

GARMIN®

FĒNIX® 9 SERIES

Ceas inteligent



Manual
de
utilizare

Cuprins

Introducere.....7

Inițiere.....	7
Funcțiile butoanelor.....	7
Funcțiile ecranului tactil.....	8
Activarea și dezactivarea ecranului tactil.....	9
Starea GPS și pictogramele de stare....	9
Personalizarea feței de ceas.....	9

Aplicații și activități..... 11

Aplicații.....	11
Exerciții.....	13
Utilizarea unei aplicații salvate.....	17
Înregistrarea unei note vocale.....	17
Utilizarea comenzilor vocale.....	17
Utilizarea aplicației Messenger.....	19
Efectuarea de apeluri din aplicația Apeluri Messenger.....	19
Garmin Pay™.....	20
Începerea unui Garmin Epic.....	21
Utilizarea aplicației Xero® Chronograph.....	22
Planificarea scufundării.....	22
Vizualizarea informațiilor despre marea.....	23
Marcarea locației ancorării.....	24
Telecomandă motor de trolling.....	24
Activități.....	25
Începerea unei activități.....	25
Oprirea unei activități.....	26
Activități în aer liber.....	27
Rulează.....	36
Înot.....	39
Ciclism.....	41
Sporturi multiple.....	42
Activități în sala de sport.....	43
Scufundări.....	45
Sporturi de iarnă.....	52
Sporturi acvatice.....	53
Alte activități.....	55
Personalizarea activităților și aplicațiilor.....	58
Personalizarea listei cu aplicații.....	58
Personalizarea listei de activități favorite.....	59

Personalizarea ecranelor de date....	59
Crearea unei activități personalizate.....	59
Setări de activitate.....	60

Comenzi..... 67

Personalizarea meniului de comenzi..	69
Utilizarea lanternei cu LED.....	69
Editarea stroboscopului cu lanternă personalizat.....	70
Măsurarea înălțimii unui obiect.....	70

Informații rapide..... 71

Vizualizarea informațiilor rapide.....	73
Personalizarea listei cu informații rapide.....	74
Crearea unui folder cu informații rapide.....	74
Body Battery™.....	74
Sfaturi pentru date Body Battery™ îmbunătățite.....	75
Stare de sănătate.....	75
Măsurătorile performanțelor.....	75
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	75
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	77
Starea variabilității pulsului.....	77
Situația performanțelor.....	77
Economia alergării.....	78
Afișarea estimării FTP.....	78
Prag lactat.....	78
Vizualizarea staminei în timp real... ..	79
Vizualizarea curbei dvs. de putere... ..	79
Starea antrenamentului.....	80
Nivelurile de stare a antrenamentului.....	80
Nivelul imediat de solicitare.....	81
Durata de recuperare.....	82
Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine.....	83
Întreruperea și reluarea stării antrenamentului.....	83
Nivelul de pregătire pentru antrenament.....	83
Toleranța la alergare.....	84
Scor de anduranță.....	84
Vizualizarea zonelor de stamina.....	85

Scor în pantă.....	85
Vizualizarea aptitudinilor de ciclism...	85
Calendarul curselor și cursa principală.....	86
Antrenarea pentru evenimente de alergare.....	86
Adăugarea unei cotații bursiere.....	86
Se adaugă locațiile meteo.....	86
Înregistrare stil de viață.....	87
Monitorizarea comportamentelor din înregistrările stilului de viață.....	87
Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar.....	87
Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect™.....	87
Vizualizarea informațiilor rapide despre Scuba Diving.....	87

Ceasuri.....89

Setarea unei alarme.....	89
Editarea unei alarme.....	89
Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă.....	89
Ștergerea unui timer de numărătoare inversă.....	90
Utilizarea cronometrului.....	90
Adăugarea unor fusuri orare alternative.....	91
Editarea unui fus orar alternativ.....	91
Adăugarea unui eveniment de numărătoare inversă.....	91
Editarea unui eveniment cu numărătoare inversă.....	91

Istoric.....93

Utilizarea istoricului.....	93
Istoric sporturi multiple.....	93
Date personale.....	93
Vizualizarea recordurilor personale.....	93
Restabilirea unui record personal....	93
Ștergerea recordurilor personale....	94
Vizualizarea totalurilor de date.....	94

Setările pentru notificări și alerte.... 95

Alerte privind sănătatea și starea de bine.....	95
---	----

Setarea unei alerte de puls anormal.....	95
Alertă mișcare.....	95
Raport de dimineață.....	96
Personalizarea raportului de dimineață.....	96
Raport de seară.....	96
Personalizarea raportului de seară..	96
Setarea alertelor de timp.....	96
Setarea unei alerte de furtună.....	96
Activarea alertelor privind conexiunea la telefon.....	97

Setări pentru sunete și vibrații..... 98

Setări pentru afișaj și luminozitate..... 99

Conectivitate..... 100

Senzori și accesorii.....	100
Senzorii wireless.....	100
Caracteristici de conectare la telefon.....	104
Asocierea telefonului.....	104
Apelarea din aplicația Telefon.....	104
Utilizarea asistentului telefonului..	105
Activarea notificărilor prin Bluetooth.....	105
Găsirea unui dispozitiv pierdut....	106
Oprirea conexiunii Bluetooth® a telefonului.....	107
Activarea și dezactivarea alertelor de localizare a telefonului.....	107
Funcțiile de conectivitate Wi-Fi®.....	107
Conectarea la o rețea Wi-Fi®.....	107
Funcții conectate LTE și prin satelit pentru fēnix® 9 Pro - inReach®.....	107
Conectarea la sateliții de comunicații.....	108
Trimiterea unui mesaj de test.....	109
Trimiterea unui mesaj check-in....	109
Verificarea mesajelor.....	110
Solicitarea unei prognoze meteo inReach®.....	110
Setări LTE și de satelit.....	110
Vizualizarea detaliilor planului inReach® și a utilizării.....	110

SOS pentru fēnix® 9 Pro - inReach®	111
Partajare Garmin®	112
Partajarea datelor cu	
Garmin Share	112
Primirea datelor cu Garmin Share	112
Setări Garmin Share	113
Aplicații pentru telefon și aplicații pentru	
computer	113
Garmin Connect™	113
Funcțiile Connect IQ	115
Aplicația Garmin Dive™	115
Garmin Explore™	115
Aplicația Garmin Messenger™	116
Aplicația Garmin Golf™	116
Aplicația ShotView™	116

Moduri de concentrare..... 117

Personalizarea unui mod de focalizare	
implicit	117
Crearea unui mod de concentrare	
personalizat	117

Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine..... 119

Puls la înch. mâinii	119
Purtarea ceasului	119
Sfaturi pentru un puls neregulat	119
Setările monitorului cardiac purtat la	
încheietura mâinii	120
Pulsoximetrul	120
Obținerea de citiri cu	
pulsoximetrul	121
Setarea modului Pulsoximetru	121
Sfaturi în cazul în care datele	
pulsoximetrului sunt neregulate	121
Obiectiv automat	122
Minute de exerciții	122
Acumularea de minute de activitate	
intensă	122
Monitorizarea somnului	122
Setarea programului de somn	122
Utilizarea monitorizării automate a	
somnului	122
Variații ale respirației	123

Hartă..... 124

Vizualizarea hărții	124
---------------------	-----

Salvarea sau navigarea către o locație de	
pe hartă	124
Monitorizarea locației dvs. pe hartă	124
Setări hartă	124
Organizarea hărților	125
Afișarea și ascunderea datelor despre	
hărți	126

Navigare..... 127

Navigarea către o destinație	127
Navigarea către un punct de interes	
din apropiere	127
Navigarea la punctul de pornire în	
timpul unei activități	127
Marcarea și începerea navigației către	
o locație Om la apă	128
Oprirea navigării	128
Salvarea locurilor	128
Salvarea locației	128
Salvarea unei locații Grilă dublă	128
Partajarea unei locații de pe hartă	
utilizând aplicația Garmin	
Connect™	129
Trasee	129
Crearea unui traseu în Garmin	
Connect™	129
Crearea și urmărirea unui traseu pe	
ceas	130
Monitorizarea unui traseu salvat pe	
ceas	131
Setarea direcției pe busolă	131
Setarea unui punct de referință	131
Proiectarea unui punct de trecere	131

Funcții de siguranță și monitorizare..... 133

Adăugarea contactelor de asistență	133
Adăugarea contactelor	133
Pornirea și oprirea detecției	
incidentelor	133
Activarea monitorizării	
Garmin Locate	134
Solicitarea de asistență	134
Mesagerie spectator	135
Blocarea mesajelor spectatorilor	135
Pornirea unei sesiuni GroupTrack	135
Sfaturi pentru sesiunile GroupTrac	
k	135

Muzică..... 136

Conectarea de la un furnizor terț.....	136
Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț.....	136
Descărcarea de conținut audio personal.....	136
Ascultare muzică.....	136
Comenzi de redare muzică.....	137
Conectarea căștilor Bluetooth®.....	137
Schimbarea modului audio.....	137

Profil de utilizator..... 138

Setarea profilului de utilizator.....	138
Setări gen.....	138
Vizualizarea vârstei de fitness.....	138
Despre zonele de puls.....	138
Obiective fitness.....	138
Setarea zonelor de puls.....	138
Puteți lăsa ceasul să seteze zonele dvs. de puls.....	139
Calculul zonelor de puls.....	139
Setarea zonelor de putere.....	139
Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor.....	140

Setările pentru gestionarea alimentării..... 141

Personalizarea funcției de economisire a bateriei.....	141
Personalizarea modurilor de alimentare.....	141

Setări de accesibilitate..... 142

Setări de sistem..... 143

Schimbarea limbii ceasului.....	143
Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor.....	143
Setarea codului de acces al ceasului.....	143
Schimbarea codului de acces al ceasului.....	144
Dezactivarea codului de acces al ceasului.....	144
Busolă.....	144
Setări busolă.....	144
Altimetru și barometru.....	145

Setările altimetrului și barometrului.....	145
Senzor de adâncime.....	145
Setările senzorului de adâncime...	145
Setări pentru oră.....	145
Sincronizarea orei.....	146
Schimbarea tastaturii implicite a ceasului.....	146
Activarea unui cuvânt de activare pentru ceas.....	146
Setări avansate ale sistemului.....	146
Schimbarea unităților de măsură..	146
Setări pentru înregistrarea datelor.	147
Restabiliți și resetați setările.....	147
Restabilirea setărilor și datelor din Garmin Connect™	147
Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	147
Repornirea manuală a ceasului....	148
Remediarea unui dispozitiv în modul de recuperare.....	148
Actualizări ale produsului.....	148
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	148
Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice.....	149

Informații dispozitiv..... 150

Despre afișajul AMOLED.....	150
Încărcarea ceasului.....	150
Încărcare solară.....	150
Specificații.....	151
Informații privind bateria.....	151
Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei.....	152
Întreținerea dispozitivului.....	153
Curățarea ceasului.....	154
Curățarea benzilor din piele.....	154
Curățarea brățării din nailon.....	154
Schimbarea curelelor QuickFit®	154
Cum obțineți mai multe informații....	155

Anexă..... 156

Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării.....	156
Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul.....	156

Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical.....	156
Clasificările standard ale volumului maxim de O ₂	157
Evaluări pentru economia alergării...	157
Clasificările FTP.....	157
Evaluările scorului de anduranță.....	158
Dimensiunea și circumferința roții....	158

Câmpuri de date..... 159

Introducere

⚠️ AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

Luați legătura întotdeauna cu medicul dvs. înainte de a începe sau a modifica orice program de exerciții.

ATENȚIONARE

Funcțiile conectate prin LTE și satelit, inclusiv SOS, necesită un plan de servicii inReach® activ și sunt disponibile doar pentru ceasul fēnix® 9 Pro - inReach.

Inițiere

Când utilizați ceasul pentru prima dată, trebuie să finalizați aceste acțiuni pentru a-l configura și pentru a vă familiariza cu funcțiile de bază.

- 1 Țineți apăsat  pentru a porni ceasul (*Funcțiile butoanelor, pagina 7*).
- 2 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza configurarea inițială.
În timpul configurării inițiale, vă puteți asocia telefonul cu ceasul pentru a primi notificări, pentru a vă sincroniza activitățile și multe altele (*Asocierea telefonului, pagina 104*). Dacă ați avut anterior un ceas compatibil, puteți migra setările ceasului, terenurile salvate și multe altele atunci când vă asociați noul ceas fēnix® cu telefonul.
- 3 Dacă aveți un ceas fēnix 9 Pro - inReach®, finalizați inReach activarea planului de servicii în Garmin Messenger™ aplicație pentru a utiliza funcțiile LTE și pe cele conectate prin satelit (*Funcții conectate LTE și prin satelit pentru fēnix® 9 Pro - inReach®, pagina 107*).
- 4 Încărcați ceasul (*Încărcarea ceasului, pagina 150*).
- 5 Verificați actualizările software (*Setări de sistem, pagina 143*).
Pentru cea mai bună experiență, este recomandat să păstrați actualizat software-ul de pe ceasul dvs. Actualizările software oferă modificări și îmbunătățiri legate de confidențialitate, securitate și funcționalitate.
- 6 Începeți o activitate (*Începerea unei activități, pagina 25*).

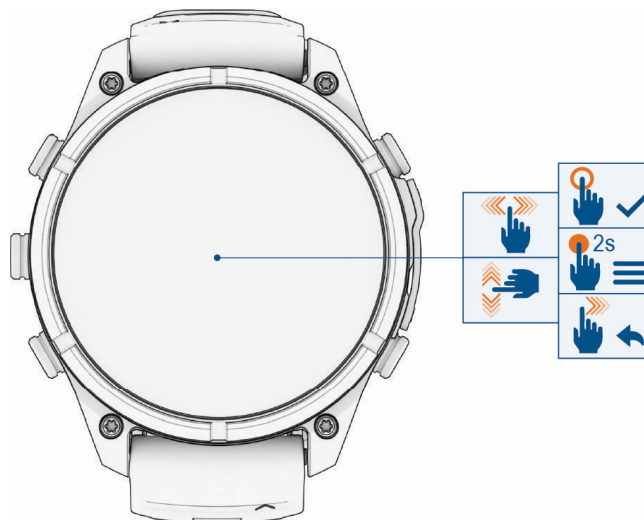
Funcțiile butoanelor



SUGESTIE: puteți să personalizați funcțiile unor butoane când sunt ținute apăsate și să creați comenzi rapide noi pentru butoane (*Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor, pagina 143*).

①  Butonul din stânga sus	• Apăsați pentru a ilumina ecranul. • Apăsați rapid de două ori pentru a aprinde sau stinge lanterna (<i>Utilizarea lanternei cu LED, pagina 69</i>). • Țineți apăsat timp de trei secunde pentru a porni dispozitivul. • Țineți apăsat timp de două secunde pentru a vizualiza meniul de comenzi (<i>Comenzi, pagina 67</i>). • Pe un ceas fēnix® 9/9 Pro fără un abonament activ la servicii inReach®, țineți apăsat timp de cinci secunde pentru a solicita asistență (<i>Solicitarea de asistență, pagina 134</i>). • Pe un ceas fēnix 9 Pro - inReach cu un abonament activ la servicii inReach, țineți apăsat timp de cinci secunde pentru a iniția o operațiune de salvare SOS (<i>SOS pentru fēnix® 9 Pro - inReach®, pagina 111</i>).
②  Butonul din stânga mijloc	• De pe fața de ceas, apăsați pentru a vizualiza centrul de notificări (<i>Vizualizarea notificărilor, pagina 106</i>). • Apăsați pentru a derula meniurile sau ecranele de date. • De pe fața de ceas, țineți apăsat pentru a accesa meniul principal. • Țineți apăsat pentru a accesa un meniu contextual, dacă este disponibil unul în acea zonă a interfeței.
③  Butonul din stânga jos	• De pe fața de ceas, apăsați pentru a derula lista de informații rapide (<i>Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 73</i>). • Apăsați pentru a derula meniurile sau ecranele de date. • Țineți apăsat pentru a vizualiza comenzile pentru muzică (<i>Ascultare muzică, pagina 136</i>).
④  Butonul din dreapta sus	• Apăsați pentru a alege o opțiune dintr-un meniu. • De pe fața de ceas, apăsați pentru a deschide meniul de aplicații și activități (<i>Aplicații și activități, pagina 11</i>). • Apăsați pentru a începe sau a opri o activitate (<i>Începerea unei activități, pagina 25</i>). • Țineți apăsat pentru a deschide funcția de comenzi vocale (<i>Utilizarea comenzilor vocale, pagina 17</i>).
⑤  Butonul din dreapta jos	• Apăsați pentru a reveni la ecranul anterior. • În timpul unei activități, apăsați pentru a înregistra o tură, o pauză de odihnă sau pentru a trece la următorul pas al antrenamentului. • Țineți apăsat pentru a vizualiza o listă cu aplicațiile utilizate recent.

Funcțiile ecranului tactil



- Atingeți pentru a alege o opțiune dintr-un meniu.
- Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul.
- Țineți apăsat pe datele de pe fața de ceas pentru a deschide informațiile rapide sau funcția.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pe toate fețele de ceas.

- Apăsați pe o pictogramă din partea de sus a ecranului ceasului pentru a relua utilizarea aplicației sau activității active.
- De pe fața de ceas, glisați în jos pentru a vizualiza centrul de notificări.

- De pe fața de ceas, glisați în sus pentru a derula lista de informații rapide.
- De pe fața de ceas, glisați spre stânga pentru a deschide meniul aplicațiilor și activităților.
- Din meniul de comenzi, informații rapide sau aplicații, mențineți apăsat ecranul ceasului pentru a edita, adăuga sau reordona opțiunile.
- Glisați în sus sau în jos pentru a derula meniurile.
- Glisați la dreapta pentru a reveni la ecranul anterior.
- Acoperiți ecranul cu palma pentru a reveni la fața de ceas și a reduce luminozitatea ecranului.

Activarea și dezactivarea ecranului tactil

- Țineți apăsat  și .
- Țineți apăsat  și selectați .
- Țineți apăsat , selectați **Setări ceas > Afișaj și luminozitate > Ecran tactil** și selectați o opțiune.

Starea GPS și pictogramele de stare

Pentru activitățile de exterior, bara de stare devine verde când sistemul GPS este pregătit. O pictogramă intermitentă indică faptul că ceasul caută un semnal. O pictogramă continuă arată că semnalul a fost găsit sau că senzorul este conectat.

GPS	Stare GPS
	Starea bateriei
	Starea conexiunii telefonului
	Starea tehnologiei Wi-Fi®
	Stare mod Avion
	LiveTrackStare
	GroupTrackStare
	Stare LTE
	Stare puls
	Starea tehnologiei Bluetooth®
	Stare conectivitate ANT+®
	Running Dynamics PodStare
	Starea senzorului de viteză și de cadență
	Stare lumini bicicletă
	Stare radar bicicletă
	Stare mod de afișare extins
	Stare trainer inteligent
	Stare contor de putere
	Starea senzorului tempe™

Personalizarea feței de ceas

Puteți personaliza informațiile și aspectul feței de ceas sau puteți activa o față de ceas Connect IQ™ instalată ([Funcțiile Connect IQ, pagina 115](#)).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a edita fața de ceas, selectați .
 - Pentru a adăuga și edita o față de ceas nouă, selectați **Adăugare nou**, selectați o categorie (fēnix® 9/9 Pro AMOLED) și selectați  > .

NOTĂ: când adăugați o față de ceas, aceasta apare în lista de favorite. Când atingeți numărul maxim de favorite, trebuie să ștergeți o față de ceas din lista de favorite pentru a adăuga una nouă

4 Selectați o opțiune:

NOTĂ: nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate fețele de ceas. Unele fețe de ceas au opțiuni suplimentare, cum ar fi un fus orar alternativ sau mai multe stiluri.

- Pentru a activa fața ceasului, selectați **Aplicare**.
- Pentru a modifica datele afișate pe cadran, selectați **Date**, derulați și selectați un câmp de editat, apoi derulați și selectați o opțiune.
- Pentru a adăuga sau modifica o culoare de accent pentru fața de ceas, selectați **Culoare accent**, apoi derulați și selectați o opțiune.
- Pentru a modifica culoarea datelor afișate pe fața de ceas, selectați **Culoare date**, apoi derulați și selectați o opțiune.
- Pentru a modifica culoarea de fundal, selectați **Culoare fundal**, apoi derulați și selectați o opțiune.

NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru modelele fēnix 9/9 Pro AMOLED.

- Pentru a elimina fața de ceas din lista de favorite, selectați **Ștergere**.

Aplicații și activități

Ceasul dvs. include o varietate de aplicații și activități preîncărcate.

Aplicații: aplicațiile oferă funcții interactive pentru ceas, precum vizualizarea locațiilor salvate sau apelarea unei persoane de pe ceas ([Aplicații, pagina 11](#)).

Activități: ceasul dvs. este livrat preîncărcat cu aplicații de activități pentru interior și în aer liber, inclusiv alergare, ciclism, antrenament de forță, înot în bazin și multe altele ([Activități, pagina 25](#)). La începerea unei activități, ceasul afișează și înregistrează datele senzorului, pe care le puteți salva și distribui către comunitatea Garmin Connect™.

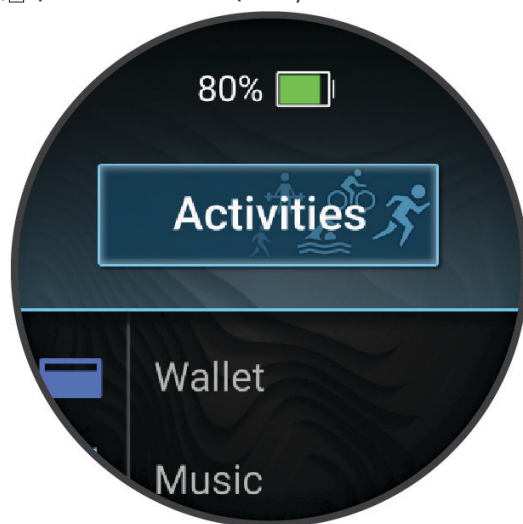
Pentru mai multe informații privind urmărirea activității și precizia metrică a condiției fizice, accesați garmin.com/ataccuracy.

Aplicații Connect IQ™: puteți adăuga funcții pe ceas instalând aplicații din aplicația Connect IQ ([Funcțiile Connect IQ, pagina 115](#)).

Aplicații

Puteți să personalizați ceasul utilizând meniul de aplicații, care vă permite să accesați rapid funcțiile și opțiunile ceasului. Unele aplicații necesită o conexiune Bluetooth® la un telefon compatibil. Multe aplicații pot fi găsite și în informațiile rapide ([Informații rapide, pagina 71](#)) sau comenzi ([Comenzi, pagina 67](#)).

De pe fața de ceas, apăsați  și  pentru a derula aplicațiile.



Nume	Mai multe informații
ABC	Selectați pentru a vedea informații combinate de la altimetru, barometru și busolă.
Anchor	Selectați pentru a marca o locație de ancorare (Marcarea locației ancorării, pagina 24).
Transmitere puls	Selectați pentru a transmite datele despre puls către un dispozitiv asociat (Difuzarea datelor despre puls, pagina 120).
Calculator	Selectați pentru a utiliza calculatorul, inclusiv calculatorul științific.
Calendar	Selectați pentru a vizualiza evenimentele viitoare din calendarul telefonului dvs.
Ceasuri	Selectați pentru a seta o alarmă, un timer, un cronometru, un fus orar alternativ sau un eveniment de numărătoare inversă (Ceasuri, pagina 89).
Connect IQ™	Selectați pentru a folosi Connect IQ Magazinul pe ceas (Funcțiile Connect IQ, pagina 115).
Epic	Selectați pentru a începe, vizualiza sau încheia un Garmin Epic, care este o colecție de activități, trasee și date biometrice dintr-o anumită perioadă (Începerea unui Garmin Epic, pagina 21).
Instrumente câmp	Selectați pentru a deschide aplicații pentru excursii în aer liber, cum ar fi aplicațiile pentru busolă, măsurarea înălțimii sau punctul de referință.
Prognoză pentru pescuit	Selectați pentru a afișa estimările pentru cele mai bune zile și ore pentru pescuit în funcție de locația dvs., faza lunii și orele la care răsare și apune luna. Puteți vedea evaluarea zilei și orele de hrănire principale și secundare.
Garmin Share	Selectați pentru a trimite sau primi date cu alte dispozitive Garmin® (Partajare Garmin®, pagina 112).

Nume	Mai multe informații
Health Snapshot™	Selectați pentru a înregistra mai mulți indicatori cheie de sănătate, precum pulsul mediu, nivelul de stres și rata respiratorie, timp de două minute în care nu vă mișcați deloc. Aceasta vă oferă o imagine asupra stării dvs. cardiovasculare generale.
Istoric	Selectați pentru a vizualiza istoricul activităților înregistrate, înregistrările și totalurile (Utilizarea istoricului, pagina 93).
Înregistrare stil de viață	Selectați pentru a urmări comportamentele dvs. de zi cu zi și pentru a vedea cum influențează aceste comportamente anumite valori privind sănătatea în aplicația Garmin Connect™.
Hartă	Selectați pentru a vizualiza harta (Vizualizarea hărții, pagina 124).
Manager de hărți	Selectați pentru a vedea și gestiona hărțile descărcate (Organizarea hărților, pagina 125).
Măsurare înălțime	Selectați pentru a măsura înălțimea unui element, cum ar fi un deal sau o cascadă (Măsurarea înălțimii unui obiect, pagina 70).
Messenger	Selectați pentru a vizualiza și trimite mesaje utilizând Garmin Messenger™ aplicația de telefonie (Utilizarea aplicației Messenger, pagina 19). Pe un ceas fēnix® 9 Pro - inReach® cu un abonament activ la servicii inReach, puteți utiliza conexiunea LTE sau conexiunea la sateliți de comunicații a ceasului pentru a trimite mesaje, a trimite mesaje de verificare sau a verifica dacă există mesaje noi.
Apeluri Messenger	Pe un ceas fēnix 9 Pro, selectați pentru a vizualiza istoricul apelurilor sau pentru a efectua un apel vocal (Efectuarea de apeluri din aplicația Apeluri Messenger, pagina 19).
Faza lunii	Selectați pentru a vedea ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.
Muzică	Selectați pentru a controla redarea audio cu ajutorul ceasului (Ascultare muzică, pagina 136).
Notificări	Selectați pentru a vizualiza notificările telefonului (Vizualizarea notificărilor, pagina 106).
Nutriție	Selectați pentru a vă monitoriza nutriția zilnică, inclusiv calorile și macronutrienții. De asemenea, puteți înregistra aportul alimentar. Trebuie să aveți un abonament Garmin Connect+ activ pentru a monitoriza și vizualiza datele despre nutriție (Abonament Garmin Connect+™, pagina 113).
Telefon	Selectați pentru a deschide comenzile telefonului, cum ar fi contactele și tastatura telefonică (Apelarea din aplicația Telefon, pagina 104).
Asistent telefon	Selectați pentru a rosti o comandă pentru asistentul vocal al telefonului (Utilizarea asistentului telefonului, pagina 105).
Planificare scuf.	Selectați pentru a calcula adâncimea maximă de operare, gazele de respirat sau timpul limită fără decompresie pentru o scufundare (Planificarea scufundării, pagina 22).
Proiectare punct traseu	Selectați pentru a salva o locație nouă prin proiectarea distanței și a direcției de la locația dvs. curentă (Proiectarea unui punct de trecere, pagina 131).
Pulsoximetrie	Selectați pentru a efectua o măsurătoare cu pulsoximetrul (Pulsoximetrul, pagina 120).
Punct de referință	Selectați pentru a seta un punct de referință pentru a oferi direcția și distanța către o locație sau un relevment (Setarea unui punct de referință, pagina 131).
Salvate	Selectați pentru a vizualiza locațiile, traseele și punctele de referință salvate (Utilizarea unei aplicații salvate, pagina 17).
Setări	Selectați pentru a deschide meniul de setări.
Scoruri sportive	Selectați pentru a urmări echipe de sport universitare sau profesioniste cu scoruri și date în timp real.
RĂSĂRIT ȘI APUS	Selectați pentru a vedea răsăritul, apusul și perioadele cu lumină scăzută.
Maree	Selectați pentru a vizualiza informații despre maree pentru o locație (Vizualizarea informațiilor despre maree, pagina 23).
Sugestii	Selectați pentru a vizualiza sugestii interactive pe ceas, pentru a afla despre funcții noi ale ceasului dvs. și pentru a scana un link direct către support.garmin.com pentru a accesa manualul de utilizare al ceasului.
Motor trolling	Selectați pentru a utiliza ceasul ca telecomandă pentru motorul de trolling Garmin (Asocierea ceasului și a motorului de trolling, pagina 24).
Comandă vocală	Selectați pentru a rosti o comandă pe care ceasul să o execute (Utilizarea comenzilor vocale, pagina 17).
Note vocale	Selectați pentru a înregistra o notă vocală (Înregistrarea unei note vocale, pagina 17).

Nume	Mai multe informații
Wallet	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay™</i> , pagina 20).
Vreme	Selectați pentru a vizualiza prognoza și condițiile meteo.
Monitorizarea greutateii	Selectați pentru a vizualiza tendințele și istoricul recent al greutății dvs. Vă puteți introduce manual greutatea. Dacă aveți un cântar Index™ asociat contului dvs. Garmin Connect, datele despre greutatea dvs. apar în aplicație.
Antrenamente	Selectați pentru a vizualiza antrenamentele salvate (<i>Exerciții</i> , pagina 13).
Xero Chronograph	Selectați pentru a accesa controalele sesiunii cronografului Xero® și pentru a vedea date balistice (<i>Utilizarea aplicației Xero® Chronograph</i> , pagina 22).

Exerciții

Puteți crea exerciții particularizate care să includă obiective pentru fiecare pas al exercițiilor și pentru diverse distanțe, ore și calorii. În timpul activității dvs., puteți vedea ecranele de date specifice antrenamentului care conțin informații despre etapele antrenamentului, cum ar fi distanța parcursă sau ritmul curent.

Pe ceas: puteți deschide aplicația pentru antrenamente din lista de aplicații pentru a afișa toate antrenamentele încărcate pe ceas la momentul respectiv (*Aplicații și activități*, pagina 11).

De asemenea, puteți vizualiza istoricul antrenamentelor.

În aplicație: puteți crea și găsi mai multe antrenamente sau puteți selecta un plan de antrenament care conține antrenamente integrate, apoi le puteți transfera pe ceas (*Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect™*, pagina 14).

Puteți programa antrenamente.

Vă puteți actualiza și edita antrenamentele actuale.

Începerea unui antrenament

Ceasul dvs. vă poate ghida prin etapele multiple ale unui exercițiu.

1 De pe fața de ceas, apăsați .

SUGESTIE: dacă aveți deja un antrenament programat sau sugerat pentru astăzi, puteți derula în jos și selecta **Antrenamente**.

2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.

3 Apăsați pe  și selectați **Antrenament**.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a permite ceasului să sugereze un exercițiu după ce selectați obiectivele de intensitate și de timp, selectați **Antrenament rapid**.
- Pentru a începe un antrenament pe intervale, selectați **Ținte și intervale** sau **Intervale** (*Începerea unui exercițiu cu intervale*, pagina 14).
- Pentru a începe un antrenament cu un obiectiv de antrenament, selectați **Ținte și intervale** sau **Setați o țintă** (*Setarea unei ținte a antrenamentului*, pagina 15).
- Pentru a începe un exercițiu preîncărcat sau salvat, selectați **Biblioteca de antrenamente** (*Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect™*, pagina 14).
- Pentru a începe un exercițiu programat din calendarul de antrenamente Garmin Connect™, selectați **Calendar de antrenament** (*Despre calendarul de antrenament*, pagina 16).

NOTĂ: nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

5 Selectați un antrenament.

NOTĂ: doar exercițiile care sunt compatibile cu activitatea selectată apar în listă.

6 Dacă este necesar, selectați **Efectuare antrenament**.

7 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.

După începerea unui antrenament, dispozitivul afișează fiecare pas al acestuia, notele privind pașii (opțional), ținta (opțional) și datele privind exercițiul curent. Pentru exercițiile de rezistență, yoga, cardio sau Pilates, apare o animație cu instrucțiuni.

Scorul execuției exercițiilor

După ce terminați un exercițiu, ceasul afișează scorul execuției acestuia în funcție de precizia cu care ați executat exercițiul. Pașii activi ai antrenamentului au cea mai mare prioritate, evaluând cât de bine se aliniază nivelul dvs. de efort cu ținta stabilită și dacă ați finalizat toți pașii. Pașii de încălzire și de recuperare au un impact mai redus asupra scorului dvs. Pasul de relaxare nu influențează deloc scorul execuției exercițiului.

scorul de execuție al exercițiilor apare doar pentru alergare sau ciclism.

	Bun, între 67 - 100 %
	Mediu, între 34 și 66 %
	Redus, între 0 și 33 %

Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect™

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect™](#), pagina 113).

- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați ●●●.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Antrenamente**.
- 3 Găsiți un exercițiu sau creați și salvați un exercițiu nou.
- 4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic

Înainte ca ceasul să poată sugera un exercițiu zilnic, trebuie să aveți o estimare a valorii VO2 max. pentru acea activitate ([Despre estimarea volumelor VO2 max.](#), pagina 75).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Alergare** și selectați o activitate.
 - Selectați **Ciclism** și selectați o activitate.
- 4 Apăsați pe  și selectați unul dintre exercițiile sugerate zilnic.
nu apare niciun exercițiu sugerat dacă aveți o zi de odihnă programată sau dacă urmați un alt plan de antrenament.
- 5 Derulați pentru a vedea detalii despre exercițiu, cum ar fi numărul de pași și beneficiul estimat.
- 6 Derulați înapoi în partea de sus și selectați o opțiune:
 - Pentru a face exercițiul, selectați **Efectuare antrenament**.
 - Pentru a omite exercițiul, selectați **M.multe > Eliminare**.
 - Pentru a vedea sugestiile de exerciții pentru săptămâna următoare, selectați **M.multe > Mai multe sugestii**.
 - Pentru a vizualiza setările exercițiului, cum ar fi zilele de antrenament, tipul de obiectiv și mesajele de notificare pentru exerciții, selectați **M.multe > Setări** și selectați o opțiune.

SUGESTIE: dacă dezactivați opțiunea **Mes.notif.exercițiu**, puteți reactiva mesajele de notificare mai târziu. Din activitate, selectați **Antrenament > Bibliotecă de antrenamente > Sugestii zilnice**, selectați un antrenament și selectați **M.multe > Setări > Mes.notif.exercițiu**.

Exercițiul sugerat se actualizează automat în funcție de modificările din obiceiurile de antrenament, durata de recuperare și valoarea VO2 max.

Începerea unui exercițiu cu intervale

NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Derulare în jos.
- 4 Selectați **Antrenament**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Intervale**.
 - Selectați **Ținte și intervale > Intervale**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Deschidere repetări** pentru a marca intervalele și perioadele de odihnă manual apăsând .

- Selectați **Repetări structurate** > **Efectuare antrenament** pentru a utiliza un exercițiu cu intervale bazat pe distanță sau timp.

- 7 Dacă este necesar, selectați  pentru a include o încălzire înainte de antrenament.
- 8 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 9 Când un exercițiu cu intervale include o încălzire, apăsați  pentru a începe primul interval.
- 10 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 11 În orice moment, apăsați pe  pentru a opri intervalul sau perioada de repaus curentă și a trece la următorul interval sau perioadă de odihnă (opțional).

După ce finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Personalizarea unui exercițiu cu intervale

NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Antrenament**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Intervale**.
 - Selectați **Ținte și intervale** > **Intervale**.
- 6 Selectați **Repetări structurate**.
- 7 Apăsați .
- 8 Selectați **M.multe** > **Editare exercițiu**.
- 9 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta durata și tipul intervalelor, selectați **Interval**.
 - Pentru a seta durata și tipul repausului, selectați **Od..**
 - Pentru a seta numărul de repetări, selectați **Repetare**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o încălzire cu final deschis, selectați **Încălzire** > **Activat**.
- 10 Apăsați .

Ceasul salvează exercițiul fracționat personalizat, până când editați din nou exercițiul.

Setarea unei ținte a antrenamentului

Funcția pentru stabilirea unei ținte a antrenamentului funcționează împreună cu caracteristica Virtual Partner® pentru a vă putea antrena stabilind ca obiectiv o anumită distanță, o distanță și o durată, o distanță și un ritm sau o distanță și o viteză. Pe durata activității efectuate în cadrul antrenamentului, ceasul vă furnizează feedback în timp real despre cât sunteți de aproape de atingerea țintei antrenamentului.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
 - 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
 - 3 Derulare în jos.
 - 4 Selectați **Antrenament**.
 - 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Setați o țintă**.
 - Selectați **Ținte și intervale**.
- NOTĂ:** nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Distanță și timp** pentru a selecta ca țintă o distanță și o durată.
 - Selectați **Distanță și ritm** sau **Distanță și viteză** pentru a selecta ca țintă o distanță și un ritm sau o viteză.
 - Selectați **Numai distanță** pentru a selecta o distanță presetată sau introduce o distanță personalizată.
 - Selectați **Calorii** pentru a selecta un obiectiv caloric.
 - 7 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.

Înregistrarea unui test de viteză de înot critică

Valoarea pentru viteza de înot critică (CSS) este rezultatul unui test contra cronometru, exprimat ca ritm per 100 de metri. Teoretic, CSS reprezintă viteza pe care o puteți menține continuu fără a obosi. Puteți utiliza valoarea CSS pentru a ghida ritmul antrenamentului și monitoriza progresul.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități** > **Reprize de înot** > **Înot în bazin**.
- 3 Derulare în jos.
- 4 Selectați **Antrenament** > **Biblioteca de antrenamente** > **Viteză înot critică** > **Efectuați un test de viteză de înot critică**.
- 5 Derulați în jos pentru a previzualiza etapele exercițiului (opțional).
- 6 Apăsați .
- 7 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 8 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Utilizarea Virtual Partner®

Funcția Virtual Partner este un instrument pentru antrenamente menit să vă ajute să vă atingeți obiectivele. Puteți seta un ritm pentru funcția Virtual Partner și puteți încerca să îl depășiți.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Derulați în jos și selectați setările activității.
- 4 Selectați **Ecrane de date** > **Adăugare nou** > **Virtual Partner**.
- 5 Introduceți o valoare pentru ritm sau viteză.
NOTĂ: puteți modifica ordinea ecranelor de date (opțional).
- 6 Începeți activitatea (*Începerea unei activități, pagina 25*).
- 7 Derulați la ecranul Virtual Partner pentru a vedea cine conduce.

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

Puteți concura cu timpul unei activități înregistrate anterior sau al unui traseu Garmin Connect™ descărcat. Această funcție funcționează împreună cu Virtual Partner® pentru a putea vedea în ce măsură sunteți în avans sau în întârziere pe durata activității.

NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Derulare în jos.
- 4 Selectați **Antrenament** > **Concurați cu dvs. înșivă**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a concura cu o activitate, selectați **Din istoric** și selectați activitatea.
 - Pentru a concura pe un traseu, selectați **Descărcat**, selectați un traseu și selectați **Efectuare traseu**.
- 6 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 7 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.

Despre calendarul de antrenament

Calendarul de antrenament de pe ceas este o prelungire a calendarului sau a orarului de antrenament pe care l-ați configurat în contul dvs. Garmin Connect™. După ce ați adăugat câteva exerciții în calendarul Garmin Connect, le puteți trimite pe dispozitiv. Toate exercițiile programate trimise pe dispozitiv apar în informațiile rapide ale calendarului. Când selectați o zi din calendar, puteți vizualiza sau efectua exercițiul. Exercițiul programat rămâne pe ceas indiferent dacă îl finalizați sau îl omiteți. Când trimiteți exerciții programate din Garmin Connect, acestea suprascriu calendarul de antrenament existent.

Adaptive Training Plans

Contul dvs. Garmin Connect™ are un plan de antrenament adaptiv și un Garmin® antrenor care să se potrivească cu obiectivele dvs. de antrenament. De exemplu, puteți să răspundeți la câteva întrebări și să găsiți un plan care să vă ajute să finalizați o cursă de 5 km. Planul se adaptează la nivelul dvs. curent de fitness, antrenament

și preferințe de programare și data cursei. Atunci când începeți un plan, informațiile rapide pentru antrenorul Garmin sunt adăugate în lista de informații rapide de pe ceasul fēnix®.

Utilizarea unei aplicații salvate

Puteți utiliza aplicația salvată pentru a vizualiza locațiile și traseele salvate.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Salvate**.
- 3 Selectați un element salvat.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga către locație, selectați **Depl. la**.
 - Pentru a naviga către traseu, selectați **Efectuare traseu**.
 - Pentru a vizualiza punctele de pe traseu, cum ar fi punctele de hidratare, obstacolele sau urcările abrupte, selectați **Vizualizare puncte de traseu**.

SUGESTIE: puteți adăuga puncte de pe traseu atunci când creați un traseu în aplicația Garmin Connect™ (*Crearea unui traseu în Garmin Connect™*, pagina 129).

 - Pentru a parcurge traseul în direcție inversă, selectați **M.multe** > **Parcurgeți traseul în sens invers**.
 - Pentru a edita setările de rutare, cum ar fi evităările și alertele de ghidare, selectați **M.multe** > **Setări rută**.
 - Pentru a vedea detaliile locației, selectați **M.multe** > **Detalii**.
 - Pentru a edita detaliile despre locație sau traseu, selectați **M.multe** > **Editare**.
 - Pentru a edita alertele care apar în timpul navigării, selectați **M.multe** > **Setări pentru alerte**.
 - Pentru a vizualiza lista urcărilor de pe traseu, selectați **M.multe** > **Vizualizare urcări**.
 - Pentru a afișa traseul pe hartă, chiar și atunci când nu navigați, selectați **M.multe** > **Afișare pe hartă**.
 - Pentru a partaja locația sau traseul cu funcția **Garmin Share**, selectați **M.multe** > **Distribuire** (*Partajare Garmin®*, pagina 112).
 - Pentru a șterge locația sau traseul, selectați **M.multe** > **Ștergere**.

Înregistrarea unei note vocale

Puteți înregistra și asculta note vocale utilizând difuzorul și microfonul încorporate în ceas.

- 1 Selectați o opțiune:
 - De pe fața de ceas, apăsați .
 - țineți apăsat .
- 2 Selectați **Note vocale**.
- 3 Selectați **:**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Locație** pentru a salva locația GPS pentru nota vocală.
 - Selectați **Volum** pentru a ajusta volumul difuzorului.
- 5 Selectați .
- 6 Rostiți nota vocală.
- 7 Selectați .
- 8 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a reda nota vocală.
 - Selectați **:** pentru a redenumi sau șterge nota vocală.
 - Selectați  pentru a vizualiza locația notei vocale pe hartă.
 - Apăsați pe  și selectați  pentru a vizualiza biblioteca de note vocale.

Utilizarea comenzilor vocale

- 1 Selectați o opțiune:
 - Țineți apăsat pe .
 - De pe fața de ceas, apăsați pe  și selectați **Comandă vocală**.
 - Țineți apăsat pe  și selectați **Comandă vocală**.

NOTĂ: puteți personaliza meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi*, pagina 69).

 - Rostiți "OK Garmin".

NOTĂ: puteți activa cuvântul de activare "OK Garmin" pentru ceas în setările sistemului ([Activarea unui cuvânt de activare pentru ceas, pagina 146](#)).

2 Rostiți o comandă pe care ceasul să o execute ([Comenzi vocale ceas, pagina 18](#)).

Comenzi vocale ceas

Sistemul de comenzi vocale este conceput pentru a detecta vorbirea naturală. Aceasta este o listă de comenzi vocale utilizate frecvent, dar ceasul nu necesită rostirea exactă a acestor expresii (în afară de *OK Garmin*). Puteți încerca să rostiți diferite variante ale acestor comenzi într-un mod care vă este natural. Accesați garmin.com/voicecommand/tips pentru sfaturi privind comanda vocală și informații despre depanare.

Cuvânt de activare vocală	Funcție
"OK Garmin"	Activează ceasul pentru a asculta comenzile vocale

Comandă pentru ajutor vocal	Funcție
What can I say?	Afișează o listă de comenzi vocale uzuale

Funcțiile dispozitivului și ale ecranului

Comanda vocală	Funcție
Find my phone	Redă o alertă sonoră pe telefonul asociat, dacă se află în raza de acțiune a Bluetooth®.
Disable do not disturb	Dezactivează modul Nu deranjați pentru a reduce luminozitatea ecranului și dezactivează alertele și notificările.
Turn on airplane mode	Activează modul Avion pentru a opri toate comunicațiile wireless.
Increase brightness	Crește nivelul de luminozitate.
Decrease brightness	Reduce nivelul de luminozitate.
Set brightness to 80	Setează nivelul de luminozitate la un procentaj specificat. Numerele disponibile sunt între 0 și 100%.

Funcții de ceas

Comanda vocală	Funcție
Set a timer for fifteen minutes	Setează un timer de numărătoare inversă pentru timpul specificat.
Pause timer	Întrerupe timerul de numărătoare inversă în curs.
Resume timer	Repornește timerul de numărătoare inversă întrerupt.
Cancel timer	Anulează timerul de numărătoare inversă în curs.
Start stopwatch	Pornește cronometrul.
Stop stopwatch	Oprește cronometrul.
Wake me up at 3:15 a.m.	Setează o alarmă unică pentru ora specificată.

Funcții pentru aplicații și activități

Comanda vocală	Funcție
Show me the weather	Deschide aplicația Meteo.
Open the calendar	Deschide aplicația Calendar.
Start a run	Începe o activitate de Alergare.
Start hiking	Începe o activitate de Drumeție montană.
Open the triathlon app	Începe o activitate de Triatlon.

NOTĂ: aplicațiile și activitățile enumerate sunt exemple, însă puteți controla toate aplicațiile și activitățile implicite prin comenzi vocale ([Aplicații, pagina 11](#), [Activități, pagina 25](#)).

Funcții de navigare

Comanda vocală	Funcție
Begin navigation	Deschide meniul Navigare pentru a naviga către o destinație.
Save location	Salvează locația curentă.
Switch to the compass app	Deschide busola.

Funcții media

Comanda vocală	Funcție
Change volume to 8	Reglează volumul la nivelul specificat. Numerele disponibile sunt între 0 și 10 sau 0 și 100%.
Increase volume	Mărește volumul audio.
Decrease volume	Reduce volumul audio.
Play music	Redă conținutul media selectat în prezent.
Next song	Redă următoarea piesă media.
Previous song	Redă piesa media anterioară.
Pause music	Întrerupe redarea conținutului media curent.
Mute	Oprește orice sunet.
Unmute	Activează toate sunetele.

Utilizarea aplicației Messenger

⚠ ATENȚIE

Funcțiile de mesagerie fără conectare la satelit ale aplicației Garmin Messenger™ de pe telefonul dvs. nu trebuie să fie invocate exclusiv ca metodă principală pentru a obține asistență de urgență.

ATENȚIONARE

Pentru a folosi aplicația Messenger, ceasul dvs. fēnix® 9/9 Pro sau fēnix 9 Pro - inReach® fără un plan de servicii inReach activ trebuie să fie conectat la aplicația Garmin Messenger pe telefonul dvs. compatibil care utilizează tehnologia Garmin Messenger ([Aplicația Garmin Messenger™](#), pagina 116).

Aplicația Messenger de pe ceasul dvs. vă permite să vizualizați, să compuneți și să răspundeți la mesaje din aplicația telefonului Garmin Messenger. Pe un ceas fēnix 9 Pro - inReach cu un plan de servicii inReach activ, puteți utiliza conexiunea LTE sau prin satelit a ceasului pentru a trimite mesaje personalizate, a trimite mesaje de check-in sau a verifica dacă există mesaje noi.

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, apăsați .
- De pe fața de ceas, apăsați .
- țineți apăsat .

2 Selectați **Messenger**.

3 Dacă este prima dată când utilizați funcția **Messenger**, scanați codul QR cu telefonul dvs. și urmați instrucțiunile de pe ecran pe ecran pentru a finaliza procesul de asociere și de configurare.

4 Selectați o opțiune de pe ceasul dvs. :

- Pentru a compune un mesaj nou, selectați , selectați un destinatar și fie selectați un mesaj din listă, fie compuneți propriul mesaj.

SUGESTIE: pe un ceas fēnix 9 Pro - inReach, puteți selecta  pentru a înregistra un mesaj vocal.

- Pentru a trimite un mesaj de check-in pe un ceas fēnix 9 Pro - inReach, selectați .
- Pentru a verifica dacă există mesaje noi pe un ceas fēnix 9 Pro - inReach, selectați .
- Pentru a vizualiza o conversație, derulați în jos și selectați o conversație.
- Pentru a răspunde la un mesaj, selectați o conversație, selectați **Răspuns** și fie selectați un mesaj din listă, fie compuneți propriul mesaj.
- Pe un ceas fēnix 9 Pro - inReach puteți selecta **Trimitere locație** pentru a trimite un mesaj care să conțină locația dvs.
SUGESTIE: puteți selecta **M.multe > Includere locație** pentru mai multe opțiuni de includere a locației dvs. în mesaje.
- Pentru a vizualiza ultima locație cunoscută a contactului, selectați **Vizualizare locație**.

NOTĂ: contactul dvs. trebuie să activeze funcția Garmin Locate și să vă adauge ca persoană de contact de încredere în aplicația de pe telefon Garmin Messenger înainte să puteți vizualiza ultima sa locație cunoscută ([Activarea monitorizării Garmin Locate](#), pagina 134).

Efectuarea de apeluri din aplicația Apeluri Messenger

ATENȚIONARE

Această funcție este disponibilă numai pe un ceas fēnix® 9 Pro.

Pe un ceas fēnix 9 Pro - inReach® cu un abonament activ la servicii inReach, dacă telefonul asociat este conectat și se află în raza de acțiune, apelul este efectuat utilizând conexiunea LTE a telefonului. Dacă telefonul nu este conectat, apelul se efectuează utilizând conexiunea LTE a ceasului. Pe un ceas fēnix 9 Pro fără un abonament activ la servicii inReach, telefonul asociat trebuie să fie conectat și să se afle în raza de acțiune pentru a efectua un apel vocal.

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, apăsați pe  și selectați **Apeluri Messenger**.
- Țineți apăsat pe  și selectați **Apeluri Messenger**.

2 Selectați o opțiune:

- Pentru a apela un contact din Garmin Messenger™ lista de contacte a aplicației de pe telefon, selectați  iar apoi selectați un nume de contact.
- Pentru a apela un contact recent din cadrul **Apeluri Messenger** derulați în jos și selectați numele unui contact.

3 Așteptați ca apelul să se conecteze.

4 Glisați în sus pentru opțiunile de apel.

5 Selectați o opțiune:

- Pentru a dezactiva microfonul ceasului, selectați .
- Pentru a regla volumul difuzorului ceasului, selectați .
- Pentru a trimite un mesaj text prin aplicația **Messenger**, selectați .
- Pentru a schimba sursa audio de pe ceas pe căștile conectate, selectați .
- Pentru a transfera apelul de pe ceas pe telefonul conectat, selectați .

6 Selectați pentru a încheia apelul.

Garmin Pay™

Funcția Garmin Pay vă permite să vă utilizați ceasul pentru a plăti achizițiile în locațiile participante cu ajutorul cardurilor dvs. de credit sau de debit de la o instituție financiară participantă.

Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay™

Puteți adăuga unul sau mai multe carduri de credit participante la portofelul Garmin Pay. Accesați garmin.com/garminpay/banks pentru a găsi instituții financiare participante.

1 Din aplicația Garmin Connect™, selectați .

2 Selectați **Wallet & Garmin Pay > Începere**.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.

Înainte de a vă putea utiliza ceasul pentru a plăti achizițiile, trebuie să configurați cel puțin un card de plată. Puteți utiliza ceasul pentru a plăti pentru cumpărături dintr-o locație participantă.

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața ceasului, apăsați .
- Țineți apăsat .

2 Selectați **Wallet**.

3 Introduceți codul de acces din patru cifre.

NOTĂ: dacă introduceți codul de acces incorect de trei ori, portofelul dvs. se blochează și trebuie să vă resetați codul de acces din aplicația Garmin Connect™.

Apare ultimul card de plată utilizat.

4 Dacă ați adăugat mai multe carduri în portofelul Garmin Pay™, apăsați pentru a alege un alt card (opțional).

5 În 60 de secunde, țineți ceasul în apropierea cititorului de plăți, cu ceasul orientat spre cititor.

Ceasul vibrează și va afișa un marcaj de validare când a finalizat comunicarea cu cititorul.

6 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe cititorul de carduri pentru finalizarea tranzacției.

SUGESTIE: după introducerea corectă a codului de acces, puteți efectua plăți fără codul de acces timp de 24 de ore dacă purtați în continuare ceasul. Dacă scoateți ceasul de la mână sau dezactivați monitorizarea pulsului, trebuie să introduceți din nou codul de acces înainte de a efectua o plată.

Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay™

Puteți adăuga până la 10 carduri de credit sau de debit în portofelul dvs. Garmin Pay.

1 Din aplicația Garmin Connect™, selectați ••• > **Wallet & Garmin Pay** > **+**.

2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După adăugarea cardului, puteți selecta cardul de pe ceasul dvs. pentru a efectua o plată.

Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay™

Puteți suspenda sau șterge temporar un card.

NOTĂ: în unele țări, instituțiile financiare participante pot restricționa funcțiile Garmin Pay.

1 Din aplicația Garmin Connect™, selectați ••• > **Wallet & Garmin Pay**.

2 Selectați un card.

3 Selectați .

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a suspenda temporar sau pentru a anula suspendarea unui card, selectați **Suspendare card**. Cardul trebuie să fie activ pentru a efectua achiziții folosind ceasul fēnix®.
- Pentru a șterge cardul, selectați  sau **Eliminare card**.

Schimbarea codului de acces Garmin Pay™

Trebuie să cunoașteți codul de acces curent pentru a-l schimba. Dacă ați uitat codul de acces, trebuie să resetați funcția Garmin Pay pentru ceasul dvs. fēnix®, să creați un cod de acces nou și să reintroduceți datele cardului dvs.

1 Din aplicația Garmin Connect™, selectați •••.

2 Selectați **Wallet & Garmin Pay** > **Modificare cod de acces**.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Data viitoare când plătiți cu ceasul dvs. fēnix, trebuie să introduceți codul de acces nou.

Începerea unui Garmin Epic

Un Garmin Epic este o colecție de activități, locații și date biometrice pe care le puteți vizualiza sub forma unui jurnal de călătorie.

1 Selectați o opțiune:

- Țineți apăsat .
- De pe fața de ceas, apăsați .
- De pe fața de ceas, apăsați .

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați **Epic** la meniul comenzilor ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 69](#)), la lista de aplicații ([Personalizarea listei cu aplicații, pagina 58](#)), sau la lista de widgeturi ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 74](#)).

2 Selectați **Epic**.

3 Apăsați .

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a începe înregistrarea fără navigare, selectați **Începere Epic**.
- Pentru a începe înregistrarea cu navigare pe traseu, selectați **Adăugare itinerariu.**, selectați un traseu și selectați **Efectuare traseu**.

Vizualizarea și editarea unui Garmin Epic

1 Selectați o opțiune:

- Țineți apăsat .
- De pe fața de ceas, apăsați .
- De pe fața de ceas, apăsați .

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați **Epic** la meniul comenzilor ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 69](#)), la lista de aplicații ([Personalizarea listei cu aplicații, pagina 58](#)), sau la lista de widgeturi ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 74](#)).

2 Selectați **Epic**.

Este afișată activitatea Epic curentă sau salvată cel mai recent.

3 Selectați o opțiune:

- Apăsați  pentru a vizualiza istoricul.
- Apăsați , apoi selectați **Redenumire Epic** pentru a edita numele.
- Apăsați , apoi selectați **Adăugare itinerariu.** sau **Itinerariu nou** pentru a urma un traseu.
- Apăsați , apoi selectați **Toate statisticile** pentru a vizualiza activitățile și statisticile dvs.
- Apăsați , apoi selectați **Încheiere Epic** pentru a salva și încheia Garmin Epic.

Utilizarea aplicației Xero® Chronograph

Puteți utiliza ceasul pentru a vedea date balistice în timpul unei sesiuni a cronografului Xero și pentru a accesa controalele sesiunii. Consultați manualul cronografului pentru mai multe informații despre compatibilitate și despre modul de utilizare a cronografului.

- 1 Asociați ceasul și cronograful Xero (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 101*).
- 2 De pe fața de ceas, apăsați .
- 3 Selectați **Xero Chronograph**.
- 4 Așteptați conectarea ceasului și a cronografului.
- 5 Selectați o opțiune:
 - De pe ceas, apăsați  și selectați **Sesiune nouă**.
 - Pe cronograful Xero, începeți o sesiune nouă.
- 6 Pe oricare dintre dispozitive, urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a selecta modul și detaliile armei.
- 7 În timpul sesiunii, utilizați ceasul pentru a selecta o opțiune:
 - Apăsați  pentru a vedea lista de trageri.
 - Apăsați  pentru a vedea meniul de opțiuni.

Planificarea scufundării

Puteți să vă planificați scufundările viitoare cu ajutorul computerului pentru scufundări, cum ar fi calcularea gazelor respirabile sau a timpilor limită fără decompresie (NDL).

Calculare timp NDL

Puteți calcula timpul limitei fără decompresie (NDL) sau adâncimea maximă pentru o scufundare viitoare. Aceste calcule nu sunt salvate sau aplicate următoarei scufundări.

- 1 Apăsați pe .
- 2 Selectați **Planificare scuf. > Calculare limită fără decompresie**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calcula NDL pe baza solicitării curente a țesuturilor, selectați **Scufundare acum**.
 - Pentru a calcula NDL pe baza solicitării țesuturilor de la un moment din viitor, selectați **Intr.int.surfing** și introduceți durata intervalului la suprafață.
- 4 Introduceți un procentaj de oxigen.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calcula timpul NDL, selectați **Intr.adân.** și introduceți adâncimea planificată pentru scufundarea dvs.
 - Pentru a calcula adâncimea maximă, selectați **Introduceți durata** și introduceți timpul planificat de scufundare.

Apar timerul NDL, adâncimea și adâncimea maximă de operare (MOD).

NOTĂ: dacă adâncimea planificată depășește adâncimea maximă de scufundare a computerului pentru scufundări sau cea pentru gazul respirator, apare un mesaj de avertizare și adâncime maximă de operare a gazului apare cu roșu.
- 6 Apăsați pe .
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pentru a ieși, selectați **Finaliz..**
 - Pentru a adăuga intervale la scufundare, selectați **Ad.scuf.rep.** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Calculați-vă gazul de respirat

Puteți calcula valoarea PO2, procentul de oxigen sau adâncimea maximă pentru o scufundare reglând două dintre cele trei valori. Calculele sunt afectate de setarea tipului de apă din setările pentru scufundări. (*Setări pentru scufundare, pagina 48*).

- 1 Apăsați .
- 2 Selectați **Planificare scuf. > Calculare gaz.**
- 3 Apăsați  sau  și selectați o opțiune pentru a calcula:
 - Selectați **P02.**
 - Selectați **02%.**
 - Selectați **Adâncime.**
- 4 Apăsați  sau  pentru a edita prima valoare.
- 5 Apăsați , apoi apăsați  sau  pentru a edita a doua valoare.
Pe măsură ce editați valorile, dispozitivul calculează o valoare ajustată pentru opțiunea evidențiată.
- 6 Dacă este necesar, apăsați  pentru a calcula valoarea pentru o altă opțiune.

