצה.
   - בחר באפשרות **מסך טיפוס** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך טיפוס.
   - בחר באפשרות **הפוך צבעים** כדי להפוך את צבעי התצוגה בעת שינוי מצבים.

     הערה: תכונה זו אינה זמינה בדגמי fēnix® 9/9 Pro AMOLED.
   - בחר באפשרות **מהירות אנכית** כדי להגדיר את קצב העלייה במשך הזמן.
   - בחר באפשרות **החלפה בין מצבים** כדי להגדיר את המהירות שבה ההתקן משנה מצבים.

הערה: האפשרות מסך נוכחי מאפשרת לעבור באופן אוטומטי למסך האחרון שהצגת לפני שאירע מעבר הטיפוס האוטומטי.

הגדרות לוויין.

ניתן לשנות את הגדרות הלוויין של GNSS כדי להתאים אישית את הדיוק והשימוש בסוללה לכל פעילות. כל מצב לווייני מאפשר לטכנולוגיה SatIQ™ לבחור באופן דינמי את מערכות הלוויין שעונות על הדיוק הרצוי ועל צרכי הסוללה הרצויים.

כדי לקבל מידע נוסף לגבי מערכות הלוויין של GNSS, אפשר לעיין באתר garmin.com/aboutGPS.

בפני השעון, לחץ על ◯, בחר **פעילויות**, בחר פעילות, גלול כלפי מטה, בחר את הגדרות הפעילות ולאחר מכן בחר **לווייניים**.

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

כבוי: משבית מערכות לוויין של GNSS עבור הפעילות.

ברירת מחדל: מאפשר לשעון להשתמש בהגדרת ברירת המחדל של מצב מיקוד הפעילות עבור לווייני GNSS (*התאמה אישית של מצב מיקוד בברירת מחדל*, עמוד 103).

דיוק מרבי: נותן עדיפות לחיי סוללה מקסימליים תוך הפחתת דיוק המיקום. הגדרה זו מספקת שיפור בביצועים בסביבות מאתגרות לפעילויות קצרות מועד.

רגיל: מאזן דיוק מיקום ממוצע וחיי סוללה ממוצעים. הגדרה זו מציעה את דיוק המיקום הטוב ביותר ובמקביל מתעדפת את חיי הסוללה.

סוללה עם קיבולת מורחבת: מאזן חיי סוללה מעל הממוצע ודיוק מיקום מתחת לממוצע. הגדרה זו מספקת את חיי הסוללה הטובים ביותר תוך מתן עדיפות לדיוק המיקום.

מקסימום סוללה: נותן עדיפות לחיי סוללה מקסימליים תוך הפחתת דיוק המיקום. הגדרה זו מתעדת נקודות מעקב ונתוני חיישנים בתדירות נמוכה יותר לפעילויות ממושכות.

מקטעים

ניתן לשלוח מקטעי ריצה או רכיבה על אופניים מחשבון Garmin Connect™ שלך אל ההתקן. לאחר שמקטע נשמר בהתקן, ניתן לתזמן מקטע כדי לנסות לעבור את השיא האישי שלך או של משתתפים אחרים שתיזמנו את המקטע.

הערה: כאשר אתה מוריד מסלול מחשבון Garmin Connect, באפשרותך להוריד את כל המקטעים הזמינים במסלול.

מקטעים של Strava™

אפשר להוריד מקטעי Strava להתקן fēnix® שלך. עקוב אחר מקטעי Strava כדי להשוות את הנתונים שלך עם הרכיבות הקודמות שלך, של חברים ושל מקצוענים שרכבו באותו המקטע.

כדי להירשם לחברות ב-Strava, עבור לתפריט המקטעים בחשבון Garmin Connect™ שלך. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.strava.com.

המידע במדריך זה תקף הן למקטעי Garmin Connect ולמקטעי Strava.

תזמון מקטע

מקטעים הם מסלולי מרוץ וירטואליים. באפשרותך לתזמן מקטע, ולאחר מכן להשוות את ביצועיך לפעילויות קודמות, לפעילויות של אחרים, לאנשי קשר בחשבון Garmin Connect™ או לחברים אחרים בקהילות הרצים או רוכבי האופניים. באפשרותך להעלות את נתוני הפעילויות אל חשבון Garmin Connect כדי להציג את מיקום המקטע שלך.

הערה: אם חשבון Garmin Connect וחשבון Strava™ שלך מקושרים, הפעילות נשלחת באופן אוטומטי לחשבון Strava כדי לאפשר לך לבדוק את מיקום המקטע.

1. בפני השעון, לחץ על ◯.
2. בחר פעילות.
3. צא לריצה או לרכיבה על אופניים.

   כשאתה מתקרב למקטע מופיעה הודעה, ולאחר מכן ניתן לתזמן את המקטע.
4. התחל לתזמן את המקטע.

לאחר השלמת המקטע מופיעה הודעה.

פקדים

תפריט הפקדים מאפשר לגשת בקלות לתכונות ולאפשרויות של השעון. באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים (*התאמה אישית של תפריט הפקדים*, עמוד 61).

בכל מסך, לחץ לחיצה ארוכה על .



סמל	שם	תיאור
	ABC	בחר כדי לפתוח את יישום מד הגובה, הברומטר והמצפן.
	מצב טיסה	בחר כדי להפעיל את מצב הטיסה להשבתת כל התקשורת האלחוטית.
	שעון מעורר	בחר כדי להוסיף או לערוך התראה (*הגדרת שעון מעורר*, עמוד 78).
	אזורי זמן חלופיים	בחר כדי להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (*הוספת אזורי זמן חלופיים*, עמוד 80).
	מד גובה	בחר כדי לפתוח את מסך מד הגובה.
	סיוע	בחר כדי לשלוח בקשת סיוע (*בקשת סיוע*, עמוד 117).
	צלילה אוטומטית	בחר כדי להגדיר את סוג פעילות הצלילה שתתחיל באופן אוטומטי כשאתה מתחיל בירידה. באפשרותך להשתמש באפשרות נודניק כדי להשבית תכונה זו באופן זמני.
	ברומטר	בחר כדי לפתוח את מסך הברומטר.
	חיסכון בסוללה	בחר כדי להפעיל את תכונת החיסכון בסוללה (*התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה*, עמוד 123).
	תאורה אחורית או בהירות	בחר כדי לשנות את בהירות המסך (*הגדרות צג ובהירות*, עמוד 87).
	שידור הדופק	בחר כדי להפעיל שידור נתוני דופק להתקן משויך (*שידור נתוני דופק*, עמוד 105).
	מחשבון	בחר כדי להשתמש במחשבון, כולל מחשבון הטיפים.
	לוח שנה	בחר כדי להציג אירועים קרובים מלוח השנה של הטלפון.
	בקרות המצלמה	בחר כדי לצלם תמונה באופן ידני ולהקליט וידאו (*שימוש בבקרות מצלמה של Varia™*, עמוד 90).
	שעונים	בחר לפתיחת היישום שעונים להגדרת התראה, טיימר, שעון עצר או להצגת אזורי זמן חלופיים (*שעונים*, עמוד 78).
	שינוי צבע	בחר כדי להפעיל את המסך בגוונים של אדום, ירוק או כתום לצורך שימוש בשעון בתנאי תאורה חלשה. **הערה:** התכונה זמינה לדגמי fēnix® 9/9 Pro AMOLED בלבד.
	מצפן אוטומטי	בחר כדי לפתוח את מסך המצפן.
	תצוגה	בחר כדי לכבות את המסך עבור התראות, מחוות ומצב תצוגה שמופעלת תמיד (*הגדרות צג ובהירות*, עמוד 87).
	נא לא להפריע	בחר כדי להפעיל את מצב 'נא לא להפריע' כדי לעמעם את המסך ולהשבית התראות והודעות. לדוגמה, באפשרותך להשתמש במצב זה בזמן צפייה בסרט.
	Epic	בחר כדי להתחיל, להציג או לסיים את Garmin Epic, שהוא אוסף של פעילויות, קורסים ונתונים ביומטריים על פני פרק זמן מוגדר (*התחלת Garmin Epic*, עמוד 19).
	כלי שטח	בחר כדי לפתוח יישומים לטיולים בחוץ, כגון המצפן, מדידת גובה או יישומים לנקודת ייחוס.

סמל	שם	תיאור
	חפש את הטלפון שלי	בחר כדי להפעיל התראה קולית בטלפון המשויך, אם הוא בטווח Bluetooth®. עוצמת אות Bluetooth מופיעה במסך של שעון fēnix, והיא עולה ככל שאתה מתקרב לטלפון. בחר כדי לנווט לטלפון האבוד במהלך פעילות GPS (*מציאת טלפון שאבד במהלך פעילות GPS*, עמוד 93).
	פנס	בחר כדי להפעיל את הפנס (*שימוש בפנס LED*, עמוד 61).
	מצבי מיקוד	בחר כדי לשנות את מצב המיקוד הנוכחי (*מצבי מיקוד*, עמוד 103).
	Garmin Share	בחר כדי לפתוח את Garmin Share (*שיתוף Garmin®*, עמוד 98).
	היסטוריה	בחר כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הרשומות והסכומים הכוללים שלך.
	נעילת המכשיר	בחר כדי לנעול את הלחצנים ואת מסך המגע כדי למנוע לחיצות והחלקות לא מכוונות.
	LTE	בשעון fēnix 9 Pro - inReach® עם תוכנית שירות פעילה של inReach, בחר לשנות למצב LTE (*הגדרות LTE ולוויין*, עמוד 96).
	מדוד גובה	בחר כדי למדוד את הגובה של מאפיין, כגון גבעה או מפל מים (*מדידת הגובה של מאפיין*, עמוד 62).
	Messenger	בחר כדי להציג ולשלוח הודעות באמצעות היישום Messenger (*שימוש ביישום Messenger*, עמוד 17). בשעון fēnix 9 Pro - inReach עם תוכנית שירות פעילה של inReach, באפשרותך להשתמש בחיבור ה-LTE או בחיבור הלוויין של השעון כדי לשלוח הודעות או לבדוק אם יש הודעות חדשות.
	שיחות ב-Messenger	בשעון fēnix 9 Pro עם תוכנית שירות פעילה של inReach, בחר כדי להציג את היסטוריית השיחות או לבצע שיחה קולית (*שיחות מהיישום שיחות ב-Messenger*, עמוד 17).
	רישום מיקום ב-Messenger	בשעון fēnix 9 Pro - inReach עם תוכנית שירות פעילה של inReach, בחר לשלוח הודעת רישום מקום (*שליחה של הודעת רישום מיקום*, עמוד 96).
	מוזיקה	בחר כדי לשלוט בהפעלת מוזיקה (*האזנה למוזיקה*, עמוד 119).
	הודעות	בחר כדי להציג שיחות נכנסות, הודעות טקסט, עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון שלך (*הפעלת הודעות מהטלפון*, עמוד 92).
	טלפון	בחר כדי להשבית את טכנולוגיית Bluetooth ואת החיבור לטלפון המשויך.
	עוזר טלפוני	בחר כדי להתחבר לעוזר הקולי של הטלפון (*שימוש בעוזר טלפוני*, עמוד 92).
	כיבוי	בחר כדי לכבות את השעון.
	אוקסימטר דופק	בחר כדי לפתוח את היישום 'אוקסימטר דופק' (*אוקסימטר דופק*, עמוד 105).
	נקודת ייחוס	בחר כדי להגדיר נקודת ייחוס לניווט (*הגדרת נקודת ייחוס*, עמוד 115).
	שמירת מיקום	בחר כדי לשמור את המיקום הנוכחי שלך כדי לנווט אליו בחזרה במועד מאוחר יותר (*שימוש ביישום שנשמר*, עמוד 15).
	הגדרות	בחר כדי לפתוח את תפריט ההגדרות.
	מצב שקט	בחר כדי להפעיל את מצב שקט ולהשבית את כל הצלילים.
SOS	SOS	בשעון fēnix 9 Pro - inReach עם תוכנית שירות פעילה של inReach, בחר ליזום חילוץ חירום ממרכז Garmin Response℠ (*SOS עבור fēnix® 9 Pro - inReach®*, עמוד 97).
	שעון עצר	בחר כדי להפעיל את שעון העצר (*שימוש בשעון העצר*, עמוד 79).
	Strobe	בחר כדי להפעיל את מבזק הפנס. באפשרותך ליצור מצב מבזק מותאם אישית (*עריכה של מבזק הפנס המותאם אישית*, עמוד 61).
	זריחה &שקיעה	בחר כדי לצפות בזמני הזריחה, השקיעה והדמדומים.
	סנכרון	בחר כדי לסנכרן את השעון עם הטלפון המשויך.
	סנכרון זמן	בחר כדי לסנכרן את השעון עם השעה בטלפון או באמצעות לוויינים.
	טיימר	בחר כדי להפעיל טיימר ספירה לאחור (*שימוש בטיימר ספירה לאחור*, עמוד 78).
	מגע	בחר כדי להשבית את פקדי מסך המגע.
	נעילת מגע	בחר כדי להפעיל את האפשרות להחליק למטה מראש המסך כדי לפתוח את מסך המגע.
	שליטה קולית	בחר כדי לפתוח את הפקודה הקולית ואמור פקודה (*שימוש בפקודות קוליות*, עמוד 15).
	הערות קוליות	בחר כדי לפתוח את יישום ההערות הקוליות ולהקליט הערה (*הקלטת הערה קולית*, עמוד 15).
	עוצמת קול	בחר כדי לפתוח את פקדי עוצמת הקול בשעון.

סמל	שם	תיאור
	Wallet	בחר כדי לפתוח את ארנק Garmin Pay™, ולשלם על הרכישות בעזרת השעון שלך (*Garmin Pay™*, עמוד 18).
	הוצאת מים	בחר להשמיע צלילים כדי להוציא מים מיציאות הרמקול והמיקרופון.
	מזג אוויר	בחר כדי להציג את תחזית מזג האוויר הנוכחית ואת התנאים הנוכחיים.
	Wi-Fi	בחר כדי להשבית את תקשורת Wi-Fi®.

התאמה אישית של תפריט הפקדים

ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הקיצור בתפריט הפקדים (*פקדים*, עמוד 59).

1. לחץ ממושכות על ◯ כדי לפתוח את תפריט הפקדים.
2. לחץ ממושכות על ◯•.
3. בחר אפשרות:
   - כדי להוסיף פקד לתפריט, בחר **הוסף פקדים** ובחר פקד להוספה.
   - כדי לשנות את מיקומו של קיצור דרך בתפריט הפקדים, בחר **סדר מחדש פקדים**, בחר פקד להזזה, לחץ על ◯• או על ◯ כדי להזיז את הפקד למיקום חדש, ולחץ על ◯ כדי לבחור את המיקום החדש.
   - כדי להסיר קיצור דרך מתפריט הפקדים, בחר **הסר פקדים**, ובחר פקד להסרה.

שימוש בפנס LED

⚠ אזהרה

ייתכן שבהתקן מורכב פנס שניתן להגדיר כך שיהבהב במרווחים מוגדרים. התייעץ עם הרופא אם אתה סובל מאפילפסיה או אם אתה רגיש לאורות בהירים או מהבהבים.

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

1. לחץ ממושכות על ◯.
2. בחר 🔦.
3. במידת הצורך, לחץ על ◯ כדי להפעיל את הפנס.
4. בחר אפשרות:
   - כדי להתאים את הבהירות או את הצבע של הפנס, לחץ על ◯• או על ◯.

   עצה: באפשרותך ללחוץ פעמיים על ◯ פעמיים בכל מסך כדי להפעיל את הפנס. במשך שלוש השניות הראשונות, באפשרותך ללחוץ על ◯• או על ◯ כדי להתאים את הבהירות או את הצבע של הפנס.
   - כדי לבחור דפוס מסוים לפנס, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•, בחר באפשרות **Strobe**, בחר מצב, ולחץ על ◯.
   - כדי להציג את פרטי איש הקשר לסיוע ולהגדיר שהפנס יהבהב בדפוס מצוקה, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•, בחר באפשרות **דפוס מצב מצוקה**, ולחץ על ◯.

⚠ זהירות

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

- להתאמה אישית של צבעי הפנסה הזמינים עבור לחצן קיצור הפנס, בחר **אפשרויות קיצור דרך**, ובחר בצבעים שתרצה להפעיל.

עריכה של מבזק הפנס המותאם אישית

שימוש במבזק הפנס מקצר את חיי הסוללה.

1. לחץ ממושכות על ◯.
2. בחר ⚙ > **מותאם אישית**.
3. לחץ על ◯ כדי להפעיל את מבזק הפנס (אופציונלי).
4. בחר ✎.
5. לחץ על ◯• או על ◯ כדי לגלול אל הגדרת מבזק.
6. לחץ על ◯ כדי לגלול בין אפשרויות ההגדרה.

   ניתן לבחור בהבהוב איטי כדי לצמצם את ההשפעה על חיי הסוללה.
7. לחץ על ◯ כדי לשמור.

מדידת הגובה של מאפיין

באפשרותך להשתמש במד הגובה כדי למדוד את גובהו של מאפיין, כגון גבעה או מפל מים.

1. בחר אפשרות:
   - לחץ ממושכות על .
   - בפרצוף השעון, לחץ על .
2. בחר אפשרות:
   - בחר **מדוד גובה**.
   - בחר **כלי שטח** > **מדוד גובה**.
3. בחר ⋮ > **כיול**, ובחר אפשרות כיול (אופציונלי) (*כיול מד הגובה הברומטרי*, עמוד 127).
4. בחר ▶.
5. התחל לנוע לחלקו העליון של המאפיין.
   העלייה או הירידה בגובה מופיעות במסך תוך כדי תנועה.
6. כשתגיע לחלק העליון של המאפיין, בחר ■.

עצה: כדי למדוד מאפיין חדש, תוכל לבחור ↶ כדי למחוק את פרטי הגובה ואז לחזור על שלבים 4 עד 6.

מבטים מהירים

בשעון שלך טעונים מראש מבטים מהירים שמספקים מידע מהיר (*הצגת מבטים מהירים*, עמוד 65). לחלק מהמבטים המהירים דרוש חיבור Bluetooth® לטלפון תואם.

חלק מהמבטים המהירים לא גלויים כברירת מחדל. באפשרותך להוסיף אותם לרשימת המבטים המהירים באופן ידני (*התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים*, עמוד 65). חלק מהמבטים המהירים מופיעים בקבוצה של מדדים קשורים, כגון בריאות או ביצועי פעילות.

עצה: ניתן גם להוריד מבטים מהירים מהחנות Connect IQ™ (*התחבר לתכונות IQ*, עמוד 100).

שם	תיאור
ABC	הצגת שילוב נתונים של מד-גובה, ברומטר ומצפן.
אזורי זמן חלופיים	הצגת השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (*הוספת אזורי זמן חלופיים*, עמוד 80).
התאקלמות לגובה	בגובה מעל 800 מטרים (2625 רגל), מוצגים גרפים שמציגים ערכי אוקסימטר דופק, קצב נשימה ודופק במנוחה ממוצעים בשבעה הימים האחרונים עם תיקון בהתאם לגובה.
מד-גובה	מציג את הגובה המשוער בהתאם לשינויים בלחץ.
ברומטר	מציג את נתוני לחץ הסביבה בהתאם לגובה.
סוללה	הצגת חיי הסוללה המשוערים ונתוני השימוש האחרונים בסוללה, כולל פירוט השימוש בסוללה לפי פעילות ותכונה.
Body Battery™	לאחר ענידה במשך כל היום כל היום, הוא מציג את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של הרמה שלך בשעות האחרונות (*Body Battery™*, עמוד 66).
לוח שנה	הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון.
קלוריות	הצגת נתוני הקלוריות ביום הנוכחי.
בקרות המצלמה	אפשרות לצילום תמונה וסרטון וידאו באופן ידני בעת שיוך למצלמה עם פנס קדמי או אחורי תואמת של Varia™ (*שימוש בבקרות מצלמה של Varia™*, עמוד 90).
מצפן	הצגת מצפן אלקטרוני.
ספירות לאחור	הצגת אירועי ספירה לאחור קרובים.
יכולת רכיבה על אופניים	הצגת סוג הרוכב, הסיבולת האירובית, היכולת האירובית והיכולת האנאירובית (*הצגת יכולת הרכיבה*, עמוד 75).
ביצועי רכיבה על אופניים	מציג מדדי ביצועים של רכיבה על אופניים, כגון VO2 מרבי והערכות FTP (*מדידות ביצועים*, עמוד 66).
מעקב אחר כלבים	הצגת פרטי המיקום של הכלב שלך כאשר ברשותך התקן מעקב תואם אחר כלבים המשויך לשעון fēnix® שלך.
ציון על סיבולת	מציג ניקוד, גרף והודעה קצרה שמתארת את הסיבולת הכללית שלך על בסיס כל הפעילויות המתועדות (*ניקוד סיבולת*, עמוד 74). באפשרותך להציג את זמן הסיבולת המשוער שלך לכל אזור סיבולת (*הצגת אזורי הסיבולת שלך*, עמוד 74).
Epic	מציג את Garmin Epic הנוכחי שלך, שהוא אוסף של פעילויות, קורסים ונתונים ביומטריים על פני פרק זמן מוגדר (*התחלת Garmin Epic*, עמוד 19).
תחזית דיג	מציג תחזיות של הימים והשעות הכי טובים לדיג, לפי המיקום שלך, מצב הירח וזמני הזריחה והשקיעה של הירח. אפשר להציג את הדירוג לאותו היום וזמני האכלה גדולים וקטנים.
קומות שטיפסת	מעקב אחר הקומות שטיפסת וההתקדמות שלך לקראת היעד שהצבת לעצמך.
המאמן של Garmin®	הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin בחשבון Garmin Connect™ שלך. התוכנית מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית שלך, להעדפות האימונים וללוח הזמנים, ולתאריך המרוץ, אם זה רלוונטי.
גולף	הצגת הניקוד והנתונים הסטטיסטיים בגולף עבור הסבב האחרון.
Health Snapshot™	מתחיל הפעלה של Health Snapshot בשעון שמתעדת כמה מדדי בריאות מרכזיים, כשאתה יושב בלי לזוז למשך שתי דקות. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכללי. השעון מתעד מדדים כגון דופק, רמת מתח וקצב נשימה ממוצעים. מציג סיכומים של הפעלות Health Snapshot ששמרת.
מצב בריאותי	מציג מדדי בריאות, כגון נשימה וטמפרטורת עור. **עצה:** באפשרותך לבחור כל גורם כדי להציג את ההיסטוריה, לראות את נתוני הבסיס ולקבל תובנות לגבי הנתונים (*מצב בריאותי*, עמוד 66).
דופק	הצגת הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) וגרף של הדופק הממוצע במנוחה (RHR).
ציון על טיפוס על גבעות	מציג ניקוד, גרף, מדדים תורמים והודעה קצרה שמתארת את הביצועים שלך בטיפוס על גבעה על בסיס כל פעילויות הריצה המתועדות (*ניקוד עבור גבעה*, עמוד 74).
היסטוריה	מציג את היסטוריית הפעילויות וגרף של פעילויות מתועדות (*שימוש בהיסטוריה*, עמוד 82).
מצב HRV	הצגת ממוצע של שבעה ימים שמראה את שינויי הדופק במהלך הלילה (*מצב השתנות הדופק*, עמוד 68).
דקות של פעילות אינטנסיבית	מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות ליעד.

שם	תיאור
פקדי inReach®	מאפשר לשלוח הודעות בהתקן inReach משויך (*שימוש בשלט של inReach®*, עמוד 91).
Jet Lag Adviser	הצגת השעון הפנימי שלך במהלך נסיעות ומספק הנחיות שיעזרו לך להתאקלם לאזור הזמן בנקודת היעד (*שימוש ב-Jet Lag Adviser*, עמוד 76).
פעילות אחרונה	הצגת סיכום קצר של הפעילויות שלך שתועדו לאחרונה.
נסיעה אחרונה ריצה אחרונה שחייה אחרונה	מציג סיכום קצר של הפעילות שלך שתועדה לאחרונה יחד עם ההיסטוריה שלך בענף ספורט מסוים.
תיעוד אורח חיים	עוקב אחר צורות ההתנהגות היומיומיות שלך ומאפשר לגלות כיצד צורות ההתנהגות משפיעות על מדדי בריאות מסוימים ביישום Garmin Connect .
Messenger	מציג את השיחות ביישום הטלפון Garmin Messenger™ ומאפשר להשיב על הודעות דרך השעון (*שימוש ביישום Messenger*, עמוד 17). בשעון fēnix 9 Pro - inReach עם תוכנית שירות inReach פעילה, ניתן להשתמש בחיבור ה-LTE או בחיבור הלווייני לתקשורת של השעון כדי לשלוח הודעות, לשלוח הודעות עם רישום מיקום או לבדוק אם יש הודעות חדשות.
מופע הירח	הצגת שעות הזריחה והשקיעה, יחד עם מופע הירח, בהתאם למיקום ה-GPS.
מוזיקה	אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה למוזיקה בטלפון או בשעון.
תנומות	מציג את זמן התנומה הכולל ושיפורים ברמת ה-Body Battery. ניתן להפעיל את טיימר לתנומה ולהגדיר שעון מעורר שיעיר אותך (*התאמה אישית של מצב מיקוד בבירית מחדל*, עמוד 103).
התראות	הצגת התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון שלך (*הפעלת הודעות מהטלפון*, עמוד 92).
תזונה	הצגת סקירה תזונתית יומית, כולל קלוריות ומאקרונוטריאנטים. בנוסף, באפשרותך לתעד את צריכת המזון שלך. עליך להיות בעל מינוי Garmin Connect+ פעיל כדי לעקוב אחר התזונה ולהציג אותה (*מינוי Garmin Connect+™*, עמוד 99).
מרוץ ראשי	הצגת אירוע המרוץ שהגדרת את כמרוץ הראשי בלוח השנה של Garmin Connect (*לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי*, עמוד 75).
אוקסימטר דופק	מאפשר לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק. (*קבלת קריאות אוקסימטר דופק*, עמוד 106). אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, המדידות לא יתועדו.
לוח שנה של מרוץ	מציג את אירועי המירוץ הקרובים שלך המוגדרים בלוח השנה שלך ב-Garmin Connect (*לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי*, עמוד 75).
מנוחה	הצגת זמן המנוחה שלך. הזמן המרבי הוא ארבעה ימים.
נשימה	קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.
ביצועי חתירה	מציג מדדי ביצועי חתירה, כגון VO2 מרבי והערכות FTP (*מדידות ביצועים*, עמוד 66).
יעילות ריצה	מציג את העלות האנרגטית של ריצה אירובית. מספר מדדים עיקריים תורמים להערכת יעילות הריצה שלך (*יעילות ריצה*, עמוד 68).
ביצועי ריצה	מציג מדדים של ביצועי ריצה, כגון הערכת VO2 מרבית וסף חומצת חלב (*מדידות ביצועים*, עמוד 66).
סבילות ריצה	עוקבת אחר יכולתך להתמודד עם פעילויות ריצה תוך איזון בין הסיכון לפציעה לבין שיפור הביצועים (*סבילות ריצה*, עמוד 73).
צלילת סקובה	מציג את מרווח זמן העליה שלך, הזמן ללא טיסה שנותר, יחידות רעילות חמצן (OTU), אחוז רעילות החמצן של מערכת העצבים המרכזית (CNS) ועומס רקמות לאחר צלילה (*צפייה במבט המהיר של צלילת סקובה*, עמוד 76).
מאמן השינה	מספק המלצות לשינה, לפי היסטוריית השינה והפעילות שלך, הקצב הפנימי, סטטוס השתנות דופק (HRV) ותנומות. **הערה:** באפשרותך לראות תובנות שינה, להפעיל מצב שינה, להגדיר שעון מעורר ולעדכן את הגדרות השינה.
ציון השינה	הצגת זמן השינה הכולל, ציון על השינה ומידע על שלב השינה בלילה הקודם. ניתן לראות גם את כל הווריאציות של נשימה בלילה (*מעקב שינה*, עמוד 107).
אנרגיה סולרית	הצגת גרף של פלט האנרגיה הסולרית ב-6 השעות האחרונות, והממוצע של השבוע הקודם. **הערה:** התכונה לא זמינה לכל דגמי המוצר.
ציון בענפי ספורט	מעקב אחר קבוצות ספורט מקצועיות או במכללות עם ניקוד ונתונים בשידור חי.
צעדים	מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.
מניות	הצגת רשימה מותאמת אישית של מניות (*הוספת מניה*, עמוד 75).
מתח	הצגה של רמת המתח הנוכחית ותרשים של רמת המתח. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה. אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבוע את רמת המתח, המדידות לא יתועדו.

שם	תיאור
זריחה ושקיעה	הצגת שעות השקיעה, שעות הזריחה ושעות הדמדומים, יחד עם מפה של המיקום הנוכחי של השמש וגרף של אור השמש ביום.
טמפרטורה	הצגת נתוני טמפרטורה מחיישן הטמפרטורה הפנימי.
גאות ושפל	הצגת המידע על מצב הגאות והשפל, כגון גובה הגאות והשפל ומתי יתרחשו הגאות והשפל הבאים. (*הצגת פרטי גאות*, עמוד 20).
מוכנות לאימון	מציג ניקוד והודעה קצרה שעוזרים לך לקבוע עד כמה אתה מוכן לאימון בכל יום (*מוכנות לאימון*, עמוד 73).
מצב האימונים	הצגת מצב האימונים ואת עומס האימון הנוכחי שלך, שמראים לך כיצד האימון משפיע על רמת הכושר ועל הביצועים שלך. (*מצב האימונים*, עמוד 70).
מזג אוויר	הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית. אפשר להציג את תנאי מזג האוויר הנוכחיים על המפה באמצעות שימוש במספר שכבות-על במפה.
מעקב אחר המשקל	הצגת המגמות העדכניות במשקל ואת ההיסטוריה שלו. אפשר להזין את המשקל ידנית. אם שייכת משקל של Index™ לחשבון Garmin Connect, נתוני המשקל יופיעו במבט מהיר.

הצגת מבטים מהירים

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

1 בפני השעון, לחץ על ◯ כדי לגלול ברשימת המבטים המהירים.



עצה: באפשרותך גם להחליק את האצבע כדי לגלול או להקיש כדי לבחור אפשרויות.

2 לחץ על ◯ כדי להציג מידע נוסף.

3 בחר אפשרות:

- לחץ על ◯ כדי להציג פרטים על מבט מהיר.
- לחץ על ◯ כדי להציג פונקציות ואפשרויות נוספות של המבט המהיר.

התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים

1 בפני השעון, לחץ על ◯ כדי להציג את רשימת המבטים המהירים.

2 בחר **עריכה**.

3 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את מיקומו של מבט מהיר ברשימה, בחר את המבט, לחץ על ◯ או על ◯ כדי להזיז את המבט, ולחץ על ◯ כדי לבחור את המיקום החדש.
- כדי להסיר מבט מהיר מהרשימה, בחר מבט מהיר ובחר 🗑.
- כדי להוסיף מבט מהיר לרשימה, בחר **הוספה** ובחר מבט מהיר אחד או יותר.

עצה: ניתן לבחור באפשרות **צור תיקיה** כדי ליצור תיקיה שמכילה מספר מבטים מהירים (*יצירת תיקייה של מבטים מהירים*, עמוד 65).

יצירת תיקייה של מבטים מהירים

ניתן לערוך את רשימת המבטים המהירים תוך יצירת תיקיות של מבטים מהירים קשורים.

1 בפני השעון, לחץ על ◯ כדי להציג את רשימת המבטים המהירים.
2 בחר **עריכה** > **הוספה** > **צור תיקיה**.
3 בחר את המבטים המהירים שתכלול בתיקייה ובחר **סיום**.
הערה: אם המבטים המהירים נמצאים כבר ברשימת המבטים המהירים, ניתן להזיז או להעתיק אותם לתוך התיקייה.
4 בחר או הזן שם עבור התיקייה.
5 בחר סמל עבור התיקייה.
6 במידת הצורך, בחר באפשרות:
- כדי לערוך את התיקייה, גלול אל התיקייה ברשימת המבטים המהירים ולחץ ממושכות על ◯.
- כדי לערוך את התצוגות המהירות בתיקייה, פתח אותה ובחר **עריכה** (*התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים*, עמוד 65).

Body Battery™

השעון שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Body Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מציין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Body Battery נע בין 5 ל-100, כאשר 5 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה מאוד, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה בינונית, ו-76 עד 100 הוא עתודת אנרגיה גבוהה.

באפשרותך לסנכרן את השעון שלך עם חשבון ה-Garmin Connect™ כדי להציג את רמת ה-Body Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים (*טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery™ משופרים*, עמוד 66).

טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery™ משופרים

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

מצב בריאותי

המבט המהיר מצב בריאותי תובנה על מצב הבריאות באמצעות נתוני השינה. המדדים כוללים את הדופק, קצב הלב (HRV), קצב הנשימה, טמפרטורת העור ונתוני אוקסימטר דופק בשינה. לאחר שלושה שבועות של ענידת השעון, תוכל לבחור כל מדד כדי להציג את ההיסטוריה, את נתוני הבסיס ואת התובנות.

עצה: מדדים שמופיעים בצבע כחול נמצאים בתוך קו הבסיס המחושב שלך. מדדים שמופיעים בצבע כתום נמצאים מחוץ לטווח של נקודת הבסיס.

מדידות ביצועים

מדידות ביצועים אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ואחר הביצועים שלך במרוצים ולהבין את הנתונים. המדידה מחייבת ביצוע מספר פעילויות באמצעות חיישן דופק תואם. מדידות ביצועי רכיבה על אופניים וחתירה דורשות חיישן דופק ומד כוח.

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Garmin Human Performance Lab™. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.

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

כוח גבול תפקודי (FTP): השעון משתמש בפרטי פרופיל המשתמש מההגדרה הראשונית כדי להעריך את ה-FTP שלך (*קבלת הערכת FTP*, עמוד 69).

מצב HRV: השעון מנתח את הקריאות של חיישן הדופק בזמן שאתה ישן, כדי לקבוע את מצב השתנות הדופק (HRV) בהתבסס על הממוצעים האישיים של HRV לטווח ארוך שלך (*מצב השתנות הדופק*, עמוד 68).

סף לקטאט: סף הלקטאט הוא הנקודה שבה השרירים מתחילים להתעייף במהירות. השעון מודד את רמת סף הלקטאט באמצעות הדופק והקצב (*סף לקטאט*, עמוד 69).

זמני מרוץ צפויים: השעון משתמש במדד 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לקבוע זמן מרוץ מיועד המבוסס על רמת הכושר הנוכחית שלך (*הצגת זמני המרוץ הצפויים*, עמוד 67).

מצב ביצועים: מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת לאחר 6 עד 20 דקות פעילות. אפשר להוסיף שדה נתונים כדי לראות את מצב הביצועים שלך במהלך שארית הפעילות. הוא משווה בין מצבך בזמן אמת לבין רמת הכושר הממוצעת שלך (*מצב ביצועים*, עמוד 68).

עקומת כוח (רכיבה על אופניים): בעקומת הכוח מוצגת תפוקת הכוח המתמשכת שלך לאורך זמן. ניתן להציג את עקומת הכוח עבור החודש הקודם, שלושת החודשים הקודמים או 12 החודשים הקודמים (*הצגת עקומת הכוח*, עמוד 70).

יעילות ריצה: יעילות הריצה מתייחסת ליעילות האנרגטית של הרץ. מספר מדדים עיקריים תורמים להערכת יעילות הריצה שלך (*יעילות ריצה*, עמוד 68).

סיבולת: השעון משתמש בהערכת ה-VO2 המרבי ובנתוני דופק כדי לספק הערכת סיבולת. ניתן להציג את הסיבולת שלך בזמן אמת במהלך פעילות ממסך הנתונים (*הצגת סיבולת בזמן אמת*, עמוד 69), ואת זמן הסיבולת המשוער שלך בכל אזור סיבולת (*הצגת אזורי הסיבולת שלך*, עמוד 74).

VO2 מרבי: VO2 מרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא (*אודות ערכי VO2 מרבי משוערים*, עמוד 67).

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. התקן fēnix® מחייב חיישן דופק תואם להצגת VO2 מרבי משוער. ההתקן כולל הערכות נפרדות של VO2 מרבי לריצה, רכיבה על אופניים וחתירה בחדר כושר. כדי לקבל הערכה מדויקת של VO2 מרבי, עליך לרוץ בחוץ עם GNSS או לרכב על אופניים או לחתור עם מד כוח תואם ברמת אינטנסיביות בינונית למשך כמה דקות.

בהתקן, אומדן ה-VO2 המרבי מופיע כמספר, כתיאור וכמיקום על סולם הצבעים. בחשבון Garmin Connect™, תוכל לראות פרטים נוספים על הערכת ה-VO2 המרבי שלך, לרבות הדירוג שלו עבור הגיל והמין שלך.

סגול	מעולה
כחול	מצוין
ירוק	טוב
כתום	סביר
אדום	חלש

נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי Garmin Human Performance Lab™. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (*דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי*, עמוד 136) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקה של הערכת VO2 מרבי בריצה

התכונה דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, יש להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 89).