Vizualizarea informațiilor despre maree

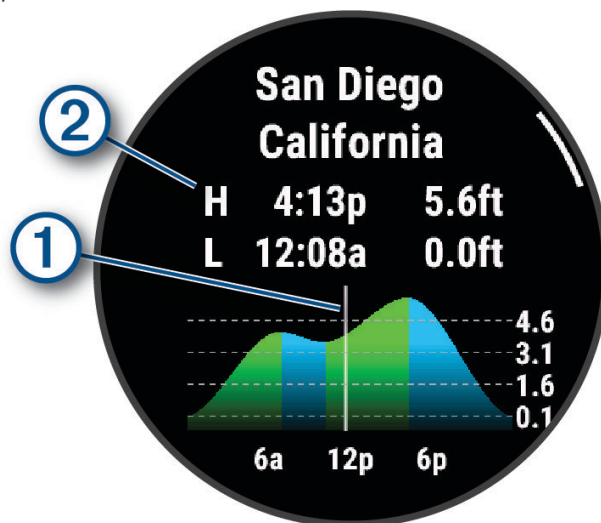
AVERTISMENT

Informațiile despre maree au numai scop informativ. Este responsabilitatea utilizatorului să acorde atenție tuturor indicațiilor legate de navigația pe apă, pentru a rămâne conștient de împrejurimi și pentru a-și utiliza rațiunea atunci când navighează pe apă, în orice moment. Nerespectarea acestui avertisment ar putea avea drept consecință rănirea gravă sau moartea.

Puteți vizualiza informații despre o stație de măsurare a mării, inclusiv despre valorile fluxului și refluxului care se vor înregistra pe viitor. Puteți salva până la zece stații de măsurare a mării.

- 1 Selectați o opțiune:
 - De pe fața de ceas, apăsați .
 - De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Maree.**
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a folosi locația curentă când sunteți lângă o stație de măsurare a mării, selectați **Locație curentă.**
 - Pentru a introduce coordonatele unei locații, selectați **Coordonate.**
 - Pentru a selecta o locație pe hartă, selectați **Utilizare hartă.**
 - Pentru a selecta o locație salvată, selectați **Locații salvate.**
 - Pentru a introduce numele unui oraș, selectați **Căutare oraș.**

Apare un grafic de 24 de ore al mareelor pentru data curentă, cu înălțimea curentă a mării ① și informații despre următoarele fluxuri și refluxuri ②.



- 4 Apăsați  pentru a vedea informații despre maree pentru zilele următoare.
- 5 Apăsați , apoi selectați **Setare ca favorită** pentru a seta această locație ca stație de monitorizare a mareelor preferată (opțional).

Stația dvs. preferată de măsurare a mării apare în partea de sus a listei din aplicație și în informațiile rapide.

SUGESTIE: pentru a adăuga mai multe stații de monitorizare a mareelor, puteți apăsa , selectați **Editare > Adăugare** și urmați instrucțiunile de la pasul 3.

Setarea unei alerte de maree

- 1 Din aplicația **Maree**, selectați o stație de măsurare a mării salvată.
- 2 Apăsați  și selectați **Setare alerte**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta o alarmă care să se declanșeze înainte de flux, selectați **Până la flux**.
 - Pentru a seta o alarmă care să se declanșeze înainte de reflux, selectați **Până la reflux**.

Marcarea locației ancorării

AVERTISMENT

Funcția de ancorare este un instrument numai pentru conștientizarea situației și nu poate preveni eșuarea pe uscat sau coliziunile în toate circumstanțele. Sunteți responsabil pentru operarea sigură și prudentă a vasului dvs., pentru a rămâne conștient de împrejurimile dvs. și pentru a vă utiliza rațiunea în orice moment, când navigați pe apă. Nerespectarea acestui avertisment ar putea avea drept consecință daune materiale, rănirea gravă sau decesul.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Anchor**.
- 3 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 4 Apăsați  și selectați **Ancorare**.

Setări de ancoră

De pe fața de ceas, apăsați pe , selectați **Anchor**, țineți apăsat pe  și selectați setările aplicației.

Raza derivei: setează distanța permisă de derivă în timpul ancorării.

Actualizare interval: setează intervalul de timp pentru actualizarea datelor de ancorare.

Alarmă ancoră: activează o alarmă atunci când ambarcațiunea se deplasează dincolo de raza derivei.

Durată alarmă ancoră: setează durata alarmei pentru ancoră. Când alarma ancorei este activată, apare o alertă de fiecare dată când o barcă se deplasează dincolo de raza derivei în timpul duratei specificate a alarmei.

Telecomandă motor de trolling

Asocierea ceasului și a motorului de trolling

Puteți utiliza ceasul ca telecomandă pentru motorul de trolling Garmin® asociat. Odată ce dispozitivele sunt asociate, puteți controla motorul de trolling utilizând aplicația **Motor trolling**, activitatea **Barcă** sau activitatea **Pescuit**. Pentru mai multe informații despre utilizarea unei telecomenzi, consultați manualul de utilizare al motorului de trolling.

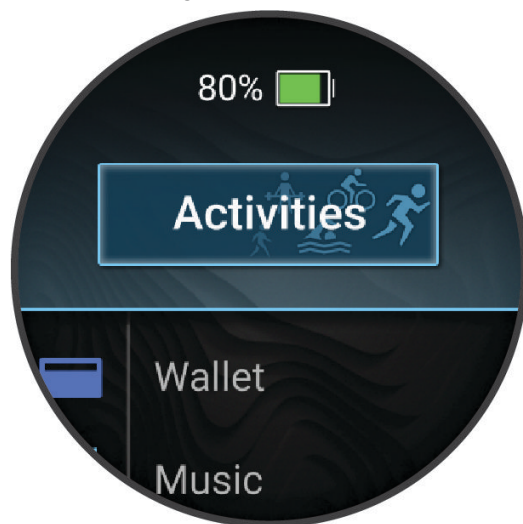
- 1 Porniți motorul de trolling.
- 2 Aduceți ceasul la 1 m (3 ft.) de panoul de afișaj de pe motorul de trolling.
- 3 De pe fața de ceas, apăsați  și selectați **Motor trolling**.
- 4 Pe panoul de afișare al motorului trolling, apăsați pe  de trei ori pentru a intra în modul de asociere.
 pe panoul de afișare al motorului de trolling luminează în albastru când acesta caută o conexiune.
- 5 De pe ceas, apăsați  și selectați modul de asociere.
- 6 Verificați dacă parola afișată pe telecomanda motorului de trolling corespunde ceasului dvs.
- 7 De pe ceas, apăsați  pentru a confirma cheia de acces.
- 8 Pe telecomanda motorului de trolling, apăsați  pentru a confirma parola.
 pe panoul de afișaj al motorului de trolling luminează în verde atunci când conexiunea la ceasul dvs. este reușită.

SUGESTIE: dacă este necesar, vă puteți asocia ulterior ceasul cu un alt motor de trolling din meniul **Senzori și accesorii** ([Asocierea senzorilor wireless](#), pagina 101).

Activități

De pe fața de ceas, apăsați pe , selectați **Activități** și apăsați pe  pentru a derula activitățile. Activitățile dvs. preferate apar în partea de sus a listei (*Personalizarea listei de activități favorite, pagina 59*).

NOTĂ: unele activități apar în mai mult de o categorie.



Categorii	Activități
În aer liber	Cursă aventură, ArcheryX, Bouldering, Golf cu discul, Expediție, Pescuit, Golf, Drumetie montană, Călărie, Vânătoare, Patinaj în linie, Alpinism, Rucking, Mers pe jos
Alergare	Pistă de interior, Alergare, Alergare pe pistă, Alergare pe teren accidentat, Alergare pe bandă, Cursă cu obstacole, Alergare Ultra, Alergare virtuală
Ciclism	Bicicletă, Navetă cu bicicleta, Ciclism în interior, Tur de bicicletă, BMX, Ciclocros, eBike, eMTB, Ciclism pe pietriș, MTB, Bicicletă pentru șosea
Reprize de înot	Înot în aer liber, Înot în bazin
Sporturi multiple	Sesiune mixtă, Swimrun, Triatlon
Sală de sport	Box, Cardio, Cățărare în interior, Eliptic, Urcare etaje, HIIT, Sărit coarda, Arte marțiale mixte, Mobilitate, Pilates, Aparat de urcat scări, Forță, Mers pe jos în interior, Schi de fond în interior, Yoga
Scufundări	Scufundare în apnee, Scuba Dive, Snorkel
Sporturi de iarnă	Schi în afara pistei, Snowboardind în afara pistei, Patinaj pe gheață, Schi, Snowboard, Snowmobil, Rachetă de zăpadă, Schi clasic XC, Schi și patinaj XC
Sporturi acvatice	Barcă, Caiac, Kiteboard, Navigare, Expediție navigare, Curse cu ambarcațiuni, SUP, Surfing, Watertube, Wakeboard, Wakesurf, Schi nautic, Whitewater, Windsurfing
Sporturi de echipă	Fotbal american, Baseball, Baschet, Cricet, Hochei pe iarbă, Hochei pe gheață, Lacrosse, Rugby, Fotbal, Softball, Volei, Ultimate disc
Sporturi cu rachetă	Badminton, Padel, Pickleball, Tenis platformă, Racquetball, Squash, Tenis de masă, Tenis
Sporturi cu motor	ATV, Motocros, Motocicletă, Overland
Canotaj	Canotaj, Canotaj în interior
Altele	Exerciții de respirație, Jocuri, Jumpmaster, Meditație, Antrenament tempo, Monitorizează-mă

Începerea unei activități

La începerea unei activități, GPS-ul pornește automat (dacă este necesar). Pentru mai multe informații despre GPS, accesați garmin.com/aboutGPS.

- De pe fața de ceas, apăsați .
- Selectați **Activități**.
- Selectați o opțiune:
 - Selectați o activitate din favoritele dvs.
 - Derulați la lista de activități **M.multe**, selectați o categorie de activitate și selectați o activitate.

- 4 Dacă activitatea necesită semnale GPS, ieșiți afară într-o zonă cu vedere liberă asupra cerului și așteptați până când bara de stare GPS se umple.

Ceasul este pregătit după ce vă stabilește pulsul, recepționează semnale GPS (dacă este cazul) și se conectează la senzorii dvs. wireless (dacă este cazul).

- 5 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.

Ceasul înregistrează date privind activitatea numai când timerul de activitate este pornit.

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați ceasul înainte de începerea unei activități ([Încărcarea ceasului, pagina 150](#)).
- După selectarea unei activități, dar înainte de pornirea cronometrului activității, apăsați  derulați pentru a vizualiza și actualiza meniul privind starea activității.

SUGESTIE: în timpul unei activități, puteți ține apăsat  și glisa în jos din partea de sus a ecranului pentru a vizualiza meniul privind starea activității.

- Apăsați pe  pentru a înregistra turele, pentru a începe un set nou sau o postură nouă sau pentru a trece la pasul următor.

Puteți selecta  pentru a renunța la o tură în cazul anumitor activități care acceptă ture manuale, schimbări manuale ale sportului și schimbări automate ale sportului.

- Apăsați  sau  pentru a vizualiza ecrane cu date suplimentare.
- Apăsați UP sau DOWN pentru a vizualiza ecranele de date suplimentare.

SUGESTIE: puteți glisa de sus în jos pe ecran, pentru a debloca ecranul tactil în timpul unei activități.

- Glisați spre stânga sau dreapta pentru a vedea comenzile pentru muzică sau setările de activitate.
- În timpul unei activități, țineți apăsat  și selectați **Schimbare sport** pentru a trece la alt tip de activitate. Atunci când activitatea include două sau mai multe sporturi, aceasta este înregistrată ca activitate multisport.
- Țineți apăsat , selectați setările de activitate și selectați **Mod alimentare** pentru a utiliza acest mod pentru a prelungi durata de viață a bateriei ([Personalizarea modurilor de alimentare, pagina 141](#)).

Sugestii pentru îmbunătățirea recepției sateliților GNSS

- Sincronizați frecvent dispozitivul cu contul dvs. Garmin®:
 - Conectați-vă dispozitivul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express™.
 - Sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Connect™ utilizând telefonul cu funcția Bluetooth® activată.
 - Conectați dispozitivul la contul dvs. Garmin utilizând o rețea Wi-Fi® wireless.

În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin, dispozitivul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.

- Luați dispozitivul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
- Rămâneți pe loc câteva minute.
- Utilizați curele de ceas care nu conțin componente metalice în apropierea carcasei ceasului, precum curelele de ceas din silicon.

Oprirea unei activități

Nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

- 1 Apăsați .

- 2 Selectați o opțiune:

- Pentru a vă relua activitatea, selectați **Continuare**.
- Pentru a trece la următorul tip de activitate în timpul unei activități dintr-o **Sesiune mixtă**, selectați **Urm. activitate** ([Înregistrarea unei activități de sesiuni mixte, pagina 42](#)).
- Pentru a salva activitatea și a vedea detaliile, selectați **Salvare** și selectați o opțiune.

NOTĂ: după ce salvați activitatea, puteți introduce date de autoevaluare ([Evaluarea unei activități, pagina 27](#)).
- Pentru a suspenda activitatea și a o relua ulterior, selectați **Continuare ulterior**.
- Pentru a salva activitatea și a începe sau opri un Garmin Epic, selectați **Salvare și începere Epic** sau **Salvare și încheiere Epic** ([Începerea unui Garmin Epic, pagina 21](#)).
- Pentru a marca o tură, selectați **Tură**.

Puteți selecta  pentru a renunța la un tur în cazul anumitor activități.

- Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **Înapoi la punctul de pornire > TracBack**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea cea mai directă, selectați **Înapoi la punctul de pornire > Rută**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
 - Pentru a măsura diferența dintre pulsul de la finalul activității și pulsul după două minute, selectați **Pulsul de recuperare** și așteptați până la expirarea numărătorii inverse (*Pulsul de recuperare, pagina 83*).
 - Pentru a renunța la activitate, selectați **Renunțare** și apăsați .
- NOTĂ:** după oprirea activității, ceasul o salvează automat după 30 de minute.

Evaluarea unei activități

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

Puteți personaliza setarea de autoevaluare pentru anumite activități (*Setări de activitate, pagina 60*).

- 1 După ce finalizați o activitate, selectați **Salvare** (*Oprirea unei activități, pagina 26*).
- 2 Selectați un număr care corespunde efortului perceput.

NOTĂ: puteți selecta  pentru a omite autoevaluarea.

- 3 Selectați modul în care v-ați simțit în timpul activității.

Puteți personaliza evaluările din aplicația Garmin Connect™.

Activități în aer liber

Practicarea Rucking

Puteți seta greutatea rucsacului și obiectivele de antrenament pentru activitatea de rucking.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > În aer liber > Rucking**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Dacă aceasta este prima dvs. activitate de rucking, introduceți greutatea rucsacului.
 - Dacă nu este prima dvs. activitate de rucking, apăsați , apoi selectați **Greutatea rucsacului > Editare greutate**.
- 4 Apăsați pe  și selectați **Antrenament**.
- 5 Selectați un obiectiv de antrenament (opțional):
 - Pentru a seta un obiectiv de antrenament pe baza uneia sau a două opțiuni, selectați **Setați o țintă** (*Setarea unei ținte a antrenamentului, pagina 15*).
 - Pentru a utiliza calculatorul pentru obiectivele de rucking pentru timp, distanță, ritm, calorii și greutatea rucsacului, selectați **Calculator țintă** (*Utilizarea calculatorului pentru obiectivele de rucking, pagina 27*).

După ce setați un obiectiv, ceasul vă solicită să adăugați o rută de întoarcere pentru a putea naviga înapoi la punctul de plecare.
- 6 Dacă este necesar, selectați  pentru a include navigarea înapoi la punctul de plecare atunci când ajungeți la jumătatea traseului.
- 7 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 8 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.

Utilizarea calculatorului pentru obiectivele de rucking

Calculatorul pentru obiectivele de antrenament de rucking utilizează obiectivele privind greutatea rucsacului, distanța, timpul, ritmul și calorile pentru a crea un antrenament pentru dvs. Când introduceți greutatea rucsacului și două obiective, ceasul calculează valorile necesare pentru celelalte două obiective.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > În aer liber > Rucking**.
- 3 Apăsați , apoi selectați **Antrenament > Calculator țintă**.
- 4 Selectați **Input 1** și selectați un obiectiv de antrenament.
- 5 Selectați **Input 2** și selectați un obiectiv de antrenament.
- 6 Selectați **Greutatea rucsacului** și introduceți o greutate.

Ceasul afișează valorile necesare pentru cele două obiective de antrenament rămase în partea de sus a ecranului.

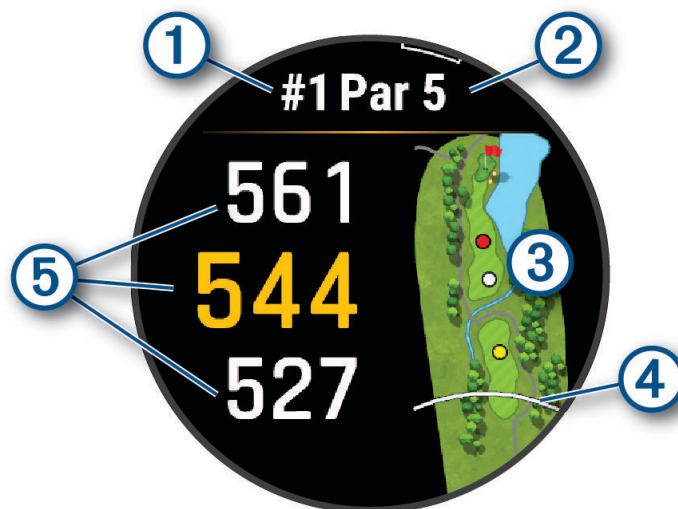
- 7 Selectați **Resetare** pentru a șterge valorile și a începe din nou (opțional).
- 8 Selectați **Setați ca țintă** pentru a utiliza calculul drept obiectiv de antrenament.
- 9 Dacă este necesar, selectați ✓ pentru a include navigarea înapoi la punctul de plecare atunci când ajungeți la jumătatea traseului.
- 10 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 11 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.

Golf

Partide de golf

Înainte de a juca golf, încărcați ceasul ([Încărcarea ceasului, pagina 150](#)).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > În aer liber > Golf**.
Dispozitivul localizează sateliții, vă calculează locația și selectează un teren dacă există unul singur în apropiere.
- 3 Dacă este afișată lista de terenuri, selectați un teren din listă.
- 4 Dacă este necesar, setați distanța loviturii.
- 5 Selectați ✓ pentru a ține scorul.
- 6 Selectare Tee Box
Apare ecranul cu informații despre găuri.



①	Numărul găurii curente.
②	Par pentru gaură.
③	Harta găurii. Punctele colorate indică distanțele de layup până la steag, în metri sau yarzi. Roșu înseamnă 100, alb înseamnă 150, albastru înseamnă 200, iar galben înseamnă 250.
④	Distanța loviturii de la caseta loviturii tee.
⑤	Distanțe până la zona din față, centrul și spatele greenului.

NOTĂ: deoarece locul acului se schimbă, ceasul calculează distanța până la zona din față, centrul și spatele greenului, nu și locul real al acului.

- 7 Selectați o opțiune:
 - Atingeți distanțele până în partea din față, mijlocul sau partea din spate a greenului pentru a vizualiza distanța PlaysLike ([Pictogramele pentru distanță PlaysLike, pagina 30](#)).
 - Apăsați pe  sau  pentru a vizualiza date suplimentare, inclusiv handicapul și factorii PlaysLike.

- Atingeți harta pentru a vedea mai multe detalii sau măsurați distanța prin poziționarea tactilă a runde (*Măsurarea distanțelor prin poziționare tactilă, pagina 31*).
- Atingeți harta și apăsați  sau  pentru a vizualiza locația și distanța față de un layup sau față de partea din față și din spate a unui pericol.
- Apăsați pe  pentru a deschide meniul de golf (*Meniul Golf, pagina 29*).

Când vă deplasați la următoarea gaură, ceasul trece automat la afișarea informațiilor despre gaura respectivă.

Meniul Golf

În timpul unei runde, puteți apăsa pe  pentru a accesa funcțiile suplimentare din meniul Golf.

Vizualizare hartă: deschide harta atunci când ceasul este în modul Numere în font mare.

Vizualizare green: setează locația marcatorului pentru a obține o măsurare mai precisă a distanței (*Mutarea steagului, pagina 30*).

Asistentul de golf virtual: solicită o recomandare de crosă de la asistentul de golf virtual (*Asistentul de golf virtual, pagina 30*).

Modificare gaură: modifică manual gaura.

Schimbare pe green: modifică greenul atunci când pentru o gaură este disponibil mai mult de un green.

Fișă de scor: deschide fișa de scor pentru runda (*Ținerea scorului, pagina 32*).

PinPointer: funcția PinPointer este o busolă care indică spre locul acului atunci când nu puteți să vedeți greenul. Această funcție vă poate ajuta să aliniați o lovitură chiar dacă vă aflați în pădure sau într-o groapă adâncă cu nisip.

NOTĂ: nu utilizați funcția PinPointer atunci când vă aflați într-un cart de golf. Interferențele de la cartul de golf pot afecta precizia busolei.

Vânt: deschide un indicator care arată direcția vântului și viteza în raport cu acul (*Vizualizarea vitezei și direcției vântului, pagina 32*).

Informații rundă: indică datele înregistrate pentru durată, distanță și numărul de pași făcuți. Pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unei runde.

Măsurare lovitură: indică distanța loviturii anterioare înregistrate cu ajutorul funcției Garmin AutoShot™ (*Vizualizarea loviturilor măsurate, pagina 31*). De asemenea, puteți înregistra manual o lovitură (*Măsurarea manuală a unei lovituri, pagina 31*).

Statistici crosă: afișează statisticile pentru fiecare crosă de golf, cum ar fi informații despre distanță și precizie. Apare când asociați senzorii de monitorizare a croselor Approach® sau activați setarea Solicitare crosă.

Ținte personalizate: salvează o locație, cum ar fi un obiect sau un obstacol, pentru gaura curentă (*Salvarea Țintelor personalizate, pagina 33*).

Adăugare Back Nine: adaugă cele nouă găuri din spate atunci când jucați pe un teren cu nouă găuri, permițându-vă să jucați o rundă completă.

RĂSĂRIT ȘI APUS: afișează orele pentru răsărit, apus și asfințit pentru ziua curentă.

Setări: personalizează setările activității de golf (*Setări Golf, pagina 29*).

Închidere rundă: încheie runda curentă.

Setări Golf

În timpul unei runde, puteți apăsa pe  și selecta **Setări** pentru a personaliza setările pentru golf.

Stabilire scor: vă permite să setați opțiunile de scor (*Setările de scor, pagina 32*).

Distanța loviturii: setează distanța medie pe care o parcurge mingea din caseta pentru lovitura tee, în urma loviturii dvs. Distanța loviturii apare ca un arc pe hartă.

PlaysLike: setează preferințele pentru funcția de apreciere a distanței, care afișează distanțele ajustate echivalente de pe green în timp ce jucați golf (*Pictogramele pentru distanță PlaysLike, pagina 30*).

Asistentul de golf virtual: permite selectarea automată sau manuală a recomandărilor asistentului de golf virtual. Apare după jucarea a cinci runde de golf, monitorizarea croselor și încărcarea clasamentului în aplicația Garmin Golf™.

Numere în font mare: schimbă dimensiunea numerelor de pe ecranul de vizualizare a găurilor.

Modul Turneu: dezactivează funcțiile pentru distanță PinPointer și PlaysLike. Aceste funcții nu sunt permise în timpul turneele aprobate sau rundelor de calculare a handicapului.

Distanță golf: setează unitatea de măsură pentru distanță când jucați golf.

Viteză vânt pentru golf: setează unitatea de măsură pentru viteza vântului când jucați golf.

Monitorizarea croselor: vă permite să configurați senzorii de urmărire a croselor Approach® compatibile. Setarea Solicitare crosă vă solicită să introduceți ce crosă de golf ați utilizat după fiecare lovitură detectată pentru a înregistra statisticile croselor (*Înregistrarea statisticilor, pagina 32*).

Sateți: setează sistemul de sateliți care trebuie utilizat pentru activitatea respectivă (*Setări satelit, pagina 65*).

Înregistrare activitate: activează înregistrarea fișierului de activitate FIT. Fișierele FIT înregistrează informațiile privind condiția fizică, personalizate pentru aplicația și website-ul Garmin Connect™.

Ecran tactil: activează ecranul tactil în timpul activității de golf.

Asociere sistem de stabilire a distanței: vă permite să asociați ceasul cu sistemul de stabilire a distanței compatibil.

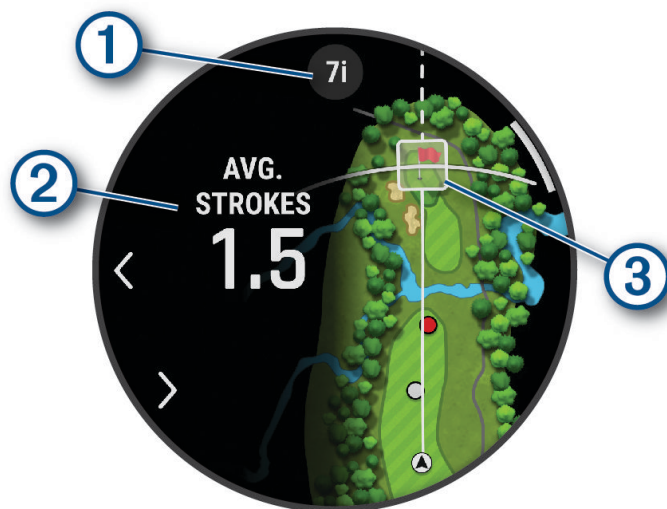
Mutarea steagului

Puteți vizualiza mai îndeaproape zona verde și muta locul acului.

- 1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați
- 2 Selectați **Vizualizare green**.
- 3 Dacă este necesar, utilizați bara glisantă din partea dreaptă a ecranului pentru a mări sau micșora imaginea.
- 4 Atingeți sau trageți pentru a muta locul acului.
- 5 Apăsați .
Distanțele de pe ecranul cu informațiile despre găuri sunt actualizate pentru a afișa noile locații ale acelor. Locul acelor este salvat numai pentru runda curentă.

Asistentul de golf virtual

Pentru a putea utiliza asistentul de golf virtual, trebuie să jucați cinci runde cu senzorii de monitorizare a croselor Approach® sau să activați setarea Solicitare crosă (*Setări de activitate, pagina 60*) și să vă încărcați fișele de scor. Pentru fiecare rundă, trebuie să vă conectați la un telefon asociat cu aplicația Garmin Golf™. Asistentul de golf virtual oferă recomandări bazate pe gaură, date despre vânt și performanțele dvs. cu fiecare crosă.



1	Afișează crosă sau recomandările pentru combinația de crosse pentru gaură. Puteți selecta < sau > pentru a vizualiza alte opțiuni pentru crosse.
2	Afișează numărul mediu de lovituri estimate a se marca împreună cu o recomandare de crosă.
3	- Pe un ceas fēnix® 9/9 Pro AMOLED: Afișează zona de dispersie a loviturilor pentru următoarea lovitură cu recomandarea croselor, pe baza istoricului loviturilor cu crosă. NOTĂ: dacă zona de dispersie a croselor se suprapune cu greenul, șansele loviturii de a ajunge la green vor fi afișate ca procent. - Pe un ceas fēnix 9 Pro Solar: Afișează direcția de țintire pentru următoarea lovitură, cu recomandarea de crosă, pe baza istoricului de loviturilor cu crosă.

Pictogramele pentru distanță PlaysLike

Funcția pentru distanță PlaysLike ia în considerare schimbările de altitudine de pe traseu, afișând viteza vântului, direcția vântului și densitatea aerului prin afișarea distanței ajustate echivalentă de pe green. În timpul unei runde, puteți să atingeți o distanță până la green pentru a vizualiza distanța PlaysLike. Puteți glisa în sus sau apăsa pe pentru a vedea cât de mult s-a schimbat distanța datorită fiecăruia dintre factori.

SUGESTIE: puteți configura ce date sunt luate în considerare pentru ajustările PlaysLike din setările activității (*PlaysLike Setări*, pagina 31).

▲: distanța este mai mare decât se estima.

■: distanța de joc corespunde estimării.

▼: distanța este mai scurtă decât se estima.

▲: diferența de distanță creată de schimbările de altitudine.

▲: diferența de distanță datorată vitezei și direcției vântului.

☁: diferența de distanță datorată densității aerului.

PlaysLike Setări

În timpul unei runde, apăsați  și selectați **Setări > PlaysLike**.

Vânt: permite includerea vitezei și direcției vântului în ajustările distanței PlaysLike.

Vreme: permite includerea densității aerului în ajustările distanței PlaysLike.

Condițiile de acasă: vă permite să schimbați manual setările pentru altitudine, temperatură și umiditate, utilizate pentru densitatea aerului.

NOTĂ: poate fi utilă pentru a seta condițiile meteo caracteristice pentru locul unde jucați de obicei. Dacă nu corespund condițiilor din locațiile terenurilor obișnuite, ajustările densității aerului pot părea incorecte.

Măsurarea distanțelor prin poziționare tactilă

În timpul unui joc, puteți utiliza atingerea țintei, pentru a măsura distanța până la orice punct de pe hartă.

1 În timp ce jucați golf, atingeți harta.

2 Atingeți sau trageți degetul pentru a poziționa cercul țintă .

Puteți vizualiza distanța de la poziția dvs. curentă la cercul țintă și de la cercul țintă la locul acului.

3 Dacă este necesar, utilizați bara glisantă din partea dreaptă a ecranului pentru a mări sau micșora imaginea.

Vizualizarea loviturilor măsurate

Dispozitivul dvs. dispune de detectarea și înregistrarea automată a loviturilor. De fiecare dată când efectuați o lovitură de-a lungul fairway-ului, dispozitivul înregistrează distanța loviturii, pentru ca dvs. să o puteți vizualiza mai târziu.

SUGESTIE: detectarea automată a loviturii funcționează cel mai bine atunci când purtați dispozitivul pe încheietura principală și realizați un contact bun cu mingea. Loviturile putt nu sunt detectate. Pentru a detecta automat loviturile de putt, trebuie să utilizați un accesoriu de monitorizare a crosei de golf Approach® și să activați monitorizarea (*Setări Golf*, pagina 29).

1 În timp ce jucați golf, apăsați pe .

2 Selectați **Măsurare lovitură**.

Apare distanța ultimei lovituri.

NOTĂ: distanța se resetează automat atunci când loviți din nou mingea, putt pe green sau mergeți la următoarea gaură.

3 Apăsați pe  și selectați **Lovituri anterioare** pentru a vedea toate distanțele loviturilor înregistrate. distanța față de cea mai recentă lovitură este afișată, de asemenea, în partea de sus a ecranului cu informații despre găuri.

Măsurarea manuală a unei lovituri

Puteți adăuga manual o lovitură dacă ceasul nu o detectează. Trebuie să adăugați lovitura din locația loviturii ratate.

1 Efectuați o lovitură și urmăriți locul unde cade mingea.

2 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .

3 Selectați **Măsurare lovitură**.

4 Apăsați pe .

5 Selectați **Adăugare lovitură > ✓**.

6 Dacă este necesar, introduceți crosa pe care ați utilizat-o pentru lovitură.

7 Deplasați-vă pe jos sau cu mașina până la bilă.

Următoarea dată când efectuați o lovitură, ceasul înregistrează automat distanța ultimei lovituri. Dacă este necesar, puteți adăuga manual altă lovitură.

Ținerea scorului

- 1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .
- 2 Selectați **Fișă de scor**.
Tabela de scor apare atunci când vă aflați pe gazon.
- 3 Apăsați tasta de derulare în  sau în  pentru a derula găurile.
- 4 Apăsați  pentru a selecta o gaură.
- 5 Apăsați tasta de derulare în  sau în  pentru a seta scorul.
Scorul total este actualizat.

Înregistrarea statisticilor

Înainte de a putea înregistra statistici, trebuie să activați monitorizarea statisticilor ([Setările de scor, pagina 32](#)).

- 1 De pe fișa de scor, selectați o gaură.
- 2 Introduceți numărul total de lovituri efectuate, inclusiv lovituri putt, și apăsați pe .
- 3 Setati numărul de lovituri putt efectuate și apăsați pe .
- NOTĂ:** numărul de lovituri putt efectuate este utilizat numai pentru monitorizarea statisticilor și nu vă crește scorul.
- 4 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
NOTĂ: dacă sunteți la o gaură par 3, nu sunt afișate informații despre fairway.
 - Dacă mingea dvs. a ajuns pe fairway, selectați **În fairway**.
 - Dacă mingea dvs. nu a ajuns pe fairway, selectați **Ratare la dreapta** sau **Ratare la stânga**.
- 5 Dacă este necesar, introduceți numărul loviturilor de pedeapsă.

Setările de scor

În timpul unei runde, apăsați pe  și selectați **Setări > Stabilire scor**.

Metodă de stabilire a scorului: schimbă metoda pe care o utilizează dispozitivul pentru a ține scorul.

Scor handicap: activează scorul cu handicap.

Setare handicap: setează handicapul când scorul cu handicap este activat.

Afișare scor: afișează scorul total al runde în partea de sus a clasamentului ([Ținerea scorului, pagina 32](#)).

Monit. statistici: permite urmărirea statisticilor pentru numărul de lovituri putt, zone „green” în regulament și lovituri fairway în timp ce jucați golf.

Penalități: permite urmărirea loviturilor de pedeapsă în timpul unui meci de golf ([Înregistrarea statisticilor, pagina 32](#)).

Solicitare: activează solicitarea de la începutul unei runde care vă întreabă dacă doriți să țineți scorul.

Despre scorul Stableford

Atunci când selectați metoda de scor Stableford ([Setări de activitate, pagina 60](#)), se vor acorda puncte pe baza numărului de lovituri efectuate în raport cu par. La finalul unei runde, cel mai mare scor învinge. Dispozitivul acordă puncte conform specificațiilor Asociației de Golf din Statele Unite.

Fișa cu scoruri pentru un joc cu scoruri Stableford arată puncte în loc de diviziuni.

Puncte	Lovituri efectuate în raport cu par
0	2 sau mai multe peste
1	1 peste
2	Par
3	1 sub
4	2 sub
5	3 sub

Vizualizarea vitezei și direcției vântului

Funcția vânt este un indicator care arată viteza și direcția vântului în raport cu acul. Funcția vânt necesită o conexiune cu aplicația Garmin Golf™.

- 1 În timp ce jucați o rundă, apăsați .
- 2 Selectați **Vânt**.

Săgeata indică direcția vântului în raport cu acul.

SUGESTIE: de asemenea, puteți vizualiza viteza și direcția vântului de la pictograma vântului de pe ecranul de vizualizare a găurilor (*Partide de golf, pagina 28*).

Vizualizarea direcției spre ac

Funcția PinPointer este o busolă care oferă asistență de direcție atunci când nu puteți să vedeți zona green. Această funcție vă poate ajuta să aliniați o lovitură chiar dacă vă aflați în pădure sau într-o groapă adâncă cu nisip.

NOTĂ: nu utilizați funcția PinPointer atunci când vă aflați într-un cart de golf. Interferențele de la cartul de golf pot afecta precizia busolei.

- 1 În timp ce jucați o rundă, selectați .
- 2 Selectați **PinPointer**.
Săgeata indică locația acului.

Salvarea țintelor personalizate

În timp ce jucați o rundă, puteți salva până la cinci ținte personalizate pentru fiecare gaură. Salvarea unei ținte este utilă pentru a înregistra obiecte sau obstacole care nu figurează pe hartă. Puteți vizualiza distanțele până la aceste ținte utilizând ecranul cu obstacole și distanțe layout (*Partide de golf, pagina 28*).

- 1 Stați lângă ținta pe care doriți să o salvați.
NOTĂ: nu puteți salva o țintă situată departe de gaura selectată în momentul respectiv.
- 2 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .
- 3 Selectați **Ținte personalizate**.
- 4 Selectați un tip de țintă.

Modul cu cifre mari

Puteți schimba dimensiunea cifrelor de pe ecranul cu informații despre găuri.

- 1 În timpul unei runde, apăsați .
- 2 Selectați **Setări > Numere în font mare**.



Distanțele până la zona din fața, centrul și spatele greenului apar cu caractere mari pe ecranul cu informații privind găurile.

- 3 Apăsați pe  sau  pentru a vizualiza date suplimentare, precum evaluarea handicapului. Datele includ și distanța PlaysLike până în mijlocul greenului și viteza și direcția vântului.

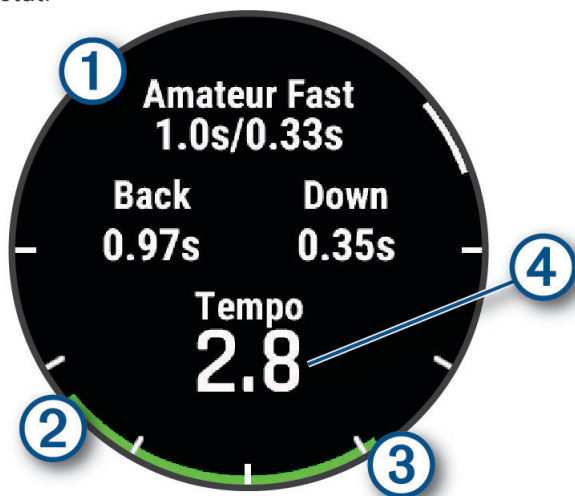
Antrenament ritm balans

Activitatea Antrenament tempo vă ajută să realizați un balans mai consecvent. Dispozitivul măsoară și afișează timpul de balans în spate și timpul de balans în jos. Dispozitivul afișează, de asemenea, ritmul dvs. de balans. Tempo-ul de balans este timpul de balans în spate împărțit la timpul de balans în jos, exprimat într-un raport. Un raport de 3:1 sau 3.0 este ritmul ideal al mișcării de lovire, obținut în urma studierii jucătorilor profesioniști.

Tempo balans ideal

Puteți obține ritmul ideal 3.0 utilizând diferite valori pentru timpii mișcării de lovire, de ex., 0,7 s/0,23 s sau 1,2 s/0,4 s. Fiecare jucător de golf poate avea un ritm de balans unic, pe baza abilității și experienței sale. Garmin® oferă șase intervale de timp diferite.

Dispozitivul afișează un grafic care indică dacă timpii de rotire în spate sau în jos sunt prea rapizi, prea lenți sau potriviți pentru momentul selectat.



①	Opțiuni de sincronizare (raport timp de rotire în spate și în jos)
②	Timp de rotire în spate
③	Timp de rotire în jos
④	Ritmul dvs.
	Sincronizare bună
	Prea lent
	Prea rapid

Pentru a găsi sincronizarea ideală a balansului, ar trebui să începeți cu cea mai lentă sincronizare și să încercați câteva balansuri. Atunci când graficul de ritm este în mod constant verde atât pentru timpii de balansare în spate, cât și pentru cei de balansare în jos, puteți trece la următoarea sincronizare. Când găsiți o sincronizare confortabilă, o puteți utiliza pentru a obține balansuri și performanțe mai consecutive.

Analizarea ritmului dvs. de balans

Trebuie să loviți o minge pentru a vă vedea ritmul de balans.

- 1 Apăsați .
- 2 Selectați **Activități > Altele > Antrenament tempo**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Setări > Viteză mișcare de lovire** și selectați o opțiune.
- 5 Finalizați un balans complet și loviți mingea.
Ceasul afișează analiza balansului.

Vizualizare secvență sfaturi

Prima dată când utilizați activitatea de Antrenament tempo, ceasul afișează o secvență de sfaturi pentru a explica modul în care este analizat balansul dvs.

- 1 În timpul activității, apăsați .
- 2 Selectați **Sugestii**.
- 3 Apăsați pe pentru a vizualiza următorul sfat.

Înregistrarea unei activități de urcare

Puteți înregistra rute din timpul unei urcări. O rută este o cale de urcare pe un bolovan sau o formație mică de stânci.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități** > **În aer liber** > **Bouldering**.
- 3 Selectați un sistem de notare.
NOTĂ: când veți mai începe o activitate de urcare, ceasul va folosi acest sistem de notare. Puteți derula în jos, selecta setările activității și selecta **Sistem de notare** pentru a schimba sistemul.
- 4 Selectați nivelul de dificultate a rutei.
- 5 Apăsați  pentru a porni temporizatorul de rută.
- 6 Începeți prima rută
- 7 Apăsați  pentru a finaliza ruta.
- 8 Selectați o opțiune:
 - Pentru a salva o rută finalizată, selectați **Finalizat**.
 - Pentru a salva o rută nefinalizată, selectați **Rută încercată**.
 - Pentru a șterge ruta, selectați **Renunțare**.
- 9 Atunci când ați încheiat repriza de odihnă, apăsați  pentru a demara următoarea rută.
- 10 Repetați acest proces pentru fiecare rută, până la finalizarea activității.
- 11 După ultimul traseu, apăsați  pentru a porni temporizatorul de rută.
- 12 Selectați **Salvare**.

Inițierea unei expediții

Puteți utiliza activitatea **Expediție** pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timp ce înregistrați o activitate desfășurată pe durata mai multor zile.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități** > **În aer liber** > **Expediție**.
- 3 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
Dispozitivul accesează modul de funcționare cu consum redus de energie și colectează punctele GPS ale traseului din oră în oră. Pentru a maximiza durata de viață a bateriei, dispozitivul dezactivează toți senzorii și toate accesoriile, inclusiv conexiunea la smartphone.

Înregistrarea manuală a unui punct de monitorizare

În timpul unei expediții, punctele de monitorizare sunt înregistrate automat pe baza intervalului selectat de înregistrare. Puteți înregistra manual un punct de monitorizare, în orice moment.

- 1 În timpul unei expediții, apăsați pe .
- 2 Selectați **Adăugare punct**.

Vizualizarea punctelor de pe traseu

- 1 În timpul unei expediții, apăsați pe .
- 2 Selectați **Vizualizați puncte**.
- 3 Selectați un punct de pe traseu din listă.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe să navigați la punctul de pe traseu, selectați **Depl. la**.
 - Pentru a vizualiza informații detaliate despre punctul de pe traseu, selectați **Detalii**.

Înregistrarea unei activități ArcheryX

Puteți urmări loviturile, stabilitatea menținerii, timpul de tragere și multe altele în timpul unei activități ArcheryX. Puteți compara sesiunile și urmări progresul utilizând aplicația ShotView™ (*Aplicația ShotView™*, pagina 116).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități** > **În aer liber** > **ArcheryX**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a efectua configurarea inițială, selectați **Începere** și urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Pentru a trece la o activitate în interior sau în aer liber, selectați **Tip** și selectați o opțiune.

- Pentru a calibra echipamentul, selectați **Înregistrați tragerea de calibrare** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

NOTĂ: se recomandă să înregistrați o lovitură de calibrare prima dată când utilizați un arc nou.

- 4 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 5 Puneți ceasul la încheietura mâinii care ține arcul și începeți să înregistrați loviturile.
După fiecare lovitură, puteți derula în jos pentru a vizualiza mai multe date, cum ar fi graficele loviturilor și informațiile despre țințire.
- 6 Dacă este necesar, țineți apăsat , apoi selectați **Ștergeți ultima lovitură**.
- 7 După ultima lovitură, apăsați , apoi selectați **Salvare**.

Pescuit

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > În aer liber > Pescuit**.
- 3 Apăsați .
- 4 Apăsați  și selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga captura la numărul peștilor și a salva locația, selectați **Înregistrare captură**.
 - Pentru a salva locația curentă, selectați **Salvare locație**.
 - Pentru a seta un cronometru de interval, ora de încheiere sau memento pentru ora de încheiere a activității, selectați **Timere pescuit**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității, selectați **Înapoi la punctul de pornire** și selectați o opțiune.
 - Pentru a vizualiza locațiile salvate, selectați **Locații salvate**.
 - Pentru a naviga la o destinație, selectați **Navigare** și alegeți o opțiune.
 - Pentru a edita setările activității, selectați **Setări** și alegeți o opțiune (*Setări de activitate, pagina 60*).
- 5 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Terminare pescuit**.

Vânătoare

Puteți salva locațiile relevante pentru vânătoare și puteți vizualiza harta cu locațiile salvate. În timpul unei activități de vânătoare, dispozitivul utilizează modul GNSS care conservă autonomia bateriei.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > În aer liber > Vânătoare**.
- 3 Apăsați  și selectați **Începere vânătoare**.
- 4 Apăsați  și selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității, selectați **Înapoi la punctul de pornire** și selectați o opțiune.
 - Pentru a salva locația curentă, selectați **Salvare locație**.
 - Pentru a vizualiza locațiile salvate în timpul acestei activități de vânătoare, selectați **Locații vânătoare**.
 - Pentru a vizualiza toate locațiile salvate precedent, selectați **Locații salvate**.
 - Pentru a naviga la o destinație, selectați **Navigare** și alegeți o opțiune.
 - Pentru a edita setările de activitate, selectați **Setări** și alegeți o opțiune (*Setări de activitate, pagina 60*).
- 5 După finalizarea partidei de vânătoare, apăsați  și selectați **Încheiere vânătoare**.

Rulează

Efectuarea unei alergări pe pistă

Înainte de a începe o alergare pe pistă, asigurați-vă că alergați pe o pistă de 400 m de formă standard.

Puteți utiliza activitatea de alergare pe pistă pentru a înregistra datele despre pista în aer liber, inclusiv distanța în metri și timpii intermediari.

- 1 Stați pe culoarul exterior al pistei.
- 2 De pe fața de ceas, apăsați .
- 3 Selectați **Activități > Alergare > Alergare pe pistă**.
- 4 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 5 Dacă alergați pe culoarul 1, treceți direct la pasul 8.

- 6 Selectați **Număr pistă**.
- 7 Selectați un număr de culoar.
- 8 Apăsați .
- 9 Alergați pe pistă.
- 10 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.

Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă

Baza de date a pistelor Garmin® conține peste 10.000 de piste din întreaga lume.

- Așteptați până când ceasul recepționează semnale de la sateliți înainte de a începe o alergare pe pistă.
 - Dacă ceasul nu recunoaște pista, alergați patru ture pentru a calibra distanța pistei.
Ar trebui să alergați puțin dincolo de punctul de start pentru a finaliza tura.
 - Alergați pe același culoar la fiecare tură.
- NOTĂ:** distanța implicită Auto Lap® este de 1600 m sau 4 ture de pistă.
- Dacă folosiți alt culoar decât culoarul 1, setați numărul culoarului în setările activității.

Efectuarea unei alergări virtuale

Puteți asocia ceasul dvs. cu o aplicație terță compatibilă pentru a transmite datele despre ritm, puls sau cadență.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > Alergare > Alergare virtuală**.
- 3 Pe tabletă, laptop sau telefon, deschideți aplicația Zwift™ sau altă aplicație virtuală de antrenament.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a porni o activitate de alergare și pentru a asocia dispozitivele.
- 5 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 6 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.

Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

Pentru a înregistra distanțe mai exacte pentru alergările dvs. pe bandă, puteți calibra distanța parcursă pe banda de alergare după ce alergați cel puțin 2,4 km (1,5 mile) pe o bandă de alergare. Dacă utilizați diferite benzi de alergare, puteți să calibrați manual distanța parcursă pe banda de alergare de pe fiecare bandă de alergare sau după fiecare alergare.

- 1 Începeți o activitate de alergare pe bandă ([Începerea unei activități, pagina 25](#)).¹
- 2 Alergați pe bandă până când ceasul dvs. înregistrează cel puțin 2,4 km (1,5 mile).
- 3 După ce terminați activitatea, apăsați  pentru a opri timerul de activitate.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra distanța parcursă pe banda de alergare pentru prima dată, selectați **Salvare**.
Dispozitivul vă solicită să finalizați calibrarea benzii de alergare.
 - Pentru a calibra manual distanța parcursă pe banda de alergare după prima calibrare, selectați **Calibrare și salvare > ✓**.
- 5 Verificați afișajul benzii de alergare pentru distanța parcursă și introduceți distanța pe ceasul dvs.

Înregistrarea unei activități de alergare ultra

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > Alergare > Alergare Ultra**.
- 3 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 4 Începeți alergarea.
- 5 Apăsați  pentru a înregistra o tură și a porni timerul de odihnă.
SUGESTIE: puteți configura modul în care setarea Odihnă automată înregistrează sesiunile de odihnă și turele ([Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra, pagina 38](#)).
- 6 După ce se termină pauza de odihnă, apăsați  pentru a relua alergarea.
- 7 Apăsați  sau  pentru a vizualiza ecrane cu date suplimentare (opțional).
- 8 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.

Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra

Puteți personaliza opțiunile pentru pornirea și oprirea automată a timerului de odihnă pentru activitatea Alergare Ultra.

Stare: permite înregistrarea automată a sesiunilor de odihnă.

Începere repaus: pornește automat timerul de odihnă atunci când vă opriți din alergat. Puteți utiliza opțiunea

Numai manual pentru a porni timerul de odihnă numai atunci când apăsați pe .

Încheiere repaus: stabilește ritmul necesar pentru a încheia o sesiune de odihnă.

Timp minim: setează intervalul de timp înainte de începerea sau terminarea unei sesiuni de odihnă.

Tasta pentru tură: setează butonul  pentru a înregistra o tură și a porni timerul de odihnă, pentru a porni doar timerul de odihnă sau pentru a înregistra doar o tură.

Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole

Atunci când participați la o cursă cu obstacole, puteți utiliza activitatea Cursă cu obstacole pentru a vă înregistra timpul pentru fiecare obstacol și timpul de alergare între obstacole.

1 De pe fața de ceas, apăsați .

2 Selectați **Activități > Alergare > Cursă cu obstacole**.

3 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.

4 Apăsați  pentru a marca manual începutul și sfârșitul fiecărui obstacol.

NOTĂ: puteți configura setarea **Monitorizare obstacole** pentru a salva locațiile obstacolelor din prima buclă a traseului. Pe buclele repetate ale traseului, ceasul utilizează locațiile salvate pentru a comuta între obstacole și intervalele de alergare.

5 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.

PacePro™ Antrenament

Mulți alergători le place să poarte o bandă de ritm în timpul unei curse pentru a atinge obiectivul cursei. Funcția PacePro vă permite să creați o bandă de ritm personalizată în funcție de distanță și ritm sau de distanță și timp. De asemenea, puteți crea o bandă de ritm pentru un traseu cunoscut, pentru a optimiza efortul depus pentru a menține ritmul în funcție de modificările de altitudine.

Puteți crea un plan PacePro utilizând aplicația Garmin Connect™. Puteți previzualiza divizarea ritmului și diagrama altitudinilor înainte de a alerga pe traseu.

Descărcarea unui plan PacePro™ din Garmin Connect™

Pentru a putea descărca un exercițiu din planul PacePro din Garmin Connect, trebuie să aveți cont Garmin Connect ([Garmin Connect™](#), [pagina 113](#)).

1 Selectați o opțiune:

- Deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați **...**.
- Accesați connect.garmin.com.

2 Selectați **Antren. și Planif. > Strategii de stabilire a ritmului PacePro**.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a crea și a salva un plan PacePro.

4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.

Crearea unui plan PacePro™ pe ceas

Înainte de a putea crea un plan PacePro pe ceas, trebuie să creați un traseu ([Crearea unui traseu în Garmin Connect™](#), [pagina 129](#)).

1 De pe fața de ceas, apăsați .

2 Selectați **Activități** și selectați o activitate de alergare în aer liber.

3 Derulați în jos pentru a selecta **Antrenament > Planuri PacePro > Creare Nou**.

4 Selectați un traseu.

5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Ritm obiectiv** și introduceți ritmul dvs. țintă.
- Selectați **Durată obiectiv** și introduceți timpul dvs. țintă.

Derulați în jos pentru a vizualiza banda personalizată pentru ritm și previzualizarea segmentelor.

6 Apăsați .

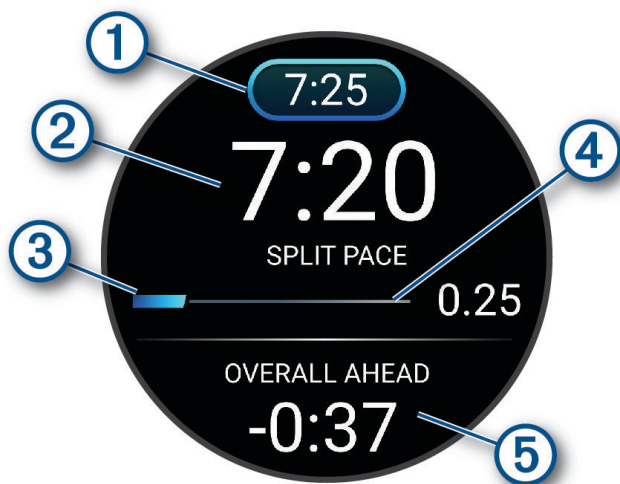
7 Selectați o opțiune:

- Selectați **Utilizare plan** pentru a iniția planul.
- Selectați **Hartă** pentru a vizualiza traseul pe hartă.
- Selectați **Ștergere** pentru a renunța la plan.

Inițierea unui plan PacePro™

Înainte de a putea începe un plan PacePro, trebuie să descărcați un plan din contul dvs. Garmin Connect™ sau să creați un plan PacePro pe ceas (*Crearea unui plan PacePro™ pe ceas, pagina 38*).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Derulați în jos pentru a selecta **Antrenament > Planuri PacePro**.
- 4 Selectați un plan.
SUGESTIE: puteți derula în jos pentru a previzualiza segmentele și diagrama altitudinilor înainte de a accepta planul PacePro.
- 5 Apăsați .
- 6 Selectați **Utilizare plan** pentru a iniția planul.
- 7 Dacă este necesar, selectați  pentru a activa navigarea pe traseu.
- 8 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.



①	Ritm segmentat țintă
②	Ritm segmentat curent
③	Progres finalizare pentru segment
④	Distanță rămasă în segment
⑤	Timp total în avans sau în urma timpului țintă

SUGESTIE: puteți ține apăsat  și selecta **Oprire PacePro > ** pentru a opri planul PacePro. Timerul activității continuă să meargă.

Înot

NOTĂ: ceasul are monitorul cardiac de la încheietura mâinii activat pentru înot. Ceasul este, de asemenea, compatibil cu monitoarele cardiace pentru piept, cum ar fi accesoriile seria HRM-Pro™. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept, ceasul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

Terminologie din domeniul înotului

Lungime: o deplasare de-a lungul bazinului.

Interval: una sau mai multe lungimi consecutive. Un interval nou începe după ce vă odihniți.

Mișcare: o mișcare se execută de fiecare dată când brațul care poartă ceasul execută un ciclu complet.

SWOLF: punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pe o lungime de bazin și numărul de mișcări pe lungimea respectivă. De exemplu, 30 de secunde plus 15 mișcări reprezintă un scor SWOLF de 45. Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează la peste 25 de metri. Scorul SWOLF reprezintă o măsură a eficienței înotului și, ca la golf, un scor mai redus este mai performant.

Viteza de înot critică (CSS): teoretic, CSS reprezintă viteza pe care o puteți menține continuu fără a obosi. Puteți utiliza valoarea CSS pentru a ghida ritmul antrenamentului și monitoriza progresul.

Tipuri de mișcări

Este disponibilă identificarea tipului de mișcare numai pentru înotul în bazin. Tipul dvs. de mișcare este identificat la sfârșitul unei lungimi. Tipurile de mișcări apar în istoricul dvs. de înot și în contul dvs. Garmin Connect™. De asemenea, puteți selecta tipul de mișcare ca un câmp de date personalizat (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 59*).

Liber	Stil liber
Spate	Înot pe spate
Piept	Bras
Zbor	Fluture
Mixt	Mai mult de un tip de mișcare într-un interval
Exercițiu	Utilizat împreună cu înregistrarea exercițiilor (<i>Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 40</i>)

Sfaturi pentru activități de înot

- Apăsați  pentru a înregistra un interval în timpul înotului în aer liber.
- Înainte de a începe activitatea în bazin, urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a selecta dimensiunea bazinului sau pentru a introduce o dimensiune personalizată.
Ceasul măsoară și înregistrează distanța în funcție de lungimile de bazin finalizate. Dimensiunea bazinului trebuie să fie setată corect pentru afișarea distanței exacte. Când veți mai începe o activitate în bazin, ceasul va folosi această dimensiune a bazinului. Puteți derula în jos pentru a selecta setările activității și selecta **Dimensiune bazin** pentru a modifica dimensiunea.
- Pentru rezultate exacte, înotați pe toată lungimea bazinului și folosiți un singur tip de mișcare pe durata sa. Opriți timerul de activitate când vă odihniți.
- Apăsați  pentru a înregistra un interval în timpul înotului în aer liber (*Odihnă automată înot și Odihnă manuală, pagina 40*).
Ceasul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile de bazin.
- Pentru a ajuta ceasul să numere lungimile de bazin, împingeți-vă cu putere în marginea bazinului și planați înainte de prima mișcare de brațe.
- Când faceți teste de înot, trebuie să întrerupeți timerul de activitate sau să folosiți caracteristica de înregistrare a testelor (*Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 40*).

Odihnă automată înot și Odihnă manuală

Caracteristica de odihnă automată este disponibilă numai pentru înotul în bazin. Ceasul dvs. detectează automat când vă odihniți și atunci apare ecranul de odihnă. Dacă faceți o pauză mai lungă de 15 secunde, ceasul creează automat un interval de odihnă. Când reluați înotul, ceasul începe automat un nou interval de înot.

SUGESTIE: pentru rezultate optime la utilizarea caracteristicii de odihnă automată, minimizați mișcările brațelor când vă odihniți.

Puteți dezactiva funcția de odihnă automată din opțiunile activității pentru a utiliza odihna manuală (*Setări de activitate, pagina 60*). În timpul unei activități de înot, puteți marca manual un interval de odihnă apăsând . Datele activității de înot nu sunt înregistrate în timpul unui interval de odihnă.

SUGESTIE: utilizați odihna manuală dacă luați pauze scurte sau dacă doriți interval de înot foarte precise.

Antrenament cu jurnalul de exerciții

Caracteristica jurnal de exerciții este disponibilă numai pentru înotul în bazin. Puteți utiliza caracteristica jurnal de exerciții pentru a înregistra manual seturile de bătăi din picioare, înotul cu tracțiunea unui singur braț sau orice tip de înot care nu face parte din cele patru stiluri principale.

- 1 În timpul activității de înot în bazin, derulați în sus sau în jos pentru a vizualiza ecranul jurnalului de exerciții.
- 2 Apăsați pe  pentru a porni timerul exercițiului.
- 3 După ce finalizați un interval de exerciții, apăsați pe .

Cronometrul pentru exercițiu se oprește, dar cronometrul pentru activitate continuă să înregistreze întreaga sesiune de înot.

4 Selectați o distanță pentru exercițiul finalizat.

Treptele de distanță se bazează pe dimensiunea de bazin selectată pentru profilul activității.

5 Selectați o opțiune:

- Pentru a începe un alt interval de exerciții, apăsați pe .
- Pentru a începe un interval de înot, derulați în sus sau în jos pentru a reveni la ecranele de antrenament pentru înot.

După ce finalizați exercițiul, activitatea intră în modul repaus.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a relua activitatea, apăsați pe .
- Pentru a încheia activitatea, apăsați pe .

Ciclism

Utilizarea unui trainer de interior

Pentru a putea utiliza un trainer de interior compatibil, trebuie să asociați trainerul cu ceasul folosind tehnologia Bluetooth® sau ANT+® ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 101](#)).

Puteți utiliza ceasul cu un trainer de interior pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau efectuați o cursă sau un exercițiu. În timp de utilizați un trainer de interior, funcția GPS este dezactivată automat.

1 De pe fața de ceas, apăsați .

2 Selectați **Activități > Ciclism > Ciclism în interior**.

3 Mențineți apăsat .

4 Selectați **Opțiuni trainer inteligent**.

5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Tură liberă pe bicicletă** pentru a efectua o cursă.
- Selectați **Urmați exercițiul** pentru a efectua un exercițiu salvat ([Exerciții, pagina 13](#)).
- Selectați **Parcursere traseu** pentru a parcurge un traseu salvat ([Trasee, pagina 129](#)).
- Selectați **Setare putere** pentru a seta valoarea puterii țintă.
- Selectați **Setare gradient** pentru a seta valoarea înclinației simulate.
- Selectați **Setare rezistență** pentru a seta forța de rezistență aplicată de trainer.

6 Apăsați pentru a porni timerul de activitate.

Antrenorul mărește sau reduce rezistența pe baza informațiilor privind altitudinea pentru traseul sau tura respective.

Ghidul pentru putere

Puteți crea și utiliza o strategie pentru putere pentru a vă planifica efortul pe un traseu. Dispozitivul dvs. fēnix® utilizează FTP, altitudinea traseului și durata estimată pentru finalizarea traseului pentru a crea un Ghidul pentru putere personalizat.