כדי לקבל את הערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (*הגדרת פרופיל המשתמש שלך*, עמוד 121) והגדר את הדופק הגבוה ביותר (*הגדרת תחומי הדופק*, עמוד 121). לעיתים נדמה שהמדידות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה ריצות כדי ללמוד את ביצועי הריצה שלך. באפשרותך להשבית רישום VO2 מרבי לפעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שהסוגים ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי (*הגדרות של פעילות*, עמוד 53).

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

בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים

תכונה זו דורשת מד כוח וצמיד חיישן דופק או חיישן דופק תואם הצמוד לחזה. יש לשייך את מד הכוח לשעון שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 89). אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון שברשותך.

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (*הגדרת פרופיל המשתמש שלך*, עמוד 121) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (*הגדרת תחומי הדופק*, עמוד 121). לעיתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

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

קבלת הערכה של VO2 מרבי לחתירה בחדר כושר

תכונה זו דורשת מד כוח וחיישן דופק תואמים. יש לשייך את מד הכוח עם השעון שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 89). אם אתה משתמש בחיישן דופק חיצוני, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון שברשותך.

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (*הגדרת פרופיל המשתמש שלך*, עמוד 121) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (*הגדרת תחומי הדופק*, עמוד 121). לעיתים נדמה שהמדידות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה פעילויות כדי ללמוד את ביצועי החתירה שלך.

1. התחל פעילות חתירה בחדר כושר.
2. חתור בעצימות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.
3. לאחר הפעילות, בחר **שמירה**.
4. לחץ על או על כדי לגלול במדידות הביצועים.

הצגת זמני המרוץ הצפויים

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (*הגדרת פרופיל המשתמש שלך*, עמוד 121) והגדר את הדופק הגבוה ביותר (*הגדרת תחומי הדופק*, עמוד 121).

השעון משתמש במדד הערכת 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדח לקבוע זמן מרוץ מיועד (*אודות ערכי VO2 מרבי משוערים*, עמוד 67). השעון מנתח כמה שבועות של נתוני אימונים כדי למקד את ההערכות של זמן המרוץ.

1. מפני השעון, לחץ על כדי להציג את המבט המהיר של ביצועי הריצה.
2. לחץ על .
3. גלול כדי להציג זמן מרוץ צפוי.
4. לחץ על כדי לראות פרטים נוספים.
5. גלול כדי להציג תחזיות למרחקים אחרים.

הערה: לעתים נדמה כי התחזיות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה ריצות כדי ללמוד את ביצועי הריצה שלך.

מצב השתנות הדופק

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

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

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

מצב ביצועים

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

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

הערה: ההתקן דורש מספר ריצות או רכיבות עם חיישן דופק כדי לקבל הערכה מדויקת של ה-VO2 המרבי וללמוד על ביצועי הריצה או הרכיבה שלך ((*אודות ערכי VO2 מרבי משוערים*, עמוד 67)).

הצגת מצב הביצועים

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

1. הוסף את **מצב ביצועים** למסך נתונים (*התאמה אישית של מסכי הנתונים*, עמוד 52).
2. צא לריצה או לרכיבה על אופניים.

   לאחר 6 עד 20 דקות מופיע מצב הביצועים שלך.
3. גלול אל מסך הנתונים כדי להציג את מצב הביצועים במהלך הריצה או הרכיבה על האופניים.

יעילות ריצה

יעילות ריצה מודדת את עלות האנרגיה של ריצה. בעוד ש-VO2 מרבי מודד את כמות החמצן המרבית שהגוף יכול לנצל במהלך פעילות גופנית אינטנסיבית, יעילות הריצה משקפת את היעילות שבה הגוף ממיר את האנרגיה הזו לביצועי ריצה. יעילות הריצה מתבטאת במ"ל של חמצן שנצרך לק"ג משקל גוף לק"מ (מ"ל/ק"ג/ק"מ). מספרים נמוכים יותר אומרים שהשתמשת בפחות אנרגיה.

דרישות: יש לתעד מספר פעילויות ריצה בחוץ או ריצה במסלול באמצעות אביזר תואם שמודד את אובדן מהירות הצעדים, כגון HRM 600.

גורמים עיקריים: התכונה 'יעילות ריצה' משתמשת במידע מהפרופיל, בהיסטוריית ריצות, בקצב הלב, במהירות ובדינמיקת הריצה. אובדן מהירות צעדים הוא גורם חיוני, משום שהוא מתעד את מידת ההאטה כשכף הרגל פוגעת בקרקע (*דינמיקת ריצה*, עמוד 89). לקבלת התוצאות הטובות ביותר, ודא שהגדרות הגובה והמשקל שלך נכונות (*הגדרת פרופיל המשתמש שלך*, עמוד 121).

הבנת התוצאות: זכור שיעילות הריצה היא בסופו של דבר עניין של ביצועים אירוביים. ריצות קלות של 30 דקות לפחות במסלול או בשטח שטוח נותנות את ההזדמנות הטובה ביותר לקבל תובנות על מדד זה. ריצות במקום סגור וריצות במסלול אינן משמשות להערכה או לעדכון יעילות הריצה. לקבלת מידע נוסף, היכנס לאתר garmin.com/performance-data/running, ובדוק את הנספחים (*דירוג יעילות ריצה*, עמוד 137).

הצגת יעילות הריצה שלך

- בפני השעון, לחץ על ◌ כדי להציג את המבט המהיר של ביצועי הריצה.

הערה: ייתכן שצריך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים המהירים (*התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים*, עמוד 65).

- ביישום Garmin Connect™, בחר ••• > **סטטיסטיקת ביצועים** > **יעילות ריצה**.

ניתן גם להוסיף את יעילות הריצה לנתוני מסך הבית שלך.

קבלת הערכת FTP

לפני שתוכל לקבל הערכה לקביעת כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, עליך לשייך מד כוח לשעון שלך (*שיוך חיישנים אלחוטיים*, עמוד 89), ועליך לקבל את ההערכה של VO2 המרבי שלך (*בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים*, עמוד 67, *קבלת הערכה של VO2 מרבי לחתירה בחדר כושר*, עמוד 67).

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

1. בפני השעון, גלול מטה כדי להציג את הביצועים במבט מהיר.
2. בחר את המבט כדי להציג את נתוני הביצועים.
3. גלול כדי להציג את הערכת ה-FTP.

אומדן ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.

סגול	מעולה
כחול	מצוין
ירוק	טוב
כתום	סביר
אדום	כושר נמוך

לקבלת מידע נוסף, עיין בנספח (*דירוגי FTP*, עמוד 137).

סף לקטאט

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

אם ערך הדופק של סף הלקטאט כבר ידוע לך, ניתן להזין אותו בהגדרות פרופיל המשתמש שלך (*הגדרת תחומי הדופק*, עמוד 121).ניתן להפעיל את התכונה **זיהוי אוטומטי** כדי לתעד באופן אוטומטי את סף הלקטאט במהלך פעילות.

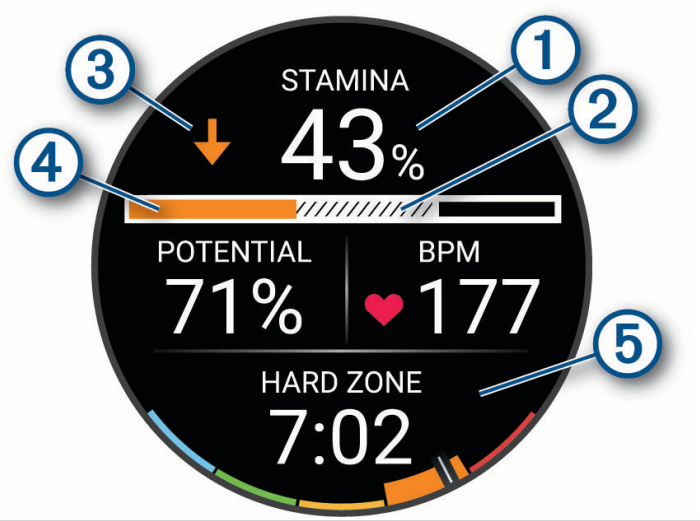
הצגת סיבולת בזמן אמת

השעון שלך יכול לספק הערכת סיבולת בזמן אמת על סמך נתוני הדופק שלך ו-VO2 מרבי משוער (*אודות ערכי VO2 מרבי משוערים*, עמוד 67).

1. בפני השעון, לחץ על ◌.
2. בחר **פעילויות**.
3. בחר פעילות ריצה או רכיבה על אופניים.
4. לחץ על ◌.
5. בחר את הגדרות הפעילות.
6. בחר **מסכי נתונים** > **הוסף חדש** > **סיבולת**.

הערה: ניתן לשנות את סדר מסכי הנתונים ולערוך את שדה נתוני הסיבולת העיקרי (אופציונלי).

7. התחל את הפעילות שלך (*התחלת פעילות*, עמוד 23).
8. גלול למסך הנתונים.



1	שדה ראשי של נתוני הסיבולת. מציג את אחוז הסיבולת הנוכחי שלך, המרחק שנותר או הזמן שנותר.
2	סיבולת פוטנציאלית.
3	סטטוס סיבולת. • ↓: סיבולת נוכחית אוזלת מהר יותר מאז סיבולת פוטנציאלית. • ↑: הסיבולת הנוכחית מתמלאת מחדש. • אין חץ: הסיבולת הנוכחית והפוטנציאלית שוות.
4	סיבולת נוכחית.
5	אזור סיבולת. תוכל להציג את האזורים שלך במבט המהיר של ציון על סיבולת (*הצגת אזורי הסיבולת שלך*, עמוד 74).

הצגת עקומת הכוח

לפני שתוכל להציג את עקומת הכרוח, עליך לתעד רכיבה באורך שעה אחת לפחות באמצעות מד כוח ב-90 הימים (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 89).

ניתן ליצור אימונים בחשבון Garmin Connect™ שלך. בעקומת הכוח מוצגת תפוקת הכוח המתמשכת שלך לאורך זמן. ניתן להציג את עקומת הכוח עבור החודש הקודם, שלושת החודשים הקודמים או 12 החודשים הקודמים.

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.

2 בחר **סטטיסטיקת ביצועים** > **עקומת כוח**.

מצב האימונים

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

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Garmin Human Performance Lab™. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.

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

VO2 מרבי: ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. (*אודות ערכי VO2 מרבי משוערים*, עמוד 67). השעון שלך מציג ערכי VO2 מרבי מתוקנים לרום וחום כשאתה מסתגל לסביבות עם חום גבוה או בגובה רב (*התאקלמות לביצועים בחום ובגובה*, עמוד 73).

HRV: HRV הוא מצב השתנות הדופק במהלך שבעת הימים האחרונים (*מצב השתנות הדופק*, עמוד 68).

עומס חמור: עומס חמור הוא סכום משוקלל של ניקודי עומס האימון האחרונים שלך, כולל משך האימון ועצימותו. (*עומס חמור*, עמוד 71).

מיקוד עומס אימונים: השעון שלך מנתח ומחלק את עומס האימון שלך לקטגוריות שונות בהתאם לאינטנסיביות ולמבנה של כל פעילות שהוקלטה. מיקוד עומס אימונים כולל את סך העומס שהצטבר בכל קטגוריה ומוקד האימון. השעון שלך מציג את חלוקת העומס שלך במהלך ארבעת השבועות האחרונים (*מיקוד עומס אימונים*, עמוד 71).

זמן התאוששות: זמן ההתאוששות מראה כמה זמן נותר עד שתשלים את שלב ההתאוששות ותהיה מוכן לאימון מאומץ נוסף (*זמן התאוששות*, עמוד 72).

רמות מצב האימונים

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

עצות לקבלת מצב האימונים

התכונה 'מצב האימונים' תלויה בהערכות מעודכנות של רמת הכושר שלך, כולל מדידה אחת לפחות של VO2 מרבי לשבוע (*אודות ערכי VO2 מרבי משוערים*, עמוד 67). פעילויות ריצה בפנים לא יוצרות הערכת VO2 מרבי כדי לשמור על דיוק המגמה של רמת הכושר שלך. באפשרותך להשבית רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי שלך (*הגדרות של פעילות*, עמוד 53).

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

- רכב או רוץ בחוץ לפחות פעם בשבוע עם מד כוח והשג דופק הגבוה מ-70% מהדופק המרבי שלך במשך 10 דקות לפחות.

  לאחר שימוש בשעון במשך שבוע או שבועיים, מצב האימונים צריך להיות זמין.
- תעד את כל פעילויות הכושר שלך באמצעות התקן האימונים הראשי. הדבר יאפשר לשעון שלך ללמוד על הביצועים שלך (*סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים*, עמוד 100).
- לבש את השעון באופן עקבי בזמן השינה, כדי להמשיך ליצור מצב HRV עדכני. מצב HRV תקף יכול לעזור לשמור על מצב אימון תקף כאשר אין לך הרבה מדידות של פעילויות עם VO2 מרבי.

עומס חמור

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

מיקוד עומס אימונים

כדי למטב את הביצועים ואת השיפור בכושר, האימון צריך להתחלק בין שלוש קטגוריות: פעילות אירובית בעוצמה נמוכה, פעילות אירובית בעוצמה גבוהה ופעילות אנאירובית. מיקוד עומס האימונים מראה לך איך האימון שלך מתפלג בין הקטגוריות ומספק יעדי אימון. מיקוד עומס אימונים דורש לפחות 7 ימים של אימונים כדי לקבוע אם עומס האימונים נמוך, אופטימלי או גבוה. לאחר 4 שבועות של היסטוריית אימונים, יתקבל מידע יעד מפורט יותר עבור הערכת עומס האימונים כדי לעזור לך לאזן את פעילויות האימון.

מתחת ליעדים: עומס האימונים שלך ב-4 השבועות נמוך מהרמה האופטימלית בכל קטגוריות האינטנסיביות.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה כדי לספק איזון ולסייע בהתאוששות עבור פעילות עם אינטנסיביות גבוהה.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה כדי לשפר את סף הלקטאט ואת ערך ה-VO2 המרבי לאורך זמן.

מחסור בפעילויות אנאירוביות: נסה להוסיף כמה פעילויות אנאירוביות אינטנסיביות כדי לשפר את המהירות ואת היכולת האנאירובית לאורך זמן.

מאוזן: עומס האימונים שלך מאוזן והוא יספק תועלת מכל הבחינות ככל שתמשיך להתאמן.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה נמוכה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה נמוכה. הפעילות מאפשרת לך מקבל בסיס יציב והיא מכינה אותה להוספת אימונים אינטנסיביים יותר.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה גבוהה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה גבוהה. פעילויות אלו עוזרות לשפר את סף הלקטאט, את ערך ה-VO2 המרבי ואת הסיבולת.

התמקדות בפעילות אנאירובית: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אינטנסיבית. זה מוביל לשיפור מהיר בכושר, אבל צריך להיות מאוזן עם פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה.

מעל היעדים: עומס האימונים שלך ב-4 השבועות גבוה מהרמה האופטימלית.

יחס העומס

יחס העומס הוא היחס בין עומס האימון האקוטי (לטווח קצר) לבין עומס האימון הכרוני (לטווח ארוך). הוא מועיל במעקב אחר השינויים בעומס האימון.

מצב	מינימלי	תיאור
לא נקבע מצב	ללא	יחס העומס יופיע לאחר שבועיים של אימונים.
נמוך	פחות מ-8.0	עומס האימון שלך לטווח קצר הוא נמוך יותר מעומס האימון לטווח ארוך.
אופטימלי	8.0 עד 4.1	יש איזון בין עומס האימון לטווח קצר לבין עומס האימון לטווח ארוך. הטווח האופטימלי מבוסס על רמת הכושר האישית שלך והיסטוריית האימונים שלך.
גבוה	5.1 עד 9.1	עומס האימון שלך לטווח קצר הוא גבוה יותר מעומס האימון לטווח ארוך.
גבוה מאד	0.2 או יותר	עומס האימון שלך לטווח קצר הוא גבוה יותר באופן משמעותי מעומס האימון לטווח ארוך.

מידע על Training Effect

התכונה Training Effect מודדת את ההשפעה של הפעילות הגופנית על הכושר האירובי והאנאירובי שלך. הנתונים של Training Effect מצטברים במהלך הפעילות. ככל שהפעילות ממשיכה, כך גדל הערך של Training Effect. הערך של Training Effect נקבע לפי פרטי פרופיל המשתמש והיסטוריית האימונים, הדופק, משך הפעילות והאינטנסיביות של הפעילות. קיימות שבע תוויות של Training Effect כדי לתאר את התועלת העיקרית של הפעילות שלך. כל תווית מסומנת בצבע ותואמת למיקוד עומס האימונים שלך (*מיקוד עומס אימונים*, עמוד 71). לכל משפט משוב, לדוגמה, "השפעה משמעותית על ה-VO2 המרבי" יש תיאור תואם בפרטי פעילות Garmin Connect™ שלך.

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

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

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

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

טכנולוגיית Training Effect מסופקת ונתמכת על-ידי Garmin Human Performance Lab™. לקבלת מידע נוסף, בקר בכתובת garmin.com/performance-data.

זמן התאוששות

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

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

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

דופק התאוששות

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

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

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

התאקלמות לביצועים בחום וגובה

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

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

הפסקה וחידוש של מצב האימונים

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

תוכל לחדש את מצב האימונים כשתהיה מוכן להתחיל להתאמן שוב. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, אתה זקוק למדידת VO2 מרבי אחת לפחות בכל שבוע (*אודות ערכי VO2 מרבי משוערים*, עמוד 67).

1. כאשר ברצונך להשהות את מצב האימונים שלך, בחר אפשרות:
   - מתוך החלונית של מצב האימונים, לחץ ממושכות על ◯, ובחר **אפשרויות** > **השהיית ההצגה של סטטוס האימון**.
   - מתוך הגדרות Garmin Connect™, בחר **סטטיסטיקת ביצועים** > **סטטוס אימון** > ⋮ > **השהיית ההצגה של סטטוס האימון**.
2. סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.
3. כאשר ברצונך לחדש את מצב האימונים שלך, בחר אפשרות:
   - מתוך החלונית של מצב האימונים, לחץ ממושכות על hold ◯ ובחר **אפשרויות** > **חידוש ההצגה של סטטוס האימון**.
   - מתוך הגדרות Garmin Connect בחר **סטטיסטיקת ביצועים** > **סטטוס אימון** > ⋮ > **חידוש ההצגה של סטטוס האימון**.
4. סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.

מוכנות לאימון

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

- ציון שינה (אתמול בלילה)
- זמן התאוששות
- מצב HRV
- עומס חמור
- היסטוריית שינה (3 לילות אחרונים)
- היסטוריית לחץ (3 ימים אחרונים)
- היסטוריית צלילה (24 השעות האחרונות)

הערה: ציון מוכנות האימון שלך אינו זמין במשך 24 שעות לאחר צלילה שאורכה יותר מ-3 דקות ועומקה יותר מ-6.4 מ' (15 רגל).

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

כדי להציג ציוני מוכנות היסטוריים לאימון, עבור לחשבון Garmin Connect™ שלך.

סבילות ריצה

סבילות ריצה היא תכונה שנועדה לעזור לך לבנות קילומטראז' תוך איזון בין הסיכון לפציעה לבין שיפור הביצועים. המבט המהיר של סבילות הריצה בשעון מציג את עומס ההשפעה החמור שלך להיום, את הערכת הקילומטראז' לשבוע האימון הנוכחי, ותרשים של מגמות סבילות הריצה ועומס ההשפעה שלך לאורך מספר שבועות.

עומס השפעה (למייל או לקילומטר): מייל ההשפעה שלך (שווה ערך) הוא כמות העומס המכני על הגוף שנוצר מריצה של מייל אחד על קרקע אופקית, בקצב קל (קו בסיס). עומס ההשפעה מוערך באמצעות גורמים כמו עוצמת הריצה, האם רצת בעלייה או בירידה, ונתוני דינמיקת הריצה. לדוגמה, אם רצת 5 מיילים קשים עם גבעות, עומס ההשפעה שלך יכול להיות 8, כלומר, המאמץ שלך בפועל היה שווה ערך לריצת 8 מיילים קלים. באופן דומה, אם רצת 3 מיילים איטיים וקלים, עומס ההשפעה יכול להיות 5.2.

עומס השפעה חמור: עומס השפעה חמור הוא אינדיקטור מועיל ליכולת שלך לרוץ באותו יום, בהקשר של סבילות הריצה השבועית. עומס ההשפעה של כל ריצה חדשה שאתה מתעד מתווסף ישירות לעומס הפגיעה החמור שלך, וההשפעה של עומס זה פוחתת בהדרגה ככל שהזמן עובר.

עומס השפעה שבועי: ערך זה מייצג את סך ההשפעה הלא משוקלל של הריצות שלך לכל שבוע אימון. ניתן להגדיר את שבוע האימון בהגדרות Garmin Connect™ שלך. לשבוע האימון הנוכחי, ניתן לראות כיצד "מאגר הפעילות" שלך מתמלא לאורך השבוע. ניתן לראות גם את הבסיס לתצוגה השבועית של היסטוריית עומס ההשפעה וסבילות הריצה.

סבילות: הסבילות משקפת את העומס החמור המרבי שגופך יכול לקחת על עצמו בהתבסס על היסטוריית הריצה שלך. הסבילות היא אישית, והיא מותאמת בתחילת כל שבוע אימון בהתאם לפרשנות מדעית של היסטוריית הריצה שלך מהעת האחרונה ובזמן הארוך. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.

הבנת התוצאות: ריצה קשה ומהירה מפיקה כוחות תגובה חזקים יותר של הקרקע וגורמת ליותר בלאי של הגוף מאשר ריצה קלה. מקטעי הליכה במהלך ריצה מייצרים רק חצי מההשפעה של ריצה רגילה. תוכל לראות טבלה של הקילומטראז' בפועל לעומת עומס ההשפעה בהיסטוריה של פעילות הריצה שלך. גישה בריאה לריצה תכלול תמיד את השילוב של הקשבה לגוף ושימוש בנתונים.

ניקוד סיבולת

ניקוד הסיבולת עוזר לך להבין את הסיבולת הכללית שלך על סמך כל הפעילויות המתועדות הכוללות נתוני דופק. ניתן לעיין בהמלצות לשיפור ניקוד הסיבולת לראות את סוגי הספורט המובילים שתורמים לניקוד שלך לאורך זמן.

אזור צבע	תיאור
ורוד	מקצועי
סגול	מעולה
כחול	מומחה
ירוק	מאומן היטב
צהוב	מאומן
כתום	ביניים
אדום	של פנאי

לקבלת מידע נוסף, עיין בנספח (*דירוגי ניקוד סיבולת*, עמוד 137).

הצגת אזורי הסיבולת שלך

כאשר יש לך הערכת VO2 מרבי נוכחית, השעון שלך מספק זמן סיבולת משוער עבור כל אזור סיבולת.

עצה: ניתן להציג את הסיבולת שלך בזמן אמת במהלך פעילות ממסך הנתונים (*הצגת סיבולת בזמן אמת*, עמוד 69).

1 בפני השעון, לחץ על כדי להציג את המבט המהיר של ציון סיבולת.

הערה: ייתכן שצריך להוסיף את המבט המהיר לרשימת המבטים המהירים (*התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים*, עמוד 65).

2 בחר במבט מהיר.

3 גלול למטה כדי להציג אזורי סיבולת.

4 בחר **ריצה** או **אופניים**.

יופיעו אזורי הסיבולת שלך לקצב הריצה או לעוצמת הרכיבה על אופניים.

כחול	קל
ירוק	בינוני
צהוב	נוח וקשה
כתום	קשה
אדום	מרבי

5 בחר אזור סיבולת.

גרף של זמן הסיבולת המושער שלך באזור הסיבולת מופיע.

6 גלול למטה כדי להציג אזורי סיבולת נוספים.

ניקוד עבור גבעה

הניקוד עבור גבעה עוזר לך להבין מהי היכולת הנוכחית שלך לריצה במעלה גבעה על בסיס היסטוריית האימונים שלך וערך VO2 מרבי משוערים מהחודשיים האחרונים. השעון מזהה מקטעי עלייה עם שיפוע של 2% או יותר במהלך פעילות ריצה, הליכה וטיול שטח בחוץ. אתה יכול להציג את הסיבולת בעלייה שלך, הכוח בעלייה ושינויים בניקוד עבור גבעה לאורך זמן.

אזור צבע	ניקוד	תיאור
ורוד	95 עד 100	מקצועי
סגול	85 עד 94	מומחה
כחול	70 עד 84	מתקדם
ירוק	50 עד 69	מאומן
כתום	25 עד 49	יוצר אתגר
אדום	1 עד 24	של פנאי

הצגת יכולת הרכיבה

לפני שתוכל לראות את יכולת הרכיבה שלך, צריכים להיות לך נתוני היסטוריית אימונים של 7 ימים, VO2 מרבי, שנרשמו בפרופיל המשתמש שלך (*אודות ערכי VO2 מרבי משוערים*, עמוד 67), ונתוני עקומת כוח ממודד כוח משויך (*הצגת עקומת הכוח*, עמוד 70).

יכולת רכיבה היא מדד של הביצועים שלך בשלוש קטגוריות: סיבולת אירובית, יכולת אירובית ויכולת אנאירובית. יכולת הרכיבה כוללת את סוג הרוכב הנוכחי שלך, כגון מטפס. המידע שאתה מזין בפרופיל המשתמש שלך, כגון משקל גוף, עוזר גם הוא לקבוע את סוג הרוכב שלך (*הגדרת פרופיל המשתמש שלך*, עמוד 121).

1. בפני השעון, לחץ על ◯ כדי להציג את המבט המהיר של יכולת הרכיבה.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר לרשימת המבטים המהירים שלך (*התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים*, עמוד 65).

2. לחץ על ◯ כדי להציג את סוג הרוכב הנוכחי שלך.
3. לחץ על ◯ כדי להציג ניתוח מפורט של יכולת הרכיבה שלך (אופציונלי).

לוח שנה של מרוץ ומרוץ ראשי

כאשר תוסיף אירוע מרוץ ללוח השנה של Garmin Connect™, תוכל להציג את האירוע בשעון שלך על-ידי הוספת המבט המהיר של המרוץ הראשי (*מבטים מהירים*, עמוד 63). תאריך האירוע חייב לביות במהלך 365 הימים הקרובים. השעון מציג את הספירה לאחור עד האירוע, זמן היעד או שעת הסיום החזויה (אירועי ריצה בלבד) ומידע על מזג האוויר.

הערה: מידע היסטורי על מזג האוויר עבור המיקום והתאריך זמין באופן מידי. נתוני תחזית מקומיים מופיעים כ-14 ימים לפני האירוע.

אם תוסיף יותר מאירוע מרוץ אחד, תוצג לך הנחיה לבחור אירוע ראשי.

בהתאם לנתוני הקורס הזמינים עבור האירוע, תוכל להציג את נתוני הגובה ומפת המסלול, ולהוסיף תוכנית PacePro™ (*אימון של PacePro™*, עמוד 34).

אימון לאירוע מרוץ

השעון יכול להציע אימונים יומיים שיעזרו לך להתאמן לאירוע ריצה או רכיבה באופניים, אם יש לך ערכי VO2 מרבי משוערים (*אודות ערכי VO2 מרבי משוערים*, עמוד 67).

1. ביישום Garmin Connect™, בחר •••.
2. בחר **אימונים ותכנון** > **מרוצים ואירועים** > **חפש אירוע**.
3. חפש אירוע באזור שלך.

ניתן גם לבחור באפשרות **צור אירוע** כדי ליצור אירוע משלך.

4. בחר **הוסף ללוח שנה**.
5. סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.
6. בשעון, גלול למבט המהיר על האירוע הראשי כדי לראות ספירה לאחור לאירוע המרוץ הראשי שלך.
7. בפני השעון, לחץ על ◯ ובחר פעילות ריצה או רכיבה על אופניים.

הערה: אם השלמת ריצה אחת לפחות בחוץ עם נתוני דופק או רכיבה אחת עם נתוני דופק וכוח, האימונים היומיים המוצעים יופיע בשעון.

הוספת מניה

לפני שתוכל להתאים אישית את רשימת המניות, עליך להוסיף את המבט המהיר של המניות לרשימת המבטים המהירים (*התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים*, עמוד 65).

1. בפני השעון, לחץ על ◯ כדי להציג את המבט המהיר של המניות. .
2. לחץ על ◯.
3. בחר **עריכה** > **הוספה**.
4. הזן את שם החברה או סמל המניה עבור המניה שברצונך להוסיף ובחר ✔.

השעון מציג תוצאות חיפוש.

5. בחר את המניה שברצונך להוסיף.

6 בחר את המניה להצגת פרטים נוספים.

עצה: כדי להציג את המניה ברשימת המבטים, לחץ על ◯, ובחר **הגדר כמועדף**.

הוספת מיקומי מזג אוויר

1 בפני השעון, החלק כדי להציג את המבט המהיר של מזג האוויר.

2 במסך המבט המהיר הראשון, לחץ על ◯.

3 בחר **הוסף מיקום** וחפש מיקום.

4 במקרה הצורך, חזור על שלבים 2 עד 3 כדי להוסיף עוד מיקומים.

רישום אורח חיים

השתמש במבט המהיר של רישום אורח חיים בשעון fēnix® שלך כדי לגלות איך צורות התנהגות יומיומיות משפיעות על כמה מדדי בריאות, כגון ניקוד השינה, הדופק במנוחה ועוד. באפשרותך לרשום צורות התנהגות שמשקפות את ההרגלים והפעולות היומיים שלך, כגון צריכת קפאין בשעה מאוחרת, טבילה במים קרים או קריאה לפני השינה, ולעקוב אחריהן, ביישום Garmin Connect™ (*מעקב אחר צורות התנהגות ברישום אורח חיים*, עמוד 76). באפשרותך גם ליצור צורות התנהגות מותאמות אישית ולעקוב אחריהן.

מעקב אחר צורות התנהגות ברישום אורח חיים

לפני שתוכל להשתמש בתכונת רישום אורח החיים, דרוש לך חשבון Garmin Connect™, ועליך להוריד את היישום Garmin Connect ולשייך את שעון Garmin® שלך ליישום Garmin Connect.

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.

2 בחר **סטטיסטיקה גופנית** > **תיעוד אורח חיים**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

4 הגדר תזכורות לרישום (אופציונלי).

באפשרותך להציג דוחות מפורטים של רישום אורח חיים ביישום Garmin Connect.

עצה: באפשרותך להפעיל את המבט המהיר של רישום אורח החיים בשעון שלך כדי להציג ולרשום צורות התנהגות של אורח חיים (*התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים*, עמוד 65).

שימוש ב-Jet Lag Adviser

לפני שתוכל להשתמש במבט המהיר Jet Lag Adviser עליך לתכנן מסלול ביישום Garmin Connect™ (*תכנון מסלול ביישום Garmin Connect™*, עמוד 76).

תוכל להשתמש במבט המהיר Jet Lag Adviser במהלך המסלול כדי להציג את השעון הפנימי שלך בהשוואה לזמן המקומי ולקבל הנחיות שיעזרו לך להפחית את השפעות הג'ט לג.

1 בפני השעון, לחץ על ◯ כדי להציג את המבט המהיר **Jet Lag Adviser**.

2 לחץ על ◯ כדי לראות כיצד השעון הפנימי שלך משתווה לזמן המקומי, ואת הרמה הכללית של הג'ט לג שלך.

3 בחר אפשרות:

- כדי לצפות בהודעת מידע על רמת הג'ט לג הנוכחית שלך, לחץ על ◯.
- כדי לצפות בציר הזמן של פעולות מומלצות לסיוע בהפחתת סימפטומים של ג'ט לג, לחץ על ◯.

תכנון מסלול ביישום Garmin Connect™

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.

2 בחר **אימונים ותכנון** > **Jet Lag Adviser** > **הוסף פרטי נסיעה**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

צפייה במבט המהיר של צלילת סקובה

באפשרותך להשתמש במבט המהיר של צלילת סקובה כדי לעקוב אחר התאוששות גופך אחרי צלילה. לאחר צלילה, ייתכן שיהיה עליך להמתין מספר שעות לפני שיהיה בטוח לטוס במטוס.

1 בפני השעון, לחץ על ◯ כדי להציג את המבט המהיר של צלילת סקובה.

2 לחץ על ◯ כדי להציג את זמן מרווח זמן העלייה (SI) שלך, הזמן שנותר ללא טיסה, והשעה ביום שבו מסתיים פרק הזמן ללא טיסה.

3 לחץ על ◯ כדי להציג את פרטי עומס הרקמות, יחידות רעילות החמצן (OTU) הנוכחיות ואחוזי רעילות החמצן של מערכת העצבים המרכזית (CNS) שלך.

הערה: יחידות OTU המצטברות לאורך הצלילה פגות תוקף לאחר 24 שעות. לקבלת מידע נוסף על ההנחיות והחישובים של OTU מטעם מנהל האוקיינוסים והאטמוספרה הלאומי (NOAA®), ראה garmin.com/dive/cns-otu.

OTU	ירוק: מתחת לסף הפנאי של NOAA. צהוב: סף הפנאי של NOAA. אדום: סף צבאי של NOAA.
CNS	ירוק: 0 עד 79% של רעילות חמצן של CNS. צהוב: 80 עד 99% של רעילות חמצן של CNS. אדום: 100% ומעלה רעילות חמצן של CNS.

4 לחץ על ◌ כדי להציג את יומן הצלילה של הצלילות האחרונות שלך שהוקלטו.

שעונים

הגדרת שעון מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות.

1 בחר אפשרות:
- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- בפני השעון, לחץ על .
- לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר **שעונים** > **שעונים מעוררים**.

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

4 גלול למטה לאפשרויות נוספות.

5 בחר **שמירה**.

ערוך התראה

1 בחר אפשרות:
- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- בפני השעון, לחץ על .
- לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר **שעונים** > **שעונים מעוררים**.

3 בחר התראה.

4 בחר אפשרות:
- כדי להדליק או לכבות את ההתראה, בחר **סטטוס**.
- כדי לשנות את שעת ההתראה, בחר **שעה**.
- כדי להגדיר התראה שתעיר אותך בעדינות בחלון של 30 דקות לפני השעון המעורר המתוזמן בהתאם לתזמון שינה אופטימלי, בחר **שעון מעורר חכם**.

הערה: ההתראה תופעל תמיד בזמן שבחרת, בנוסף להתראות המוקדמות יותר. לדוגמה, אם אתה מגדיר את השעון המעורר ל-8:00 בבוקר, ההתראה עשויה להעיר אותך בעדינות בזמן שבין 7:30 ל-8:00 בבוקר.
- כדי להגדיר את ההתראה כך שתחזור על עצמה באופן סדיר, בחר **חזרה** ובחר מתי ההתראה תחזור על עצמה.
- כדי לבחור את סוג הודעת ההתראה, בחר **צליל ורטט**.

הערה: באפשרותך לשמוע את צליל ההתראה מראש, לכוון את עוצמת הקול ולבחור את אפשרויות הרטט. ניתן לבחור את האפשרות **הפעלה שקטה**אם ברצונך שעוצמת ההתראה תהיה שקטה בהתחלה ותתגבר לאחר מכך.
- כדי להדליק או לכבות את התאורה האחורית עם התראה, בחר **תאורה אחורית**.

הערה: התכונה אינה זמינה לדגמי fēnix® 9/9 Pro AMOLED.
- כדי לבחור תיאור עבור ההתראה, בחר **תווית**.

5 בחר אפשרות:
- כדי לשמור את העריכות שביצעת, בחר באפשרות **סיום**.
- כדי למחוק את ההתראה, בחר **מחיקה**.

שימוש בטיימר ספירה לאחור

1 בחר אפשרות:
- בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- בפרצוף השעון, לחץ על .
- לחץ ממושכות על .

2 בחר **שעונים** > **טיימרים**.

3 אם מעולם לא שמרת טיימר קודם לכן, הזן את השעה באמצעות מסך המגע או באמצעות וכן .

4 אם שמרת טיימר בעבר, בחר באחת האפשרויות:
- כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור חדש מבלי לשמור אותו, בחר **טיימר מהיר** והזן את השעה.
- כדי להגדיר ולשמור טיימרים נוספים של ספירה, בחר **עריכה** > **הוסף טיימר** והזן את השעה.
- כדי להגדיר טיימר ספירה לאחור שנשמר, בחר את הטיימר שנשמר.

5 לחץ על כדי להפעיל את הטיימר.
6 במידת הצורך, בחר באפשרות:
- כדי לעצור את הטיימר, בחר .
- כדי לאפס את הטיימר, בחר .
- כדי לבטל את הטיימר, בחר > **בטל את הטיימר**.
- כדי לשמור את הטיימר, בחר > **שמור טיימר**.
- כדי להפעיל את הטיימר מחדש באופן אוטומטי לאחר שתוקפו פג, בחר > **הפעלה מחדש אוטו'** > **מופעל**.
- כדי להתאים אישית את התראת הטיימר, בחר > **צליל ורטט**.

מחיקת טיימר ספירה לאחור

1 בחר אפשרות:
- בפני השעון, לחץ ממושכות על .
- בפני השעון, לחץ על .
- לחץ ממושכות על .

2 בחר **שעונים** > **טיימרים** > **עריכה**.
3 בחר טיימר.
4 בחר **מחיקה**.