Unul dintre cei mai importanți pași în planificarea unei strategii reușite pentru Ghidul pentru putere este alegerea nivelului de efort. Depunerea unui efort mai mare pe traseu va spori recomandările noastre privind puterea, iar alegerea unui efort mai ușor le va reduce ([Crearea și utilizarea unui Power Guide, pagina 41](#)). Principalul obiectiv al unui Ghidul pentru putere este să vă ajute să finalizați traseul pe baza informațiilor cunoscute despre aptitudinile dvs., nu pentru obținerea unui anumit timp țintă. Puteți ajusta nivelul de efort în timpul turei.

Ghidurile Ghidul pentru putere sunt asociate întotdeauna cu un traseu și nu pot fi utilizate fără antrenamente sau segmente. Puteți să vizualizați și să vă editați strategia în aplicația Garmin Connect™ și să o sincronizați cu dispozitive Garmin® compatibile. Această caracteristică necesită un contor de putere, care trebuie asociat cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 101](#)).

Crearea și utilizarea unui Power Guide

Pentru a putea crea un Power Guide, trebuie să asociați un contor de putere cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 101](#)). De asemenea, trebuie să aveți un traseu încărcat în contul Garmin Connect™ ([Crearea unui traseu în Garmin Connect™, pagina 129](#)).

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **...**.

2 Selectați **Antren. și Planif. > Power Guide > Creare strategie Power Guide**.

- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a crea Ghidul de putere.
- 4 Selectați .
- 5 Selectați ceasul.
- 6 De pe fața de ceas, apăsați .
- 7 Pe ceas, selectați o activitate de ciclism în aer liber.
- 8 Derulați în jos pentru a selecta **Antrenament > Power Guide**.
- 9 Selectați un ghid pentru putere.
- 10 Apăsați  și selectați **Utilizare plan**.

SUGESTIE: puteți previzualiza harta, diagrama altitudinilor, nivelul de efort, setările și timpii intermediari. De asemenea, puteți ajusta nivelul de efort, terenul, poziția de deplasare și greutatea echipamentului înainte de a începe cursa.

Sporturi multiple

Aleții de triatlon, biatlon și alți practicanți de multi-sport pot profita de activitățile multi-sport, precum Triatlon sau Swimrun. În timpul unei activități cu mai multe sporturi, puteți trece de la o activitate la alta și puteți vedea în continuare timpul total. De exemplu, puteți comuta de la ciclism la alergare și vă puteți vizualiza timpul total pentru ciclism și alergare pe parcursul întregii activități cu mai multe sporturi.

Puteți personaliza o activitate multi-sport sau puteți folosi configurația activității de triatlon implicită pentru un triatlon standard.

Înregistrarea unei activități de sesiuni mixte

Puteți utiliza activitatea de sesiuni mixte pentru a înregistra mai multe sporturi consecutiv, fără a fi nevoie să încheiați un sport și să începeți altul.

nu toate activitățile sunt disponibile în timpul unei sesiuni mixte.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > Sporturi multiple > Sesiune mixtă**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 5 După completarea activității, apăsați  pentru a opri timerul de activitate.
- 6 Selectați **Urm. activitate**.
- 7 Selectați următoarea activitate.
- 8 Repetați pașii 4-7 până când activitatea de sesiune mixte este completă.
În timp ce timerul activității rulează, puteți glisa la dreapta pentru a reveni la activitatea anterioară.
- 9 Apăsați  pentru a opri timerul de activitate.
- 10 Selectați **Salvare > ✓**.
- 11 Selectați o opțiune:
 - Derulați pentru a vizualiza durata pentru fiecare etapă a activității și măsurătorile de performanță pentru întreaga activitate de sesiuni mixte.
 - Apăsați  pentru a vizualiza opțiuni suplimentare, cum ar fi datele activității pentru segment sau pentru a șterge activitatea.

Antrenament pentru triatlon

Atunci când participați la triatlon, puteți utiliza activitatea triatlon pentru a face rapid tranziția la fiecare segment sportiv, pentru a cronometra fiecare segment și pentru a salva activitatea.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > Sporturi multiple > Triatlon**.
- 3 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
NOTĂ: prima dată când începeți o activitate de tip triatlon, puteți activa funcția **Modif. aut. sport** pentru ca ceasul să detecteze automat schimbările de sport și să treacă la următoarea tranziție sau la următorul sport ([Setări de activitate, pagina 60](#)).
- 4 Dacă este necesar, țineți apăsat  la începutul și la sfârșitul fiecărei tranziții.

Funcția de tranziție este activată în mod implicit și durata tranziției este înregistrată separat de durata activității. Funcția de tranziție poate fi activată sau dezactivată pentru setările activității de triatlon. Dacă tranzițiile sunt dezactivate, țineți apăsat  pentru a schimba sportul.

- 5 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.

Crearea unei activități cu sporturi multiple

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > Editare > Adăugare > Sporturi multiple**.
- 3 Selectați un tip de activitate multisport sau selectați **Personalizare** și introduceți un nume. Numele duplicate de activități includ un număr. De exemplu, Triatlon(2).
- 4 Selectați două sau mai multe activități.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați o opțiune pentru a personaliza setările de activitate specifice. De exemplu, puteți selecta dacă să includeți sau nu tranzițiile.
 - Selectați **Finaliz.** pentru a salva și a folosi activitatea cu sporturi multiple.

Activități în sala de sport

Ceasul poate fi utilizat pentru antrenamente în interior, precum alergarea pe pistă în interior sau utilizarea unei biciclete ergonomice ori a unui trainer de interior. GPS-ul este oprit pentru activitățile în interior (*Setări de activitate, pagina 60*).

Când alergați sau mergeți pe jos cu GPS-ul oprit, viteza, distanța și cadența sunt calculate utilizând accelerometrul ceasului. Accelerometrul se calibrează automat. Precizia datelor de viteză și distanță se îmbunătățește după câteva alergări sau plimbări pe jos în aer liber cu ajutorul GPS-ului.

SUGESTIE: dacă vă țineți de balustrada pistei reduceți precizia.

Când mergeți pe bicicletă cu funcția GPS dezactivată, datele privind viteza și distanța nu sunt disponibile decât dacă aveți un senzor opțional care trimite date despre viteză și distanță către ceas (de exemplu un senzor de viteză sau de cadență).

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

Puteți înregistra seturile din timpul unei activități de antrenament de forță. Un set constă din mai multe repetări ale unei singure mișcări. Puteți crea sau găsi antrenamente de forță în contul dvs. Garmin Connect™ și le puteți trimite pe ceas.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > Sală de sport > Forță**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a efectua un antrenament fără limită de timp, selectați **Liber**.
SUGESTIE: puteți activa opțiunea **Numărătoare inversă repaus**, pentru a primi o alertă după durata de timp de repaus specificată.
 - Pentru a urma un antrenament structurat, selectați un exercițiu, derulați în jos și selectați un pas pentru a vizualiza animația exercițiului (dacă este disponibilă), iar când ați terminat de vizualizat exercițiul, selectați **Efectuare antrenament**.
SUGESTIE: puteți selecta **M.multe** pentru a vizualiza echipamentul necesar, edita exercițiul și multe altele înainte de a începe.
- 4 Apăsați  pentru a începe activitatea.
- 5 Începeți primul set.
Ceasul numără repetițiile. Numărătoarea repetițiilor este afișată când finalizați cel puțin patru repetiții.
SUGESTIE: ceasul poate număra numai repetițiile unei singure mișcări pentru fiecare set. Atunci când doriți să schimbați mișcările, trebuie să finalizați setul și să porniți altul nou.
- 6 Apăsați pe  pentru a finaliza setul și pentru a trece la exercițiul următor, dacă este disponibil. Ceasul afișează repetițiile totale ale respectivului set.
- 7 Dacă este necesar, editați setarea, numărul de repetiții și greutatea utilizată pentru set.
- 8 Dacă este necesar, apăsați pe  când terminați pauza pentru a începe următorul set.
- 9 Repetați fiecare set de antrenamente de forță până când activitatea dvs. este finalizată.

SUGESTIE: în timpul exercițiului, puteți apăsa  pentru a edita seturile anterioare. Pentru antrenamentele structurate, aveți opțiuni pentru a omite un set sau pentru a modifica setul următor.

10 După ultimul set, apăsați pe  și selectați **Stop exercițiu**.

11 Selectați **Salvare**.

Înregistrarea unei activități HIIT

Puteți utiliza timere specializate pentru a înregistra o activitate de antrenament cu intervale de mare intensitate (HIIT).

1 De pe fața de ceas, apăsați .

2 Selectați **Activități > Sală de sport > HIIT**.

3 Dacă este necesar, selectați **Tip HIIT** și selectați o opțiune:

- Selectați **Liber** pentru a înregistra o activitate HIIT deschisă, nestructurată.
- Selectați **Timere HIIT > AMRAP** pentru a înregistra cât mai multe runde pe cât posibil în timpul unei perioade de timp setată.
- Selectați **Timere HIIT > EMOM** pentru a înregistra un număr setat de mișcări la fiecare minut până la timpul limită.
- Selectați **Timere HIIT > Tabata** pentru a alterna între intervale de 20 de secunde de efort maxim cu 10 secunde de pauză.
- Selectați **Timere HIIT > Personalizare** pentru a seta timpul de mișcare, timpul de odihnă, numărul de mișcări și numărul de runde.
- Selectați **Antrenamente** pentru a urma un exercițiu salvat.

4 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe ecran.

5 Apăsați  pentru a începe prima rundă.

Ceasul afișează un timer pentru numărătoare inversă și pulsul dvs. curent.

6 Dacă este necesar, apăsați  pentru a trece manual la următoarea rundă sau la următoarea pauză.

7 După ce terminați activitatea, apăsați  pentru a opri timerul de activitate.

8 Selectați **Salvare**.

Înregistrarea unei activități de urcare în interior

Puteți înregistra rute din timpul unei urcări în interior. O rută este un traseu de urcare pe un perete de stâncă în interior.

1 De pe fața de ceas, apăsați .

2 Selectați **Activități > Sală de sport > Cățărare în interior**.

3 Selectați  pentru a înregistra statisticile rutei.

4 Selectați un sistem de notare.

NOTĂ: data viitoare când veți începe o activitate de escaladare în interior, dispozitivul va folosi acest sistem de notare. Puteți ține apăsat pe , puteți selecta setările activității și apoi **Sistem de notare** pentru a schimba sistemul.

5 Selectați nivelul de dificultate a rutei.

6 Apăsați .

7 Începeți prima rută

NOTĂ: când cronometrul funcționează, dispozitivul blochează automat butoanele pentru a împiedica apăsarea accidentală a acestora. Puteți ține apăsat orice buton pentru a debloca ceasul.

8 Când terminați ruta, coborâți pe sol.

Cronometrul de odihnă pornește automat când sunteți pe sol.

NOTĂ: dacă este necesar, puteți apăsa  pentru a finaliza ruta.

9 Selectați o opțiune:

- Pentru a salva o rută finalizată, selectați **Finalizat**.
- Pentru a salva o rută nefinalizată, selectați **Rută încercată**.
- Pentru a șterge ruta, selectați **Renunțare**.

10 Introduceți numărul de eșecuri pentru rută.

11 După ce se termină pauza de odihnă, apăsați  și începeți următoarea rută.

12 Repetați acest proces pentru fiecare rută, până la finalizarea activității.

13 Apăsați .

14 Selectați **Salvare**.

Scufundări

Avertismente privind scufundările

AVERTISMENT

- Funcțiile pentru scufundări ale acestui dispozitiv sunt destinate utilizării doar de către scafandri certificați. Acest dispozitiv nu trebuie să fie utilizat drept computer unic pentru scufundări. Introducerea eșuată în dispozitiv a informațiilor referitoare la scufundare poate duce la vătămări corporale grave sau deces.
- Nu depășiți clasificarea privind adâncimea maximă de scufundare pentru dispozitivul (*Specificații*, [pagina 151](#)).
- Asigurați-vă că înțelegeți pe deplin utilizarea, afișajele și limitările dispozitivului dvs. Dacă aveți întrebări cu privire la acest manual sau la dispozitiv, rezolvați întotdeauna orice discrepanțe sau confuzii înainte de a vă scufunda cu dispozitivul. Rețineți întotdeauna că sunteți responsabil pentru propria siguranță.
- Există întotdeauna riscul bolii de decompresie (DCI) pentru orice profil de scufundare, chiar dacă urmați planul de scufundări furnizat de tabelele de scufundări sau de un dispozitiv pentru scufundări. Nicio procedură, niciun dispozitiv pentru scufundări și niciun tabel de scufundări nu vor elimina posibilitatea apariției DCI sau a toxicității oxigenului. Organismul unei persoane se poate modifica de la o zi la alta. Acest dispozitiv nu poate contabiliza aceste variații. Vi se recomandă insistent să rămâneți între limitele oferite de acest dispozitiv pentru a minimiza riscul de DCI. Trebuie să consultați un medic cu privire la nivelul dvs. de fitness înainte de a începe scufundarea.
- Utilizați întotdeauna instrumente de butelie, inclusiv un manometru de adâncime, un indicator submersibil de presiune și un cronometru sau un ceas. Trebuie să aveți acces la tabelele de decompresie atunci când faceți scufundări cu acest dispozitiv.
- Efectuați verificări de siguranță înainte de scufundare, cum ar fi verificarea funcționării corespunzătoare a dispozitivului și a setărilor, funcția de afișare, nivelul bateriei, presiunea buteliei și bulele de aer pentru a verifica dacă furtunurile și racordurile prezintă scurgeri.
- Acest dispozitiv nu trebuie să fie distribuit între mai mulți utilizatori în scopul scufundării. Profilurile de scafandru sunt specifice utilizatorului și utilizarea profilului unui alt scafandru poate avea drept rezultat informații derutante care ar putea duce la vătămare corporală sau deces.
- Din motive de siguranță, nu trebuie să vă scufundați niciodată singur. Scufundați-vă cu un partener, chiar dacă aveți pe cineva care vă monitorizează scufundarea de la suprafață. De asemenea, trebuie să rămâneți cu alte persoane pentru o perioadă de timp îndelungată după o scufundare, din cauză că eventualele debut al bolii de decompresie (DCI) poate fi întârziat sau declanșat de activitățile de la suprafață.
- Scufundarea în apnee necesită un antrenament adecvat. Scufundarea în apnee în piscină implică multe dintre aceleași riscuri ca scufundarea în apnee în ape deschise. Nu vă scufundați niciodată singur.
- Acest dispozitiv nu este destinat activităților de scufundare comercială sau profesionistă. Este destinat doar în scopuri de recreere. Activitățile de scufundare comercială sau profesionistă pot expune utilizatorul la adâncimi sau condiții extreme care sporesc riscul de DCI.
- Nu vă scufundați cu o butelie cu gaz dacă nu i-ați verificat personal conținutul și nu ați introdus valoarea analizată în dispozitiv. Neverificarea conținutului buteliei și neintroducerea valorilor corespunzătoare ale gazului în dispozitiv vor avea drept rezultat informații incorecte de planificare a scufundării și s-ar putea solda cu vătămări corporale grave sau deces.
- Scufundarea cu mai mult de un amestec de gaze prezintă un risc mult mai mare decât scufundarea cu un singur amestec de gaze. Greșelile asociate cu utilizarea mai multor amestecuri de gaze pot duce la vătămări corporale grave sau deces.
- Asigurați întotdeauna o ascensiune în siguranță. O ascensiune rapidă crește riscul de DCI.
- Dezactivarea funcției de blocare a decompresiei pe dispozitiv poate avea drept rezultat creșterea riscului de DCI, care se poate solda cu vătămare corporală sau deces. Dezactivați această funcție pe propria răspundere.
- Nerespectarea unei opriri necesare de decompresie poate avea drept rezultat vătămări corporale grave sau deces. Nu urcați niciodată deasupra adâncimii de oprire afișate pentru decompresie.
- Efectuați întotdeauna o oprire de siguranță între 3 și 5 metri (9,8 și 16,4 picioare) timp de 3 minute, chiar dacă nu este necesară o oprire de decompresie.

Începerea unei scufundări

1 De pe fața de ceas, apăsați .

- 2 Selectați **Activități**.
 - 3 Selectați **Scufundări** și **Scuba Dive** sau **Scufundare în apnee**.
NOTĂ: prima dată când efectuați o activitate de scufundare, trebuie să selectați categoria **Scufundări** înainte de a alege un tip de scufundare. Tipul de scufundare selectat este adăugat la lista activităților preferate (*Personalizarea listei de activități favorite, pagina 59*).
 - 4 Ținând încheietura mâinii deasupra apei, așteptați până când ceasul obține semnale GPS și bara de stare este completă (opțional).
 Ceasul obține semnale GPS pentru a vă salva locația de intrare în apă.
 - 5 Revizuiți setările de pe ecranul de verificare prealabilă a scufundării și apăsați  până când apare ecranul principal de date despre scufundare.
NOTĂ: dacă este necesar, puteți apăsa  pentru a edita opțiunile activității de scufundare, cum ar fi gazele, tipul de apă și alertele.
 - 6 Apoi coborâți pentru a începe scufundarea.
 Timerul de activitate pornește automat când ajungeți la o adâncime de 1,2 m (4 ft.).
NOTĂ: dacă începeți o scufundare fără a selecta un mod de scufundare, ceasul utilizează modul și setările de scufundare selectate cel mai recent, iar locația de începere a scufundării nu este salvată.
 - 7 Selectați o opțiune:
 - Apăsați  pentru a derula ecranele de date și busola de scufundare.
 - Apăsați  pentru a vizualiza meniul de scufundare.
 - 8 Când sunteți pregătit să încheiați sesiunea de scufundare, urcați la suprafață.
 Viteza de ascensiune apare pe indicator.
- | | | |
|--|--------|--|
|  | Verde | Bună. Ascensiunea este sub 7,9 m (26 ft.) per minut. |
|  | Galben | Moderat de ridicată. Ascensiunea este cuprinsă între 7,9 și 10,1 m (26 și 33 ft.) per minut. |
|  | Roșu | Prea ridicată. Ascensiunea este de peste 10,1 m (33 ft.) per minut. |
- 9 Țineți încheietura mâinii deasupra apei până când ceasul obține semnale GPS și salvează locația de ieșire din apă (opțional).
 - 10 Selectați o opțiune:
 - Pentru o activitate **Scuba Dive**, așteptați timerul **Expirare salvare automată** să termine numărătoarea inversă.
NOTĂ: când urcați la 1 m (3,3 ft.), timerul **Expirare salvare automată** începe numărătoarea inversă.
 Puteți apăsa  și selecta **Oprire scufundare** pentru a salva scufundarea înainte ca timerul să termine numărătoarea inversă.
 - Pentru o activitate de **Scufundare în apnee**, apăsați  și selectați **Oprire scufundare**.
 Ceasul salvează activitatea de scufundare.

Navigarea cu ajutorul busolei de scufundări

- 1 În timpul unei activități de **Scuba Dive**, apăsați  pentru a vizualiza busola de scufundare.
- 2 Apăsați  și selectați **Busolă > Setare direcție** pentru a seta direcția.
 Busola indică direcția dvs. printr-un semn verde.
SUGESTIE: puteți seta rapid direcția ținând apăsat  și .
- 3 Apăsați  și selectați **Busolă**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta din nou direcția, selectați **Schimbare direcție**.
 - Pentru a schimba direcția cu 180 de grade, selectați **Setare la Destinatar**.
NOTĂ: busola indică direcția opusă cu un indicator roșu.
 - Pentru a seta direcția cu 90 de grade spre stânga sau spre dreapta, selectați **Setare la 90L** sau **Setare la 90R**.
 - Pentru a șterge direcția, selectați **Ștergere direcție**.

Efectuarea unei opriri de siguranță

În timpul fiecărei scufundări, trebuie să efectuați o oprire de siguranță pentru a reduce riscul de rău de adâncime.

- 1 După o scufundare de cel puțin 11 m (35 ft.), urcați la 5 m (15 ft.).
Informațiile despre oprirea de siguranță apar pe ecranele de date.



① Plafonul de adâncime a opririi de siguranță.

② Timerul pentru oprirea de siguranță.
Când sunteți la 1 m (5 ft.) de plafonul de adâncime, timerul începe numărătoarea inversă.

- 2 Rămâneți la 2 m (8 ft.) de plafonul de adâncime a opririi de siguranță până când timerul pentru oprirea de siguranță ajunge la zero.

NOTĂ: dacă urcați la peste 3 m (8 ft.) deasupra plafonului de adâncime a opririi de siguranță, timerul pentru oprirea de siguranță se întrerupe și dispozitivul vă indică să coborâți sub plafonul de adâncime. Dacă veți coborî sub 11 m (35 ft.), timerul pentru oprirea de siguranță se resetează.

- 3 Continuați urcarea spre suprafață.

Efectuarea unei opriri pentru decompresie

În timpul scufundărilor, trebuie să efectuați toate opririle pentru decompresie obligatorii, pentru a reduce riscul de rău de adâncime. Ratarea opririlor pentru decompresie adaugă un risc semnificativ.

- 1 Când depășiți timpul limită fără decompresie (NDL), începeți urcarea.
Informațiile despre oprirea pentru decompresie apar pe ecranele de date.



① Plafonul de adâncime a opririi pentru decompresie.

② Timerul pentru oprirea pentru decompresie.

- 2 Rămâneți la 0,6 m (2 ft.) de plafonul de adâncime a opririi pentru decompresie până când timerul pentru oprirea pentru decompresie ajunge la zero.

NOTĂ: dacă urcați la peste 0,6 m (2 ft.) deasupra plafonului de adâncime a opririi pentru decompresie, timerul pentru oprirea pentru decompresie se întrerupe și dispozitivul vă indică să coborâți sub plafonul de adâncime. Adâncimea și plafonul de adâncime sunt afișate intermitent în roșu până ajungeți în intervalul de siguranță.

3 Continuați urcarea până la suprafață sau până la următoarea oprire pentru decompresie.

Depășirea limitei de adâncime

⚠️ AVERTISMENT

Dacă ceasul depășește adâncimea nominală de scufundare de 40 m (131,2 ft) și limita de adâncime de scufundare de 45 m (147,6 ft), ceasul va înceta să raporteze măsurători de adâncime până când urcați deasupra limitei de adâncime.

ATENȚIONARE

Dacă ceasul depășește limita de adâncime de 45 m (147,6 ft) în timpul unei scufundări, nu veți putea începe nicio altă activitate de scufundare în următoarele 24 de ore.

Ceasul dvs. este certificat pentru scufundări până la o adâncime de 40 m (131,2 ft.). Când depășiți limita de adâncime pentru scufundare de 45 m (147,6 ft.), apare o alertă, ceasul nu mai raportează adâncimea și pe ecran apare **Nicio îndrumare**. Când urcați la peste 45 m (147,6 ft.), ceasul continuă să raporteze adâncimea. Informațiile care necesită solicitarea precisă a țesuturilor nu sunt disponibile pentru restul scufundării, inclusiv timpul pentru limita de decompresie (NDL), durata de oprire și timpul până la suprafață (TTS).

După depășirea limitei de adâncime în timpul unei scufundări, activitatea **Scuba Dive** nu este disponibilă timp de 24 de ore pentru a preveni ghidarea incorectă. Nu puteți dezactiva funcția **Blocare decompresie** după ce ați depășit adâncimea nominală de scufundare a ceasului ([Setări avansate pentru scufundare, pagina 49](#)).



Setări pentru scufundare

Puteți personaliza setările de scufundare în funcție de nevoile dvs. Nu toate setările sunt disponibile pentru toate modurile de scufundare.

De pe fața de ceas, apăsați , selectați **Activități**, selectați o activitate de scufundare, apăsați  și selectați setările de activitate.

Setări avansate: personalizează setările avansate pentru activitățile de scufundare ([Setări avansate pentru scufundare, pagina 49](#)).

Disc.scuf.apnee: setează tipul de disciplină pentru scufundarea în apnee.

Expirare salvare automată: stabilește durata de timp înainte ca ceasul să încheie și să salveze o scufundare după ieșirea la suprafață.

Conserva-torism: setează nivelul de conservatorism pentru calculele de decompresie pentru scuba diving. Un nivel mai ridicat de conservatorism furnizează o durată mai scurtă pe fundul apei și o durată mai lungă de urcare.

Setări de afișare: setează luminozitatea ecranului și timpul de așteptare pentru activitățile de scufundare.

Gaz: setează amestecul de gaze utilizat pentru scufundări.

PO2: setează pragurile presiunii parțiale a oxigenului (PO2), în bari, pentru avertismente și alerte critice pentru scuba diving ([Alertele de scufundare, pagina 51](#)). Valoarea Avertisment PO2 este pragul pentru cel mai înalt

nivel al concentrației de oxigen la care doriți să ajungeți. Valoarea PO2 nivel critic este pragul pentru nivelul maxim al concentrației de oxigen la care ar trebui să ajungeți.

Mod bazin: activează modul bazin pentru scuba diving. Când ceasul este în modul pentru scufundarea în bazin, funcția de blocare pentru decompresie funcționează normal, dar scufundările nu sunt salvate în jurnalul de scufundare.

Oprire de siguranță: setează durata opririi de siguranță pentru scuba diving.

Distribuirea setărilor: trimite sau primește setările computerului pentru scufundări între dispozitive compatibile (*Partajarea setărilor de scufundare între dispozitive, pagina 49*). De exemplu, puteți distribui setări între computerul dvs. principal și cel de rezervă sau între computerul dvs. pentru scufundări și cel al unui alt utilizator, cum ar fi un instructor.

Tip apă: setați tipul de apă pentru activitățile de scufundare.

Setări avansate pentru scufundare

Puteți personaliza setările de scufundare în funcție de nevoile dvs. Nu toate setările sunt disponibile pentru toate modulele de scufundare.

De pe fața de ceas, apăsați , selectați **Activități**, selectați o activitate de scufundare, apăsați , selectați setările de activitate și selectați Setări avansate.

Scufundare automată: începe automat o activitate de scufundare bazată pe ultimul tip de scufundare atunci când începeți coborârea. Puteți utiliza opțiunea Amân. alar pentru a dezactiva temporar această funcție.

Busolă: calibrează și setează referința nordului pentru busolă (*Calibrarea manuală a busolei, pagina 144*).

Blocare decompresie: activează funcția de blocare a decompresiei. Această funcție împiedică activitățile de scuba diving timp de 24 de ore dacă ați depășit un plafon de decompresie timp de peste trei minute.

NOTĂ: cu toate acestea, puteți dezactiva funcția de blocare decompresie după depășirea unui plafon de decompresie. Nu puteți dezactiva funcția de blocare a decompresiei după ce ați depășit limita de adâncime de scufundare a ceasului (*Depășirea limitei de adâncime, pagina 48*).

Dublă atingere pentru derulare: derulează ecranele de date pentru scufundare atunci când atingeți de două ori ceasul. Dacă observați o derulare accidentală, puteți să utilizați opțiunea Sensibilitatea pentru a regla viteza de reacție.

Sateți: setează sistemul de sateți care va fi utilizat pentru locațiile de intrare și ieșire din apă în timpul scufundării (*Setări satelit, pagina 65*).

Acumulare tisulară: afișează și vă permite să gestionați datele privind acumularea tisulară. Puteți transfera datele privind acumularea tisulară pe un alt dispozitiv (*Partajarea setărilor de scufundare între dispozitive, pagina 49*), sau puteți reseta datele privind acumularea tisulară (*Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 147*).

Tasta UP: dezactivează  în timpul activităților de scufundare pentru a preveni apăsarea involuntară a butonului.

Puls la înch. mâinii: activează monitorizarea pulsului măsurat la încheietura mâinii pentru scufundări.

Partajarea setărilor de scufundare între dispozitive

ATENȚIONARE

Este responsabilitatea dvs. să fiți prudent atunci când distribuiți informații altor persoane. Asigurați-vă întotdeauna că știți cui distribuiți informațiile și că nu vă deranjează.

Puteți transfera setările de scufundare între două computere pentru scufundări. De exemplu, puteți distribui setări între computerul dvs. principal și cel de rezervă sau între computerul dvs. pentru scufundări și cel al unui alt utilizator, cum ar fi un instructor.

1 Aduceți ambele computere pentru scufundări la o distanță de maximum 3 m (10 ft.) unul de celălalt.

2 Pe ambele computere pentru scufundări, selectați o opțiune în funcție de model:

- Pe ecranul principal, selectați **Configurarea scufundării > Distribuirea setărilor**.
- De pe fața de ceas, țineți apăsat  apoi selectați **Configurarea scufundării > Distribuirea setărilor**.
- De pe fața de ceas, apăsați , selectați **Activități**, selectați o activitate de scufundare, selectați setările activității și selectați **Distribuirea setărilor**.

SUGESTIE: efectuați un transfer separat pentru datele privind încărcarea țesuturilor din meniul Setări avansate al modului de scufundare.

3 Pe ambele computere pentru scufundări, selectați  și selectați o opțiune pentru distribuirea setărilor pe ecranul pre-scufundare (opțional).

4 Pe ambele computere pentru scufundări, selectați o opțiune:

- Pentru a primi setările de scufundare, așteptați în timp ce celălalt computer pentru scufundări trimite datele.
- Pentru a trimite setările de scufundare, apăsați , așteptați până când computerul de scufundare se conectează la celălalt dispozitiv și selectați dispozitivul.

5 Pe ambele computere pentru scufundări, confirmați transferul de date (dacă este necesar).

6 Pe computerul de scufundare care primește datele, selectați o opțiune:

- Pentru a vizualiza și accepta unele dintre setările actualizate, selectați **Vizualizare** și selectați setările care urmează să fie aplicate.
- Pentru a accepta și aplica toate setările noi, selectați **Aplicați tot**.
- Pentru a respinge noile setări, selectați **Respingere**.

Computerul pentru scufundări care primește datele efectuează un test de scufundare simulat pentru a confirma noile setări și acumularea tisulară. Dacă există o problemă cu procesul de distribuire a datelor, computerul pentru scufundări care primește datele oferă mai multe detalii despre problemă.

Scufundări la altitudine

La altitudini mai înalte, presiunea atmosferică este mai redusă și corpul dvs. conține o cantitate mai mare de azot decât la începutul unei scufundări la nivelul mării. Computerul pentru scufundări compensează schimbările de altitudine automat, folosind senzorul de presiune barometrică. Valoarea presiunii absolute utilizate de modelul de decompresie nu este afectată de altitudine sau de presiunea manometrului afișată pe computerul pentru scufundări.

Resetarea presiunii de la suprafață

Dispozitivul determină automat presiunea de la suprafață utilizând altimetrul barometric. Din cauza schimbărilor mari de presiune, ca în timpul unui zbor, computerul pentru scufundări poate să inițieze automat o activitate de scufundare. În cazul în care computerul pentru scufundări începe o activitate de scufundare incorect, puteți reseta presiunea de la suprafață conectând computerul pentru scufundări la un calculator. Dacă nu aveți acces la un calculator, puteți reseta presiunea de la suprafață manual.

- 1 Țineți apăsat pe  până ce computerul pentru scufundări se oprește.
- 2 Țineți apăsat pe  pentru a porni computerul pentru scufundări.
- 3 Când apare sigla produsului, țineți apăsat  până când vi se cere să resetați presiunea de la suprafață.
- 4 Selectați .

Alertele de scufundare personalizate

Puteți seta alerte personalizate pentru scufundări pentru a vă ajuta să vă antrenați pentru a atinge un anumit obiectiv sau pentru a vă crește gradul de conștientizare cu privire la mediul dvs.

Nume alertă	Mod de scufundare	Descriere
Adâncime	Scuba diving sau scufundare în apnee	Alerta este declanșată când atingeți adâncimea selectată.
Flotabilitate neutră	Scufundare în apnee	Alerta este declanșată când atingeți adâncimea selectată.
Pornire/oprire	Scufundare în apnee	Alerta este declanșată când începeți sau încheiați o scufundare.
Timer suprafață	Scufundare în apnee	Alerta este declanșată când intervalul de timp selectat se scurge.
Adâncime țintă	Scufundare în apnee	Alerta este declanșată când atingeți adâncimea selectată.
Timp	Scuba diving sau scufundare în apnee	Alerta este declanșată când intervalul de timp selectat se scurge.
Variometru	Scufundare în apnee	Alerta este declanșată când atingeți intervalul de adâncime selectat.

Alertele de scufundare

Mesaj de alertă	Cauză	Acțiune ceas
Fără	Ați finalizat oprirea pentru decompresie.	Valorile adâncimii de oprire pentru decompresie și duratei se aprind intermitent în albastru timp de cinci secunde.
Fără	Valoarea presiunii parțiale a oxigenului (PO2) este peste valoarea de avertizare specificată.	Valoarea PO2 se aprinde intermitent în galben.
%1 un.OTU acum. Înch.scuf.acum.	Nivelul unităților de toxicitate a oxigenului este peste limita de siguranță. În timpul unei scufundări, „%1” este înlocuit cu numărul de unități acumulate.	Alerta apare la fiecare două minute, de până la trei ori.
%1 unități OTU acumulate.	Unitățile dvs. de toxicitate a oxigenului (OTU) se apropie de limita de siguranță.	Fără
Pregătire pentru Deco Stop	Vă aflați în intervalul (3 m sau 9,8 ft.) în care este necesară o oprire deoarece atingeți adâncimea de oprire pentru decompresie.	Fără
Apropiere de adâncimea limită fără decompresie.	Au mai rămas 10 minute din limita fără decompresie (NDL).	Alerta apare din nou când mai rămân 5 minute din NDL.
Urcați prea repede. Reduceți viteza de urcare.	Urcați cu o viteză mai mare de 9,1 m/min. (30 ft./min) de peste 5 secunde.	Fără
Niv.desc.al bat.e crit. Înc.scuf.acum.	Energia rămasă a bateriei este sub 10%.	Alerta apare când nivelul de energie al bateriei ceasului este sub 10% și, de asemenea, pe ecranul verificărilor preliminare pentru următoarea scufundare.
Bateria este aproape descărcată.	Energia rămasă a bateriei este sub 20%.	Alerta apare când nivelul de energie al bateriei ceasului este sub 20% și, de asemenea, pe ecranul verificărilor preliminare pentru următoarea scufundare.
Ghidare decompresie/NDL indisponibilă.	Ați depășit limita adâncimii de scufundare pentru ceas.	Informațiile care necesită solicitarea precisă a țesuturilor nu sunt disponibile pentru restul scufundării, inclusiv timpul NDL, durata de oprire și timpul până la suprafață (TTS). Câmpul NDL este înlocuit cu un mesaj de avertizare.
Decompresie ștersă	Ați finalizat toate opririle pentru decompresie.	Fără
Coborâți sub limita de decompresie.	Vă aflați la peste 0,6 m (2 ft.) deasupra plafonului de decompresie.	Valorile pentru adâncimea curentă și adâncimea de oprire se aprind intermitent în roșu. Dacă rămâneți deasupra plafonului de decompresie mai mult de trei minute, se activează funcția de blocare pentru decompresie.
Coborâți la nivelul de oprire în siguranță totală.	Vă aflați la peste 2 m (8 ft.) deasupra plafonului pentru oprirea de siguranță.	Valorile pentru adâncimea curentă și adâncimea de oprire se aprind intermitent în galben.
Scufundarea se va termina în %1 secunde.	Ceasul va încheia și salva automat scufundarea. În timpul unei scufundări, „%1” este înlocuit cu numărul de secunde.	Fără
Nu vă scufundați. Senzorul de adâncime nu a putut fi citit.	Ceasul are date nevalide sau lipsă de la senzorul de adâncime înainte de începerea unei scufundări.	Nu începeți scufundarea. Apelați Serviciul de asistență pentru produse Garmin®.

Mesaj de alertă	Cauză	Acțiune ceas
Senz. adân. nu a putut fi citit. Înch. scuf. acum.	Ceasul are date nevalide sau lipsă de la senzorul de adâncime după începerea unei scufundări.	Utilizați un computer pentru scufundări de rezervă sau un plan de scufundare și încheiați scufundarea. Apelați Serviciul de asistență pentru produse Garmin.
NDL depășită. Decompresie necesară acum.	Ați depășit intervalul NDL.	Ceasul începe să ofere îndrumări pentru o oprire de decompresie.
Valoarea PO2 este ridicată.	Valoarea PO2 este peste valoarea critică specificată.	Valoarea PO2 se aprinde intermitent în roșu. Alerta apare la fiecare 30 de secunde de până la trei ori, până când urcați la un nivel sigur.
Oprire de siguranță ștearsă	Ați finalizat oprirea de siguranță.	Fără
Oprire de siguranță începută	Ați urcat la peste 6 m (20 ft.) fără alte îndrumări pentru decompresie.	Cronometrul pentru oprirea de siguranță începe număratoarea inversă, dacă este configurat.
Ceas repornit. Evaluați condițiile de scufundare.	Ceasul a repornit în timpul scufundării.	Ceasul simulează scufundarea pentru intervalul în care a repornit. Deoarece este posibil ca alte alerte să nu fi fost declanșate, evaluați adâncimea și condițiile de scufundare curente.

Sporturi de iarnă

Vizualizarea coborârilor cu schiurile

Ceasul dvs. înregistrează detaliile fiecărei coborâri cu schiurile sau snowboardul cu ajutorul funcției de coborâre automată. Această funcție este activată automat pentru coborârile cu schiurile sau snowboardul. Înregistrează automat noi pârtii de schi când începeți să coborâți dealul.

- 1 Începeți o activitate de schi sau snowboard.
 - 2 Mențineți apăsat .
 - 3 Selectați **Vizualizare coborâri**.
 - 4 Apăsați tasta de derulare în  sau în  pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și un rezumat al tuturor coborârilor.
- Ecranele coborârilor includ timpul, distanța parcursă, viteza maximă, viteza medie și coborârea totală.

Înregistrarea unei activități de schi în afara pistei sau snowboarding

Activitatea de schi în afara pistei sau snowboarding vă permite să comutați de la modul de monitorizare a urcării la cel de monitorizare a coborârii, astfel încât să vă monitorizați cu precizie statisticile. Puteți personaliza setarea Monitorizare mod pentru a comuta automat sau manual modurile de monitorizare (*Setări de activitate*, pagina 60).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Activități** > **Sporturi de iarnă** > **Schi în afara pistei**.
 - Selectați **Activități** > **Sporturi de iarnă** > **Snowboardind în afara pistei**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Dacă începeți o activitate în urcare, selectați **În urcare**.
 - Dacă vă începeți activitatea deplasându-vă în josul pantei, selectați **În coborâre**.
- 4 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 5 Dacă este necesar, apăsați  pentru a comuta între modurile de monitorizare urcare și coborâre.
- 6 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.

Date despre putere pentru schi fond

NOTĂ: accesoriul seria HRM-Pro™ trebuie să fie asociat cu ceasul fēnix® prin tehnologia ANT+®.

Puteți să utilizați ceasul fēnix compatibil, asociat cu accesoriul seria HRM-Pro pentru a furniza feedback în timp real despre performanța activității de schi fond. Randamentul de putere este măsurat în wați. Factorii care afectează puterea includ viteza, schimbările de altitudine, vântul și starea zăpezii. Puteți să utilizați randamentul de putere pentru a măsura și îmbunătăți performanța privind schiatul.

NOTĂ: valorile privind puterea din timpul schiatului sunt în general mai reduse decât cele pentru ciclism. Acest fenomen este normal și are loc deoarece oamenii sunt mai eficienți ca cicliști decât ca schiori. Se întâmplă frecvent ca valorile puterii pentru schi să fie cu 30 - 40 de procente mai mici decât valorile puterii pentru ciclism la antrenamente de aceeași intensitate.

Sporturi acvatice

Vizualizarea activităților sportive acvatice

NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate tipurile de activități sportive în apă.

Ceasul dvs. înregistrează detaliile fiecărei activități sportive acvatice utilizând funcția de rulare automată. Această funcție înregistrează automat noile activități pe baza mișcărilor dvs. Timerul activității pune pauză când vă opriți. Timerul activității pornește automat când viteza dvs. de mișcare crește. Puteți vizualiza detaliile activității de pe ecranul oprit sau în timp ce timerul de activitate funcționează.

- 1 Începeți o activitate sportivă în apă.
- 2 Țineți apăsat .
- 3 Selectați **Vizualizare coborâri**.
- 4 Apăsați  și  pentru a vizualiza detaliile ultimei activități, ale activității curente și totalul activităților. Ecranele cu date despre alergări includ timpul, distanța parcursă, viteza maximă și viteza medie.

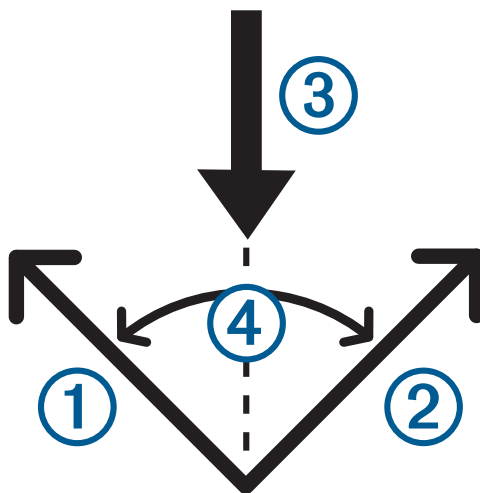
Navigare

Asistența pentru direcție

ATENȚIE

Ceasul folosește un curs peste sol bazat pe GPS pentru a stabili traseul în funcția Asistență pentru direcție și nu ia în calcul alți factori care ar putea afecta direcția ambarcațiunii, precum curenții și marea. Aveți responsabilitatea de a conduce vasul dvs. în siguranță și cu prudență.

În timp ce navigați sau participați la o cursă în condiții de vânt, funcția de asistență pentru direcție vă poate ajuta să stabiliți dacă ambarcațiunea este cârmuită sau ridicată. Când calibrați funcția de asistență pentru direcție, ceasul înregistrează măsurătorile Curs peste sol (COG) de la tribord ① și de la babord ②. Ceasul folosește media celor două valori pentru a estima direcția reală medie a vântului ③ unghiul direcției ambarcațiunii ④.



Ceasul folosește aceste date pentru a stabili dacă ambarcațiunea este cârmuită sau ridicată din cauza modificărilor vântului.

În mod implicit, funcția de asistență pentru direcție este setată la automat. De fiecare dată când calibrați datele COG pentru babord și tribord, ceasul recalibrează partea opusă și direcția reală a vântului. Puteți modifica setarea asistenței pentru direcție pentru a introduce un unghi fix al cursei sau direcția reală a vântului.

Sfaturi pentru primirea celei mai bune estimări

Pentru a primi cea mai bună estimare când utilizați funcția de asistență pentru direcție, puteți încerca aceste sfaturi. Consultați [Setarea direcției reale a vântului, pagina 54](#) și [Calibrarea funcției Asistență pentru direcție, pagina 54](#) pentru mai multe informații.

- Introduceți un unghi al direcției și calibrați direcția babordului.

- Introduceți un unghi al direcției și calibrați direcția tribordului.
- Resetați unghiul de curs și calibrați atât babordul, cât și tribordul.

Calibrarea funcției Asistență pentru direcție

Puteți calibra babordul, tribordul sau ambele părți ale ambarcațiunii pentru funcția de asistență pentru direcție.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
 - 2 Selectați **Activități > Sporturi acvatice**.
 - 3 Selectați **Navigare** sau **Curse cu ambarcațiuni**.
 - 4 Apăsați  sau  pentru a vizualiza ecranul de asistență pentru direcție.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați ecranul de asistență pentru direcție la ecranele de date pentru activitate (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 59*).
 - 5 Selectați **COMENZI**.
 - 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra tribordul, selectați **TRIBORD**.
 - Pentru a calibra babordul, selectați **PORT**.
- SUGESTIE:** dacă vântul bate dinspre tribordul vasului, trebuie să calibrați tribordul. Dacă vântul bate dinspre babordul vasului, trebuie să calibrați babordul.
- 7 Așteptați ca dispozitivul să calibreze funcția Asistența pentru direcție.
Va apărea o săgeată care indică dacă ambarcațiunea este cârmuită sau ridicată.
 - 8 (Opțional) Repetați pașii 6 și 7 pentru cealaltă parte a ambarcațiunii.
 - 9 Apăsați , când calibrarea este finalizată.

Introducerea unui unghi de curs fix

Dacă utilizați funcția de asistență pentru direcție pentru a calibra doar o parte a ambarcațiunii, trebuie să introduceți manual unghiul direcției.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > Sporturi acvatice**.
- 3 Selectați **Navigare** sau **Curse cu ambarcațiuni**.
- 4 Țineți apăsat .
- 5 Selectați **Unghi de curs > Unghi**.
- 6 Introduceți valoarea.

Setarea direcției reale a vântului

Dacă utilizați funcția de asistență pentru direcție pentru a calibra doar o parte a ambarcațiunii, trebuie să introduceți manual direcția reală a vântului. Dacă calibrați ambele părți ale ambarcațiunii, trebuie să configurați ceasul pentru a seta automat direcția reală a vântului.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > Sporturi acvatice**.
- 3 Selectați **Navigare** sau **Curse cu ambarcațiuni**.
- 4 Țineți apăsat .
- 5 Selectați **Direcția reală a vântului**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Automat**.
 - Selectați **Fixă** și introduceți o valoare.

Curse de ambarcațiuni cu vele

Puteți folosi dispozitivul pentru a vă ajuta să treceți linia de start a unei curse exact în momentul începerii cursei. Când sincronizați cronometrul dvs. cu cronometrul oficial al cursei în aplicația pentru curse de ambarcațiuni cu vele, primiți o avertizare la intervale de un minut la apropierea startului. Când setați linia de start, dispozitivul utilizează GPS-ul pentru a vă indica dacă ambarcațiunea va trece linia de start înainte, după sau la ora exactă a începerii cursei.

Setarea liniei de start

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > Sporturi acvatice > Curse cu ambarcațiuni**.

- 4 Dacă este necesar, selectați **Efectuare antrenament**.
- 5 Apăsați  pentru a porni activitatea.
- 6 Urmăți instrucțiunile de pe ecran pe măsură ce ceasul vă ghidează prin exercițiile de respirație.
- 7 Apăsați  pentru a trece la pasul următor în faza de respirație.
- 8 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.
Frecvența respiratorie medie și pulsul mediu apar pe ecran.
- 9 Apăsați .
- 10 Selectați **Toate statisticile**.
Apar ritmul pulsului mediu, pulsul maxim, frecvența respiratorie medie și modificările nivelului de stres.

Înregistrarea unei activități de meditație

Puteți utiliza o sesiune ghidată sau puteți crea propria activitate de meditație.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > Altele > Meditație**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Liber** pentru a înregistra o activitate de meditație deschisă, nestructurată.
 - Selectați **Sesiune** pentru a urma o sesiune ghidată cu sunet.
 - Selectați **Personalizare** pentru a crea o sesiune personalizată cu sunet.
- 4 Dacă este necesar, apăsați pe  sau urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Apăsați  pentru a porni timerul activității.
Ceasul afișează un cronometru cu numărătoare inversă sau o intenție.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a asculta sunetul de meditație prin difuzorul extern și pentru a seta volumul acestuia.
 - Conectați căștile pentru a asculta sunetul de meditație (*Conectarea căștilor Bluetooth®, pagina 137*).

NOTĂ: notificările sunt dezactivate în timpul activității de meditație.
- 7 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.

Jocuri

Utilizarea aplicației Garmin GameOn™

Când asociați ceasul și computerul, puteți să înregistrați o activitate de gaming pe ceas și să vedeți statistici de performanță în timp real pe computer.

- 1 Pe computer, accesați www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn și descărcați aplicația Garmin GameOn.
- 2 Urmăți instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza instalarea.
- 3 Lansați aplicația Garmin GameOn.
- 4 Când aplicația Garmin GameOn vă solicită să asociați ceasul, apăsați  și selectați **Activități > Altele > Jocuri** pe ceas.
NOTĂ: când ceasul este conectat la aplicația Garmin GameOn, notificările și alte funcții Bluetooth® sunt dezactivate pe ceas.
- 5 Selectați **Asociați acum**.
- 6 Selectați ceasul din listă și urmați instrucțiunile de pe ecran.
SUGESTIE: puteți face clic pe  > **Setări** pentru a personaliza setările, reciti tutorialul sau elimina un ceas. Aplicația Garmin GameOn își va aminti ceasul dvs. și setările data următoare când o deschideți. Dacă este necesar, puteți să asociați ceasul cu alt computer (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 101*).
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pe computer, începeți un joc acceptat pentru a începe automat activitatea de gaming.
 - Pe ceas, începeți o activitate de gaming manuală (*Înregistrarea unei activități manuale de gaming, pagina 56*).

Aplicația Garmin GameOn vă arată statisticile de performanță în timp real. Când finalizați activitatea, aplicația Garmin GameOn afișează sumarul activității de gaming și informațiile despre meci.

Înregistrarea unei activități manuale de gaming

Puteți să înregistrați o activitate de gaming pe ceas și să introduceți manual statisticile pentru fiecare meci.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități > Altele > Jocuri**.
- 3 Apăsați  și selectați un tip de joc.
- 4 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 5 Apăsați  la sfârșitul meciului pentru a înregistra rezultatul meciului sau poziția în clasament.
- 6 Apăsați  pentru a începe un meci nou.
- 7 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Salvare**.

Jumpmaster

AVERTISMENT

Funcția jumpmaster este folosită numai de parașutiștii experimentați. Funcția jumpmaster nu trebuie folosită ca altimetru primar pentru parașutism. Introducerea eșuată a informațiilor corespunzătoare privind săriturile poate duce la vătămări corporale grave sau deces.

Funcția jumpmaster urmează un model de calcul militar pentru calcularea punctului de deschidere la altitudine mare (HARP). Ceasul detectează automat momentul săriturii pentru a începe navigarea spre punctul de impact dorit (DIP) cu ajutorul barometrului și a busolei electronice.

Planificarea unei sărituri

- 1 Selectați un tip de săritură (*Tipuri de săritură, pagina 57*).
- 2 Introduceți informațiile despre săritură (*Introducerea informațiilor despre săritură, pagina 57*).
Dispozitivul calculează HARP.
- 3 Selectați **Accesare punct HARP** pentru a începe navigarea către HARP.

Tipuri de săritură

Funcția jumpmaster permite setarea tipului de săritură la una dintre cele trei valori: HAHO, HALO sau Static. Tipul de săritură selectat determină informațiile suplimentare de configurare necesare. Pentru toate tipurile de săritură, altitudinea de parașutare și altitudinea de deschidere a parașutei se măsoară în picioare deasupra nivelului solului (AGL).

HAHO: altitudine mare - altitudine de deschidere mare. Jumpmaster execută saltul de la o altitudine foarte mare și deschide parașuta la altitudine mare. Trebuie să setați o valoare pentru DIP și pentru altitudinea de parașutare de cel puțin 1.000 de picioare. Se consideră că altitudinea de parașutare coincide cu altitudinea de deschidere a parașutei. Valorile comune pentru altitudinea de parașutare variază între 12.000 și 24.000 de picioare AGL.

HALO: altitudine mare - altitudine de deschidere mică. Jumpmaster execută saltul de la o altitudine foarte mare și deschide parașuta la altitudine joasă. Informațiile necesare coincid cu cele necesare pentru tipul de salt HAHO, plus o altitudine de deschidere. Altitudinea de deschidere nu trebuie să depășească altitudinea de parașutare. Valorile comune pentru altitudinea de deschidere variază între 2.000 și 6.000 de picioare AGL.

Static: viteza și direcția vântului se consideră constante pe durata saltului. Altitudinea de parașutare trebuie să fie de minimum 1.000 de picioare.

Introducerea informațiilor despre săritură

- 1 Apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > În aer liber > Jumpmaster**.
- 3 Selectați un tip de săritură (*Tipuri de săritură, pagina 57*).
- 4 Finalizați una sau mai multe acțiuni pentru a introduce informațiile despre săritură:
 - Selectați **DIP** pentru a seta un punct de trecere pentru locația preferată pentru aterizare.
 - Selectați **Altitudine de coborât** pentru a seta altitudinea de coborât în AGL (în picioare) atunci când săritorul jumpmaster iese din aeronavă.
 - Selectați **Altitudine deschisă** pentru a seta altitudinea deschisă în AGL (în picioare) atunci când săritorul jumpmaster deschide parașuta.
 - Selectați **Aruncare înainte** pentru a seta distanța orizontală parcursă (în metri) conform vitezei aeronavei.
 - Selectați **Traseu la punctul HARP** pentru a seta direcția parcursă (în grade) conform vitezei aeronavei.
 - Selectați **Vânt** pentru a seta viteza vântului (în noduri) și direcția (în grade).
 - Selectați **Constant** pentru a regla anumite informații pentru săritura planificată. În funcție de tipul de săritură, puteți selecta **Procent maxim**, **Factor de siguranță**, **K-Deschis**, **K-Cădere liberă** sau **K-Static** și introduceți informații suplimentare (*Setări constante, pagina 58*).

- Selectați **Aut.la punctul DIP** pentru a activa navigația la punctul DIP după ce săriți.
- Selectați **Accesare punct HARP** pentru a începe navigarea către HARP.

Introduceți informațiile despre vânt pentru săriturile HAHO și HALO

- 1 Apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > În aer liber > Jumps master**.
- 3 Selectați un tip de săritură (*Tipuri de săritură, pagina 57*).
- 4 Selectați **Vânt > Adăugare**.
- 5 Selectați o altitudine.
- 6 Introduceți viteza vântului în noduri și selectați **Finaliz..**
- 7 Introduceți direcția vântului în grade și selectați **Finaliz..**
Valoarea pentru vânt este adăugată la listă. Numai valorile pentru vânt incluse în listă sunt utilizate pentru calcule.
- 8 Repetați pașii 5-7 pentru fiecare altitudine disponibilă.

Resetarea informațiilor despre vânt

- 1 Apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > În aer liber > Jumps master**.
- 3 Selectați **HAHO** sau **HALO**.
- 4 Selectați **Vânt > Resetare**.

Toate valorile despre vânt sunt șterse din listă.

Introducerea informațiilor despre vânt pentru o săritură statică

- 1 Apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > În aer liber > Jumps master > Static > Vânt**.
- 3 Introduceți viteza vântului în noduri și selectați **Finaliz..**
- 4 Introduceți direcția vântului în grade și selectați **Finaliz..**

Setări constante

Selectați Jumps master, selectați un timp de săritură și selectați Constant.

Procent maxim: setează intervalul de sărituri pentru toate tipurile de sărituri. O setare cu o valoare mai mică de 100% scade distanța de derivă până la DIP și o setare mare de 100% mărește distanța de derivă. Săritorii jumps master mai experimentați pot dori să utilizeze numere mai mici, iar parașutiștii mai puțin experimentați pot utiliza numere mai mari.

Factor de siguranță: setați marja de eroare a unei sărituri (numai HAHO). Factorii de siguranță sunt de obicei valori întregi de două sau mai multe numere și sunt stabilite de săritorul jumps master pe baza specificațiilor pentru săritură.

K-Cădere liberă: setează valoarea de rezistență a vântului pentru o parașută în timpul căderii libere, pe baza clasificării cupolei parașutei (HALO). Fiecare parașută trebuie etichetată cu valoarea K.

K-Deschis: setează valoarea de rezistență la vânt pentru o parașută deschisă, pe baza pe baza clasificării cupolei parașutei (HAHO și HALO). Fiecare parașută trebuie etichetată cu valoarea K.

K-Static: setează valoarea de rezistență a vântului pentru o parașută în timpul săriturii statice, pe baza clasificării cupolei parașutei (Static). Fiecare parașută trebuie etichetată cu valoarea K.

Personalizarea activităților și aplicațiilor

Puteți să personalizați lista de activități și aplicații, ecranele de date, câmpurile de date și alte setări.

Personalizarea listei cu aplicații

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Editare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba locația unei aplicații în listă, selectați o aplicație, apăsați  sau  pentru a muta aplicația și apăsați  pentru a alege locația nouă.
 - Pentru a elimina o aplicație din listă, selectați aplicația și apoi selectați .
 - Pentru a adăuga o aplicație, selectați **Adăugare** și selectați una sau mai multe aplicații.

Personalizarea listei de activități favorite

Lista de activități favorite apare în partea de sus a listei, oferind acces rapid la activitățile pe care le utilizați cel mai frecvent. Puteți adăuga sau elimina activități favorite în orice moment.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități**.
Activitățile dvs. favorite apar în partea de sus a listei.
- 3 Selectați **Editare**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba locația unei activități în listă, selectați o activitate, apăsați  sau  pentru a muta activitatea și apăsați  pentru a alege locația nouă.
 - Pentru a elimina o activitate favorită, alegeți activitatea și selectați  > **Eliminare**.
 - Pentru a adăuga o activitate favorită, selectați **Adăugare** și selectați una sau mai multe activități.

Fixarea unei activități favorite în listă

Puteți fixa până la trei activități favorite în partea de sus a aplicației și a listelor de activități.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități**.
- 3 Derulați la activitatea favorită ([Personalizarea listei de activități favorite, pagina 59](#)).
- 4 Țineți apăsat pe  și selectați **Activitate pin**.

Data viitoare când apăsați  de pe fața ceasului pentru a deschide listele de aplicații și activități, activitatea fixată apare în partea de sus a listei.

Personalizarea ecranelor de date

Puteți afișa, ascunde și schimba dispunerea și conținutul ecranelor de date pentru fiecare activitate.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
 - 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
 - 3 Derulați în jos și selectați setările activității.
 - 4 Selectați **Ecrane de date**.
 - 5 Derulați la ecranul de date pe care doriți să îl personalizați.
 - 6 Selectați .
 - 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Aspect** pentru a regla numărul de câmpuri de date pe ecranul de date.
 - Selectați **Câmpuri de date** și selectați un câmp pentru a schimba datele care apar în câmp.
SUGESTIE: pentru o listă cu toate câmpurile de date disponibile, accesați [Câmpuri de date, pagina 159](#).
Nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locul ecranului de date din buclă.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina ecranul de date din buclă.
- NOTĂ:** nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate activitățile de scufundare.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga un ecran de date la buclă.
Puteți adăuga un ecran personalizat de date sau puteți selecta unul dintre cele predefinite.

Adăugarea ecranului de date pentru hărți

Puteți adăuga harta la bucla ecranelor de date pentru o activitate GPS.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate GPS.
- 3 Derulați în jos și selectați setările activității.
- 4 Selectați **Ecrane de date** > **Adăugare nou** > **Hartă**.

Crearea unei activități personalizate

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități** > **Editare** > **Adăugare**.
- 3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Copiere activitate** pentru a crea activitatea dvs. personalizată pornind de la una dintre activitățile dvs. salvate.
 - Selectați **Altele > Altele** pentru a crea o nouă activitate personalizată.
- 4 Dacă este necesar, selectați un tip de activitate.
- 5 Selectați un nume sau introduceți un nume personalizat.
Numele de activități duplicate includ un număr, de exemplu: Bicicletă(2).
- 6 Selectați o opțiune:
- Selectați o opțiune pentru a personaliza setările de activitate specifice. De exemplu, puteți personaliza ecranele de date sau funcțiile automate.
 - Selectați **Finaliz.** pentru a salva și a folosi activitatea personalizată.

Setări de activitate

Aceste setări vă permit să personalizați fiecare aplicație de activitate preîncărcată pe baza nevoilor dvs. De exemplu, puteți personaliza ecranele de date și activa alerte și funcții de antrenament. Nu toate setările sunt disponibile pentru toate tipurile de activități. Unele tipuri de activități au liste de setări separate ([Setări Golf, pagina 29](#), [Setări pentru scufundare, pagina 48](#)).

De pe fața de ceas, apăsați , selectați **Activități**, selectați o activitate, apăsați , și selectați setările de activitate.

Distanță 3D: vă calculează distanța parcursă utilizând schimbarea de altitudine și deplasarea dvs. orizontală pe sol.

Viteză 3D: vă calculează viteza utilizând schimbarea de altitudine și deplasarea dvs. orizontală pe sol.

Culoare accent: setează culoarea de accent pentru pictograma activității.

Adăugare activitate: adaugă un tip de activitate la o activitate multisport.

Animația traiectoriei de țintire: activează animațiile pentru loviturile ArcheryX.

Alerte: setează alertele de antrenament sau navigare pentru activitate ([Alerte de activitate, pagina 63](#)).

Leșire audio: setează dispozitivul audio care va fi utilizat pentru alertele vocale ([Redarea alertelor vocale în timpul unei activități, pagina 64](#)).

Urcare automată: detectează schimbările de altitudine utilizând altimetrul încorporat și afișează automat datele relevante privind urcarea ([Activarea urcării automate, pagina 65](#)).

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap® pentru a marca automat turele. Opțiunea **După distanță** marchează turele la o anumită distanță. Opțiunea **După poziție** marchează turele în locația în care anterior ați apăsător . Opțiunea **Selectare automată** declanșează alerte de tură la punctele de traseu marcate la un anumit număr de mile sau kilometri când alergați pe un traseu cu puncte de cronometrare, cum ar fi la unele maratoane certificate, sau la distanța setată în opțiunea **Distanță automată**. Când terminați o tură, apare un mesaj personalizabil de alertă pentru tură. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități.

SUGESTIE: vă puteți crea propriul traseu cu puncte de cronometrare activând funcția Auto Lap prin sisteme de cronometrare când creați un traseu în aplicația Garmin Connect™ ([Crearea unui traseu în Garmin Connect™, pagina 129](#)).

Auto Pause: setează opțiunile pentru ca funcția Auto Pause® să întrerupă înregistrarea datelor când nu vă mai mișcați sau când viteza dvs. scade sub un anumit nivel. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include oprirea la semafor sau în alte locații unde trebuie să vă opriți.

Odihnă automată: creează automat un interval de odihnă atunci când vă opriți din mișcare în timpul unei activități de înot în bazin ([Odihnă automată înot și Odihnă manuală, pagina 40](#)). Setează opțiunile pentru pornirea și oprirea automată a timerului de odihnă pentru activitatea de alergare ultra ([Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra, pagina 38](#)).

Coborâre automată: detectează automat cursele de schi sau de sporturi nautice utilizând accelerometrul încorporat ([Vizualizarea coborârilor cu schiurile, pagina 52](#), [Vizualizarea activităților sportive acvatice, pagina 53](#)).

Derulare automată: derulează automat toate ecranele cu datele activității în timp ce timerul activității funcționează.

Set automat: pornește și oprește automat seturile de exerciții fizice din timpul unei activități de antrenament de forță.

Modif. aut. sport: detectează automat trecerea la următorul tip de sport din cadrul unei activități multisport, precum un triatlon.

Pornire automată: pornește automat o activitate de motocros sau BMX atunci când vă puneți în mișcare.

Culoare fundal: pentru ceasurile MIP, setează culoarea de fundal a ecranelor de date la alb sau negru.

Transmitere puls: transmite automat datele despre puls de la ceas către dispozitivele asociate atunci când începeți activitatea (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 120*).

Difuzare pe GameOn: transmite automat datele biometrice către aplicația Garmin GameOn™ când începeți o activitate de gaming (*Utilizarea aplicației Garmin GameOn™, pagina 56*).

ClimbPro: afișează informații despre ascensiune pentru urcările viitoare și curenți în timpul navigării pe un traseu (*Utilizarea ClimbPro, pagina 65*).

Por. număr. inv.: activează un cronometru cu numărătoare inversă înainte de pornirea cronometrului activității.

Ecrane de date: personalizează ecranele de date și adaugă ecrane de date noi pentru activitate (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 59*).

Editare greutate: vă indică să adăugați greutatea utilizată pentru un set de exerciții în timpul unei activități cardio și a unui antrenament de rezistență.

Alerte de încheiere: setează o alertă cu două sau cinci minute înainte de finalul activității de meditație.

Stroboscop lanternă: setează modul Stroboscop lanternă cu LED, viteza și culoarea în timpul activității.

Selecție echipament: după ce finalizați o activitate, vă solicită să selectați echipamentul sau accesoriile folosite în timpul activității. Puteți adăuga și șterge echipamente din contul dvs. Garmin Connect (*Garmin Connect™, pagina 113*).

Sistem de notare: setează sistemul de notare pentru evaluarea dificultății unei activități de escaladă.

Mod Jump: setează ținta activității de sărit coarda la un timp setat, un număr de repetări sau final deschis.

Număr pistă: setează numărul culoarului pentru alergare pe traseu.

Ture: configurează setările pentru opțiunile **Auto Lap**, **Tasta pentru tură** și **Alertă de tură**.

Alertă de tură: setează câmpurile de date care trebuie afișate pentru ture.

Tasta pentru tură: activează  pentru a înregistra o tură sau o pauză de odihnă în timpul unei activități. De asemenea, puteți defini comportamentul implicit pentru  pentru anumite tipuri de activități, cum ar fi multisport.

Blocare dispozitiv: blochează ecranul tactil și butoanele în timpul unei activități multisport pentru a preveni apăsarea accidentală a butoanelor și glisarea neintenționată pe ecran.

Setările hărții: setează preferințele de afișare pentru ecranul de date pentru hărți pentru activitate (*Setări hartă, pagina 124*).

Straturi hartă: setează datele despre hărți care vor fi afișate pe hartă (*Afișarea și ascunderea datelor despre hărți, pagina 126*).

Metronom: redă tonuri sonore sau vibrează în ritm constant pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți performanțele antrenându-vă într-o cadență mai rapidă, mai lentă sau mai uniformă. Puteți seta bătăile pe minut (bpm) pentru ritmul pe care doriți să-l mențineți, frecvența bătăilor și setările pentru sunet.

Monitorizare mod: setează modul de urmărire a urcării și coborârii la Automat sau Manual pentru schi în afara pistei și snowboarding.

Monitorizare obstacole: salvează locațiile obstacolelor din prima tură a traseului. Pe buclele repetate ale traseului, ceasul utilizează locațiile salvate pentru a comuta între obstacole și intervalele de alergare (*Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole, pagina 38*).

Greutatea rucsacului: setează masa rucsacului pe care îl cărați.

Nivelul de performanță: activează funcția pentru nivelul de performanță în timpul unei activități (*Situația performanțelor, pagina 77*).

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înotul în bazin.

Putere medie: controlează dacă ceasul include valorile zero pentru datele privind puterea bicicletei care apar atunci când nu pedalați.

Mod alimentare: setează modul de alimentare implicit și modul de alimentare pentru baterie descărcată pentru activitate (*Personalizarea modului de alimentare pentru o activitate, pagina 62*).

Temporizarea pentru economie de energie: stabilește limita de timp pentru ca ceasul să rămână în modul activitate în timp ce așteptați să începeți activitatea, de exemplu, când așteptați să înceapă o cursă. Opțiunea **Normal** setează ceasul să treacă în modul de consum redus după 5 minute de inactivitate. Opțiunea **Extins** setează ceasul să treacă în modul de consum redus după 25 de minute de inactivitate. Modul extins poate avea ca rezultat o durată mai mică de funcționare a bateriei între încărcări.

Înregistrare după apusul soarelui: setează ceasul să înregistreze punctele de urmărire a traseului după apusul soarelui în timpul unei expediții.

Înregistrare temperatură: înregistrează temperatura ambiantă din jurul ceasului sau de la un senzor de temperatură asociat.

Înregistrare VO2 Max.: înregistrează o estimare VO2 max. pentru activitățile de alergare pe teren accidentat și de alergare ultra.

Interval Înregistrare: setează frecvența pentru înregistrarea punctelor de monitorizare în timpul unei expediții. În mod implicit, punctele traseului GNSS sunt înregistrate o dată pe oră și nu sunt înregistrate după apusul soarelui. Înregistrarea mai puțin frecventă a punctelor de pe traseu maximizează durata de viață a bateriei.

Redenumire: setează numele activității.

Contorizarea repetițiilor: înregistrează numărul de repetiții în timpul unui antrenament. Opțiunea **Doar exerciții** înregistrează numărul de repetiții numai în timpul exercițiilor ghidate.

Repetare: înregistrează repetările pentru activitățile multisport. De exemplu, puteți utiliza această opțiune pentru activități care includ mai multe tranziții, precum swimrun.

Restabilire setări implicite: resetează setările de activitate.

Statistici rută: înregistrează statisticile privind traseele pentru activitățile de escaladă în interior.

Planificare rută: setează preferințele pentru calcularea rutelor pentru activitate ([Setările pentru stabilirea rutei, pagina 64](#)).

Puterea de alergare: înregistrează datele privind puterea de funcționare și personalizează setările ([Setări putere de alergare, pagina 103](#)).

Coborâri: configurează setările pentru opțiunile **Coborâre automată**, **Tasta pentru tură** și **Alertă de tură**.

Sateți: setează sistemul de sateți GNSS care trebuie utilizat pentru activitatea respectivă ([Setări satelit, pagina 65](#)).

Alerte de segment: vă notifică cu privire la segmentele salvate care se apropie ([Segmente, pagina 66](#)).

Autoevaluare: setează cât de des vă evaluați efortul perceput pentru activitate ([Evaluarea unei activități, pagina 27](#)).

SpeedPro: înregistrează statistici avansate de viteză pentru turele de windsurfing.

Detectare mișcare: detectează automat tipul dvs. de mișcare pentru înot în bazin.

Ecran tactil: activează ecranul tactil în timpul unei activități sau numai pentru ecranul hărții.

Blocare atingere: activează glisarea de sus în jos pe ecran, pentru a debloca ecranul tactil.

Detectare pistă: detectează automat dacă vă aflați pe o pistă de alergare.

Tranziții: activează tranziții pentru activități multi-sport.

Unități: setează unitățile de măsură pentru activitate.

Alerte prin vibrație: vă indică să inspirați sau să expirați în timpul unui exercițiu de respirație.

Videoclipuri exerciții: redă animațiile cu instrucțiuni pentru o activitate de forță, cardio, yoga sau Pilates. Animațiile sunt disponibile pentru exercițiile pre-instalate și cele descărcate din contul Garmin Connect.

Personalizarea modului de alimentare pentru o activitate

Puteți personaliza funcțiile activate și durata estimată de viață a bateriei pentru o activitate. Ceasul afișează numărul estimat de ore de autonomie disponibile pentru fiecare mod de alimentare.

1 De pe fața de ceas, apăsați .

2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.

3 Apăsați .

4 Selectați setările activității.

5 Selectați **Mod alimentare**.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a schimba modul de alimentare implicit pentru activitate, selectați **Modul implicit** și selectați o opțiune ([Setări pentru modul de alimentare al activității, pagina 63](#)).
- Pentru a modifica momentul în care apare alerta de baterie descărcată pentru activitate, selectați **Alertă baterie descărcată**.
- Pentru a modifica când are loc schimbarea automată a modului de alimentare atunci când bateria este descărcată, selectați **Timp activare automată**.
- Pentru a schimba automat modul de alimentare atunci când apare alerta de baterie descărcată, selectați **Mod activare automată**.

Setări pentru modul de alimentare al activității

Puteți utiliza diferite moduri de alimentare pentru a crește performanța GNSS sau autonomia bateriei ceasului în timpul unei activități.

SUGESTIE: puteți vizualiza și personaliza setările pentru modurile de alimentare din setările managerului de alimentare ([Personalizarea modurilor de alimentare, pagina 141](#)).

De pe fața de ceas, apăsați , selectați **Activități**, selectați o activitate, derulați în jos și selectați setările activității, apoi selectați **Mod alimentare**.

Normal: activează toate funcțiile, oferă o precizie bună de poziționare GNSS și o autonomie bună a bateriei. Acest mod este conceput pentru majoritatea activităților.

NOTĂ: aceasta este setarea implicită pentru majoritatea activităților și nu poate fi configurată.

Extins: dezactivează anumite funcții, reduce precizia de poziționare GNSS și oferă o autonomie mai mare a bateriei. Acest mod este conceput pentru activități în aer liber care durează mai mult decât în mod normal.

Niv.max.bat.: dezactivează numeroase funcții, reduce precizia de poziționare GNSS și oferă autonomie maximă a bateriei. Conceput pentru activități foarte lungi și care se desfășoară pe mai multe zile.

Performanță: activează toate funcțiile, oferă precizie maximă de poziționare GNSS și reduce durata de viață a bateriei. Acest mod este conceput pentru activități scurte care necesită date precise despre locație.

Echilibrat: activează toate funcțiile, oferă o precizie bună de poziționare GNSS și o autonomie bună a bateriei. Acest mod este conceput pentru majoritatea activităților.

NOTĂ: această opțiune are aceleași setări implicite ca modul Normal, dar poate fi configurată.

Mod Jachetă: dezactivează monitorul de puls de la încheietura mâinii, oferă o precizie bună de poziționare GNSS și o autonomie mai mare a bateriei. Acest mod este conceput pentru activități prelungite care nu necesită date privind pulsul.

Alerte de activitate

Puteți seta alerte pentru fiecare activitate, care vă poate ajuta să vă antrenați pentru obiective specifice, pentru a fi conștienți de mediul înconjurător și a naviga către destinație. Unele alerte sunt disponibile numai pentru anumite activități. Există trei tipuri de alerte: alerte pentru evenimente, altele de interval și alerte repetitive.

Alertă pentru evenimente: o alertă de eveniment vă notifică o singură dată. Evenimentul este o valoare specifică. De exemplu, puteți seta ca ceasul să vă alerteze atunci când ardeți un număr specificat de calorii.

Alertă de interval: o alertă de interval vă notifică de fiecare dată când ceasul este peste sau sub un interval de valori specificat. De exemplu, puteți seta ceasul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. este sub 60 de bătăi pe minut (bpm) și peste 210 bpm.

Alertă repetitivă: o alertă repetitivă vă notifică de fiecare dată când ceasul înregistrează o anumită valoare sau un anumit interval. De exemplu, puteți seta ca ceasul să vă alerteze la fiecare 30 de minute.

Nume alertă	Tip de alertă	Descriere
Cadență	Interval	Puteți seta minime și maxime ale cadenței.
Calorii	Eveniment, repetitiv	Puteți seta numărul de calorii.
Personalizat	Eveniment, repetitiv	Puteți selecta un mesaj existent sau puteți crea un mesaj personalizat și selecta un tip de alertă.
Distanță	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de distanță.
Altitudine	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale altitudinii.
Puls	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă. Consultați Despre zonele de puls, pagina 138 și Calculul zonelor de puls, pagina 139 .
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
Ritm	Repetitiv	Puteți seta un ritm de înot țintă.
Putere	Interval	Puteți seta nivelul de putere ridicat sau redus.
Proximitate	Eveniment	Puteți seta o rază în jurul unui loc salvat.
Alergare/Mers	Repetitiv	Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate.
Putere de alergare	Eveniment, rază	Puteți seta valori minime și maxime ale zonei de putere.
Viteză	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale vitezei.
Cadență mișcări	Interval	Puteți seta mai multe sau mai puține mișcări pe minut.

Nume alertă	Tip de alertă	Descriere
Timp	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de timp.
Monitorizare crono- metru	Repetitiv	Puteți seta un interval de monitorizare în secunde.

Setarea unei alerte

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Derulați în jos și selectați setările activității.
- 4 Selectați **Alerte**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga o nouă alertă pentru activitate.
 - Selectați numele alertei pentru a edita o alertă existentă.
- 6 Dacă este necesar, selectați tipul de alertă.
- 7 Selectați o zonă, introduceți valorile minime și maxime sau introduceți o valoare personalizată pentru alertă.
- 8 Dacă este necesar, activați alerta.

Pentru alertele de evenimente și cele repetitive, un mesaj apare de fiecare dată când atingeți valoarea de alertă. Pentru alertele de interval, un mesaj apare de fiecare dată când depășiți sau sunteți sub intervalul specificat (valori minime și maxime).

Redarea alertelor vocale în timpul unei activități

Ceasul poate să redea anunțuri de stare motivaționale în timpul unei alergări sau al altui tip de activitate. În timpul unei alerte vocale, ceasul sau telefonul reduce volumul pentru sursa audio principală pentru a reda anunțul.

NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Moduri de concentrare > Activitate > Alerte vocale**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta alertele vocale să fie redade prin difuzorul ceasului, selectați **leșire audio > Vizionare**.
 - Pentru a seta alertele vocale să fie redade prin telefon sau căștile Bluetooth® conectate, dacă sunt disponibile, selectați **leșire audio > Dispozitive conectate**.
 - Pentru a auzi alertele viraj cu viraj în timpul navigării, selectați **Alerte ghidare**.
 - Pentru a asculta o alertă pentru fiecare tură, selectați **Alertă de tură**.
 - Pentru a personaliza alertele cu informații privind ritmul și viteza, selectați **Alertă de ritm/viteză**.
 - Pentru a personaliza alertele cu informații privind pulsul, selectați **Alertă puls**.
 - Pentru a personaliza alertele cu date privind alimentarea, selectați **Alertă putere**.
 - Pentru a asculta alerte la pornirea și oprirea timerului de activitate, incluzând funcția Auto Pause®, selectați **Evenimente timer**.
 - Pentru a asculta alertele de antrenament redade ca o alertă vocală, selectați **Alerte exerciții**.
 - Pentru a asculta alertele de activitate redade ca o alertă vocală, selectați **Alerte de activitate** ([Alerte de activitate, pagina 63](#)).
 - Pentru a auzi alertele de siguranță pentru ciclism de la senzorii radarului și luminii de bicicletă Varia™ conectate ca alertă vocală, selectați **Alerte de siguranță pentru ciclism** ([Senzorii wireless, pagina 100](#)).

Setările pentru stabilirea rutei

Puteți modifica setările pentru stabilirea rutei pentru a personaliza metoda prin care ceasul calculează traseul pentru fiecare activitate.

NOTĂ: nu toate setările sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

De pe fața de ceas, apăsați , selectați **Activități**, selectați o activitate, apăsați , selectați setările de activitate și selectați **Planificare rută**.

Rutare baza pop.: calculează rutele pe baza celor mai populare trasee din Garmin Connect™.

Trasee: setează modul de navigare a traseelor utilizând ceasul. Utilizați opțiunea Parcurgere traseu pentru a naviga pe un traseu exact așa cum apare, fără a recalcula. Folosiți opțiunea Utilizare hartă pentru a naviga pe un traseu cu ajutorul hărților rutabile și pentru a recalcula traseul dacă deviați.

Metodă de calcul: setează metoda de calcul pentru a minimiza timpul, distanța sau ascensiunea traseului.

Evitări: setează tipurile de drum sau mijloacele de transport pe care să le evitați pe traseu.

Tip: setează comportamentul indicatorului care apare în timpul rutării directe.

Utilizarea ClimbPro

Funcția ClimbPro vă ajută să gestionați efortul pentru urcările care urmează pe un traseu. Puteți vizualiza detaliile ascensiunii, inclusiv gradientul, distanța și câștigul de altitudine, înainte sau în timp real în timp ce parcurgeți un traseu. Categoriile de urcări în timpul unei activități de ciclism, bazate pe lungime și gradient, sunt indicate cromatic.

1 De pe fața de ceas, apăsați .

2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Derulați în jos și selectați setările activității.

4 Selectați **ClimbPro > Stare > În timpul navigării**.

5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Câmp de date** pentru a personaliza câmpul de date care apare pe ecranul ClimbPro.
- Selectați **Alarmă** pentru a seta alerte la începutul unei urcări sau la o anumită distanță de la urcare.
- Selectați **Coborâri** pentru a activa sau dezactiva coborârile pentru activitățile de alergare.
- Selectați **Detectare urcare** pentru a alege tipurile de urcări detectate în timpul activităților de ciclism.

6 Revizuiți urcările și detaliile traseului pentru traseu (*Utilizarea unei aplicații salvate, pagina 17*).

7 Începeți să urmați un traseu salvat (*Navigarea către o destinație, pagina 127*).

Activarea urcării automate

Puteți utiliza funcția Urcare automată pentru a detecta automat modificările de altitudine. O puteți utiliza în timpul activităților, precum drumeții, alergare sau ciclism.

1 De pe fața de ceas, apăsați .

2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.

NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Derulați în jos și selectați setările activității.

4 Selectați **Urcare automată > Stare**.

5 Selectați **Întotdeauna** sau **Când nu navigați**.

6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Ecran alergare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul alergării.
- Selectați **Ecran urcare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul urcării.
- Selectați **Inversare culori** pentru a inversa culorile afișajului când se schimbă modurile.

NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru modelele fēnix® 9/9 Pro AMOLED.

- Selectați **Viteză verticală** pentru a seta rata de urcare în timp.
- Selectați **Comutare mod** pentru a seta cât de rapid schimbă modurile dispozitivul.

NOTĂ: opțiunea Ecran curent vă permite să comutați automat la ultimul ecran pe care l-ați vizualizat înainte de trecerea la urcarea automată.

Setări satelit

Puteți modifica setarea sateliților GNSS pentru a personaliza precizia și consumul bateriei utilizate pentru fiecare activitate. Fiecare mod de satelit permite tehnologiei SatIQ™ să selecteze dinamic sistemele de sateliți care corespund cerințelor dvs. privind precizia și autonomia bateriei.

Pentru mai multe informații despre sistemele de sateliți GNSS, accesați garmin.com/aboutGPS.

De pe fața de ceas, apăsați , selectați **Activități**, selectați o activitate, derulați în jos și selectați setările activității și selectați **Sateliți**.

NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate activitățile.

Dezactivat: dezactivează sistemele de sateliți GNSS pentru activitatea respectivă.

Utilizare implicit: permite ceasului să utilizeze setarea implicită a modului de concentrare pe activitate pentru sateliții GNSS (*Personalizarea unui mod de focalizare implicit, pagina 117*).

Precizie maximă: acordă prioritate preciziei maxime de poziționare, reducând în același timp durata de viață a bateriei. Această setare oferă performanțe sporite în medii dificile pentru activități de scurtă durată.

Normal: echilibrează precizia medie de poziționare și durata medie de viață a bateriei. Această setare oferă cea mai bună precizie de poziționare, acordând în același timp prioritate duratei de viață a bateriei.

Baterie extinsă: echilibrează durata de viață a bateriei peste medie și precizia de poziționare sub medie. Această setare oferă cea mai bună autonomie a bateriei, acordând în același timp prioritate preciziei de poziționare.

Niv.max.bat.: acordă prioritate duratei maxime de viață a bateriei, reducând în același timp precizia de poziționare. Această setare înregistrează mai rar punctele traseului și datele senzorilor pentru activități de lungă durată.

Segmente

Puteți trimite segmente de alergare sau ciclism din contul Garmin Connect™ pe dispozitiv. După ce un segment este salvat pe dispozitivul dvs., puteți efectua o cursă pe un segment, încercând să egalați sau să depășiți recordul personal sau al altor participanți care au parcurs segmentul.

NOTĂ: când descărcați un traseu din contul dvs. Garmin Connect, puteți descărca toate segmentele disponibile de pe traseu.

Strava™ Segmente

Puteți descărca segmente Strava pe dispozitivul dvs. fēnix®. Parcurgeți segmentele Strava pentru a vă compara performanțele cu cele din ture anterioare sau pentru a le compara cu cele ale prietenilor și ale profesioniștilor care au parcurs același segment.

Pentru a vă înscrie și a deveni membru Strava, accesați meniul pentru segmente din contul Garmin Connect™. Pentru informații suplimentare, accesați www.strava.com.

Informațiile din acest manual se aplică atât segmentelor Garmin Connect, cât și segmentelor Strava.

Efectuarea unei curse pe un segment

Segmentele sunt trasee de curse virtuale. Puteți face o cursă pe un segment pentru a vă compara performanțele cu activități anterioare, cu performanțele altor persoane, cu conexiunile din contul Garmin Connect™ sau cu alți membri ai comunității de alergare sau de ciclism. Puteți încărca datele activității în contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza poziția pe segment.

NOTĂ: dacă contul dvs. Garmin Connect și contul Strava™ sunt legate, activitatea dvs. va fi trimisă automat în contul dvs. Strava pentru ca să puteți evalua poziția segmentului.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Începeți alergarea sau cursa de ciclism.
Când vă apropiați de un segment, se afișează un mesaj și puteți concura în acel segment.
- 4 Începeți cursa pe segmentul respectiv.
Când segmentul este finalizat, este afișat un mesaj.

Comenzi

Meniul de comenzi vă permite să accesați rapid funcțiile și opțiunile ceasului. Puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 69](#)).

Din orice ecran, țineți apăsat pe .



Pictogramă	Nume	Descriere
	ABC	Selectați pentru a deschide aplicația pentru altimetru, barometru și busolă.
	Mod avion	Selectați pentru a activa modul Avion pentru a opri toate comunicațiile wireless.
	Ceas deșteptător	Selectați pentru a adăuga sau edita o alarmă (Setarea unei alarme, pagina 89).
	Alte fusuri orare	Selectați pentru a vedea ora curentă pe fusuri orare suplimentare (Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 91).
	Altimetru	Selectați pentru a deschide ecranul altimetrului.
	Asistență	Selectați pentru a trimite o cerere de asistență (Solicitarea de asistență, pagina 134).
	Scufundare automată	Selectați pentru a seta tipul de activitate de scufundare care începe automat la coborâre. Puteți utiliza opțiunea Amân. alar pentru a dezactiva temporar această funcție.
	Barometru	Selectați pentru a deschide ecranul barometrului.
	Economisire baterie	Selectați pentru a activa modul de economisire a bateriei (Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 141).
	Lumină de fundal sau Luminozitate	Selectați pentru a regla luminozitatea ecranului (Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 99).
	Transmitere puls	Selectați pentru a activa transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (Difuzarea datelor despre puls, pagina 120).
	Calculator	Selectați pentru a utiliza calculatorul, inclusiv calculatorul științific.
	Calendar	Selectați pentru a vizualiza evenimentele viitoare din calendarul telefonului dvs.
	Comenzi cameră	Selectați pentru a face manual o fotografie și a înregistra un videoclip (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™, pagina 103).
	Ceasuri	Selectați pentru a deschide aplicația Ceasuri pentru a seta o alarmă, timerul, cronometrul sau pentru a afișa fusuri orare alternative (Ceasuri, pagina 89).
	Schimbare culoare	Selectați pentru afișarea unor nuanțe de roșu, verde sau portocaliu pe ecran, pentru a utiliza ceasul în condiții de lumină slabă. NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pe modelele fēnix® 9/9 Pro AMOLED.
	Busolă	Selectați pentru a deschide ecranul busolei.
	Afișare	Selectați pentru a opri ecranul pentru alerte, gesturi și modul Afișaj mereu pornit (Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 99).

Pictogramă	Nume	Descriere
	Nu deranjați	Selectați pentru a activa modul Nu deranjați pentru a reduce luminozitatea ecranului și dezactiva alertele și notificările. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când vizionați un film.
	Epic	Selectați pentru a începe, vizualiza sau încheia un Garmin Epic, care este o colecție de activități, trasee și date biometrice dintr-o anumită perioadă (Începerea unui Garmin Epic, pagina 21).
	Instrumente câmp	Selectați pentru a deschide aplicații pentru excursii în aer liber, cum ar fi aplicațiile pentru busolă, măsurarea înălțimii sau punctul de referință.
	Găsește-mi telefonul	Selectați pentru a reda o alertă audio pe telefonul dvs. asociat, dacă se află în raza de acțiune de Bluetooth®. Puterea semnalului Bluetooth apare pe ecranul ceasului fēnix și se mărește pe măsură ce vă apropiați de telefon. Selectați pentru a naviga la telefonul pierdut în timpul unei activități care utilizează GPS-ul (Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS, pagina 107).
	Lanternă	Selectați pentru a porni lanterna LED (Utilizarea lanternei cu LED, pagina 69).
	Mod concentrare	Selectați pentru a schimba modul de focalizare curent (Moduri de concentrare, pagina 117).
	Garmin Share	Selectați pentru a deschide aplicația Garmin Share (Partajare Garmin®, pagina 112).
	Istoric	Selectați pentru a vizualiza istoricul activității, înregistrările și totalurile.
	Blocare dispozitiv	Selectați pentru a bloca butoanele și ecranul tactil pentru a preveni apăsările și glisările accidentale.
	LTE	Pe un ceas fēnix 9 Pro - inReach® cu un plan de servicii inReach activ, selectați pentru a schimba modul LTE (Setări LTE și de satelit, pagina 110).
	Măsurare înălțime	Selectați pentru a măsura înălțimea unui element, cum ar fi un deal sau o cascadă (Măsurarea înălțimii unui obiect, pagina 70).
	Messenger	Selectați pentru a vizualiza și trimite mesaje utilizând aplicația Messenger (Utilizarea aplicației Messenger, pagina 19). Pe un ceas fēnix 9 Pro - inReach cu un plan de servicii inReach activ, puteți utiliza conexiunea LTE sau prin satelit a ceasului pentru a trimite mesaje sau a verifica dacă există mesaje noi.
	Apeluri Messenger	Pe un ceas fēnix 9 Pro, selectați pentru a vizualiza istoricul apelurilor sau pentru a efectua un apel vocal (Efectuarea de apeluri din aplicația Apeluri Messenger, pagina 19).
	Check-in Messenger	Pe un ceas fēnix 9 Pro - inReach cu un plan de servicii inReach activ, selectați pentru a trimite un mesaj de verificare (Trimiterea unui mesaj check-in, pagina 109).
	Muzică	Selectați pentru a controla redarea muzicii (Ascultare muzică, pagina 136).
	Notificări	Selectați pentru a vedea apelurile, mesajele text, actualizările de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. (Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 105).
	Telefon	Selectați pentru a activa funcția Bluetooth și conexiunea la telefonul asociat.
	Asistent telefon	Selectați pentru a vă conecta la asistentul vocal al telefonului dvs. (Utilizarea asistentului telefonului, pagina 105).
	Oprire	Selectați pentru a opri ceasul.
	Pulsoximetru	Selectați pentru a deschide aplicația pulsoximetru (Pulsoximetrul, pagina 120).
	Punct de referință	Selectați pentru a seta un punct de referință pentru navigare (Setarea unui punct de referință, pagina 131).
	Salvare locație	Selectați pentru a salva locația curentă, pentru a reveni la ea mai târziu (Utilizarea unei aplicații salvate, pagina 17).
	Setări	Selectați pentru a deschide meniul de setări.
	Modul silențios	Selectați pentru a activa modul silențios și a dezactiva toate sunetele.

Pictogramă	Nume	Descriere
	SOS	Pe un ceas fēnix 9 Pro - inReach cu un plan de servicii inReach activ, selectați pentru a iniția o operațiune de salvare de urgență din centrul Garmin Response SM (<i>SOS pentru fēnix® 9 Pro - inReach®, pagina 111</i>).
	Cronometru	Selectați pentru a porni cronometrul (<i>Utilizarea cronometrului, pagina 90</i>).
	Alternare rapidă	Selectați pentru a porni stroboscopul lanternă cu LED. Puteți crea un mod personalizat pentru stroboscop (<i>Editarea stroboscopului cu lanternă personalizat, pagina 70</i>).
	RĂSĂRIT ȘI APUS	Selectați pentru a vedea răsăritul, apusul și perioadele cu lumină scăzută.
	Sincronizare	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu telefonul asociat.
	Sincronizare oră	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu ora indicată de telefon sau cu ajutorul sateliților.
	Timer	Selectați pentru a seta o numărătoare inversă pe timer (<i>Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă, pagina 89</i>).
	Ecran tactil	Selectați pentru a activa comenzile ecranului tactil.
	Blocare atingere	Selectați pentru a activa glisarea de sus în jos pe ecran, pentru a debloca ecranul tactil.
	Comandă vocală	Selectați pentru a deschide aplicația de comandă vocală și roștiți o comandă (<i>Utilizarea comenzilor vocale, pagina 17</i>).
	Note vocale	Selectați pentru a deschide aplicația de note vocale și înregistrați o notă (<i>Înregistrarea unei note vocale, pagina 17</i>).
	Volum	Selectați pentru a deschide comenzile de volum ale ceasului.
	Wallet	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay™ și a plăti cumpărăturile cu ceasul (<i>Garmin Pay™, pagina 20</i>).
	Scoatere apă	Selectați pentru a reda tonuri care scoate apa din difuzor și porturile microfonului.
	Vreme	Selectați pentru a vizualiza prognoza și condițiile meteo curente.
	Wi-Fi	Selectați pentru a dezactiva comunicațiile Wi-Fi®.

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor din meniul de comenzi rapide în meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 67*).

- Țineți apăsat  pentru a deschide meniul de comenzi.
- Țineți apăsat .
- Selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga o comandă la meniu, selectați **Adăugare comenzi** și selectați o comandă de adăugat.
 - Pentru a schimba locația unei comenzi rapide în meniul de comenzi, selectați **Reordonare comenzi**, selectați o comandă de mutat, apăsați  sau  pentru a muta comanda într-o altă poziție și apăsați  pentru a selecta locația nouă.
 - Pentru a adăuga o comandă rapidă din meniul de comenzi, selectați **Eliminare comenzi** și selectați o comandă de eliminat.

Utilizarea lanternei cu LED

AVERTISMENT

Este posibil ca acest dispozitiv să aibă o lanternă care poate fi programată să lumineze intermitent la anumite intervale. Consultați medicul dacă aveți epilepsie sau sunteți sensibil la luminile puternice sau intermitente.

Utilizarea lanternei reduce durata de viață a bateriei. Puteți reduce luminozitatea pentru a prelungi durata de viață a bateriei.

- Țineți apăsat .
- Selectați .
- Dacă este necesar, apăsați  pentru a aprinde lanterna.
- Selectați o opțiune:

- Pentru a regla luminozitatea sau culoarea lanternei, apăsați sau .
- **SUGESTIE:** din orice ecran, puteți apăsa rapid de două ori pentru a aprinde lanterna. În primele trei secunde, puteți apăsa sau pentru a regla luminozitatea sau culoarea lanternei.
- Pentru a programa lanterna să se aprindă intermitent într-o anumită secvență, țineți apăsat , selectați **Alternare rapidă**, alegeți un mod și apăsați .
- Pentru a afișa informațiile de contact de asistență și a programa lanterna să se aprindă intermitent într-o anumită secvență pentru solicitarea de ajutor, țineți apăsat , selectați **Model apel de ajutor** și apăsați .

ATENȚIE

Programarea lanternei să se aprindă intermitent într-o secvență pentru solicitarea de ajutor nu va contacta contactele dvs. de asistență sau serviciile de urgență în numele dvs. Informațiile de contact de asistență vor apărea numai dacă au fost configurate în aplicația Garmin Connect™.

- Pentru a personaliza culorile lanternei disponibile pentru butonul de comandă rapidă al lanternei, selectați **Opțiuni comandă rapidă** și selectați culorile pe care doriți să le activați.

Editarea stroboscopului cu lanternă personalizat

Utilizarea stroboscopului cu lanternă reduce durata de viață a bateriei.

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați > **Personalizare**.
- 3 Apăsați pentru a aprinde stroboscopul cu lanternă (opțional).
- 4 Selectați .
- 5 Apăsați sau pentru a derula la o setare a stroboscopului.
- 6 Apăsați pentru a derula prin opțiunile de setare.
puteți selecta aprinderea intermitentă lentă pentru un impact mai redus asupra duratei de viață a bateriei.
- 7 Apăsați pentru a salva.

Măsurarea înălțimii unui obiect

Puteți utiliza altimetru pentru a măsura înălțimea unui obiect, precum un deal sau o cascadă.

- 1 Selectați o opțiune:
 - țineți apăsat .
 - De pe fața de ceas, apăsați .
 - 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Măsurare înălțime**.
 - Selectați **Instrumente câmp > Măsurare înălțime**.
 - 3 Selectați > **Calibrare** și selectați o opțiune de calibrare (opțional) (*Calibrarea altimetrului barometric, pagina 145*).
 - 4 Selectați .
 - 5 Începeți să vă deplasați spre partea superioară a obiectului.
Creșterea sau scăderea altitudinii este afișată pe ecran pe măsură ce vă deplasați.
 - 6 Când ajungeți în partea superioară a obiectului, selectați .
- SUGESTIE:** pentru a măsura un obiect nou, puteți selecta pentru a șterge informațiile despre altitudine, apoi repetați pașii de la 4 la 6.

Informații rapide

Ceasul dvs. este livrat cu priviri care oferă informații rapide (*Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 73*). Unele informații rapide necesită o conexiune Bluetooth® la un telefon compatibil.

În mod implicit, unele informații rapide nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual în lista de informații rapide (*Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 74*). Unele informații rapide apar în grupări de parametrii asociați, cum ar fi sănătatea sau performanța activității.

SUGESTIE: de asemenea, puteți descărca informațiile rapide din Connect IQ™ Magazin (*Funcțiile Connect IQ, pagina 115*).

Nume	Descriere
ABC	Afișează informații combinate de la altimetru, barometru și busolă.
Fusuri orare alternative	Afișează ora curentă pe fusuri orare suplimentare (<i>Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 91</i>).
Aclimatizare la altitudine	La altitudini de peste 800 m (2625 ft.), afișează grafice care indică valori corectate în funcție de altitudine pentru mediile citirilor pulsoximetrului, frecvenței respiratorii și pulsului în stare repaus din ultimele șapte zile.
Altimetru	Afișează altitudinea aproximativă pe baza schimbărilor de presiune.
Barometru	Afișează date despre presiunea mediului înconjurător pe baza altitudinii.
Baterie	Afișează autonomia estimată a bateriei și datele recente privind utilizarea bateriei, inclusiv o defalcare a utilizării bateriei pentru fiecare activitate și funcție.
Body Battery™	Dacă este purtat toată ziua, afișează nivelul Body Battery actual și un grafic al nivelului dvs. din ultimele câteva ore (<i>Body Battery™, pagina 74</i>).
Calendar	Afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe telefonul dvs.
Calorii	Afișează informațiile privind caloriele dvs. pentru ziua curentă.
Comenzi cameră	Vă permit să fotografiați și să înregistrați un videoclip atunci când este conectat la o cameră cu far sau o cameră pentru stop spate Varia™ (<i>Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™, pagina 103</i>).
Busolă	Afișează o busolă electronică.
Numărători inverse	Afișează evenimentele de numărătoare inversă viitoare.
Aptitudini de ciclism	Afișează tipul dvs. de ciclist, rezistența aerobă, capacitatea aerobă și capacitatea anaerobă (<i>Vizualizarea aptitudinilor de ciclism, pagina 85</i>).
Performanțe de ciclism	Afișează valorile performanțelor de ciclism înregistrate precum estimările nivelului VO2 maxim și FTP (<i>Măsurătorile performanțelor, pagina 75</i>).
Monitorizarea câinilor	Afișează informații despre locația câinelui dvs. atunci când aveți un dispozitiv compatibil de monitorizare a câinilor asociat cu ceasul dvs. fēnix®.
Scor de duranță	Afișează un scor, un grafic și un mesaj scurt care descrie duranța dvs. generală pe baza tuturor activităților înregistrate (<i>Scor de duranță, pagina 84</i>). Puteți vizualiza timpul estimat de duranță pentru fiecare zonă de stamina (<i>Vizualizarea zonelor de stamina, pagina 85</i>).
Epic	Afișează indicatorul dvs. actual Garmin Epic, care este o colecție de activități, trasee și date biometrice dintr-o anumită perioadă (<i>Începerea unui Garmin Epic, pagina 21</i>).
Prognoză pentru pescuit	Afișează estimările pentru cele mai bune zile și ore pentru pescuit în funcție de locația dvs., faza lunii și orele la care răsare și apune luna. Puteți vedea evaluarea zilei și orele de hrănire principale și secundare.
Numărul de etaje urcate	Urmărește numărul de etaje urcate și gradul de îndeplinire a obiectivului.
Antrenor Garmin®	Afișează antrenamentele programate atunci când selectați un plan de antrenament adaptiv cu antrenorul Garmin în contul dvs. Garmin Connect™. Planul se adaptează la nivelul actual al condiției fizice, preferințele de antrenament și program, precum și la data cursei, dacă este cazul.
Golf	Afișează scorurile și statisticile pentru golf pentru ultima rundă.
Health Snapshot™	Începe o sesiune Health Snapshot pe ceasul dvs., care înregistrează mai multe statistici cheie privind sănătatea atunci când nu vă mișcați timp de două minute. Aceasta vă oferă o imagine asupra stării dvs. cardiovasculare generale. Ceasul înregistrează statistici precum pulsul mediu, nivelul de stres și rata respiratorie. Afișează rezumatele sesiunilor dvs. Health Snapshot salvate.

Nume	Descriere
Stare de sănătate	Afișează statistici privind sănătatea, precum respirația și temperatura pielii. SUGESTIE: puteți selecta fiecare factor pentru a vizualiza istoricul, pentru a vedea valorile de referință și pentru a obține informații despre datele dvs. (Stare de sănătate, pagina 75).
Puls	Afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și un grafic cu valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus (RHR).
Scor în pantă	Afișează un scor, un grafic, statistici contributive și un mesaj scurt care descrie performanța dvs. de urcare în pantă pe baza activităților de alergare înregistrate (Scor în pantă, pagina 85).
Istoric	Afișează istoricul activităților dvs. și un grafic al activităților înregistrate (Utilizarea istoricului, pagina 93).
Stare HRV	Afișează media pentru șapte zile a variabilității pulsului dvs. de peste noapte (Starea variabilității pulsului, pagina 77).
Minute de intensitate	Urmărește timpul petrecut în activități moderate până la intense, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate și progresul înregistrat pentru îndeplinirea obiectivului.
Comenzi inReach®	Trimite mesaje prin intermediul dispozitivului inReach asociat (Utilizarea telecomenzii inReach®, pagina 104).
Consultant pentru adaptarea la diferența de fus orar	Afișează ceasul dvs. intern în timpul călătoriei și oferă îndrumări pentru a vă ajuta să vă obișnuiți cu fusul orar al destinației dvs. (Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar, pagina 87).
Ultima activitate	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate.
Ultima cursă Ultima alergare Ultimul înot	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate și un istoric al sportului specificat.
Înregistrare stil de viață	Vă monitorizează comportamentele zilnice și vă permite să vedeți cum afectează acestea anumite statistici de sănătate în aplicația Garmin Connect.
Messenger	Afișează conversațiile din aplicația de pe telefon Garmin Messenger™ și vă permite să răspundeți la mesaje de pe ceas (Utilizarea aplicației Messenger, pagina 19). Pe un ceas fēnix 9 Pro - inReach cu un abonament activ la servicii inReach, puteți utiliza conexiunea LTE sau conexiunea la sateliți de comunicații a ceasului pentru a trimite mesaje, a trimite mesaje de verificare sau a verifica dacă există mesaje noi.
Faza lunii	Afișează ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.
Muzică	Oferă comenzi pentru playerul muzical pentru muzica de pe telefonul sau ceasul dvs.
Pauze scurte de somn	Afișează durata totală a pauzei scurte de somn și creșterea nivelului Body Battery. Puteți porni timerul pentru repriza scurtă de somn și seta o alarmă care să vă trezească (Personalizarea unui mod de focalizare implicit, pagina 117).
Notificări	Vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. (Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 105).
Nutriție	Afișează prezentarea generală zilnică a nutriției, inclusiv calorile și macronutrienții. De asemenea, puteți înregistra aportul alimentar. Trebuie să aveți un abonament Garmin Connect+ activ pentru a monitoriza și vizualiza datele despre nutriție (Abonament Garmin Connect+™, pagina 113).
Cursa principală	Afișează evenimentul cursei pe care îl desemnați ca fiind cursa principală în calendarul dvs. Garmin Connect (Calendarul curselor și cursa principală, pagina 86).
Pulsoximetru	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului (Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 121). Dacă sunteți prea activ(ă) pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, măsurătorile nu sunt înregistrate.
Calendarul curselor	Afișează evenimentul cursei viitoare setate în calendarul dvs. Garmin Connect (Calendarul curselor și cursa principală, pagina 86).
Recuperare	Afișează timpul de recuperare. Durata maximă este de patru zile.
Respirație	Rata respiratorie curentă în respirații pe minut și media pe 7 zile. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.
Performanța la canotaj	Afișează valorile privind performanța la canotaj, precum estimările VO2 max. și FTP (Măsurătorile performanțelor, pagina 75).

Nume	Descriere
Economia alergării	Afișează costul energetic al alergării aerobice. Mai mulți parametri contribuie la estimarea economiei dvs. de alergare (Economia alergării, pagina 78).
Performanță de alergare	Afișează valorile privind performanța la alergare, precum estimarea VO2 max. și pragul de lactat (Măsurătorile performanțelor, pagina 75).
Toleranța la alergare	Vă monitorizează capacitatea de a susține activități de alergare echilibrând riscul de accidentare cu îmbunătățirea performanței (Toleranța la alergare, pagina 84).
Scuba diving	Afișează timpul pentru intervalul la suprafață, timpul fără zbor rămas, unitățile de toxicitate a oxigenului (OTU), procentajul de toxicitate a oxigenului la nivelul sistemului nervos central (SNC) și nivelul solicitării țesuturilor după o scufundare (Vizualizarea informațiilor rapide despre Scuba Diving, pagina 87).
Consilier de somn	Oferă recomandări pentru nevoia de somn în funcție de istoricul somnului și activităților, ritmul circadian, starea HRV și reprimile scurte de somn. NOTĂ: puteți vizualiza informații despre somn, activa modul de somn, seta alarme și actualiza setările pentru somn.
Scor de somn	Afișează durata totală de somn, scorul de somn și datele despre etapele somnului pentru noaptea precedentă. De asemenea, puteți vizualiza orice variații ale respirației pe parcursul nopții (Monitorizarea somnului, pagina 122).
Intensitate solară	Afișează un grafic al intensității luminii solare la care a fost expus dispozitivul în ultimele 6 ore și media pentru săptămâna anterioară. NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate modelele de produse.
Scoruri sportive	Urmărește echipe de sport universitare sau profesionale cu scoruri și date în timp real.
Pași	Monitorizează numărul zilnic de pași, obiectivul de pași și datele pentru zilele anterioare.
Cotații bursiere	Afișează o listă personalizabilă de cotații bursiere (Adăugarea unei cotații bursiere, pagina 86).
Stres	Afișează nivelul curent de stres și un grafic cu nivelul dvs. de stres. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați. Dacă sunteți prea activ pentru ca ceasul să poată determina nivelul de stres, valorile pentru nivelul de stres nu sunt înregistrate.
Răsărit și apus	Afișează răsăritul soarelui, apusul, zorile și amurgul, împreună cu o hartă cu poziția curentă a soarelui și un grafic cu lumina solară pe parcursul zilei.
Temperatură	Afișează date despre temperatură de la senzorul de temperatură interior.
Maree	Afișează informații de la stația de măsurare a mării, cum ar fi înălțimea mării și când vor surveni următoarele fluxuri și refluxuri (Vizualizarea informațiilor despre maree, pagina 23).
Nivel pregătire antrenament	Afișează un punctaj și un mesaj scurt care vă ajută să stabiliți cât de pregătit sunteți pentru antrenament în fiecare zi (Nivelul de pregătire pentru antrenament, pagina 83).
Starea antrenamentului	Afișează starea curentă a antrenamentului și nivelul de solicitare al antrenamentului, ceea ce vă arată modul în care antrenamentul dvs. vă afectează nivelul condiției fizice și performanțele (Starea antrenamentului, pagina 80).
Meteo	Afișează temperatura curentă și prognoza meteo. Puteți vedea condițiile meteorologice curente pe hartă utilizând mai multe suprapuneri pentru hartă.
Monitorizarea greutateii	Afișează tendințele recente privind greutatea și istoricul. Vă puteți introduce manual greutatea. Dacă aveți un cântar Index™ asociat cu contul Garmin Connect, datele privind greutatea apar în informațiile rapide.

Vizualizarea informațiilor rapide

Informațiile rapide oferă acces rapid la date despre starea de sănătate, despre activități, de la senzorii încorporați și multe altele. Când vă asociați ceasul, puteți să vedeți date din telefon, cum ar informații despre starea de sănătate, meteo și evenimente din calendar.

1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a derula lista de informații rapide.



SUGESTIE: puteți și să derulați pentru a derula sau atinge pentru a selecta opțiunile.

- 2 Apăsați pentru a vizualiza mai multe informații.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Apăsați pentru a vedea detalii despre un set de informații rapide.
 - Apăsați pentru a vedea opțiuni și funcții suplimentare pentru un set de informații rapide.

Personalizarea listei cu informații rapide

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pentru a vizualiza lista de informații rapide.
- 2 Selectați **Editare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba locația unui set de informații rapide în listă, selectați un set de informații rapide, apăsați sau pentru a muta setul de informații rapide și apăsați pentru a alege locația nouă.
 - Pentru a elimina un set de informații rapide din listă, selectați setul dorit și apoi selectați .
 - Pentru a adăuga un set de informații rapide în listă, selectați **Adăugare** și selectați una sau mai multe seturi de informații rapide.

SUGESTIE: puteți selecta **Creare folder** pentru a crea un folder care conține mai multe seturi de informații rapide ([Crearea unui folder cu informații rapide, pagina 74](#)).

Crearea unui folder cu informații rapide

Puteți personaliza lista de informații rapide pentru a crea foldere cu informații rapide asociate.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pentru a vizualiza lista de informații rapide.
- 2 Selectați **Editare** > **Adăugare** > **Creare folder**.
- 3 Selectați informațiile rapide de inclus în folder și selectați **Finaliz..**

NOTĂ: dacă informațiile rapide sunt deja în lista de informații rapide, le puteți muta sau copia în folder.
- 4 Selectați sau introduceți un nume pentru folder.
- 5 Selectați o pictogramă pentru folder.
- 6 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Pentru a edita folderul, derulați până la cel din lista de informații rapide și țineți apăsat .
 - Pentru a edita informațiile rapide din folder, deschideți folderul și selectați **Editare** ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 74](#)).

Body Battery™

Ceasul analizează variabilitatea pulsului, nivelul de stres, calitatea somnului și datele privind activitatea pentru a vă determina nivelul Body Battery general. Ca indicatorul nivelului de combustibil din mașină, acesta indică rezerva disponibilă de energie. Nivelul Body Battery variază între 5 și 100, unde intervalul de valori 5 - 25 reprezintă o rezervă foarte redusă de energie, 26 - 50 reprezintă o rezervă redusă de energie, 51 - 75 reprezintă o rezervă medie de energie, iar 76 - 100 reprezintă o rezervă ridicată de energie.

Vă puteți sincroniza ceasul cu contul Garmin Connect™ pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare ([Sfaturi pentru date Body Battery™ îmbunătățite](#), pagina 75).

Sfaturi pentru date Body Battery™ îmbunătățite

- Pentru rezultate mai precise, purtați ceasul în timpul somnului.
- Somnul odihnitor vă încarcă Body Battery.
- Activitatea extenuantă și stresul ridicat pot cauza epuizarea mai rapidă a Body Battery.
- Aportul alimentar, precum și excitanții precum cafeina, nu au impact asupra Body Battery.

Stare de sănătate

Informațiile rapide despre Stare de sănătate oferă informații despre sănătatea dvs. folosind datele privind somnul. Valorile includ pulsul, HRV, ritmul respirației, temperatura pielii și datele pulsoximetrului din timpul somnului. După ce purtați ceasul timp de trei săptămâni, puteți selecta fiecare valoare pentru a vizualiza istoricul, valorile de referință și informațiile detaliate.

SUGESTIE: fiecare valoare afișată cu albastru se încadrează în valorile de referință calculate. Fiecare valoare afișată cu portocaliu este în afara intervalului valorilor dvs. de referință.

Măsurătorile performanțelor

Măsurătorile performanțelor sunt estimări care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament și performanțele înregistrate în timpul curselor. Măsurătorile necesită câteva activități efectuate cu un monitor cardiac compatibil. Măsurătorile performanței pentru ciclism și canotaj necesită un monitor cardiac și un contor de putere.

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Garmin Human Performance Lab™. Pentru informații suplimentare, accesați garmin.com/performance-data/running.

NOTĂ: este posibil ca prima dată estimările să pară inexacte. Ceasul vă solicită să finalizați câteva activități pentru a afla date despre performanțele dvs.

Pragul de putere funcțională (FTP): ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, introduse la configurarea inițială, pentru a estima valoarea FTP ([Afișarea estimării FTP](#), pagina 78).

Stare HRV: ceasul dvs. analizează valorile pulsului în timp ce dormiți pentru a determina variabilitatea pulsului (HRV) pe baza valorilor dvs. HRV medii personale, pe termen lung ([Starea variabilității pulsului](#), pagina 77).

Prag lactat: pragul lactat este punctul în care musculatura începe să obosească rapid. Ceasul măsoară pragul lactat utilizând datele pulsului și ritmul ([Prag lactat](#), pagina 78).

Duratele estimate ale curselor: ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul de antrenamente pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza condiției dvs. fizice curente ([Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor](#), pagina 77).

Nivel de performanță: nivelul de performanță este o evaluare în timp real după o activitate între 6 și 20 de minute. Puteți adăuga un câmp de date pentru a vizualiza starea performanței pe durata rămasă a activității. Acesta compară nivelul dvs. în timp real cu nivelul mediu al condiției dvs. fizice ([Situția performanțelor](#), pagina 77).

Curbă de putere (ciclism): curba de putere afișează randamentul de putere pe care îl puteți susține în timp. Puteți vizualiza curba de putere pentru luna anterioară, pe trei luni sau douăsprezece luni ([Vizualizarea curbei dvs. de putere](#), pagina 79).

Economia alergării: economia alergării se referă la eficiența energetică a unui alergător. Mai mulți parametri cheie contribuie la estimarea economiei alergării ([Economia alergării](#), pagina 78).

Stamina: ceasul utilizează estimarea VO2 max. și datele privind pulsul pentru a furniza estimări ale staminei. Puteți vizualiza stamina în timp real pe ecranul de date în timpul activității ([Vizualizarea staminei în timp real](#), pagina 79) și timpul estimat de anduranță în fiecare zonă de stamina ([Vizualizarea zonelor de stamina](#), pagina 85)..

VO2 max.: valoarea VO2 max. reprezintă volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut per kilogram de greutate corporală la performanța maximă ([Despre estimarea volumelor VO2 max.](#), pagina 75).

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Dispozitivul fēnix® necesită un monitor cardiac compatibil pentru a afișa estimarea VO2 max. Dispozitivul are estimări VO2 max. separate pentru alergare, ciclism și canotaj în interior. Trebuie să alergați în aer liber cu GNSS sau să mergeți cu bicicleta ori să văslitiți

cu un contor de putere compatibil la un nivel moderat de intensitate timp de câteva minute pentru a obține o estimare VO2 max. precisă.

Pe dispozitiv, estimarea VO2 max. este afișată în cifre, ca text descriptiv și ca poziție reprezentată pe indicatorul color. În contul dvs. Garmin Connect™, puteți vizualiza informații suplimentare despre estimarea VO2 max., cum ar fi unde se poziționează aceasta pentru vârsta și sexul dvs.

 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Garmin Human Performance Lab™. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 157*) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare

Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să vi-l puneți și să îl asociați cu ceasul dvs. (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 101*).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 138*) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls, pagina 138*). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Ceasul are nevoie de câteva alergări pentru a memora performanța dvs. de alergare. Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare ultra și de alergare pe teren accidentat, dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. (*Setări de activitate, pagina 60*).

- 1 Începeți activitatea de alergare.
- 2 Alergați în aer liber cu o intensitate moderată sau ridicată, atingând cel puțin 70% din pulsul maxim.
- 3 După cel puțin 10 minute, selectați **Salvare**.
- 4 Apăsați  sau  pentru a derula măsurătorile performanțelor.

Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism

Această funcție necesită un contor de putere și pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Contorul de putere trebuie asociat cu ceasul (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 101*). Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să-l purtați și să îl asociați cu ceasul dvs.

Pentru cea mai precisă estimare, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 138*) și setați pulsul maxim (*Setarea zonelor de puls, pagina 138*). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Ceasul are nevoie de câteva ture pentru a memora performanțele dvs. de ciclism.

- 1 Începeți o activitate de ciclism.
- 2 Pedalați la intensitate ridicată constantă timp de cel puțin 20 de minute.
- 3 La finalul turei, selectați **Salvare**.
- 4 Apăsați  sau  pentru a derula măsurătorile performanțelor.

Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru canotaj în interior

Această funcție necesită un contor de putere și monitor cardiac compatibile. Contorul de putere trebuie asociat cu ceasul (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 101*). Dacă utilizați un monitor cardiac extern, trebuie să-l purtați și să îl asociați cu ceasul dvs.

Pentru cea mai precisă estimare, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 138*) și setați pulsul maxim (*Setarea zonelor de puls, pagina 138*). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Ceasul are nevoie de câteva activități pentru a memora performanța dvs. de canotaj.

- 1 Începeți o activitate de canotaj în interior.
- 2 Vâsliți la o intensitate ridicată și constantă timp de cel puțin 20 de minute.
- 3 La încheierea activității, selectați **Salvare**.
- 4 Apăsați  sau  pentru a derula valorile performanței.

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 138](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 138](#)).

Ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul antrenamentelor dvs., pentru a oferi o durată țintă a cursei. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 75](#)) Ceasul analizează mai multe săptămâni cu date despre antrenament pentru a rafina estimările timpului pentru cursă.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre performanța de alergare.
- 2 Apăsați .
- 3 Derulați pentru a vizualiza o durată estimată pentru cursă.
- 4 Apăsați pe  pentru a vizualiza mai multe detalii.
- 5 Derulați pentru a vizualiza estimările pentru alte distanțe.

NOTĂ: este posibil ca prima dată datele estimate să pară inexacte. Ceasul are nevoie de câteva alergări pentru a memora performanța dvs. de alergare.

Starea variabilității pulsului

Ceasul dvs. analizează măsurătorile pulsului la încheietura mâinii în timp ce dormiți pentru a determina variabilitatea pulsului (HRV). Antrenamentul, activitatea fizică, somnul, alimentația și obiceiurile sănătoase, cu toate au impact asupra variațiilor pulsului. Valorile HRV pot varia foarte mult în funcție de sex, vârstă și nivelul de fitness. O stare HRV echilibrată poate indica semne pozitive despre sănătate, cum ar fi exerciții fizice adecvate și o recuperare echilibrată, o condiție fizică cardiovasculară mai bună și rezistență la stres. O stare dezechilibrată sau slabă poate fi un semn de oboseală, nevoi mai mari de recuperare sau stres crescut. Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să purtați ceasul în timpul somnului. Ceasul necesită trei săptămâni de date consecutive privind somnul pentru a afișa starea de variabilitate a pulsului.

Zonă color	Stare	Descriere
 Verde	Echilibrat	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile se încadrează în intervalul de referință.
 Portocaliu	Dezechilibrată	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile este peste sau sub intervalul de referință.
 Roșu	Scăzută	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile este cu mult sub intervalul dvs. de referință.
Fără culori	Slab Nicio stare	Valorile dvs. HRV sunt, în medie, cu mult sub intervalul normal pentru vârsta dvs. Nicio stare nu înseamnă că nu există date suficiente pentru a genera o medie de șapte zile.

Vă puteți sincroniza ceasul cu contul Garmin Connect™ pentru a vizualiza starea curentă a variabilității pulsului, tendințele și feedbackul educațional.

Situația performanțelor

La finalizarea activității, de ex., alergare sau mers pe bicicletă, funcția de nivel de performanță vă analizează ritmul, pulsul și variația acestuia pentru a realiza o estimare în timp real a capacității dvs. de efort în comparație cu nivelul dvs. mediu al stării atletice. Acesta este aproximativ procentul de deviere în timp real de la linia de bază a valorii VO2 max.

Valorile nivelului de performanță variază de la -20 la +20. În primele 6 - 20 de minute de activitate, ceasul afișează scorul nivelului dvs. de performanță. De exemplu, scorul +5 arată că sunteți odihnit, viori și capabil să alergați bine sau să mergeți bine pe bicicletă. Puteți adăuga nivelul de performanță sub forma unui câmp de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza abilitățile pe toată durata activității. Nivelul de performanță poate fi, de asemenea, un indicator al nivelului de oboseală, în special la finalul unei alergări de lungă durată sau al unei curse de ciclism.

NOTĂ: dispozitivul are nevoie de câteva alergări cu un monitor cardiac, pentru a estima exact valoarea VO2 max. și a memora date privind abilitățile dvs. de alergare sau de mers pe bicicletă ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 75](#)).

Vizualizarea nivelului de performanță

Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil.