שימוש בשעון העצר

1 בחר אפשרות:
- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- בפני השעון, לחץ על .
- לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר **שעונים** > **שעון עצר**.
3 לחץ על כדי להפעיל את הטיימר.
4 לחץ על כדי להפעיל את טיימר ההקפות ①.



הזמן הכולל של שעון העצר ② ממשיך להתקדם.
5 לחץ על כדי לעצור את שני הטיימרים.
6 בחר אפשרות:
- כדי לאפס את שני הטיימרים, לחץ על .
- כדי לשמור את שעת שעון העצר כפעילות, לחץ על , ובחר **שמור פעילות**.
- כדי לאפס את הטיימרים ולצאת משעון העצר, לחץ על , ובחר **סיום**.
- כדי לבדוק את הטיימרים של ההקפות, לחץ על ובחר **סקירה**.

הערה: האפשרות **סקירה** מופיעה רק אם אירעו הקפות מרובות.
- כדי לחזור ללוח השעון מבלי לאפס את הטיימרים, לחץ על , ובחר **עבור אל פרצוף שעון**.
- כדי להפעיל או לבטל את תיעוד ההקפות, לחץ על , ובחר **מקש הקפה**.

הוספת אזורי זמן חלופיים

באפשרותך להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים.

1. בחר אפשרות:
   - בפני השעון, לחץ ממושכות על .
   - בפרצוף השעון, לחץ על .
   - לחץ ממושכות על .

עצה: ניתן להציג את אזורי הזמן החלופיים שלך גם ברשימת המבטים המהירים (*התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים*, עמוד 65).

2. בחר **שעונים** > **אזורי זמן חלופיים** > **הוספה**.
3. לחץ על או על כדי לסמן אזור, ולחץ על כדי לבחור אותו.
4. בחר אזור זמן.

עריכה של אזור זמן חלופי

1. בחר אפשרות:
   - בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
   - בפני השעון, לחץ על .
   - לחץ לחיצה ארוכה על .

עצה: ניתן להציג את אזורי הזמן החלופיים שלך גם ברשימת המבטים המהירים (*התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים*, עמוד 65).

2. בחר **שעונים** > **אזורי זמן חלופיים**.
3. בחר אזור זמן.
4. לחץ על .
5. בחר אפשרות:
   - כדי להגדיר את אזור הזמן כך שהוא יוצג ברשימת המבטים המהירים, בחר **הגדר כמועדף**.
   - כדי להזין שם מותאם אישית עבור אזור הזמן, בחר **שינוי שם**.
   - כדי להזין קיצור מותאם אישית עבור אזור הזמן, בחר **קיצור**.
   - כדי לשנות את אזור הזמן, בחר **שנה אזור**.
   - כדי למחוק את אזור הזמן, בחר **מחיקה**.

הוספת אירוע של ספירה לאחור

1. בחר אפשרות:
   - בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
   - בפני השעון, לחץ על .
   - לחץ לחיצה ארוכה על .

עצה: באפשרותך להציג את אירועי הספירה לאחור גם ברשימת המבטים המהירים (*התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים*, עמוד 65).

2. בחר **שעונים** > **ספירות לאחור** > **הוספה**.
3. הזן שם.
4. בחר שנה, חודש ויום.
5. בחר אפשרות:
   - בחר **כל היום**.
   - בחר **שעה ספציפית**, והזן שעה.
6. בחר סמל.

עריכת אירוע של ספירה לאחור

1. בחר אפשרות:
   - בפני השעון, לחץ ממושכות על .
   - בפרצוף השעון, לחץ על .
   - לחץ ממושכות על .

עצה: ניתן להציג את אירועי הספירה לאחור גם ברשימת המבטים המהירים (*התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים*, עמוד 65).

2. בחר **שעונים** > **ספירות לאחור**.
3. בחר אירוע של ספירה לאחור.

4 לחץ על ◯ ובחר **הגדר כמועדף** כדי להציג את אירוע הספירה לאחור ברשימת המבטים המהירים (אופציונלי).

5 לחץ על ◯, ובחר **ערוך את הספירה לאחור**.

6 בחר אפשרות לעריכה:

- כדי לשנות את שם האירוע, בחר **שם**.
- כדי לשנות את התאריך, בחר **תאריך**.
- כדי לשנות את השעה, בחר **שעה**.
- כדי לשנות את הסמל, בחר **סמל**.
- כדי להוסיף שם מקוצר לאירוע, בחר **קיצור**.
- כדי להוסיף מיקום לאירוע, בחר **מיקום**.
- כדי להוסיף תזכורות לאירוע, בחר **תזכורות**.
- כדי לחזור על האירוע מדי שנה, בחר **חזרה מדי שנה**.
- כדי להסיר את האירוע, בחר **מחק את הספירה לאחור**.

היסטוריה

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

שימוש בהיסטוריה

ההיסטוריה מכילה נתוני פעילות שמורים, רשומות וסיכומים.

1 בחר אפשרות:
- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- בפרצוף השעון, לחץ על .
- בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **היסטוריה**.
מופיע תרשים עמודות של הפעילויות האחרונות שלך.

3 לחץ על כדי להציג אפשרויות.

4 בחר אפשרות:
- כדי לשנות את פרק הזמן בתרשים העמודות, בחר **אפשרויות גרף**.
- כדי להציג את השיאים האישיים לפי ענף ספורט, בחר **שיאים** (*שיאים אישיים*, עמוד 82).
- כדי להציג את הסיכומים השבועיים או החודשיים, בחר **סה"כ** (*הצגת סיכומי נתונים כוללים*, עמוד 83).

5 לחץ על כדי לחזור לגרף העמודות.

6 גלול למטה כדי להציג את היסטוריית הפעילויות.

7 בחר פעילות.

8 לחץ על כדי להציג אפשרויות.

היסטוריית ספורט משולב

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

שיאים אישיים

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

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

הצגת שיאים אישיים

1 בחר אפשרות:
- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- בפני השעון, לחץ על .
- בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **היסטוריה**.

3 לחץ על כדי להציג אפשרויות.

4 בחר **שיאים**.

5 בחר סוג ספורט.

6 בחר שיא.

7 בחר **הצג שיא**.

שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

1 בחר אפשרות:
- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- בפני השעון, לחץ על .
- בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **היסטוריה**.

3 לחץ על כדי להציג אפשרויות.
4 בחר **שיאים**.
5 בחר סוג ספורט.
6 בחר שיא לשחזור.
7 בחר **הקודם** > ✓.

הערה: פעילויות שמורות אינן נמחקות.

מחיקת שיאים אישיים

1 בחר אפשרות:
- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- בפרצוף השעון, לחץ על .
- בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **היסטוריה**.
3 לחץ על כדי להציג אפשרויות.
4 בחר **שיאים**.
5 בחר סוג ספורט.
6 בחר אפשרות:
- כדי למחוק שיא אחד, בחר שיא ובחר באפשרות **נקה שיא** > ✓.
- כדי למחוק את כל השיאים של ענף הספורט, בחר באפשרות **נקה את כל השיאים** > ✓.

הערה: פעילויות שמורות אינן נמחקות.

הצגת סיכומי נתונים כוללים

ניתן להציג את נתוני המרחק והזמן המצטברים שנשמרו בשעון.

1 בחר אפשרות:
- בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- בפרצוף השעון, לחץ על .
- בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **היסטוריה**.
3 לחץ על כדי להציג אפשרויות.
4 בחר **סה"כ**.
5 בחר פעילות.
6 בחר אפשרות להציג סיכומי נתונים לפי שבוע או לפי חודש.

הגדרות של הודעות והתראות

בפני השעון, לחץ ממושכות על •◯, ובחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות**.

הודעות חכמות: התאמה אישית של ההתראות החכמות שמופיעות בשעון (*הפעלת הודעות מהטלפון*, עמוד 92).

בריאות ורווחה: התאמה אישית של התראות הבריאות והרווחה שמופיעות בשעון שלך (*התראות בריאות ורווחה*, עמוד 84).

הגדרות דוחות: מאפשרת דוחות ומתאימה אישית את נתוני הדוח והנושא. ניתן לבחור באפשרות **דוח בוקר** כדי ליצור ולערוך הודעות יומיות בדוח הבוקר (*התאמה אישית של דוח הבוקר*, עמוד 84). ניתן לבחור באפשרות **דוח ערב** כדי להגדיר את לוח הזמנים לדוח הערב (*התאמה אישית של דוח הבוקר*, עמוד 85). ניתן לבחור **בחר ערכת נושא** כדי להתאים אישית את נושא הרקע לדוחות שלך.

Messenger: מגדיר את אפשרויות הקול והרטט לשיחות ולהודעות טקסט ביישום Messenger.

הערה: הגדרה זו זמינה בשעון fēnix® 9 Pro בלבד.

התראות מערכת: הגדרת הזמן (*הגדרת התראות שעה*, עמוד 85), ברומטר (*הגדרת התראת סערה*, עמוד 85), או התראות חיבור לטלפון (*הפעלת התראות על חיבור הטלפון*, עמוד 85).

מרכז ההודעות: מפעיל את מרכז ההתראות לצפייה בהתראות חדשות (*הצגת התראות*, עמוד 92).

התראות בריאות ורווחה

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על •◯ ובחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **בריאות ורווחה**.

סיכום יומי: מופיע סיכום יומי של Body Battery™ שעות מספר לפני תחילת חלון השינה שלך. הסיכום היומי מספק תובנה שמראה כיצד הלחץ היומי והיסטוריית הפעילויות שלך השפיעו על רמת Body Battery שלך (*Body Battery™*, עמוד 66).

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

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

התראות דופק חריג: קבלת התראה כאשר הדופק עולה על ערך יעד מוגדר או נופל ממנו (*הגדרת התראת דופק חריג*, עמוד 84).

Jet Lag Adviser: קבלת עצות לגבי תסמיני ג'ט לג לטיול, כגון המלצות שינה ופעילות גופנית (*שימוש ב-Jet Lag Adviser*, עמוד 76).

התראת תזוזה: מזכירה לך להמשיך לזוז (*Move Alert*, עמוד 84) (*התאמה אישית של התראות תנועה*, עמוד 84).

התראות יעד: קבלת התראה כשהגעת ליעד הצעדים היומי, מספר הקומות היומי, יעד הטיפוס ויעד העצימות השבועי בדקות.

הגדרת התראת דופק חריג

⚠ זהירות

התכונה מציגה התראה רק כשהדופק עולה או יורד מתחת למספר מסוים של פעימות לדקה, בהתאם לבחירת המשתמש, לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. התכונה אינה מודיעה כשהדופק יורד מהסף שנבחר במהלך חלון השינה שנבחר ומוגדר ביישום Garmin Connect™. התכונה אינה מודיעה על מצב לב אפשרי ולא נועדה לטפל או לאבחן מצב רפואי או מחלה. עליך לפנות תמיד למרפאה בנוגע לכל בעיה הקשורה ללב.

תוכל לקבוע את ערך הסף של הדופק.

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על •◯.
2. בחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **בריאות ורווחה** > **התראות דופק חריג**.
3. בחר **התראה גבוהה** או **התראה נמוכה**.
4. קבע את ערך הסף של הדופק.

בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לערך הסף תופיע הודעה על כך והשעון ירטוט.

Move Alert

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. אחרי שעה ללא פעילות, מופיעה הודעה. השעון גם מצפצף או רוטט אם צלילי השמע מופעלים (*הגדרות מערכת*, עמוד 125). באפשרותך להתאים אישית את התראת התנועה כך שתבוטל באמצעות הליכה או סוגי תנועה אחרים.

התאמה אישית של התראות תנועה

1. לחץ ממושכות על •◯.
2. בחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **בריאות ורווחה** > **התראת תזוזה** > **מופעל**.
3. בחר אפשרות:
   - בחר **העבר סוג התראה** כדי להגדיר את ההתראה על בסיס צעדים או סוגי תנועה אחרים.
   - בחר **תנועות** כדי לאפשר תנועות בישיבה או תנועה חופשית כדי למחוק את ההתראה.
   - בחר **משך התנועה** כדי להגדיר מחיקה של ההתראה אחרי 30, 45 או 60 שניות.

דוח בוקר

השעון שלך מציג דוח בוקר על בסיס שעת ההתעוררות הרגילה שלך. גלול כדי להציג את הדוח, שכולל מידע על מזג האוויר, שינה, מצב השתנות הדופק בלילה ועוד (*התאמה אישית של דוח הבוקר*, עמוד 84).

התאמה אישית של דוח הבוקר

הערה: אפשר להתאים אישית הגדרות אלה בשעון או בחשבון Garmin Connect™ שלך.

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
2 בחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **הגדרות דוחות** > **דוח בוקר**.
3 בחר אפשרות:
- כדי להפעיל או להשבית את דוח הבוקר, בחר **הצג דוח**.
- בחר **ערוך דוח** כדי להתאים אישית את הסדר והסוג של הנתונים שמופיעים בדוח הבוקר.
- כדי לכתוב ולהוסיף הודעות מותאמות אישית לדוח הבוקר, בחר **הודעות יומיות מותאמות אישית** > **ערוך הודעות**.

דוח ערב

השעון מציג דוח ערב לפני שעת השינה שלך. גלול כדי להציג את הדוח, הכולל את הפרטים Body Battery™ שלך, האימון ומזג האוויר של מחר, המלצה למאמן שינה ועוד (*התאמה אישית של דוח הבוקר*, עמוד 85).

התאמה אישית של דוח הבוקר

הערה: אפשר להתאים אישית הגדרות אלה בשעון או בחשבון Garmin Connect™ שלך.

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
2 בחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **הגדרות דוחות** > **דוח ערב**.
3 בחר אפשרות:
- בחר **הצג דוח** כדי להפעיל או להשבית את דוח הערב.
- בחר **ערוך דוח** כדי להתאים אישית את הסדר והסוג של הנתונים שמופיעים בדוח הערב.
- בחר **הצעה לשינה** כדי להפעיל או להשבית את הצעות השינה בדוח הערב שלך.
- בחר **תזמון דוח** כדי להגדיר את משך הזמן בין הדוח לתחילת השינה שלך (*התאמה אישית של מצב מיקוד בברירת מחדל*, עמוד 103).

הגדרת התראות שעה

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
2 בחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **התראות מערכת** > **שעה**.
3 בחר אפשרות:
- כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת השקיעה בפועל, בחר **עד השקיעה** > **סטטוס** > **מופעל**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
- כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת הזריחה בפועל, בחר **עד הזריחה** > **סטטוס** > **מופעל**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
- כדי להגדיר התראה שתישמע כל שעה, בחר **מדי שעה** > **מופעל**.

הגדרת התראת סערה

⚠ אזהרה

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

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
2 בחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **התראות מערכת** > **ברומטר** > **התראת סופה**.
3 בחר אפשרות:
- בחר **סטטוס** כדי להפעיל או לכבות את ההתראה.
- בחר **כיול מצפן** לעדכון הקצב של שינוי הלחץ הברומטרי שמפעיל התראת סופה.

הפעלת התראות על חיבור הטלפון

ניתן להגדיר את השעון כך שיתריע כאשר הטלפון המשויך שלך מתחבר ומתנתק באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®.

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
2 בחר **הגדרות השעון** > **הודעות והתראות** > **התראות מערכת** > **טלפון**.

הגדרות צלילים ורטט

בפני השעון, לחץ ממושכות על ◌•, ובחר **הגדרות השעון** > **צליל ורטט**. באפשרותך גם להתאים אישית את ההגדרות למצבים שונים, כגון שינה ופעילויות (*מצבי מיקוד*, עמוד 103).

מצב שקט: בחר כדי להשבית את כל הצלילים.

עוצמת קול של התראה: השתמש במחוון כדי לכוונן את עוצמת הקול של התראות.

צלילי התראה: מנגן צליל להתראות.

צלילי לחצנים: השמעת צליל בעת לחיצה על כפתור.

רטט: הגדרת רטט בשעון להתראות ולחיצות על כפתור.

הגדרות צג ובהירות

בפני השעון, לחץ ממושכות על ◯•, ובחר **הגדרות השעון** > **תצוגה ובהירות**. באפשרותך גם להתאים אישית את ההגדרות למצבים שונים, כגון שינה ופעילויות (*מצבי מיקוד*, עמוד 103).

בהירות: הגדרת רמת הבהירות של המסך.

תצוגה שמופעלת תמיד: הגדרת הנתונים בפני השעון שיישארו גלויים והנמכת הבהירות והרקע. אפשרות זו משפיעה על חיי הסוללה והתצוגה (*אודות צג AMOLED*, עמוד 131).

הערה: התכונה זמינה בדגמי fēnix® 9/9 Pro AMOLED בלבד.

שניות בפני השעון: הגדרת המראה של השניות בפני השעון כאשר ההגדרה תצוגה שמופעלת תמיד פועלת. אפשרות זו משפיעה על חיי הסוללה והתצוגה (*אודות צג AMOLED*, עמוד 131).

הערה: התכונה זמינה בדגמי fēnix 9/9 Pro AMOLED בלבד.

גודל טקסט: התאמת גודל הטקסט במסך.

שינוי צבע: משנים את צבעי המסך לגוונים של אדום, ירוק או כתום, וכך ניתן להשתמש בשעון בתנאי תאורה חלשה ולשמור על ראיית הלילה. באפשרותך לבחור **מצב** > **מסנן אור כחול** כדי להפחית את כמות האור הכחול שנפלטת מהשעון. בחר **לוח זמנים** כדי להגדיר את תזמון המסננים, כגון **לפני תחילת השינה**.

הערה: התכונה זמינה בדגמי fēnix 9/9 Pro AMOLED בלבד.

התראת השכמה או תאורה אחורית בהתראה: מדליק את המסך כשמתקבלת בו הודעה או התראה.

מחוות השכמה או תאורה אחורית במחווה: הפעלת המסך כשאתה מרים ומוריד את היד ומביט בפרק כף היד.

מקשים ומגע: הפעלת המסך ללחיצות על כפתורים והקשות על המסך.

הערה: התכונה זמינה בדגמי fēnix 9 Pro Solar בלבד.

זמן קצוב: הגדרת משך הזמן שצריך לחלוף לפני כיבוי המסך.

מגע: הפעלת מסך המגע. ניתן לבחור באפשרות **מפה בלבד** כדי להפעיל את מסך המגע במסך המפות בלבד.

נעילת מגע: נעילת מסך המגע לאחר כיבוי המסך. כשהגדרה זו מופעלת, ניתן להחליק כלפי מטה כדי לבטל את נעילת מסך המגע.

קישוריות

תכונות הקישוריות זמינות בשעון כשאתה משייך אותו לטלפון תואם (*שיוך הטלפון*, עמוד 91). תכונות נוספות זמינות כאשר מחברים את השעון לרשת Wi-Fi® (*התחברות לרשת Wi-Fi®*, עמוד 94).

חיישנים ואביזרים

לשעון fēnix® יש מספר חיישנים פנימיים וניתן לשייך חיישנים אלחוטיים נוספים לצורך הפעילויות שלך.

חיישנים אלחוטיים

ניתן לשייך את השעון ולהשתמש בו בחיישנים אלחוטיים באמצעות ANT+® או בטכנולוגיית Bluetooth® (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 89). לאחר שיוך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (*התאמה אישית של מסכי הנתונים*, עמוד 52). אם השעון הגיע עם חיישן, הם כבר משויכים.

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

סוג חיישן	תיאור
Approach CT10	ניתן להשתמש בחיישני מחבט גולף Approach® כדי לעקוב באופן אוטומטי אחרי חבטות הגולף שלך, כולל המיקום, המרחק וסוג המחבט.
DogTrack	הגדרה זו מאפשרת לקבל נתונים מהתקן למעקב אחר כלבים תואם המוחזק ביד.
אופניים חשמליים	אפשר להשתמש בשעון היעד עם ה-eBike ולהציג נתוני אופניים, כגון מידע על סוללה וטווח במהלך הרכיבות.
תצוגה מורחבת	באפשרותך להתשמש במצב תצוגה מורחבת כדי לצפות במסכי נתונים בשעון fēnix® במחשב אופניים Edge® תואם בזמן רכיבה או טריאתלון.
מד דופק חיצוני	ניתן להשתמש בחיישן חיצוני, כמו מד דופק מסדרה HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ או HRM-Pro™ כדי להציג את נתוני הדופק במהלך הפעילויות שלך. מדי דופק מסוימים יכולים לאחסן נתונים או לספק נתוני ריצה מתקדמים (*דינמיקת ריצה*, עמוד 89) (*עוצמת ריצה*, עמוד 90).
התקן נעל	באפשרותך להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כשאתה מתאמן במקום סגור או כשאות ה-GPS חלש.
אוזניות	תוכל להשתמש באוזניות Bluetooth כדי להאזין למוסיקה שנטענה בשעון fēnix שלך.
inReach	הפונקציה המרוחקת inReach® מאפשרת לך לשלוט בתקשורת הלווינית של inReach באמצעות שעון fēnix (*שימוש בשלט של inReach®*, עמוד 91).
פנסים	באפשרותך להשתמש בפנסי האופניים החכמים Varia™ כדי לשפר את המודעות המצבית. מצלמת פנס קדמי Varia מאפשרת לך גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים במהלך הרכיבה (*שימוש בבקרות מצלמה של Varia™*, עמוד 90).
כוח	באפשרותך להשתמש במד הכוח Rally™ או Vector™ של דוושות האופניים כדי להציג את נתוני הכוח בשעון. באפשרותך לכוונן את אזורי הכוח כך שיתאימו למטרות וליכולות שלך (*הגדרת אזורי הכוח*, עמוד 122), או להשתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כשאתה מגיע לאזור כוח מוגדר (*הגדרת התראה*, עמוד 56).
רדאר	באפשרותך להשתמש ברדאר אופניים לתצוגה אחורית Varia כדי לשפר את המודעות המצבית ולשלוח התראות על כלי רכב מתקרבים. בעזרת אור אחורי של מצלמת רדאר Varia, באפשרותך גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים בזמן רכיבה (*שימוש בבקרות מצלמה של Varia™*, עמוד 90).
מד מרחק	במשחקי גולף, אפשר להשתמש במד מרחק לייזר תואם, כדי לבדוק את המרחק מהדגל.
RD Pod	תוכל להשתמש ב-Running Dynamics Pod כדי לתעד נתוני דינמיקת ריצה ולהציג אותם בשעון שלך (*דינמיקת ריצה*, עמוד 89).
הילוכים	באפשרותך להשתמש בידיות הילוכים אלקטרוניות כדי להציג מידע על הילוכים במהלך רכיבה. השעון fēnix מציג ערכי כוונון נוכחיים כשהחיישן נמצא במצב כוונון.
Shimano Di2	באפשרותך להשתמש בידיות הילוכים אלקטרוניות Shimano® Di2™ כדי להציג מידע על הילוכים במהלך רכיבה. השעון fēnix מציג ערכי כוונון נוכחיים כשהחיישן נמצא במצב כוונון.
מכשיר אימון חכם	תוכל להשתמש בשעון שלך עם מכשיר אימון חכם של אופניים למקום סגור כדי לבצע הדמיה של התנגדות בזמן נסיעה במסלול, רכיבה או אימון (*שימוש בהתקן לאימון במקום סגור*, עמוד 36).
מהירות/תנו' לדק'	באפשרותך לחבר חיישני מהירות או תנועות לדקה לאופניים ולהציג את הנתונים במהלך הרכיבה. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל (*גודל גלגל והיקף*, עמוד 138).
Tempe	באפשרותך לחבר את חיישן הטמפרטורה tempe™ לרצועה מאובטחת או ללולאה כשהחיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא ישמש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים.
מנוע טרולינג	אתה יכול להשתמש במכשיר כשלט רחוק ל-Garmin מנוע טרולינג (*שיוך השעון למנוע טרולינג*, עמוד 22).
Xero Chronograph	באפשרותך לשייך כרונוגרף Xero® כדי לגשת לפקדי ההפעלה ולהציג נתונים בליסטיים (*שימוש ב-Xero® ביישום Chronograph*, עמוד 19).

שיוך החיישנים האלחוטיים

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

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

   הערה: עיין במדריך למשתמש של החיישן האלחוטי למידע על שיוך.
2. קרב את השעון לטווח של 3 מטרים (10 רגל) מהחיישן.

   הערה: בעת השיוך, הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישנים אלחוטיים אחרים.
3. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
4. בחר באפשרות **הגדרות השעון** > **קישוריות** > **חיישנים ואביזרים** > **הוסף חדש**.
5. בחר אפשרות:
   - בחר באפשרות **חפש את כל החיישנים**.
   - בחר בסוג החיישן שלך.

לאחר שיוך החיישן לשעון, מצב החיישן משתנה מהאפשרות מחפש לאפשרות מחובר. נתוני החיישן מופיעים בלולאת מסך הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (*התאמה אישית של מסכי הנתונים*, עמוד 52).

קצב ומרחק הריצה באביזר הדופק

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

הדיוק של הקצב והמרחק תשתפר בעת הכיול.

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

הערה: כיול אוטומטי לא פועל בפרופילים של פעילויות ריצה במקומות סגורים, בשבילים או בריצה בעצימות גבוהה (*עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה*, עמוד 89).

כיול ידני: תוכל לבחור **כייל ושמור** לאחר ריצה על ההליכון עם אביזר הסדרה המחובר (*כיול מרחק בהליכון*, עמוד 33).

עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה

- עדכן את fēnix® תוכנת השעון (*עדכוני מוצרים*, עמוד 130).
- בצע כמה ריצות בחוץ עם GPS ועם האביזר המחובר מסדרה HRM-Fit™ ,HRM 600, או HRM-Pro™. חשוב שטווח הצעדים שלך בחוץ יתאים לטווח הצעדים שלך על ההליכון.
- אם הריצה שלך כוללת מעבר בחול או בשלג עמוק, עבור אל הגדרות החיישן וכבה את **כיול אוטומטי**.
- אם חיברת בעבר התקן נעל תואם באמצעות טכנולוגיית ANT+®, הגדר את מצב התקן הנעל ל**כבוי**, או הסר אותו מרשימת החיישנים המחוברים.
- בצע ריצה על ההליכון עם כיול ידני (*כיול מרחק בהליכון*, עמוד 33).
- אם נראה שהכיול האוטומטי והידני אינם מדויקים, עבור אל הגדרות החיישן ובחר **HRM לקצב ולמרחק** > **אפס נתוני כיול**.

הערה: תוכל לנסות לכבות את **כיול אוטומטי**, ולאחר מכן לכייל שוב באופן ידני (*כיול מרחק בהליכון*, עמוד 33).

דינמיקת ריצה

דינמיקת ריצה היא משוב בזמן אמת על אופן הריצה שלך. שעון fēnix® כולל מד האצה לחישוב חמישה מדדים של אופן ריצה. כדי להציג את כל מדדי טופס הריצה, יש לשייך את השעון fēnix שלך אל HRM-Pro™, HRM-Fit™, HRM 600 או אביזר סדרה או אביזר ריצה דינמי אחר המודד את תנועת פלג הגוף העליון. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.

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

מטרי	סוג חיישן	תיאור
אובדן מהירות צעדים	HRM 600 בלבד	אובדן מהירות הצעדים הוא כמה אתה מאט כשכף הרגל נוגעת בקרקע בזמן ריצה. הוא נמדד בס"מ לשנייה. מספר נמוך יותר הוא טוב יותר בדרך כלל, כיוון שהוא מצביע על כך שיש לעשות פחות עבודת הנעה כדי להאיץ בחזרה. **הערה:** מדדי אובדן מהירות צעדים אינם זמינים בזמן הליכה.
אחוז אובדן מהירות הצעדים	HRM 600 בלבד	אובדן מהירות הצעדים הוא כמה אתה מאט כשכף הרגל נוגעת בקרקע כאחוז של מהירות הריצה. כך ניתן להסביר את אובדן מהירות הצעדים שבדרך כלל גדל עם מהירות ריצה גבוהה יותר.

עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה

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

- ודא שיש לך אביזר דינמיקת ריצה, כמו HRM 600, HRM-Fit™, או אביזר מסדרה HRM-Pro™.
- שייך מחדש את אביזר דינמיקת הריצה לשעון בהתאם להוראות.
- אם אתה משתמש באביזר HRM 600, שייך אותו לשעון שלך באמצעות החיבור המאובטח של Bluetooth®, ולא החיבור הפתוח.

  לקבלת מידע נוסף על מערכות לוויין, בקר באתר garmin.com/hrm_connection_types.
- אם אתה משתמש ב HRM-Fit או HRM-Pro אביזר סדרה, שייך אותו לשעון באמצעות טכנולוגיית ANT+®, מאשר טכנולוגיית Bluetooth.
- אם בתצוגת נתוני דינמיקת הריצה מופיעים רק אפסים, ודא שאתה מרכיב את האביזר שצידו הימני פונה כלפי מעלה.

הערה: חלק מהמדדים אינם מופיעים בזמן הליכה (*דינמיקת ריצה*, עמוד 89).

עוצמת ריצה

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

ניתן למדוד את כוח הריצה באמצעות אביזר דינמיקת ריצה תואם או חיישני השעון. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים של עוצמת הריצה כדי להציג את תפוקת העוצמה ולהתאים את האימון (*שדות נתונים*, עמוד 139). באפשרותך להגדיר את התראות כוח כדי לקבל הודעה כשתגיע לאזור כוח שציינת (*התראות פעילות*, עמוד 55).

אזורי כוח הריצה משתמשים בערכי ברירת מחדל המבוססים על מגדר, משקל ויכולת ממוצעת, וייתכן שהם לא מתאימים ליכולות האישיות שלך. באפשרותך להתאים את האזורים באופן ידני בשעון או באמצעות Garmin Connect™.

הגדרות כוח ריצה

בפני השעון, לחץ על ◯, בחר באפשרות **פעילויות**, בחר פעילות ריצה, לחץ על ◯, החר את הגדרות הפעילות, ובחר **עוצמת ריצה**.

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

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

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

חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה

אביזרי הדופק מסדרה HRM-Pro™ HRM 600, ואביזרי הדופק HRM-Swim™ ו-HRM-Tri™ מתעדים נתוני דופק ומאחסנים אותם בזמן השחייה. כדי להציג את נתוני הדופק שלך להוסיף שדות של נתוני דופק (*התאמה אישית של מסכי הנתונים*, עמוד 52).

הערה: נתוני חיישן דופק צמוד-חזה אינם גלויים בשעונים תואמים כאשר חיישן הדופק נמצא מתחת למים.

עליך להתחיל פעילות מתוזמנת בשעון המשויך כדי להציג נתוני דופק מאוחסנים במועד מאוחר יותר. במהלך מרווחי המנוחה כשאתה נמצא מחוץ למים, אביזר הדופק שולח את נתוני הדופק שלך לשעון. השעון שלך מוריד באופן אוטומטי נתוני דופק מאוחסנים בעת שמירת פעילות הבריכה המתוזמנת. אביזר הדופק חייב להיות מחוץ למים, פעיל ובטווח הפעילות של ההתקן (3 מ') בזמן הורדות נתונים. ניתן לסקור את נתוני הדופק בהיסטוריית השעון ובחשבון Garmin Connect™ שלך.

כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה, השעון משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

שימוש בבקרות מצלמה של Varia™

הודעה

ייתכן שתחומי שיפוט שונים אוסרים או מפקחים על תיעוד וידאו, שמע או תמונות, או שהם עשויים לחייב את כל הצדדים לדעת על התיעוד ולתת את הסכמתם. אתה נושא באחריות להכיר ולפעול בהתאם לחוקים, להתקנות ולהגבלות אחרות כלשהן בתחומי שיפוט שבהם אתה מתכנן להשתמש במכשיר זה.

כדי שתוכל להשתמש בפקדי המצלמה של Varia, עליך לשייך את האביזר לשעון שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 89).

1 בחר אפשרות:

- הוסף את הפקד **בקרות המצלמה** לשעון שלך (*התאמה אישית של תפריט הפקדים*, עמוד 61).

- הוסף את הפקד **בקרות המצלמה** לשעון שלך (*התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים*, עמוד 65).

2 מהפקד או מהמבט המהיר **בקרות המצלמה**, בחר באחת האפשרויות:
- בחר ⋮ > ⚙ כדי להציג את הגדרות המצלמה.
- בחר ⋮ > ● כדי לתעד את הרכיבה.
- בחר 📷 כדי לצלם תמונה.
- בחר ▶ כדי לשמור סרטון.

השלט של ®inReach

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

שימוש בשלט של ®inReach

לפני שתוכל להשתמש בפונקציית השלט של inReach , עליך לשייך את inReach התקשורת הלוויינית (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 89), ואז להוסיף את inReach המבט המהיר לרשימת המבטים המהירים (*התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים*, עמוד 65).

1 הפעל את התקשורת הלוויינית inReach

2 בשעון®fēnix, לחץ על ◯ בפני השעון כדי להציג את החלונית של inReach.

3 לחץ על ◯ כדי לאתר את התקשורת הלוויינית של inReach.

4 לחץ על ◯ כדי לשייך את התקשורת הלוויינית של inReach.

5 לחץ על ◯, ובחר אפשרות:
- כדי לשלוח הודעת SOS, בחר **שלח SOS**.

הערה: השתמש בפונקציית ה-SOS רק במקרי חירום אמיתיים.
- כדי לשלוח הודעת טקסט, בחר **הודעות** > **הודעה חדשה**, בחר את אנשי הקשר של ההודעה והזן את טקסט ההודעה או בחר אפשרות טקסט מהיר.
- כדי לשלוח הודעה מוגדרת מראש, בחר **הודעה מוכנה** ובחר הודעה מתוך הרשימה.
- כדי להציג את שעון העצר והמרחק שעברת במהלך פעילות כלשהי, בחר **מעקב**.

תכונות קישוריות של הטלפון

תכונות של קישוריות טלפון זמינות עבור שעון ®fēnix כשאתה משייך אותו באמצעות היישום ™Garmin Connect (*שיוך הטלפון*, עמוד 91).
- תכונות יישום מהיישום Garmin Connect (*Garmin Connect™*, עמוד 99)
- תכונות יישום מהיישום ™Connect IQ ועוד (*יישומי טלפון ויישומי מחשב*, עמוד 99)
- חלוניות (*מבטים מהירים*, עמוד 63)
- תכונות תפריט פקדים (*פקדים*, עמוד 59)
- תכונות מעקב ובטיחות (*תכונות מעקב ובטיחות*, עמוד 116).
- אינטראקציות של הטלפון, כגון התראות (*הפעלת הודעות מהטלפון*, עמוד 92)

שיוך הטלפון

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

הערה: אפשר לעבור אל garmin.com/ble לקבלת מידע על התאימות של טלפון Bluetooth. אפשר לעבור אל garmin.com/voicefunctionality לקבלת מידע על תאימות של פונקציונליות קול.

1 בחר אפשרות:
- במהלך ההגדרה הראשונית בשעון, בחר את ✔ כשאתה מתבקש לבצע שיוך לטלפון.
- אם קודם דילגת על תהליך השיוך, לחץ לחיצה ארוכה על ◯ בפני השעון, ובחר **הגדרות השעון** > **קישוריות** > **צימוד הטלפון**.
- אם ברצונך לשייך טלפון חדש, לחץ לחיצה ארוכה על ◯ בפני השעון, ובחר **הגדרות השעון** > **קישוריות** > **טלפון** > **צימוד הטלפון**.

הערה: האפשרות מופיעה רק כאשר השעון לא מחובר כרגע לטלפון משויך.

2 סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.

3 כדי להשתמש בתכונות ה-LTE והלוויין המחוברות של שעון ®inReach® 9 Pro - fēnix, הורד והתקן את היישום ™Garmin Messenger באמצעות הטלפון (*יישום Garmin Messenger™*, עמוד 101), ופעל בהתאם להוראות שמופיעות על המסך כדי להפעיל תוכנית שירות של inReach.

התקשרות מהיישום טלפון

הערה: תכונה זו זמינה רק אם השעון מחובר לטלפון תואם בעזרת טכנולוגיית ®Bluetooth.

1 בפני השעון, לחץ על ◯.

2 בחר **טלפון**.

3 בחר אפשרות:
- כדי לחייג למספר טלפון באמצעות לוח החיוג, בחר את ⠿, ובחר באפשרות 📞.

- כדי להתקשר למספר באנשי הקשר שלך, בחר באפשרות , בחר בשם איש הקשר, ובחר את מספר הטלפון (*הוספת אנשי קשר*, עמוד 116).
- כדי להציג שיחות אחרונות שנעשו או התקבלו בשעון, החלק למעלה.

הערה: השעון אינו מסתנכרן עם רשימת השיחות האחרונות בטלפון שלך.

4 המתן בזמן שהשיחה מתחברת.

5 החלק כלפי מעלה כדי להציג את אפשרויות השיחה.

6 בחר אפשרות:
- כדי להשתיק את המיקרופון של השעון, בחר את .
- כדי לכוונן את עוצמת הקול של הרמקול בשעון, בחר .
- כדי להעביר את השיחה מהשעון לטלפון המחובר, בחר .

7 בחר כדי לסיים את השיחה.