- 1 Adăugați **Nivelul de performanță** pe un ecran de date ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 59](#)).
- 2 Începeți alergarea sau cursa de ciclism.
După 6-20 de minute, este afișat nivelul dvs. de performanță.
- 3 Derulați la ecranul de date pentru a vă vizualiza nivelul de performanță pe durata alergării sau a mersului pe bicicletă.

Economia alergării

Economia alergării măsoară costul energetic al alergării. În timp ce VO2 max. măsoară cantitatea maximă de oxigen pe care corpul dvs. o poate utiliza în timpul unui antrenament intens, economia alergării reflectă eficiența cu care corpul dvs. convertește această energie în performanță de alergare. Economia de alergare este exprimată în mililitri de oxigen consumați per kilogram de greutate corporală per kilometru (ml/kg/km). Cifrele mai mici înseamnă că a fost utilizată mai puțină energie.

Cerințe: trebuie să înregistrați mai multe activități de alergare în aer liber sau de alergare pe pistă folosind un accesoriu compatibil care măsoară pierderea vitezei pașilor, cum ar fi HRM 600.

Factori cheie: economia alergării utilizează informațiile din profilul dvs., istoricul alergărilor, pulsul, viteza și dinamica alergării. Pierderea vitezei pașilor este un factor esențial, deoarece surprinde cât de mult încetiniți atunci când piciorul atinge solul (*Dinamica alergării, pagina 102*). Pentru rezultate optime, asigurați-vă că setările de înălțime și greutate sunt corecte (*Setarea profilului de utilizator, pagina 138*).

Înțelegerea rezultatelor: țineți cont de faptul că economia alergării este, în cele din urmă, legată de performanța aerobă. Alergările ușoare de cel puțin 30 de minute pe o pistă sau pe teren plat oferă cea mai bună oportunitate de a obține informații despre această metrică. Alergările în interior și alergările pe teren accidentat nu sunt utilizate pentru estimarea sau actualizarea economiei dvs. de alergare. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/performance-data/running și consultați anexa (*Evaluări pentru economia alergării, pagina 157*).

Vizualizarea economiei dvs. de alergare

- De pe fața de ceas, apăsați pe  pentru a vizualiza informațiile rapide despre performanță.

NOTĂ: poate fi necesar să adăugați informațiile rapide în lista de informații rapide (*Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 74*).

- Din aplicația Garmin Connect™, selectați **••• > Statistici performanță > Eficiența alergării**. De asemenea, puteți adăuga economia curentă la datele ecranului de pornire.

Afișarea estimării FTP

Înainte de a obține estimarea puterii de prag funcționale (FTP), trebuie să asociați un contor de putere cu ceasul (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 101*) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max (*Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 76, Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru canotaj în interior, pagina 76*).

Ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială și estimarea valorii VO2 max. pentru a vă estima valoarea FTP. Ceasul va detecta automat valoarea FTP în timpul activităților constante, de intensitate ridicată, cu un contor de putere. Pentru rezultate optime, trebuie să utilizați și un monitor cardiac.

- De pe fața de ceas, derulați în jos pentru a vizualiza informațiile rapide despre performanță.
- Selectați informațiile rapide pentru a vizualiza datele despre performanță.
- Derulați pentru a vizualiza estimarea FTP.

Valoarea estimată pentru FTP este afișată ca valoare măsurată în wați pe kilogram, putere produsă în wați și o poziție pe indicatorul color.

 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Neantrenat

Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările FTP, pagina 157*).

Prag lactat

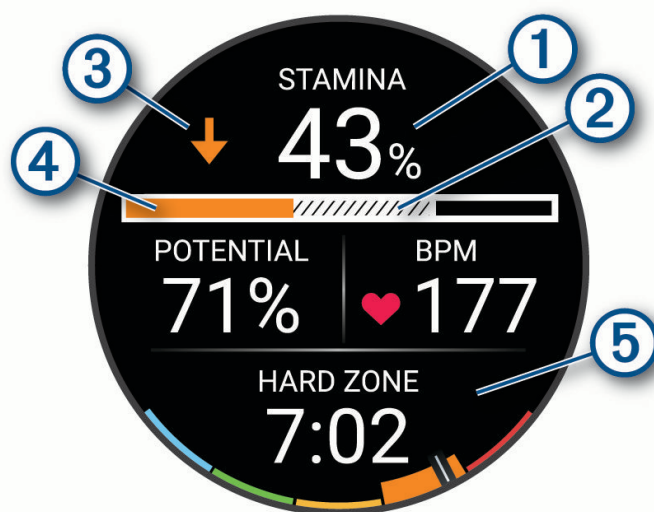
Pragul de lactat este acea intensitate a exercițiilor la care lactatul (acidul lactic) începe să se acumuleze în fluxul sangvin. La alergare, acest nivel de intensitate este estimat pe baza ritmului, pulsului sau puterii. Când un alergător depășește acest prag, oboseala începe să se intensifice cu accelerație. Pentru alergătorii cu experiență, pragul survine la aproximativ 90% din pulsul maxim și la un ritm între cursa de 10 km și semimaraton. Pentru alergătorii de nivel mediu, pragul de lactat survine adesea când au mult sub 90% din frecvența cardiacă maximă. Cunoașterea pragului dvs. de lactat vă poate ajuta să stabiliți intensitatea antrenamentelor sau momentul în care să vă autodepășiți în timpul unei curse.

Dacă deja știți care este valoarea frecvenței dvs. cardiace la pragul de lactat, o puteți introduce în setările profilului dvs. de utilizator ([Setarea zonelor de puls, pagina 138](#)). Puteți activa funcția **Detectare automată** pentru a vă înregistra automat pragul lactat în timpul unei activități.

Vizualizarea staminei în timp real

Ceasul poate oferi estimări pentru stamină în timp real pe baza datelor despre puls și estimarea volumelor VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 75](#)).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități**.
- 3 Selectați o activitate de alergare sau de ciclism.
- 4 Apăsați .
- 5 Selectați setările activității.
- 6 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Stamina**.
NOTĂ: puteți modifica ordinea ecranelor de date și edita câmpul de date principal privind stamina (opțional).
- 7 Începeți activitatea ([Începerea unei activități, pagina 25](#)).
- 8 Derulați până ajungeți la ecranul de date.



①	Câmpul principal de date despre stamină. Afișează procentajul curent pentru stamină, distanța rămasă sau timpul rămas.
②	Stamina potențială.
③	Stare stamina • ↓: Stamina actuală se epuizează mai repede decât stamina potențială. • ↑: Stamina actuală se reîncarcă. • Fără săgeată: Stamina actuală și cea potențială sunt egale.
④	Stamina curentă.
⑤	Zonă de stamina Puteți vizualiza zonele dvs. în informațiile rapide privind scorul de stamina (Vizualizarea zonelor de stamina, pagina 85).

Vizualizarea curbei dvs. de putere

Înainte de a putea vizualiza datele despre curba dvs. de putere, trebuie să aveți înregistrată, în ultimele 90 de zile, o cursă de cel puțin o oră folosind un contor de putere ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 101](#)).

Puteți să creați exerciții în contul dvs. Garmin Connect™. Curba de putere afișează randamentul de putere pe care îl puteți susține în timp. Puteți vizualiza curba de putere pentru luna anterioară, pe trei luni sau douăsprezece luni.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **...**.
- 2 Selectați **Statistici performanță > Curbă de putere**.

Starea antrenamentului

Aceste măsurători sunt estimări care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament. Măsurătorile necesită finalizarea câtorva activități în două săptămâni, utilizând pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Măsurătorile performanțelor de ciclism necesită un monitor cardiac și un contor de putere. Măsurătorile pot părea greșite la început, când ceasul încă află datele despre performanțele dvs.

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Garmin Human Performance Lab™. Pentru informații suplimentare, accesați garmin.com/performance-data/running.

Starea antrenamentului: starea antrenamentului arată modul în care acesta afectează condiția fizică și performanța. Starea antrenamentului este bazată pe modificările nivelului VO2 max., a solicitării acute și a stării HRV pe o perioadă extinsă de timp.

VO2 max.: vO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 75](#)). Ceasul dvs. afișează valorile VO2 max. corectate în funcție de căldură și altitudine, cum ar fi atunci când vă aclimatizați la mediile cu temperaturi ridicate sau la altitudini mari ([Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine, pagina 83](#)).

HRV: hRV este starea variabilității pulsului din ultimele șapte zile ([Starea variabilității pulsului, pagina 77](#)).

Nivel imediat de solicitare: nivelul imediat de solicitare este o sumă ponderată a scorurilor nivelurilor de solicitare recente, inclusiv durata și intensitatea exercițiilor. ([Nivelul imediat de solicitare, pagina 81](#)).

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului: ceasul dvs. analizează și distribuie nivelul de solicitare al antrenamentului pe baza intensității și structurii fiecărei activități înregistrate. Nivelul de solicitare al antrenamentului include nivelul total de solicitare acumulat per categorie și nivelul de concentrare pe antrenament. Ceasul dvs. afișează distribuția nivelului de solicitare în ultimele 4 săptămâni ([Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, pagina 81](#)).

Durata de recuperare: ecranul pentru timpul de recuperare afișează timpul rămas până când vă recuperați complet și sunteți pregătit pentru următorul exercițiu solicitant ([Durata de recuperare, pagina 82](#)).

Nivelurile de stare a antrenamentului

Starea antrenamentului arată modul în care acesta afectează nivelul condiției fizice și performanța. Starea antrenamentului este bazată pe modificările nivelului VO2 max., a solicitării acute și a stării HRV pe o perioadă extinsă de timp. Puteți folosi starea antrenamentului la planificarea antrenamentelor viitoare și pentru a continua să vă îmbunătățiți nivelul condiției fizice.

Stare necunoscută: ceasul necesită înregistrarea mai multor activități pe o perioadă de două săptămâni, cu rezultatele VO2 max. din alergare sau ciclism, pentru a stabili starea antrenamentului.

Scădere tonus: sunteți într-o pauză de la rutina de antrenare sau vă antrenați mult mai puțin decât de obicei timp de cel puțin o săptămână. Scăderea tonusului înseamnă cu nu vă puteți menține nivelul de fitness. Puteți încerca să creșteți nivelul de solicitare al antrenamentului pentru a vedea îmbunătățirile.

Recuperare: nivelul mai redus de solicitare al antrenamentului permite corpului dvs. să se recupereze, ceea ce este esențial în timpul unor perioade extinse de antrenament intens. Puteți reveni la o solicitare mai ridicată a antrenamentului atunci când vă simțiți pregătit pentru acest lucru.

Mentținere: nivelul curent de solicitare al antrenamentului este suficient pentru a vă menține nivelul condiției fizice. Pentru a vedea îmbunătățiri, încercați să adăugați mai multă varietate în exercițiile dvs. sau să creșteți volumul antrenamentelor.

Productiv: nivelul curent de solicitare al antrenamentului duce condiția dvs. fizică și performanța în direcția corectă. Ar trebui să vă planificați perioadele de recuperare în cadrul antrenamentelor pentru a vă menține nivelul condiției fizice.

Valoare de vârf: vă aflați în condiția fizică ideală pentru cursă. Nivelul de solicitare redus al antrenamentului din ultima perioadă permite corpului dvs. să se recupereze și să compenseze integral antrenamentele anterioare. Ar trebui să vă faceți un plan, deoarece starea de vârf poate fi menținută numai o perioadă scurtă de timp.

Suprasolicitare: nivelul de solicitare al antrenamentului este foarte ridicat și contraproductiv. Corpul dvs. are nevoie de odihnă. Acordați-vă timp pentru recuperare prin adăugarea unor antrenamente mai lejere în programul de antrenament.

Neproductiv: nivelul de solicitare al antrenamentului este bun, dar condiția dvs. fizică scade. Încercați să vă concentrați pe odihnă, alimentație și gestionarea stresului.

Încordat: există un dezechilibru între recuperare și nivelul de solicitare al antrenamentului. Este un rezultat normal după un antrenament dificil sau un eveniment important. Corpul dvs. probabil că depune încă eforturi să se recupereze, așa că acordați o atenție sporită stării generale de sănătate.

Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului

Funcția de stare a antrenamentului depinde de evaluările actualizate ale nivelului dvs. de fitness, inclusiv cel puțin o măsurătoare VO2 max. pe săptămână ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 75](#)). Activitățile de alergare în interior nu generează o estimare a VO2 max. pentru a menține precizia tendinței privind nivelul condiției dvs. fizice. Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare ultra și de alergare pe teren accidentat, dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. ([Setări de activitate, pagina 60](#)).

Pentru a profita la maximum de funcția de stare a antrenamentului, puteți încerca sfaturile de mai jos.

- De cel puțin o dată pe săptămână, alergați sau mergeți cu bicicleta în exterior cu un contor de putere și atingeți un puls mai mare de 70% din pulsul maxim timp de cel puțin 10 minute.
După utilizarea ceasului timp 1–2 săptămâni, nivelul de antrenament ar trebui să fie disponibil.
- Înregistrați-vă toate activitățile de fitness pe dispozitivul principal de antrenament, permițând ceasului să afle mai multe despre performanța dvs. ([Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor, pagina 114](#)).
- Purtați ceasul constant când dormiți pentru a continua să generați o stare HRV actualizată. Cunoașterea stării HRV reale vă poate ajuta să mențineți o stare a antrenamentului validă când nu aveți prea multe activități cu măsurători ale volumului VO2 max.

Nivelul imediat de solicitare

Nivelul imediat de solicitare este o sumă ponderată a consumul suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC) în ultimele câteva zile. Ceasul indică dacă nivelul de solicitare curent este redus, optim ridicat sau prea ridicat. Intervalul optim se bazează pe nivelul individual al condiției fizice și pe istoricul de antrenamente. Intervalul se ajustează în funcție de creșterea sau de reducerea duratei de antrenament și a intensității.

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului

Pentru a maximiza performanțele și progresele privind nivelul condiției dvs. fizice, antrenamentul trebuie distribuit în trei categorii: activități aerobe cu intensitate redusă, activități aerobe cu activitate ridicată și activități anaerobe. Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului arată măsura în care antrenamentul dvs. care se încadrează în prezent în fiecare categorie și oferă țintele antrenamentului. Pentru punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului sunt necesare cel puțin 7 zile de antrenament pentru a determina dacă nivelul de solicitare al antrenamentului este scăzut, optim sau ridicat. După 4 săptămâni de istoric de antrenamente, estimarea nivelului de solicitare al antrenamentului va cuprinde informații țintă mai detaliate pentru a vă ajuta să vă echilibrați activitățile de antrenament.

Obiective neatinse: nivelul de solicitare al antrenamentului dvs. pe 4 săptămâni este mai redus decât nivelul optim, la toate categoriile de intensitate.

Deficit activități aerobe cu intensitate redusă: încercați să adăugați mai multe activități aerobe cu intensitate redusă pentru a asigura recuperarea și echilibrul pentru activitățile cu intensitate mai mare.

Deficit activități aerobe cu intensitate ridicată: încercați să adăugați mai multe activități aerobice de intensitate ridicată pentru a ajuta la îmbunătățirea în timp a pragului lactat și a valorii VO2 max.

Deficit activități anaerobe: încercați să adăugați câteva activități anaerobe mai intense pentru a vă îmbunătăți în timp viteza și capacitatea anaerobă.

Echilibrat: nivelul de solicitare al antrenamentului dvs. este echilibrat și oferă toate beneficiile legate de condiția fizică pe măsură ce continuați antrenamentul.

Focalizare pe activități aerobe cu intensitate redusă: nivelul de solicitare al antrenamentului este reprezentat în principal de activități aerobice cu intensitate scăzută. Acesta oferă o bază solidă și vă pregătește pentru a adăuga exerciții mai intense.

Focalizare pe activități aerobe cu intensitate ridicată: nivelul de solicitare al antrenamentului este reprezentat în principal de activități aerobice cu intensitate ridicată. Aceste activități ajută la îmbunătățirea pragului lactat, a valorii VO2 max. și a rezistenței.

Focalizare pe activități anaerobe: nivelul de solicitare al antrenamentului este reprezentat în principal de activități intense. Acest lucru poate contribui rapid la îmbunătățirea nivelului de fitness, dar trebuie echilibrat cu activități aerobice de intensitate redusă.

Obiective depășite: nivelul de solicitare al antrenamentului dvs. pe 4 săptămâni este mai mare decât nivelul optim.

Raport nivel de solicitare

Raportul nivelului de solicitare este raportul dintre nivelul de solicitare acut (pe termen scurt) și nivelul de solicitare cronic (pe termen lung) al antrenamentului. Este util pentru urmărirea schimbărilor nivelului de solicitare al antrenamentului.

Stare	Valoare	Descriere
Stare necunoscută	Fără	Raportul nivelului de solicitare va fi vizibil după 2 săptămâni de antrenament.
Scăzut	Sub 0,8	Nivelul de solicitare pe termen scurt este mai scăzut decât cel pe termen lung.
Optim 	0,8 - 1,4	Nivelul de solicitare pe termen scurt și cel pe termen lung sunt echilibrate. Intervalul optim se bazează pe nivelul individual al condiției fizice și pe istoricul de antrenamente.
Ridicat	1,5 - 1,9	Nivelul de solicitare pe termen scurt este mai ridicat decât cel pe termen lung.
Foarte ridicat	2,0 sau peste	Nivelul de solicitare pe termen scurt este semnificativ mai ridicat decât cel pe termen lung.

Despre efectul antrenamentului

Efectul antrenamentului măsoară impactul unei activități asupra condiției dvs. fizice aerobe și anaerobe. Efectul antrenamentului se acumulează în timpul activității. Pe măsură ce activitatea progresează, crește valoarea Efectului antrenamentului. Efectul antrenamentului este determinat de informațiile din profilul de utilizator, istoricul de antrenamente și din datele despre puls, durata și intensitatea activității dvs. Există șapte etichete diferite cu efectul antrenamentului pentru a descrie principalele beneficii ale activității dvs. Fiecare etichetă este codată cromatic și corespunde punctului central al nivelului de solicitare al antrenamentului (*Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, pagina 81*). De exemplu, fiecare frază de feedback, „Valoare VO2 Max. cu impact foarte mare”, are o descriere corespunzătoare în detaliile despre activitatea dvs. Garmin Connect™.

Efectul de antrenament aerob folosește pulsul pentru a măsura modalitatea prin care intensitatea acumulată a unui exercițiu v-a afectat condiția fizică aerobă și arată dacă antrenamentul a avut un efect de menținere sau de îmbunătățire a nivelului condiției dvs. fizice. Valoarea consumului în exces de oxigen post-antrenament (EPOC) acumulată în timpul exercițiului este mapată la un interval de valori importante pentru condiția dvs. fizică și obiceiurile de antrenament. Antrenamentele constante cu efort moderat sau antrenamentele care implică intervale mai lungi (>180 secunde) au un impact pozitiv asupra metabolismului aerob și au ca rezultat îmbunătățirea Efectului de antrenament aerob.

Efectul de antrenament aerob folosește pulsul și viteza (sau puterea) pentru a determina modalitatea prin care exercițiile vă afectează abilitatea de a presta la intensități foarte ridicate. Veți primi o valoare bazată pe contribuția anaerobă la EPOC și tipul activității. Intervalele repetate, de mare intensitate, de 10 - 120 de secunde au un impact extrem de benefic asupra capacității dvs. anaerobe și au ca rezultat un efect de antrenament anaerob îmbunătățit.

Puteți adăuga Efectul antrenamentului aerob și Efectul antrenamentului anaerobic sub forma unor câmpuri de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza cifrele pe toată durata activității.

Efect antrenament	Beneficii aerobe	Beneficii anaerobe
De la 0,0 la 0,9	Niciun beneficiu.	Niciun beneficiu.
De la 1,0 la 1,9	Beneficiu minor.	Beneficiu minor.
De la 2,0 la 2,9	Vă menține condiția fizică.	Vă menține condiția fizică anaerobă.
De la 3,0 la 3,9	Vă influențează condiția fizică aerobă.	Vă influențează condiția fizică anaerobă.
De la 4,0 la 4,9	Influențează foarte mult condiția dvs. fizică aerobă.	Influențează foarte mult condiția dvs. fizică anaerobă.
5,0	Suprasolicitant și potențial dăunător fără suficient timp de recuperare.	Suprasolicitant și potențial dăunător fără suficient timp de recuperare.

Tehnologia Training Effect este furnizată și susținută de Garmin Human Performance Lab™. Pentru informații suplimentare, accesați garmin.com/performance-data.

Durata de recuperare

Puteți utiliza dispozitivul Garmin® cu pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa durata rămasă până vă veți recupera complet și veți fi pregătit pentru următorul exercițiu solicitant.

timpul de recuperare recomandat utilizează valorile estimate de VO2 max. și poate inițial să pară incorect. Dispozitivul vă solicită să efectuați câteva activități pentru a afla date despre performanțele dvs.

Durata de recuperare este afișată imediat după o activitate. Timpul este contorizat prin numărătoare inversă până în momentul optim pentru a încerca un alt exercițiu solicitant. Dispozitivul vă actualizează timpul de recuperare pe parcursul zilei în funcție de modificările legate de somn, stres, relaxare și activitatea fizică.

Pulsul de recuperare

Dacă vă antrenați cu pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil, puteți verifica valoarea pulsului dvs. de recuperare după fiecare activitate. Pulsul de recuperare este diferența dintre pulsul în timpul exercițiilor și pulsul la două minute după oprirea exercițiului. De exemplu, după o alergare de antrenament tipică, opriți cronometrul. Pulsul dvs. este 140 bpm. După două minute de inactivitate sau de repaus, pulsul dvs. este 90 bpm. Pulsul de recuperare este 50 bpm (140 minus 90). Unele studii au stabilit o legătură între pulsul de recuperare și sănătatea inimii. Valorile numerice mai mari indică în general inimi mai sănătoase.

SUGESTIE: pentru rezultate optime, este bine să încetați orice mișcare timp de două minute, cât dispozitivul calculează valoarea pulsului de recuperare.

NOTĂ: pulsul dvs. de recuperare nu este calculat pentru activități cu impact redus, cum ar fi yoga.

Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine

Factorii de mediu precum temperatura și altitudinea ridicată vă influențează antrenamentele și performanțele. De exemplu, antrenamentele la altitudine ridicată pot influența pozitiv condiția dvs. fizică, dar este posibil ca în timp ce sunteți expus la altitudini ridicate să observați o scădere temporară a valorii VO2 max. Ceasul fēnix® oferă notificări despre aclimatizare și corecții ale estimărilor valorii VO2 max. și ale stării antrenamentului când temperatura depășește 22°C (72°F) și când altitudinea este de sub 800 m (2625 ft.). Vă puteți monitoriza aclimatizarea la căldură și altitudine în informațiile rapide despre starea antrenamentului.

NOTĂ: funcția de aclimatizare la căldură este disponibilă numai pentru activitățile prin GPS și necesită date despre vreme de pe telefonul dvs. conectat.

Întreruperea și reluarea stării antrenamentului

Dacă sunteți rănit sau bolnav, puteți întrerupe starea antrenamentului. Puteți continua să înregistrați activități de fitness, dar starea antrenamentului, punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, feedbackul privind recuperarea și recomandările de exerciții sunt dezactivate temporar.

Puteți relua starea antrenamentului atunci când sunteți pregătit să începeți din nou să vă antrenați. Pentru cele mai bune rezultate, aveți nevoie de cel puțin două măsurători VO2 max. în fiecare săptămână ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 75](#)).

1 Când doriți să întrerupeți starea antrenamentului, selectați o opțiune:

- Din informațiile rapide despre starea antrenamentului, țineți apăsat  și selectați **Opțiuni > Întrerupere funcție Starea antrenamentului**.
- Din setările Garmin Connect™, selectați **Statistici performanță > Starea antrenamentului > ⋮ > Întrerupere funcție Starea antrenamentului**.

2 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.

3 Când doriți să reluați starea antrenamentului, selectați o opțiune:

- Din informațiile rapide despre starea antrenamentului, țineți apăsat  și selectați **Opțiuni > Reluare funcție Starea antrenamentului**.
- Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță > Starea antrenamentului > ⋮ > Reluare funcție Starea antrenamentului**.

4 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.

Nivelul de pregătire pentru antrenament

Nivelul de pregătire pentru antrenament este un scor și un scurt mesaj care vă ajută să determinați cât sunteți de pregătiți pentru fiecare zi de antrenament. Scorul este calculat continuu și actualizat pe toată durata zilei pe baza acestor factori:

- Scor somn (noaptea trecută)
- Durata de recuperare
- Stare HRV
- Nivel imediat de solicitare
- Istoric somn (ultimele 3 nopți)
- Istoric nivel de stres (ultimele 3 zile)
- Istoric scufundări (ultimele 24 de ore)

NOTĂ: scorul dvs. de pregătire pentru antrenament nu este disponibil timp de 24 de ore după o scufundare mai lungă de 3 minute și mai adâncă de 4,6 m (15 ft.).

Zonă color	Scor	Descriere
 Mov	95 - 100	Nivel maxim Cel mai mare posibil
 Albastru	75 - 94	Ridicat Gata pentru provocări
 Verde	50 - 74	Mediu Gata de acțiune
 Portocaliu	25 - 49	Scăzută E momentul să o luați mai ușor
 Roșu	1 - 24	Slab Acordați timp pentru recuperarea corpului

Pentru a vizualiza scorurile istorice de pregătire pentru antrenament, accesați contul dvs. Garmin Connect™.

Toleranța la alergare

Toleranța la alergare este o caracteristică concepută pentru a vă ajuta să creșteți kilometrajul, echilibrând în același timp riscul de accidentare cu creșterea performanței. Vizualizarea toleranței la alergare de pe ceas afișează nivelul imediat de solicitare pentru astăzi, o estimare a kilometrajului pentru săptămâna de antrenament curentă și un grafic al tendințelor toleranței la alergare și nivelul imediat de solicitare pe parcursul mai multor săptămâni.

Nivelul de solicitare (mile sau kilometri): mila de impact (echivalent) reprezintă sarcina mecanică asupra corpului generată de alergarea 1 mile pe teren uniform, într-un ritm ușor (linia de bază). Nivelul de solicitare este estimată folosind factori precum intensitatea alergării, dacă alergați în urcare sau în coborâre și datele privind dinamica alergării. De exemplu, dacă alergați 5 mile dificile pe teren cu pante, sarcina de impact ar putea fi de 8, ceea ce înseamnă că solicitarea reală a fost echivalentă cu alergarea a 8 mile de nivel de bază. În mod similar, dacă alergați 3 mile lent și ușor, nivelul de solicitare ar putea fi de 2,5.

Nivelul de solicitare acută: nivelul de solicitare acută este un indicator util pentru capacitatea de alergare în acea zi, în contextul toleranței dvs. săptămânale la alergare. Nivelul de solicitare al fiecărei alergări noi pe care o înregistrați este adăugat direct la nivelul de solicitare acută, iar influența acestei solicitări scade treptat pe măsură ce trece timpul.

Nivelul de solicitare săptămânal: această valoare reprezintă solicitarea totală neponderată a alergărilor dvs. pentru fiecare săptămână de antrenament. Puteți seta săptămâna de antrenament în setările Garmin Connect™. Pentru săptămâna de antrenament curentă, afișează cum se umple „găleata” dvs. pe parcursul săptămânii. De asemenea, oferă baza pentru vizualizarea istorică săptămânală a nivelului de solicitare și a toleranței de funcționare.

Toleranța: toleranța reflectă nivelul imediat de solicitare maxim pe care corpul tău îl poate gestiona, pe baza istoricului tău de alergare. Este personalizată și ajustată la începutul fiecărei săptămâni de antrenament, conform unei interpretări științifice a istoricului tău de alergare recent și pe termen lung. Pentru informații suplimentare, accesați garmin.com/performance-data/running.

Înțelegerea rezultatelor: alergările rapide și intense generează forțe de reacție la sol mai mari și solicită corpul mai mult decât joggingul ușor. Segmentele de mers pe jos din timpul unei alergări produc doar jumătate din impactul unei alergări normale. În istoricul activității de alergare, puteți vedea un grafic cu distanța reală indicată lângă nivelul de solicitare. O abordare sănătoasă a alergării va implica întotdeauna atât ascultarea propriului corp, cât și folosirea datelor împreună.

Scor de anduranță

Scorul de anduranță vă ajută să vă înțelegeți anduranța generală pe baza tuturor activităților înregistrate, cu date despre puls. Puteți vizualiza recomandări pentru îmbunătățirea scorului de anduranță și principalele sporturi care contribuie la scorul înregistrat în timp.

Zonă color	Descriere
 Roz	Elită
 Mov	Superior
 Albastru	Expert
 Verde	Bine antrenat

Zonă color	Descriere
 Galben	Antrenat
 Portocaliu	Intermediar
 Roșu	Recreațional

Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Evaluările scorului de duranță, pagina 158*).

Vizualizarea zonelor de stamina

Atunci când aveți o estimare VO2 max. actuală, ceasul dvs. furnizează o estimare a timpului de duranță pentru fiecare zonă de stamina.

SUGESTIE: puteți vizualiza stamina în timp real în timpul unei activități de pe ecranul de date (*Vizualizarea staminei în timp real, pagina 79*).

- De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre scorul de duranță.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați informațiile rapide în lista de informații rapide (*Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 74*).
- Selectați informațiile rapide.
- Derulați în jos pentru a vizualiza zonele de stamina.
- Selectați **Alergare** sau **Bicicletă**.

Sunt afișate zonele dvs. de stamina pentru ritmul de alergare sau puterea de ciclism.

 Albastru	Ușor
 Verde	Mediu
 Galben	Destul de dificil
 Portocaliu	Dificil
 Roșu	Maxim

- Selectați o zonă de stamina.
Va apărea un grafic cu timpul estimat de duranță în zona de stamina respectivă.
- Derulați în jos pentru a vizualiza mai multe zone de stamina.

Scor în pantă

Scorul în pantă vă ajută să vă înțelegeți capacitatea curentă pentru alergarea în pantă, în baza istoricului de antrenamente și valori estimate a VO2 max. din ultimele două luni. Ceasul detectează segmentele în pantă cu o înclinație de minimum 2% în timpul unei activități de alergare în aer liber, de mers pe jos sau de drumeție montană. Puteți vizualiza duranța în pantă, forța de alergare în pantă și modificările scorului în pantă în timp.

Zonă color	Scor	Descriere
 Roz	95 - 100	Elită
 Mov	85 - 94	Expert
 Albastru	70 - 84	Talentat
 Verde	50 - 69	Antrenat
 Portocaliu	25 - 49	Competitor
 Roșu	1 - 24	Recreațional

Vizualizarea aptitudinilor de ciclism

Pentru a vă putea vizualiza aptitudinile de ciclism, trebuie să aveți date din 7 zile în istoricul antrenamentelor și despre VO2 max., înregistrate în profilul dvs. de utilizator (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 75*), și date despre curba de putere de la un contor de putere asociat (*Vizualizarea curbei dvs. de putere, pagina 79*).

Aptitudinile de ciclism sunt o măsurătoare a performanței dvs. din toate cele trei categorii: rezistență aerobă, capacitate aerobă și capacitate anaerobă. Aptitudinile de ciclism include tipul curent de ciclist, cum ar fi alpinist. Informațiile pe care le introduceți în profilul de utilizator, cum ar fi greutatea corpului, ajută și acestea la determinarea tipului de ciclist (*Setarea profilului de utilizator, pagina 138*).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre aptitudinile de ciclism.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați informațiile rapide în lista de informații rapide (*Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 74*).
- 2 Apăsați  pentru a vizualiza tipul curent de ciclist.
- 3 Apăsați pe  pentru a vedea o analiză detaliată a aptitudinilor dvs. de ciclism (opțional).

Calendarul curselor și cursa principală

Când adăugați o cursă în calendarul Garmin Connect™, puteți vedea evenimentul pe ceas adăugând informațiile rapide pentru cursa principală (*Informații rapide, pagina 71*). Data evenimentului trebuie să fie în următoarele 365 de zile. Ceasul afișează o numărătoare inversă până la eveniment, obiectivul pentru durată sau durata prevăzută a cursei (numai pentru evenimente de alergare) și informații meteo.

NOTĂ: informațiile meteo din trecut pentru locație și data sunt disponibile imediat. Datele prognozei locale apar cu aproximativ 14 zile înainte de eveniment.

Dacă adăugați mai multe evenimente de alergare, vi se solicită să-l alegeți pe cel principal.

În funcție de datele disponibile despre cursă pentru evenimentul respectiv, puteți consulta date despre altitudine, harta traseului și adăugați un plan PacePro™ (*PacePro™ Antrenament, pagina 38*).

Antrenarea pentru evenimente de alergare

Ceasul dvs. poate sugera exerciții zilnice pentru a vă ajuta să vă antrenați pentru un eveniment de alergare sau de ciclism, dacă aveți o valoare estimată pentru volumul VO2 max. (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 75*).

- 1 Din aplicația Garmin Connect™, selectați •••.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Curse & evenimente > Găsiți un eveniment**.
- 3 Căutați un eveniment în zona dvs.
De asemenea, puteți selecta **Creați un eveniment** pentru a crea propriul dvs. eveniment.
- 4 Selectați **Adăugare la calendar**.
- 5 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.
- 6 Pe ceasul dvs., derulați la informațiile rapide principale ale cursei pentru a vedea o numărătoare inversă până la cursa principală.
- 7 De pe fața de ceas, apăsați pe  și selectați o activitate de alergare sau ciclism.
NOTĂ: dacă ați finalizat cel puțin o alergare în aer liber cu date despre puls sau o cursă cu date despre puls și putere, exercițiile sugerate zilnic vor fi afișate pe ceas.

Adăugarea unei cotații bursiere

Înainte de a personaliza lista de cotații bursiere, trebuie să adăugați informațiile rapide despre cotațiile bursiere în lista de informații rapide (*Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 74*).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre cotațiile bursiere.
- 2 Apăsați .
- 3 Selectați **Editare > Adăugare**.
- 4 Introduceți numele companiei sau simbolul cotației bursiere pentru cotația pe care doriți să o adăugați și selectați .
- Ceasul afișează rezultatele căutării.
- 5 Selectați cotația bursieră pe care doriți să o utilizați.
- 6 Selectați cotația bursieră pentru a vedea mai multe informații.
SUGESTIE: pentru a afișa cotația bursieră în lista de informații rapide, puteți apăsa  și selecta **Setare ca favorită**.

Se adaugă locațiile meteo

- 1 De pe fața de ceas, derulați pentru a vizualiza informațiile rapide despre vreme.
- 2 Pe primul ecran cu informații rapide, apăsați pe .
- 3 Selectați **Adăugare locație** și căutați o locație.
- 4 Dacă este necesar, repetați pașii 2 și 3 pentru a adăuga mai multe locații.

Înregistrare stil de viață

Folosiți informațiile rapide pentru înregistrarea stilului de viață de pe ceasul dvs. fēnix® pentru a descoperi cum comportamentele cotidiene afectează mai mulți indicatori de sănătate, cum ar fi scorul de somn, pulsul în repaus și multe altele. Puteți înregistra și urmări comportamente care reflectă obiceiurile și acțiunile dvs. zilnice, cum ar fi consumul de cafeină la ore târzii, băile reci sau cititul înainte de culcare, în aplicația Garmin Connect™ ([Monitorizarea comportamentelor din înregistrările stilului de viață, pagina 87](#)). Puteți chiar crea și urmări comportamente personalizate.

Monitorizarea comportamentelor din înregistrările stilului de viață

Înainte de a putea utiliza funcția de înregistrare a stilului de viață, trebuie să aveți un cont Garmin Connect™, să descărcați aplicația Garmin Connect și să vă asociați ceasul Garmin® cu aplicația Garmin Connect.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **...**.
- 2 Selectați **Statistici sănătate > Înregistrare stil de viață**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.
- 4 Configurați mementouri de înregistrare (opțional).

Puteți vizualiza rapoarte detaliate de înregistrare a stilului de viață în aplicația Garmin Connect.

SUGESTIE: puteți activa ecranul de înregistrare a stilului de viață pe ceas pentru a vizualiza și înregistra comportamentele ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 74](#)).

Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar

Pentru a putea utiliza informațiile rapide Consilier Jet Lag, trebuie să planificați o călătorie în aplicația Garmin Connect™ ([Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect™, pagina 87](#)).

Puteți utiliza informațiile de la Consilier Jet Lag în timp ce călătoriți pentru a vedea cum ceasul biologic se raportează la ora locală și pentru a reduce efectele diferenței de fus orar.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre **Consilier Jet Lag**.
- 2 Apăsați pe  pentru a vedea cum ceasul biologic se raportează la ora locală și nivelul total al diferenței de fus orar.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza un mesaj informațional despre nivelul curent al diferenței de fus orar, apăsați pe .
 - Pentru a vizualiza o cronologie a acțiunilor recomandate pentru a ajuta la reducerea simptomelor cauzate de diferența de fus orar, apăsați .

Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect™

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **...**.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Consilier Jet Lag > Adăugare detalii despre călătorie**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Vizualizarea informațiilor rapide despre Scuba Diving

Puteți utiliza informațiile rapide despre scuba diving pentru a monitoriza recuperarea organismului după o scufundare. După scufundare, poate fi necesar să așteptați câteva ore înainte de a efectua un zbor cu avionul.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre scuba diving.
- 2 Apăsați  pentru a vizualiza durata la suprafață (SI), timpul fără zbor rămas și momentul din zi când se încheie perioada fără zbor.
- 3 Apăsați  pentru a vizualiza detaliile solicitării țesuturilor, unitățile curente de toxicitate a oxigenului (OTU) și procentul sistemului nervos central (SNC).

NOTĂ: valoarea OTU acumulată pe durata unei scufundări expiră după 24 de ore. Pentru mai multe informații despre orientările și calculele OTU ale National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA®), consultați garmin.com/dive/cns-otu.

Unități de toxicitate a oxigenului	Verde: Sub limita recreațională NOAA. Galben: limita recreațională NOAA. Roșu: limita militară NOAA.
SNC	Verde: nivelul de toxicitate a oxigenului pentru SNC este între 0 și 79 %. Galben: nivelul de toxicitate a oxigenului pentru SNC este între 80 și 99 %. Roșu: nivelul de toxicitate a oxigenului pentru SNC este de 100 % sau mai înalt.

4 Apăsați  pentru a vizualiza jurnalul scufundărilor înregistrate recent.

Ceasuri

Setarea unei alarme

Puteți configura mai multe alarme.

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața ceasului, țineți apăsat .
- De pe fața ceasului, apăsați .
- Țineți apăsat .

2 Selectați **Ceasuri > Alarme**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a seta și salva o alarmă pentru prima dată, introduceți ora alarmei.
- Pentru a seta și salva alarme suplimentare, selectați **Ad.al.** și introduceți ora alarmei.

4 Derulați în jos pentru mai multe opțiuni.

5 Selectați **Salvare**.

Editarea unei alarme

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața ceasului, țineți apăsat .
- De pe fața ceasului, apăsați .
- Țineți apăsat .

2 Selectați **Ceasuri > Alarme**.

3 Selectați o alarmă.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a activa sau dezactiva alarma, selectați **Stare**.
- Pentru a modifica ora alarmei, selectați **Oră**.
- Pentru a seta o alarmă care să vă trezească ușor în intervalul de 30 de minute înainte de ora programată a alarmei, pe baza momentului optim de somn, selectați **Trezire inteligentă**.

NOTĂ: alarma va suna întotdeauna la ora selectată, pe lângă alarmele anterioare. De exemplu, dacă setați alarma pentru ora 8:00, aceasta vă poate trezi ușor între 7:30 și 8:00.

- Pentru a seta alarma, selectați **Repetare** și selectați atunci când alarma trebuie să se repete.
- Pentru a selecta tipul de notificare a alarmei, selectați **Sunet și vibrație**.

NOTĂ: de asemenea, puteți previzualiza sunetul alarmei, puteți regla volumul și puteți selecta opțiunile pentru vibrații. Puteți selecta **Start lent** dacă doriți ca alarma să înceapă încet și apoi să crească în volum.

- Pentru a activa sau dezactiva iluminarea de fundal, selectați **Lumină de fundal**.

NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru modelele fēnix® 9/9 Pro AMOLED.

- Pentru a selecta o descriere a alarmei, selectați **Etichetă**.

5 Selectați o opțiune:

- Pentru a salva modificările, selectați **Finaliz..**
- Pentru a șterge alarma, selectați **Ștergere**.

Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- De pe fața de ceas, apăsați .
- Țineți apăsat .

2 Selectați **Ceasuri > Timere**.

3 Dacă nu ați salvat niciodată un timer, introduceți ora folosind ecranul tactil sau și .

4 Dacă ați salvat anterior un timer, selectați o opțiune:

- Pentru a seta un timer nou pentru numărătoare inversă fără a-l salva, selectați **Timer cu accesare rapidă** și setați ora.
- Pentru a seta și a salva o nouă numărătoare inversă, selectați **Editare > Adăugare timer** și introduceți ora.
- Pentru a seta un timer pentru numărătoare inversă salvat, selectați timerul salvat.

- 5 Apăsați  pentru a porni timerul.
- 6 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Pentru a opri timerul, selectați .
 - Pentru a reporni timerul, selectați .
 - Pentru a anula timerul, selectați  > **Anulare timer**.
 - Pentru a salva timerul, selectați  > **Salvare timer**.
 - Pentru a reporni automat timerul după ce expiră, selectați  > **Repornire automată** > **Activat**.
 - Pentru a personaliza notificarea de la timer, selectați  > **Sunet și vibrație**.

Ștergerea unui timer de numărătoare inversă

- 1 Selectați o opțiune:
 - De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
 - De pe fața de ceas, apăsați .
 - Țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Ceasuri** > **Timere** > **Editare**.
- 3 Selectați un timer.
- 4 Selectați **Ștergere**.

Utilizarea cronometrului

- 1 Selectați o opțiune:
 - De pe fața ceasului, țineți apăsat .
 - De pe fața ceasului, apăsați .
 - Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Ceasuri** > **Cronometru**.
- 3 Apăsați  pentru a porni timerul.
- 4 Apăsați  pentru a reporni timerul pentru ture ①.



Timpul total al timerului ② continuă să ruleze.

- 5 Apăsați  pentru a opri ambele timere.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a reseta ambele timere, apăsați pe .
 - Pentru a salva timpul măsurat de cronometru ca activitate, apăsați  și selectați **Salvare activitate**.
 - Pentru a reseta timerele și a închide cronometrul, apăsați  și selectați **Finaliz..**
 - Pentru a revizui timerele pentru ture, apăsați  și selectați **Vizualizare**.

NOTĂ: opțiunea **Vizualizare** apare numai atunci dacă au existat mai multe ture.

 - Pentru a reveni la fața de ceas fără a reseta timerele, apăsați  și selectați **Accesați fața ceasului**.

- Pentru a activa și dezactiva înregistrarea turelor, apăsați  și selectați **Tasta pentru tură**.

Adăugarea unor fusuri orare alternative

Puteți afișa ora curentă din zi în fusuri orare suplimentare.

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- De pe fața de ceas, apăsați .
- Țineți apăsat .

SUGESTIE: de asemenea, puteți vizualiza fusurile orare alternative în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 74](#)).

2 Selectați **Ceasuri > Alte fusuri orare > Adăugare**.

3 Apăsați  sau  pentru a evidenția o regiune și apăsați  pentru a o selecta.

4 Selectați un fus orar.

Editarea unui fus orar alternativ

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața ceasului, țineți apăsat .
- De pe fața ceasului, apăsați .
- Țineți apăsat .

SUGESTIE: de asemenea, puteți vizualiza fusurile orare alternative în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 74](#)).

2 Selectați **Ceasuri > Alte fusuri orare**.

3 Selectați un fus orar.

4 Apăsați .

5 Selectați o opțiune:

- Pentru a seta fusul orar de afișat în lista cu informații rapide, selectați **Setare ca favorită**.
- Pentru a introduce un nume personalizat pentru fusul orar, selectați **Redenumire**.
- Pentru a introduce o prescurtare personalizată pentru fusul orar, selectați **Prescurtare**.
- Pentru a modifica fusul orar, selectați **Modificare zonă**.
- Pentru a șterge fusul orar, selectați **Ștergere**.

Adăugarea unui eveniment de numărătoare inversă

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața ceasului, țineți apăsat .
- De pe fața ceasului, apăsați .
- Țineți apăsat .

SUGESTIE: de asemenea, puteți vizualiza evenimentele de numărătoare inversă în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 74](#)).

2 Selectați **Ceasuri > Numărători inverse > Adăugare**.

3 Introduceți un nume.

4 Selectați un an, o lună și o zi.

5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Toată ziua**.
- Selectați **Timp specific** și introduceți o oră.

6 Selectați o pictogramă.

Editarea unui eveniment cu numărătoare inversă

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- De pe fața de ceas, apăsați .
- Țineți apăsat .

SUGESTIE: de asemenea, puteți vizualiza evenimentele de numărătoare inversă în lista de informații rapide (*Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 74*).

- 2 Selectați **Ceasuri > Numărători inverse**.
- 3 Selectați un eveniment cu numărătoare inversă.
- 4 Apăsați pe  și selectați **Setare ca favorită** pentru a afișa evenimentul cu numărătoare inversă în lista de informații rapide (opțional).
- 5 Apăsați  și selectați **Editare numărătoare inversă**.
- 6 Selectați o opțiune de editat:
 - Pentru a redenumi evenimentul, selectați **Nume**.
 - Pentru a schimba data, selectați **Data**.
 - Pentru a schimba ora, selectați **Oră**.
 - Pentru a modifica pictograma, selectați **Pictogramă**.
 - Pentru a adăuga un nume abreviat pentru eveniment, selectați **Abreviere**.
 - Pentru a adăuga o locație a evenimentului, selectați **Locație**.
 - Pentru a adăuga mementouri pentru eveniment, selectați **Memento-uri**.
 - Pentru a repeta evenimentul în fiecare an, selectați **Repetăți anual**.
 - Pentru a elimina evenimentul, selectați **Ștergere numărătoare inversă**.

Istoric

Istoricul include durata, distanța, kaloriile, ritmul sau viteza medie, date privind turele și informații de la senzorul opțional.

NOTĂ: după ce memoria dispozitivului s-a umplut, datele dvs. cele mai vechi vor fi suprascrise.

Utilizarea istoricului

Istoricul conține datele despre activități, înregistrările și totalurile salvate.

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- De pe fața de ceas, apăsați .
- De pe fața de ceas, apăsați .

2 Selectați **Istoric**.

Apare un grafic cu bare pentru activitățile dvs. recente.

3 Apăsați  pentru a vizualiza opțiunile.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a modifica perioada de timp pentru graficul cu bare, selectați **Opțiuni grafice**.
- Pentru a vedea recordurile personale după sport, selectați **Recorduri** ([Date personale, pagina 93](#)).
- Pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare, selectați **Totaluri** ([Vizualizarea totalurilor de date, pagina 94](#)).

5 Apăsați  pentru a reveni la graficul cu bare.

6 Derulați în jos pentru a vizualiza istoricul activității.

7 Selectați o activitate.

8 Apăsați  pentru a vizualiza opțiunile.

Istoric sporturi multiple

Dispozitivul dvs. memorează rezumatul general al sporturilor multiple pentru activitate, inclusiv date despre distanța generală, timp, calorii și accesorii opționale. De asemenea, dispozitivul dvs. separă datele activității pentru fiecare segment sportiv și fiecare trecere, astfel încât să puteți compara activități de antrenament similare și să monitorizați cât de rapid faceți trecerile. Istoricul trecerilor include distanța, timpul, viteza medie și kaloriile.

Date personale

Când finalizați o activitate, dispozitivul afișează toate recordurile personale noi pe care le-ați obținut în timpul activității respective. Recordurile personale includ timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de alergare obișnuite, cea mai mare dificultate a unei activități de forță cu mișcări ample și cea mai lungă distanță alergată, parcursă cu bicicleta sau înotând.

NOTĂ: pentru ciclism, recordurile personale includ și cel mai mare urcuș și cea mai bună putere (este necesar un contor de putere).

Vizualizarea recordurilor personale

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- De pe fața ceasului, apăsați .
- De pe fața de ceas, apăsați pe .

2 Selectați **Istoric**.

3 Apăsați  pentru a vizualiza opțiunile.

4 Selectați **Recorduri**.

5 Selectați un sport.

6 Selectați un record.

7 Selectați **Vizualizare record**.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- De pe fața ceasului, apăsați .
- De pe fața de ceas, apăsați pe .

2 Selectați **Istoric**.

3 Apăsați pentru a vizualiza opțiunile.

4 Selectați **Recorduri**.

5 Selectați un sport.

6 Selectați un record pentru restabilire.

7 Selectați **Anterior** > ✓.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea recordurilor personale

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- De pe fața de ceas, apăsați .
- De pe fața de ceas, apăsați .

2 Selectați **Istoric**.

3 Apăsați pentru a vizualiza opțiunile.

4 Selectați **Recorduri**.

5 Selectați un sport.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a șterge o înregistrare, selectați-o și selectați **Ștergere record** > ✓.
- Pentru a șterge toate recordurile pentru sport, selectați **Ștergere toate recordurile** > ✓.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Vizualizarea totalurilor de date

Puteți vizualiza datele acumulate despre distanțe și durate salvate pe ceas.

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- De pe fața de ceas, apăsați .
- De pe fața de ceas, apăsați .

2 Selectați **Istoric**.

3 Apăsați pentru a vizualiza opțiunile.

4 Selectați **Totaluri**.

5 Selectați o activitate.

6 Selectați o opțiune pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare.

Setările pentru notificări și alerte

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Notificări și alerte**.

Notificări inteligente: personalizează notificările inteligente care apar pe ceas (*Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 105*).

Sănătate și stare de bine: personalizează alertele privind sănătatea și starea de bine care apar pe ceas (*Alerte privind sănătatea și starea de bine, pagina 95*).

Setări raport: activează rapoartele și personalizează datele și tema raportului. Puteți selecta **Raport de dimineață** pentru a crea și edita mesajele zilnice din raportul de dimineață (*Personalizarea raportului de dimineață, pagina 96*). Puteți selecta **Raport de seară** pentru a configura programul raportului de seară (*Personalizarea raportului de seară, pagina 96*). Puteți selecta **Alegeți tema** pentru a personaliza tema de fundal a rapoartelor dvs.

Messenger: setează opțiunile de sunet și vibrații pentru apeluri și mesaje prin Messenger.

NOTĂ: această setare este disponibilă numai pentru ceasul fēnix® 9 Pro.

Alerte sistem: setează ora (*Setarea alertelor de timp, pagina 96*), barometrul (*Setarea unei alerte de furtună, pagina 96*), sau alertele privind conexiunea la telefon (*Activarea alertelor privind conexiunea la telefon, pagina 97*).

Centrul de notificări: activează centrul de notificări pentru vizualizarea notificărilor noi (*Vizualizarea notificărilor, pagina 106*).

Alerte privind sănătatea și starea de bine

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Notificări și alerte > Sănătate și stare de bine**.

Rezumat zilnic: apare rezumatul zilnic Body Battery™ cu câteva ore înainte de începutul intervalului de somn. Rezumatul zilnic oferă detalii despre impactul pe care l-a avut istoricul zilnic al stresului și activităților asupra nivelului Body Battery (*Body Battery™, pagina 74*).

Alerte privind stresul: vă anunță când perioadele de stres v-au redus nivelul de Body Battery.

Alerte de odihnă: vă anunță după o perioadă de odihnă și care este impactul acesteia asupra nivelului Body Battery.

Alerte de puls anormal: vă anunță când pulsul depășește sau scade sub valoarea țintă (*Setarea unei alerte de puls anormal, pagina 95*).

Consilier Jet Lag: oferă sfaturi privind simptomele diferenței de fus orar pentru o călătorie, precum recomandări privind somnul și exercițiile fizice (*Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar, pagina 87*).

Alertă mișcare: vă amintește să faceți mișcare (*Alertă mișcare, pagina 95*) (*Personalizare alerte de mutare, pagina 96*).

Alerte privind obiectivele: vă anunță atunci când vă atingeți obiectivul zilnic de pași, obiectivul zilnic de etaje urcate și obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă.

Setarea unei alerte de puls anormal

ATENȚIE

Această funcție doar vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un anumit număr de bătăi pe minut, așa cum este selectată de către utilizator, după o cel puțin zece minute de inactivitate. Această funcție nu vă notifică atunci când pulsul dvs. scade sub pragul selectat în timpul ferestrei de inactivitate selectată, configurată în aplicația Garmin Connect™. Această funcție nu vă notifică cu privire la nicio potențială afecțiune cardiacă și nu este destinată tratării sau diagnosticării niciunei afecțiuni medicale sau boli. Adresați-vă întotdeauna furnizorului dvs. de servicii medicale pentru orice probleme legate de sănătatea inimii.

Puteți seta valoarea de prag a pulsului.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Notificări și alerte > Sănătate și stare de bine > Alerte de puls anormal**.
- 3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.
- 4 Setati valoarea de prag a pulsului.

De fiecare dată când pulsul depășește sau scade sub valoarea de prag, apare un mesaj și ceasul vibrează.

Alertă mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, apare un mesaj. Ceasul emite

sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem, pagina 143*). Puteți personaliza alerta de mișcare astfel încât să fie respinsă prin mers sau alte tipuri de mișcare.

Personalizare alerte de mutare

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Notificări și alerte > Sănătate și stare de bine > Alertă mișcare > Activat**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Tip de alertă pentru mișcare** pentru a seta alerta pe baza pașilor sau a altor tipuri de mișcare.
 - Selectați **Mișcări** pentru a permite mișcări după inactivitate sau mișcări libere pentru a șterge alerta.
 - Selectați **Durata mișcării** pentru a seta alerta să fie ștearsă după 30, 45 sau 60 de secunde.

Raport de dimineată

Ceasul afișează un raport de dimineată în funcție de ora de trezire normală. Apăsați pentru a vedea raportul, care include date despre vreme, somn, starea variabilității pulsului peste noapte și multe altele (*Personalizarea raportului de dimineată, pagina 96*).

Personalizarea raportului de dimineată

NOTĂ: puteți să personalizați aceste setări pe ceas sau în contul Garmin Connect™.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Notificări și alerte > Setări raport > Raport de dimineată**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a activa sau dezactiva raportul de dimineată, selectați **Indicare raport**.
 - Selectați **Editare raport** pentru a personaliza ordinea și tipul datelor care apar în raportul de dimineată.
 - Pentru a scrie și adăuga mesaje personalizate în raportul dvs. de dimineată, selectați **Personalizați mesajele zilnice > Editați mesajele**.

Raport de seară

Ceasul dvs. afișează un raport de seară înainte de ora de culcare. Derulați pentru a vizualiza raportul, care include detaliile dvs. Body Battery™ antrenamentul de mâine și vremea, recomandări de la consilierul de somn și multe altele (*Personalizarea raportului de seară, pagina 96*).

Personalizarea raportului de seară

NOTĂ: puteți să personalizați aceste setări pe ceas sau în contul Garmin Connect™.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Notificări și alerte > Setări raport > Raport de seară**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Indicare raport** pentru a activa sau dezactiva raportul de seară.
 - Selectați **Editare raport** pentru a personaliza ordinea și tipul datelor care apar în raportul de seară.
 - Selectați **Sugestii pentru somn** pentru a activa sau dezactiva sugestia privind somnul în raportul de seară.
 - Selectați **Programați raportul** pentru a seta intervalul de timp dintre raport și începutul perioadei de somn (*Personalizarea unui mod de focalizare implicit, pagina 117*).

Setarea alertelor de timp

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Notificări și alerte > Alerte sistem > Oră**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta ca o alertă să sune cu un anumit număr de minute sau ore înainte de apusul efectiv al soarelui, selectați **Până la apus > Stare > Activat**, selectați **Oră** și introduceți ora.
 - Pentru a seta ca o alertă să sune cu un anumit număr de minute sau ore înainte de răsăritul efectiv, selectați **Până la răsărit > Stare > Activat**, selectați **Oră** și introduceți ora.
 - Pentru a seta o alertă să sune la fiecare oră, selectați **Din oră în oră > Activat**.

Setarea unei alerte de furtună

AVERTISMENT

Această alertă este o funcție de informare și nu este concepută să fie sursa principală pentru monitorizarea schimbărilor meteo. Este responsabilitatea dvs. să consultați rapoarte meteo și starea vremii, să rămâneți

conștient de mediul înconjurător și să luați decizii sigure, în special în condiții meteo nefavorabile. Nerespectarea acestui avertisment ar putea avea drept consecință rănirea gravă sau moartea.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Notificări și alerte** > **Alerte sistem** > **Barometru** > **Alertă furtună**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Stare** pentru a activa sau a dezactiva alerta.
 - Selectați **Calibrare busolă** pentru a actualiza rata de schimbare a presiunii barometrice care declanșează o alertă de furtună.

Activarea alertelor privind conexiunea la telefon

Puteți seta ceasul să vă alerteze atunci când telefonul asociat se conectează și se deconectează prin tehnologia Bluetooth®.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Notificări și alerte** > **Alerte sistem** > **Telefon**.

Setări pentru sunete și vibrații

Din fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Sunet și vibrație**. De asemenea, puteți personaliza aceste setări pentru situații diferite, cum ar fi somnul și activitățile ([Moduri de concentrare, pagina 117](#)).

Modul silențios: selectați pentru a dezactiva toate sunetele.

Volum alertă: utilizați bara glisantă pentru a regla volumul alertelor.

Tonuri de alertă: redă un ton pentru alerte.

Tonuri buton: redă un ton atunci când apăsați un buton.

Vibrații: setează vibrațiile ceasului pentru alerte și apăsarea butoanelor.

Setări pentru afișaj și luminozitate

Din fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Afișaj și luminozitate**. De asemenea, puteți personaliza aceste setări pentru situații diferite, cum ar fi somnul și activitățile (*Moduri de concentrare*, pagina 117).

Luminozitate: setează nivelul de luminozitate al ecranului.

Afișaj mereu pornit: setează datele de pe fața de ceas pentru a rămâne vizibile și reduce luminozitatea și fundalul. Această opțiune afectează durata de viață a bateriei și a afișajului (*Despre afișajul AMOLED*, pagina 150).

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru modelele fēnix® 9/9 Pro AMOLED.

Secunde pe fața de ceas: setează frecvența cu care apar secunde pe fața de ceas atunci când este activată setarea Afișaj mereu pornit. Această opțiune afectează durata de viață a bateriei și a afișajului (*Despre afișajul AMOLED*, pagina 150).

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru modelele fēnix 9/9 Pro AMOLED.

Dim.text: ajustează dimensiunea textului de pe ecran.

Schimbare culoare: comută ecranul la nuanțe de roșu, verde sau portocaliu, astfel încât să puteți utiliza ceasul în condiții de lumină scăzută și pentru a vă ajuta să vă păstrați vederea pe timp de noapte sau să reduceți oboseala ochilor. Puteți selecta **Mod > Filtru de lumină albastră** pentru a reduce cantitatea de lumină albastră emisă de ceas. Puteți selecta **Planificare** pentru a seta momentul aplicării filtrelor, cum ar fi **Înainte de începerea somnului**.

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru modelele fēnix 9/9 Pro AMOLED.

Activare prin alertă sau Alertă pentru lumina de fundal activată: activează ecranul atunci când primiți o notificare sau o alertă.

Activare prin gesturi sau Gest pentru lumina de fundal activată: pornește ecranul când ridicați și întoarceți brațul pentru a vă uita la încheietură.

Taste și ecran tactil: activează ecranul pentru apăsări de butoane și atingeri ale ecranului.

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru modelele fēnix 9 Pro Solar.

Pauză: setează intervalul de timp după care ecranul se dezactivează.

Ecran tactil: activează ecranul tactil. Puteți selecta **Doar hartă** pentru a activa ecranul tactil numai pe ecranul hărții.

Blocare atingere: blochează ecranul tactil după ce ecranul se oprește. Când această setare este activată, puteți glisa în jos pentru a debloca ecranul tactil.

Conectivitate

Funcțiile de conectivitate sunt disponibile pentru ceas când îl asociați cu telefonul compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 104](#)). Funcțiile suplimentare sunt disponibile când conectați ceasul la o rețea Wi-Fi® ([Conectarea la o rețea Wi-Fi®, pagina 107](#)).