שימוש בעוזר טלפוני

כדי להשתמש בעוזר הקולי, השעון שלך צריך לחיות מחובר לטלפון תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth® (*שיוך הטלפון*, עמוד 91). עבור אל garmin.com/voicefunctionality לקבלת מידע נוסף על טלפונים תואמים.

ניתן לתקשר עם העוזר הקולי בטלפון שלך באמצעות הרמקול והמיקרופון המובנים בשעון שלך. עבור אל garmin.com/voicefunctionality/tips לקבלת עצות לגבי הגדרת העוזר הטלפוני.

1 בחר אפשרות:
- בפני השעון, לחץ על , ובחר **עוזר טלפוני**.
- לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר **עוזר טלפוני**.

הערה: אפשרות להתאים אישית את תפריט הפקדים (*התאמה אישית של תפריט הפקדים*, עמוד 61).
- אמור **"Phone Assistant"**.

הערה: ניתן להפעיל את המילים **"Phone Assistant"** להוצאת השעון ממצב שינה דרך הגדרות המערכת (*הפעלת מילת התעוררות לשעון*, עמוד 128).

כשאתה מחובר לעוזר הקולי בטלפון, מופיע .

2 אמור פקודה, כמו *Call Mom* או *Send a text message*.

הערה: התקשורת עם העוזר הטלפוני היא קולית בלבד.

הפעלת הודעות מהטלפון

ניתן להתאים אישית את האופן שבו הודעות מהטלפון המשויך שלך יישמעו ויופיעו בשעון שלך במהלך שימוש רגיל.

הערה: באפשרותך להתאים אישית הודעות בזמן שינה או פעילויות בהגדרות של מצבי מיקוד (*מצבי מיקוד*, עמוד 103).

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר **הגדרות השעון** > **קישוריות** > **טלפון** > **הודעות**.

3 בחר אפשרות:
- כדי להפעיל התראות בטלפון, בחר **סטטוס** > **מופעל**.
- כדי להפעיל התראות לשיחות טלפון, בחר **שיחות**, ובחר אפשרויות מצב והתראה.
- כדי להפעיל התראות להודעות טקסט, בחר **הודעות**, ובחר אפשרויות מצב והתראה.
- כדי להפעיל התראות ליישומים בטלפון, בחר **אפליקציות**, ובחר אפשרויות מצב והתראה.
- כדי להציג הרשאות של התראות יישומים, בחר **אפליקציות**, וגלול כדי להציג את רשימת היישומים.

הערה: באמצעות הטלפון, באפשרותך לנהל אילו התראות ביישום מופיעות בשעון שלך.

בטלפונים מסוג iOS®, כשהטלפון והשעון מקבלים התראה מיישום כלשהו, היישום מופיעה ברשימת **יישומים מחוברים** בשעון. ביישום Garmin Connect™, אפשר לבחור ••• > **הגדרות** > **יישומים מחוברים**, לבחור יישום ולבחור אלו נתונים לשתף. אפשר גם לבחור ב-**התנתק** כדי לנתק את היישום מהשעון.

בטלפונים מסוג Android™, ביישום Garmin Connect, אפשר לבחור ••• > **הגדרות** > **הודעות** > **התראות יישום** ולבחור אלו התראות יישומים לאפשר. בשעון שלך, הרשימה **יישומים חסומים** מציגה יישומים שלא שולחים התראות לשעון שלך.
- כדי להסתיר את פרטי ההודעה עד לביצוע פעולה, בחר **פרטיות** ובחר אפשרות.
- כדי לשנות את משך הזמן להצגת הודעות בשעון, בחר **זמן קצוב**.
- כדי להוסיף חתימה לתשובותיך להודעת הטקסט של השעון, בחר **חתימה**.

הערה: תכונה זו זמינה רק בטלפונים תואמים של Android.

הצגת התראות

באפשרותך להציג את התראות הטלפון בשעון מכמה מיקומים בתפריט.

1 בחר אפשרות:
- מפני השעון, החלק כלפי מטה כדי להציג את מרכז ההתראות.

- בפני השעון, החלק למעלה כדי להציג את המבט המהיר של ההתראות.
  עצה: במבט מהיר, ניתן להחליק שמאלה כדי לסגור התראה.
- בפני השעון, לחץ על ◯ ובחר **הודעות** כדי להציג את יישום ההתראות.
- לחץ לחיצה ארוכה על ◯, ובחר **הודעות** כדי להציג את בקרת ההתראות.

2 בחר התראה.

3 לחץ על ◯ כדי להציג אפשרויות נוספות.

4 גלול לתחילת ההתראות ובחר **מחיקת הכול** כדי לבטל את כל ההתראות.

קבלת שיחת טלפון נכנסת

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

- כדי לקבל את השיחה, בחר ✆.
- כדי לדחות את השיחה, בחר ⌐.
- כדי לדחות את השיחה ומיד לשלוח הודעת טקסט בתגובה, בחר **השב** ובחר הודעה מהרשימה.

הערה: כדי להגיב עם הודעת טקסט, עליך להיות מחובר לטלפון Android™ תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®.

מענה להודעת טקסט

הערה: תכונה זו זמינה רק בטלפונים תואמים של Android™.

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

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

1 מפני השעון, לחץ על ◯ כדי להציג את מרכז ההתראות.

2 בחר התראה על הודעת טקסט.

3 לחץ על ◯.

4 בחר **השב**.

5 בחר הודעה מתוך הרשימה.

הטלפון שולח את ההודעה שבחרת כהודעת SMS.

איתור התקן שאבד

באפשרותך להיעזר בתכונה זו כדי לאתר התקן Garmin® שאבד אשר נמצא בטווח של טלפון משויך.

1 ביישום Garmin Connect™, בחר ••• > **התקני Garmin**.

2 בחר את ההתקן שלך.

3 בחר **חפש את ההתקן שלי**.

הטלפון מתחיל לחפש את שעון fēnix® המשויך. השעון רוטט ומצפצף עד שאתה לוחץ על כפתור כלשהו.

4 מהיישום Garmin Connect, בחר **אישור**.

השבתת חיבור Bluetooth® לטלפון

ניתן להשבית את החיבור לטלפון Bluetooth מתפריט הפקדים.

הערה: באפשרותך להתאים אישית את תפריט הפקדים (*התאמה אישית של תפריט הפקדים*, עמוד 61).

1 לחץ לחיצה ארוכה על ◯ כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר ✆.

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

הפעלה וכיבוי של התראות 'חפש את הטלפון שלי'

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯.

2 בחר באפשרות **הגדרות השעון** > **קישוריות** > **טלפון** > **התראות 'חפש את הטלפון שלי'**.

מציאת טלפון שאבד במהלך פעילות GPS

השעון fēnix® מאחסן באופן אוטומטי מיקום GPS כשטלפון משויך מתנתק במהלך פעילות GPS. ניתן להיעזר בתכונה זו כדי למצוא טלפון שאבד במהלך פעילות.

למידע נוסף, עיין באתר garmin.com/findmyphonewithgps.

1 התחל פעילות GPS.

2 אחרי שמתקבלת בקשה לנווט למיקום הידוע האחרון של ההתקן, בחר ✓.

3 נווט למיקום במפה (*שמירה של מיקום במפה או ניווט אליו*, עמוד 108).

4 לחץ על כדי להציג מצפן שמצביע למיקום (אופציונלי).

5 כשהשעון נמצא בטווח Bluetooth® מהטלפון, עוצמת האות של Bluetooth מופיעה במסך.
עוצמת האות גוברת ככל שמתקרבים לטלפון.

תכונות קישוריות Wi-Fi®

הפעילות מועלית לחשבון Garmin Connect™: שליחה אוטומטית של הפעילות לחשבון Garmin Connect, מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

תוכן שמע: מאפשר לך לסנכרן תוכן שמע מספקי צד שלישי.

עדכוני מסלולים: מאפשר לך להוריד ולהתקין עדכוני מסלול גולף.

הורדות מפה: מאפשר לך להוריד ולהתקין מפות.

עדכוני תוכנה: תוכל להוריד ולהתקין את התוכנה העדכנית.

אימונים ותוכניות אימונים: באפשרותך לחפש ולבחור אימונים ותוכניות אימונים בחשבון ה-Garmin Connect שלך. בפעם הבאה שלשעון שלך יהיה חיבור Wi-Fi, הקבצים יישלחו לשעון שלך.

התחברות לרשת Wi-Fi®

עליך לחבר את השעון שלך ליישום Garmin Connect™ בטלפון שלך או ליישום Garmin Express™ לפני שתוכל להתחבר לרשת Wi-Fi.

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר באפשרות **הגדרות השעון** > **קישוריות** > **Wi-Fi** > **הרשתות שלי** > **חפש רשתות**.
מציג רשימה של רשתות Wi-Fi קרובות.

3 בחר רשת.

4 במידת הצורך, הזן את הסיסמה עבור הרשת.

השעון מתחבר לרשת והרשת נוספת לרשימת הרשתות השמורות. השעון מתחבר מחדש לרשת זו באופן אוטומטי כאשר הוא נמצא בטווח.

תכונות מחוברות של LTE ולוויין עבור fēnix® 9 Pro - inReach®

⚠ זהירות

כיסוי הלוויין עבור מכשיר זה זמין רק בארצות הברית היבשתית, בחלקים נבחרים של קנדה וברוב אירופה. באזורים של כדור הארץ מעל 65 מעלות צפון, רשת הלוויין תסתובב מתחת לאופק ולא תוכל לספק חיבור ברור.

כיסוי LTE זמין במדינות נבחרות שיש בהן שירות LTE לנייד. כיסוי LTE באזורים ספציפיים בתוך כל אחת מהמדינות תלוי בכיסוי הרשת ובתנאי הרשת של כל ספק בהתאמה.

הודעה

כדי להשתמש בתכונות ה-LTE והלוויין המחוברות, כולל SOS, יש צורך בתוכנית שירות פעילה של inReach, שזמינה לשעון fēnix 9 Pro - inReach בלבד.

שעון fēnix 9 Pro - inReach שלך עם תוכנית שירות פעילה של inReach יכול להתחבר ללווייני תקשורת גיאוסטציונריים ולרשתות סלולריות LTE-M כדי לספק תקשורת עם וללא רשת, כך שתוכל להישאר מחובר תוך השארת הטלפון בבית. השעון משתמש בחיבור ה-LTE של הטלפון כברירת מחדל, כשהטלפון בטווח של Bluetooth®.

כאשר הטלפון שלך אינו בטווח של Bluetooth, השעון שלך יכול להתחבר לרשתות הסלולריות LTE-M מספקי נדידה מסוימים. הכיסוי הזה אינו זמין ברחבי העולם.

אם רשת LTE-M אינה זמינה, חלק מהתכונות זמינות דרך לווייני תקשורת גיאוסטציונריים. לווייני תקשורת גיאוסטציונריים שומרים על מיקום קבוע בשמיים, והם רחוקים הרבה יותר מלווייני GNSS שנמצאים במסלול נמוך סביב כדור הארץ ומשמשים לניווט.

תכונה	זמין באמצעות חיבור טלפון	זמין באמצעות חיבור LTE של fēnix 9 Pro - inReach	זמין באמצעות חיבור של לוויין תקשורת בהתקן - fēnix 9 Pro inReach
הודעות טקסט והודעות של רישום מיקום ביישום Messenger (*שימוש ביישום Messenger*, עמוד 17)	כן	כן	כן
הודעות תמונה ביישום Messenger	כן	כן	לא
הודעות קוליות ביישום Messenger (*שימוש ביישום Messenger*, עמוד 17)	כן	כן	לא
שיחות קוליות ביישום שיחות ב-Messenger (*שיחות מהיישום שיחות ב-Messenger*, עמוד 17)	כן	כן	לא
תכונות בטיחות ומעקב, כגון סיוע, זיהוי אירועים, Garmin Locate, וגם LiveTrack (*תכונות מעקב ובטיחות*, עמוד 116)	כן	כן	לא
SOS (*SOS עבור fēnix® 9 Pro - inReach®*, עמוד 97)	כן	כן	כן
מזג אוויר (*בקשה לתחזית מזג אוויר inReach®*, עמוד 96)	כן	כן	כן

חיבור ללוויין תקשורת

⚠ זהירות

כיסוי הלוויין עבור מכשיר זה זמין רק בארצות הברית היבשתית, בחלקים נבחרים של קנדה וברוב אירופה. באזורים של כדור הארץ מעל 65 מעלות צפון, רשת הלוויין תסתובב מתחת לאופק ולא תוכל לספק חיבור ברור.

בעת שימוש בחיבור לוויין תקשורת גיאוסטציונרי, עליך לוודא קו ראייה ברור לשמיים ושאתה מפסיק לנוע, השתמש בממשק ההצבעה כדי לכוון את המכשיר לכיוון הלוויין, והטה את המכשיר לזווית הגובה הנכונה. התחברות ללוויינים עשויה להימשך 30 שניות או יותר של עוצמת אות לוויין טובה.

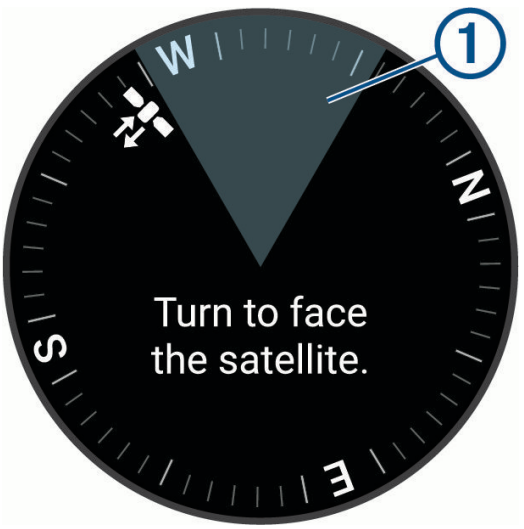
בשעון fēnix® 9 Pro - inReach® עם תוכנית שירות פעילה של inReach, ניתן להתחבר ללוויין תקשורת גיאוסטציונרי דו-כיווני כשאתה נמצא מחוץ לאזור כיסוי של LTE.

לווייני תקשורת נעים במסלול גיאוסטציונרי, כלומר, מיקומם בשמיים קבוע, והם רחוקים הרבה יותר מלווייני GNSS שנמצאים במסלול נמוך סביב כדור הארץ ומשמשים לניווט. על מנת להתחבר ללוויין תקשורת גיאוסטציונרי, עליך להשתמש בממשק ההצבעה של השעון שלך כדי לכוון את השעון לכיוון הלוויין ולהטות את השעון לזווית הגובה הנכונה. אם אינך מצליח לבצע חיבור עקב מכשולים, עליך לעבור למיקום חדש שבו יש לך קו ראייה ברור אל הלוויין.

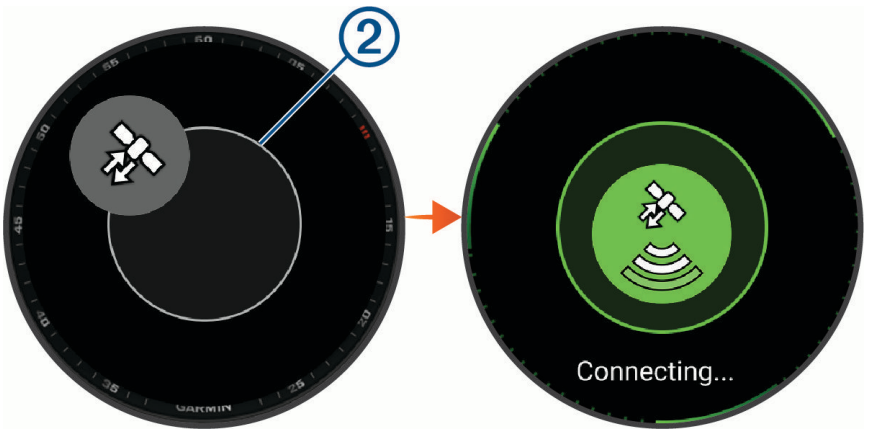
1 כשאתה מחוץ לאזור כיסוי LTE, בחר אפשרות:
- התחל קריאת SOS להצלה (*התחלת חילוץ SOS*, עמוד 97).
- שלח הודעת טקסט ביישום **Messenger** (*שימוש ביישום Messenger*, עמוד 17).
- שלח הודעה של רישום מקום (*שליחה של הודעת רישום מיקום*, עמוד 96).
- בדוק אם יש הודעות חדשות (*בדיקת הודעות*, עמוד 96).
- בקש תחזית מזג אוויר של inReach (*בקשה לתחזית מזג אוויר inReach®*, עמוד 96).

הוראות מונפשות מופיעות בשעון.

2 הרם את השעון וסובב אותו עד שיפנה לכיוון הלוויין כשהאזור שמסומן במצפן ① מכס את הסמל 🛰.



3 סובב את השעון עד שהסמל 🛰 יהיה סגור בתוך המעגל ②.



עצה: אם אתה מתקשה להתחבר, אתה יכול לנסות להסיר את השעון מפרק כף היד שלך ולכוון את גב השעון לעבר לוויין התקשורת. לאחר מכן יש לבצע את השלבים 2 ו-3.

4 המתן בזמן שהשעון מתחבר ללוויין ושולח את נתוני התקשורת שלך.

שליחת הודעת טקסט

⚠ אזהרה

כדי לוודא שתוכנית השירות שלך פעילה, יש לשלוח הודעת טקסט לבדיקה כשאתה נמצא בחוץ לפני שתשתמש בשעון במהלך טיול.

1. בחר אפשרות:
   - לחץ לחיצה ארוכה על ◯ ובחר **Messenger**.
   - בפני השעון, לחץ על ◯ ובחר **Messenger**.
2. בחר ✎.
3. שלח הודעה אל **testinreach@garmin.com**.

הערה: השעון שלך אמור לקבל הודעה באופן אוטומטי מהכתובת הזו אחרי הפעלת תוכנית השירות.

4. המתן בזמן שהשעון שולח הודעת בדיקה.

אחרי שתתקבל הודעת אישור, השעון שלך יהיה מוכן לשימוש.

שליחה של הודעת רישום מיקום

הודעות רישום מיקום הן הודעות עם טקסט ונמענים שמוגדרים מראש.

עצה: ניתן להתאים אישית את הנמענים של הודעות רישום מיקום ביישום Garmin Messenger™. מהכרטיסייה **מַכשִׁיר** ביישום, בחר **רישום מיקום** > **עריכת אנשי קשר של רישום מיקום**.

1. בחר אפשרות:
   - לחץ לחיצה ארוכה על ◯ ובחר **רישום מיקום ב-Messenger**.
   - לחץ לחיצה ארוכה על ◯ ובחר **Messenger** > ☑.
   - בפני השעון, לחץ על ◯ ובחר **Messenger** > ☑.
2. בחר הודעה.
3. אם אתה מחוץ לאזור עם כיסוי LTE, יש להתחבר ללוויין תקשורת (*חיבור ללוויין תקשורת*, עמוד 95).

בדיקת הודעות

השעון בודק באופן רציף אם יש הודעות חדשות במצב LTE תמיד מופעל (*הגדרות LTE ולוויין*, עמוד 96). במצב LTE אוטומטי LTE, בעת שימוש בתכונת LTE כגון היישומים Messenger או שיחות ב-Messenger, השעון מפעיל קישוריות LTE באופן זמני, ובודק הודעות חדשות.

כשאינך מחובר לרשת LTE, השעון אינו בודק הודעות באופן אוטומטי, אך ניתן לבדוק הודעות באופן ידני. במהלך בדיקה ידנית, השעון מתחבר לרשת LTE או לרשת לוויינית, ומקבל הודעות שממתינות להישלח לשעון.

1. בחר אפשרות:
   - לחץ לחיצה ארוכה על ◯, ובחר **Messenger** > ↻.
   - בפני השעון, לחץ על ◯, ובחר **Messenger** > ↻.
2. אם אתה נמצא מחוץ לאזור כיסוי LTE, התחבר ללוויין תקשורת (*חיבור ללוויין תקשורת*, עמוד 95).

בקשה לתחזית מזג אוויר inReach®

הערה: התכונה זמינה בשעון fēnix® 9 Pro - inReach עם תוכנית שירות inReach פעילה בלבד.

אם אתה מחוץ לאזור הקליטה של LTE, שעון fēnix 9 Pro - inReach יכול לשלוח הודעה ולבקש תחזית מזג אוויר באמצעות תוכנית השירות inReach. תוכל לקבל תחזיות מזג אוויר במיקומך הנוכחי או במיקום מזג אוויר שמור. תחזיות מזג אוויר צוברות חיובי נתונים או חיובים נוספים בתוכנית השירות inReach שלך. לתוצאות הטובות ביותר, ודא שלשעון יש קו ראייה נקי לשמיים כשאת מבקש תחזית מזג אוויר דרך הלוויין.

1. בפני השעון, לחץ על ◯ כדי להציג את המבט המהיר של מזג האוויר.
2. בחר במבט המהיר כדי להציג את תחזית מזג האוויר העדכנית ביותר באזורך.
3. לחץ על ◯.
4. במידת הצורך, בחר **שנה מיקום** כדי לבקש תחזית מזג אוויר במיקום אחר.

כברירת מחדל, השעון מבקש את מזג האוויר במיקומך הנוכחי.

5. בחר **עדכון תחזית**.
6. בצע את ההוראות שעל המסך כדי להתחבר ללוויין תקשורת (*חיבור ללוויין תקשורת*, עמוד 95).

השעון שולח בקשה לתחזית. ייתכן שתצטרך לחכות כמה דקות לקבלת נתוני תחזית מזג האוויר.

הערה: אנחנו כוללים תחזית ימית במיקומים באוקיינוסאו בשטח ימי גדול אחר, במידת האפשר. אם אינך מצליח לקבל תחזית ימית, בחר מיקום רחוק יותר מהחוף.

אחרי שהשעון יסיים להוריד את הנתונים, תוכל להציג את התחזית בכל עת, עד שהמידע בתחזית יפוג. ניתן גם לעדכן את התחזית בכל עת.

הגדרות LTE ולוויין

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯, ובחר **הגדרות השעון** > **קישוריות** > **LTE ולוויין**.

סטטוס: מאפשר תקשורת LTE וקישוריות לוויינית. באפשרותך להפעיל סוג קישוריות אחד, שניים או אף לא אחד מהם.

מצב LTE: מגדיר את מצב קישוריות ה-LTE. האפשרות אוטומטי מפעילה באופן זמני קישוריות LTE בעת שימוש בתכונת LTE כגון ביישומים Messenger או שיחות ב-Messenger.

הצגת הפרטים ונתוני השימוש של תוכנית inReach®

ניתן להציג את פרטי התוכנית inReach והשימוש בנתונים במסגרת התוכנית בשעון fēnix® 9 Pro - inReach. השימוש בנתונים כולל את מספר הודעות הלוויין והודעות רישום המקום שנשלחות במהלך מחזור החיוב. מוני השימוש בנתונים מתאפסים באופן אוטומטי בתחילת כל מחזור חיוב.

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.

2 בחר **הגדרות השעון** > **קישוריות** > **שימוש בתוכנית inReach**.

3 אם שינית את תוכנית השירות שלך ביישום Garmin Messenger™, בחר **רענן**.

SOS עבור fēnix® 9 Pro - inReach®

⚠ אזהרה

לפני שתוכל להשתמש בפונקציית SOS, עליך לדאוג שבשעון fēnix 9 Pro - inReach תוכנית שירות inReach פעילה. בדוק את ההתקן בחוץ תמיד לפני שאתה משתמש בו בטיול.

בעת שימוש בחיבור לוויין תקשורת גיאוסטציונרי להפעלת פונקציית SOS, עליך לוודא קו ראייה ברור לשמיים ושאתה מפסיק לנוע, השתמש בממשק ההצבעה כדי לכוון את המכשיר לכיוון הלוויין, והטה את המכשיר לזווית הגובה הנכונה. התחברות ללוויינים עשויה להימשך 30 שניות או יותר של עוצמת אות לוויין טובה.

⚠ זהירות

כיסוי הלוויין עבור מכשיר זה זמין רק בארצות הברית היבשתית, בחלקים נבחרים של קנדה וברוב אירופה. באזורים של כדור הארץ מעל 65 מעלות צפון, רשת הלוויין תסתובב מתחת לאופק ולא תוכל לספק חיבור ברור.

כיסוי LTE זמין במדינות נבחרות שיש בהן שירות LTE לנייד. כיסוי LTE באזורים ספציפיים בתוך כל אחת מהמדינות תלוי בכיסוי הרשת ובתנאי הרשת של כל ספק בהתאמה.

הודעה

חלק מתחומי השיפוט מסדירים או אוסרים את השימוש בהתקני תקשורת לוויינית. המשתמש אחראי להכיר את כל החוקים הרלוונטיים בתחומי השיפוט שבהם ההתקן מיועד לשימוש, ולציית להם.

בזמן חירום ניתן להשתמש בהתקן fēnix 9 Pro - inReach כדי ליצור קשר עם מרכז Garmin Response℠, ולבקש סיוע. התחלת חילוץ SOS שולחת הודעה לצוות Garmin Response, והם מודיעים על מצבך לכוחות החירום הרלוונטיים. ניתן לתקשר עם צוות Garmin Response במצב החירום, תוך כדי ההמתנה לסיוע. השתמש בפונקציית ה-SOS רק במקרי חירום אמיתיים.

התחלת חילוץ SOS

כשאתה מתחיל חילוץ SOS בשעון fēnix® 9 Pro - inReach®, באפשרותך להתכתב עם צוות Garmin Response℠ כדי לתאר את אופי מצב החירום. תשובותיך מאפשרות לשירותי החירום לדעת שאתה מסוגל לתקשר איתם במהלך החילוץ.

הערה: ניתן גם ליזום חילוץ SOS ולקיים אינטראקציה עם צוות Garmin Response באמצעות היישום Garmin Messenger™. יש צורך בתוכנית שירות פעילה של inReach כדי השתמש בתכונת SOS ביישום Garmin Messenger. כדי להציג הדגמה של תכונת ה-SOS, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על ◯•, ולבחור **בטיחות ומעקב** > **הדגמה ל-SOS ב-Satellite**.

1 בחר אפשרות:
- לחץ לחיצה ארוכה על ◯• למשך חמש שניות.
- לחץ לחיצה ארוכה על ◯• ובחר **SOS**.

השעון רוטט ומשמיע צליל של התראה.

2 המתן לספירה לאחור של ה-SOS.

אם אתה מחובר לרשת LTE, השעון שולח הודעת ברירת מחדל לשירות תגובת החירום עם פרטים על מיקומך.

עצה: לפני השלמת הספירה לאחור, באפשרותך ללחוץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את הודעת ה-SOS.

3 אם אתה נמצא מחוץ לאזור כיסוי LTE, התחבר ללוויין תקשורת (*חיבור ללוויין תקשורת*, עמוד 95).

כשאתה מתחבר ללוויין תקשורת, השעון שולח הודעת ברירת מחדל לשירותי החירום עם פרטים על מיקומך.

4 בשרשור של הודעות SOS **השב**.

5 בחר אפשרות:
- כדי להשיב בהודעה מתוך הודעות ברירת המחדל, בחר הודעה.
- כדי לכתוב הודעה מותאמת אישית, בחר **לוח מקשים**, והזן את ההודעה.
- כדי להשיב בהודעה קולית, בחר 🎙, והקלט הודעה.

הערה: הודעות קוליות זמינות בחיבור LTE בלבד.

ביטול בקשת SOS

אם אין לך יותר צורך בסיוע, ניתן לבטל בקשת SOS אחרי שהיא נשלחת לצוות Garmin Response℠.

1. פתח את שרשרות הודעות ה-SOS.
2. בחר **סיים מצב חירום**.
3. בחר סיבה לביטול בקשת ה-SOS.
   אם אתה מחובר לרשת LTE, השעון שלך שולח את בקשת הביטול.
4. אם אתה מחוץ לאזור עם כיסוי LTE, יש להתחבר ללוויין תקשורת (*חיבור ללוויין תקשורת*, עמוד 95).
   השעון ישלח את בקשת הביטול אחרי שתתחבר ללוויין תקשורת.
5. המתן עד לקבלת הודעת אישור מצוות Garmin Response.
   השעון חוזר לפעילות רגילה.

שיתוף Garmin®

הודעה

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

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

שיתוף נתונים עם Garmin Share

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

השעון fēnix® יכול לשלוח ולקבל נתונים כשהוא מתחבר להתקן Garmin תואם אחר (*קבלת נתונים עם Garmin Share*, עמוד 98). באפשרותך גם להעביר את הנתונים בין מכשירים שונים. למשל, באפשרותך לשתף מסלול מועדף ממחשב האופניים של Edge® לשעון של Garmin התואם.

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

קבלת נתונים עם Garmin Share

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

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

הגדרות Garmin Share

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯, ובחר **הגדרות השעון** > **קישוריות** > **Garmin Share**.

סטטוס: ההגדרה מאפשרת לשעות לשלוח ולקבל פריטים באמצעות Garmin Share.

שכח מכשירים: ההגדרה מסירה כל ההתקנים שהשעון שיתף איתם פריטים בעבר.

יישומי טלפון ויישומי מחשב

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

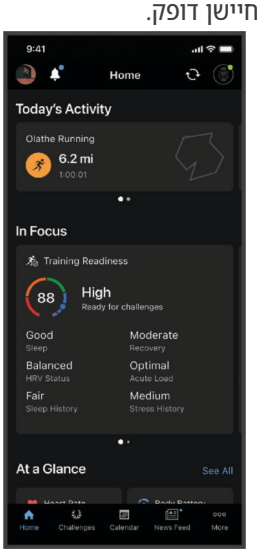
Garmin Connect™

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

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

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

הערה: לחלק מהנתונים דרוש אביזר אופציונלי כגון חיישן דופק.



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

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

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

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

Garmin Connect+™ מינוי

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

בינה אקטיבית (AI): קבל תובנות באמצעות בינה מלאכותית על הנתונים והפעילויות שלך, כולל תזונה.

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

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

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

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

תיעוד התזונה: עקוב אחר התזונה היומית בעזרת מאגרי מידע נרחבים על מזון וצפה בדוחות מפורטים על מאקרונוטריאנטים וקלוריות שצרכת. בשעון Garmin התואם, באפשרותך לצפות בסקירת התזונה היומית בקלות, לתעד מזון באופן ידני ולקבל דוחות תזונה בבוקר ובערב. ביישום Garmin Connect, באפשרותך לסרוק את ה-UPC, לתעד פריטי מזון חדשים, ליצור יעדי תזונה ועוד.

לוח מחוונים לביצועים: הצג את נתוני האימון כפי שנוח לך בתרשימים ובגרפים מותאמים אישית, כולל מדדי תזונה.

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

שימוש ביישום Garmin Connect™

לאחר שיוך השעון לטלפון שלך (*שיוך הטלפון*, עמוד 91), ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להעלות את כל נתוני הפעילויות שלך לחשבון Garmin Connect.

1 ודא שהיישום Garmin Connect מופעל בטלפון.

2 קרב את השעון למרחק של עד 10 מ' (30 רגל) מהטלפון.

השעון מסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect ועם חשבון Garmin Connect שלך באופן אוטומטי.

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect™

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת השעון באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את השעון לטלפון תואם (*שיוך הטלפון*, עמוד 91).

סנכרן את השעון עם היישוםGarmin Connect (*שימוש ביישום Garmin Connect™*, עמוד 99).

כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון לשעון שלך.

מצב אימונים מאוחד

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

ביישום Garmin Connect, בחר ••• > **הגדרות**.

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

הלביש הראשי: קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי בריאות יומיומיים כגון צעדים ושינה. בדרך כלל זה אמור להיות ההתקן הלביש שבו אתה משתמש בתדירות הגבוהה ביותר.

עצה: לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin ממליצה לבצע סנכרון לעתים קרובות עם חשבון Garmin Connect שלך.

סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

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

סנכרן את שעון fēnix ומכשירי Garminנוספים בחשבון Garmin Connect.

עצה: ניתן להגדיר מכשיר אימונים ראשי ומכשיר לביש ראשי ביישום Garmin Connect (*מצב אימונים מאוחד*, עמוד 100).

פעילויות ומדידות ביצועים אחרונות ממכשירי Garmin מופיעות בשעון fēnix.

שימוש ב-Garmin Connect™ במחשב

היישום Garmin Express™ מחבר את השעון לחשבון Garmin Connect באמצעות מחשב. באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Express להעלאת נתוני הפעילות לחשבון Garmin Connect ולשליחת נתונים, כגון אימונים ותוכניות אימונים, מהאתר של Garmin Connect לשעון. באפשרותך להוסיף מוזיקה לשעון (*הורדת תוכן שמע אישי*, עמוד 119). באפשרותך גם להתקין עדכוני תוכנה לשעון ולנהל את יישומי Connect IQ™.

1 ניתן לחבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB.

2 היכנס לאתר **garmin.com/express**.

3 הורד והתקן את היישום Garmin Express.

4 פתח את היישום Garmin Express ובחר **הוסף התקן**.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express™

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

1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.

כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.

2 בצע את ההוראות שעל המסך.

3 אל תנתק את ההתקן מהמחשב בזמן תהליך העדכון.

אם כבר הגדרת את ההתקן באמצעות קישוריות Wi-Fi, Garmin Connect יכול להוריד להתקן עדכוני תוכנה זמינים באופן אוטומטי כאשר הוא מתחבר באמצעות Wi-Fi.

סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect™

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (*התאמה אישית של תפריט הפקדים*, עמוד 61).

1 לחץ לחיצה ארוכה על ◯ כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר **סנכרון**.

התחבר לתכונות IQ

ניתן להוסיף תכונות Connect IQ™ לשעון באמצעות חנות Connect IQ בשעון או בטלפון (garmin.com/connectiqapp).

הערה: למען בטיחותך, התכונות של Connect IQ אינן זמינות במהלך צלילה. כך מובטח שכל יכולות הצלילה מתפקדות כראוי.

פרצופי שעון: התאם אישית את המראה של השעון.

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

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

מוזיקה: הוסף ספקי מוזיקה לשעון שלך.

הורדת תכונות של Connect IQ™

לפני שתוכל להוריד תכונות מהיישום Connect IQ, יש לשייך את שעון Garmin® או את מחשב האופניים לטלפון (*שיוך הטלפון*, עמוד 91).

1. מחנות היישומים בטלפון שלך, התקן ופתח את היישום Connect IQ.
2. במידת הצורך, בחר את השעון או את מחשב האופניים.
3. בחר תכונה של Connect IQ.
4. בצע את ההוראות שעל המסך.

הורדת תכונות של Connect IQ™ באמצעות המחשב

1. חבר את השעון למחשב באמצעות כבל USB.
2. עבור אל הכתובת **apps.garmin.com**, והיכנס.
3. בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.
4. בצע את ההוראות שעל המסך.

יישום Garmin Dive™

היישום Garmin Dive מאפשר לך להעלות את יומני הצלילות שלך מהתקן Garmin® התואם שלך. באפשרותך להוסיף מידע מפורט יותר על הצלילות שלך, לרבות תנאי סביבה, תמונות, הערות וחברים לצלילה. באפשרותך להשתמש במפה כדי לחפש מיקומי צלילה חדשים, ולהציג את פרטי המיקום ואת התמונות ששותפו על-ידי משתמשים אחרים.

היישום Garmin Dive מסנכרן את הנתונים שלך עם חשבון Garmin Connect™ שלך. באפשרותך להוריד את היישום Garmin Dive מחנות היישומים בטלפון החכם שלך (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

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

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

יישום Garmin Messenger™

⚠ אזהרה

תכונות inReach® של היישום Garmin Messenger בטלפון, כולל SOS, מעקב ו-מזג אוויר של inReach™, לא זמינות בלי מכשיר inReach מחובר ותוכנית שירות פעילה של inReach. בדוק תמיד את האפליקציה בחוץ לפני שתשתמש בה בטיול.

⚠ זהירות

אין להסתמך באופן בלעדי על תכונות העברת ההודעות שאינן מבוססות לוויין של היישום Garmin Messenger בטלפון בתור שיטה עיקרית לקבלת סיוע בשעת חירום.

הודעה

היישום פועל באמצעות האינטרנט (תוך שימוש בחיבור אלחוטי או בנתונים סלולריים בטלפון) וגם ברשת הלוויין (באמצעות התקן inReach). אם אתה משתמש בנתונים סלולריים, בטלפון המשויך חייבת להיות תוכנית נתונים, והוא צריך להיות באזור כיסוי רשת שנתונים זמינים בו. אם אתה באזור שאין בו כיסוי רשת, צריכה להיות לך תוכנית שירות פעילה של inReach עבור המכשיר שלך כדי להשתמש ברשת הלוויינית.

באפשרות להשתמש ביישום כדי לשלוח הודעות למשתמשים אחרים ביישום Garmin Messenger כולל חברים ובני משפחה ללא התקני Garmin®. כשאתה מפעיל מעקב Garmin Locate, אנשי הקשר המהימנים שלך יכולים להציג את המיקום האחרון של ההתקן שלך. כל אחד יכול להוריד את היישום ולחבר את הטלפון, וליצור קשר עם משתמשים אחרים ביישום דרך האינטרנט (אין צורך בהתחברות). בנוסף, משתמשים ביישום יכולים ליצור שרשורי הודעות קבוצתיות עם מספרי טלפון אחרים לשליחת הודעות SMS. חברים חדשים שנוספו להודעה הקבוצתית יכולים להוריד את היישום כדי לראות מה אומרים אחרים.