Senzori și accesorii

Ceasul fēnix® are mai mulți senzori interni și puteți asocia senzori wireless suplimentari pentru activități.

Senzorii wireless

Ceasul poate fi asociat și utilizat cu senzori wireless prin ANT+® sau tehnologia Bluetooth® ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 101](#)). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți personaliza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 59](#)). Dacă ceasul este echipat cu un senzor, acestea sunt deja asociate.

Pentru informații despre compatibilitatea cu un anumit senzor Garmin®, despre cumpărarea acestuia sau pentru a vizualiza manualul de utilizare, accesați garmin.com pentru senzorul respectiv.

Tip de senzor	Descriere
Approach CT10	Puteți utiliza senzorii Approach® pentru crose de golf, pentru a monitoriza automat loviturile de golf, inclusiv locația, distanța și tipul de crosă.
DogTrack	Vă permite să primiți date de la un dispozitiv de mână compatibil pentru monitorizarea câinilor.
eBike	Puteți utiliza ceasul cu eBike-ul dvs. și puteți vedea date despre aceasta, precum informațiile despre baterie și raza de acțiune, în timpul turelor.
Afișaj extins	Puteți utiliza modul Afișaj extins pentru a afișa ecrane de date de pe ceasul dvs. fēnix® pe un computer pentru ciclism Edge® compatibil, în timpul unei curse sau al unui triatlon.
Puls extern	Puteți utiliza un senzor extern, cum ar fi monitorul cardiac din seria HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ sau HRM-Pro™ pentru a vizualiza datele privind pulsul în timpul activităților dvs. Unele monitoare cardiace pot să stocheze și date sau să furnizeze date avansate despre alergare (Dinamica alergării, pagina 102) (Putere de alergare, pagina 102).
Senzor de talpă	Puteți utiliza un senzor de talpă pentru a înregistra ritmul și distanța în loc să utilizați GPS-ul atunci când vă antrenați în interior sau când semnalul GPS este slab.
Căști	Puteți utiliza căștile Bluetooth pentru a asculta muzica încărcată pe ceasul fēnix.
inReach	Funcția la distanță inReach® vă permite să controlați dispozitivul de comunicare prin satelit inReach utilizând ceasul fēnix (Utilizarea telecomenzii inReach®, pagina 104).
Lumini	Puteți utiliza luminile inteligente ale bicicletei Varia™ pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională. Cu o cameră cu far Varia, puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei ture (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™, pagina 103).
Putere	Puteți utiliza Rally™ sau Vector™ pedalele de bicicletă ale contorului de putere pentru a vizualiza datele despre alimentare pe ceasul dvs. Puteți să ajustați zonele de putere pentru a corespunde obiectivelor și abilităților dvs. (Setarea zonelor de putere, pagina 139) sau să utilizați alerte pentru intervale pentru a primi notificări când atingeți o zonă de putere specificată (Setarea unei alerte, pagina 64).
Radar	Puteți utiliza un radar retrovizor pentru biciclete Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională și a trimite alerte despre vehiculele care se apropie. Cu un stop spate cu cameră de radar Varia, puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei ture (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™, pagina 103).
Sistem de stabilire a distanței	Puteți utiliza un dispozitiv compatibil de determinare a distanței cu laser pentru a vizualiza distanța dvs. până la steag în timp ce jucați golf.
Dispozitiv RD Pod	Puteți utiliza un Running Dynamics Pod pentru a înregistra datele despre dinamica alergării și a le afișa pe ceas (Dinamica alergării, pagina 102).
Schimbare viteză	Puteți să utilizați schimbătoare electronice pentru a afișa informații despre schimbarea vitezei în timpul unei ture. Ceasul fēnix afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.
Shimano Di2	Puteți să utilizați schimbătoarele electronice Shimano® Di2™ pentru a afișa informații despre schimbarea vitezei în timpul unei ture. Ceasul fēnix afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.

Tip de senzor	Descriere
Trainer inteligent	Puteți utiliza ceasul cu un trainer de interior cu bicicletă inteligentă pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau efectuați o cursă sau un exercițiu (Utilizarea unui trainer de interior, pagina 41).
Viteză/cadență	Puteți să atașați senzori de viteză sau cadență pe bicicletă și să vedeți datele în timpul cursei. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții (Dimensiunea și circumferința roții, pagina 158).
Tempe	Puteți atașa senzorul de temperatură tempe™ pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant astfel încât să asigure o sursă constantă de date precise despre temperatură.
Motor trolling	Puteți utiliza dispozitivul ca telecomandă pentru motorul de trolling Garmin (Asocierea ceasului și a motorului de trolling, pagina 24).
Xero Chronograph	Puteți asocia cu un cronograf Xero® pentru a accesa comenzile sesiunii și a vedea date balistice (Utilizarea aplicației Xero® Chronograph, pagina 22).

Asocierea senzorilor wireless

Prima dată când conectați un senzor wireless la ceas utilizând tehnologia ANT+® sau Bluetooth®, trebuie să asociați ceasul cu senzorul. După asociere, ceasul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire. Pentru mai multe informații despre tipurile de conexiune, accesați garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Fixați-vă pe corp monitorul cardiac, instalați senzorul sau apăsați butonul pentru a activa senzorul.

NOTĂ: consultați manualul de utilizare a senzorului wireless pentru informații despre asociere.

- 2 Aduceți ceasul la 3 m (10 ft.) distanță de senzor.

NOTĂ: staționați la 10 m (33 ft.) distanță de alți senzori wireless în timpul asocierii.

- 3 De pe fața de ceas, țineți apăsat .

- 4 Selectați **Setări ceas > Conectivitate > Senzori și accesorii > Adăugare nou**.

- 5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Căutare în toate**.
- Selectați tipul senzorului dvs.

După asocierea senzorului cu ceasul, starea senzorului se schimbă din Căutare la Conectat. Datele senzorului apar în bucla ecranului de date sau într-un câmp de date personalizat. Puteți particulariza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 59](#)).

Accesoriu pentru măsurarea pulsului, ritmului de alergare și a distanței

Accesoriile din seria HRM 600, HRM-Fit™ și HRM-Pro™ calculează ritmul și distanța de alergare pe baza profilului de utilizator și a mișcării măsurate de senzor la fiecare pas. Monitorul cardiac oferă ritmul și distanța de alergare când GPS-ul nu este disponibil, cum ar fi în timpul alergării pe bandă. Puteți vizualiza ritmul și distanța de alergare pe ceasul dvs. compatibil fēnix® atunci când este conectat utilizând tehnologia ANT+® sau tehnologia sigură Bluetooth®. De asemenea, îl puteți vizualiza în aplicații de antrenament terțe compatibile. Precizia ritmului și a distanței se îmbunătățește odată cu calibrarea.

Calibrare automată: setarea implicită pentru ceasul dvs. este **Calibrare automată**. Accesoriul pentru puls se calibrează de fiecare dată când alergați în aer liber și este conectat la ceasul compatibil fēnix.

NOTĂ: calibrarea automată nu funcționează pentru profiluri de activitate în interior, pe traseu sau alergare ultra ([Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței, pagina 101](#)).

Calibrare manuală: puteți selecta **Calibrare și salvare** după o alergare pe bandă cu accesoriul pentru puls conectat ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 37](#)).

Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței

- Actualizați software-ul ceasului dvs. fēnix® ([Actualizări ale produsului, pagina 148](#)).
- Finalizați mai multe alergări în aer liber cu funcția GPS și cu accesoriul conectat din seria HRM 600, HRM-Fit™ sau HRM-Pro™. Este important ca intervalele dvs. de pași în aer liber să corespundă intervalului de pași de pe banda de alergare.
- Dacă alergarea dvs. include nisip sau zăpadă adâncă, mergeți la setările senzorului și dezactivați **Calibrare automată**.
- Dacă ați conectat anterior un senzor de picior compatibil prin ANT+®, setați starea senzorului de picior la **Dezactivat** sau eliminați-l din lista senzorilor conectați.
- Finalizați o alergare pe bandă cu calibrarea manuală ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 37](#)).

- Dacă calibrările automate și manuale nu par exacte, mergeți la setările senzorului și selectați **Ritm și distanță HRM > Resetare date de calibrare**.

NOTĂ: puteți încerca să dezactivați funcția de **Calibrare automată**, apoi să calibrați din nou manual (*Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 37*).

Dinamica alergării

Dinamica alergării reprezintă un feedback în timp real despre forma de alergare. Ceasul fēnix® are un accelerometru pentru a calcula cinci parametri pentru forma de alergare. Pentru a vizualiza toate parametrii pentru privind forma de alergare, trebuie să asociați ceasul fēnix cu accesoriul din seriile HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ sau cu alt accesoriu pentru dinamica alergării care măsoară mișcarea trunchiului. Pentru informații suplimentare, accesați garmin.com/performance-data/running.

Parametru	Tip de senzor	Descriere
Cadență	Ceas sau accesoriu compatibil	Cadența este numărul de pași pe minut. Afișează numărul total de pași (combinați dreapta și stânga).
Lungimea pasului	Ceas sau accesoriu compatibil	Lungimea pasului este lungimea pasului dvs. între două pașiri succesive. Este măsurată în metri.
Oscilație pe verticală	Ceas sau accesoriu compatibil	Oscilația pe verticală este mișcarea pe verticală din timpul alergării. Afișează mișcarea pe verticală a torsului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.
Raport vertical	Ceas sau accesoriu compatibil	Raportul vertical este raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului. Acesta afișează un procent. De obicei un număr mai mic indică faptul că sunteți într-o formă mai bună pentru alergare.
Durată de contact cu solul	Ceas sau accesoriu compatibil	Durata de contact cu solul este durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării. Este măsurată în milisecunde. NOTĂ: parametrii pentru contactul cu solul nu sunt disponibili în timpul mersului pe jos.
Echilibrul pe durata contactului cu solul	Doar accesoriu compatibil	Echilibrul pe durata contactului cu solul afișează balanța stânga/dreapta de pe durata contactului cu solul din timpul alergării. Acesta afișează un procent. De exemplu, 53,2 cu o săgeată orientată spre stânga sau spre dreapta.
Pierdere vitezei pașilor	Doar HRM 600	Pierdere vitezei pașilor reprezintă cât de mult încetiniți când piciorul atinge solul în timpul alergării. Este măsurată în centimetri pe secundă. Un număr mai mic este, de obicei, mai bun, deoarece indică faptul că trebuie să depuneți mai puțin efort propulsiv pentru a accelera din nou. NOTĂ: parametrii pentru pierdere vitezei pașilor nu sunt disponibili în timpul mersului pe jos.
Procent de pierdere a vitezei pașilor	Doar HRM 600	Procentul pierderii vitezei pașilor reprezintă cât de mult încetiniți când piciorul atinge solul, exprimat ca procent din viteza de alergare. Acesta ia în calcul faptul că pierdere vitezei pașilor crește, în general, odată cu viteza de alergare.

Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc

Acest subiect oferă sfaturi pentru utilizarea accesoriului compatibil pentru dinamica alergării. Dacă accesoriul nu este conectat la ceas, ceasul trece automat la dinamica alergării măsurată la încheietura mâinii.

- Asigurați-vă că aveți un accesoriu pentru dinamica alergării, cum ar fi accesoriul seria HRM 600, HRM-Fit™ sau HRM-Pro™.
- Asociați din nou accesoriul pentru dinamica alergării cu ceasul dvs., conform instrucțiunilor.
- Dacă utilizați un accesoriu HRM 600, asociați-l cu ceasul utilizând conexiunea securizată Bluetooth®, nu o conexiune deschisă.

Pentru mai multe informații despre tipurile de conexiune, accesați garmin.com/hrm_connection_types.

- Dacă utilizați un accesoriu seria HRM-Fit sau HRM-Pro, asociați-l cu ceasul utilizând tehnologia ANT+® mai degrabă decât tehnologia Bluetooth.
- Dacă pe afișajul cu datele despre dinamica alergării apar numai zerouri, asigurați-vă că accesoriul este purtat cu partea corectă orientată în sus.

NOTĂ: unele metrice nu apar în timpul mersului pe jos (*Dinamica alergării, pagina 102*).

Putere de alergare

Puterea de alergare Garmin® este calculată utilizând informații despre dinamica alergării măsurate, masa utilizatorului, date despre mediu și alte date de la senzori. Măsurarea puterii estimează puterea aplicată de

un alergător pe suprafața drumului și este afișată în wați. Utilizarea puterii de alergare ca indicator al nivelului de efort poate fi mai adecvată pentru unii alergători decât utilizarea ritmului sau a pulsului. Puterea de alergare poate fi mai receptivă decât pulsul în vederea indicării nivelului de efort și poate lua în considerare urcările, coborârile și vântul, lucru pe care un dispozitiv de măsurare a ritmului nu-l poate face. Pentru informații suplimentare, accesați garmin.com/performance-data/running.

Puterea de alergare poate fi măsurată folosind un accesoriu compatibil pentru dinamica alergării sau senzorii ceasului. Puteți personaliza câmpurile de date pentru puterea de alergare pentru a vizualiza puterea generată și pentru a vă ajusta antrenamentul (*Câmpuri de date*, pagina 159). Puteți configura alerte pentru putere pentru a primi notificări când ajungeți într-o anumită zonă de putere (*Alerte de activitate*, pagina 63).

Zonele de putere utilizează valori implicite în funcție de gen, greutate și capacitatea medie și nu poate să corespundă abilităților personale. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect™ (*Setarea zonelor de putere*, pagina 139).

Setări putere de alergare

De pe fața de ceas, apăsați , selectați **Activități**, selectați o activitate de alergare, apăsați , selectați setările de activitate și selectați **Puterea de alergare**.

Stare: activează sau dezactivează înregistrarea Garmin® datelor privind puterea de alergare. Puteți utiliza această setare dacă preferați să utilizați date privind puterea de alergare de la terți.

Sursă: vă permite să selectați dispozitivul pe care doriți să îl utilizați pentru a înregistra datele privind puterea de alergare. Opțiunea Mod inteligent detectează și utilizează automat accesoriul pentru dinamica alergării, atunci când este disponibil. Ceasul utilizează date privind puterea de alergare de la încheietură atunci când un accesoriu nu este conectat.

Luați în calcul vântul: activează sau dezactivează utilizarea datelor despre vânt la calcularea puterii de alergare. Datele despre vânt reprezintă o combinație între viteza, direcția și datele barometrului de pe ceasul dvs. și datele despre vânt disponibile, de pe telefonul dvs.

Pulsul măsurat la piept în timpul înotului

Accesoriile HRM 600, seria HRM-Pro™, HRM-Swim™ și HRM-Tri™ pentru măsurarea pulsului înregistrează și stochează date privind pulsul dvs. în timp ce înotați. Pentru a vizualiza datele despre puls, puteți adăuga câmpuri de date despre puls (*Personalizarea ecranelor de date*, pagina 59).

NOTĂ: datele despre pulsul măsurat la piept nu sunt vizibile pe ceasurile compatibile în timp ce monitorul cardiac este sub apă.

Trebuie să începeți o activitate cronometrată pe ceasul asociat pentru a vizualiza mai târziu datele despre puls memorate. În timpul intervalelor de odihnă, când nu sunteți în apă, accesoriul pentru monitorul cardiac trimite datele legate de pulsul dvs. către ceasul dvs. Ceasul dvs. descarcă automat datele memorate legate de puls când salvați activitatea de înot cronometrată. Accesoriul pentru măsurarea pulsului trebuie să fie scos din apă, activ și în raza de acțiune a ceasului (3 m) în timpul descărcării datelor. Puteți consulta datele legate de puls în istoricul ceasului și în contul dvs. Garmin Connect™.

Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept, ceasul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™

ATENȚIONARE

Este posibil ca în unele jurisdicții să fie interzisă înregistrarea video, audio sau fotografierea, sau ar putea fi necesar ca toate părțile să fie înștiințate cu privire la înregistrare și să își dea consimțământul. Este responsabilitatea dvs. să cunoașteți și să respectați toate legile, regulamentele și alte restricții din jurisdicțiile în care plănuți să utilizați acest dispozitiv.

Pentru a putea utiliza comenzile camerei Varia, trebuie să asociați accesoriul cu ceasul dvs. (*Asocierea senzorilor wireless*, pagina 101).

1 Selectați o opțiune:

- Adăugați comanda **Comenzi cameră** pe ceas (*Personalizarea meniului de comenzi*, pagina 69).
- Adăugați comanda **Comenzi cameră** pe ceas (*Personalizarea listei cu informații rapide*, pagina 74).

2 Din comanda sau informațiile rapide **Comenzi cameră**, selectați o opțiune:

- Selectați  >  pentru a vizualiza setările camerei.
- Selectați  >  pentru a înregistra cursa.
- Selectați  pentru a realiza o fotografie.
- Selectați  pentru a salva un clip video.

Telecomandă inReach®

Funcția de telecomandă inReach vă permite să controlați dispozitivul de comunicare prin satelit inReach utilizând ceasul fēnix®. Pentru mai multe informații despre dispozitivele compatibile, accesați garmin.com.

Utilizarea telecomenzii inReach®

Înainte de a putea utiliza funcția la distanță inReach, trebuie să asociați dispozitivul de comunicare prin satelit inReach ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 101](#)), apoi să adăugați informațiile rapide inReach în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 74](#)).

- 1 Porniți dispozitivul de comunicare prin satelit inReach.
- 2 De pe fața de ceas fēnix®, apăsați  pentru a vedea informațiile rapide despre inReach.
- 3 Apăsați  pentru a căuta dispozitivul de comunicare prin satelit inReach.
- 4 Apăsați  pentru a asocia dispozitivul de comunicare prin satelit inReach.
- 5 Apăsați  și selectați o opțiune:
 - Pentru a trimite un mesaj SOS, selectați **Inițiere SOS**.
NOTĂ: funcția SOS trebuie utilizată doar într-o situație de urgență reală.
 - Pentru a trimite un mesaj text nou, selectați **Mesaje > Mesaj nou**, selectați contactele pentru mesaj și introduceți mesajul text sau selectați o opțiune mesaj text rapid.
 - Pentru a trimite un mesaj presetat, selectați **Trimitere presetat** și selectați un mesaj din listă.
 - Pentru a vizualiza cronometrul și distanța parcursă în timpul unei activități, selectați **Monitorizare**.

Caracteristici de conectare la telefon

Funcțiile de conectare la telefon sunt disponibile pentru ceasul fēnix® când îl asociați prin aplicația Garmin Connect™ ([Asocierea telefonului, pagina 104](#)).

- Funcțiile aplicației din aplicația Garmin Connect ([Garmin Connect™, pagina 113](#))
- Funcțiile aplicației din aplicația Connect IQ™ și multe altele ([Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer, pagina 113](#))
- Informațiile rapide ([Informații rapide, pagina 71](#))
- Caracteristicile meniului de comenzi ([Comenzi, pagina 67](#))
- Caracteristicile de siguranță și monitorizare ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 133](#))
- Interacțiunile cu telefonul, cum ar fi notificările ([Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 105](#))

Asocierea telefonului

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale ceasului, trebuie să-l asociați direct prin aplicația Garmin Connect™, nu din setările Bluetooth® de pe telefon.

NOTĂ: puteți accesa garmin.com/ble pentru informații despre compatibilitatea telefonului Bluetooth. Puteți accesa garmin.com/voicefunctionality pentru informații despre compatibilitatea funcțiilor vocale.

- 1 Selectați o opțiune:
 - În timpul configurării inițiale a ceasului, selectați  atunci când vi se solicită asocierea cu telefonul.
 - Dacă anterior ați omis procesul de asociere, de pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Conectivitate > Asociere telefon**.
 - Dacă doriți să asociați un telefon nou, de pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Conectivitate > Telefon > Asociere telefon**.
NOTĂ: această opțiune apare numai atunci când ceasul dvs. nu este conectat în prezent la un telefon asociat.
- 2 Scanați codul QR cu telefonul dvs. și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza asocierea și procesul de configurare.
- 3 Pentru a utiliza funcțiile conectate LTE și prin satelit ale ceasului dvs. fēnix® 9 Pro - inReach®, descărcați și instalați aplicația Garmin Messenger™ utilizând telefonul ([Aplicația Garmin Messenger™, pagina 116](#)) și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a activa un plan de servicii inReach.

Apelarea din aplicația Telefon

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai dacă ceasul dvs. este conectat la un telefon compatibil prin tehnologia Bluetooth®.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Telefon**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a apela un număr de telefon folosind tastatura, selectați  apelați numărul de telefon și selectați .
- Pentru a apela un număr de telefon din contacte, selectați , alegeți numele unui contact și numărul de telefon ([Adăugarea contactelor, pagina 133](#)).
- Pentru a vedea apelurile recente efectuate sau primite pe ceas, glisați în sus.

NOTĂ: ceasul nu se sincronizează cu lista de apeluri recente de pe telefon.

4 Așteptați ca apelul să se conecteze.

5 Glisați în sus pentru opțiunile de apel.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a dezactiva microfonul ceasului, selectați .
- Pentru a regla volumul difuzorului ceasului, selectați .
- Pentru a transfera apelul de pe ceas pe telefonul conectat, selectați .

7 Selectați pentru a încheia apelul.

Utilizarea asistentului telefonului

Pentru a utiliza asistentul telefonului, ceasul dvs. trebuie să fie conectat la un telefon compatibil utilizând tehnologia Bluetooth® ([Asocierea telefonului, pagina 104](#)). Accesați garmin.com/voicefunctionality pentru informații despre telefoanele compatibile.

Puteți comunica cu asistentul vocal al telefonului utilizând difuzorul și microfonul integrate ale ceasului. Accesați garmin.com/voicefunctionality/tips pentru sfaturi despre configurarea asistentului telefonului.

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, apăsați pe  și selectați **Asistent telefon**.
- Țineți apăsat  și selectați **Asistent telefon**.

NOTĂ: puteți personaliza meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 69](#)).

- Rostiți "Phone Assistant".

NOTĂ: puteți activa cuvântul de activare "Phone Assistant" pentru ceas în setările sistemului ([Activarea unui cuvânt de activare pentru ceas, pagina 146](#)).

Atunci când sunteți conectat la asistentul vocal al telefonului, apare simbolul .

2 Rostiți o frază de comandă, cum ar fi *Apelare mama* sau *Trimite un mesaj text*.

NOTĂ: comunicarea de la asistentul telefonului este doar audio.

Activarea notificărilor prin Bluetooth

Puteți personaliza modul în care notificările de la telefonul asociat sună și apar pe ceas în timpul utilizării normale.

NOTĂ: puteți personaliza notificările primite în timpul somnului sau al activităților din setările pentru Moduri de concentrare ([Moduri de concentrare, pagina 117](#)).

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .

2 Selectați **Setări ceas** > **Conectivitate** > **Telefon** > **Notificări**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a activa notificările de la telefon, selectați **Stare** > **Activat**.
- Pentru a activa notificările pentru apelurile telefonice, selectați **Apeluri** și selectați opțiunile pentru stare și alerte.
- Pentru a activa notificările pentru mesajele text, selectați **Mesaje text** și selectați opțiunile pentru stare și alerte.
- Pentru a activa notificările pentru aplicațiile de pe telefon, selectați **Aplicații** și selectați opțiunile pentru stare și alerte.
- Pentru a vizualiza permisiunile de notificare ale aplicațiilor, selectați **Aplicații** și derulați pentru a vizualiza lista de aplicații.

NOTĂ: utilizând telefonul, puteți gestiona notificările aplicațiilor care apar pe ceas.

Pe telefoanele iOS®, atunci când telefonul și ceasul dvs. primesc o notificare de la o aplicație, aplicația apare în lista **Aplicații conectate** de pe ceas. În aplicația Garmin Connect™, puteți selecta **•••** > **Setări** > **Aplicații conectate**, selectați o aplicație și selectați datele pe care doriți să le partajați. Puteți selecta **Deconectare** pentru a deconecta aplicația de la ceas.

Pe telefoane Android™, în aplicația Garmin Connect, puteți selecta **••• > Setări > Notificări > Notificări aplicație** și selecta notificările aplicațiilor pe care doriți să le activați. Pe ceas, lista **Aplicații blocate** afișează aplicațiile care nu trimit notificări către ceas.

- Pentru a ascunde detaliile notificării până când efectuați o acțiune, selectați **Confidențialitate** și selectați o opțiune.
- Pentru a modifica durata de afișare a notificărilor pe ceas, selectați **Pauză**.
- Pentru a adăuga o semnătură în răspunsurile la mesajele text de pe ceas, selectați **Semnătură**.

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru telefoanele Android compatibile.

Vizualizarea notificărilor

Puteți vizualiza notificările de pe telefon pe ceas din mai multe locații din meniuri.

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, glisați în jos pentru a vizualiza centrul de notificări.
- De pe fața de ceas, glisați în sus pentru a vizualiza informațiile rapide pentru notificări.
SUGESTIE: din informațiile rapide, puteți glisa spre stânga pentru a respinge o notificare.
- De pe fața de ceas, apăsați  și selectați **Notificări** pentru a vizualiza aplicația de notificări.
- Țineți apăsat  și selectați **Notificări** pentru a vizualiza comenzile pentru notificări.

2 Selectați o notificare.

3 Apăsați pentru mai multe opțiuni.

4 Derulați în partea de sus a notificărilor și selectați **Resp.toate** pentru a închide toate notificările.

Primirea unui apel telefonic

Atunci când sunteți apelat(ă) pe telefonul conectat, ceasul fēnix® afișează numele sau numărul de telefon al apelantului.

- Pentru a primi apelul, selectați .
- Pentru a respinge apelul, selectați .
- Pentru a respinge apelul și a trimite imediat un mesaj text ca răspuns, selectați **Răspuns** și selectați un mesaj din listă.

NOTĂ: pentru a trimite un răspuns sub formă de mesaj text, trebuie să fiți conectat(ă) la un telefon Android™ compatibil utilizând tehnologia Bluetooth®.

Răspuns la un mesaj text

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru telefoanele Android™ compatibile.

Când primiți o notificare prin mesaj text pe ceas, puteți trimite un răspuns rapid selectându-l dintr-o listă de mesaje. Puteți personaliza mesajele din aplicația Garmin Connect™.

NOTĂ: această funcție trimite mesaje text folosind telefonul dvs. Se pot aplica limite și tarife pentru mesajele text impuse de furnizorul dvs și de planul telefonului. Contactați furnizorul de servicii mobile pentru mai multe informații despre tarifele și limitele mesajelor text.

1 De pe fața de ceas, apăsați pentru a vizualiza centrul de notificări.

2 Selectați o notificare prin mesaj text.

3 Apăsați .

4 Selectați **Răspuns**.

5 Selectați un mesaj din listă.

Telefonul dvs. trimite mesajul selectat ca mesaj text SMS.

Găsirea unui dispozitiv pierdut

Puteți folosi această funcție pentru a găsi un dispozitiv Garmin® pierdut care se află în raza de acoperire a unui telefon asociat.

1 Din aplicația Garmin Connect™, selectați **••• > Dispozitive Garmin**.

2 Selectați dispozitivul dvs.

3 Selectați **Găsește-mi dispozitivul**.

Telefonul începe să caute ceasul fēnix® asociat. Ceasul vibrează și emite semnale sonore scurte până când apăsați un buton.

4 Din aplicația Garmin Connect, selectați **OK**.

Oprirea conexiunii Bluetooth® a telefonului

Puteți dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului din meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți personaliza meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 69*).

- 1 Țineți apăsat  pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați .

Consultați manualul de utilizare al telefonului pentru a dezactiva tehnologia Bluetooth pe telefon.

Activarea și dezactivarea alertelor de localizare a telefonului

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Conectivitate > Telefon > Alerte pentru funcția Găsește-mi telefonul**.

Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS

Ceasul fēnix® stochează automat o locație GPS când telefonul asociat este deconectat în timpul unei activități cu GPS. Puteți utiliza această funcție pentru a localiza un telefon pierdut în timpul unei activități.

Pentru mai multe informații, consultați garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Începeți o activitate cu GPS.
- 2 Când vi se solicită să navigați la ultima locație cunoscută a dispozitivului, selectați .
- 3 Navigați către locația de pe hartă (*Salvarea sau navigarea către o locație de pe hartă, pagina 124*).
- 4 Apăsați pe  pentru a vedea o busolă care indică spre locație (opțional).
- 5 Când ceasul se află la o distanță de Bluetooth® de telefon, puterea semnalului Bluetooth apare pe ecran. Puterea semnalului crește pe măsură ce vă apropiați de telefon.

Funcțiile de conectivitate Wi-Fi®

Încărcări ale activităților în contul dvs. Garmin Connect™: transmite automat datele privind activitatea în contul dvs. Garmin Connect, de îndată ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Conținut audio: vă permite să sincronizați conținutul audio de la furnizorii terțe părți.

Actualizări ale traseelor: vă permite să descărcați și să instalați actualizări pentru terenurile de golf.

Descărcări hărți: vă permite să descărcați și să instalați hărți.

Actualizări software: puteți descărca și instala cel mai recent software.

Exerciții și planuri de antrenament: puteți parcurge și selecta exerciții și planuri de antrenament din contul dvs. Garmin Connect. Data viitoare când ceasul dvs. are o conexiune Wi-Fi, fișierele sunt trimise către ceasul dvs.

Conectarea la o rețea Wi-Fi®

Trebuie să conectați ceasul la aplicația Garmin Connect™ de pe smartphone-ul dvs. sau la aplicația Garmin Express™ de pe computer înainte de a vă putea conecta la o rețea Wi-Fi.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Conectivitate > Wi-Fi > Rețelele mele > Căutare rețele**.
- 3 Selectați o rețea.
- 4 Dacă este cazul, introduceți parola pentru rețea.

Ceasul se conectează la rețea și rețeaua este adăugată la lista cu rețele salvate. Ceasul se reconectează automat la rețea atunci când se află în raza de acoperire a acesteia.

Funcții conectate LTE și prin satelit pentru fēnix® 9 Pro - inReach®

ATENȚIE

Acoperirea prin satelit pentru acest dispozitiv este disponibilă numai în Statele Unite continentale, în anumite părți ale Canadei și în cea mai mare parte a Europei. În zonele globului situate la peste 65 de grade latitudine nordică, rețeaua de sateliți va orbita sub orizont și nu va putea furniza o conexiune clară.

Acoperirea LTE este disponibilă în anumite țări care dispun de servicii mobile LTE. Acoperirea LTE în anumite zone din fiecare țară depinde de acoperirea rețelei și de condițiile rețelei fiecărui operator.

ATENȚIONARE

Funcțiile conectate LTE și prin satelit, inclusiv SOS, necesită un plan de servicii activ inReach și sunt disponibile numai pentru ceasul fēnix 9 Pro - inReach.

Ceasul dvs. fēnix 9 Pro - inReach cu un plan de servicii inReach activ se poate conecta la sateliți de comunicații geostaționari și la rețele celulare LTE-M pentru a asigura comunicații în zone cu sau fără acoperire de rețea, astfel încât să puteți rămâne conectat chiar și atunci când vă lăsați telefonul acasă. În mod implicit, când telefonul se află în raza de acțiune Bluetooth®, ceasul va folosi conexiunea LTE a telefonului.

Atunci când telefonul dvs. nu se află în raza de acoperire Bluetooth, ceasul se poate conecta la rețelele celulare LTE-M ale anumitor furnizori de roaming. Această acoperire nu este disponibilă la nivel mondial.

Dacă o rețea LTE-M nu este disponibilă, anumite funcții sunt disponibile prin intermediul sateliților de comunicații geostaționari. Sateliții de comunicații geostaționari se află într-o poziție fixă pe cer și sunt mult mai îndepărtați decât sateliții GNSS aflați pe orbita joasă a Pământului, utilizați pentru navigare.

Caracteristică	Disponibil prin conexiune telefonică	Disponibil prin conexiunea LTE a ceasului fēnix 9 Pro - inReach	Disponibil prin conexiunea la satelitul de comunicații a ceasului fēnix 9 Pro - inReach
Mesaje de verificare și mesaje text din aplicația Messenger (<i>Utilizarea aplicației Messenger, pagina 19</i>)	Da	Da	Da
Mesaje imagine în cadrul aplicației Messenger	Da	Da	Nu
Mesaje vocale în cadrul aplicației Messenger (<i>Utilizarea aplicației Messenger, pagina 19</i>)	Da	Da	Nu
Apeluri vocale în cadrul aplicației Apeluri Messenger (<i>Efectuarea de apeluri din aplicația Apeluri Messenger, pagina 19</i>)	Da	Da	Nu
Funcții de siguranță și monitorizare, precum asistența, detectarea incidentelor, Garmin Locate, and LiveTrack (<i>Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 133</i>)	Da	Da	Nu
SOS (<i>SOS pentru fēnix® 9 Pro - inReach®, pagina 111</i>)	Da	Da	Da
Meteo (<i>Solicitarea unei prognoze meteo inReach®, pagina 110</i>)	Da	Da	Da

Conectarea la sateliții de comunicații

⚠ ATENȚIE

Acoperirea prin satelit pentru acest dispozitiv este disponibilă numai în Statele Unite continentale, în anumite părți ale Canadei și în cea mai mare parte a Europei. În zonele globului situate la peste 65 de grade latitudine nordică, rețeaua de sateliți va orbita sub orizont și nu va putea furniza o conexiune clară.

Atunci când utilizați o conexiune la un satelit de comunicații geostaționar, trebuie să vă asigurați că aveți o vedere liberă către cer și să nu vă mai deplasați, să utilizați interfața de orientare pentru a îndrepta dispozitivul către satelit și să înclinați dispozitivul la unghiul de elevație corect. Conectarea la sateliți poate dura 30 de secunde sau mai mult, cu o intensitate bună a semnalului satelitar.

Pe un ceas fēnix® 9 Pro - inReach® cu un plan de servicii inReach activ, vă puteți conecta la un satelit de comunicații geostaționar bidirecțional atunci când vă aflați în afara unei zone cu acoperire LTE.

Sateliții de comunicații se deplasează pe o orbită geostaționară, ceea ce înseamnă că poziția lor pe cer este fixă și că sunt mult mai îndepărtați decât sateliții GNSS aflați pe orbita joasă a Pământului, utilizați pentru navigare. Pentru a vă conecta la un satelit de comunicații geostaționar, trebuie să utilizați interfața de orientare a ceasului pentru a îndrepta ceasul în direcția satelitelui și să înclinați ceasul la unghiul de elevație corect. Dacă nu puteți realiza o conexiune din cauza unor obstacole, trebuie să vă deplasați într-o locație nouă în care aveți o vedere liberă către satelit.

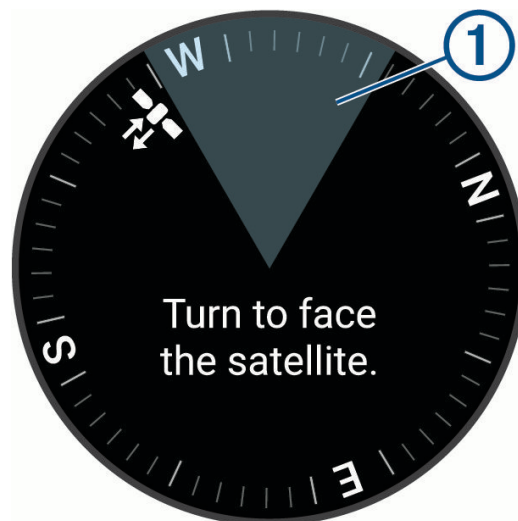
1 În afara unei zone de acoperire LTE, selectați o opțiune:

- Inițiați o acțiune de salvare SOS (*Inițierea unei acțiuni de salvare SOS, pagina 111*).
- Trimiteți un mesaj text **Messenger** (*Utilizarea aplicației Messenger, pagina 19*).
- Trimiteți un mesaj de verificare (*Trimiterea unui mesaj check-in, pagina 109*).
- Verificați dacă există mesaje noi (*Verificarea mesajelor, pagina 110*).
- Solicitați o prognoză meteo inReach (*Solicitarea unei prognoze meteo inReach®, pagina 110*).

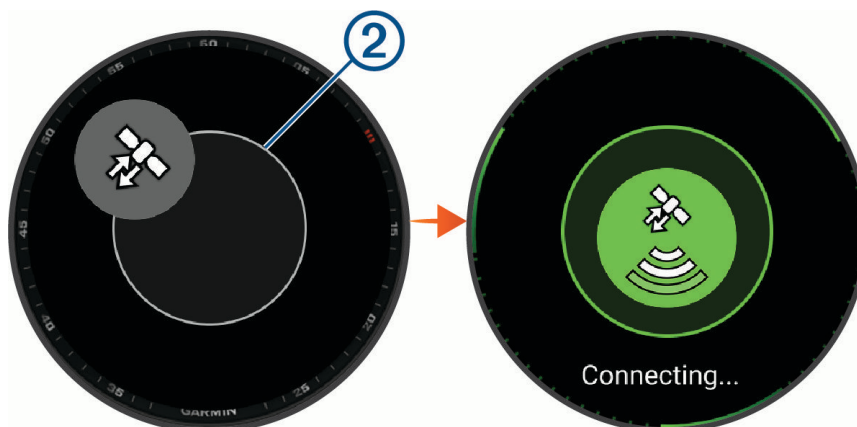
Pe ceas apar instrucțiuni animate.

2 Țineți ceasul ridicat și rotiți-vă până când sunteți orientat către satelit, iar regiunea evidențiată de pe busolă

① acoperă pictograma .



- 3 Rotiți ceasul până când pictograma  este încadrată în cerc ②.



SUGESTIE: dacă întâmpinați probleme la conectare, puteți încerca să scoateți ceasul de la încheietură și să îndreptați partea din spate a ceasului către satelitul de comunicații. Apoi urmați pașii 2 și 3.

- 4 Așteptați cât timp ceasul se conectează la satelit și trimite datele de comunicare.

Trimiterea unui mesaj de test

AVERTISMENT

Trebuie să trimiteți un mesaj de test în aer liber, înainte de a utiliza ceasul într-o călătorie, pentru a vă asigura că planul de servicii este activ.

- 1 Selectați o opțiune:

- Țineți apăsat pe  și selectați **Messenger**.
- De pe fața de ceas, apăsați pe  și selectați **Messenger**.

- 2 Selectați .

- 3 Trimiteți un mesaj către testinreach@garmin.com.

NOTĂ: ceasul dvs. trebuie să primească automat un mesaj de la această adresă după activarea planului de servicii.

- 4 Așteptați ca ceasul să trimită un mesaj test.

Când primiți un mesaj de confirmare, ceasul dvs. este gata de utilizare.

Trimiterea unui mesaj check-in

Mesajele prestabilite sunt mesaje cu text și destinatari predefiniți.

SUGESTIE: puteți personaliza destinatarii mesajului de check-in în aplicația Garmin Messenger™. Din fila **Dispozitiv** a aplicației, selectați **Mesaje check-in** > **Editare contacte mesaje check-in**.

- 1 Selectați o opțiune:

- Țineți apăsat pe  și selectați **Check-in Messenger**.

- Țineți apăsat  și selectați **Messenger** > .
- De pe fața ceasului, apăsați  și selectați **Messenger** > .

2 Selectați un mesaj.

3 Dacă vă aflați în afara unei zone de acoperire LTE, conectați-vă la un satelit de comunicații ([Conectarea la sateliții de comunicații, pagina 108](#)).

Verificarea mesajelor

Ceasul verifică încontinuu dacă există mesaje noi prin modul LTE. Întotdeauna pornit ([Setări LTE și de satelit, pagina 110](#)). În modul LTE Automat, atunci când utilizați o funcție LTE precum Messenger sau aplicația Apeluri Messenger, ceasul activează temporar conectivitatea LTE și verifică dacă există mesaje noi.

Atunci când nu sunteți conectat la o rețea LTE, ceasul nu verifică automat mesajele, dar le puteți verifica manual. În timpul unei verificări manuale, ceasul se conectează la rețeaua LTE sau la rețeaua de satelit și primește mesaje care așteaptă să fie trimise către acesta.

1 Selectați o opțiune:

- Țineți apăsat  și selectați **Messenger** > .
- De pe cadranul ceasului, apăsați  și selectați **Messenger** > .

2 Dacă vă aflați în afara zonei de acoperire LTE, conectați-vă la un satelit de comunicații ([Conectarea la sateliții de comunicații, pagina 108](#)).

Solicitarea unei prognoze meteo inReach®

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pe un ceas fēnix® 9 Pro - inReach cu un plan de servicii inReach activ.

Dacă vă aflați în afara unei zone cu acoperire LTE, ceasul dvs. fēnix 9 Pro - inReach poate trimite un mesaj pentru a solicita o prognoză meteo utilizând planul dvs. de servicii inReach. Puteți primi prognoze meteo pentru locația dvs. actuală sau pentru o locație meteo salvată. Prognozele meteo implică taxe pentru date sau taxe suplimentare pentru planul dvs. de servicii inReach. Pentru rezultate optime, trebuie să vă asigurați că ceasul are o vedere liberă către cer atunci când solicitați o prognoză meteo prin satelit.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza privirea meteo.
- 2 Selectați privirea pentru a vizualiza cea mai recentă prognoză meteo pentru locația dvs.
- 3 Apăsați .
- 4 Dacă este necesar, selectați **Schimbare locație** pentru a solicita o prognoză meteo pentru o locație alternativă.

În mod implicit, ceasul solicită informații meteo pentru locația dvs. actuală.

5 Selectați **Actualizare prognoză**.

6 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a vă conecta la un satelit de comunicații ([Conectarea la sateliții de comunicații, pagina 108](#)).

Ceasul trimite o solicitare pentru prognoză. Poate să dureze câteva minute până primiți datele privind prognoza meteo.

NOTĂ: se va include o prognoză maritimă pentru localitățile situate lângă ocean sau alt corp mare de apă, dacă este disponibilă. Dacă nu puteți obține o prognoză marină, selectați o locație mai îndepărtată de țărm.

După ce ceasul termină de descărcat datele, puteți vizualiza prognoza oricând, până când toate informațiile din prognoză expiră. De asemenea, puteți actualiza prognoza în orice moment.

Setări LTE și de satelit

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas** > **Conectivitate** > **LTE și satelit**.

Stare: permite conectivitate LTE și prin satelit. Puteți activa unul, ambele sau niciunul dintre tipurile de conectivitate.

Mod LTE: setează modul de conectivitate LTE. Opțiunea Automat activează temporar conectivitatea LTE atunci când utilizați o caracteristică LTE, cum ar fi aplicațiile Messenger sau Apeluri Messenger.

Vizualizarea detaliilor planului inReach® și a utilizării

Puteți vizualiza detaliile planului de servicii inReach și utilizarea datelor pe ceasul fēnix® 9 Pro - inReach. Utilizarea datelor include numărul de mesaje prin satelit și mesaje de check-in trimise în timpul ciclului de facturare. Contoarele de utilizări de date se resetează automat la începutul fiecărui ciclu de facturare.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Utilizare plan inReach** > **Conectivitate**.

3 Dacă ați adus modificări la planul de servicii în aplicația Garmin Messenger™, selectați **Reîmprospătare**.

SOS pentru fēnix® 9 Pro - inReach®

⚠️ AVERTISMENT

Înainte de a putea utiliza funcția SOS, trebuie să aveți un ceas fēnix 9 Pro - inReach cu un plan de servicii inReach activ. Întotdeauna testați dispozitivul în aer liber înainte de a-l utiliza într-o călătorie.

Atunci când utilizați o conexiune la un satelit de comunicații geostaționar pentru a activa funcția SOS, trebuie să vă asigurați că aveți o vedere liberă către cer și să nu vă mai deplasați, să utilizați interfața de orientare pentru a îndrepta dispozitivul către satelit și să înclinați dispozitivul la unghiul de elevație corect. Conectarea la sateliți poate dura 30 de secunde sau mai mult, cu o intensitate bună a semnalului satelitar.

⚠️ ATENȚIE

Acoperirea prin satelit pentru acest dispozitiv este disponibilă numai în Statele Unite continentale, în anumite părți ale Canadei și în cea mai mare parte a Europei. În zonele globului situate la peste 65 de grade latitudine nordică, rețeaua de sateliți va orbita sub orizont și nu va putea furniza o conexiune clară.

Acoperirea LTE este disponibilă în anumite țări care dispun de servicii mobile LTE. Acoperirea LTE în anumite zone din fiecare țară depinde de acoperirea rețelei și de condițiile rețelei fiecărui operator.

ATENȚIONARE

Unele jurisdicții reglementează sau interzic utilizarea dispozitivelor de comunicații prin satelit. Intră în responsabilitatea utilizatorului să cunoască și să respecte toate legile aplicabile din jurisdicțiile în care este utilizat dispozitivul.

În timpul unei urgențe, puteți utiliza dispozitivul fēnix 9 Pro - inReach pentru a contacta centrul Garmin Response™ și pentru a solicita ajutor. Inițierea unei activități de salvare SOS trimite un mesaj către echipa Garmin Response, iar aceasta va anunța echipele de intervenție de urgență competente cu privire la situația dumneavoastră. Puteți comunica cu echipa Garmin Response în timpul situației de urgență, până așteptați sosirea ajutoarelor. Funcția SOS trebuie utilizată doar într-o situație de urgență reală.

Inițierea unei acțiuni de salvare SOS

Atunci când inițiați o acțiune de salvare SOS pe ceasul fēnix® 9 Pro - inReach®, puteți comunica cu echipa Garmin Response™ pentru a le transmite informații legate de natura urgenței. Răspunsurile dvs. permit echipei serviciului de asistență în caz de urgență să știe că puteți interacționa cu aceasta pe durata acțiunii de salvare.

NOTĂ: de asemenea, puteți iniția o acțiune de salvare SOS și interacționa cu echipa Garmin Response folosind aplicația Garmin Messenger™. Trebuie să aveți un plan activ inReach de serviciu pentru a folosi caracteristica SOS în aplicația Garmin Messenger. Pentru a vedea o demonstrație a funcției SOS, puteți ține apăsat  și să selectați **Siguranță și monitorizare > Demo SOS prin satelit**.

1 Selectați o opțiune:

- Țineți apăsat  timp de cinci secunde.
- Țineți apăsat pe  și selectați **SOS**.

Ceasul vibrează și emite o alarmă.

2 Așteptați numărătoarea inversă pentru SOS.

Dacă v-ați conectat la o rețea LTE, ceasul trimite un mesaj implicit către serviciul de intervenție, în caz de urgență, care conține detalii despre locația dvs.

SUGESTIE: înainte de finalizarea numărătorii inverse, puteți ține apăsat orice buton pentru a anula mesajul SOS.

3 Dacă vă aflați în afara zonei de acoperire LTE, conectați-vă la un satelit de comunicații ([Conectarea la sateliții de comunicații](#), pagina 108).

Atunci când vă conectați la un satelit de comunicații, ceasul trimite un mesaj implicit către serviciul de intervenție în caz de urgență, care conține detalii despre locația dvs.

4 În conversația de mesaje SOS, selectați **Răspuns**.

5 Selectați o opțiune:

- Pentru a răspunde cu un mesaj implicit, selectați un mesaj.
- Pentru a compune un mesaj personalizat, selectați **Tastatură** și introduceți mesajul.
- Pentru a răspunde cu un mesaj vocal, selectați  și înregistrați mesajul.

NOTĂ: mesajele vocale sunt disponibile numai cu o conexiune LTE.

Anularea unei cereri de salvare SOS

Dacă nu mai aveți nevoie de asistență, puteți anula o cerere de salvare SOS după ce ați trimis-o la echipa Garmin ResponseSM.

- 1 Deschideți șirul de mesaje SOS.
- 2 Selectați **Anulare urgență**.
- 3 Selectați un motiv pentru încheierea solicitării SOS.
Dacă sunteți conectat la rețeaua LTE, ceasul dvs. trimite cererea de anulare.
- 4 Dacă vă aflați în afara unei zone de acoperire LTE, conectați-vă la un satelit de comunicații ([Conectarea la sateliții de comunicații, pagina 108](#)).
Când vă conectați la un satelit de comunicații, ceasul dvs. trimite cererea de anulare.
- 5 Așteptați până când primiți un mesaj de confirmare de la echipa Garmin Response.
Ceasul revine la funcționarea normală.

Partajare Garmin®

ATENȚIONARE

Este responsabilitatea dvs. să fiți prudent atunci când distribuiți informații altor persoane. Asigurați-vă întotdeauna că știți cui distribuiți informațiile și că nu vă deranjează.

Funcția Garmin Share vă permite să utilizați tehnologia Bluetooth® pentru a partaja prin wireless date cu alte dispozitive Garmin compatibile. Cu Garmin Share activată și dispozitive Garmin compatibile în raza de acțiune, puteți selecta locațiile, traseele și antrenamentele salvate pentru a le transfera pe alt dispozitiv printr-o conexiune directă și securizată între dispozitive, fără a fi nevoie de un telefon sau de conectivitate Wi-Fi®.

Partajarea datelor cu Garmin Share

Pentru a utiliza această funcție, trebuie să aveți tehnologia Bluetooth® activată pe ambele dispozitive compatibile și acestea trebuie să se afle la maximum 3 m (10 ft.) distanță unul de celălalt. Atunci când vi se solicită, trebuie să acceptați, de asemenea, să partajați datele cu alte dispozitive Garmin® utilizând Garmin Share.

Ceasul dvs. fēnix® poate trimite și primi date când este conectat la alt dispozitiv Garmin compatibil ([Primirea datelor cu Garmin Share, pagina 112](#)). De asemenea, puteți să vă transferați datele între diferite dispozitive. De exemplu, puteți partaja un traseu preferat de pe computerul pentru ciclism Edge® pe ceasul dvs. Garmin compatibil.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Garmin Share > Distribuie**.
- 3 Selectați o categorie, apoi selectați un element.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Distribuie**.
 - Selectați **Ad.mai multe > Distribuie** pentru a selecta mai mult de un element de partajat.
- 5 Așteptați până când dispozitivul localizează dispozitivele compatibile.
- 6 Selectați un dispozitiv.
- 7 Confirmați că PIN-ul din șase cifre coincide pe ambele dispozitive, apoi selectați .
- 8 Așteptați ca dispozitivele să transfere datele.
- 9 Selectați **Redistribuire** pentru a distribui aceleași elemente altui utilizator (opțional).
- 10 Selectați **Finaliz..**

Primirea datelor cu Garmin Share

Pentru a utiliza această funcție, trebuie să aveți tehnologia Bluetooth® activată pe ambele dispozitive compatibile și acestea trebuie să se afle la maximum 3 m (10 ft.) distanță unul de celălalt. Atunci când vi se solicită, trebuie să acceptați, de asemenea, să partajați datele cu alte dispozitive Garmin® utilizând Garmin Share.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Garmin Share**.
- 3 Așteptați până când dispozitivul localizează dispozitivele compatibile din raza de acțiune.
- 4 Selectați .
- 5 Confirmați că PIN-ul din șase cifre coincide pe ambele dispozitive, apoi selectați .

6 Așteptați ca dispozitivele să transfere datele.

7 Selectați **Finaliz.**

Setări Garmin Share

De pe fața de ceas, mențineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Conectivitate > Garmin Share**.

Stare: permite ceasului să trimită și să primească elemente prin Garmin Share.

Uitare dispozitive: șterge toate dispozitivele cu care ceasul a partajat anterior elemente.

Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer

Vă puteți conecta ceasul la mai multe aplicații de telefon Garmin® și aplicații pentru computer utilizând același cont Garmin.

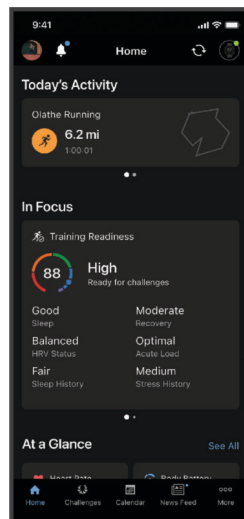
Garmin Connect™

Vă puteți conecta cu prietenii dvs. pe Garmin Connect. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Înregistrați evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări pe jos, ciclism, înot, drumeții și altele. Pentru a vă înscrie pentru un cont gratuit, puteți descărca aplicația din magazinul de aplicații de pe telefon (garmin.com/connectapp) sau accesați connect.garmin.com.

Stocați-vă activitățile în memorie: după ce finalizați și salvați o activitate pe ceasul dvs., puteți încărca acea activitate în contul Garmin Connect și o puteți păstra oricât doriți.

Analizați-vă datele: puteți vizualiza informații mai detaliate cu privire la activitățile dvs., inclusiv durata, distanța, altitudinea, frecvența cardiacă, numărul de calorii arse, cadența, dinamica alergării, o vedere de sus de tip hartă, diagrame de ritm și de viteză, precum și rapoarte care pot fi particularizate.

NOTĂ: unele date necesită un accesoriu opțional, precum un monitor cardiac.



Planificați-vă antrenamentele: puteți alege un obiectiv de fitness și puteți încărca unul din planurile de antrenamente de zi cu zi.

Monitorizați-vă progresul: puteți urmări pașii dvs. zilnici, puteți intra într-o competiție amicală cu contactele dvs. și vă puteți atinge obiectivele.

Partajați-vă activitățile: vă puteți conecta cu prieteni pentru a urmări activitățile celuilalt sau pentru a vă partaja activitățile.

Gestionați-vă setările: puteți personaliza setările pentru ceas și de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.

Abonament Garmin Connect+™

Puteți îmbunătăți datele, conexiunile și antrenamentele disponibile pe contul dvs. Garmin Connect cu un abonament Garmin Connect+. Pentru a vă înscrie, puteți descărca aplicația Garmin Connect din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs. sau accesați connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): primiți informații AI despre datele și activitățile dvs., inclusiv nutriția.

LiveTrack+: trimiteți mesaje text LiveTrack primiți o pagină de profil personalizată și vizualizați sesiunile LiveTrack anterioare.

Urmărire Garmin Trails: accesați trasee și rute în aer liber recomandate de baze de date Garmin® și alți utilizatori Garmin, cu imagini, evaluări, rapoarte de cursă și altele.

Monitorizați activitățile în interior: vizualizați datele despre activitatea și antrenamentele dvs. în interior în timp real, permițându-vă să vă ajustați performanța în timpul activității.

Îndrumare în timpul antrenamentelor: beneficiați de sfaturi și îndrumare suplimentare de la experți pentru anumite planuri de antrenament de la Antrenorul Garmin.

Înregistrare nutrițională: urmăriți nutriția zilnică folosind baze de date extinse de alimente și vizualizați rapoarte detaliate privind macronutrienții și calorii consumate. De pe ceasul dvs. Garmin compatibil, puteți vizualiza cu ușurință prezentarea generală a nutriției zilnice, puteți înregistra manual alimentele și puteți primi rapoarte nutriționale dimineața și seara. Din aplicația Garmin Connect, puteți scana codul UPC, înregistra alimente noi, crea obiective nutriționale și multe altele.

Panou de bord pentru performanță: vizualizați datele despre antrenamente în stilul dorit, cu grafice și diagrame personalizate, inclusiv statistici despre nutriție.

Funcții sociale: obțineți acces la ecusoane exclusive, competiții cu ecusoane și puncte duble pentru competiții. Vă puteți actualiza avatarul profilului cu rame personalizabile.

Utilizarea aplicației Garmin Connect™

După ce vă asociați ceasul cu telefonul ([Asocierea telefonului, pagina 104](#)), puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a încărca toate datele despre activitatea dvs. în contul dvs. Garmin Connect.

1 Verificați dacă funcționează aplicația Garmin Connect de pe telefonul dvs.

2 Aduceți ceasul la o distanță maximă de 10 m (30 ft.) de telefon.

Ceasul dvs. sincronizează automat datele dvs. cu aplicația Garmin Connect și contul dvs. Garmin Connect.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect™

Pentru a putea actualiza software-ul ceasului, utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 104](#)).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect ([Utilizarea aplicației Garmin Connect™, pagina 114](#)).

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către ceasul dvs.

Starea antrenamentului unificată

Când utilizați mai mult dispozitive Garmin® cu contul Garmin Connect™, puteți alege care dintre ele este principala sursă de date pentru utilizare zilnică și antrenamente.

Din aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Setări**.

Dispozitivul principal de antrenament: setați principala sursă de date pentru parametrii de antrenament, cum ar fi starea antrenamentului și punctul central al nivelului de solicitare.

Wearable principal: setați principala sursă de date pentru parametrii zilnici privind sănătatea, cum ar fi pașii și somnul. Acesta ar trebui să fie accesoriul pe care îl purtați cel mai des.

SUGESTIE: pentru cele mai precise rezultate, Garmin recomandă sincronizarea frecventă cu contul Garmin Connect.

Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor

Puteți să sincronizați activitățile și măsurătorile performanțelor de pe alte dispozitive Garmin® pe ceasul seria fēnix® utilizând contul Garmin Connect™. Astfel, ceasul poate să reflecte cu mai multă precizie antrenamentul și condiția dvs. fizică. De exemplu, puteți să înregistrați o cursă cu un computer pentru ciclism Edge® și să vizualizați detaliile despre activitate și timpul de recuperare pe ceasul seria fēnix.

Sincronizați ceasul seria fēnix și alte dispozitive Garmin cu contul Garmin Connect.

SUGESTIE: puteți seta un dispozitiv principal de antrenament și un accesoriu principal în aplicația Garmin Connect ([Starea antrenamentului unificată, pagina 114](#)).

Activitățile recente și măsurătorile performanțelor de pe celelalte dispozitive Garmin apar pe ceasul seria fēnix.

Utilizarea Garmin Connect™ la computer

Aplicația Garmin Express™ conectează ceasul la contul dvs. Garmin Connect pe un computer. Puteți utiliza aplicația Garmin Express pentru a încărca datele privind activitățile dvs. în contul dvs. Garmin Connect și pentru a trimite date, precum exerciții sau planuri de antrenament, de pe site-ul web Garmin Connect pe ceasul dvs. Puteți, de asemenea, adăuga muzică pe ceasul dvs. ([Descărcarea de conținut audio personal, pagina 136](#)). Puteți, de asemenea, instala actualizări ale software-ului ceasului și gestiona aplicațiile Connect IQ™.

1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.

2 Vizitați garmin.com/express.

3 Descărcați și instalați aplicația Garmin Express.

4 Deschideți aplicația Garmin Express și selectați **Adăugare dispozitiv**.

5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express™

Înainte de a putea să actualizați software-ul dispozitivului, trebuie să aveți un cont Garmin Connect™ și trebuie să descărcați aplicația Garmin Express.

1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.

Atunci când este disponibil un software nou, Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.

2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timpul procesului de actualizare.

dacă ați configurat deja dispozitivul cu conectivitate Wi-Fi, Garmin Connect poate descărca automat pe dispozitiv actualizările de software disponibile, când acesta se conectează folosind Wi-Fi.

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect™

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 69*).

1 Țineți apăsat  pentru a vizualiza meniul de comenzi.

2 Selectați **Sincronizare**.

Funcțiile Connect IQ

Puteți adăuga pe ceas funcții Connect IQ™ folosind magazinul Connect IQ de pe ceas sau telefon (garmin.com/connectiqapp).

NOTĂ: pentru siguranța dvs., funcțiile Connect IQ nu sunt disponibile în timpul scufundărilor. Astfel, se asigură faptul că toate opțiunile pentru scufundări funcționează așa cum au fost concepute.

Fete pentru ceas: personalizați aspectul ceasului.

Aplicații dispozitiv: adăugați funcții interactive la ceasul dvs., precum informații rapide și tipuri noi de activități în aer liber și de tip fitness.

Câmpuri de date: descărcați câmpuri noi de date, care prezintă datele senzorului, de activitate și de istoric în moduri noi. Puteți adăuga câmpuri de date Connect IQ la caracteristicile și paginile integrate.

Muzică: adăugați furnizori de muzică pe ceas.

Descărcarea funcțiilor Connect IQ™

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ, trebuie să vă asociați ceasul Garmin® sau computerul pentru ciclism cu telefonul (*Asocierea telefonului, pagina 104*).

1 Din magazinul de aplicații de pe telefon dvs., instalați și deschideți aplicația Connect IQ.

2 Dacă este necesar, selectați ceasul sau computerul pentru ciclism.

3 Selectați o caracteristică Connect IQ.

4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ™ cu ajutorul computerului

1 Conectați ceasul la computer utilizând un cablu USB.

2 Accesați apps.garmin.com și conectați-vă.

3 Selectați o caracteristică Connect IQ și descărcați-o.

4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Aplicația Garmin Dive™

Aplicația Garmin Dive vă permite să încărcați jurnalele de scufundări de pe dispozitivul Garmin® compatibil. Puteți să adăugați informații mai detaliate despre scufundările dvs., inclusiv condițiile de mediu, fotografiile, note și partenerii de scufundări. Puteți să utilizați harta pentru a căuta locații noi de scufundare și consulta detaliile și fotografiile locațiilor distribuite de alte persoane.

Aplicația Garmin Dive sincronizează datele cu contul dvs. Garmin Connect™. Puteți descărca aplicația Garmin Dive din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs. (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Site-ul web și aplicația Garmin Explore vă permite să creați trasee, puncte de trecere și colecții, să planificați călătorii, să sincronizați trasee, să încărcați activități și să utilizați spațiul de stocare în cloud. Acestea oferă planificare avansată atât online cât și offline, permițându-vă să partajați și să sincronizați date cu dispozitivul dvs. compatibil Garmin®. Puteți utiliza aplicația pentru a descărca hărți pentru acces offline și a naviga apoi oriunde, fără a utiliza serviciul mobil.

Puteți descărca aplicația Garmin Explore din magazinul de aplicații pe telefon (garmin.com/exploreapp) sau puteți accesa explore.garmin.com.

Aplicația Garmin Messenger™

AVERTISMENT

Funcțiile inReach® ale aplicației Garmin Messenger de pe telefon, inclusiv SOS, monitorizare și Meteo inReach™, nu sunt disponibile fără un dispozitiv inReach conectat și un plan de servicii inReach activ. Întotdeauna testați aplicația în aer liber înainte de a o utiliza într-o călătorie.

ATENȚIE

Funcțiile de mesagerie fără conectare la satelit ale aplicației Garmin Messenger de pe telefonul dvs. nu trebuie să fie invocate exclusiv ca metodă principală pentru a obține asistență de urgență.

ATENȚIONARE

Aplicația funcționează atât prin internet (utilizând o conexiune wireless sau datele mobile de pe telefon), cât și prin rețeaua de sateliți (folosind un dispozitiv inReach). Dacă utilizați datele mobile, telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Dacă vă aflați într-o zonă fără acoperire de rețea, trebuie să aveți un plan de servicii inReach activ pentru ca dispozitivul dvs. să utilizeze rețeaua de sateliți.

Puteți utiliza aplicația pentru a trimite mesaje altor utilizatori ai aplicației Garmin Messenger, inclusiv prietenilor și familiei, fără dispozitive Garmin®. Când activați monitorizarea Garmin Locate, contactele dvs. de încredere pot vedea ultima locație cunoscută a dispozitivului dvs. Oricine poate să descarce aplicația și să-și conecteze telefonul, putând astfel comunica cu alți utilizatori ai aplicației prin internet (nu este necesară conectarea). Utilizatorii aplicației pot crea, de asemenea, fire de mesaje de grup cu alte numere de telefon SMS. Noii membri adăugați la mesajul de grup pot descărca aplicația pentru a vedea ce spun ceilalți.

Mesajele trimise utilizând o conexiune wireless sau datele mobile de pe telefon nu implică costuri pentru date sau costuri suplimentare pentru planul de servicii inReach. Se pot percepe taxe pentru mesajele primite dacă se încearcă trimiterea mesajelor atât prin rețeaua de sateliți, cât și prin internet. Se aplică tarifele standard pentru mesaje text pentru planul dvs. de date mobile.

Puteți descărca aplicația Garmin Messenger din magazinul de aplicații de pe telefon (garmin.com/messengerapp).

Aplicația Garmin Golf™

Aplicația Garmin Golf vă permite să încărcați fișe de scor de pe dispozitivul fēnix® pentru a vizualiza statistici detaliate și analize ale loviturilor. Jucătorii de golf pot concura între ei pe diferite trasee utilizând aplicația Garmin Golf. Mai mult de 43.000 de trasee beneficiază de clasamente la care puteți participa. Puteți organiza un turneu și invita jucători să participe. Cu un abonament Garmin Golf, puteți accesa funcții suplimentare, precum datele de contur ale green-urilor și altele.

Aplicația Garmin Golf sincronizează datele cu contul dvs. Garmin Connect™. Puteți descărca aplicația Garmin Golf din magazinul de aplicații de pe telefon (garmin.com/golfapp).

Aplicația ShotView™

Aplicația ShotView afișează statistici detaliate și analize ale loviturilor pe care le-ați înregistrat cu dispozitivul. Puteți descărca aplicația ShotView din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs. (garmin.com/shotviewapp).

Moduri de concentrare

Modurile de concentrare ajustează setările și comportamentul ceasului pentru diferite situații, cum ar fi în timpul somnului și activităților. Atunci când modificați setările cu ajutorul unui mod de concentrare activat, setările sunt actualizate numai pentru acel mod de concentrare.

Personalizarea unui mod de focalizare implicit

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .

2 Selectați **Setări ceas** > **Moduri de concentrare**.

3 Selectați un mod de focalizare.

4 Selectați o opțiune:

NOTĂ: nu sunt disponibile toate opțiunile pentru toate modurile de focalizare.

- Selectați **Stare** pentru a activa sau dezactiva modul de focalizare.
- Selectați **Planificare** pentru a configura programul.
- Selectați **Față ceas** pentru a schimba fața de ceas.
- Selectați **Sateți** pentru a seta sistemele GNSS prin satelit care urmează să fie utilizate pentru toate activitățile.

SUGESTIE: puteți personaliza setarea **Sateți** pentru activități individuale ([Setări de activitate, pagina 60](#)).

- Selectați **Alerte vocale** pentru a activa alertele vocale în timpul activităților ([Redarea alertelor vocale în timpul unei activități, pagina 64](#)).
- În secțiunea **Notificări și alerte**, selectați o opțiune pentru a configura notificările telefonului, alertele de sănătate și bunăstare sau alertele de sistem ([Setările pentru notificări și alerte, pagina 95](#)).
- În secțiunea **Sunet și vibrație**, selectați o opțiune pentru a configura tonurile și setările de vibrații ([Setări pentru sunete și vibrații, pagina 98](#)).
- În secțiunea **Afișaj și luminozitate**, selectați o opțiune pentru a configura setările ecranului ([Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 99](#)).
- În secțiunea **Conectivitate**, selectați o opțiune pentru a configura setările LTE și pentru comunicații prin satelit ([Setări LTE și de satelit, pagina 110](#)).
- Selectați **Nume** pentru a edita numele modului de concentrare.
- Selectați **Pictogramă** pentru a actualiza simbolul sau culoare pictogramei.
- Selectați **Adăugare** pentru a adăuga mai multe personalizări.
- Selectați **Ștergere focus** pentru a elimina modul de concentrare.
- Selectați **Setările implicite** pentru a restabili setările implicite.

Crearea unui mod de concentrare personalizat

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .

2 Selectați **Setări ceas** > **Moduri de concentrare** > **Adăugare**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Standard** pentru a crea un mod de concentrare personalizat care să fie utilizat în orice moment.
- Selectați **Activitate** pentru a configura un mod de concentrare pentru o anumită activitate.

4 Introduceți un nume pentru modul de concentrare și selectați .

5 Selectați o pictogramă și o culoare.

6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Notificări și alerte** pentru a configura notificările și alertele pentru telefon și ceas ([Setările pentru notificări și alerte, pagina 95](#)).
- Selectați **Sunet și vibrație** pentru a configura setările pentru tonuri, volum și vibrații ([Setări pentru sunete și vibrații, pagina 98](#)).
- Selectați **Afișaj și luminozitate** pentru a configura setările ecranului ([Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 99](#)).
- Selectați **Conectivitate** pentru a configura setările LTE și satelit ([Setări LTE și de satelit, pagina 110](#)).

7 Selectați **Finaliz..**

8 Selectați o opțiune:

nu toate opțiunile sunt disponibile atât pentru modul de concentrare Standard, cât și pentru modul de concentrare Activitate.

- Selectați **Stare** pentru a activa sau a dezactiva modul de concentrare personalizat.

- Selectați **Planificare** pentru a configura programul.
- Selectați **Față ceas** pentru a actualiza fața de ceas
- Selectați **Declanșat automat** pentru a alege ce activitate va declanșa modul de concentrare a activității personalizate.
- Selectați **Sateți** pentru a configura opțiunea de satelit GNSS.
- Selectați **Alerte vocale** pentru a activa alertele vocale.
- Selectați **Nume** pentru a edita numele modului de concentrare personalizat.
- Selectați **Pictogramă** pentru a edita simbolul și culoarea pictogramei modului de concentrare personalizat.

Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sănătate și stare de bine**.

Puls la înch. mâinii: personalizează setările monitorului cardiac de la încheietura mâinii (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 120*).

Pulsoximetru: setează modul Pulsoximetru (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 121*).

Move IQ: activează evenimentele Move IQ®. Când mișcările dvs. urmează modele familiare, funcția Move IQ detectează automat evenimentul și îl afișează în cronologie. Evenimentele Move IQ afișează tipul și durata activității, dar nu apar în lista dvs. de activități sau în fluxul de știri. Pentru mai multe detalii și o mai mare precizie, puteți înregistra o activitate cronometrată pe dispozitivul dvs.

Puls la înch. mâinii

Ceasul are un monitor cardiac la încheietura mâinii și puteți vedea datele despre puls în informațiile rapide despre puls (*Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 73*).

Ceasul este compatibil cu monitoare cardiace pentru piept. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept când începeți o activitate, ceasul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

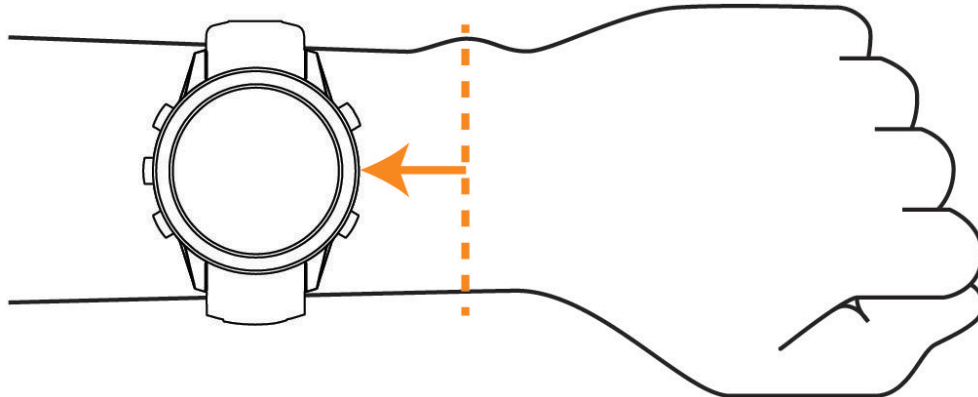
Purtarea ceasului

ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului, ceasul nu trebuie să se miște în timpul alergării sau al exercițiilor. Pentru citiri ale pulsoximetrului, trebuie să rămâneți nemișcat(ă).



NOTĂ: în timpul scufundării, ceasul trebuie să rămână în contact cu pielea și nu trebuie să stea lipit de alte dispozitive purtate la încheietura mâinii.

NOTĂ: senzorul optic este localizat pe partea din spate a ceasului.

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat, pagina 119* pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 121* pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați garmin.com/fitandcare.

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă datele care indică pulsul sunt haotice sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi. Pentru mai multe informații despre senzorul de puls, accesați garmin.com/hearttrate.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă pune ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a ceasului.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.

- Încălziți-vă timp de 5 - 10 minute și obțineți o valoare a pulsului înainte de a începe activitatea.

NOTĂ: în medii reci, încălziți-vă în locații interioare.

- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.
- În timpul exercițiilor fizice, utilizați o curea din silicon sau nailon.

Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii

De pe fața de ceas, mențineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sănătate și stare de bine > Puls la înch. mâinii**.

Stare: activează monitorul cardiac de la încheietura mâinii. Valoarea implicită este Automat, care utilizează automat monitorul cardiac de la încheietura mâinii dacă nu asociați un monitor cardiac extern.

NOTĂ: dezactivarea monitorului cardiac de la încheietura mâinii dezactivează și senzorul pulsoximetru de la încheietură. Puteți realiza o citire manuală din informațiile rapide ale pulsoximetrului.

Comutare sursă: selectează cea mai bună sursă pentru datele despre puls atunci când purtați ceasul și un monitor cardiac extern. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Transmitere puls: transmite datele privind pulsul către un dispozitiv asociat (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 120*).

Difuzarea datelor despre puls

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe ceasul dvs. și le puteți vizualiza pe dispozitivele asociate. Transmiterea datelor privind pulsul reduce durata de viață a bateriei.

SUGESTIE: puteți să personalizați setările activităților pentru a transmite automat datele despre puls când începeți o activitate (*Setări de activitate, pagina 60*). De exemplu, puteți transmite datele despre puls către un computer pentru ciclism Edge® în timp ce practicați ciclismul.

transmiterea datelor privind pulsul nu este disponibilă pentru activitățile de scufundare.

1 Selectați o opțiune:

- Țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sănătate și stare de bine > Puls la înch. mâinii > Transmitere puls**.
- Țineți apăsat  pentru a deschide meniul de comenzi și selectați .

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 69*).

2 Apăsați .

Ceasul începe să transmită datele despre pulsul dvs.

3 Asociați ceasul cu dispozitivul dvs. compatibil.

NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin® în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.

4 Apăsați pentru a opri transmiterea datelor despre puls.

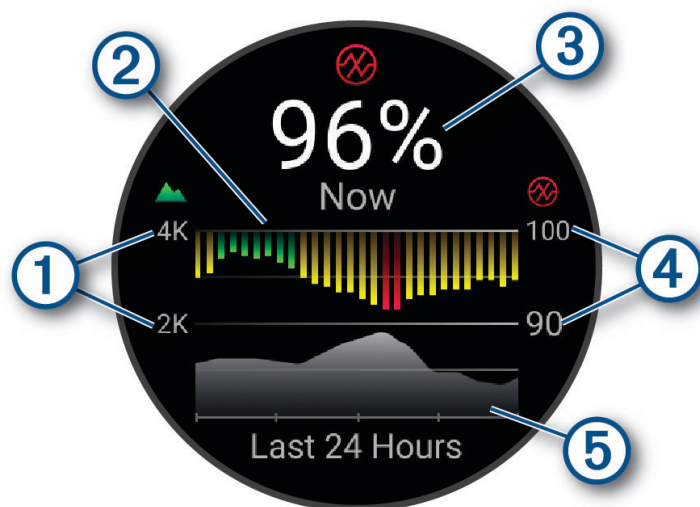
Pulsoximetrul

Ceasul are un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului periferic din sânge (SpO2). Pe măsură ce altitudinea crește, nivelul de oxigen din sânge poate scădea. Cunoscând saturația oxigenului puteți determina cum se aclimatizează corpul dvs. la altitudini înalte pentru sporturi alpine și expediții.

Puteți începe manual o măsurătoare cu pulsoximetrul vizualizând informațiile rapide despre pulsoximetru (*Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 121*). De asemenea, puteți activa modul de măsurare pe parcursul întregii zile (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 121*). Când vizualizați informațiile rapide pentru pulsoximetru în timp ce nu sunteți în mișcare, ceasul dvs. analizează saturația oxigenului și altitudinea dvs. Profilul de altitudine contribuie la indicarea modului în care se schimbă măsurătorile pulsoximetrului față de altitudinea dvs.

Pe ceas, măsurătoarea pulsoximetrului apare ca procentaj de saturație a oxigenului și colorat pe grafic. În contul dvs. Garmin Connect™, puteți vizualiza detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile.

Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.



①	Scara de altitudini.
②	Un grafic al măsurătorilor saturației dvs. de oxigen medii pentru ultimele 24 de ore.
③	Cea mai recentă măsurătoare a saturației oxigenului.
④	Scară de procentaj a saturației de oxigen.
⑤	Un grafic al măsurătorilor altitudinii dvs. pentru ultimele 24 de ore.

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

Puteți începe citirea manuală a pulsoximetrului prin vizualizarea informațiilor rapide despre pulsoximetru. Informațiile rapide indică cel mai recent procentaj de saturație a oxigenului, un grafic cu măsurătorile medii pe oră pentru ultimele 24 de ore și un grafic al altitudinii pentru ultimele 24 de ore.

NOTĂ: prima dată când vizualizați informațiile rapide, ceasul trebuie să recepționeze semnale de la sateliți pentru a stabili altitudinea. Ar trebui să ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.

1 Când stați jos sau sunteți inactiv, glisați în sus de pe fața ceasului.

2 Derulați la informațiile rapide pentru pulsoximetru.

3 Selectați informațiile rapide pentru pulsoximetru.

Ceasul începe o citire a pulsoximetrului.

4 Rămâneți nemișcat timp de până la 30 de secunde.

NOTĂ: dacă sunteți prea activ pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, în locul valorii procentuale este afișat un mesaj. Puteți încerca din nou după câteva minute de inactivitate. Pentru rezultate optime, țineți mâna pe care purtați ceasul la nivelul inimii în timp ce acesta măsoară saturația de oxigen din sânge.

5 Derulați în jos pentru a vizualiza un grafic al valorilor pulsoximetriei dvs. din ultimele șapte zile.

Setarea modului Pulsoximetru

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .

2 Selectați **Setări ceas > Sănătate și stare de bine > Pulsoximetru**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a porni măsurătorile în timpul zilei, când sunteți inactiv(ă), selectați **Toată ziua**.

NOTĂ: activarea modului **Toată ziua** scade durata de viață a bateriei.

- Pentru a activa măsurătorile continue când dormiți, selectați **În timpul somnului**.

NOTĂ: pozițiile neobișnuite din somn pot cauza citiri de valori SpO2 neobișnuit de reduse în timpul somnului.

- Pentru a dezactiva măsurătorile automate, selectați **La cerere**.

Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

Dacă datele pulsoximetrului sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Rămâneți nemișcat(ă) atunci când ceasul citește saturația de oxigen din sânge.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Țineți mâna pe care purtați ceasul în dreptul inimii în timp ce acesta citește saturația de oxigen din sânge.
- Utilizați o brățară din silicon sau nailon.
- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă pune ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul optic de pe spatele ceasului.
- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Obiectiv automat

Dispozitivul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, dispozitivul va indica progresul dvs. în direcția obiectivului zilnic.

Dacă alegeți să nu utilizați caracteristica de obiectiv automat, puteți seta un obiectiv de pași personalizat în contul dvs. Garmin Connect™.

Minute de exerciții

Pentru ameliorarea stării dvs. de sănătate, organizații precum Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată, cum ar fi plimbarea în pas vioi sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână, cum ar fi alergarea.

Ceasul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre ridicată (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate ridicată). Ceasul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate ridicată. În cazul activităților de intensitate ridicată, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

Ceasul dvs. fēnix® calculează minutele de activitate intensă comparând datele privind pulsul cu pulsul dvs. mediu în repaus. Dacă opțiunea pentru puls este oprită, ceasul calculează minutele de activitate moderată, analizând pașii dvs. pe minut.

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutelor de activitate intensă.
- Purtați ceasul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

Monitorizarea somnului

În timp ce dormiți, ceasul vă detectează automat somnul și vă monitorizează mișcările în timpul orelor normale de somn. Vă puteți seta orele normale de somn în aplicația Garmin Connect™ sau în setările ceasului (*Personalizarea unui mod de focalizare implicit, pagina 117*). Statisticile privind repausul includ numărul total de ore de somn, etapele somnului, mișcările în somn și scorul de somn. Consilierul de somn oferă recomandări privind nevoia de somn pe baza istoricului dvs. de somn și activități, ritmul circadian, starea HRV și reprizele scurte de somn (*Informații rapide, pagina 71*). Reprizele scurte de somn sunt adăugate la statisticile de somn și vă pot influența și recuperarea. Puteți vizualiza statisticile detaliate privind somnul în contul Garmin Connect.

NOTĂ: Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor (*Comenzi, pagina 67*).

Setarea programului de somn

Ceasul dvs. folosește programul pentru somn ca ghid pentru a măsura corect somnul. de asemenea, puteți utiliza aplicația Garmin Connect™ pentru a seta orele obișnuite de somn.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Moduri de concentrare > Somn > Planificare**.
- 3 Selectați intervalul de zi.
- 4 Selectați orele de culcare și de trezire.
- 5 Repetați pașii 3 și 4 până când programul de somn este configurat.

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați ceasul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele despre monitorizarea somnului în contul dvs. Garmin Connect™ (*Utilizarea aplicației Garmin Connect™, pagina 114*).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

Puteți vizualiza informațiile despre somn, inclusiv despre pauzele scurte de somn, pe ceasul dvs. fēnix® (*Informații rapide, pagina 71*).

Variații ale respirației

AVERTISMENT

Dispozitivul fēnix® nu este un dispozitiv medical și nu este destinat utilizării pentru diagnosticarea sau monitorizarea oricărei afecțiuni medicale. Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.

Senzorul optic pentru puls de pe dispozitivul fēnix are o funcție de pulsoximetru care poate măsura variațiile respirației peste noapte. Informațiile despre variația respirației sunt oferite pentru a îmbunătăți conștientizarea mediului de somn și a stării de bine generale. Variațiile de respirație ocazionale sau frecvente pot fi datorate unor factori individuali de stil de viață sau mediului dvs. de somn. Contactați medicul dvs. sau furnizorul de servicii de sănătate dacă sunteți îngrijorați cu privire la nivelul variațiilor de respirație.

trebuie să activați urmărirea somnului cu pulsoximetru pentru a detecta variațiile respiratorii (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 121*).

Vizualizarea scorului de somn afișează datele privind variațiile curente ale respirației.

poate fi necesar să adăugați informațiile rapide în lista de informații rapide (*Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 74*).

În contul dvs. Garmin Connect™, puteți vizualiza detalii suplimentare despre variațiile respirației, inclusiv tendințe pe mai multe zile.

Hartă

Ceasul dvs. poate afișa mai multe tipuri de date pentru hărți Garmin®, inclusiv contururi topografice și puncte de interes din apropiere, hărți de schi și terenuri de golf. Puteți să utilizați Manager de hărți pentru a descărca hărți suplimentare sau pentru a organiza spațiul de stocare al hărților.

Pentru a achiziționa date de hărți suplimentare și a vizualiza informații privind compatibilitatea, accesați garmin.com/maps.

▲ reprezintă locația dvs. pe hartă. Când navigați către o destinație, ruta este marcată cu o linie pe hartă.

Vizualizarea hărții

1 Selectați o opțiune pentru a deschide harta:

- Apăsați  și selectați **Hartă** pentru a vizualiza harta fără a începe o activitate.
- Ieșiți afară, începeți o activitate GPS (*Începerea unei activități, pagina 25*) și derulați până la ecranul hărții.

2 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.

3 Selectați o opțiune pentru a mări harta:

- Din aplicația **Hartă** selectați **+** sau **-**.
- În cadrul unei activități, glisați în jos pentru a debloca ecranul tactil (dacă este necesar), atingeți harta și selectați **+** sau **-**.
- În cadrul unei activități, țineți apăsat , selectați **Comenzi hartă** și selectați **+** sau **-**.

4 Selectați o opțiune pentru a panorama harta:

- Glisați în jos pentru a debloca ecranul tactil (dacă este necesar), atingeți harta și atingeți și trageți pentru a poziționa reticulul.
- Din cadrul aplicației **Hartă**, selectați  > **Panoramare/Zoom** și apăsați  pentru a comuta între panoramare în sus și în jos, panoramare la stânga și la dreapta sau zoom. Puteți apăsa  pentru a ieși din modul de panoramare.
- În cadrul unei activități, țineți apăsat , selectați **Comenzi hartă** >  > **Panoramare/Zoom** și apăsați  pentru a comuta între panoramare în sus și în jos, panoramare la stânga și la dreapta sau zoom. Puteți apăsa  pentru a ieși din modul de panoramare.

Salvarea sau navigarea către o locație de pe hartă

Puteți selecta orice locație de pe hartă. Puteți salva locația sau puteți naviga spre ea.

1 Panoramati și măriți harta pentru a poziționa reticulele (*Vizualizarea hărții, pagina 124*).

2 Selectați o opțiune:

- Atingeți locația sau coordonatele din partea de jos a ecranului pentru a selecta punctul indicat de țintă.
- Țineți apăsat  pentru a selecta punctul indicat de reticul.

3 Dacă este necesar, selectați un punct de interes din apropiere.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a începe navigarea către locație, selectați **Deplasare**.
- Pentru a salva locație selectați **Salvare locație**.
- Pentru a vedea detaliile despre loc, selectați **Vizualizare**.

Monitorizarea locației dvs. pe hartă

Vă puteți monitoriza locația pe hartă și începe o activitate de monitorizare.

1 De pe fața de ceas, apăsați .

2 Selectați **Hartă**.

3 Apăsați .

4 Selectați **Start monitorizare**.

Timerul activității pornește, iar locația și traseul dvs. apar pe hartă.

5 Apăsați  și selectați **Oprire monitorizare** pentru a opri timerul activității (*Oprirea unei activități, pagina 26*).

Setări hartă

Puteți personaliza modul de afișare a hărților în aplicația pentru hărți și pe ecranele de date.

NOTĂ: dacă este necesar, puteți personaliza setările hărții pentru anumite activități în loc să utilizați setările de sistem ([Setări de activitate, pagina 60](#)).

De pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Hartă și navigare**.

Manager de hărți: afișează versiunile descărcate ale hărților și vă permite să descărcați hărți suplimentare ([Organizarea hărților, pagina 125](#)).

Mod de actualizare: setează frecvența de actualizare a hărții.

Modul întunecat: setează culorile hărții, astfel încât fundalul să fie alb sau negru pentru vizibilitate pe timpul zilei sau al nopții. Opțiunea Automat ajustează culorile hărții în funcție de momentul zilei.

Mod grafic maritim: activează graficul nautic când se afișează date marine. Această opțiune afișează diverse caracteristici ale hărții, în diferite culori, astfel încât datele maritime să fie mai clare, iar harta să fie cât mai apropiată ca și aspect de hărțile de hârtie.

Contrast ridicat: setează un contrast mai puternic de afișare a datelor hărții, pentru o vizibilitate mai bună în medii dificile.

Orientare: setează orientarea hărții. Opțiunea Nord-Sus afișează nordul în partea de sus a ecranului. Opțiunea Direcție în sus afișează direcția de deplasare curentă orientată spre partea de sus a ecranului. Opțiunea Perspectivă afișează o hartă 3D cu direcția curentă de deplasare în partea de sus a ecranului.

Rutare pe drum: fixează pictograma de poziție care reprezintă poziția dvs. pe hartă, pe drumul cel mai apropiat.

Nivel de detaliu: setează nivelul de detalii al hărții. Afișarea unui număr mai mare de detalii poate determina funcționarea mai lentă a hărții.

Setare simbol: setează simbolurile hărții în modul maritim. Opțiunea NOAA afișează simbolurile Administrației naționale pentru oceane și atmosferă (NOAA®). Opțiunea Internațională afișează simbolurile Asociației internaționale a autorităților pentru faruri de navigație.

Organizarea hărților

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .

2 Selectați **Setări ceas > Hartă și navigare > Manager de hărți**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a descărca hărți premium și a activa abonamentul Outdoor Maps+ pentru acest dispozitiv, selectați **Outdoor Maps+** ([Descărcarea hărților cu Outdoor Maps+, pagina 125](#)).
- Pentru a descărca hărți TopoActive, selectați **Hărți TopoActive** ([Se descarcă Hărțile TopoActive, pagina 126](#)).

Descărcarea hărților cu Outdoor Maps+

Înainte de a putea descărca hărți pe dispozitiv, trebuie să vă conectați la o rețea wireless ([Conectarea la o rețea Wi-Fi®, pagina 107](#)).

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .

2 Selectați **Setări ceas > Hartă și navigare > Manager de hărți > Outdoor Maps+**.

3 Dacă este necesar, apăsați  și selectați **Verif. abonamentul** pentru vă activa abonamentul Outdoor Maps+ pentru acest ceas.

NOTĂ: accesați garmin.com/outdoormaps pentru informații despre achiziționarea unui abonament.

4 Selectați **Adăugare hartă** și selectați o locație.

Va apărea o previzualizare a regiunii hărții.

5 De pe hartă, finalizați una sau mai multe acțiuni:

- Trageți harta pentru a vizualiza diferite zone.
- Apropiati sau depărtați două degete pe ecranul tactil pentru a mări sau micșora imaginea hărții.
- Selectați **+** și **-** pentru a mări și micșora imaginea pe hartă.

6 Apăsați  și selectați .

7 Selectați .

8 Selectați o opțiune:

- Pentru a edita numele hărții, selectați **Nume**.
- Pentru a modifica straturile de hartă de descărcat, selectați **Straturi**.

SUGESTIE: puteți selecta  pentru a vedea detalii despre straturile hărții.

- Pentru a modifica regiunea hărții, selectați **Zonă selectată**.

9 Selectați  pentru a descărca harta.

NOTĂ: pentru a preveni descărcarea bateriei, ceasul pune în așteptare descărcarea hărții pentru mai târziu și descărcarea începe când vă conectați ceasul la o sursă de alimentare externă.

Se descarcă Hărțile TopoActive

Înainte de a putea descărca hărți pe dispozitiv, trebuie să vă conectați la o rețea wireless ([Conectarea la o rețea Wi-Fi®](#), pagina 107).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Hartă și navigare** > **Manager de hărți** > **Hărți TopoActive** > **Adăugare hartă**.
- 3 Selectați o hartă.
- 4 Apăsați  și selectați **Descărcare**.

NOTĂ: pentru a preveni descărcarea bateriei, ceasul pune în așteptare descărcarea hărții pentru mai târziu și descărcarea începe când vă conectați ceasul la o sursă de alimentare externă.

Ștergerea hărților

Puteți să eliminați hărți pentru a mări spațiul de stocare disponibil pe dispozitiv.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Hartă și navigare** > **Manager de hărți**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Hărți TopoActive**, selectați o hartă, apăsați  și selectați **Eliminare**.
 - Selectați **Outdoor Maps+**, selectați o hartă, apăsați  și selectați **Ștergere**.

Afișarea și ascunderea datelor despre hărți

Puteți alege datele despre hărți pentru a le afișa pe hartă și puteți salva teme pentru datele despre hărți pentru mai multe activități.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Straturi hartă**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a personaliza datele despre hărți pentru un tip de activitate, selectați **Temă activitate** și selectați o activitate.
Modificările pe care le efectuați la setările datelor despre hărți sunt salvate în tema de activitate selectată.
 - Pentru a selecta produsul cartografic instalat pentru afișare, selectați **Tipul hărții** și selectați un produs cartografic.
 - Pentru a activa anumite caracteristici ale hărții, cum ar fi liniile de activitate sau locațiile salvate, selectați caracteristica hărții, apoi selectați **Stare** > **Activat**.
SUGESTIE: puteți selecta **Se aplică tuturor activităților** pentru a aplica setarea pentru toate temele de activitate.
 - Pentru a vizualiza versiunile hărților descărcate sau pentru a descărca hărți suplimentare, selectați **Obțineți mai multe hărți** ([Organizarea hărților](#), pagina 125).

Navigare

Navigarea către o destinație

Vă puteți utiliza dispozitivul pentru a naviga la o destinație sau a urma un traseu.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Navigare**.
- 5 Selectați o categorie.
- 6 Răspundeți la solicitările de pe ecran pentru a alege o destinație.
Apar informațiile despre navigare.
- 7 Selectați **Depl. la**.
- 8 Apăsați pe  pentru a începe navigarea.

Navigarea către un punct de interes din apropiere

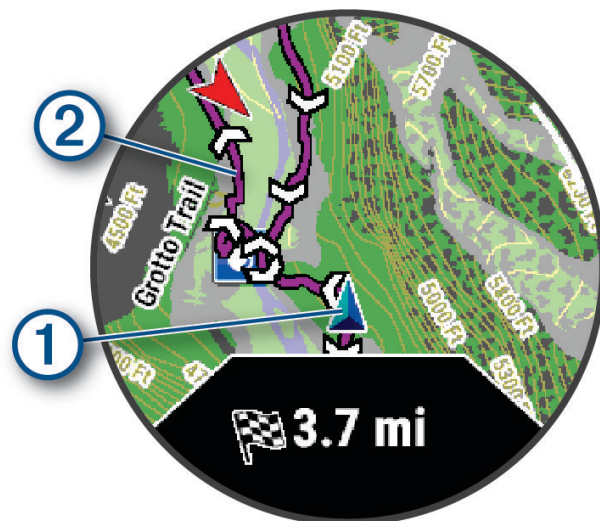
Dacă datele hărților instalate pe ceas includ puncte de interes, puteți naviga spre acestea.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Navigare > Explorați în apropiere**.
Va fi afișată o listă cu puncte de interes apropiate de locația curentă.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați o categorie și, dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Apăsați  pentru a deschide tastatura și introduceți un nume de locație.
 - Selectați  pentru a deschide tastatura și introduceți un nume de locație.
- 6 Selectați un punct de interes din rezultatele căutării.
- 7 Selectați **Depl. la**.
- 8 Selectați activitatea pe care doriți să o utilizați în timpul urmăririi traseului.
Apar informațiile despre navigare.
- 9 Apăsați  pentru a iniția navigația.

Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități

Puteți naviga înapoi la punctul de pornire al activității dvs. curente, în linie dreaptă sau pe calea pe care ați parcurs-o. Această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.

- 1 În timpul unei activități, apăsați .
- 2 Selectați **Înapoi la punctul de pornire** și selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **TracBack**.
 - Dacă nu aveți o hartă acceptată sau folosiți ruta directă, selectați **Rută** pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității în linie dreaptă.
 - Dacă nu folosiți ruta directă, selectați **Rută** pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității folosind instrucțiuni pas cu pas.



Pe hartă apar locația dvs. curentă ① și traseul de urmărit ②.

Marcarea și începerea navigației către o locație Om la apă

Puteți marca o locație Om la apă (OLA) și începe automat navigarea înapoi la aceasta.

- 1 Personalizați un buton sau o combinație de butoane pentru funcția **Om la apă** (*Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor, pagina 143*).
- 2 Țineți apăsat butonul sau combinația de butoane personalizată pentru funcția **Om la apă**.
Apar informațiile despre navigare.

Oprirea navigării

- 1 În timpul navigării în cadrul unei activități, selectați o opțiune:
 - Țineți apăsat .
 - Glisați la dreapta.
- 2 Derulați în jos și selectați **Oprire navigare** sau **Oprire traseu**.
- 3 Selectați .

Navigarea către destinație se oprește, dar activitatea dvs. rămâne activă. Puteți apăsa  pentru a reveni la timerul activității.

Salvarea locurilor

Salvarea locației

Puteți salva locația curentă pentru a vă întoarce ulterior la ea din aplicația Salvate (*Utilizarea unei aplicații salvate, pagina 17*).

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 69*).

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați .
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Salvarea unei locații Grilă dublă

Vă puteți salva locația curentă utilizând coordonate cu grilă dublă pentru a naviga înapoi către aceeași locație mai târziu.

- 1 Personalizați un buton sau o combinație de butoane pentru funcția **Caroiaj dublu** (*Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor, pagina 143*).
- 2 Țineți apăsat pe butonul sau combinația de butoane personalizată pentru a salva o locație pe grila dublă.
- 3 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 4 Apăsați pe  pentru a salva locația.
Puteți edita detaliile locației.

Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect™

ATENȚIONARE

Este responsabilitatea dumneavoastră să fiți prudent atunci când partajați informații despre locație cu alte persoane. Asigurați-vă întotdeauna că știți cu ce persoană partajați informațiile despre locație și nu vă deranjează.

NOTĂ: această funcție este disponibilă dacă dispozitivul dvs. compatibil cu traseul Garmin® este conectat la un dispozitiv iPhone® utilizând tehnologia Bluetooth®.

Puteți partaja informații și date despre locație din Hărțile Apple® pe dispozitivul dvs. compatibil Garmin.

- 1 Din Hărțile Apple, selectați o locație.
- 2 Selectați  > .
- 3 Dacă este necesar, din aplicația Garmin Connect, selectați dispozitivul Garmin.
În aplicația Garmin Connect apare o notificare care arată că locația este acum disponibilă pe dispozitivul dvs. (*Începerea unei activități cu GPS dintr-o locație partajată, pagina 129*).

Începerea unei activități cu GPS dintr-o locație partajată

Puteți utiliza aplicația Garmin Connect™ pentru a partaja o locație din Hărțile Apple® pe ceasul dvs. și pentru a naviga către acea locație (*Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect™, pagina 129*).

- 1 Atunci când primiți notificarea despre locație pe ceas, selectați ✓.
Ceasul dvs. afișează informații despre locație.
SUGESTIE: locația este salvată în aplicația Salvate (*Utilizarea unei aplicații salvate, pagina 17*).
- 2 Selectați **Depl. la** și alegeți o activitate.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a ajunge la destinația dvs.

Navigarea către o locație partajată în timpul unei activități

Această funcție a fost concepută pentru activități care utilizează GPS-ul. Dacă GPS-ul este oprit pentru activitatea dvs., puteți vizualiza locația mai târziu.

SUGESTIE: locația este salvată în aplicația Salvate (*Utilizarea unei aplicații salvate, pagina 17*).

Puteți primi locațiile partajate pe ceas în timpul unei activități GPS și puteți naviga către acele locații (*Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect™, pagina 129*).

- 1 Dacă apare o notificare de locație distribuită în timpul unei activități GPS, selectați ✓ pentru a naviga către locația distribuită.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a ajunge la destinația dvs.

Trasee

⚠ AVERTISMENT

Această funcție permite utilizatorilor să descarce trasee create de alți utilizatori. Garmin® nu face declarații despre siguranța, acuratețea, fiabilitatea, exhaustivitatea sau oportunitatea traseelor create de terți. Utilizarea sau încrederea acordată traseelor create de terți se face pe propriul risc.

Puteți trimite segmente din contul dvs. Garmin Connect™ pe dispozitiv. După salvarea în dispozitiv, puteți naviga pe traseul din dispozitiv.

Puteți parcurge un traseu salvat pur și simplu deoarece este o rută bună. De exemplu, puteți salva și face naveta la serviciu pe un traseu foarte bun de parcurs cu bicicleta.

De asemenea, puteți parcurge un traseu salvat încercând să vă egalați sau să vă depășiți obiectivele de performanță stabilite anterior. De exemplu, dacă prima dată traseul a fost finalizat în 30 de minute, puteți concura împotriva unui Virtual Partner® încercând să finalizați traseul în mai puțin de 30 de minute.

Crearea unui traseu în Garmin Connect™

Înainte de a crea un traseu în aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect (*Garmin Connect™, pagina 113*).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Trasee > Creare traseu**.
- 3 Selectați un tip de traseu.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Selectați **Finalizare**.

NOTĂ: puteți trimite acest traseu pe dispozitivul dvs. (*Se trimite traseul către dispozitivul dvs., pagina 130*).

Se trimite traseul către dispozitivul dvs.

Puteți trimite un traseu pe care l-ați creat utilizând aplicația Garmin Connect™ pe dispozitivul dvs. (*Crearea unui traseu în Garmin Connect™, pagina 129*).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Trasee**.
- 3 Selectați un traseu.
- 4 Selectați .
- 5 Selectați dispozitivul compatibil.
- 6 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Crearea și urmărirea unui traseu pe ceas

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Navigare > Creați un traseu**.
- 5 Introduceți un nume utilizând tastatura.
- 6 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a adăuga locații.
- 7 Selectați **Finaliz.** pentru a salva traseul.
Apar informațiile despre navigare.
- 8 Selectați **Efectuare traseu**.

Crearea unui traseu dus-întors

Ceasul poate crea un traseu dus-întors pe baza unei distanțe și direcții de navigare specificate.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Navigare > Traseu dus-întors**.
- 5 Selectați activitatea pe care doriți să o utilizați în timpul urmăririi traseului.
- 6 Introduceți distanța totală pentru traseu.
- 7 Selectați o direcție.
Ceasul va crea până la trei trasee. Puteți apăsa  pentru a vizualiza traseele.
- 8 Apăsați  pentru a selecta un traseu.
- 9 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe navigarea, selectați **Deplasare**.
 - Pentru a vizualiza traseul pe hartă și pentru a panorama și mări harta, selectați **Hartă**.
 - Pentru a vizualiza o listă de viraje pe traseu, selectați **Viraj cu viraj**.
 - Pentru a vizualiza un grafic de altitudine pe traseu, selectați **Altitudine**.
 - Pentru a salva traseul, selectați **Salvare**.
 - Pentru a vizualiza lista urcărilor de pe traseu, selectați **Vizualizare urcări**.

Navigarea cu Sight 'N Go

Puteți orienta dispozitivul către un obiect la distanță, precum un turn de apă, îl puteți fixa pe direcția respectivă și apoi puteți naviga către obiect.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Navigare > Sight 'N Go**.
- 5 Orientați partea de sus a ceasului spre un obiect și apăsați pe .
- Informațiile de navigare apar și începe urmărirea.

Monitorizarea unui traseu salvat pe ceas

După ce salvați sau trimiteți un traseu către ceas, puteți urma traseul în timpul unei activități în aer liber.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Activități**.
- 3 Selectați o activitate GPS.
- 4 Derulați în jos și selectați **Navigare > Salvate**.
- 5 Selectați un traseu salvat
- 6 Selectați **M.multe** pentru a vedea detaliile și setările traseului (opțional) (*Utilizarea unei aplicații salvate, pagina 17*).
- 7 Selectați **Efectuare traseu**.
- 8 Apăsați  pentru a începe navigarea și cronometrul activității.

Setarea direcției pe busolă

- 1 Selectați o opțiune:
 - De pe fața de ceas, derulați pentru a vizualiza și deschide informațiile rapide despre busolă.
 - De pe fața de ceas, derulați pentru a vizualiza și deschide informațiile rapide ABC și derulați pentru a vizualiza busola.
 - Țineți apăsat  și selectați comenzile pentru busolă.
 - Țineți apăsat , selectați comenzile ABC și derulați pentru a vizualiza busola.
- 2 Apăsați  pentru a vizualiza opțiunile.
- 3 Selectați **Blocare Direcție**.
- 4 Îndreptați partea superioară a ceasului în direcția dvs. și apăsați .
Când vă abateți de la direcție, busola afișează direcția deviată comparativ cu direcția corectă și unghiul abaterii.

Setarea unui punct de referință

Puteți seta un punct de referință pentru a oferi direcția și distanța către o locație sau un relevment.

- 1 Selectați o opțiune:
 - Mențineți apăsat .
SUGESTIE: puteți seta un punct de referință în timp ce înregistrați o activitate.
 - De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați **Punct de referință**.
- 3 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 4 Apăsați pe  și selectați **Adăugare punct**.
- 5 Selectați o locație sau un relevment de utilizat ca punct de referință pentru navigare.
Se afișează săgeata busolei și distanța până la destinație.
- 6 Orientați partea de sus a ceasului în direcția dorită.
Când vă abateți de la direcție, busola afișează direcția deviată comparativ cu direcția corectă și unghiul abaterii.
- 7 Dacă este necesar, apăsați pe  și selectați **Schimbare punct** pentru a seta alt punct de referință.

Proiectarea unui punct de trecere

Puteți crea o locație nouă prin proiectarea distanței și a orientării de la locația dvs. curentă la o locație nouă.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați aplicația Proiectare punct traseu (Proiectare punct traseu) la lista de activități și aplicații.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Proiectare punct traseu** (Proiectare punct traseu).
- 3 Apăsați tasta de derulare în  sau în  pentru a stabili direcția.
- 4 Apăsați pe .
- 5 Apăsați tasta de derulare în  pentru a selecta o unitate de măsură.

6 Apăsați tasta de derulare în  pentru a introduce distanța.

7 Apăsați  pentru a salva.

Punctul de trecere proiectat este salvat cu un nume implicit.

Funcții de siguranță și monitorizare

⚠ ATENȚIE

Funcțiile de siguranță și monitorizare disponibile prin intermediul aplicației Garmin Connect™ sunt funcții suplimentare și nu trebuie să vă bazați pe acestea ca modalități principale de obținere a asistenței de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcțiile de siguranță și urmărire, ceasul fēnix® 9/9 Pro sau fēnix 9 Pro - inReach® fără un abonament de servicii inReach trebuie să fie conectat la aplicația Garmin Connect utilizând tehnologia Bluetooth®. Ceasul fēnix 9 Pro - inReach cu un plan de servicii inReach activ poate utiliza rețeaua LTE. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Puteți introduce contactele de asistență în contul dvs. Garmin Connect.

Pentru mai multe informații despre funcțiile de siguranță și monitorizare, accesați garmin.com/safety.

Asistență: când solicitați asistență, ceasul trimite un mesaj cu numele dvs., LiveTrack link-ul și locația GPS (dacă sunt disponibile) contactelor dvs. de asistență ([Solicitarea de asistență, pagina 134](#)).

Garmin Locate: partajează ultima locație cunoscută a dispozitivului dvs. cu contactele din aplicația de încredere Garmin Messenger™ ([Activarea monitorizării Garmin Locate, pagina 134](#)).

GroupTrack: monitorizează activitatea conexiunilor dvs. utilizând LiveTrack direct pe ecran și în timp real. ([Pornirea unei sesiuni GroupTrack, pagina 135](#)).

Detectie incidente: când ceasul fēnix detectează un incident în timpul unor anumite activități în aer liber, acesta trimite un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de asistență ([Pornirea și oprirea detecției incidentelor, pagina 133](#)).

Live Event Sharing: trimite mesaje către prieteni și familie în timpul unui eveniment, oferind actualizări în timp real.

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai dacă ceasul dvs. este conectat la un telefon Android™ compatibil.

LiveTrack: trimite un link către o pagină web prietenilor și familiei pentru a urmări cursele și activitățile dvs. de antrenament în timp real. Puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau rețelele de socializare, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real.

Adăugarea contactelor de asistență

Numerele de telefon ale contactelor de asistență sunt utilizate pentru funcțiile de siguranță și monitorizare.

- 1 Din aplicația Garmin Connect™, selectați •••.
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de asistență > Adăugare contact de asistență**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Persoanele primesc o notificare atunci când le adăugați drept contacte de asistență și vă pot accepta sau refuza solicitarea. Dacă un contact refuză, trebuie să alegeți alt contact de asistență.

Adăugarea contactelor

Puteți adăuga până la 50 de contacte în aplicația Garmin Connect™. E-mailurile de contact pot fi utilizate cu funcția LiveTrack. Trei dintre aceste contacte pot fi utilizate drept contacte de asistență ([Adăugarea contactelor de asistență, pagina 133](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați •••.
- 2 Selectați **Contacte**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările dispozitivului fēnix® ([Utilizarea aplicației Garmin Connect™, pagina 114](#)).

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

⚠ ATENȚIE

Detectia incidentelor este o funcție suplimentară disponibilă numai pentru anumite activități în aer liber. Detectarea incidentelor nu trebuie considerată ca o metodă principală pentru a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect™ nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Înainte de a putea activa detectarea incidentelor pe ceasul dvs., trebuie să configurați contactele de asistență în aplicația Garmin Connect ([Adăugarea contactelor de asistență, pagina 133](#)). Telefonul sau ceasul fēnix® 9 Pro - inReach® asociat cu un plan de servicii inReach activ trebuie să se afle într-o zonă de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de asistență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Siguranță și monitorizare > Detectie incidente**.
- 3 Selectați o activitate GPS.

NOTĂ: detectia incidentelor este disponibilă numai pentru activități în aer liber.

Atunci când un incident este detectat de ceasul fēnix și telefonul dvs. este conectat, aplicația Garmin Connect poate trimite automat un mesaj text și un e-mail cu numele dvs. și locația GPS către contactele de asistență. Pe dispozitivul dvs. și telefonul asociat apare un mesaj care indică că contactele dvs. vor fi notificate după 15 secunde. Dacă nu este nevoie de ajutor, puteți anula mesajul automat. Dacă aveți un ceas fēnix 9 Pro - inReach cu un plan de servicii inReach activ, detectarea incidentelor poate fi activată pentru activități fără telefon.

Activarea monitorizării Garmin Locate

ATENȚIONARE

Înainte de a putea activa funcția Garmin Locate pentru ceasul dvs., trebuie să configurați contactele dvs. de încredere în aplicația Garmin Messenger™ de pe telefonul dvs. Telefonul asociat, conectat la ceasul dvs. fēnix® sau fēnix 9 Pro - inReach® cu un abonament de servicii inReach activ trebuie să se afle într-o zonă cu acoperire de rețea în care sunt disponibile date. Contactele dvs. trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (se pot aplica tarife standard pentru mesajele text).

- 1 Pe telefonul asociat, deschideți aplicația Garmin Messenger ([Aplicația Garmin Messenger™, pagina 116](#)).
- 2 Selectați fotografia de profil și selectați **Localizare**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a adăuga contactele dvs. de încredere.

Când vă dați consimțământul pentru monitorizare Garmin Locate, funcția este activată automat pe ceasul dvs. asociat. Pentru a dezactiva această funcție, puteți menține apăsat  și selectați **Setări ceas > Siguranță și monitorizare > Garmin Locate > Auto Share Location > Dezactivat**.

Solicitarea de asistență

⚠ ATENȚIE

Asistența este o funcție suplimentară și nu trebuie considerată ca o metodă principală de a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect™ nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de asistență în aplicația Garmin Connect ([Adăugarea contactelor de asistență, pagina 133](#)). Dacă ceasul dvs. nu este un ceas fēnix® 9 Pro - inReach® cu un plan de servicii inReach activ, telefonul asociat trebuie să beneficieze de un plan de date și să se afle într-o zonă de acoperire a rețelei unde datele sunt disponibile. Contactele dvs. de asistență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Selectați o opțiune:
 - Pe un ceas fēnix 9/9 Pro sau fēnix 9 Pro - inReach fără un abonament de servicii inReach, mențineți apăsat  timp de cinci secunde.
 - Pe un ceas fēnix 9 Pro - inReach cu un abonament de servicii inReach, mențineți apăsat  și selectați **Asistență**.

Ceasul vibrează atunci când este activată funcția de asistență.

- 2 Așteptați temporizatorul cu numărătoare inversă.
Ceasul trimite un mesaj contactelor dvs. de asistență.

SUGESTIE: înainte de finalizarea numărătorii inverse, puteți menține apăsat orice buton pentru a anula mesajul.

Mesagerie spectator

ATENȚIONARE

Mesageria spectator este disponibilă atunci când ceasul fēnix® 9 Pro - inReach® are un plan de servicii inReach activ sau când telefonul asociat are un abonament de date și se află într-o zonă de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

Mesageria spectator este o funcție care le permite urmăritorilor dvs. LiveTrack să trimită mesaje audio și de tip text în timpul activității dvs. de alergare. Puteți configura această funcție în setările LiveTrack ale aplicației Garmin Connect™.

Blocarea mesajelor spectatorilor

Dacă doriți să blocați mesajele spectatorilor, Garmin® recomandă oprirea înainte de începerea activității.

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .

2 Selectați **Setări ceas > Siguranță și monitorizare > LiveTrack > Mesagerie spectator**.

SUGESTIE: dacă ați început deja o activitate, puteți apăsa pe  și selecta Dezactivare pentru a bloca mesajele spectatorilor din mesajele primite.

Pornirea unei sesiuni GroupTrack

ATENȚIONARE

Dacă ceasul dvs. nu este un ceas fēnix® 9 Pro - inReach® cu un plan de servicii inReach activ, telefonul dvs. asociat trebuie echipat cu un plan de date și trebuie să fie în aceeași zonă de acoperire a rețelei în care sunt disponibile datele.

Pentru a începe o sesiune de GroupTrack, trebuie să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 104](#)).

Aceste instrucțiuni sunt pentru inițierea unei sesiuni GroupTrack pe un ceas fēnix. Dacă celelalte contacte au dispozitive compatibile, le puteți vedea pe hartă. Este posibil ca celelalte dispozitive să nu poată afișa ciclul GroupTrack pe hartă.

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .

2 Selectați **Setări ceas > Siguranță și monitorizare > LiveTrack > GroupTrack**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Vizibil pentru** pentru a activa sesiunile de GroupTrack pentru toate conexiunile Garmin Connect™ sau doar pentru cele invitate.
- Selectați **Afișare pe hartă** pentru a permite vizualizarea conexiunilor pe ecranul hărții
- Selectați **Tipuri de activități** pentru a selecta tipurile de activitate care apar pe ecranul hărții în timpul unei sesiuni de GroupTrack.

4 Pe ceas, începeți o activitate în aer liber.

5 Derulați pe hartă pentru a vă vizualiza contactele.

Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack

Caracteristica GroupTrack vă permite să urmăriți activitatea celorlalte contacte utilizând LiveTrack direct pe ecran. Toți membrii grupului trebuie să fie conexiuni în contul dvs. Garmin Connect™.

- Începeți activitatea la exterior folosind GPS.
- Asociați dispozitivul dvs. fēnix® cu telefonul dvs. utilizând tehnologia Bluetooth®.
- În aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Conexiuni** pentru a actualiza lista de contacte pentru sesiunea dvs. GroupTrack.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. și-au asociat telefoanele și au inițiat o sesiune LiveTrack în aplicația Garmin Connect.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. sunt în aria de acoperire (40 km sau 25 mi).
- În timpul unei sesiuni GroupTrack, răsfoiți pe hartă pentru a vă vizualiza contactele ([Adăugarea ecranului de date pentru hărți, pagina 59](#)).

Muzică

NOTĂ: există trei opțiuni diferite pentru redarea muzicii pentru ceasul fēnix®.

- Muzică de la un furnizor terț
- Conținut audio personal
- Muzică stocată pe telefonul dvs.

Pe un ceas fēnix, puteți descărca conținut audio pentru ceasul dvs. de la un computer sau un furnizor terț, pentru a putea asculta când telefonul nu se află în apropiere. Pentru a asculta conținut audio stocat pe ceas, puteți conecta căștile Bluetooth®. Puteți asculta și conținut audio direct prin difuzorul ceasului.

Conectarea de la un furnizor terț

Înainte de a putea descărca muzică sau alte fișiere audio pe ceasul dvs. de la un furnizor terț acceptat, trebuie să vă conectați la furnizor utilizând ceasul.

Pentru mai multe opțiuni, puteți să descărcați aplicația Connect IQ™ pe telefon ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ™](#), pagina 115).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Connect IQ™ Store**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a instala un furnizor terț de muzică.
- 4 Țineți apăsat  din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 5 Selectați furnizorul de muzică.

NOTĂ: dacă doriți să selectați un alt furnizor, țineți apăsat , selectați **Setări ceas > Muzică > Furnizori de muzică** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț

Pentru a putea descărca materiale audio de la un furnizor terț, trebuie să vă conectați la o rețea Wi-Fi® ([Conectarea la o rețea Wi-Fi®](#), pagina 107).

- 1 Țineți apăsat  din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Mențineți apăsat .
- 3 Selectați **Furnizori de muzică**.
- 4 Alegeți un furnizor conectat sau selectați **Adăugare aplicații pentru muzică** pentru a adăuga un furnizor de muzică din magazinul Connect IQ™.
- 5 Selectați o listă de redare sau alt element pe care să-l descărcați pe ceas.
- 6 Dacă este necesar, apăsați  până când vi se solicită să vă sincronizați cu serviciul.

NOTĂ: descărcarea de conținut audio poate epuiza bateria. Este posibil să fie necesar să conectați ceasul la o sursă de alimentare externă dacă nivelul bateriei este redus.

Descărcarea de conținut audio personal

Înainte de a trimite muzica personală către ceasul dvs., trebuie să instalați aplicația Garmin Express™ pe computer (garmin.com/express).

Puteți să încărcați fișiere audio personale, precum .mp3 și .m4a, pe un ceas fēnix® de pe computer. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/musicfiles.

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB inclus.
- 2 Pe computer, deschideți aplicația Garmin Express, selectați ceasul dvs. și apoi selectați **Muzică**.
SUGESTIE: pentru computerele Windows®, puteți să selectați  și să navigați la folderul cu fișierele dvs. audio. Pentru computerele Apple®, aplicația Garmin Express utilizează biblioteca dvs. iTunes®.
- 3 În **Muzica mea** sau în lista din **Biblioteca iTunes**, selectați o categorie de fișiere audio, cum ar fi melodii sau liste de redare.
- 4 Bifați căsuțele pentru fișierele audio și selectați **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Dacă este necesar, în lista fēnix, selectați o categorie, bifați căsuțele și selectați **Eliminare din dispozitiv** pentru a șterge fișierele audio.

Ascultare muzică

- 1 Țineți apăsat  din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Mențineți apăsat .

- 3 Selectați o opțiune:
 - Dacă acum ascultați muzică pentru prima dată, selectați **Setări > Muzică > Furnizori de muzică**.
 - Dacă acum ascultați muzică pentru prima dată, selectați **Furnizori de muzică**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a asculta muzica descărcată pe ceas de pe computer, selectați **Muzica mea** și alegeți o opțiune ([Descărcarea de conținut audio personal, pagina 136](#)).
 - Pentru a asculta muzică de la un furnizor terț, selectați numele furnizorului și o listă de redare.
 - Selectați **Control telefon**, pentru a controla redarea muzicii pe telefon.
- 5 Dacă este necesar, conectați căștile Bluetooth® ([Conectarea căștilor Bluetooth®, pagina 137](#)).
- 6 Selectați ►.

Comenzi de redare muzică

În timpul unei activități, puteți glisa spre stânga pentru a vizualiza comenzile de redare a muzicii. De asemenea, puteți ține apăsat  pentru a deschide comenzile de redare a muzicii.

NOTĂ: comenzile de redare a muzicii pot să arate diferit, în funcție de sursa selectată pentru muzică.

	Selectați pentru a vedea mai multe comenzi de redare a muzicii.
	Selectați pentru a naviga prin fișierele audio și listele de redare pentru sursa selectată.
	Selectați pentru a ajusta volumul.
	Selectați pentru a reda și a întrerupe fișierul audio curent.
	Selectați pentru a trece la următorul fișier audio din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula rapid înainte fișierul audio curent.
	Selectați pentru a relua fișierul audio curent. Selectați de două ori pentru a trece la fișierul audio anterior din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula fișierul audio curent.
	Selectați pentru a schimba modul de repetare.
	Selectați pentru a schimba modul de redare aleatorie.

Conectarea căștilor Bluetooth®

- 1 Aduceți căștile la o distanță de maxim 2 m (6,6 ft.) de ceas.
- 2 Activați modul de asociere pe căști.
- 3 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 4 Selectați **Setări ceas > Muzică > Ieșire audio > Adăugare nou**.
- 5 Selectați căștile pentru a finaliza asocierea.

Schimbarea modului audio

Puteți modifica modul de redare a muzicii, de la stereo la mono.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Muzică > Audio**.
- 3 Selectați o opțiune.

Profil de utilizator

Vă puteți actualiza profilul de utilizator pe ceas sau în aplicația Garmin Connect™.

Setarea profilului de utilizator

Puteți actualiza informațiile personale, cum ar fi înălțimea, greutatea, zonele de antrenament și altele. Ceasul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Profil de utilizator**.
- 3 Selectați o opțiune.

Setări gen

Când configurați ceasul pentru prima dată, trebuie să alegeți un sex. Majoritatea algoritmilor de fitness și antrenament sunt binari. Pentru rezultate precise, Garmin® recomandă selectarea sexului atribuit la naștere. După configurarea inițială, puteți personaliza setările profilului din contul dvs. Garmin Connect™.

Profil și confidențialitate: vă permite să personalizați datele din profilul dvs. public.

Setări utilizator: setează sexul. Dacă selectați Nespecificat, algoritmi care necesită date binare vor utiliza sexul specificat la configurarea inițială a ceasului.

Vizualizarea vârstei de fitness

Vârsta dvs. de fitness vă ajută să vă faceți o idee despre modul în care condiția dvs. fizică se compară cu cea a unei persoane de același sex. Ceasul dvs. folosește informații, precum vârsta, indicele de masă corporală (IMC), date despre puls în repaus și istoricul activităților de intensitate ridicată pentru a vă furniza vârsta de fitness. Dacă aveți un cântar Index™, ceasul dvs. va folosi procentajul de grăsime corporală în locul indicelui de masă corporală pentru a stabili vârsta dvs. de fitness. Mișcarea și stilul de viață pot influența vârsta dvs. de fitness.