הודעות שנשלחות באמצעות חיבור אלחוטי או נתונים סלולריים בטלפון שלך אינן כרוכות בחיובים בגין נתונים או בחיובים נוספים בתוכנית השירות של inReach. הודעות שהתקבלו עלולות לגרור חיובים אם היו ניסיונות לשלוח הודעות ברשת הלוויין ובאינטרנט במקביל. תעריפי הודעות טקסט רגילות חלים על תוכנית הנתונים הסלולריים.

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

יישום Garmin Golf™

היישום Garmin Golf מאפשר לך להעלות כרטיסי ניקוד מהתקן fēnix® כדי להציג נתונים סטטיסטיים מפורטים וניתוחי חבטות. שחקני גולף יכולים להתחרות אחד בשני במסלולים שונים באמצעות היישום Garmin Golf. ליותר מ-43,000 מסלולים יש לוחות תוצאות שכל אחד יכול להצטרף אליהם. ניתן להגדיר אירוע טורניר ולהזמין שחקנים להתחרות. עם חברות Garmin Golf, באפשרותך לגשת לתכונות נוספות, כגון נתוני קווי המתאר של הגרין ועוד.

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

יישום ™ShotView

היישום ShotView מציג סטטיסטיקה מפורטת וניתוח חבטות שתיעדת באמצעות ההתקן. ניתן להוריד את היישום ShotView מחנות היישומים בטלפון (garmin.com/shotviewapp).

מצבי מיקוד

מצבי מיקוד מתאימים את הגדרות השעון וההתנהגות למצבים שונים, כגון שינה ופעילויות. כשאתה משנה את ההגדרות כשמצב מיקוד מופעל, ההגדרות מתעדכנות לאותו מצב מיקוד בלבד.

התאמה אישית של מצב מיקוד בברירת מחדל

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
2. בחר **הגדרות השעון** > **מצבי מיקוד**.
3. בחר מצב מיקוד.
4. בחר אפשרות:

הערה: לא כל האפשרויות זמינות לכל מצבי המיקוד.

- בחר באפשרות **סטטוס** כדי להפעיל או לכבות את מצב המיקוד.
- בחר **לוח זמנים** כדי להגדיר את לוח הזמנים.
- בחר **פרצוף שעון** כדי לשנותא ת פני השעון.
- בחר באפשרות **לווייניים** כדי להגדיר את מערכות הלוויין GNSS לשימוש בכל הפעילויות.

עצה: באפשרותך להתאים אישית את ההגדרה של **לווייניים** לפעילויות בודדות (*הגדרות של פעילות*, עמוד 53).

- בחר באפשרות **התראות קוליות** כדי להפעיל התראות קוליות במהלך פעילויות (*הפעלת התראות קוליות במהלך פעילות*, עמוד 56).
- בסעיף **הודעות והתראות**, בחר אפשרות להגדרת התראות בטלפון, התראות בריאות ואיכות חיים או התראות מערכת (*הגדרות של הודעות והתראות*, עמוד 84).
- בסעיף **צליל ורטט**, בחר אפשרות להגדרת טונים ורטט (*הגדרות צלילים ורטט*, עמוד 86).
- בסעיף **תצוגה ובהירות**, בחר אפשרות כדי להגדיר את הגדרות המסך (*הגדרות צג ובהירות*, עמוד 87).
- בסעיף **קישוריות**, בחר אפשרות כדי לקבוע את הגדרות ה-LTE ולוויין התקשורת (*הגדרות LTE ולוויין*, עמוד 96).
- בחר **שם** כדי לערוך את השם של מצב מיקוד.
- בחר **סמל** כדי לעדכן את צבע הסמל.
- בחר **הוספה** כדי להמשיך בהתאמות האישיות.
- בחר **מחיקת המיקוד** כדי להסיר את מצב המיקוד.
- בחר **ברירות מחדל** כדי לשחזר את הגדרות ברירת המחדל.

יצירת מצב מיקוד מותאם אישית

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
2. בחר באפשרות **הגדרות השעון** > **מצבי מיקוד** > **הוספה**.
3. בחר אפשרות:
   - בחר **רגיל** כדי ליצור מצב מיקוד מותאם אישית שניתן יהיה להשתמש בו בכל שלב.
   - בחר **פעילות** כדי להגדיר מצב מיקום שמיועד לפעילות מסוימת.
4. הזן שם למצב המיקוד ובחר ✔.
5. בחר סמל וצבע.
6. בחר אפשרות:
   - בחר **הודעות והתראות** כדי להגדיר את ההודעות ואת ההתראות בטלפון ובשעון (*הגדרות של הודעות והתראות*, עמוד 84).
   - בחר **צליל ורטט** כדי לקבוע את הגדרות הטונים, עוצמת הקול והרטט (*הגדרות צלילים ורטט*, עמוד 86).
   - בחר באפשרות **תצוגה ובהירות** כדי להתאים את הגדרות המסך (*הגדרות צג ובהירות*, עמוד 87).
   - בחר **קישוריות** כדי לקבוע הגדרות LTE ולוויין (*הגדרות LTE ולוויין*, עמוד 96).
7. בחר **סיום**.
8. בחר אפשרות:

לא כל האפשרויות זמינות למצבי מיקוד מסוג רגיל וגם למצבי מיקוד מסוג פעילות .

- בחר **סטטוס** כדי להפעיל או להשבית מצב מיקוד מותאם אישית.
- בחר **לוח זמנים** כדי להגדיר את לוח הזמנים.
- בחר **פרצוף שעון** כדי לעדכן את פני השעון.
- בחר **הפעלה אוטומטית** כדי לבחור איזו פעילות תגרום להפעלה של מצב מיקוד מותאם אישית שמיועד לפעילות מסוימת.
- בחר **לווייניים** כדי להגדיר את האפשרות של לוויין GNSS.
- בחר **התראות קוליות** כדי להפעיל התראות קוליות.
- בחר **שם** כדי לערוך את השם של מצב מיקוד מותאם אישית.
- בחר **סמל** כדי לערוך את הסמל והצבע של מצב מיקוד מותאם אישית.

הגדרות בריאות ואיכות חיים

בפני השעון, לחץ לחיץ ממושכת על ◯•, ובחר **הגדרות השעון** > **בריאות ורווחה**.

צמיד חיישן דופק: התאמה אישית של הגדרות צמיד חיישן הדופק (*הגדרות צמיד חיישן דופק*, עמוד 104).

אוקסימטר דופק: הגדרת המצב של אוקסימטר דופק (*הגדרת המצב של אוקסימטר דופק*, עמוד 106).

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

צמיד חיישן דופק

לשעון יש חיישן דופק בפרק כף היד, ובאפשרותך להציג את נתוני הדופק במבט המהיר של הדופק (*הצגת מבטים מהירים*, עמוד 65).

השעון תואם גם לחיישני דופק צמודי חזה. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה בעת תחילת פעילות, השעון משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

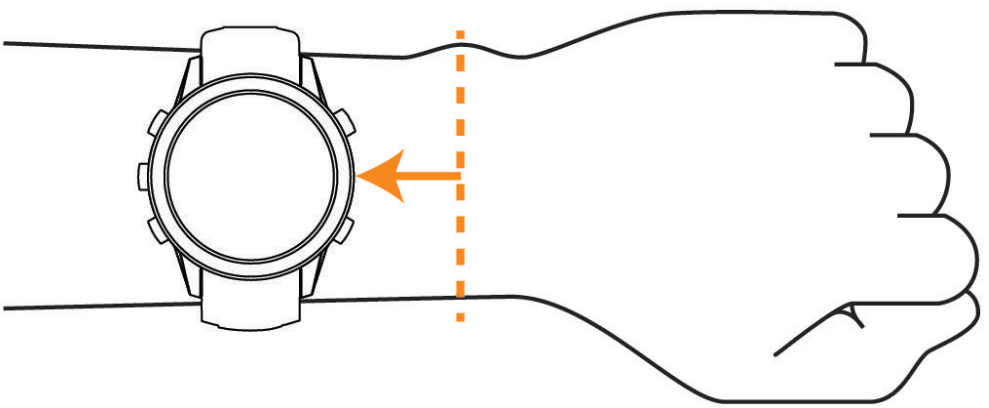
ענידת השעון

⚠ זהירות

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

- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.

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



הערה: בזמן צלילה, השעון צריך לגעת בעור שלך מבלי להיתקל בהתקנים אחרים שאתה מרכיב על פרק כף היד.

הערה: החיישן האופטי נמצא בגב השעון.

- ראה *עצות לנתוני דופק לא סדיר*, עמוד 104 לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה *עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר*, עמוד 106.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל **garmin.com/ataccuracy**.
- למידע נוסף על על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת **garmin.com/fitandcare**.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות. למידע נוסף על חיישן הדופק, עבור אל garmin.com/heartrate.

- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת השעון.
- הימנע ממריחת קרם נגד שיזוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
- הימנע משריטת חיישן הדופק הנמצא בגב השעון.
- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד. השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.
- השלם חימום של 5 עד 10 דקות וקבל קריאה של הדופק לפני תחילת הפעילות.

הערה: בתנאי מזג אוויר קר, בצע את החימום בתוך מבנה.

- שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.
- בזמן האימון, השתמש ברצועת סיליקון או ניילון.

הגדרות צמיד חיישן דופק

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•, ובחר **הגדרות השעון** > **בריאות ורווחה** > **צמיד חיישן דופק**.

סטטוס: מפעיל את צמיד חיישן הדופק. ערך ברירת המחדל הוא אוטומטי, שמשתמש אוטומטית בצמיד חיישן הדופק, אלא אם אתה משייך חיישן דופק חיצוני.

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

החלפת מקור: בוחר את המקור הטוב ביותר לנתוני דופק כשאתה עונד את השעון וגם מד דופק חיצוני. לקבלת מידע נוסף היכנס לאתר www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

שידור הדופק: שידור נתוני הדופק להתקן מותאם (*שידור נתוני דופק*, עמוד 105).

שידור נתוני דופק

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

עצה: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות הפעילות כדי לשדר את נתוני הדופק באופן אוטומטי כשאתה מתחיל פעילות (*הגדרות של פעילות*, עמוד 53). לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק למחשב אופניים Edge® בזמן רכיבה על אופניים.

שידור נתוני דופק אינו זמין עבור פעילויות צלילה.

1 בחר אפשרות:
- לחץ ממושכות על ◯•, ובחר **הגדרות השעון** > **בריאות ורווחה** > **צמיד חיישן דופק** > **שידור הדופק**.
- לחץ לחיצה ארוכה על ◯ כדי לפתוח את תפריט הבקרות, ובחר ❤.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (*התאמה אישית של תפריט הפקדים*, עמוד 61).

2 לחץ על ◯.

השעון מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך.

3 שייך את השעון להתקן תואם.

הערה: לכל התקן התואם ל-Garmin® יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.

4 לחץ על ◯ כדי לעצור את השידור של נתוני הדופק.

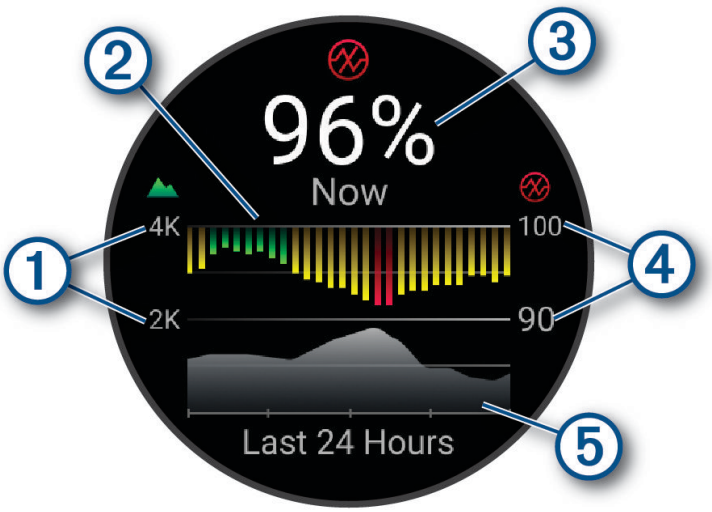
אוקסימטר דופק

השעון כולל אוקסימטר דופק המיועד לפרק כף יד למדידת רוויית החמצן הפריפריאלית בדם שלך (SpO2). ככל שעולים בגובה, רמת החמצן בדם יכולה לרדת. Knowing your oxygen saturation can help you determine how your body is acclimating to high altitudes for alpine sport and expedition.

כדי להתחיל מדידת אוקסימטר דופק באופן ידני יש להציג את המבט המהיר של אוקסימטר הדופק (*קבלת קריאות אוקסימטר דופק*, עמוד 106). ניתן גם להפעיל קריאות לאורך כל היום (*הגדרת המצב של אוקסימטר דופק*, עמוד 106). כשאתה מציג את המבט המהיר של אוקסימטר הדופק בזמן שאינך זז, השעון מנתח את רוויית החמצן שלך ואת הגובה שלך. פרופיל הגובה עוזר לקבוע כיצד קריאות אוקסימטר הדופק משתנות, ביחס לגובה שאתה נמצא בו.

בשעון, קריאת אוקסימטר הדופק שלך מופיעה כאחוזי רוויית חמצן וצבע על-גבי הגרף. בחשבון Garmin Connect™, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים.

למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל garmin.com/ataccuracy



1	סולם הגובה.
2	גרף של קריאות רוויית חמצן ממוצעת במשך 24 השעות האחרונות.
3	קריאת רוויית החמצן העדכנית ביותר שלך.

4	סולם האחוזים של רוויית החמצן.
5	גרף של קריאות הגובה שלך במשך 24 השעות האחרונות.

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת החלונית 'אוקסימטר דופק'. החלונית מציגה את אחוזי רוויית החמצן בדם העדכניים ביותר שלך, גרף של קריאות ממוצעות שעתיות במשך 24 השעות האחרונות וגרף של הגובה שלך במשך 24 השעות האחרונות.

הערה: בפעם הראשונה שאתה מציג את החלונית 'אוקסימטר דופק', השעון חייב להשיג אותות לוויין כדי לקבוע את הגובה שלך. עליך לצאת החוצה ולהמתין בזמן שהשעון מאתר לווויינים.

1. בישיבה או בזמן חוסר פעילות, החלק למעלה מפני השעון.
2. גלול למבט המהיר של אוקסימטר דופק.
3. בחר את המבט המהיר של אוקסימטר דופק.

   השעון מתחיל לבצע קריאת אוקסימטר דופק.
4. אל תזוז למשך עד 30 שניות.

   הערה: אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, תופיע הודעה במקום אחוזים. לאחר כמה דקות של חוסר פעילות, תוכל לבדוק זאת שוב. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, החזק את הזרוע שעונדת את השעון בגובה הלב בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
5. גלול מטה כדי להציג גרף של קריאות אוקסימטר הדופק שלך במשך שבעת הימים האחרונים.

הגדרת המצב של אוקסימטר דופק

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
2. בחר **הגדרות השעון** > **בריאות ורווחה** > **אוקסימטר דופק**.
3. בחר אפשרות:
   - כדי להפעיל מדידות בזמן חוסר פעילות במהלך היום, בחר **כל היום**.

     הערה: הפעלת מצב מעקב **כל היום** מקצרת את חיי הסוללה.
   - כדי להפעיל מדידות מתמשכות במהלך השינה, בחר **במהלך שינה**.

     הערה: תנוחות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO2.
   - כדי לכבות מדידות אוטומטיות, בחר **לפי דרישה**.

עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

אם נתוני אוקסימטר הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

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

יעד אוטומטי

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

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

דקות פעילות אינטנסיבית

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

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

להרוויח דקות אינטנסיביות

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

- התחל פעילות עם מעקב זמן כדי לקבל את החישוב המדויק ביותר של דקות אינטנסיביות.

- כדי לקבל את התוצאה המדויקת ביותר של מדידת הדופק במנוחה, לבש את השעון במשך כל היום והלילה.

מעקב שינה

בזמן השינה, השעון מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך ביישום Garmin Connect™ או בהגדרות השעון (*התאמה אישית של מצב מיקוד בברירת מחדל*, עמוד 103). סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, תנועות במהלך השינה וניקוד השינה. מאמן השינה מספק המלצות לצורכי השינה שלך בהתאם להיסטוריית השינה והפעילויות שלך, לקצב הפנימי, למצב HRV ולתנומות (*מבטים מהירים*, עמוד 63). תנומות נוספות לסטטיסטיקת השינה, ויכולות גם להשפיע על ההתאוששות שלך. ניתן לצפות בסטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

הערה: ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (*פקדים*, עמוד 59).

הגדרת לוח זמנים לשינה

השעון משתמש בזמני השינה כמדריך למדידה מדויקת של השינה.

אפשר גם להשתמש ביישום Garmin Connect™ להגדרת שעות השינה האופייניות שלך.

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על •◯.
2. בחר **הגדרות השעון** > **מצבי מיקוד** > **שינה** > **לוח זמנים**.
3. בחר את טווח הימים.
4. בחר את השעות שבהן אתה הולך לישון ומתעורר.
5. חזור על שלבים 3 ו-4 עד להגדרת לוח הזמנים לשינה.

שימוש במעקב שינה אוטומטי

1. לבש את השעון במהלך השינה.
2. העלה את נתוני המעקב אחר השינה לחשבון Garmin Connect™ (*שימוש ביישום Garmin Connect™*, עמוד 99).

ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

באפשרותך להציג מידע על שינה, כולל תנומות, בשעון fēnix® (*מבטים מהירים*, עמוד 63).

וריאציות נשימה

⚠ אזהרה

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

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

יש להפעיל את מעקב השינה באמצעות אוקסימטר דופק כדי לזהות שינויים בנשימה (*הגדרת המצב של אוקסימטר דופק*, עמוד 106).

המבט המהיר של ציון השינה מציג את נתוני וריאציות הנשימה הנוכחיים.

ייתכן שצריך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים המהירים (*התאמה אישית של רשימת המבטים המהירים*, עמוד 65).

בחשבון Garmin Connect™, באפשרותך לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק, כולל מגמות לאורך מספר ימים.

מפה

השעון שלך יכול להציג מספר סוגים של נתוני מפה של Garmin®, כולל קווי מתאר טופוגרפיים, נקודות עניין בקרבת מקום, מפות סקי ומסלולי גולף. באפשרותך להשתמש במנהל המפות להורדת מפות נוספות או לניהול של אחסון המפות.

כדי לרכוש נתוני מפה נוספים ולהציג מידע על תאימות, עבור אל garmin.com/maps.

▲ מייצג את המיקום שלך במפה. כאשר אתה מנווט אל יעד, הנתיב שלך מסומן באמצעות קו במפה.

הצגת המפה

1 בחר אפשרות כדי לפתוח את המפה:
- לחץ על ◯, ובחר באפשרות **מפה** כדי להציג מפה מבלי להתחיל פעילות.
- צא החוצה, התחל פעילות ב-GPS (*התחלת פעילות*, עמוד 23), וגלול למסך המפה.

2 במידת הצורך, המתן בזמן שהשעון מאתר לווויינים.

3 בחר אפשרות כדי להגדיל את תצוגת המפה:
- ביישום **מפה**, בחר ✚ או ━.
- בפעילות, החלק מטה כדי לפתוח את מסך המגע (במידת הצורך), הקש על המפה ובחר ✚ או ━.
- בפעילות, לחץ על ◯•, בחר **פקדי מפה**, ובחר ✚ או ━.

4 בחר אפשרות כדי להזיז את המפה לצדדים:
- החלק למטה כדי לפתוח את מסך המגע (במידת הצורך), הקש על המפה, והקש וגרור כדי למקם את הכוונת.
- ביישום **מפה**, בחר ☰ > **לצדדים/זום**, ולחץ על ◯ כדי לעבור בין הזזה של המפה למעלה ולמטה, שמאלה וימינה, או התקרבות והתרחקות מהמסך. ניתן ללחוץ על ◯ כדי לצאת ממצב הטיה לצדדים.
- בפעילות, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•, בחר **פקדי מפה** > ☰ > **לצדדים/זום**, ולחץ על ◯ כדי לעבור בין הזזה של המפה למעלה ולמטה, שמאלה וימינה, או התקרבות והתרחקות מהמסך. ניתן ללחוץ על ◯ כדי לצאת ממצב הטיה לצדדים.

שמירה של מיקום במפה או ניווט אליו

באפשרותך לבחור כל מיקום במפה. באפשרותך לשמור את המיקום או להתחיל לנווט אליו.

1 הזז את המפה לצדדים והגדל או הקטן את התצוגה כדי למקם את הכוונת (*הצגת המפה*, עמוד 108).

2 בחר אפשרות:
- הקש על המיקום או על הקואורדינטות בתחתית המסך כדי לבחור את הנקודה המסומנת על-ידי הכוונת.
- לחץ לחיצה ארוכה על ◯ כדי לבחור בנקודה שהכוונת מצביעה עליה.

3 במידת הצורך, בחר נקודת עניין בקרבת מקום.

4 בחר אפשרות:
- כדי לנווט למיקום שנבחר, בחר **קדימה**.
- כדי לשמור את המיקום, בחר **שמירת מיקום**.
- כדי להציג מידע על המיקום, בחר **סקירה**.

מעקב אחרי המיקום שלך במפה

באפשרותך לעקוב אחרי המיקום שלך במפה ולהתחיל בפעילות במעקב.

1 בפני השעון, לחץ על ◯.

2 בחר **מפה**.

3 לחץ על ◯.

4 בחר **התחל מעקב**.
טיימר הפעילות מתחיל והמיקום שלך מופיע על המפה עם קו מעקב.

5 לחץ על ◯, ובחר **הפסק מעקב** כדי לעצור את טיימר המעקב (*הפסקת פעילות*, עמוד 23).

הגדרות מפה

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

הערה: במקרה הצורך אפשר להתאים אישית את הגדרות המפה עבור פעילויות מסוימות במקום להשתמש בהגדרות המערכת (*הגדרות של פעילות*, עמוד 53).

בפני השעון, לחץ ממושכות על ◯•, ובחר **הגדרות השעון > מפה וניווט**.

מנהל המפות: מציג את גרסאות המפה שהורדו ומאפשר לך להוריד מפות נוספות (*ניהול מפות*, עמוד 109).

מצב 'עדכון': מגדיר את תדירות עדכון המפה.

מצב כהה: מגדיר את צבעי המפה לרקע לבן או שחור לתצוגת יום או לילה. האפשרות אוטומטי מתאימה את צבעי המפה בהתאם לשעה ביום.

מצב תרשים ימי: להפעלת התרשים הימי בעת הצגת נתונים ימיים. אפשרות זו מציגה מספר תכונות מפה בצבעים שונים כך שהנתונים הימיים קריאים יותר, וכך המפה משקפת את סכימת הציור של תרשימי נייר.

ניגודיות גבוהה: הגדרת המפה להצגת נתונים עם ניגודיות גבוהה, לניראות טובה יותר בסביבות מאתגרות.

כיוון: הגדרת הכיוון של המפה. אם האפשרות צפון למעלה נבחרת, הצפון מוצג בחלק העליון של המפה. אם האפשרות בכיוון התנועה נבחרת, כיוון ההתקדמות הנוכחי מוצג בחלק העליון של המפה. האפשרות נקודת מבט מציגה תצוגת מפה תלת-ממדית עם הכיוון הנוכחי של הנסיעה בראש המסך.

לפי כבישים: סמל המיקום, המייצג את המיקום שלך במפה, ננעל על הדרך הקרובה ביותר.

פרטים: הגדרת רמת הפירוט במפה. הצגת פרטים רבים יותר עלולה לגרום לשרטוט מחדש איטי יותר של המפה.

ערכת סמלים: להגדרת סמלי התרשים במצב ימי. האפשרות NOAA מציגה את סמלי התרשים של מנהל האוקיינוסים והאטמוספרה הלאומי (NOAA®). האפשרות בינלאומי מציגה את סמלי התרשים של ארגון המגדלורים הבינלאומי.

ניהול מפות

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯.
2 בחר **הגדרות השעון** > **מפה וניווט** > **מנהל המפות**.
3 בחר אפשרות:
- כדי להוריד מפות Premium ולהפעיל את מינוי Outdoor Maps+ שלך עבור התקן זה, בחר **Outdoor Maps+** (*הורדת מפות עם Outdoor Maps+*, עמוד 109).
- כדי להוריד מפות של TopoActive, בחר **מפות TopoActive** (*הורדת מפות TopoActive*, עמוד 109).

הורדת מפות עם Outdoor Maps+

לפני שתוכל להוריד מפות להתקן שלך, עליך להתחבר לרשת האלחוטית (*התחברות לרשת Wi-Fi®*, עמוד 94).

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯.
2 בחר **הגדרות השעון** > **מפה וניווט** > **מנהל המפות** > **Outdoor Maps+**.
3 במידת הצורך, לחץ על ◯, ובחר **בדוק מינוי** כדי להפעיל את מנוי Outdoor Maps+ בשעון זה.
הערה: בקר באתר garmin.com/outdoormaps לקבלת מידע על רכישת מנוי.
4 בחר **הוסף מפה**, ובחר מיקום.
תופיע תצוגה מקדימה של אזור המפה.
5 מהמפה, השלם פעולה אחת או יותר:
- גרור את המפה כדי להציג אזורים שונים.
- קרב שתי אצבעות אחת לכיוון השנייה או הרחק אותן על המסך כדי להגדיל או להקטין את המפה.
- בחר ✚ או ━ כדי להגדיל או להקטין את המפה.
6 לחץ על ◯, ובחר ✔.
7 בחר ✎.
8 בחר אפשרות:
- כדי לערוך את שם המפה, בחר **שם**.
- כדי לשנות את שכבות המפה להורדה בחר **שכבות**.
עצה: באפשרותך לבחור ⓘ כדי להציג את פרטי שכבות המפה.
- כדי לשנות את אזור המפה בחר **אזור שנבחר**.
9 בחר ✔ כדי להוריד את המפה.

הערה: כדי למנוע התרוקנות של הסוללה, השעון מציב את הורדת המפה בתור למועד מאוחר יותר וההורדה תתחיל כאשר תחבר את השעון למקור כוח חיצוני.

הורדת מפות TopoActive

לפני שתוכל להוריד מפות להתקן שלך, עליך להתחבר לרשת האלחוטית (*התחברות לרשת Wi-Fi®*, עמוד 94).

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯.
2 בחר **הגדרות השעון** > **מפה וניווט** > **מנהל המפות** > **מפות TopoActive** > **הוסף מפה**.
3 בחר מפה.
4 לחץ על ◯, ובחר **הורד**.

הערה: כדי למנוע התרוקנות של הסוללה, השעון מציב את הורדת המפה בתור למועד מאוחר יותר וההורדה תתחיל כאשר תחבר את השעון למקור כוח חיצוני.

הסרת מפות

ניתן להסיר מפות כדי להגדיל את שטח האחסון הזמין בהתקן.

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯.

2 בחר **הגדרות השעון** > **מפה וניווט** > **מנהל המפות**.
3 בחר אפשרות:
- בחר **מפות TopoActive**, בחר מפה, לחץ על , ובחר **הסר**.
- בחר **Outdoor Maps+**, בחר מפה, לחץ על , ובחר **מחיקה**.

הצגה והסתרה של נתוני מפה

ניתן לבחור את נתוני המפה שיוצגו על המפה ולשמור ערכות נושא של נתוני מפה לפעילויות שונות.

1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר **מפה**.
3 לחץ על .
4 בחר **שכבות מפה**.
5 בחר אפשרות:
- כדי להתאים אישית את נתוני המפה עבור סוג פעילות נתון, בחר **ערכת הנושא של הפעילות** ובחר פעילות.
  השינויים שתבצע בהגדרות נתוני המפה נשמרים בערכת הנושא של הפעילות שנבחרה.
- לבחירת מוצר המפה המותקן שיוצג, בחר **סוג המפה**, ובחר במוצר מפה.
- כדי להפעיל תכונות מפה ספציפיות, כמו קווי פעילות או מיקומים שמורים, בחר את תכונת המפה, ובחר **סטטוס** > **מופעל**.
  עצה: ניתן לבחור **הוסף לכל הפעילויות** כדי להחיל את ההגדרה על כל ערכות הנושא של הפעילויות.
- כדי להציג את גרסאות המפה שהורדת או להוריד מפות נוספות, בחר **קבל מפות נוספות** (*ניהול מפות*, עמוד 109).

ניווט

ניווט אל יעד

ניתן להשתמש בהתקן כדי לנווט ליעד או להתקדם במסלול.

1. בפני השעון, לחץ על .
2. בחר **מפה**.
3. לחץ על .
4. בחר **פעילות ניווט**.
5. בחר קטגוריה.
6. פעל בהתאם להנחיות שעל המסך כדי לבחור יעד.
   מופיע מידע אודות הניווט.
7. בחר **הת' אל**.
8. לחץ על כדי להתחיל בניווט.

ניווט אל נקודת עניין קרובה

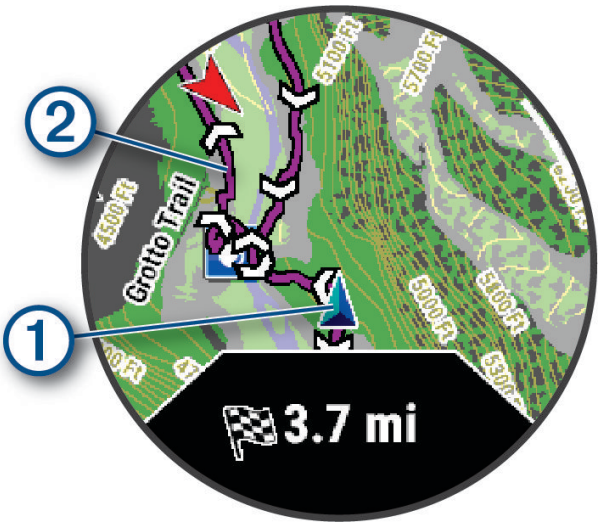
אם נתוני המפה המותקנים בשעון שלך כוללים נקודות עניין, באפשרותך לנווט אליהן.

1. בפני השעון, לחץ על .
2. בחר **מפה**.
3. לחץ על .
4. בחר **פעילות ניווט** > **גלה בקרבת מקום**.
   מופיעה רשימת נקודות עניין בקרבת המיקום הנוכחי שלך.
5. בחר אפשרות:
   - בחר קטגוריה, ובמידת הצורך, פעל בהתאם להנחיות שעל גבי המסך.
   - לחץ על • כדי לפתוח את המקלדת, ולהקליד שם למיקום.
   - בחר כדי לפתוח את המקלדת, והקליד שם למיקום.
6. בחר נקודת עניין מתוצאות החיפוש.
7. בחר **הת' אל**.
8. בחר את הפעילות שברצונך לבצע במהלך המסלול.
   מופיע מידע אודות הניווט.
9. לחץ על כדי להתחיל ניווט.

ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות

באפשרותך לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות הנוכחית, בקו ישר או לאורך המסלול שבו השתמשת. התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.

1. במהלך פעילות, לחץ על .
2. בחר **חזור להתחלה** ובחר אפשרות:
   - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **TracBack**.
   - אם אין לך מפה נתמכת, או אם אתה משתמש בניתוב ישיר, בחר **מסלול** כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר.
   - אם אינך משתמש בניתוב ישיר, בחר **מסלול** כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בעזרת הנחיות מפורטות.



המיקום הנוכחי שלך ① והמסלול שעליך להתקדם בו ② מופיעים על-גבי המפה.

סימון והתחלת ניווט למיקום 'אדם במים'

ניתן לסמן מיקום 'אדם במים' (MOB), ולהתחיל את הניווט בחזרה אליו באופן אוטומטי.

1. התאם אישית לחצן או שילוב של לחצנים לתכונה **אדם במים** (*התאמה אישית של לחצני הקיצור*, עמוד 125).
2. לחץ לחיצה ארוכה על הלחצן או על שילוב של לחצנים שהתאמת אישית לתכונה **אדם במים**.

מופיע מידע אודות הניווט.

עצירת הניווט

1. בזמן ניווט במהלך פעילות, בחר אפשרות:
   - לחץ ממושכות על ◯.
   - החלק ימינה.
2. גלול למטה ובחר **עצור ניווט** או **הפסק מסלול**.
3. בחר ✔.

הניווט ליעד שלך נעצר, אבל הפעילות שלך נשארת פעילה. ניתן ללחוץ על ◯ כדי לחזור לטיימר של הפעילות.

שמירת מיקומים

שמירת המיקום שלך

ניתן לשמור את המיקום הנוכחי שלך כדי לנווט אליו בחזרה במועד מאוחר יותר מתוך שמור באפליקציה (*שימוש ביישום שנשמר*, עמוד 15).

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (*התאמה אישית של תפריט הפקדים*, עמוד 61).

1. לחץ ממושכות על ◯.
2. בחר 📍.
3. בצע את ההוראות שעל המסך.

שמירת מיקום של רשת כפולה

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

1. התאם אישית לחצן או שילוב של לחצנים עבור תכונת **רשת כפולה** (*התאמה אישית של לחצני הקיצור*, עמוד 125).
2. החזק את הלחצן או שילוב של לחצנים שבחרת כדי לשמור מיקום של רשת כפולה.
3. המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
4. לחץ על ◯ כדי לשמור את המיקום.

ניתן לערוך את פרטי המיקום.

שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום Garmin Connect™

הודעה

יש לך אחריות להפעיל שיקול דעת בעת שיתוף פרטי מיקום עם אחרים. ודא תמיד שאתה מכיר את האדם שאתה משתף איתו את פרטי המיקום, ושנוח לך עם זה.

הערה: התכונה זמינה רק אם התקן Garmin® שמתאים למסלולים מחובר להתקן iPhone® באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®. באפשרותך לשתף פרטי מיקום ונתונים ממפות Apple® להתקן Garmin התואם.

1 במפות Apple, בחר מיקום.
2 בחר באפשרות > .
3 במידת הצורך, בחר ביישום Garmin Connect את ההתקן Garmin.
הודעה שמופיעה ביישום Garmin Connect מציינת שהמיקום זמין כעת בהתקן (*התחלת פעילות GPS במיקום משותף*, עמוד 113).

התחלת פעילות GPS במיקום משותף

באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Connect™ כדי לשתף מיקום ממפות Apple®, ולנווט לאותו מיקום (*שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום Garmin Connect™*, עמוד 112).

1 כשאתה מקבל הודעה על מיקום בשעון, בחר ✔.
השעון מציג מידע על המיקום.
עצה: המיקום נשמר ביישום שמור (*שימוש ביישום שנשמר*, עמוד 15).
2 בחר באפשרות **הת' אל**, ובחר פעילות.
3 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להמשיך ליעד.

ניווט למיקום משותף במהלך פעילות

התכונה זמינה בפעילויות שנעשה בהן שימוש ב-GPS. אם ה-GPS כבוי לפעילות, באפשרותך לצפות במיקום מאוחר יותר.

עצה: המיקום נשמר ביישום שמור (*שימוש ביישום שנשמר*, עמוד 15).

באפשרותך לקבל מיקומים משותפים בשעון במהלך פעילות GPS, ולנווט אל אותם מיקומים (*שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום Garmin Connect™*, עמוד 112).

1 אם מופיעה הודעת מיקום משותף במהלך פעילות GPS, בחר ✔ כדי לנווט אל המיקום המשותף.
2 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להמשיך ליעד.

מסלולים

⚠ אזהרה

התכונה מאפשרת למשתמשים להוריד מסלולים שנוצרו על-ידי משתמשים אחרים. Garmin® אינה מביעה כל מצג לגבי הבטיחות, הדיוק, המהימנות, השלמות או העדכניות של מסלולים שנוצרו על-ידי גורמי צד שלישי. כשאתה משתמש במסלולים שנוצרו על-ידי גורמי צד שלישי או מסתמך עליהם, אתה עושה זאת על אחריותך בלבד.

ניתן לשלוח מסלול מחשבון Garmin Connect™ שלך אל ההתקן. לאחר שמירת המסלול בהתקן, ניתן לנווט במסלול באמצעות ההתקן.

באפשרותך להשתמש במסלול שמור פשוט בגלל היותו נתיב מוצלח. למשל, ניתן לשמור מסלול טוב לרכיבת אופניים בדרך לעבודה, ולאחר מכן להשתמש בו.

באפשרותך גם להשתמש במסלול שמור תוך ניסיון לעמוד ביעדי ביצועים שהצבת קודם לכן. למשל, אם המסלול המקורי הושלם תוך 30 דקות, ניתן לתזמן כנגד Virtual Partner® בניסיון להשלים את המסלול תוך פחות מ-30 דקות.

יצירת קורס ב-Garmin Connect™

לפני שתוכל ליצור מסלול ביישום Garmin Connect יש לפתוח חשבון Garmin Connect (*Garmin Connect™*, עמוד 99).

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.
2 בחר **אימונים ותכנון** > **מסלולים** > **צור מסלול**.
3 בחר סוג מסלול.
4 בצע את ההוראות שעל המסך.
5 בחר **סיום**.
הערה: תוכל לשלוח מסלול זה להתקן שלך (*שולח מסלול להתקן*, עמוד 113).

שולח מסלול להתקן

באפשרותך לשלוח מסלול שיצרת באמצעות היישום Garmin Connect™ למכשיר (*יצירת קורס ב-Garmin Connect™*, עמוד 113).

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.
2 בחר **אימונים ותכנון** > **מסלולים**.
3 בחר מסלול.
4 בחר .
5 בחר את ההתקן התואם שלך.
6 בצע את ההוראות שעל המסך.

יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות השעון

1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר **מפה**.

3 לחץ על .
4 בחר **פעילות ניווט** > **צור מסלול**.
5 הזן שם באמצעות המקלדת.
6 פעל בהתאם להנחיות שעל גבי המסך כדי להוסיף מיקומים.
7 בחר **סיום** כדי לשמור את המסלול.
מופיע מידע אודות הניווט.
8 בחר **צא למסלול**.

יצירת מסלול הלוך ושוב

השעון יכול ליצור מסלול הלוך ושוב בהתאם למרחק ולכיוון הניווט שצוינו.

1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר **מפה**.
3 לחץ על .
4 בחר **פעילות ניווט** > **מסלול הלוך ושוב**.
5 בחר את הפעילות שברצונך לבצע במהלך המסלול.
6 הזן את המרחק הכולל עבור המסלול.
7 בחר כותרת כיוון.
השעון יוצר עד שלושה מסלולים. באפשרותך ללחוץ על כדי להציג את המסלולים.
8 לחץ על כדי לבחור את המסלול.
9 בחר אפשרות:
- כדי להתחיל בניווט, בחר **קדימה**.
- כדי להציג את המסלול במפה ולהזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **מפה**.
- כדי להציג רשימת פניות במסלול, בחר **הוראות מפורטות**.
- כדי להציג תרשים גובה של המסלול, בחר **גובה**.
- כדי לשמור את המסלול, בחר **שמירה**.
- כדי להציג רשימת עליות במסלול, בחר **הצג טיפוסים**.

ניווט באמצעות 'הבחן והתקדם'

באפשרותך לכוון את ההתקן לעצם במרחק, כגון מגדל מים, להינעל בכיוון ולאחר מכן לנווט אל העצם.

1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר **מפה**.
3 לחץ על .
4 בחר **פעילות ניווט** > **הבחן והתקדם**.
5 כוון את החלק העליון של השעון לעבר אובייקט כלשהו, ולחץ על .
פרטי הניווט מופיעים והמעקב מתחיל.

שימוש במסלול שמור בשעון

אחרי שאתה שומר מסלול בשעון או שולח לו מסלול, יש לך אפשרות להשתמש במסלול במהלך פעילות מחוץ לבית.

1 בפני השעון, לחץ על .
2 בחר **פעילויות**.
3 בחר פעילות GPS.
4 גלול למטה ובחר **פעילות ניווט** > **שמור**.
5 בחר מסלול שמור.
6 בחר **עוד** כדי להציג את פרטי המסלול וההגדרות (אופציונלי) (*שימוש ביישום שנשמר* , עמוד 15).
7 בחר **צא למסלול**.
8 לחץ על כדי להתחיל בניווט ולהפעיל את הטיימר של הפעילות.

הגדרת כיוון המצפן

1 בחר אפשרות:
- בפני השעון, גלול כדי להציג ולפתוח את המבט המהיר של המצפן.
- בפני השעון, גלול כדי להציג ולפתוח את המבט המהיר של ABC, ואז גלול כדי להציג את המצפן.

- לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר את פקד המצפן.
- לחץ לחיצה ארו, בחר את פקד ה-ABC, וגלול כדי להציג את המצפן.

2 לחץ על כדי להציג אפשרויות.

3 בחר **נעל כיוון**.

4 כוון את החלק העליון של השעון לכיוונך ולחץ על .

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

הגדרת נקודת ייחוס

ניתן להגדיר נקודת ייחוס שתספק את הכיוון והמרחק למיקום.

1 בחר אפשרות:

- לחץ לחיצה ארוכה על .

עצה: ניתן להגדיר נקודת ייחוס בזמן הקלטת פעילות.

- מפני השעון, לחץ על .

2 בחר **נקודת ייחוס**.

3 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

4 לחץ על , ובחר **הוסף נקודה**.

5 בחר מיקום או כיוון שישמש כנקודת ייחוס לצורך ניווט.

יופיע חץ המצפן והמרחק ליעד שלך.

6 כוון את החלק העליון של השעון אל הכיוון.

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

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

תכנון ציון דרך

ניתן ליצור מיקום חדש על-ידי תכנון המרחק והכיוון מהמיקום הנוכחי שלך למיקום חדש.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את היישום תכנן נ"צ לרשימת הפעילות והיישומים.

1 בפני השעון, לחץ על .

2 בחר **תכנן נ"צ**.

3 לחץ על • או כדי להגדיר את הכיוון.

4 לחץ על .

5 לחץ על כדי לבחור יחידת מידה.

6 לחץ על • להזנת המרחק.

7 לחץ על כדי לשמור.

תכנון ציון הדרך נשמר בשם המוגדר כברירת מחדל.

תכונות מעקב ובטיחות

⚠ זהירות

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

הודעה

כדי להשתמש בתכונות הבטיחות והמעקב, שעון fēnix® 9/9 Pro או fēnix 9 Pro - inReach® בלי תוכנית שירות פעילה של inReach חייב להיות מחובר ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®. שעון fēnix 9 Pro - inReach עם תוכנית שירות פעילה של inReach יכול להשתמש ברשת ה-LTE. בטלפון המשויך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. ניתן להזין אנשי קשר לסיוע בחשבון Garmin Connect שלך.

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

סיוע: בעת בקשת סיוע, השעון שולח הודעה עם שמך, קישור LiveTrack ומיקום GPS (אם המידע הזה זמין) אל אנשי הקשר שלך לסיוע (*בקשת סיוע*, עמוד 117).

Garmin Locate: משתף את המיקום האחרון של ההתקן עם אנשי קשר מהימנים ביישום Garmin Messenger™ (*הפעלת מעקב Garmin Locate*, עמוד 117).

GroupTrack: עוקב אחרי החיבורים שלך באמצעות LiveTrack ישירות מהמסך ובזמן אמת (*התחל הפעלת GroupTrack*, עמוד 117).

זיהוי תקריות: כאשר שעון fēnix מאתר תקרית במהלך פעילויות מסוימות בחוץ, השעון שולח הודעה אוטומטית עם קישור LiveTrack ומיקום GPS (אם המידע זמין) לאנשי הקשר שלך לסיוע (*הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"*, עמוד 116).

Live Event Sharing: שולח הודעות לחברים ולבני משפחה במהלך אירוע ומספק עדכונים בזמן אמת.

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

LiveTrack: שולח קישור לדף אינטרנט אל חברים ובני משפחה כדי לאפשר להם לעקוב אחרי המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להזמין עוקבים באמצעות דוא"ל או מדיה חברתית במטרה לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת.

הוספת אנשי קשר לסיוע

מספרי טלפון של אנשי קשר לסיוע משמשים במסגרת הפעולה של תכונות המעקב והבטיחות.

1. ביישום Garmin Connect™, בחר •••.
2. בחר **בטיחות ומעקב** > **תכונות בטיחות** > **אנשי קשר לסיוע** > **הוסף איש קשר לסיוע**.
3. בצע את ההוראות שעל המסך.

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

הוספת אנשי קשר

באפשרותך להוסיף עד 50 אנשי קשר ליישום Garmin Connect™. באפשרותך להשתמש בכתובות דוא"ל של אנשי קשר בתכונה LiveTrack. שלושה מתוך אנשי הקשר האלה יכולים לשמש כאנשי קשר לסיוע (*הוספת אנשי קשר לסיוע*, עמוד 116).

1. ביישום Garmin Connect, בחר •••.
2. בחר **אנשי קשר**.
3. בצע את ההוראות שעל המסך.

אחרי הוספת אנשי הקשר, עליך לסנכרן את הנתונים כדי להחיל את השינויים בהתקן fēnix® (*שימוש ביישום Garmin Connect™*, עמוד 99).

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

⚠ זהירות

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

הודעה

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בשעון שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לסיוע ביישום Garmin Connect (*הוספת אנשי קשר לסיוע*, עמוד 116). הטלפון המשויך או שעון fēnix® 9 Pro - inReach עם תוכנית השירות הפעילה של inReach חייב להיות באזור עם כיסוי רשת שבו התוכנית זמינה. אנשי הקשר לסיוע חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים סטנדרטיים על הודעות טקסט).

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯.
2. בחר **הגדרות השעון** > **בטיחות ומעקב** > **זיהוי תקריות**.
3. בחר פעילות GPS.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

כאשר שעון fēnix מזהה תקרית והטלפון שלך מחובר, היישום Garmin Connect יכול לשלוח הודעת טקסט והודעת דוא"ל באופן אוטומטי עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך (אם הם זמינים) לאנשי הקשר לסיוע. הודעה מופיעה בהתקן ובטלפון משויך המציינת כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה אחרי שיעברו 15 שניות. אם אינך זקוק לסיוע, באפשרותך לבטל את ההודעה האוטומטית. אם יש לך שעון fēnix 9 Pro - inReach עם תוכנית שירות פעילה של inReach, אפשר להפעיל את זיהוי התקריות עבור פעילויות בלי הטלפון.

הפעלת מעקב Garmin Locate

הודעה

לפני שתוכל להפעיל את התכונה Garmin Locate בשעון, עליך להגדיר אנשי קשר מהימנים ביישום Garmin Messenger™ בטלפון. הטלפון המשויך המחובר לשעון fēnix® או לשעון fēnix 9 Pro - inReach® עם תוכנית שירות פעילה של inReach חייב להיות באזור עם כיסוי רשת שבו התוכנית זמינה. אנשי הקשר חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים סטנדרטיים על הודעות טקסט).

1. בטלפון המשויך, פתח את היישום Garmin Messenger (*יישום Garmin Messenger™*, עמוד 101).
2. בחר את תמונת הפרופיל שלך ובחר **איתור**.
3. פעל לפי ההוראות המופיעות על המסך כדי להוסיף את אנשי הקשר המהימנים.

כשאתה מסכים למעקב Garmin Locate, התכונה מופעלת באופן אוטומטי בשעון המשויך. כדי להשבית את התכונה הזו, החזק את ⏣ לחוץ ובחר **הגדרות השעון** > **בטיחות ומעקב** > **Garmin Locate** > **Auto Share Location** > **כבוי**.

בקשת סיוע

⚠ זהירות

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

הודעה

לפני שתוכל לבקש סיוע, עליך להגדיר אנשי קשר לסיוע ביישום Garmin Connect (*הוספת אנשי קשר לסיוע*, עמוד 116). אם השעון שלך אינו שעון fēnix® 9 Pro - inReach® עם תוכנית שירות פעילה של inReach, הטלפון המשויך חייב לכלול תוכנית גלישה ולהיות באזור כיסוי רשת שבו התוכנית זמינה. אנשי הקשר לסיוע חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים סטנדרטיים על הודעות טקסט).

1. בחר אפשרות:
   - בשעון fēnix 9/9 Pro או fēnix 9 Pro - inReach ללא תוכנית שירות של inReach, החזק את ⏣ למשך חמש שניות.
   - בשעון fēnix 9 Pro - inReach עם תוכנית שירות פעילה של inReach, החזק את ⏣ לחוץ ובחר **סיוע**.

   השעון רוטט כשתכונת הסיוע מופעלת.
2. המתן לטיימר הספירה לאחור.

   השעון שולח הודעה לאנשי הקשר לסיוע.

עצה: לפני השלמת הספירה לאחור, תוכל ללחוץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את ההודעה.

הודעות צופים

הודעה

התכונה 'הודעות צופים' זמינה כששעון fēnix® 9 Pro - inReach® שלך כולל תוכנית שירות פעילה של inReach או כשלטלפון המשויך יש תוכנית נתונים והוא נמצא באזור של כיסוי רשת עם נתונים זמינים.

הודעות צופים היא תכונה המאפשרת לעוקבים שלך ב-LiveTrack לשלוח לך הודעות קוליות והודעות טקסט במהלך פעילות הריצה שלך. ניתן להגדיר את התכונה הזו בהגדרות LiveTrack של היישום Garmin Connect™.

חסימת הודעות צופים

אם ברצונך לחסום הודעות צופים, Garmin® ממליץ לכבות אותן לפני התחלת הפעילות.

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ⏣.
2. בחר **הגדרות השעון** > **בטיחות ומעקב** > **LiveTrack** > **הודעות מצופים**.

עצה: אם התחלת כבר פעילות, באפשרותך ללחוץ על ⏣ ולבחור השבתה כדי לחסום הודעות צופים מההודעה הנכנסת.

התחל הפעלת GroupTrack

הודעה

אם השעון שלך הוא לא שעון fēnix® 9 Pro - inReach® עם תוכנית שירות פעילה, לטלפון המשויך שלך צריכה להיות תוכנית נתונים והוא צריך להיות באזור עם כיסוי רשת שבו יש נתונים זמינים.

לפני שתוכל להתחיל בהפעלת GroupTrack, יש לשייך את השעון לטלפון תואם (*שיוך הטלפון*, עמוד 91).

הוראות אלה מתייחסות להתחלת הפעלת GroupTrack עם שעון fēnix. אם לקשרים שלך יש התקנים תואמים אחרים, באפשרותך לראות אותם במפה. ייתכן שההתקנים האחרים לא יוכלו להציג רוכבי GroupTrack במפה.

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2. בחר **הגדרות השעון** > **בטיחות ומעקב** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.
3. בחר אפשרות:
   - בחר באפשרות **גלוי ל-** כדי להפעיל את הפעלת GroupTrack לכל החיבורים של Garmin Connect™ או לחיבורים מוזמנים בלבד.
   - בחר באפשרות **הצג במפה** כדי לאפשר צפייה בחיבורים במסך של המפה
   - בחר באפשרות **סוגי פעילויות** כדי לבחור את סוגי הפעילויות שמופיעים במסך המפה במהלך הפעלת GroupTrack.
4. בשעון, התחל פעילות בחוץ.
5. גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך.

טיפים להפעלות GroupTrack

התכונה GroupTrack מאפשרת לך לנהל מעקב אחר חיבורים אחרים בקבוצה שלך באמצעות LiveTrack היישר מהמסך. על כל חברי הקבוצה להיות הקשרים שלך בחשבון Garmin Connect™ שלך.

- התחל את הפעילות החיצונית באמצעות GPS.
- שייך את מכשיר fēnix® לטלפון באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®.
- ביישום Garmin Connect, בחר ••• > **חברים** כדי לעדכן את רשימת החיבורים בהפעלה GroupTrack.
- ודא שכל החיבורים שלך משויכים לטלפונים והתחל הפעלת LiveTrack ביישום Garmin Connect.
- ודא שכל הקשרים שלך נמצאים בטווח (40 ק"מ או 25 מייל)
- במהלך הפעלת GroupTrack, גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך (*הוספת מסך הנתונים של המפה*, עמוד 53).

מוזיקה

הערה: ישנן כמה אפשרויות שונות להשמעת מוזיקה עבור שעון fēnix® שברשותך.

- מוזיקה של ספק צד שלישי
- תוכן שמע אישי
- מוזיקה המאוחסנת בטלפון שלך

בשעון fēnix, ניתן להוריד תוכן שמע לשעון מהמחשב שלך או מספק צד שלישי, כך שתוכל לשמוע מוזיקה כשהטלפון שלך לא בקרבת מקום. כדי להאזין לתוכן שמע השמור בשעון שלך, ניתן לחבר אוזניות Bluetooth®. ניתן גם להאזין לתוכן שמע דרך הרמקול בשעון שלך.

התחברות לספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד מוזיקה או קובצי שמע אחרים לשעון מספק צד שלישי נתמך, עליך לחבר את הספק לשעון שלך.

לקבלת אפשרויות נוספות ניתן להוריד את היישום Connect IQ™ לטלפון שלך (*הורדת תכונות של Connect IQ™*, עמוד 101).

1. בפני השעון, לחץ על .
2. בחר **חנות Connect IQ™**.
3. בצע את ההוראות שעל המסך כדי להתקין ספק מוזיקה של צד שלישי.
4. לחץ לחיצה ממושכת על מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
5. בחר את ספק מוזיקה.

הערה: אם ברצונך לבחור ספק אחר, לחץ לחיצה ארוכה על , בחר **הגדרות השעון** > **מוזיקה** > **ספקי מוזיקה**, ופעל לפי ההוראות על המסך.

הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי.

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מספק צד שלישי, עליך להתחבר לרשת Wi-Fi® (*התחברות לרשת Wi-Fi®*, עמוד 94).

1. לחץ לחיצה ממושכת על מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
2. לחץ והחזק את .
3. בחר **ספקי מוזיקה**.
4. בחר ספק מחובר או בחר **הוסף אפליקציות מוזיקה** כדי להוסיף ספק מוזיקה מחנות Connect IQ™.
5. בחר רשימת השמעה או פריט אחר להורדה לשעון.
6. במידת הצורך, לחץ על עד שתתבקש להסתנכרן עם השירות.

הערה: הורדה של תוכן שמע יכולה לרוקן את הסוללה. ייתכן שתידרש לחבר את השעון למקור מתח חיצוני אם רמת הסוללה נמוכה.

הורדת תוכן שמע אישי

לפני שתוכל לשלוח את המוזיקה האישית שלך לשעון, עליך להתקין את היישום Garmin Express™ במחשב שלך (garmin.com/express).

באפשרותך לטעון קובצי שמע אישיים, כגון קובצי mp3. ו-m4a. בשעון fēnix® מהמחשב. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/musicfiles.

1. חבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB המצורף.
2. במחשב פתח את היישום Garmin Express, בחר את השעון שלך ובחר **מוזיקה**.

עצה: עבור מחשבי Windows®, ניתן לבחור ולאתר את התיקייה עם קובצי השמע. עבור מחשבי Apple®, היישום Garmin Express משתמש בספריית iTunes®.

3. ברשימה **המוזיקה שלי** או **ספריית iTunes**, בחר קטגוריה של קובצי שמע כגון שירים או רשימות השמעה.
4. בחר את תיבות הסימון עבור קובצי השמע ובחר **שלח להתקן**.
5. במידת הצורך, ברשימה fēnix, בחר קטגוריה, בחר את תיבות הסיבות, ובחר באפשרות **הסר מההתקן** כדי להסיר קובצי שמע.

האזנה למוזיקה

1. לחץ לחיצה ממושכת על מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
2. לחץ והחזק את .
3. בחר אפשרות:
   - אם זו האזנה הראשונה שלך למוזיקה, בחר **הגדרות** > **מוזיקה** > **ספקי מוזיקה**.
   - אם זו אינה ההאזנה הראשונה שלך למוזיקה, בחר באפשרות **ספקי מוזיקה**.
4. בחר אפשרות:
   - כדי להאזין למוזיקה שהורדת לשעון מהמחשב, בחר **המוזיקה שלי**, ובחר אפשרות (*הורדת תוכן שמע אישי*, עמוד 119).
   - כדי להאזין למוזיקה מספק צד שלישי, בחר את שם הספק ובחר רשימת השמעה.
   - כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון שלך, בחר **שליטה מהטלפון**.

5 בעת הצורך, חבר את האוזניות ®Bluetooth שלך (*חיבור אוזניות ®Bluetooth*, עמוד 120).
6 בחר ▶.

פקדי האזנה למוזיקה

בזמן פעילות, ניתן להחליק שמאלה כדי להציג את פקדי ההאזנה למוזיקה. בנוסף, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על ◯ כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.

הערה: ייתכן שפקדי האזנה למוזיקה לא נראים בצורה זהה, בהתאם למקור המוזיקה הנבחר.

⋮	בחר כדי לצפות בפקדי האזנה למוזיקה נוספים.
♫	בחר לעיין בקובצי השמע וברשימות ההשמעה עבור המקור שנבחר.
🔊	בחר כדי לכוונן את עוצמת הקול.
▶	בחר כדי להשמיע ולהשהות את קובץ השמע הנוכחי.
▶|	בחר כדי לדלג לקובץ השמע הבא ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ קדימה את קובץ השמע הנוכחי.
|◀	בחר כדי להפעיל מחדש את קובץ השמע הנוכחי. לחץ פעמיים כדי לעבור לקובץ השמע הקודם ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ אחורה את קובץ השמע הנוכחי.
🔁	בחר כדי לשנות את מצב החזרה.
🔀	בחר כדי לשנות את מצב ההשמעה בסדר אקראי.

חיבור אוזניות ®Bluetooth

1 קרב את האוזניות למרחק של עד 2 מ' (6.6 רגל) מהשעון.
2 הפעל מצב שיוך באוזניות.
3 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
4 בחר **הגדרות השעון** > **מוזיקה** > **פלט שמע** > **הוסף חדש**.
5 בחר באוזניות שלך כדי להשלים את תהליך השיוך.

שינוי מצב השמע

ניתן לשנות את מצב השמעת המוזיקה מסטריאו למונו.

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2 בחר **הגדרות השעון** > **מוזיקה** > **שמע**.
3 בחר אפשרות.

פרופיל משתמש

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

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

באפשרותך לעדכן את הפרטים האישיים שלך, כגון גובה, משקל, תחומי אימון ועוד. השעון משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2. בחר **הגדרות השעון** > **פרופיל משתמש**.
3. בחר אפשרות.

הגדרות מגדר

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

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

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

מציג את גיל הכושר שלך

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

הערה: לקבלת גיל הכושר המדויק ביותר, השלם את הגדרת פרופיל המשתמש לך (*הגדרת פרופיל המשתמש שלך*, עמוד 121).

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2. בחר **הגדרות השעון** > **פרופיל משתמש** > **גיל כושר**.

אודות אזורי דופק

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

יעדי כושר

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

- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.
- אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (*חישובי אזור דופק*, עמוד 122) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.

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

הגדרת תחומי הדופק

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

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2. בחר **הגדרות השעון** > **פרופיל משתמש** > **אזורי דופק וכוח** > **דופק**.
3. בחר **דופק מרבי** והזן את הדופק המרבי.

   ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את הדופק המרבי במהלך פעילות (*זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים*, עמוד 122).
4. בחר **דופק בסף לקטאט** והזן את הדופק בסף הלקטאט.

   ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את סף הלקטאט במהלך פעילות (*זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים*, עמוד 122).
5. בחר **דופק במנוחה** > **הגדר מותאם אישית**, והזן את הדופק שלך במנוחה.

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

6 בחר **אזורים** > **מבוסס על**.
7 בחר אפשרות:
- בחר **פעימות לדקה** כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעימות לדקה.
- בחר **% מדופק מרבי**.**% מדופק מרבי** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.
- בחר **% מעתודת דופק** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מעתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
- בחר **אחוז דופק בסף לקטאט** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מהדופק בסף לקטאט שלך.

8 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.
9 בחר **דופק לפי ספורט**, ובחר פרופיל ספורט שאליו ברצונך להוסיף אזורי דופק נפרדים (אופציונלי).
10 חזור על השלבים כדי להוסיף אזורי דופק ספורט (אופציונלי).

האפשרות להניח לשעון להגדיר את אזורי הדופק

הגדרות ברירת המחדל מאפשרות לשעון לזהות את הדופק המרבי ולהגדיר את אזורי הדופק כאחוז מהדופק המרבי.
- ודא כי הגדרות פרופיל המשתמש נכונות (*הגדרת פרופיל המשתמש שלך*, עמוד 121).
- רוץ לעיתים קרובות עם צמיד חיישן הדופק או עם חיישן הדופק צמוד החזה.
- הצג את מגמות הדופק ואת משך הזמן באזורים באמצעות חשבון Garmin Connect™.

חישובי אזור דופק

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

הגדרת אזורי הכוח

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

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◌•.
2 בחר **הגדרות השעון** > **פרופיל משתמש** > **אזורי דופק וכוח** > **כוח**.
3 בחר פעילות.
4 בחר **מבוסס על**.
5 בחר אפשרות:
- בחר **ואט** כדי להציג ולערוך את האזורים בערכי ואט.
- בחר **% מ-FTP** או **% משיא האימון** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מכוח הסף שלך.

6 בחר **FTP** או **כוח גבול**, והזן את הערך שלך.
ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את כוח הסף במהלך פעילות (*זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים*, עמוד 122).
7 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.
8 במידת הצורך, בחר **מינימום** והזן ערך כוח מינימלי.

זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים

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

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◌•.
2 בחר **הגדרות השעון** > **פרופיל משתמש** > **אזורי דופק וכוח** > **זיהוי אוטומטי**.
3 בחר אפשרות.

הגדרות ניהול החשמל

לחץ לחיצה ארוכה על ◯• בפני השעון, ובחר באפשרות **הגדרות השעון** > **ניהול החשמל**.

חיסכון בסוללה: התאמה אישית של הגדרות המערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעון (*התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה*, עמוד 123).

מצבי הפעלת פעילויות: התאמה אישית של הגדרות המערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במהלך פעילות (*התאמה אישית של מצבי הפעלה*, עמוד 123).

אחוז סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנותרת כאחוז.

הערכות סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנותרת כמספר משוער של ימים או שעות.

התראת סוללה חלשה: מיידעת כשהסוללה חלשה.

התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה

תכונת החיסכון בסוללה מאפשרת לך להתאים במהירות את הגדרות המערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעון .

ניתן להפעיל את תכונת החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים (*פקדים*, עמוד 59).

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2. בחר **הגדרות השעון** > **ניהול החשמל** > **חיסכון בסוללה**.
3. בחר **סטטוס** להפעלת תכונת החיסכון בסוללה.
4. בחר **עריכה**, ובחר אפשרות:
   - בחר **פרצוף שעון** כדי להפעיל פני שעון חסכוניים שמתעדכנים פעם בדקה.
   - בחר **מוזיקה** כדי להשבית את ההאזנה למוזיקה מהשעון.
   - בחר **טלפון** כדי לנתק את הטלפון המשויך.
   - בחר **Wi-Fi** כדי להתנתק מרשת Wi-Fi®.
   - בשעון fēnix® 9 Pro - inReach®, בחר **LTE** כדי להתנתק מרשת ה-LTE.
   - בחר **צמיד חיישן דופק** כדי לכבות את צמיד חיישן הדופק.
   - בחר **אוקסימטר דופק** כדי לכבות את חיישן אוקסימטר הדופק.
   - בחר **תצוגה שמופעלת תמיד** או **תצוגה** כדי לכבות את המסך כאשר אינו בשימוש.
   - בחר **בהירות** או **תאורה אחורית** כדי להפחית את בהירות המסך או כדי לכבות את התאורה האחורית.
   - בחר **מילת הפעלה** כדי להשבית את מילת ההתעוררות של הפקודות הקוליות.
   - בחר **התראת השכמה** או **תאורה אחורית בהתראה** כדי למנוע מהמסך להידלק בעת קבלת הודעה או התראה.
   - בחר **מחוות השכמה** או **תאורה אחורית במחווה** כדי למנוע מהמסך להידלק כשאתה מרים ומסובב את הזרוע כדי להביט בפרק כף היד.

   השעון מציג את שעות חיי הסוללה שנצברו בכל שינוי של הגדרה.
5. בחר באפשרות **התראת סוללה חלשה** כדי לקבל התראה כשהסוללה חלשה.

התאמה אישית של מצבי הפעלה

ההתקנים מגיעים טעונים מראש עם כמה מצבי הפעלה, המאפשרים לך לכוונן במהירות הגדרות מערכת, הגדרות פעילות והגדרות GPS להארכת חיי הסוללה במהלך פעילות. ניתן לכוונן מצבי הפעלה קיימים וליצור מצבי הפעלה חדשים מותאמים אישית.

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2. בחר באפשרות **הגדרות השעון** > **ניהול החשמל** > **מצבי הפעלת פעילויות**.
3. בחר אפשרות:
   - בחר מצב הפעלה שברצונך להתאים אישית.
   - בחר **הוסף חדש** כדי ליצור מצב הפעלה מותאם אישית.
4. במקרה הצורך, הזן שם מותאם אישית.
5. בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות מצב הפעלה ספציפיות.

   לדוגמה, ניתן לשנות את הגדרת הלוויין או לנתק את הטלפון המשויך. ניתן לבחור איפוס כדי לאפס את מצב ההפעלה בחזרה להגדרות ברירת המחדל.

   השעון מציג את שעות חיי הסוללה שנצברו בכל שינוי של הגדרה.
6. במידת הצורך, בחר **סיום** כדי לשמור על מצב ההפעלה המותאם אישית ולהשתמש בו.

הגדרות נגישות

בפני השעון, לחץ לחיצה ממושכת על ◯•, ובחר **הגדרות השעון** > **נגישות**.

פני שעון בהפעלה קולית: מאפשר לשעון לקרוא נתונים בפני השעון. באפשרותך לבחור את האפשרויות שעה ותאריך בלבד או כל פני השעון.

מסנני צבע: מגדיר את מצב הצבע לכל המסכים, ומגדיל את נראות הצבעים לעיוורוןצבעים. ניתן להסיר צבעים ספציפיים כגון אדום, ירוק או כחול, או לבחור אפור כדי להסיר את כל הצבעים.

הערה: התכונה הזו זמינה בדגמי fēnix® 9/9 Pro AMOLED בלבד.

התראה שעתית: מפעיל התראה בתחילת כל שעה. ניתן להגדיר את ההתראה הזו בתור צליל של השעון או רטט בשעון, שעה שמוקראת בכל רם או כל שילוב של האפשרויות האלו..

שליטה קולית: הגדרת שפת הפקודה הקולית והפעלת מילת ההשכמה לשעון OK Garmin עבור פקודות קוליות (*שימוש בפקודות קוליות*, עמוד 15).

עוזר טלפוני: מפעיל את מילת ההשכמה לפקודות קוליות של העוזר הקולי של הטלפון שלך (*שימוש בעוזר טלפוני*, עמוד 92).

הגדרות מערכת

בפני השעון, לחץ ממושכות על ◯• ובחר **הגדרות השעון** > **מערכת**.

שפה: הגדרת השפה שתוצג בשעון (*שינוי שפת השעון*, עמוד 125).

קיצורי מקשים: הקצאת קיצורי דרך ללחצנים (*התאמה אישית של לחצני הקיצור* , עמוד 125).

סיסמה: מגדיר סיסמה בן ארבע ספרות כדי לאבטח את המידע האישי שלך כאשר השעון לא על פרק כף היד שלך (*הגדרת סיסמת השעון שלך* , עמוד 125).

נא לא להפריע: הפעלה של מצב 'נא לא להפריע' כדי לעמעם את המסך ולהשבית התראות והודעות.

מצפן אוטומטי: כיול של המצפן הפנימי והתאמה אישית של ההגדרות (*מצפן*, עמוד 126).

מד גובה וברומטר: כיול מד הגובה הברומטרי הפנימי והתאמה אישית של ההגדרות (*מד גובה וברומטר* , עמוד 126).

חיישן עומק: התאמה אישית של הגדרות חיישן העומק (*חיישן עומק*, עמוד 127).

שעה: כוונון הגדרות הזמן (*הגדרות זמן*, עמוד 127).

לוח מקשים: הגדרת השפה והפורמט של לוח המקשים המוגדר כברירת מחדל בשעון. ניתן להוסיף עוד אפשרויות ללוח המקשים ולשנות את לוח המקשים המוגדר כברירת מחדל (*שינוי המקלדת בשעון ברירת המחדל*, עמוד 127).

קול: הגדרה של דיאלקט הקול וסוג הקול בשעון והדיאלקט בפקודות הקוליות, בנוסף להפעלה של מילות התעוררות לשעון או באמצעות המסייע הקולי בטלפון (*הפעלת מילת התעוררות לשעון*, עמוד 128). ניתן להגדיר התראות קוליות במהלך פעילות (*הפעלת התראות קוליות במהלך פעילות*, עמוד 56).

מתקדם: פתיחה של הגדרות המערכת המתקדמות להגדרת יחידות המדידה, מצב תיעוד נתונים ומצב USB (*הגדרות מערכת מתקדמות*, עמוד 128).

שחזור ואיפוס: מגדיר גיבויים של נתוני שעון ומאפס נתוני משתמש והגדרות (*שחזר ואפס הגדרות*, עמוד 128).

עדכון תוכנה: התקנה של עדכוני תוכנה שהורדו, הפעלת עדכונים אוטומטיים ומתן אפשרות לבדוק ידנית אם קיימים עדכונים (*עדכוני מוצרים*, עמוד 130).

אודות: הצגת פרטי ההתקן, התוכנה, הרישיון והתקינה (*הצגת פרטי התקן*, עמוד 130).

שינוי שפת השעון

יש לך אפשרות לשנות את הגדרת שפת השעון אם בטעות בחרת בשפה הלא נכונה.

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2. בחר ⚙.
3. בחר ⚙.
4. בחר 🌐.
5. בחר את השפה הרצויה.

התאמה אישית של לחצני הקיצור

ניתן להתאים אישית את פונקציית ההמתנה של לחצנים מסוימים ושילובי לחצנים.

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2. בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **קיצורי מקשים**.
3. בחר בלחצן או בשילוב של לחצנים שאותם תרצה להתאים אישית.
4. בחר בפונקציה.

הגדרת סיסמת השעון שלך

הודעה

אם תזין את הסיסמה שלך בצורה שגויה שלוש פעמים, השעון יינעל באופן זמני. לאחר חמישה ניסיונות שגויים, השעון ננעל עד לאיפוס את הסיסמה ביישום Garmin Connect™. אם לא שייכת את השעון לטלפון, השעון מוחק את הנתונים ומאפס להגדרות ברירת המחדל של היצרן לאחר חמישה ניסיונות שגויים.

באפשרותך להגדיר סיסמה לשעון כדי לאבטח את המידע האישי שלך כאשר השעון לא על פרק כף היד שלך. אם אתה משתמש בתכונה Garmin Pay™, השעון משתמש באותה סיסמה בת ארבע ספרות הנדרש לפתיחת הארנק שלך (*Garmin Pay™*, עמוד 18).

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2. בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **סיסמה** > **הגדר סיסמה**.
3. הזן סיסמה בת ארבע ספרות.

בפעם הבאה שתסיר את השעון מהיד, עליך להזין את הסיסמה לפני שתוכל להציג מידע כלשהו.

שינוי הסיסמה של השעון שלך

כדי לשנות את הסיסמה הנוכחית של השעון שלך, עליך לדעת אותה. אם שכחת את הסיסמה שלך או עשית יותר מדי ניסיונות עם הסיסמה השגויה, עליך לאפס אותה ביישום Garmin Connect™.

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **סיסמה** > **שינוי סיסמה**.
3 הזן את הסיסמה הנוכחית בת ארבע הספרות.
4 הזן סיסמה חדשה בת ארבע ספרות.

בפעם הבאה שתסיר את השעון מהיד, עליך להזין את הסיסמה לפני שתוכל להציג מידע כלשהו.

השבתת הסיסמה של השעון

הערה: עליך לדעת מה הסיסמה הקיימת כדי להשבית אותה. אם שכחת את הסיסמה שלך או עשית יותר מדי ניסיונות עם הסיסמה השגויה, עליך לאפס אותה ביישום Garmin Connect™.

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **סיסמה** > **סיסמה** > **כבוי**.
3 הזן את הסיסמה הנוכחית בת ארבע הספרות.

השעון משבית את אפשרות הסיסמה.

מצפן

לשעון יש מצפן בעל שלושה צירים עם כיול אוטומטי. התכונות והמראה של המצפן משתנים בהתאם לפעילות, בהתאם למצב ההפעלה של ה-GPS ובזמן ניווט ליעד מסוים. ניתן לשנות את הגדרות המצפן באופן ידני (*הגדרות מצפן*, עמוד 126). ניתן לצפות במצפן מתפריט הבקרות (*פקדים*, עמוד 59), מרשימת המבטים המהירים (*מבטים מהירים*, עמוד 63), או ממסך נתונים במהלך פעילות (*התאמה אישית של מסכי הנתונים*, עמוד 52).

הגדרות מצפן

בפני השעון, לחץ על ◯• ובחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **מצפן אוטומטי**.

כיול: כיול ידני של המצפן (*כיול ידני של המצפן*, עמוד 126).

תצוגה: מאפשר להגדיר את הכיוון במצפן לאותיות, למעלות או למילי-רדיאנים.

ייחוס לצפון: הגדרת ההפניה לצפון של המצפן (*הגדרת ההפניה לצפון*, עמוד 126).

סטייה מגנטית: מגדיר את שונות המגנטומטר עבור הייחוס לצפון אם האפשרות **ייחוס לצפון** מוגדרת כ-**משתמש**.

מצב: מגדיר את המצפן לשימוש בשילוב של GPS ונתוני חיישן אלקטרוני בעת תנועה (אוטומטי), נתוני GPS בלבד או המגנומטר.

כיול ידני של המצפן

הודעה

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

השעון משתמש בכיול אוטומטי כברירת מחדל. אם תבחין באופן פעולה חריג של המצפן, למשל, לאחר שתעבור מרחק גדול או לאחר שינויי טמפרטורה קיצוניים, תוכל לכייל את המצפן באופן ידני.

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **מצפן אוטומטי** > **כיול**.
3 הזז את פרק כף היד בתנועה קטנה בצורת שמונה עד שתופיע הודעה.

הגדרת ההפניה לצפון

ניתן להגדיר את ההפניה הכיוונית המשמשת לחישוב פרטי הכיוון.

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **מצפן אוטומטי** > **ייחוס לצפון**.
3 בחר אפשרות:
   - להגדרת צפון גיאוגרפי כהפניה הכיוונית, בחר **מדויק**.
   - להגדרת הצפון המגנטי בתור הכיוון בלי הנטייה, בחר **מגנטי**.
   - להגדרת צפון רשת (000°) כהפניה הכיוונית, בחר **רשת**.
   - להגדרה ידנית של ערך הנטייה המגנטית, בחר **משתמש**, הזן את הנטייה המגנטית ובחר **סיום**.

מד גובה וברומטר

השעון מכיל מד-גובה וברומטר פנימיים. השעון אוסף נתוני גובה ולחץ באופן רציף, גם במצב של צריכת אנרגיה מועטה. מד-הגובה מציג את הגובה המשוער על סמך השינויים בלחץ. הברומטר מציג נתוני לחץ סביבה בהתאם לגובה הקבוע שבו מד הגובה כויל לאחרונה (*הגדרות מד גובה וברומטר*, עמוד 127). ניתן לצפות במד הגובה ובברומטר בתפריט הפקדים (*פקדים*, עמוד 59), רשימת מבטים מהירים (*מבטים מהירים*, עמוד 63), או רשימת יישומים (*יישומים*, עמוד 10).

הגדרות מד גובה וברומטר

בפני השעון, לחץ ממושכות על ◯• ובחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **מד גובה וברומטר**.

כיול: כיול ידני של חיישן מד הגובה והברומטר.

כיול אוטומטי: כיול עצמי של החיישן בכל פעם שאתה משתמש במערכות לוויינים.

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

גובה: להגדרת יחידות המידה עבור גובה.

לחץ: הגדרת יחידות המידה עבור לחץ.

תרשים ברומטר: הגדרת משך הזמן שיוצג בגרף במבט המהיר של הברומטר.

כיול מד הגובה הברומטרי

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

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2. בחר **הגדרות השעון** > **מערכת**.
3. בחר **מד גובה וברומטר**.
4. בחר **כיול**.
5. בחר אפשרות:
   - כדי להזין את הגובה הנוכחי באופן ידני, בחר **הזן באופן ידני**.
   - כדי לכייל באופן אוטומטי ממודל הגובה הדיגיטלי, בחר **השתמש ב-DEM**.
   - כדי לכייל אוטומטית ממיקום ה-GPS, בחר **השתמש ב-GPS**.

חיישן עומק

השעון שלך מכיל חיישן עומק לצלילה. במהלך ירידה כדי להתחיל בצלילה, חיישן העומק מזהה את עליית הלחץ והשעון מתחיל פעילות של צלילה.

הגדרות חיישן עומק

בפני השעון, לחץ ממושכות על ◯• ובחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **חיישן עומק**.

צלילה אוטומטית: מתחיל פעילות צלילה באופן אוטומטי בהתבסס על סוג הצלילה האחרון שלך כאשר אתה מתחיל בירידה.

נודניק: משהה את התכונה צלילה אוטומטית באופן זמני.

הגדרות זמן

מפני השעון, לחץ ממושכות על ◯•, ובחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **שעה**.

תבנית שעה: הגדרת השעון להצגת השעה בתבנית של 12 שעות, 24 שעות או תבנית צבאית.

תבנית תאריך: הגדרת סדר התצוגה של היום, החודש והשנה עבור תאריכים.

הגדר שעה: הגדרת אזור הזמן של השעון. האפשרות אוטומטי מגדירה את אזור הזמן באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

שעה: הגדרת השעה אם האפשרות הגדר שעה מוגדרת ידני.

סנכרון זמן: סנכרון השעה באופן ידני בעת שינוי אזורי זמן, תוך התחשבות במעבר לשעון קיץ (*סנכרון השעה*, עמוד 127).

סנכרון השעה

בכל פעם שאתה מפעיל את השעון ומקבל אותות לוויין או פותח את יישום Garmin Connect™ בטלפון המשויך, השעון מזהה את אזור הזמן שלך ואת השעה ביום הנוכחית באופן אוטומטי. בנוסף, ניתן לסנכרן את השעה באופן ידני בעת החלפת אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ.

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2. בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **שעה** > **סנכרון זמן**.
3. המתן בזמן שהשעון מתחבר לטלפון המשויך שלך או מאתר לוויינים (*טיפים לשיפור קליטת לוויין GNSS*, עמוד 23).

עצה: ניתן ללחוץ על ◯• כדי להחליף את המקור.

שינוי המקלדת בשעון ברירת המחדל

באפשרותך לשנות את השפה והפורמט של מקלדת השעון שמוגדרים כברירת מחדל.

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2. בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **לוח מקשים**.
3. בחר **הוספה**, ובחר אפשרות למקלדת.
   אפשרות המקלדת מופיעה ברשימה.

4 בחר את אפשרות המקלדת וגלול כדי להעביר אותה לראש הרשימה.
מופיע ★ לצד מקלדת ברירת המחדל.

הפעלת מילת התעוררות לשעון

ניתן להפעיל מילת התעוררות לשעון ולמסייע הקולי של הטלפון שלך.

הערה: הפעלת ההגדרות האלה מקצרת את חיי הסוללה.

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **קול**.
3 בחר אפשרות:
- בחר **"OK Garmin"** כדי להפעיל את מילת ההתעוררות לשעון של **שליטה קולית** (*שימוש בפקודות קוליות*, עמוד 15).
- בחר **"Phone Assistant"** כדי להפעיל את מילת ההתעוררות לשעון של **עוזר טלפוני** (*שימוש בעוזר טלפוני*, עמוד 92).

הגדרות מערכת מתקדמות

מפני השעון, לחץ ממושכות על ◯• ובחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **מתקדם**.

תבנית: הגדרת העדפות תבנית כלליות, כגון יחידות המידה, הקצב והמהירות המוצגים במהלך פעילויות, תחילת השבוע (*שינוי יחידות המידה*, עמוד 128). ניתן להגדיר גם אפשרויות של תבנית מיקום גיאוגרפי ונתונים.

הקלטת נתונים: מגדיר כיצד השעון רושם נתוני פעילות (*הגדרות הקלטת נתונים*, עמוד 128).

מצב USB: הגדרת השעון לשימוש ב-MTP (פרוטוקול העברת מדיה) או למצב Garmin® בעת חיבור למחשב.

שינוי יחידות המידה

תוכל להתאים אישית את יחידות המידה למרחק, קצב ומהירות, רום ועוד.

1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **מתקדם** > **תבנית** > **יחידות**.
3 בחר סוג מידה.
4 בחר יחידת מידה.

הגדרות הקלטת נתונים

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•, ובחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **מתקדם** > **הקלטת נתונים**.

תדירות: הגדרת התדירות שבה השעון מתעד נתוני פעילות. האפשרות לתיעוד בתדירות **חכם** (ברירת המחדל) מאפשרת הקלטות פעילות ממושכות יותר. אפשרות התיעוד **כל שנייה** מספקת תיעודים מפורטים יותר של הפעילויות, אך אינה מיועדת לתיעוד של פעילויות שלמות הנמשכות לפרקי זמן ארוכים יותר. היא מתעדת נקודות חשובות שבהן אתה משנה כיוון, קצב או דופק. הקלטת הנתונים מצומצמת יותר ומאפשרת לך לאחסן פעילויות רבות יותר בזיכרון ההתקן.

תיעוד שינויים בדופק: מאפשר לשעון לתעד את שינויי הדופק שלך במהלך פעילות (*מצב השתנות הדופק*, עמוד 68).

שיפור המיקום: מאפשר לשעון לתעד יותר פרטי מיקום עבור פעילויות מסוימות, כגון ריצה או טיולים רגליים.

שחזר ואפס הגדרות

אפשר לגבות את ההגדרות משעון Garmin® קיים ולשחזר את ההגדרות האלה לשעון Garmin תואם אחר באמצעות היישום Garmin Connect™ (*שחזור ההגדרות והנתונים מ-Garmin Connect™*, עמוד 128). ההגדרות כוללות פרופילי ספורט, מבטים מהירים, הגדרות משתמש, אימונים ועוד.

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯• ובחר באפשרות **הגדרות השעון** > **מערכת** > **שחזור ואיפוס**.

גיבויים אוטומטיים: ההגדרה מבצעת גיבוי תקופתי של ההגדרות שלך בחשבון Garmin Connect שלך.

גבה כעת: מגבה את ההגדרות שלך בחשבון Garmin Connect באופן ידני.

הצג דוח: הצגת בעיות ממועד השחזור האחרון של הגדרות השעון שלך.
הגדרה זו מופיעה רק אם חלק מהגדרות השעון לא שוחזרו כראוי.

תוכן הגיבוי: מציג את סוג הנתונים הנשמרים.

איפוס: מאפס את ההגדרות לערכי ברירת המחדל של היצרן (*איפוס כל הגדרות ברירת המחדל*, עמוד 129).

שחזור ההגדרות והנתונים מ-Garmin Connect™

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.
2 בחר באפשרות **התקני Garmin** ובחר את השעון.
3 בחר **מערכת** > **שחזור ואיפוס** > **גיבויי התקן**.
4 בחר גיבוי מתוך הרשימה.
5 בחר **שחזר מגיבוי** > **איפוס**.
6 בצע את ההוראות שעל המסך.

7 המתן עד שהשעון יסתנכרן עם היישום.
8 בשעון, לחץ על , ובחר באפשרות ✓.
השעון יתאפס וישחזר את ההגדרות ואת הנתונים.
9 בצע את ההוראות שעל המסך.

איפוס כל הגדרות ברירת המחדל

לפני איפוס של כל הגדרות ברירת המחדל, מומלץ לסנכרן את השעון עם אפליקציית Garmin Connect™ כדי להעלות את נתוני הפעילות.
באפשרותך לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן.
1 בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
2 בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **שחזור ואיפוס** > **איפוס**.
3 בחר אפשרות:

- כדי לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר באפשרות **אפס להגדרות ברירת המחדל**.
- כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה, בחר באפשרות **מחק כל הפעילויות**.
- כדי למחוק את כל ההודעות ביישום **Messenger**, בחר **מחיקת כל ההודעות**.
- כדי לאפס את הערכים הכוללים של המרחק והזמן, בחר באפשרות **איפוס סה"כים**.
- כדי למחוק את נתוני עומס הרקמות בצלילת סקובה, בחר **אפס את מחשב הצלילה**.
הערה: יש לאפס את עומס הרקמות רק אם אינך מתכנן להשתמש בהתקן שוב בעתיד. אפשרות זו יכולה להיות שימושית לחנויות ציוד צלילה שמשכירות את ההתקנים.
- כדי לאפס את כל הגדרות השעון להגדרות ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר באפשרות **מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות**.
הערה: אם הגדרת ארנק Garmin Pay™, אפשרות זו מוחקת את הארנק מהשעון. אם בשעון מאוחסנת מוזיקה, אפשרות זו מוחקת את המוזיקה המאוחסנת.
- כדי למחוק את כל הקבצים הזמניים מהשעון, בחר **מחק קבצים זמניים**.

הפעלה מחדש של השעון באופן ידני

אם השעון מפסיק להגיב, תוכל לנסות את השלבים הבאים כדי לאלץ את השעון לבצע הפעלה מחדש.

- לחץ ממושכות על עד שהשעון ייכבה ולחץ ממושכות על כדי להפעיל את השעון.
- חבר את השעון ליציאת טעינה של USB-C® למשך 30 שניות לפחות, נתק את הכבל וחבר אותו שוב.

תיקון התקן במצב שחזור

האפשרויות של מצב שחזור מופיעות בהתקן כשהוא לא מצליח לפתור בעיית תוכנה.
בחר אפשרות אחת או יותר של מצב שחזור:

Attempt Recovery	ניסיון שחזור: זה הפתרון הנפוץ ביותר לתיקון בעיית תוכנה. ברוב המקרים, נתוני פעילות לא יימחקו.
Help	עזרה: סריקת קוד ה-QR מאפשרת גישה למידע העדכני ביותר על פתרון בעיות מתמיכת המוצר של Garmin®.
Cancel Activity	ביטול פעילות: אם אתה מתעד כעת פעילות, זה מבטל את הפעילות. ***הודעה*** נתוני הפעילות הנוכחית נמחקים.
Delete Maps	מחיקת מפות: מחיקת המפות מההתקן. ***הודעה*** אפשרות זו מוחקת את קובצי המפות מההתקן. כשיש לך גישה למחשב, באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Express™ כדי לשחזר את קובצי המפות.
Connect to Computer	התחברות למחשב: כשיש לך גישה למחשב, באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Express כדי לעדכן את התוכנה.
Factory Reset	איפוס להגדרות היצרן: שחזור ההתקן להגדרות היצרן. ***הודעה*** אפשרות זו מוחקת את כל נתוני המשתמש, ההגדרות ופרטי השיוך. ניתן לשחזר את כל הנתונים שסונכרנו עם חשבון Garmin Connect™.
Power Off	כיבוי: כיבוי ההתקן.

עדכוני מוצרים

המכשיר שלך בודק באופן אוטומטי אם קיימים עדכונים בעת שיוך לטלפון עם טכנולוגיית Bluetooth® או בעת חיבור אל Wi-Fi®. באפשרותך לבדוק אם קיימים עדכונים באופן ידני מהגדרות המערכת (*הגדרות מערכת*, עמוד 125). במחשב, התקן את Garmin Express™ (**garmin.com/express**). בטלפון, התקן את היישום Garmin Connect™.

דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin®.

- עדכוני תוכנה
- עדכוני מפות

  הערה: עדכוני מפות זמינים דרך Garmin Express.
- עדכוני מסלולים
- העלאות נתונים ליישום Garmin Connect בטלפון שלך
- רישום מוצר

הצגת פרטי התקן

ניתן להציג את פרטי המכשיר, כגון מזהה היחידה, גרסת התוכנה, פרטי התקינה והסכם הרישיון.

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2. בחר **הגדרות השעון** > **מערכת** > **אודות**.

הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

התווית של ההתקן הזה מסופקת באופן אלקטרוני. התווית האלקטרונית עשויה לכלול פרטים בנוגע לתקינה, כגון מספרי הזיהוי שסופקו על-ידי רשות ה-FCC או סימוני תאימות אזוריים, וכן פרטי מוצר ופרטי רישוי רלוונטיים.

1. בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על ◯•.
2. מתפריט ההגדרות, בחר **מערכת**.
3. בחר **אודות**.

פרטי ההתקן

אודות צג AMOLED

כברירת מחדל, הגדרות השעון ממוטבות לחיי סוללה וביצועים (*עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה*, עמוד 133).

תמונה קבועה, או "צריבה" של פיקסלים, היא התנהגות נורמלית בהתקני AMOLED. כדי להאריך את חיי צג ה-AMOLED, עליך להימנע מלהציג תמונות סטטיות ברמת בהירות גבוהה לפרקי זמן ממושכים. כדי למזער את צריבת המסך, צג ה-AMOLED fēnix® 9/9 Pro נכבה אחרי משך הזמן שנבחר (*הגדרות צג ובהירות*, עמוד 87). אפשר לסובב את פרק כף היד לכיוון גופך, להקיש על מסך המגע או ללחוץ על לחצן כדי להעיר את השעון.

טעינת השעון

⚠ אזהרה

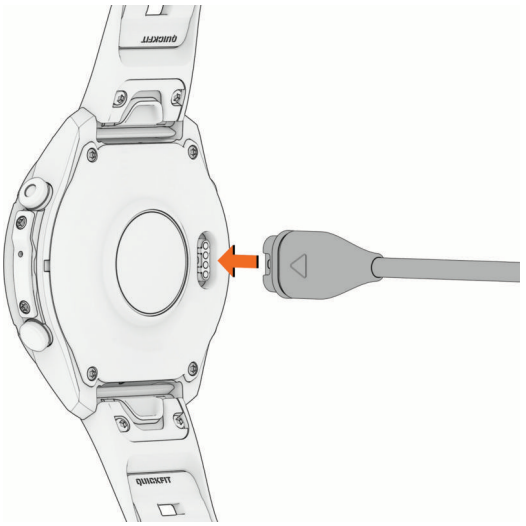
ההתקן מכיל סוללת ליתיום-יון. עיין במדריך *מידע חשוב על הבטיחות והמוצר* שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי (*טיפול בהתקן*, עמוד 133).

לשעון שלך מצורף כבל טעינה קנייני. לאביזרים ולחלקי חילוף אופציונליים, בקר בכתובת garmin.com, או פנה אל הספק Garmin® שלך.

1 חבר את הכבל (הקצה עם ▲) ליציאת הטעינה בשעון שלך.



2 חבר את הקצה השני של הכבל USB-C® ליציאה של מחשב או למתאם AC (דירוג הספק מינימלי של 5W).
השעון מציג את רמת הטעינה הנוכחית של הסוללה.

3 נתק את השעון לאחר שרמת הטעינה של הסוללה תגיע ל-100%.

טעינה סולרית

הערה: תכונה זו אינה זמינה בכל דגמי המוצר.

יכולת הטעינה הסולרית של השעון מאפשר לך לטעון אותו תוך כדי שימוש.

עצות לטעינה סולרית

כדי למקסם את חיי הסוללה של השעון שלך, פעל בהתאם לעצות אלה.

- כשאתה עונד את השעון הימנע מלכסות את פניו עם השרוול.
- שימוש קבוע בתנאי בחוץ בשמש יכול להאריך את חיי הסוללה שלך.

הערה: השעון יכול להגן על הסוללה שלו מפני טמפרטורות קיצוניות ויכול להגביל את הטעינה או להפסיק אותה באופן אוטומטי.

הערה: השעון אינו נטען בטעינה סולרית כשהוא מחובר למקור סוללה חיצוני או כאשר הסוללה מלאה.

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
דירוג עמידות במים	10 ATM[1] 4 ATM צלילה (EN 13319)[2]

[1] ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 100 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

[2] מתוכנן לתאימות עם CSN EN 13319.

טווח טמפרטורות הפעלה ואחסון	מ-20°C עד 45°C (מ-4°F עד 113°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0° עד 45°C (מ-32° עד 113°F)
טווח טמפרטורות הפעלה מתחת למים	מ-0° עד 40°C (מ-32° עד 104°F)
דגם דקומפרסיה	Bühlmann ZHL-16C
חיישן עומק	מדויק מ-0 מ' עד 40 מ' (0 רגל עד 131 רגל), בהתאם לתקן EN 13319 רזולוציה (מ'): 1.0 מ' עד 45 מ' רזולוציה (רגל): 1 רגל
מרווח זמן לבדיקה	בדוק חלקים לפני כל שימוש לאיתור נזק. החלף חלקים בהתאם לצורך.[1]
תדרים אלחוטיים ועוצמת שידור של fēnix® 9/9 Pro	M/N: A05418, A05419, A05420, AA5168, AA5169, AA5170, AA5171, AA5172 2400 - 2483,5 MHz: < 20 dBm 13,56MHz: < 42dBuA/m @ 10m
תדרים אלחוטיים ועוצמת שידור של fēnix 9 Pro - inReach®	M/N: A05168, A05169, A05170, A05171, A05172 2400 - 2483,5 MHz: < 20 dBm 13,56MHz: < 42dBuA/m @ 10m LTE (B3, B8, B20): < 25dBm NTN (n255, n256): < 25dBm
ערכי SAR	< 4,0 וואט לק"ג בגפיים; < 2,0 וואט לק"ג בראש

מידע על הסוללה

חיי הסוללה בפועל תלויים בתכונות המופעלות בשעון, כמו צמיד חיישן דופק, התראות בטלפון החכם, GNSS, חיישנים פנימיים וחיישנים מחוברים.

fēnix® 9

מצב	חיי סוללה של 43 מ"מ	חיי סוללה של 47 מ"מ	חיי סוללה של 51 מ"מ
מצב שעון חכם	עד 10 ימים	עד 16 ימים	עד 29 ימים
מצב שעון חסכוני	עד 15 ימים	עד 24 ימים	עד 42 ימים
מצב פעילות (מצב הפעלה רגיל או מאוזן)	עד 18 שעות	עד 30 שעות	עד 54 שעות
מצב פעילות ומוזיקה (מצב הפעלה רגיל)	עד 7 שעות	עד 12 שעות	עד 21 שעות
מצב פעילות (מצב הפעלה של מקסימום סוללה)	עד 49 שעות	עד 81 שעות	עד 145 שעות
מצב פעילות (מצב הפעלה הארכת זמן)	עד 22 שעות	עד 37 שעות	עד 65 שעות
מצב פעילות (מצב הפעלה של דיוק מרבי)	עד 15 שעות	עד 25 שעות	עד 45 שעות
מצב משלחת	עד 10 ימים	עד 18 ימים	עד 31 ימים

fēnix 9 Pro AMOLED ו-fēnix 9 Pro AMOLED - inReach®

מצב	חיי סוללה של 43 מ"מ	חיי סוללה של 47 מ"מ	חיי סוללה של 51 מ"מ
מצב שעון חכם	עד 10 ימים	עד 18 ימים	עד 31 ימים
מצב שעון חסכוני	עד 15 ימים	עד 24 ימים	עד 42 ימים
מצב פעילות (מצב הפעלה רגיל או מאוזן)	עד 18 שעות	עד 32 שעות	עד 56 שעות
מצב פעילות ומוזיקה (מצב הפעלה רגיל)	עד 7 שעות	עד 13 שעות	עד 22 שעות
מצב פעילות ו-LiveTrack LTE (מצב הפעלה רגיל)[2]	עד 9 שעות	עד 16 שעות	עד 27 שעות
מצב פעילות (מצב הפעלה של מקסימום סוללה)	עד 50 שעות	עד 87 שעות	עד 151 שעות
מצב פעילות (מצב הפעלה הארכת זמן)	עד 22 שעות	עד 37 שעות	עד 65 שעות
מצב פעילות (מצב הפעלה של דיוק מרבי)	עד 15 שעות	עד 26 שעות	עד 45 שעות
מצב משלחת	עד 10 ימים	עד 18 ימים	עד 31 ימים

[1] מלבד שחיקה ובלייה רגילות, הביצועים אינם מושפעים מהתיישנות.

[2] דורש תוכנית שירות פעילה של inReach

fēnix 9 Pro Solar ו-fēnix 9 Pro Solar - inReach

מצב	חיי סוללה של 47 מ"מ	חיי סוללה של 51 מ"מ
מצב שעון חכם	עד 21 ימים/34 ימים עם טעינה סולרית[1]	עד 30 ימים/57 ימים עם טעינה סולרית[1]
מצב שעון חסכוני	עד 37 ימים/119 ימים עם טעינה סולרית[1]	עד 52 ימים/291 ימים עם טעינה סולרית[1]
מצב פעילות (מצב הפעלה רגיל או מאוזן)	עד 54 שעות/81 שעות עם טעינה סולרית[2]	עד 75 שעות/124 שעות עם טעינה סולרית[2]
מצב פעילות ומוזיקה (מצב הפעלה רגיל)	עד 15 שעות/16 שעות עם טעינה סולרית[2]	עד 21 שעות/23 שעות עם טעינה סולרית[2]
מצב פעילות ו-LTE LiveTrack (מצב הפעלה רגיל)[3]	עד 21 שעות/24 שעות עם טעינה סולרית[2]	עד 30 שעות/35 שעות עם טעינה סולרית[2]
מצב פעילות (מצב הפעלה של מקסימום סוללה)	עד 132 שעות/740 שעות עם טעינה סולרית[2]	עד 186 שעות/1000 שעות עם טעינה סולרית[2]
מצב פעילות (מצב הפעלה הארכת זמן)	עד 71 שעות/127 שעות עם טעינה סולרית[2]	עד 100 שעות/211 שעות עם טעינה סולרית[2]
מצב פעילות (מצב הפעלה של דיוק מרבי)	עד 38 שעות/49 שעות עם טעינה סולרית[2]	עד 54 שעות/75 שעות עם טעינה סולרית[2]
מצב משלחת	עד 30 ימים/68 ימים עם טעינה סולרית[1]	עד 42 ימים/124 ימים עם טעינה סולרית[1]

עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה

תוכל לנסות לבצע את העצות הבאות כדי להאריך את חיי הסוללה.

- החלף את מצב ההפעלה במהלך פעילות (*התאמה אישית של מצב ההפעלה בפעילות נתונה*, עמוד 55).
- הפעל את תכונת החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים (*פקדים*, עמוד 59).
- השתמש במבט המהיר על הסוללה כדי לראות נתוני שימוש ולשנות את הגדרות המערכת (*מבטים מהירים*, עמוד 63).
- הפחת את הזמן הקצוב של המסך (*הגדרות צג ובהירות*, עמוד 87).
- הפחת את בהירות הפנס וערוך את הגדרות ההבזק (*עריכה של מבזק הפנס המותאם אישית*, עמוד 61).
- הפסק את השימוש באפשרות הזמן הקצוב של המסך **תצוגה שמופעלת תמיד** ובחר זמן קצוב קצר יותר (*הגדרות צג ובהירות*, עמוד 87).

הערה: התכונה הזו זמינה בדגמי fēnix® 9/9 Pro AMOLED בלבד.

- הפחת את בהירות המסך (*הגדרות צג ובהירות*, עמוד 87).
- כבה מילות התעוררות לשעון ולמסייע הקולי של הטלפון (*הפעלת מילת התעוררות לשעון*, עמוד 128).
- בשעון fēnix® 9 Pro - inReach עם תוכנית שירות פעילה של inReach, השבת את חיבור ה-LTE או הגדר את מצב ה-LTE למצב **אוטומטי** (*הגדרות LTE ולוויין*, עמוד 96).
- השתמש במצב לוויין GNSS שנותן עדיפות לחיי הסוללה במהלך הפעילות (*הגדרות לוויין.*, עמוד 58).
- כבה את טכנולוגיית Bluetooth® כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (*פקדים*, עמוד 59).
- במהלך השהייה ממושכת של הפעילות, השתמש באפשרות **המשך אחר כך** (*הפסקת פעילות*, עמוד 23).
- השתמש בפרצוף שעון שאינו מתעדכן בכל כמה שניות.

לדוגמה, השתמש בפני שעון ללא מחוג שניות (*התאמה אישית של פני השעון*, עמוד 9).

- הגבל את ההתראות של הטלפון שהשעון מציג (*הפעלת הודעות מהטלפון*, עמוד 92).
- הפסק לשדר נתוני דופק למכשירים משויכים (*שידור נתוני דופק*, עמוד 105).
- כבה את צמיד חיישן הדופק (*הגדרות צמיד חיישן דופק*, עמוד 104).

הערה: ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה ושריפת קלוריות.

- הפעל קריאות ידניות של אוקסימטר דופק (*הגדרת המצב של אוקסימטר דופק*, עמוד 106).

טיפול בהתקן

⚠ זהירות

אל תסיר את חלק ההגנה החיצוני בצד ימין של השעון בין שני הכפתורים. הפעולה עלולה לגרום נזק לברומטר של השעון, ולפגוע בביצועי הברומטר ו/או להשפיע לרעה על מדידות אחרות, כגון לחץ אוויר ותכונות צלילה, וכך יכולים להיגרם נזק לרכוש או פציעה אישית.

הודעה

אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.

אין להשתמש בחפצים קשים או חדים לצורך תפעול מסך המגע, משום שהדבר עלול לגרום לנזק.

אין לחשוף את פתחי המיקרופון והרמקול לקרם הגנה או לכימיקלים אחרים. הדבר עלול לסתום או לפגוע במיקרופון וברמקול, ולהחלשת הביצועים שלהם.

הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים שעלולים לגרום נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.

[1] בהנחה של לבישה כל היום עם 3 שעות ביום בחוץ בתנאים של 50,000 lux

[2] בהנחה של שימוש בחוץ בתנאים של 50,000 lux

[3] דורש תוכנית שירות פעילה של inReach

שטוף את ההתקן ביסודיות במי ברז לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חזקים אחרים. חשיפה ממושכת לאותם חומרים עלולה לפגוע במעטפת.

אל תנקה את ההתקן תחת לחץ חזק, כיוון שסילוני מים או אוויר עלולים להסב נזק לחיישן העומק או למד הלחץ.

שמור על רצועת העור נקייה ויבשה. אל תשחה ואל תתקלח עם רצועת העור. חשיפה למים או לזיעה עלולה לפגוע ברצועת העור או לשנות את צבעה. השתמש ברצועות סיליקון כחלופה.

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לטמפרטורות קיצוניות למשך זמן ממושך, משום שזה עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

הפסק להשתמש בהתקן במקרה שהוא ניזוק או במקרה שהוא אוחסן בטמפרטורה מחוץ לטווח טמפרטורות האחסון המצוין.

ניקוי השעון

⚠ זהירות

משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בשעון, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את השעון והנח לעור להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד יתר על המידה.

הודעה

אפילו כמות קטנה של זעה או לחות עלולה לגרום לחלודה ברכיבים החשמליים כאשר ההתקן מחובר למטען. חלודה עלולה למנוע יכולת טעינה והעברת נתונים.

למידע נוסף, בקר באתר garmin.com/fitandcare.

1. שטוף במים או השתמש במטלית לחה ונטולת סיבים.
2. המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.

הערה: אחרי שחייה, רחצה או חשיפת השעון למים, ייתכן ששאריות מים ביציאות הרמקולים והמיקרופון יגרמו לשעון להיות שקט מהרגיל באופן זמני. המים לא גורמים נזק לשעון, אך ייתכן שיידרשו עד 24 שעות כדי שהמים יתאדו. אפשר להיעזר בתכונת הוצאת המים כדי להוציא מים מהיציאות (*פקדים*, עמוד 59).

ניקוי רצועות העור

1. נגב את רצועות העור באמצעות בד יבש.
2. השתמש במרכך למוצרי עור כדי לנקות את רצועות העור.

ניקוי רצועת הניילון

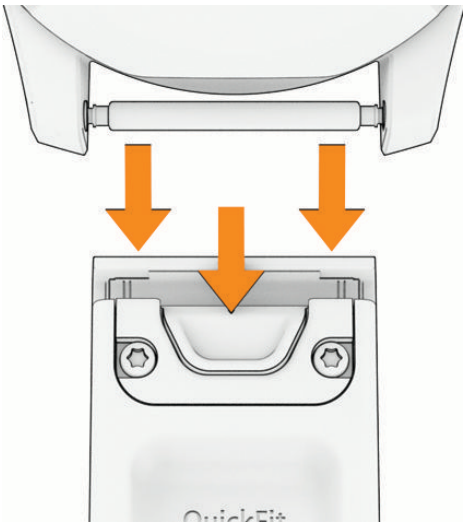
- כבס את רצועת הניילון בכביסה ידנית, באמצעות חומר ניקוי עדין, כגון נוזל לשטיפת כלים.
- אין להכניס את רצועת הניילון למכונת כביסה או למייבש כביסה.
- בעת ייבוש רצועת הניילון, תלה אותה או פרוס אותה, והנח לה להתייבש לגמרי.
- למידע נוסף, בקר באתר **garmin.com/fitandcare**.

החלפת הרצועות של QuickFit®

⚠ אזהרה

רצועות שעון ממתכת ו/או רצועות שעון עם חלקי מתכת שבאות במגע עם מארז השעון או נמצאות קרוב אליו לא מתאימות לשימוש עם שעון fēnix® 9 Pro בגלל האפשרות לשיבוש אותות בתכונות שמחוברות ל-GNSS, ל-Bluetooth®, ל-Wi-Fi® ול-LTE וללוויין (נדרשת תוכנית שירות פעילה של inReach®). אל תשתמש ברצועות שעון של צד שלישי והשתמש רק ברצועות שעון נתמכות ולא מתכתיות של Garmin® שזמינות באתר www.garmin.com/Support/FAQ/SupportedBands.

1. החלק את מנגנון הנעילה שעל רצועת QuickFit והסר את הרצועה מהשעון.



2 ישר את הרצועה החדשה עם השעון.

3 לחץ על הרצועה עד שתיכנס למקומה.

הערה: ודא שהרצועה מאובטחת במקומה. מנגנון הנעילה צריך להינעל מעל הפין של השעון.

4 חזור על שלבים 1 עד 3 כדי להחליף את הרצועה השנייה.

קבלת מידע נוסף

ניתן למצוא מידע נוסף על המוצר באתר האינטרנט של Garmin®.

- עבור אל **support.garmin.com** לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים.
- עבור אל **garmin.com** או פנה לספק Garminלקבלת מידע על אביזרים אופציונליים וחלקי חילוף.
- עבור אל **garmin.com/ataccuracy** לקבלת מידע על רמת הדיוק של התכונות.

זהו לא התקן רפואי.

נספח

נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים

מסך דינמיקת הריצה מציג סולם צבעים עבור המדד הראשי. ניתן להתאים אישית את המדד הראשי. סולם הצבעים מאפשר לך להשוות בין נתוני דינמיקת הריצה שלך לנתונים של אחרים. אזורי הצבעים מבוססים על אחוזונים.

Garmin® חקרה את הנתונים של רצים רבים מכל הרמות. ערכי הנתונים באזורי הצבע האדום או הכתום מאפיינים רצים פחות מנוסים או אטיים יותר. ערכי הנתונים באזורי הצבע הירוק, הכחול או הסגול מאפיינים רצים מנוסים או מהירים יותר. אצל רצים מנוסים, זמן המגע עם הקרקע נוטה להיות קצר יותר, התנודה האנכית והיחס האנכי נמוכים יותר, אובדן מהירות הצעדים נמוך יותר וקצב התנועות גבוה יותר, בהשוואה לרצים פחות מנוסים. עם זאת, רצים גבוהים יותר נוטים בדרך כלל לקצב תנועות לדקה קצת יותר אטי, צעדים ארוכים יותר, ולתנועה אנכית קצת יותר גבוהה. היחס האנכי הוא התנועה האנכית שלך, כשהיא מחולקת באורך הצעד. הוא אינו מותאם לגובה.

עבור לכתובת garmin.com/runningdynamics כדי לקבל מידע נוסף על דינמיקת ריצה. לעיון במידע נוסף על תאוריות ופרשנויות לגבי נתוני דינמיקת ריצה, ניתן לחפש בכתבי עת ובאתרי אינטרנט מוכרים בנושא ריצה.

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח קצב תנועות לדקה	טווח זמן מגע עם הקרקע	טווח אובדן מהירות הצעדים
סגול	>95	>185 צעדים לדקה	<218 מילישניות	<2.8 ס"מ לשנייה
כחול	70-95	174-185 צעדים לדקה	218–248 מילישניות	1.2-12.8 ס"מ לשנייה
ירוק	30-69	163-173 צעדים לדקה	249-277 מילישניות	7.2-19.12 ס"מ לשנייה
כתום	5-29	151-162 צעדים לדקה	278-308 מילישניות	9.8-25.19 ס"מ לשנייה
אדום	<5	>151 צעדים לדקה	>308 מילישניות	>9.25 ס"מ לשנייה

נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע

איזון זמן מגע עם הקרקע מודד את סימטריית הריצה שלך ומוצג כאחוז של זמן המגע הכולל שלך עם הקרקע. לדוגמה, 51.3% עם חץ שמצביע לשמאל מציין שהרץ נמצא זמן רב יותר על הקרקע כאשר הוא דורך ברגל שמאל. אם מסך הנתונים שלך מציג את שני המספרים, לדוגמה 52–48, 48% מתייחס לרגל שמאל ו-52% מתייחס לרגל ימין.

אזור צבע	אדום	כתום	ירוק	כתום	אדום
סימטריה	חלש	סביר	טוב	סביר	חלש
אחוז מתוך הרצים האחרים	5%	25%	40%	25%	5%
איזון זמן מגע עם הקרקע	<52.2% L	52.2%–58.2% L	50.7% R–50.7% L	52.2%–58.2% R	<52.2% R

בעת פיתוח ובדיקה של דינמיקות ריצה, הצוות של Garmin® מצא אצל רצים מסוימים התאמה בין פציעות לבין רמה גבוהה יחסית של חוסר איזון. עבור רצים רבין, איזון זמן המגע עם הקרקע נוטה לחרוג מ-50-50 בעת ריצה בעליה או בירידה. רוב מאמני הריצה מסכימים שאופן ריצה סימטרי הוא אופן ריצה טוב יותר. לרצים ברמה אולימפית יש בדרך כלל צעדים מהירים ומאוזנים.

אפשר לצפות בסולם או בשדה הנתונים במהלך הריצה או להציג את הסיכום בחשבון Garmin Connect™ לאחר הריצה. כמו נתוני דינמיקת ריצה אחרים, איזון זמן המגע עם הקרקע הוא מדידה כמותית שעוזרת לך ללמוד על אופן הריצה שלך.

נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית

טווחי הנתונים עבור תנודה אנכית ויחס אנכי שונים מעט בהתאם לחיישן ולמיקום שלו באזור החזה (אביזרי סדרה HRM 600, HRM-Fit™, או HRM-Pro™) או במותניים (אביזר Running Dynamics Pod).

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור החזה	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור המותניים	יחס אנכי, החיישן באזור החזה	יחס אנכי, החיישן באזור המותניים
סגול	>95	<4.6 ס"מ	<8.6 ס"מ	<6.1%	<6.5%
כחול	70-95	4.6–1.8 ס"מ	8.6–1.8 ס"מ	1.6–7.4%	8.6–3.5%
ירוק	30-69	2.8–7.9 ס"מ	0.9–9.10 ס"מ	8.7–5.6%	10.8–4.0%
כתום	5-29	8.9–5.11 ס"מ	0.11–0.13 ס"מ	10.8–7.1%	11.10–9.1%
אדום	<5	>5.11 ס"מ	>0.13 ס"מ	>10.1%	>11.9%

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של VO2 מרבי משוער לפי גיל ומין.

גברים	אחוזון	29–20	39–30	49–40	59–50	69–60	79–70
מעולה	95	4.55	54	5.52	9.48	7.45	1.42
מצוין	80	1.51	3.48	4.46	4.43	5.39	7.36
טוב	60	4.45	44	4.42	2.39	5.35	3.32
סביר	40	7.41	5.40	5.38	6.35	3.32	4.29
חלש	40–0	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

נשים	אחוזון	29–20	39–30	49–40	59–50	69–60	79–70
מעולה	95	6.49	4.47	3.45	1.41	8.37	7.36
מצוין	80	9.43	4.42	7.39	7.36	33	9.30
טוב	60	5.39	8.37	3.36	33	30	1.28
סביר	40	1.36	4.34	33	1.30	5.27	9.25
חלש	40–0	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute®. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.CooperInstitute.org.

דירוג יעילות ריצה

אזור צבע	דירוג	גברים	נשים
ורוד	מקצועי	<185	<190
סגול	מעולה	185 עד 189	190 עד 194
כחול	מומחה	190 עד 194	195 עד 199
ירוק	מאומן היטב	195 עד 204	200 עד 209
צהוב	מאומן	205 עד 214	210 עד 219
כתום	ביניים	215 עד 224	220 עד 229
אדום	של פנאי	> 224	> 229

דירוגי FTP

טבלאות אלה כוללות הערכות סיווגים של כוח סף פונקציונאלי (FTP) לפי מין.

גברים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	05.5 ומעלה
מצוין	מ-93.3 עד 04.5
טוב	מ-79.2 עד 92.3
סביר	מ-23.2 עד 78.2
כושר נמוך	פחות מ-23.2

נשים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	30.4 ומעלה
מצוין	מ-33.3 עד 29.4
טוב	מ-36.2 עד 32.3
סביר	מ-90.1 עד 35.2
כושר נמוך	פחות מ-90.1

דירוגי FTP מבוססים על מחקר שערכו אלן האנטר (Hunter Allen) וד"ר אנדרו קוגאן (Andrew Coggan), *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

דירוגי ניקוד סיבולת

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים של ניקוד סיבולת משוער לפי גיל ומין.

גברים	של פנאי	ביניים	מאומן	מאומן היטב	מומחה	מעולה	מקצועי
18-20	פחות מ-4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 ומעלה
21-39	פחות מ-5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 ומעלה
40-44	פחות מ-5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 ומעלה
45-49	פחות מ-4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 ומעלה
50-54	פחות מ-4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 ומעלה
55-59	פחות מ-4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 ומעלה
60-64	פחות מ-4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 ומעלה
65-69	פחות מ-4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 ומעלה
70-74	פחות מ-3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ומעלה
75-80	פחות מ-3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 ומעלה
גיל 80 ומעלה	פחות מ-3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 ומעלה

נשים	של פנאי	ביניים	מאומן	מאומן היטב	מומחה	מעולה	מקצועי
18-20	פחות מ-4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 ומעלה
21-39	פחות מ-4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 ומעלה
40-44	פחות מ-4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 ומעלה
45-49	פחות מ-4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 ומעלה
50-54	פחות מ-4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 ומעלה
55-59	פחות מ-4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 ומעלה
60-64	פחות מ-4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 ומעלה
65-69	פחות מ-3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ומעלה
70-74	פחות מ-3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 ומעלה
75-80	פחות מ-3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 ומעלה
גיל 80 ומעלה	פחות מ-3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 ומעלה

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Garmin Human Performance Lab™.

גודל גלגל והיקף

ברכיבה על אופניים, חיישן המהירות מזהה באופן אוטומטי את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות.

גודל הצמיג לרכיבה על אופניים מסומן משני צידי הצמיג. ניתן למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבונים שזמינים באינטרנט.

שדות נתונים

הערה: לא כל שדות הנתונים זמינים לכל סוגי הפעילויות. חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+® או Bluetooth® כדי שניתן יהיה להציג נתונים. שדות נתונים מסוימים מופיעים ביותר מקטגוריה אחת בשעון.

עצה: באפשרותך גם להתאים אישית את שדות הנתונים דרך הגדרות השעון ביישום Garmin Connect™.

שדות תנועות לדקה

שם	תיאור
ממוצע תנועות לדקה	אופניים. ממוצע תנועות לדקה בפעילות הנוכחית.
ממוצע תנועות לדקה	ריצה. ממוצע תנועות לדקה בפעילות הנוכחית.
תנועות לדקה	אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הארכובה. יש לחבר את ההתקן לאביזר מדידת הסיבוב כדי שהנתונים יופיעו.
תנועות לדקה	ריצה. צעדים בדקה (ימין ושמאל).
תנועות לדקה בהקפה	אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.
תנועות לדקה בהקפה	ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.
תנועות לדקה בהקפה אחרונה	אופניים. ממוצע סיבובי גלגל להקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות/דקה בהקפה אחרונה	ריצה. ממוצע סיבובי גלגל להקפה האחרונה שהושלמה.

תרשימים

שם	תיאור
תרשים ברומטר	תרשים המציג את הלחץ הברומטרי לאורך זמן.
תרשים גובה	תרשים שמציג את הגובה לאורך זמן.
תרשים דופק	תרשים המציג את הדופק במהלך הפעילות.
תרשים קצב	תרשים המציג את הקצב במהלך הפעילות.
טבלת כוח	טבלה שמציגה את הכוח במהלך הפעילות.
תרשים מהירות	תרשים המציג את המהירות במהלך הפעילות.

שדות מצפן

שם	תיאור
כיוון מצפן	הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.
כיוון GPS	הכיוון שבו אתה נע לפי ה-GPS.
כיוון תנועה	הכיוון שאליו אתה פונה.

שדות מרחק

שם	תיאור
מרחק	המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.
מרחק מרווח	המרחק שעבר למרווח הנוכחי.
מרחק הקפה	המרחק שעבר להקפה הנוכחית.
מרחק בהקפה אחרונה	המרחק שעבר להקפה האחרונה שהושלמה.
מייל ימי	המרחק שעברת במטרים ימיים או ברגל ימית.

שדות צלילה

שם	תיאור
קצב עליה	קצב העלייה הנוכחי אל פני המים.
CNS	אחוזי רעילות החמצן הנוכחיים של מערכת העצבים המרכזית.
PO2 נוכחי של גז	הלחץ החלקי של חמצן (PO2) של הגז המדלל במהלך צלילת מערכת סגורה (CCR).
מספר צלילה	מספר הצלילות שהשלמת.
עומק בצלילה אחרונה	העומק המרבי שאליו הגעת במהלך הצלילה האחרונה.
זמן צלילה כולל	משך הזמן שבילית מתחת לפני המים במהלך הצלילה האחרונה.
עומק מרבי	העומק המרבי ירד במהלך צלילה.
OTU	יחידות רעילות החמצן הנוכחיות שלך.

שם	תיאור
זמן על פני המים	משך הזמן שחלף מאז העלייה לפני המים מהצלילה.
זמן לעלות לקרקע	משך הזמן שדרוש כדי לעלות לפני המים בבטחה.

שדות מרחק

שם	תיאור
עלייה ממוצעת	המרחק האנכי הממוצע של העלייה מהאיפוס האחרון.
ירידה ממוצעת	המרחק האנכי הממוצע של הירידה מהאיפוס האחרון.
גובה	הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.
יחס גלישה	היחס בין המרחק האופקי שעברת לבין השינוי במרחק האנכי.
גובה GPS	הגובה של המיקום הנוכחי שנקבע באמצעות GPS.
שיפוע	חישוב העלייה (גובה) במהלך הריצה (מרחק). למשל, אם על כל 3 מטרים (10 רגל) שטיפסת עברת 60 מטרים (200 רגל), השיפוע הוא 5%.
עלייה בהקפה	המרחק האנכי של העלייה בהקפה הנוכחית.
ירידה בהקפה	המרחק האנכי של הירידה בהקפה הנוכחית.
עלייה בהקפה אחרונה	המרחק האנכי של העלייה בהקפה האחרונה שהושלמה.
ירידה בהקפה אחרונה	המרחק האנכי של הירידה בהקפה האחרונה שהושלמה.
מרבית בעלייה	הקצב המרבי של העלייה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.
מרבית בירידה	הקצב המרבי של הירידה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.
גובה מרבי	הגובה הגבוה ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.
גובה מינימלי	הגובה הנמוך ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.
עלייה כוללת	סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.
ירידה כוללת	סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.

שדות קומות

שם	תיאור
קומות שטיפסת	המספר הכולל של קומות שטיפסת היום.
קומות שירדת	המספר הכולל של קומות שירדת היום.
קומות בדקה	מספר הקומות שטיפסת בדקה.

שדות כוח

שם	תיאור
כוח ל-3 שניות	הכוח ל-3 שניות לתנועה ממוצעת המופעל על פלטפורמות הדוושה, בניוטונים.
כוח ל-10 שניות	הכוח ל-10 שניות לתנועה ממוצעת המופעל על פלטפורמות הדוושה, בניוטונים.
כוח ל-30 שניות	הכוח ל-30 שניות לתנועה ממוצעת המופעל על פלטפורמות הדוושה, בניוטונים.
כוח ממוצע	הכוח הממוצע המופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך הפעילות, בניוטונים.
כוח	הכוח המופעל על פלטפורמות הדוושה, בניוטונים.
כוח הקפה	הכוח הממוצע המופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך ההקפה הנוכחית, בניוטונים.
כוח מנורמל בהקפות	הכוח המנורמל שמופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך ההקפה הנוכחית, בניוטונים.
כוח בהקפה האחרונה	הכוח הממוצע שמופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך ההקפה הקודמת, בניוטונים.
כוח מנורמל בהקפה האחרונה	הכוח המנורמל שמופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך ההקפה הקודמת, בניוטונים.
כוח מרבי	הכוח המרבי שמופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך הפעילות, בניוטונים.
כוח מרבי בהקפה	הכוח המרבי שמופעל על פלטפורמות הדוושה במהלך ההקפה הנוכחית, בניוטונים.
כוח מנורמל	הכוח המנורמל שמופעל על פלטפורמות הדוושה, בניוטונים.

הילוכים

שם	תיאור
סוללת Di2	עוצמת הסוללה שנותרה בחיישן Di2.
קדמי	ההילוך הקדמי מחיישן מיקום ההילוכים.
סוללת חיישן הילוכים	מצב הסוללה של חיישן מיקום ההילוכים.
יחס העברה	שילוב ההילוכים הנוכחי מחיישן מיקום ההילוכים.
הילוכים	ההילוך הקדמי וההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.
יחס העברה	מספר השיניים על ההילוך הקדמי וההילוך של האופניים כפי שזיהה חיישן מיקום ההילוכים.
אחורי	ההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.

גרפי

שם	תיאור
מבטים חטופים בווידג'ט	ריצה. סולם צבעים שמציג את טווח קצב הקצב הנוכחי.
מד מצפן	הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.
מד איזון זמן מגע עם הקרקע	סולם צבעים שמציג את האיזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.
מד זמן מגע עם הקרקע	סולם צבעים שמציג את משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה.
מד דופק	סולם צבעים שמציג את תחום הדופק הנוכחי.
יחס אזורי דופק	מד צבעוני המציג את יחס הזמן שהושקע בכל אזור דופק.
מד PacePro	ריצה. קצב הפיצול הנוכחי וקצב הפיצול ביעד.
מד כוח	סולם צבעים המציג את תחום הכוח הנוכחי.
מד סיבולת (מרחק)	מד המציג את מרחק הסיבולת הנוכחי שלך שנותר.
מד סיבולת (זמן)	מד המציג את זמן הסיבולת הנוכחי שלך שנותר.
מד של אובדן מהירות הצעדים	מד צבע שמציג את אובדן מהירות הצעדים הנוכחי בזמן ריצה.
מד % של אובדן מהירות צעדים	מד צבע שמציג את אחוז ההפסד הממוצע של מהירות הצעדים.
מד עלייה/ירידה כוללות	סך כל הפרשי הגבהים שעלית וירדת במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.
מד השפעת האימון	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמות הכושר האירובי והאנאירובי.
מד תנועה אנכית	סולם צבעים המציג את עוצמת הניתור בזמן ריצה.
מד יחס אנכי	סולם צבעים המציג את היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

שדות דופק

שם	תיאור
% מעתודת הדופק	אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
השפעת אימון אירובי	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האירובי שלך.
השפעת אימון אנאירובי	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האנאירובי שלך.
% ממוצע מעתודת דופק	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.
דופק ממוצע	הדופק הממוצע לפעילות הנוכחית.
% מדופק מרבי ממוצע	האחוז הממוצע של דופק מרבי לפעילות הנוכחית.
דופק	הדופק בפעימות לשנייה (bpm). להתקן דרוש צמיד חיישן דופק. לחלופין, הוא צריך להיות מחובר למד דופק תואם.
% מדופק מרבי	אחוז מהדופק המרבי.
אזור דופק	הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).
% מעתודת דופק ממוצע במרווח	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.
ממוצע במרווח כאחוז מדופק מרבי	האחוז הממוצע של דופק מרבי למרווח השחייה הנוכחי.
דופק ממוצע במרווח	הדופק הממוצע למרווח השחייה הנוכחי.
מרבי במרווח כאחוז מעתודת דופק	האחוז המרבי של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) למרווח השחייה הנוכחי.
מרבי במרווח כאחוז מדופק מרבי	האחוז המרבי של הדופק המרבי למרווח השחייה הנוכחי.

שם	תיאור
דופק מרבי במרווח	הדופק המרבי למרווח השחייה הנוכחי.
% עתודת דופק בהקפה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) להקפה הנוכחית.
דופק בהקפה	הדופק הממוצע להקפה הנוכחית.
% מדופק מרבי בהקפה	האחוז הממוצע של דופק מרבי להקפה הנוכחית.
% עתודת דופק הקפה אחרונה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) להקפה האחרונה שהושלמה.
דופק בהקפה אחרונה	הדופק הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.
% מדופק מרבי בהקפה	האחוז הממוצע של דופק מרבי להקפה האחרונה שהושלמה.
זמן באזור	הזמן שחלף בכל אזור דופק.

שדות בריכות

שם	תיאור
בריכות במרווח	מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.
בריכות	מספר הבריכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית.

שדות ניווט

שם	תיאור
כיוון ליעד	הכיוון מהמיקום הנוכחי שלך עד ליעד. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מסלול	הכיוון מהמיקום ההתחלתי שלך עד ליעד. ניתן להציג את המסלול כנתיב שתוכנן או הוגדר. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מיקום יעד	המיקום של היעד הסופי.
נקודת ציון יעד	הנקודה האחרונה בנתיב המוביל אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק שנותר	המרחק שנותר עד היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק לנ"צ הבאה	המרחק הנותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק כולל משוער	המרחק הכולל המשוער מנקודת ההתחלה עד ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן הגעה משוער לנק' הבאה	השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע לנקודת הציון הבאה בנתיב (לפי השעון המקומי באזור נקודת הציון). הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן הגעה משוער	השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע ליעד הסופי (לפי השעון המקומי באזור היעד). הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן שנותר להגעה	הזמן המשוער שנותר עד להגעה ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
יחס גלישה ליעד	יחס הגלישה הדרוש כדי לרדת מהמיקום הנוכחי שלך לגובה היעד. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
קו אורך/קו גובה	קו האורך והרוחב של המיקום הנוכחי, ללא תלות בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.
מיקום	המיקום הנוכחי תוך שימוש בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.
הסתעפות הבאה	המרחק להסתעפות הבאה של השביל לפי מדריך המפה של ™NextFork.
נקודת הציון הבאה	הנקודה הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
סטייה מהמסלול	מרחק הסטייה שלך ימינה או שמאלה מנתיב התנועה המקורי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן לנק' הבאה	הזמן המשוער שנותר לפני ההגעה לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מהירות יחסית ליעד	המהירות שבה אתה מתקרב ליעד לאורך מסלול מסוים. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק אנכי ליעד	הפרש הגובה בין המיקום הנוכחי ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מהירות אנכית ליעד	קצב העלייה או הירידה עד לגובה שהוגדר מראש. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.

שדות נוספים

שם	תיאור
קלוריות פעילות	הקלוריות שנשרפו במהלך הפעילות.
לחץ סביבה	לחץ הסביבה שאינו מכויל.
לחץ ברומטרי	לחץ סביבה מכויל נוכחי.
שעות סוללה	מספר השעות שנותרו לפני סיום הסוללה.
רמת סוללה	עוצמת הסוללה הנותרת.

שם	תיאור
COG	כיוון הנסיעה בפועל, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
מרחק לקו ההתחלה	המרחק שנותר לקו ההתחלה של המירוץ. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
סוללת eBike	עוצמת הסוללה הנותרת של ebike.
טווח eBIKE	המרחק הנותר המשוער שבמהלכו eBike יכול לספק סיוע.
זרימה	מידת העקביות שבה אתה שומר על המהירות והתנועה החלקה במהלך פניות בפעילות הנוכחית.
GPS	עוצמת האות של לוויין ה-GPS.
רמת קושי	מידת הקושי בפעילות הנוכחית, בהתבסס על גובה, שיפוע ושינויי כיוון מהירים.
מרווחים	מספר המרווחים שהושלמו בפעילות הנוכחית.
זרימה בהקפה	ניקוד הזרימה הכולל בהקפה הנוכחית.
רמת קושי בהקפה	ניקוד רמת הקושי הכולל בהקפה הנוכחית.
הקפות	מספר ההקפות שהושלמו לפעילות הנוכחית.
חזרות בסבב האחרון	מספר החזרות בסבב האחרון של הפעילות.
הרמה	זווית ההרמה במהלך פעילות שיט.
טעינה	עומס האימון לפעילות הנוכחית. עומס אימון הוא כמות צריכת החמצן העודפת במנוחה (EPOC), המעידה על מידת המאמץ של האימון.
LTE	עוצמת אות ה-LTE.
מצב ביצועים	ניקוד מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת של יכולת הביצועים שלך.
חז'	מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.
קצב נשימה	קצב הנשימה שלך בנשימות לדקה (brpm).
סבבים	מספר קבוצות האימון המבוצעות בפעילות, כגון קפיצה בחבל.
צבירה סולארית	כמות האנרגיה הסולרית שמצטברת בשעות Lux.
עוצמה סולרית	העוצמה הסולרית הנוכחית מוצגת כאחוז מתוך 50,000 Lux.
צעדים	מספר הצעדים במהלך הפעילות הנוכחית.
מתח	רמת המתח הנוכחית שלך.
זריחה	שעת הזריחה בהתאם למיקום ה-GPS.
שקיעה	שעת השקיעה בהתאם למיקום ה-GPS.
מסייע שינוי כיוון	מד שיעזור לך לקבוע אם הספינה שלך מתרוממת או מתקדמת.
שעה ביום	השעה ביום בהתאם למיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ).
סך קלוריות	כמות סך כל הקלוריות שנשרפו במשך היום.

שדות קצב

שם	תיאור
קצב ב-500 מ'	קצב נוכחי ב-500 מטר.
קצב ממוצע ל-500 מ'	קצב ממוצע ב-500 מטרים לפעילות הנוכחית.
קצב ממוצע	הקצב הממוצע לפעילות הנוכחית.
דירוג קצב מותאם	הקצב הממוצע מותאם לפי מידת התלילות של השטח.
קצב במרווח	הקצב הממוצע למרווח הנוכחי.
קצב הקפה ב-500 מ'	קצב ממוצע ב-500 מטרים להקפה הנוכחית.
קצב הקפה	הקצב הממוצע להקפה הנוכחית.
קצב הקפה אחרונה ב-500 מ'	קצב ממוצע ב-500 מטרים להקפה האחרונה.
קצב הקפה אחרונה	הקצב הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.
קצב בבריכה האחרונה	הקצב הממוצע לבריכה האחרונה שהושלמה.
קצב	הקצב הנוכחי.
קצב גלגול	הקצב הממוצע של המייל או הק"מ האחרונים שהושלמו.

שדות PacePro

שם	תיאור
מרחק הפיצול הבא	ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הבא.
קצב יעד הפיצול הבא	ריצה. קצב היעד לפיצול הבא.
מרחק מפוצל	ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הנוכחי.
מרחק נותר לפיצול	ריצה. המרחק שנותר לפיצול הנוכחי.
קצב מפוצל	ריצה. הקצב לפיצול הנוכחי.
קצב יעד פיצול	ריצה. קצב היעד לפיצול הנוכחי.

שדות כוח

שם	תיאור
% FTP	תפוקת הכוח הנוכחית כאחוז מכוח הגבול התפקודי.
איזון ממוצע ב-3 ש'	מהירות תנועה של 3 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.
כוח ב-3 ש'	תפוקת כוח ממוצעת ב-3 שניות של תנועה.
3 שניות כוח/משקל	הכוח הממוצע שנמדד ב-3 שניות בוואטים לקילוגרם בפעילות הנוכחית.
איזון ממוצע ב-10 ש'	מהירות תנועה של 10 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.
כוח ב-10 ש'	תפוקת כוח ממוצעת ב-10 שניות של תנועה.
10 שניות כוח/משקל	הכוח הממוצע שנמדד ב-10 שניות בוואטים לקילוגרם בפעילות הנוכחית.
איזון ממוצע ב-30 ש'	מהירות תנועה של 30 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.
כוח ב-30 ש'	תפוקת כוח ממוצעת ב-30 שניות של תנועה.
30 שניות כוח/משקל	הכוח הממוצע שנמדד ב-30 שניות בוואטים לקילוגרם בפעילות הנוכחית.
איזון ממוצע	איזון כוח ימין/שמאל ממוצע לפעילות הנוכחית.
ממוצע שיא שלב כוח בשמאל	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בפעילות הנוכחית.
כוח ממוצע	תפוקת הכוח הממוצעת לפעילות הנוכחית.
ממוצע שיא שלב כוח בימין	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בפעילות הנוכחית.
ממוצע שיא שלב כוח בשמאל	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בפעילות הנוכחית.
ממוצע היסט ממרכז הדוושה	ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה לפעילות הנוכחית.
ממוצע כוח/ משקל	הכוח הממוצע שנמדד בוואטים לקילוגרם בפעילות הנוכחית.
ממוצע שיא שלב כוח בימין	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בפעילות הנוכחית.
איזון	איזון כוח ימין/שמאל נוכחי.
Intensity Factor	ה-™Intensity Factor לפעילות הנוכחית.
איזון בהקפה	איזון כוח ימין/שמאל ממוצע להקפה הנוכחית.
שיא שלב כוח בשמאל להקפה	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בהקפה הנוכחית.
שיא שלב כוח בשמאל להקפה	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בהקפה הנוכחית.
כוח מרבי בהקפה	תפוקת הכוח המרבית להקפה הנוכחית.
כוח מנורמל בהקפה	™Normalized Power הממוצע להקפה הנוכחית.
PCO להקפה	ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה להקפה הנוכחית.
כוח בהקפה	תפוקת הכוח הממוצעת להקפה הנוכחית.
הקפה כוח/משקל	הכוח הממוצע שנמדד בוואטים לקילוגרם בהקפה הנוכחית.
שיא שלב כוח בימין להקפה	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בהקפה הנוכחית.
שיא שלב כוח בימין להקפה	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בהקפה הנוכחית.
כוח מרבי בהקפה אחרונה	תפוקת הכוח המרבית להקפה האחרונה שהושלמה.
כוח מנורמל הקפה אחרונה	Normalized Power הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.
כוח בהקפה אחרונה	ממוצע תפוקת הכוח להקפה האחרונה שהושלמה.
שיא שלב כוח בשמאל	הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי לרגל שמאל. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מרב הכוח המניע.
שלב כוח בשמאל	הזווית של שלב הכוח הנוכחי לרגל שמאל. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.

שם	תיאור
כוח מרבי	תפוקת הכוח המרבית לפעילות הנוכחית.
NP	ה-Normalized Power לפעילות הנוכחית.
דיווש חלק	ערך המודד עד כמה הרוכב מפעיל כוח באופן שווה על הדוושות בכל סיבוב של הדוושה.
היסט ממרכז הדוושה	ההיסט ממרכז הדוושה (PCO). ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום בפלטפורמת הדוושה שבו מופעל הכוח.
כוח	תפוקת הכוח המרבית בוואט. לפעילויות סקי, ההתקן חייב להיות מחובר לחיישן דופק תואם.
כוח/משקל	הכוח הנוכחי שנמדד בוואטים לקילו.
אזור כוח	הטווח הנוכחי של תפוקת הכוח בהתאם ל-FTP או להגדרות מותאמות אישית.
שיא שלב כוח בימין	הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי לרגל ימין. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מרב הכוח המניע.
שלב כוח בימין	הזווית של שלב הכוח הנוכחי לרגל ימין. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.
זמן באזור	הזמן שחלף בכל אזור כוח.
זמן ישיבה	הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש לפעילות הנוכחית.
זמן ישיבה בהקפה	הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש להקפה הנוכחית.
זמן עמידה	הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש לפעילות הנוכחית.
זמן עמידה בהקפה	הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש להקפה הנוכחית.
TSS	ה-™Training Stress Score לפעילות הנוכחית.
יעילות המומנט	נתון זה מודד את יעילות הדיווש של הרוכב.
עבודה	העבודה המצטברת שבוצעה (תפוקת כוח) בקילוג'אול.

שדות מנוחה

שם	תיאור
חזרה ב:	שעון העצר של המרווח האחרון בנוסף לתקופת המנוחה הנוכחית (שחייה בבריכה).
טיימר מנוחה	הטיימר לתקופה הנוכחית של המנוחה (שחייה בבריכה).

דינמיקת ריצה

שם	תיאור
איזון ממוצע זמן מגע בקרקע	ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהפעלה הנוכחית.
ממוצע זמן מגע עם הקרקע	זמן מגע עם הקרקע בממוצע בפעילות הנוכחית.
אובדן מהירות צעדים ממוצע	המדד הממוצע של אובדן מהירות צעדים בפעילות הנוכחית.
ממוצע אחוז של אובדן מהירות צעדים	היחס הממוצע בין אובדן מהירות צעדים למהירות בפעילות הנוכחית.
אורך צעד ממוצע	אורך צעד ממוצע בהפעלה הנוכחית.
תנועה אנכית ממוצעת	עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בפעילות הנוכחית.
יחס אנכי ממוצע	היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהפעלה הנוכחית.
איזון זמן מגע בקרקע	איזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.
זמן מגע עם הקרקע	משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה. זמן המגע עם הקרקע אינו מחושב בעת הליכה.
איזון זמן מגע בקרקע להקפה	ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהקפה הנוכחית.
זמן מגע עם הקרקע בהקפה	זמן מגע עם הקרקע בממוצע בהקפה הנוכחית.
אובדן מהירות צעדים של הקפה	מהירות הצעדים הממוצעת להקפה הנוכחית.
אחוז אובדן מהירות צעדים של הקפה	היחס הממוצע בין אובדן מהירות צעדים למהירות בהקפה הנוכחית.
אורך צעד בהקפה	אורך צעד ממוצע בהקפה הנוכחית.
תנועה אנכית בהקפה	עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בהקפה הנוכחית.
יחס אנכי בהקפה	היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהקפה הנוכחית.
אובדן מהירות הצעדים	מדד אובדן מהירות צעדים בס"מ לשנייה בזמן ריצה.
אחוז אובדן מהירות הצעדים	היחס בין אובדן מהירות צעדים למהירות בזמן ריצה.
אורך צעד	אורך הצעד בין הפסיעות, הנמדד במטרים.

שם	תיאור
תנועה אנכית	עוצמת הניתור בכל מגע עם הקרקע בזמן ריצה. התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים לכל צעד.
יחס אנכי	היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

שדות מהירות

שם	תיאור
מהירות תנועה ממוצעת	המהירות הממוצעת בעת תנועה לפעילות הנוכחית.
מהירות כוללת ממוצעת	המהירות הממוצעת לפעילות הנוכחית כולל מהירות של תנועה ושל עצירה.
מהירות ממוצעת	המהירות הממוצעת לפעילות הנוכחית.
SOG ממוצע	מהירות הנסיעה הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולוואריאציות הזמניות בכיוון.
SOG של הקפה	מהירות הנסיעה הממוצעת להקפה הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולוואריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות הקפה	המהירות הממוצעת להקפה הנוכחית.
SOG בהקפה אחרונה	מהירות הנסיעה הממוצעת להקפה האחרונה שהושלמה, ללא קשר למסלול הניווט ולוואריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות הקפה אחרונה	המהירות הממוצעת להקפה האחרונה שהושלמה.
ערך מדידה ביחס לקרקע (SOG) מקס'	מהירות הנסיעה המרבית לפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולוואריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות מרבית	המהירות המרבית לפעילות הנוכחית.
מהירות	מהירות ההליכה הנוכחית.
SOG	מהירות הנסיעה בפועל, ללא קשר למסלול הניווט ולוואריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות אנכית	עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

שדות סיבולת

שם	תיאור
סיבולת	הסיבולת הנותרת הנוכחית.
מרחק שנותר	מרחק הסיבולת הנוכחי שנותר במאמץ הנוכחי.
פוטנציאל הסיבולת	הסיבולת הפוטנציאלית שנותרה.
זמן שנותר	זמן הסיבולת הנוכחי שנותר במאמץ הנוכחי.

שדות תנועות

שם	תיאור
מרחק ממוצע בכל תנועה	סקי למרחקים במקום סגור המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.
מרחק ממוצע בכל תנועה	שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.
מרחק ממוצע בכל תנועה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.
קצב תנועות ממוצע	סקי למרחקים במקום סגור מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.
קצב תנועות ממוצע	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.
ממוצע תנועות לבריכה	מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.
מרחק בכל תנועה	סקי למרחקים במקום סגור המרחק שעברת בכל תנועה.
מרחק בכל תנועה	ספורט חתירה. המרחק שעברת בכל תנועה.
תנועות במרווח לבריכה	מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך המרווח הנוכחי.
סוג תנועות במרווח זה	הסוג הנוכחי של התנועות במרווח.
מרחק לתנועה בהקפה	סקי למרחקים במקום סגור המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.
מרחק לתנועה בהקפה	שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.
מרחק לתנועה בהקפה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.
קצב תנועות בהקפה	סקי למרחקים במקום סגור מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.
קצב תנועות בהקפה	שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.
קצב תנועות בהקפה	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.
תנועות בהקפה	סקי למרחקים במקום סגור מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.
תנועות בהקפה	שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.

שם	תיאור
תנועות בהקפה	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.
מרחק לתנועה בהקפה אחרונה	סקי למרחקים במקום סגור המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
מרחק לתנועה בהקפה אחרונה	שחייה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
מרחק לתנועה בהקפה אחרונה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות בהקפה אחרונה	סקי למרחקים במקום סגור מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות בהקפה אחרונה	שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות בהקפה אחרונה	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות בהקפה אחרונה	סקי למרחקים במקום סגור מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות בהקפה אחרונה	שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות בהקפה אחרונה	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות בבריכה האחרונה	מספר התנועות הכולל בבריכה האחרונה שהושלמה.
סוג תנועות בבריכה אחרונה	סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות	סקי למרחקים במקום סגור מספר תנועות בדקה (spm).
קצב תנועות	שחייה. מספר תנועות בדקה (spm).
קצב תנועות	ספורט חתירה. מספר תנועות בדקה (spm).
תנועות	סקי למרחקים במקום סגור מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.
תנועות	שחייה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.
תנועות	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

שדות Swolf

שם	תיאור
ממוצע SWOLF	ציון ה-SWOLF הממוצע לפעילות הנוכחית. ציון ה-Swolf הוא סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (*מילון מונחים בשחייה*, עמוד 35). בשחייה במים פתוחים, ציון ה-Swolf מחושב לפי אורך בריכה של 25 מטרים.
Swolf במרווח	ציון ה-Swolf הממוצע במרווח הנוכחי.
SWOLF בהקפה	ציון ה-Swolf להקפה הנוכחית.
SWOLF בהקפה אחרונה	ציון ה-Swolf להקפה האחרונה שהושלמה.
SWOLF בבריכה האחרונה	ציון ה-Swolf בבריכה האחרונה שהושלמה.

שדות טמפרטורה

שם	תיאור
24 שעות מקס'	הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.
24 שעות מינ'	הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.
טמפרטורה ממוצעת	טמפרטורה ממוצעת במהלך הפעילות.
טמפרטורה מרבית	הטמפרטורה המרבית במהלך הפעילות.
טמפרטורה מינימלית	הטמפרטורה המינימלית במהלך הפעילות.
טמפרטורה	הטמפרטורה באוויר. חום הגוף משפיע על חיישן הטמפרטורה. ניתן לשייך חיישן tempe™ עם ההתקן כדי לספק מקור עקבי של נתוני טמפרטורה מדויקים.

שדות טיימר

שם	תיאור
זמן הקפה ממוצע	משך ההקפה הממוצע לפעילות הנוכחית.
זמן תנועה ממוצעת	משך התנועה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.
זמן תנוחה ממוצע	זמן התנוחה הממוצע לפעילות הנוכחית.
זמן שעבר	סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את שעון העצר של הפעילות ורץ במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את שעון העצר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את שעון העצר ורץ במשך 20 דקות, הזמן שיתועד בסך הכול יהיה 35 דקות.
זמן סיום משוער	זמן הסיום המשוער של הפעילות הנוכחית.
זמן מרווח	משך הזמן בשעון העצר למרווח הנוכחי.

שם	תיאור
זמן הקפה	משך הזמן בשעון העצר להקפה הנוכחית.
זמן הקפה אחרונה	משך הזמן בשעון העצר להקפה האחרונה שהושלמה.
זמן תנועה אחרונה	משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
זמן התנוחה האחרונה	משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.
זמן התרגיל	משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה הנוכחית.
זמן תנועה	זמן התנועה הכולל לפעילות הנוכחית.
סה"כ שנותר/שעבר	הזמן הכולל לפני או אחרי קצב ומהירות היעד.
זמן תנוחה	משך הזמן בשעון העצר עבור התנוחה הנוכחית.
שעון עצר במרוץ	הזמן שחלף במרוץ השיט הנוכחי.
הגדר טיימר	הזמן שלקח הביצוע של סט האימון הנוכחי במהלך פעילות אימון כוח.
זמן בעצירה	הזמן הכולל לאחר עצירה לפעילות הנוכחית.
זמן שחייה	זמן השחייה לפעילות הנוכחית, לא כולל זמן מנוחה.
טיימר	הזמן הנוכחי בשעון העצר של הפעילות.

שדות אימון

שם	תיאור
חזרות שנותרו	במהלך אימון, מספר החזרות שנותרו.
משך שלב	הזמן או המרחק שנותר עבור השלב באימון.
קצב בשלב	הקצב הנוכחי במהלך שלב האימון.
מהירות הצעדים	המהירות הנוכחית במהלך שלב האימון.
זמן בשלב	הזמן שחלף בשלב האימון.

© 2026 Garmin Ltd. או החברות הבנות שלה.

Garmin®, הלוגו של Garmin, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, Virtual Partner®, ANT+®, fēnix®, וגם Xero® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Garmin Response℠, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, ShotView™, tempe™, Varia™ ו-Vector™ הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של החברות הבנות שלה. אין להשתמש בסימנים המסחריים ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android™ הוא סימן מסחרי של Google LLC. Apple®, iPhone® ו-iTunes® הם סימנים מסחריים של Apple Inc., שרשומים בארה"ב ובמדינות ובאזורים אחרים. סמלי הלוגו וסימן המילה של Bluetooth® הם בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc., וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute® וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. Di2™ הוא סימן מסחרי של Shimano, Inc. Shimano® הוא סימן מסחרי רשום של Shimano, Inc. iOS® הוא סימן מסחרי רשום של Cisco Systems, Inc. שנמצא בשימוש תחת רישיון על-ידי Apple Inc. NOAA® הוא סימן שירות רשום של National Oceanic and Atmospheric Administration. Overwolf™ הוא סימן מסחרי של Overwolf Ltd. STRAVA ו-Strava™ הם מסימנים מסחריים של Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), ו-Normalized Power™ (NP) הם סימנים מסחריים של Peaksware, LLC. USB-C® הוא סימן מסחרי רשום של USB Implementers Forum. Wi-Fi® הוא סימן מסחרי רשום של Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® הוא סימן מסחרי רשום של Microsoft Corporation בארצות הברית ובמדינות אחרות. Zwift™ הוא סימן מסחרי של Zwift, Inc. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם של הבעלים שלהם בהתאמה.