NOTĂ: pentru cea mai exactă vârstă de fitness, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 138](#)).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Profil de utilizator > Vârsta de fitness**.

Despre zonele de puls

Numeroși sportivi utilizează zonele de puls pentru a măsura și a-și mări rezistența cardiovasculară și pentru a-și îmbunătăți nivelul de fitness. O zonă de puls este un interval setat de bătăi pe minut. Cele cinci zone de puls comun acceptate sunt numerotate de la 1 la 5, în ordinea crescătoare a intensității. În general, zonele de puls sunt calculate sub formă de procente din pulsul maxim.

Obiective fitness

Cunoașterea zonelor dvs. de puls vă poate ajuta să vă măsurați și să vă îmbunătățiți condiția fizică prin înțelegerea și aplicarea acestor principii.

- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.
- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 139](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.

Setarea zonelor de puls

Ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele implicite de puls. Puteți seta zone de puls separate pentru profiluri de sport, precum alergare, ciclism și înot. Pentru a obține datele cele mai precise privind calorile pe durata activității dvs., setați ritmul dvs. cardiac maxim. De asemenea, puteți seta fiecare zonă de ritm cardiac și puteți introduce manual ritmul dvs. cardiac în repaus. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect™.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Puls**.
- 3 Selectați **Puls maxim** și introduceți valoarea maximă a pulsului dvs.

Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pulsul maxim în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor](#), pagina 140).

- 4 Selectați **Puls PL** și introduceți-vă pulsul la pragul lactat ([Prag lactat](#), pagina 78).
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul pentru lactat în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor](#), pagina 140).
- 5 Selectați **Puls în repaus** > **Setare personalizare** și introduceți valoarea pulsului în repaus.
Puteți folosi valoarea medie a pulsului de repaus măsurat de ceasul dvs. sau puteți seta o valoare personalizată a pulsului de repaus.
- 6 Selectați **Zone** > **Bazat pe**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
 - Selectați **%Puls maxim** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din pulsul dvs. maxim.
 - Selectați **%RPULS** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
 - Selectați **Puls PL %** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din pulsul dvs., la pragul de lactat.
- 8 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 9 Selectați **Puls sport** și selectați un profil sport pentru a adăuga zone de puls separate (opțional).
- 10 Repetați pașii pentru a adăuga zone de puls în timpul activităților sportive (opțional).

Puteți lăsa ceasul să seteze zonele dvs. de puls

Setările implicite permit ceasului să detecteze pulsul dvs. maxim și să seteze zonele dvs. de puls ca procent din pulsul maxim.

- Asigurați-vă că setările profilului dvs. de utilizator sunt corecte ([Setarea profilului de utilizator](#), pagina 138).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- Vizualizați tendințele și durata pentru pulsul dvs. pe zone utilizând contul dvs. Garmin Connect™.

Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50–60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerob de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobă îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobă și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobă și musculară, putere crescută

Setarea zonelor de putere

Zonele de putere utilizează valori implicite în funcție de gen, greutate și capacitatea medie și nu poate să corespundă abilităților personale. Dacă vă cunoașteți valoarea puterii de prag funcționale (FTP) sau valoarea pragului de putere (TP), puteți introduce această valoare, lăsând software-ul să vă calculeze automat zonele de putere. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect™.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Profil de utilizator** > **Puls și zone de puls** > **Putere**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Bazat pe**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Wați** pentru a vizualiza și a edita zonele în wați.
 - Selectați **% din FTP** sau **% din TP** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din puterea de prag.
- 6 Selectați **FTP** sau **Putere prag** și introduceți valoarea.

Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul de putere în timpul unei activități (*Detectarea automată a măsurărilor performanțelor*, pagina 140).

- 7 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Minimă** și introduceți o valoare a puterii minime.

Detectarea automată a măsurărilor performanțelor

Funcția de Detectare automată este activată implicit. Ceasul vă poate detecta automat pulsul maxim și pragul pentru lactat în timpul unei activități. Atunci când este asociat unui contor de putere compatibil, ceasul poate detecta automat puterea dvs. de prag funcțională (FTP) în timpul unei activități.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Detectare automată**.
- 3 Selectați o opțiune.

Setările pentru gestionarea alimentării

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Gestionare alimentare**.

Economisire baterie: personalizează setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în modul ceas (*Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 141*).

Moduri alimentare activitate: personalizează setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timpul unei activități (*Personalizarea modurilor de alimentare, pagina 141*).

Procentaj baterie: afișează durata de viață rămasă a bateriei, ca valoare procentuală.

Estimări baterie: afișează durata de viață rămasă a bateriei ca număr estimat de zile sau de ore.

Alertă baterie descărcată: vă anunță atunci când nivelul bateriei este redus.

Personalizarea funcției de economisire a bateriei

Funcția de economisire a bateriei vă permite să reglați rapid setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în modul ceas.

Puteți activa funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 67*).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
 - 2 Selectați **Setări ceas > Gestionare alimentare > Economisire baterie**.
 - 3 Selectați **Stare** pentru a activa funcția de economisire a bateriei.
 - 4 Selectați **Editare** și selectați o opțiune:
 - Selectați **Față ceas** pentru a activa un cadran de ceas cu un consum redus de energie, care se actualizează din minut în minut.
 - Selectați **Muzică** pentru a dezactiva funcția de ascultare a muzicii de pe ceas.
 - Selectați **Telefon** pentru a deconecta telefonul asociat.
 - Selectați **Wi-Fi** pentru a vă deconecta de la o Wi-Fi® rețea.
 - Pe un ceas fēnix® 9 Pro - inReach®, selectați **LTE** pentru a vă deconecta de la rețeaua LTE.
 - Selectați **Puls la înch. mâinii** pentru a dezactiva monitorizarea pulsului la încheietura mâinii.
 - Selectați **Pulsoximetru** pentru a opri senzorul pulsoximetrului.
 - Selectați **Afișaj mereu pornit** sau **Afișare** pentru a dezactiva ecranul când nu este utilizat.
 - Selectați **Luminozitate** sau **Lumină de fundal** pentru a reduce luminozitatea ecranului sau a opri iluminarea de fundal.
 - Selectați **Cuvânt de activare** pentru a dezactiva cuvântul de activare pentru comenzile vocale.
 - Selectați **Activare prin alertă** sau **Alertă pentru lumina de fundal activată** pentru a împiedica pornirea ecranului atunci când primiți o notificare sau o alertă.
 - Selectați **Activare prin gesturi** sau **Gest pentru lumina de fundal activată** pentru a împiedica pornirea ecranului atunci când ridicați și rotiți brațul pentru a vă uita la încheietură.
- Ceasul afișează numărul orelor de viață a bateriei economisite la fiecare modificare a setărilor.
- 5 Selectați **Alertă baterie descărcată** pentru a primi o alertă când nivelul bateriei este redus.

Personalizarea modurilor de alimentare

Dispozitivul este livrat având preîncărcate mai multe moduri de alimentare, care vă permit să reglați rapid setările sistemului, setările activităților și setările GPS pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timpul unei activități. Puteți personaliza modurile de alimentare existente și puteți crea moduri de alimentare noi, personalizate.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Gestionare alimentare > Moduri alimentare activitate**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați un mod de alimentare pentru a-l personaliza.
 - Selectați **Adăugare nou** pentru a crea un mod de alimentare personalizat.
- 4 Dacă este necesar, introduceți un nume personalizat.
- 5 Selectați o opțiune pentru a personaliza anumite setări ale modului de alimentare.

De exemplu, puteți modifica setarea satelit sau puteți deconecta telefonul asociat. Puteți selecta Restabilire pentru a reseta modul de alimentare la setările implicite.

Ceasul afișează numărul orelor de viață a bateriei economisite la fiecare modificare a setărilor.
- 6 Dacă este necesar, selectați **Finaliz.** pentru a salva și a utiliza modul de alimentare personalizat.

Setări de accesibilitate

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Accesibilitate**.

Față de ceas cu sunete: permite ceasului dvs. să redea vocal datele de pe fața de ceas. Puteți selecta opțiunea Doar oră și dată sau Întreaga față de ceas.

Filtre culoare: setează modul de culoare pentru toate ecranele, crescând vizibilitatea culorilor pentru daltonism. Puteți elimina culori specifice, cum ar fi roșu, verde sau albastru, sau puteți selecta Gamă tonuri de gri pentru a elimina toate culorile.

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru modelele fēnix® 9/9 Pro AMOLED.

Alertă la fiecare oră: activează o alertă la începutul fiecărei ore. Puteți seta această alertă ca ton al ceasului sau vibrație, oră redată sonor sau orice combinație.

Comandă vocală: setează limba comenzilor vocale și activează cuvântul de activare OK Garmin al ceasului pentru comenzile vocale ([Utilizarea comenzilor vocale, pagina 17](#)).

Asistent telefon: activează cuvântul de activare al asistentului vocal al telefonului ([Utilizarea asistentului telefonului, pagina 105](#)).

Setări de sistem

De pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Sistem**.

Limbă: setează limba afișată pe ceas ([Schimbarea limbii ceasului, pagina 143](#)).

Comenzi rapide: atribuie comenzi rapide butoanelor ([Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor, pagina 143](#)).

Cod de acces: setează un cod de acces din patru cifre pentru a vă securiza informațiile personale atunci când ceasul nu este la încheietura mâini ([Setarea codului de acces al ceasului, pagina 143](#)).

Nu deranjați: activează modul Nu deranjați pentru a reduce luminozitatea ecranului și dezactiva alertele și notificările.

Busolă: calibrează busola internă și personalizează setările ([Busolă, pagina 144](#)).

Altimetru și barometru: calibrează altimetru barometric intern și personalizează setările ([Altimetru și barometru, pagina 145](#)).

Senzor de adâncime: personalizează setările senzorului de adâncime ([Senzor de adâncime, pagina 145](#)).

Oră: reglează setările de oră ([Setări pentru oră, pagina 145](#)).

Tastatură: setează limba și formatul tastaturii implicite a ceasului. Puteți adăuga mai multe opțiuni de tastatură și puteți modifica tastatura implicită ([Schimbarea tastaturii implicite a ceasului, pagina 146](#)).

Voce: setează dialectul vocal și tipul vocii ceasului, dialectul dvs. pentru comenzile vocale și activează cuvintele de activare pentru ceas sau pentru asistentul vocal al telefonului ([Activarea unui cuvânt de activare pentru ceas, pagina 146](#)). Puteți seta alerte vocale și în timpul unei activități ([Redarea alertelor vocale în timpul unei activități, pagina 64](#)).

Avansat: deschide setările avansate ale sistemului pentru setarea unităților de măsură, a modului de înregistrare a datelor și a modului USB ([Setări avansate ale sistemului, pagina 146](#)).

Restabilire și resetare: configurează copiile de siguranță ale datelor ceasului și resetează datele și setările utilizatorului ([Restabiliți și resetați setările, pagina 147](#)).

Actualizare software: instalează actualizările software descărcate, activează actualizările automate și vă permite să verificați manual actualizările ([Actualizări ale produsului, pagina 148](#)).

Despre: afișează informații despre dispozitiv, software, licență și reglementările legale ([Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv, pagina 148](#)).

Schimbarea limbii ceasului

Puteți modifica setarea pentru limba ceasului dacă ați selectat din greșeală o limbă greșită.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați .
- 3 Selectați .
- 4 Selectați .
- 5 Selectați limba.

Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor

Puteți personaliza funcțiile butoanelor individuale atunci când sunt ținute apăstate, precum și a combinațiilor de butoane.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Comenzi rapide**.
- 3 Selectați un buton sau o combinație de butoane de personalizat.
- 4 Selectați o funcție.

Setarea codului de acces al ceasului

ATENȚIONARE

Dacă introduceți codul de acces incorect de trei ori, ceasul se blochează temporar. După cinci încercări incorecte, ceasul se blochează până când resetați codul de acces în aplicația Garmin Connect™. Dacă nu v-ați asociat ceasul cu telefonul, ceasul vă șterge datele și revine la setările implicite din fabrică după cinci încercări incorecte.

Puteți configura un cod de acces pentru ceas pentru a vă securiza informațiile personale atunci când ceasul nu este la încheietura mâinii. Dacă utilizați funcția Garmin Pay™, ceasul va folosi același cod de acces din patru cifre necesar pentru a deschide portofelul ([Garmin Pay™, pagina 20](#)).

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .

2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Cod de acces > Configurare cod de acces**.

3 Introduceți un cod de acces din patru cifre.

Data viitoare când scoateți ceasul de la încheietură, va trebui să introduceți codul de acces înainte de a putea vizualiza orice informație.

Schimbarea codului de acces al ceasului

Trebuie să cunoașteți codul de acces existent pentru a-l schimba. Dacă uitați codul de acces sau introduceți prea multe încercări incorecte, trebuie să îl resetați în aplicația Garmin Connect™.

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .

2 Selectați **Setări ceas > Cod de acces > Sistem > Modificare cod de acces**.

3 Introduceți codul de acces din patru cifre existent.

4 Introduceți un cod de acces din patru cifre nou.

Data viitoare când scoateți ceasul de la încheietură, va trebui să introduceți codul de acces înainte de a putea vizualiza orice informație.

Dezactivarea codului de acces al ceasului

NOTĂ: trebuie să cunoașteți codul de acces existent al dispozitivului pentru a-l dezactiva. Dacă uitați codul de acces sau introduceți prea multe încercări incorecte, trebuie să îl resetați în aplicația Garmin Connect™.

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .

2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Cod de acces > Cod de acces > Dezactivat**.

3 Introduceți codul de acces din patru cifre existent.

Ceasul dezactivează opțiunea de cod de acces.

Busolă

Ceasul dispune de o busolă cu 3 axe cu calibrare automată. Caracteristicile și aspectul busolei se schimbă în funcție de activitatea dvs., dacă GPS-ul este activat și dacă navigați către o destinație. Puteți schimba manual setările busolei ([Setări busolă, pagina 144](#)). Puteți vizualiza busola din meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 67](#)), lista de informații rapide ([Informații rapide, pagina 71](#)) sau un ecran de date în timpul unei activități ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 59](#)).

Setări busolă

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sistem > Busolă**.

Calibrare: calibrarea manuală a senzorului busolei ([Calibrarea manuală a busolei, pagina 144](#)).

Afișare: setează modul de afișare a direcției pe busolă la litere, grade sau miliradiani.

Referință nordică: setează referința nordică pe busolă ([Setarea referinței nordice, pagina 145](#)).

Variație magnetică: setează variația magnetometrului pentru referința nordică dacă opțiunea **Referință nordică** este setată pe **Utilizator**.

Mod: setează busola să utilizeze o combinație între datele GPS și datele senzorului electronic în mișcare (Automat), doar date GPS sau doar magnetometru.

Calibrarea manuală a busolei

ATENȚIONARE

Calibrați busola electronică într-un mediu exterior. Pentru a îmbunătăți precizia de orientare, nu stați în apropierea obiectelor care influențează câmpurile magnetice, precum vehicule, clădiri și linii electrice aeriene.

Ceasul utilizează calibrarea automată implicit. Dacă experimentați comportamente anormale ale busolei, de exemplu, după ce vă deplasați pe distanțe lungi sau după schimbări extreme de temperatură, puteți calibra manual busola.

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .

2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Busolă > Calibrare**.

3 Mișcați-vă încheietura cu o mișcare ușoară în formă de opt până când apare un mesaj.

Setarea referinței nordice

Puteți seta referința de direcție utilizată la calcularea informațiilor despre direcție.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Busolă > Referință nordică**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta nordul geografic ca referință pentru direcție, selectați **Adevărat**.
 - Pentru a seta nordul magnetic ca direcție fără declinație, selectați **Magnetic**.
 - Pentru a seta nordul carioajului (000°) ca referință pentru direcție, selectați **Caroiaj**.
 - Pentru a seta manual valoarea variației magnetice, selectați **Utilizator**, introduceți variația magnetică și selectați **Finaliz.**

Altimetru și barometru

Ceasul conține un altimetru și un barometru interne. Ceasul adună continuu date despre altitudine și presiune, chiar și în modul de economisire a energiei. Altimetrul afișează altitudinea aproximativă pe baza schimbărilor de presiune. Barometrul afișează date de presiune a mediului înconjurător pe baza altitudinii fixe în care altimetrul a fost cel mai recent calibrat (*Setările altimetrului și barometrului, pagina 145*). Puteți vizualiza altimetrul și barometrul din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 67*), lista de informații rapide (*Informații rapide, pagina 71*) sau lista de aplicații (*Aplicații, pagina 11*).

Setările altimetrului și barometrului

De pe fața de ceas, țineți apăsat , selectați **Setări ceas > Sistem > Altimetru și barometru**.

Calibrare: calibrează manual senzorul altimetrului și al barometrului.

Calibrare automată: autocalibrează senzorul de fiecare dată când utilizați sistemele prin satelit.

Mod senzor: setează modul pentru senzor. Opțiunea Automat folosește altimetrul și barometrul în funcție de deplasarea dvs. Puteți folosi opțiunea Numai altimetru când activitatea dvs. implică schimbarea altitudinii sau opțiunea Numai barometru când activitatea nu implică modificări în altitudine.

Altitudine: stabilește unitățile de măsură utilizate pentru altitudine.

Presiune: setează unitățile de măsură pentru presiune.

Barometru grafic: setează durata de timp care trebuie afișată pe grafic pentru informațiile rapide despre barometru.

Calibrarea altimetrului barometric

Ceasul a fost deja calibrat în fabrică și utilizează în mod implicit calibrarea automată la punctul de pornire al GPS-ului dvs. Puteți calibra manual altimetrul barometric dacă știți altitudinea corectă.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem**.
- 3 Selectați **Altimetru și barometru**.
- 4 Selectați **Calibrare**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a introduce manual altitudinea curentă, selectați **Introducere manuală**.
 - Pentru a calibra automat din modelul de altitudine digital, selectați **Utilizare DEM**.
 - Pentru a calibra automat din locația dvs. GPS, selectați **Utilizare GPS**.

Senzor de adâncime

Ceasul conține un senzor de adâncime pentru scufundări. Când coborâți pentru a începe o scufundare, senzorul de adâncime detectează creșterea presiunii și ceasul începe o activitate de scufundare.

Setările senzorului de adâncime

De pe fața de ceas, țineți apăsat , selectați **Setări ceas > Sistem > Senzor de adâncime**.

Scufundare automată: începe automat o activitate de scufundare bazată pe ultimul tip de scufundare atunci când începeți coborârea.

Amân. alar: întrerupe temporar funcția Scufundare automată.

Setări pentru oră

De pe fața de ceas, mențineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Sistem > Oră**.

Format oră: setează ceasul să afișeze ora în formatul de 12 ore, 24 de ore sau cel militar.

Format dată: setează ordinea de afișare pentru zi, lună și an, pentru date.

Setare oră: setează fusul orar pentru ceas. Opțiunea Automat setează automat fusul orar pe baza poziției dvs. indicate de GPS.

Oră: setează ora dacă opțiunea Setare oră este setată la Manual.

Sincronizare oră: sincronizează ora atunci când schimbați fusul orar și actualizează ora pentru ora de vară ([Sincronizarea orei, pagina 146](#)).

Sincronizarea orei

De fiecare dată când porniți ceasul și recepționați date de la sateliți sau deschideți aplicația Garmin Connect™ pe telefonul asociat, ceasul detectează automat fusul orar și ora curentă. Puteți să vă sincronizați ora manual la schimbarea fusului orar și pentru actualizarea la ora de vară.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Sistem** > **Oră** > **Sincronizare oră**.
- 3 Așteptați până când ceasul se conectează la telefonul asociat sau localizează sateliții ([Sugestii pentru îmbunătățirea recepției sateliților GNSS, pagina 26](#)).

SUGESTIE: puteți apăsa  pentru a schimba sursa.

Schimbarea tastaturii implicite a ceasului

Puteți modifica limba și formatul tastaturii implicite a ceasului.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Sistem** > **Tastatură**.
- 3 Selectați **Adăugare** și selectați o opțiune de tastatură. Opțiunea de tastatură apare în listă.
- 4 Selectați opțiunea de tastatură și derulați pentru a o muta în partea de sus a listei. O ★ apare lângă tastatura implicită.

Activarea unui cuvânt de activare pentru ceas

Puteți activa cuvântul de activare pentru ceas și pentru asistentul vocal al telefonului dvs.

NOTĂ: activarea acestor setări reduce durata de viață a bateriei.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Sistem** > **Voce**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați "OK Garmin" pentru a activa cuvântul de activare al ceasului pentru **Comandă vocală** ([Utilizarea comenzilor vocale, pagina 17](#)).
 - Selectați "Phone Assistant" pentru a activa cuvântul de activare al ceasului pentru **Asistent telefon** ([Utilizarea asistentului telefonului, pagina 105](#)).

Setări avansate ale sistemului

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas** > **Sistem** > **Avansat**.

Format: setează preferințe generale de format, precum unitățile de măsură, ritmul și viteza afișate în timpul activităților și începutul săptămânii ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 146](#)). De asemenea, puteți configura formatul poziției geografice și opțiunile pentru dată.

Înregistrare date: configurează modul în care ceasul înregistrează datele de activitate ([Setări pentru înregistrarea datelor, pagina 147](#)).

Mod USB: setează ceasul să folosească modul MTP (protocol de transfer media) sau modul Garmin® atunci când este conectat la un computer.

Schimbarea unităților de măsură

Puteți personaliza unitățile de măsură pentru distanță, ritm, viteză și multe altele.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas** > **Sistem** > **Avansat** > **Format** > **Unități**.
- 3 Selectați un tip de măsurare.
- 4 Selectați o unitate de măsură.

Setări pentru înregistrarea datelor

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sistem > Avansat > Înregistrare date**.

Frecvență: setează cât de des ceasul înregistrează datele activității. Opțiunea de înregistrare a frecvenței **Inteligent** (implicită) permite înregistrări de activitate mai lungi. Opțiunea de înregistrare **Fiecare secundă** oferă înregistrări de activitate mai detaliate, dar este posibil să nu înregistreze activități întregi care durează mai mult. Acesta înregistrează punctele cheie în care schimbați direcția, viteza sau pulsul. Înregistrarea activității ocupă un volum mai mic, permițându-vă să stocați mai multe activități în memoria dispozitivului.

HRV jurnal: permite ceasului să înregistreze variabilitatea pulsului în timpul unei activități ([Starea variabilității pulsului, pagina 77](#)).

Îmbunătățirea poziției: permite ceasului să înregistreze mai multe detalii de poziționare pentru anumite activități, cum ar fi alergarea sau drumețiile.

Restabiliți și reseați setările

Puteți face backup setărilor de pe un ceas existent Garmin® și puteți restabili acele setări pe un ceas Garmin diferit, compatibil, utilizând aplicația Garmin Connect™ ([Restabilirea setărilor și datelor din Garmin Connect™, pagina 147](#)). Setările includ profiluri sport, informații rapide, setări pentru utilizator, exerciții și multe altele.

De pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Sistem > Restabilire și resetare**.

Backupuri automate: faceți backup periodic pentru setări în contul dvs. Garmin Connect.

Realizare copie de rezervă acum: faceți backup manual pentru setări în contul dvs. Garmin Connect.

Vizualizare raport: afișează orice probleme apărute la ultima restabilire a setărilor ceasului dvs. această setare apare doar dacă anumite setări ale ceasului nu au fost restabilite corect.

Conținut de rezervă: afișează tipul de date salvat.

Resetare: resetează toate setările selectate la valorile implicite din fabrică ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 147](#)).

Restabilirea setărilor și datelor din Garmin Connect™

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **...**.
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă ceasul.
- 3 Selectați **Sistem > Restabilire și resetare > Copii de siguranță dispozitive**.
- 4 Selectați o copie de rezervă din listă.
- 5 Selectați **Restaurati din copia de siguranță > Restabilire**.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 7 Așteptați ca ceasul să se sincronizeze cu aplicația.
- 8 De pe ceas, apăsați  și selectați .
- Ceasul repornește și vă restabilește setările și datele.
- 9 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Înainte de a reseta toate setările implicite, trebuie să sincronizați ceasul cu aplicația Garmin Connect™ pentru a încărca datele despre activitățile dvs.

Puteți restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Restabilire și resetare > Resetare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Resetare setări implicite**.
 - Pentru a șterge toate activitățile din istoric, selectați **Ștergere toate activitățile**.
 - Pentru a șterge toate mesajele din aplicația **Messenger**, selectați **Ștergeți toate mesajele**.
 - Pentru a reseta toate totalurile cu distanțe sau durate, selectați **Resetare totaluri**.
 - Pentru a șterge datele despre solicitarea Țesuturilor pentru scuba diving, selectați **Resetați computerul pentru scufundări**.

NOTĂ: trebuie să vă reseați solicitarea Țesuturilor numai dacă nu intenționați să mai utilizați dispozitivul în viitor. Aceasta poate fi utilă pentru magazinele de scufundări care oferă dispozitive de închiriat.

- Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Ștergere date și resetare setări**.
NOTĂ: dacă ați configurat un portofel Garmin Pay™, această opțiune șterge portofelul de pe ceas. Dacă aveți muzică stocată pe ceas, această opțiune șterge muzica stocată.
- Pentru a șterge toate fișierele temporare de pe ceas, selectați **Ștergere fișiere temporare**.

Repornirea manuală a ceasului

Dacă ceasul nu mai răspunde, puteți încerca acești pași pentru a forța repornirea ceasului.

- Țineți apăsat pe  până când ceasul se oprește și pe  pentru a porni ceasul.
- Conectați ceasul la un port de încărcare USB-C® cel puțin 30 de secunde, deconectați cablul și apoi reconectați-l.

Remediarea unui dispozitiv în modul de recuperare

Opțiunile modului de recuperare apar pe dispozitiv atunci când acesta nu poate rezolva o problemă software.

Selectați una sau mai multe opțiuni pentru modul de recuperare:

 Attempt Recovery	Încercați recuperarea: aceasta este cea mai comună soluție pentru repararea unei probleme software. În majoritatea cazurilor, nu veți pierde datele activităților.
 Help	Ajutor: Scanați codul QR pentru a accesa cele mai recente informații de depanare de la Garmin® Asistență produs.
 Cancel Activity	Anulare activitate: dacă înregistrați în prezent o activitate, aceasta va fi anulată. ATENȚIONARE Datele activității curente sunt șterse.
 Delete Maps	Ștergere hărți: elimină hărțile de pe dispozitiv. ATENȚIONARE Aceasta șterge fișierele de hărți de pe dispozitivul dvs. Când aveți acces la computer, puteți utiliza aplicația Garmin Express™ pentru a restaura fișierele de hărți.
 Connect to Computer	Conectare la computer: Când aveți acces la computerul, puteți utiliza aplicația Garmin Express pentru a actualiza software-ul.
 Factory Reset	Resetare la setările din fabrică: Restabilește dispozitivul la setările implicite din fabrică. ATENȚIONARE Aceasta șterge toate datele utilizatorului, setările și informațiile de asociere. Orice date care au fost sincronizate cu contul dvs. Gr Garmin Connect™ pot fi restaurate.
 Power Off	Oprire: Oprește dispozitivul.

Actualizări ale produsului

Dispozitivul dvs. verifică automat actualizările când este asociat cu un telefon folosind tehnologia Bluetooth® sau când este conectat la Wi-Fi®. Puteți căuta manual actualizări din setările de sistem ([Setări de sistem, pagina 143](#)). Pe computer, instalați Garmin Express™ (garmin.com/express). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect™.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin®:

- Actualizări software
- Actualizări hartă
NOTĂ: actualizările hărților sunt disponibile prin intermediul Garmin Express.
- Actualizări ale traseelor
- Datele se încarcă în aplicația Garmin Connect de pe telefonul dvs.
- Înregistrarea produsului

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

Puteți vizualiza informații despre dispozitiv, precum ID-ul aparatului, versiunea de software, informațiile despre reglementări și acordul de licență.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Despre**.

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

Eticheta pentru acest dispozitiv este pusă la dispoziție sub formă electronică. Eticheta electronică poate pune la dispoziție informații de reglementare, precum numerele de identificare furnizate de FCC sau marcasele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Din meniul Setări, selectați **Sistem**.
- 3 Selectați **Despre**.

Informații dispozitiv

Despre afișajul AMOLED

Implicit, setările ceasului sunt optimizate pentru a menține durata de viață a bateriei și pentru performanță ([Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei, pagina 152](#)).

Remanența imaginii sau arderea pixelilor este ceva normal pentru dispozitivele AMOLED. Pentru a extinde durata de viață a afișajului AMOLED, trebuie să evitați afișarea de imagini statice la niveluri înalte de luminozitate pentru perioade lungi de timp. Pentru a minimiza arderea, afișajul fēnix® 9/9 Pro AMOLED se oprește după scurgerea timpului de expirare selectat ([Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 99](#)). Puteți întoarce încheietura spre corp, atinge ecranul tactil sau apăsa un buton pentru a activa ceasul.

Încărcarea ceasului

⚠ AVERTISMENT

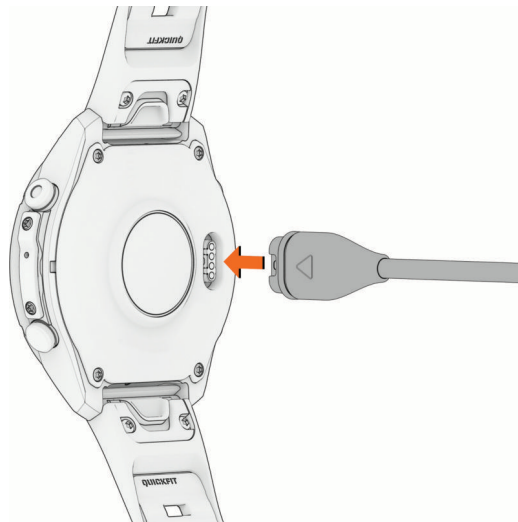
Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare. ([Întreținerea dispozitivului, pagina 153](#)).

Ceasul dvs. vine cu un cablu de încărcare proprietar. Pentru accesorii opționale și piese de schimb, accesați garmin.com sau contactați dealerul Garmin®.

- 1 Introduceți cablul (capătul cu ▲) în portul de încărcare al ceasului.



- 2 Conectați celălalt capăt al cablului USB-C® port computer sau adaptor pentru c.a. (putere de ieșire minimă de 5 W).

Ceasul afișează nivelul curent de încărcare al bateriei.

- 3 Deconectați ceasul după ce nivelul de încărcare a bateriei ajunge la 100%.

Încărcare solară

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pe toate modelele.

Funcția de încărcare solară vă permite să vă încărcați ceasul în timpul utilizării acestuia.

Sfaturi pentru încărcarea solară

Pentru a maximiza durata de viață a bateriei ceasului, urmați aceste sfaturi.

- Când purtați ceasul, evitați să-l acoperiți cu mâneca hainei.
- Utilizarea regulată în aer liber, când vremea este însorită poate prelungi autonomia bateriei.

NOTĂ: ceasul își poate proteja bateria de temperaturi extreme și poate limita sau opri încărcarea în mod automat.

NOTĂ: ceasul nu se încarcă de la lumina solară când este conectat la o sursă de alimentare externă sau când bateria ceasului este complet încărcată.

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Rezistență la apă	10 ATM ¹ Scufundare la 4 ATM (EN 13319) ²
Interval de temperaturi de funcționare și depozitare	De la -20° la 45°C (de la -4° la 113°F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45°C (de la 32° la 113°F)
Interval de temperatură subacvatică de funcționare	Între 0° și 40 °C (între 32° și 104 °F)
Model decompresie	Bühlmann ZHL-16C
Senzor de adâncime	Exact de la 0 m la 40 m (0 ft. la 131 ft.), în conformitate cu EN 13319 Rezoluție (m): 0,1 m până la 45 m Rezoluție (ft.): 1 ft.
Interval de inspecție	Verificați piesele pentru a identifica potențiale deteriorări înainte de fiecare utilizare. Înlocuiți piesele după caz. ³
Frecvențe wireless și putere de transmisie fēnix® 9/9 Pro	M/N: A05418, A05419, A05420, AA5168, AA5169, AA5170, AA5171, AA5172 2400 - 2483,5 MHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m @ 10 m
Frecvențe wireless și putere de transmisie fēnix 9 Pro - inReach®	M/N: A05168, A05169, A05170, A05171, A05172 2400 - 2483,5 MHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m @ 10 m LTE (B3, B8, B20): < 25 dBm NTN (n255, n256): < 25 dBm
Valori SAR	< 4,0 W/kg membre; < 2,0 W/kg cap

Informații privind bateria

Durata de viață reală a bateriei depinde de caracteristicile activate pe ceas, precum pulsul măsurat la încheietură, notificările de pe smartphone, GNSS, senzorii interni și conectați.

fēnix® 9

Mod	Autonomiei bateriei pentru 43 mm	Autonomiei bateriei pentru 47 mm	Autonomiei bateriei pentru 51 mm
Modul Ceas inteligent	Până la 10 zile	Până la 16 zile	Până la 29 zile
Mod ceas cu consum redus	Până la 15 zile	Până la 24 zile	Până la 42 zile
Mod activitate (mod de alimentare Normal sau Echilibrat)	Până la 18 ore	Până la 30 ore	Până la 54 ore
Mod activitate și muzică (mod de alimentare Normal)	Până la 7 ore	Până la 12 ore	Până la 21 ore
Mod activitate (mod de alimentare Niv.max.bat.)	Până la 49 ore	Până la 81 ore	Până la 145 ore
Mod activitate (mod de alimentare Extins)	Până la 22 ore	Până la 37 ore	Până la 65 ore
Mod activitate (mod de alimentare Precizie maximă)	Până la 15 ore	Până la 25 ore	Până la 45 ore
Mod expediție	Până la 10 zile	Până la 18 zile	Până la 31 zile

¹ Dispozitivul este rezistent la o presiune echivalentă cu o adâncime de 100 m. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/waterrating.

² Proiectat pentru a fi în conformitate cu CSN EN 13319.

³ Pe lângă uzura și deteriorarea normale, performanțele nu sunt afectate de durata mare de utilizare.

fenix 9 Pro AMOLED și fenix 9 Pro AMOLED - inReach®

Mod	Autonomiei bateriei pentru 43 mm	Autonomiei bateriei pentru 47 mm	Autonomiei bateriei pentru 51 mm
Modul Ceas inteligent	Până la 10 zile	Până la 18 zile	Până la 31 zile
Mod ceas cu consum redus	Până la 15 zile	Până la 24 zile	Până la 42 zile
Mod activitate (mod de alimentare Normal sau Echilibrat)	Până la 18 ore	Până la 32 ore	Până la 56 ore
Mod activitate și muzică (mod de alimentare Normal)	Până la 7 ore	Până la 13 ore	Până la 22 ore
Mod activitate și LTE LiveTrack (mod de alimentare Normal) ¹	Până la 9 ore	Până la 16 ore	Până la 27 ore
Mod activitate (mod de alimentare Niv.max.bat.)	Până la 50 ore	Până la 87 ore	Până la 151 ore
Mod activitate (mod de alimentare Extins)	Până la 22 ore	Până la 37 ore	Până la 65 ore
Mod activitate (mod de alimentare Precizie maximă)	Până la 15 ore	Până la 26 ore	Până la 45 ore
Mod expediție	Până la 10 zile	Până la 18 zile	Până la 31 zile

fenix 9 Pro Solar și fenix 9 Pro Solar - inReach

Mod	Autonomiei bateriei pentru 47 mm	Autonomiei bateriei pentru 51 mm
Modul Ceas inteligent	Până la 21 zile/34 de zile cu încărcare solară ²	Până la 30 zile/57 zile cu încărcare solară ²
Mod ceas cu consum redus	Până la 37 zile/110 zile cu încărcare solară ²	Până la 52 zile/291 zile cu încărcare solară ²
Mod activitate (mod de alimentare Normal sau Echilibrat)	Până la 54 de ore/81 de ore cu încărcare solară ³	Până la 75 de ore/124 de ore cu încărcare solară ³
Mod activitate și muzică (mod de alimentare Normal)	Până la 15 ore/16 ore cu încărcare solară ³	Până la 21 de ore/23 de ore cu încărcare solară ³
Mod activitate și LTE LiveTrack (mod de alimentare (Normal) ¹	Până la 21 de ore/24 de ore cu încărcare solară ³	Până la 30 de ore/35 de ore cu încărcare solară ³
Mod activitate (mod de alimentare Niv.max.bat.)	Până la 132 de ore/740 de ore cu încărcare solară ³	Până la 186 de ore/1000 de ore cu încărcare solară ³
Mod activitate (mod de alimentare Extins)	Până la 71 de ore/127 de ore cu încărcare solară ³	Până la 100 de ore/211 ore cu încărcare solară ³
Mod activitate (mod de alimentare Precizie maximă)	Până la 38 de ore/49 de ore cu încărcare solară ³	Până la 54 de ore/75 de ore cu încărcare solară ³
Mod expediție	Până la 30 zile/68 zile cu încărcare solară ²	Până la 42 zile/124 zile cu încărcare solară ²

Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei

Pentru a prelungi durata de viață a bateriei, încercați aceste sfaturi.

- Schimbarea modului de putere în timpul unei activități ([Personalizarea modului de alimentare pentru o activitate, pagina 62](#)).
- Activați funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 67](#)).
- Utilizați informațiile rapide despre baterie pentru a vedea detaliile de utilizare și pentru a regla setările de sistem ([Informații rapide, pagina 71](#)).
- Reduceți temporizarea ecranului ([Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 99](#)).
- Reduceți luminozitatea lanternei și editați setările stroboscopului ([Editarea stroboscopului cu lanternă personalizat, pagina 70](#)).

¹ Necesită un abonament de servicii inReach activ

² Presupunând purtarea pe parcursul întregii zile timp de 3 ore pe zi în aer liber, în condițiile unei luminozități de 50.000 de lucși

³ Presupunând utilizarea în aer liber în condiții de luminozitate de 50.000 de lucși

- Nu mai utilizați opțiunea de temporizare a ecranului **Afișaj mereu pornit** și selectați o temporizare mai scurtă (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 99*).

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru modelele fēnix® 9/9 Pro AMOLED.

- Reduceți luminozitatea ecranului (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 99*).
 - Dezactivați cuvintele de activare pentru ceas și pentru asistentul vocal al telefonului (*Activarea unui cuvânt de activare pentru ceas, pagina 146*).
 - Pe un ceas fēnix 9 Pro - inReach® cu un abonament de servicii inReach activ, dezactivați conexiunea LTE sau setați modul LTE la **Automat** (*Setări LTE și de satelit, pagina 110*).
 - Utilizați un mod de satelit GNSS care prioritizează durata de viață a bateriei în timpul activității dvs. (*Setări satelit, pagina 65*).
 - Dezactivați tehnologia Bluetooth® atunci când nu utilizați funcțiile conectate (*Comenzi, pagina 67*).
 - Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de **Continuare ulterior** (*Oprirea unei activități, pagina 26*).
 - Utilizați o față de ceas care nu se actualizează în fiecare secundă.
De exemplu, utilizați o față de ceas fără secundar (*Personalizarea feței de ceas, pagina 9*).
 - Limitați notificările telefonului afișate de ceas (*Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 105*).
 - Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele asociate (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 120*).
 - Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 120*).
- NOTĂ:** monitorizarea pulsului măsurat la încheietură este utilizată pentru calculul minutelor de activități fizice de intensitate ridicată și al numărului de calorii arse.
- Activarea citirilor manuale ale pulsoximetrului (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 121*).

Întreținerea dispozitivului

⚠ ATENȚIE

Nu îndepărtați piesa de protecție exterioară de pe partea dreaptă a ceasului, dintre cele două butoane. Îndepărtarea acesteia poate determina deteriorarea barometrului ceasului și cauza degradarea performanței barometrului și/sau afecta negativ alte măsurători, cum ar fi presiunea aerului și funcțiile de scufundare, ceea ce ar putea duce la daune materiale sau vătămări corporale.

ATENȚIONARE

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

Nu atingeți niciodată ecranul tactil cu un obiect dur sau ascuțit; în caz contrar, ecranul poate fi deteriorat.

Nu expuneți deschiderile microfonului și difuzorului la cremă de protecție solară sau alte substanțe chimice. Acest lucru ar putea bloca sau afecta în mod negativ microfonul și difuzorul, reducând performanța acestora.

Evitați agenții chimici de curățare, solvenții și insecticidele care pot deteriora componentele din plastic și finisajele.

Clătiți bine dispozitivul cu apă proaspătă după expunerea la clor, apă sărată, soluție de protecție solară, produse cosmetice, alcool sau alte substanțe chimice agresive. Expunerea prelungită la aceste substanțe poate conduce la deteriorarea carcasei.

Nu spălați dispozitivul cu presiune ridicată, deoarece jeturile de apă sau aerul pot deteriora senzorul de adâncime sau barometrul.

Mențineți brățara din piele curată și uscată. Evitați să înotați sau să faceți duș cu brățara de piele. Brățara de piele se poate deteriora sau decolora ca urmare a expunerii la apă sau transpirație. Utilizați brățările din silicon ca alternativă.

Evitați șocuri extreme și tratamente brutale, deoarece acestea pot diminua durata de viață a produsului.

Nu depozitați dispozitivul în locuri în care poate fi expus timp îndelungat la temperaturi extreme; în caz contrar, dispozitivul poate fi deteriorat ireversibil.

Întrerupeți utilizarea dacă dispozitivul este deteriorat sau dacă acest este stocat la o temperatură în afara intervalului de temperatură de depozitare specificat.

Curățarea ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii.

ATENȚIONARE

Chiar și cantități reduse de transpirație sau de umiditate pot cauza coroziunea contactelor electrice atunci când dispozitivul este conectat la un încărcător. Coroziunea poate împiedica încărcarea și transferul de date.

Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

- 1 Clătiți cu apă sau utilizați o lavetă umedă, fără scame.
- 2 Lăsați ceasul să se usuce complet.

NOTĂ: după înot, baie sau expunerea ceasului la apă, apa reziduală din porturile difuzorului și microfonului poate face ca ceasul să fie temporar mai silențios decât de obicei. Apa nu dăunează ceasului, dar poate dura până la 24 de ore până când se evaporă. Puteți utiliza funcția de scoatere a apei pentru a ajuta la scoaterea apei din porturi (*Comenzi*, pagina 67).

Curățarea benzilor din piele

- 1 Ștergeți benzile din piele cu o cârpă uscată.
- 2 Folosiți un balsam pentru piele pentru a curăța benzile din piele.

Curățarea brățării din nailon

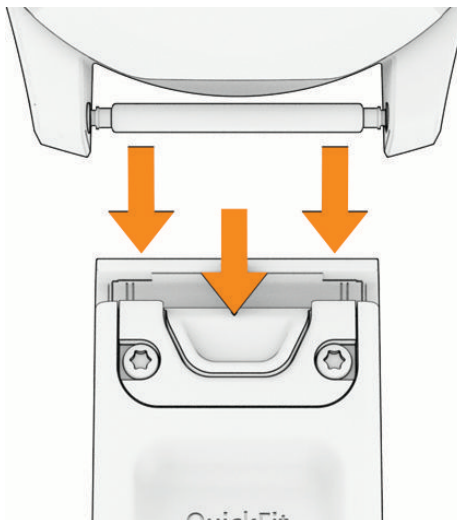
- Spălați brățara de mână, folosind un detergent slab, cum ar fi lichid de spălat vase.
- Nu puneți brățara de nailon în mașina de spălat sau în uscător.
- Când uscați brățara din nailon, agățați-o sau întindeți-o și permiteți-i să se usuce complet.
- Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

Schimbarea curelelor QuickFit®

⚠ AVERTISMENT

Brățările metalice și/sau brățările care au componente metalice în contact cu carcasa ceasului sau în imediata apropiere a acesteia nu trebuie utilizate cu ceasul fēnix® 9 Pro, din cauza posibilelor interferențe de semnal cu GNSS, Bluetooth®, Wi-Fi®, precum și cu funcțiile LTE și prin satelit (este necesar un abonament de servicii inReach® activ). Evitați utilizarea curelelor de la terți și utilizați numai curelele Garmin® non-metalice compatibile disponibile pe www.garmin.com/Support/FAQ/SupportedBands.

- 1 Glisați încuietoarea de pe cureaua QuickFit și îndepărtați cureaua de pe ceas.



- 2 Aliniați noua curea cu dispozitivul.
- 3 Presați cureaua în poziție.

NOTĂ: asigurați-vă că ați fixat bine brățara. Încuietoarea trebuie să se închidă peste acul ceasului.

4 Repetați pașii de la 1 la 3 pentru a înlocui cealaltă parte a curelei.

Cum obțineți mai multe informații

Puteți găsi mai multe informații despre acest produs pe site-ul web Garmin®.

- Accesați support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- Accesați garmin.com, sau contactați distribuitorul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.
- Accesați garmin.com/ataccuracy pentru informații despre precizia funcțiilor.

Acesta nu este un dispozitiv medical.

Anexă

Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării

Ecranul pentru dinamica de alergare afișează un indicator color pentru sistemul de măsurare primar. Puteți personaliza metrica principală. Indicatorul color vă arată în ce mod datele despre dinamica alergării se compară cu cele ale altor alergători. Zonele color se bazează pe procente.

Garmin® a studiat mulți alergători, de toate nivelurile. Valorile din zonele roșii sau portocalii sunt tipice pentru alergătorii cu mai puțină experiență sau mai lenți. Valorile din zonele verzi, albastre sau mov sunt tipice pentru alergătorii cu mai multă experiență sau mai rapizi. Alergătorii cu mai multă experiență tind să manifeste durate de contact cu solul mai mici, oscilații mai mici pe verticală, rapoarte verticale mai mici, pierderi mai reduse de viteză a pașilor și cadențe superioare față de alergătorii cu mai puțină experiență. Cu toate acestea, alergătorii mai înalți manifestă în mod tipic cadențe ușor inferioare, lungimi mai mari ale pașilor și oscilații pe verticală puțin mai mari. Raportul vertical este oscilația pe verticală împărțită la lungimea pasului. Nu este corelat cu înălțimea.

Accesați garmin.com/runningdynamics pentru mai multe informații despre dinamica alergării. Pentru teorii și interpretări suplimentare ale datelor despre dinamica alergării, puteți consulta publicații și site-uri web de prestigiu consacrate alergării.

Zonă color	Procent din zonă	Interval de cadență	Intervalul duratei de contact cu solul	Interval pentru pierderea vitezei pașilor
 Mov	>95	>185 ppm	<218 ms	<8,2 cm/s
 Albastru	70–95	174–185 ppm	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Verde	30–69	163–173 ppm	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Portocaliu	5–29	151–162 ppm	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Roșu	<5	<151 ppm	>308 ms	>25,9 cm/s

Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul

Echilibrul pe durata contactului cu solul măsoară simetria din timpul alergării și apare ca un procent din durata totală a contactului cu solul. De exemplu, 51,3% cu o săgeată orientată spre stânga arată că alergătorul petrece mai mult timp pe pământ cu piciorul stâng. Dacă ecranul cu date afișează ambele numere, de exemplu 48–52, 48% reprezintă piciorul stâng și 52% reprezintă piciorul drept.

Zonă color	 Roșu	 Portocaliu	 Verde	 Portocaliu	 Roșu
Simetrie	Slab	Suficient	Bun	Suficient	Slab
Procent din alți alergători	5%	25%	40%	25%	5%
Echilibrul duratei de contact cu solul	>52,2% S	50,8–52,2% S	50,7% S–50,7% D	50,8–52,2% D	>52,2% D

În timpul elaborării și testării dinamicii alergării, echipa Garmin® a descoperit corelații între rănirile și dezechilibrele mai pronunțate ale anumitor alergători. Pentru mulți alergători, echilibrul pe durata contactului cu solul tinde să se abată dincolo de 50–50 la alergarea în susul sau în josul pantelor. Majoritatea antrenorilor de alergări sunt de acord cu faptul că o formă simetrică a alergării este benefică. Alergătorii de elită tind să aibă pași rapizi și echilibrați.

Puteți urmări indicatorul sau câmpul de date pe durata alergării sau puteți vizualiza rezumatul din contul Garmin Connect™ după alergare. Ca și în cazul altor date referitoare la dinamica alergării, echilibrul pe durata contactului cu solul este o măsurătoare cantitativă menită să contribuie la înțelegerea formei dvs. de alergare.

Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical

Intervalele de date pentru oscilația pe verticală și raportul vertical diferă ușor în funcție de senzor și de poziționarea acestuia pe piept (accesoriile din seria HRM 600, HRM-Fit™ sau HRM-Pro™) sau la talie (accesoriul Running Dynamics Pod).

Zonă color	Procent din zonă	Interval de oscilații pe verticală la piept	Interval de oscilații pe verticală la talie	Raport vertical la piept	Raport vertical la talie
 Mov	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Albastru	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Verde	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Portocaliu	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Roșu	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea VO₂ max. în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Procent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bun	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Suficient	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slab	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femei	Procent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bun	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Suficient	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slab	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Date retipărite cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, vizitați www.CooperInstitute.org.

Evaluări pentru economia alergării

Zonă color	Evaluare	Bărbați	Femei
 Roz	Elită	<185	<190
 Mov	Superior	185 - 189	190 - 194
 Albastru	Expert	190 - 194	195 - 199
 Verde	Bine antrenat	195 - 204	200 - 209
 Galben	Antrenat	205 - 214	210 - 219
 Portocaliu	Intermediar	215 - 224	220 - 229
 Roșu	Recreațional	> 224	> 229

Clasificările FTP

Aceste tabele includ clasificări pentru evaluarea puterii de prag funcționale (FTP) în funcție de sex.

Bărbați	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	5,05 și mai mare
Excelent	De la 3,93 la 5,04
Bun	De la 2,79 la 3,92
Suficient	De la 2,23 la 2,78
Neantrenat	Mai puțin de 2,23

Femei	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	4,30 și mai mare
Excelent	De la 3,33 la 4,29
Bun	De la 2,36 la 3,32
Suficient	De la 1,90 la 2,35
Neantrenat	Mai puțin de 1,90

Clasificările FTP se bazează pe studiul efectuat de Hunter Allen și Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Antrenamentele și cursele efectuate cu un contor de putere) (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Evaluările scorului de anduranță

Aceste tabele includ clasificări pentru estimările de scoruri de anduranță în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Recreațional	Intermediar	Antrenat	Bine antrenat	Expert	Superior	Elită
18-20	Sub 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	Minimum 8300
21-39	Sub 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	Minimum 8800
40-44	Sub 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	Minimum 8600
45-49	Sub 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	Minimum 8400
50-54	Sub 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	Minimum 8000
55-59	Sub 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	Minimum 7300
60-64	Sub 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	Minimum 6700
65-69	Sub 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	Minimum 6200
70-74	Sub 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	Minimum 5700
75-80	Sub 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	Minimum 5300
80 de ani și peste	Sub 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	Minimum 5000

Femei	Recreațional	Intermediar	Antrenat	Bine antrenat	Expert	Superior	Elită
18-20	Sub 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	Minimum 6900
21-39	Sub 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	Minimum 7300
40-44	Sub 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	Minimum 7200
45-49	Sub 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	Minimum 7100
50-54	Sub 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	Minimum 6800
55-59	Sub 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	Minimum 6400
60-64	Sub 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	Minimum 6100
65-69	Sub 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	Minimum 5700
70-74	Sub 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	Minimum 5500
75-80	Sub 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	Minimum 5200
80 de ani și peste	Sub 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	Minimum 4700

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Garmin Human Performance Lab™.

Dimensiunea și circumferința roții

Când este utilizat pentru ciclism, senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului pentru ciclism este marcată pe ambele părți ale pneului. Puteți să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

Câmpuri de date

NOTĂ: nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate. Unele câmpuri de date necesită accesorii ANT+® sau Bluetooth® pentru afișarea datelor. Unele câmpuri de date apar în mai multe categorii pe ceas.

SUGESTIE: puteți personaliza câmpurile de date și din setările ceasului, în aplicația Garmin Connect™.

Câmpuri cadență

Nume	Descriere
Cadență medie	Ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.
Cadență medie	Alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.
Cadență	Ciclism. Numărul de rotații ale brațului pedalier. Pentru ca aceste date să apară, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un accesoriu pentru cadență.
Cadență	Alergare. Numărul de pași pe minut (stânga și dreapta).
Cadență tură	Ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.
Cadență tură	Alergare. Cadența medie pentru tura curentă.
Cadență ultima tură	Ciclism. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.
Cadență ultima tură	Alergare. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Diagrame

Nume	Descriere
Diagramă barometru	Un grafic care prezintă presiunea barometrică în timp.
Diagramă altitudine	Un grafic care prezintă elevația în timp.
Diagramă puls	Un grafic care prezintă pulsul dvs. pe durata unei activități.
Diagramă ritm	Un grafic care prezintă ritmul dvs. pe durata unei activități.
Diagramă putere	Un grafic care prezintă puterea dvs. pe durata unei activități.
Diagramă viteză	Un grafic care prezintă viteza dvs. pe durata unei activități.

Câmpuri busolă

Nume	Descriere
Direcția pe busolă	Direcția în care vă deplasați pe baza busolei.
Direcție GPS	Direcția în care vă deplasați pe baza GPS-ului.
Direcție	Direcția în care vă deplasați.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
Distanță	Distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.
Distanță int.	Distanța parcursă pentru intervalul curent.
Distanță tură	Distanța parcursă pentru tura curentă.
Distanță ultima tură	Distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.
Distanță nautică	Distanța parcursă în metri marini sau picioare marine.

Câmpuri scufundare

Nume	Descriere
Viteză de urcare	Rata curentă de ascensiune către suprafață.
SNC	Procentul curent de toxicitate a oxigenului la nivelul sistemului nervos central.
PO2 gaz curent	Presiunea parțială a oxigenului (PO2) a gazului diluant în timpul unei scufundări cu un recirculator cu circuit închis (CCR).
Număr scufundare	Numărul de scufundări pe care le-ați finalizat.
Ul ad scuf	Adâncimea maximă atinsă în timpul ultimei scufundări.
Dur.ult.scuf.	Durata de timp pe care ați petrecut-o sub suprafață în timpul ultimei scufundări.

Nume	Descriere
Adâncime maximă	Adâncimea maximă atinsă în timpul unei scufundări.
Unități de toxicitate a oxigenului	Unitățile curente de toxicitate a oxigenului.
Timp suprafață	Durata de timp scursă de la revenirea la suprafață în urma unei scufundări.
Timp până la suprafață	Intervalul de timp necesar pentru a ajunge la suprafață în siguranță.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
Urcare medie	Distanța de ascensiune verticală medie de la ultima resetare.
Coborâre medie	Distanța de coborâre verticală medie de la ultima resetare.
Altitudine	Altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.
Raport planare	Raportul dintre distanța orizontală și distanța verticală parcurse.
Altitudine GPS	Altitudinea locației curente utilizând GPS-ul.
Pantă	Calculul ascensiunii (altitudine) comparativ cu rulajul (distanță). De exemplu, dacă pentru fiecare 3 m (10 ft.) urcați parcurgeți 60 m (200 ft.), înclinația este 5%.
Tură urcare	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru tura curentă.
Tură coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru tura curentă.
Ultima tură - urcare	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.
Ultima tură - coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.
Urcare maximă	Rata de ascensiune maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
Coborâre maximă	Rata de coborâre maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
Altitudine maximă	Elevația cea mai înaltă atinsă de la ultima resetare.
Altitudine minimă	Elevația cea mai joasă atinsă de la ultima resetare.
Ascensiune totală	Distanța totală ca diferență de nivel urcată de la ultima resetare.
Coborâre totală	Distanța totală ca diferență de nivel coborâtă de la ultima resetare.

Câmpuri pentru etaje

Nume	Descriere
Numărul de etaje urcate	Numărul total de etaje urcate în ziua respectivă.
Etaje coborâte	Numărul total de etaje coborâte în ziua respectivă.
Etaje pe minut	Număr de etaje urcate pe minut.

Force Fields

Nume	Descriere
Forță 3s	Media mobilă de 3 de secunde a forței aplicate platformelor pedalelor, în newtoni.
Forță 10s	Media mobilă de 10 de secunde a forței aplicate platformelor pedalelor, în newtoni.
Forță 30s	Media mobilă de 30 de secunde a forței aplicate platformelor pedalelor, în newtoni.
Forță medie	Forța medie aplicată pe platformele pedalelor în timpul activității, în newtoni.
Forță	Forța aplicată platformelor pedalelor, în newtoni.
Forță tură	Forța medie aplicată pe platformele pedalelor în timpul turei curente, în newtoni.
Forță normalizată în tură	Forța normalizată aplicată platformelor pedalelor în timpul turei curente, în newtoni.
Forță în ultima tură	Forța medie aplicată pe platformele pedalelor în timpul turei anterioare, în newtoni.
Forță normalizată în ultima tură	Forța normalizată aplicată platformelor pedalelor în timpul turei anterioare, în newtoni.
Forță maximă	Forța maximă aplicată pe platformele pedalelor în timpul activității, în newtoni.
Forță maximă tură	Forța maximă aplicată platformelor pedalelor în timpul turei curente, în newtoni.
Forță normalizată	Forța normalizată aplicată platformelor pedalelor, în newtoni.

Viteze

Nume	Descriere
Baterie Di2	Energia rămasă a bateriei unui senzor Di2.
Față	Transmisia față a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Baterie transmisie	Starea bateriei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Combinație poziție transmisie	Combinația curentă a pozițiilor transmisiei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Viteze	Transmisiiile față și spate ale bicicletei, raportate de un senzor de poziție a transmisiei.
Raport de transmisie	Numărul de dinți ai transmisiilor față și spate ale bicicletei, care sunt detectați de un senzor de poziție a transmisiilor.
Spate	Transmisia spate a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Grafic

Nume	Descriere
Consultări widget	Alergare. Un grafic color care arată intervalul dvs. curent de cadență.
INDICATOR BUSOLĂ	Direcția în care vă deplasați pe baza busolei.
Indicator echilibru DCS	Un indicator color care arată echilibrul stânga/dreapta de pe durata de contact cu solul din timpul alergării.
Ind.pt.durata de contact cu solul	Un indicator color care arată durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde.
Indicator de puls	Un grafic colorat care arată zona dvs. curentă de puls.
Raport zone de puls	Un indicator colorat care prezintă raportul dintre timpul petrecut în fiecare zonă de puls.
Indicator PacePro	Alergare. Ritmul dvs. curent și ritmul țintă în funcție de split.
INDICATOR DE PUTERE	Un indicator color care arată zona dvs. curentă de putere.
Indicator stamina (Distanță)	Un indicator care prezintă distanța rămasă cu stamina curentă.
Indicator stamina (Timp)	Un indicator care prezintă timpul rămas cu stamina curentă.
Indicator pt. pierd. vit. pe pas	Un indicator color care arată pierderea curentă de viteză a pașilor în timpul alergării.
Indicator % pierderea vitezei pe pas	Un indicator color care arată procentajul de pierdere medie a vitezei pașilor în timpul alergării.
Ind.asc./cob.totală	Distanțele totale coborâte și urcate în timpul activității sau de la ultima resetare.
Ind.ef.antren.	Impactul activității curente asupra condiției dvs. fizice aerobice și anaerobice.
Indicator de oscilație pe verticală	Un indicator color care arată numărul dvs. de oscilații pe verticală din timpul alergării.
Indi.raport de osc.vert.	Un indicator color care arată raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Câmpuri puls

Nume	Descriere
% Rezervă puls	Procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
Efectul antrenamentului aerob	Impactul activității curente asupra condiției fizice aerobe.
Efectul antrenamentului anaerob	Impactul activității curente asupra condiției fizice anaerobe.
%Puls mediu	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.
Puls mediu	Pulsul mediu pentru activitatea curentă.
Medie % Puls maxim	Procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.

Nume	Descriere
Puls	Pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul trebuie să fie echipat cu funcția de monitorizare a pulsului la încheietura mâinii sau să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.
%Puls maxim	Procentul din pulsul maxim.
Zonă puls	Intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicate se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).
Medie % puls interval	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.
% puls maxim interval	Procentul mediu din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.
Puls mediu interval	Pulsul mediu pentru lungimea de bazin curentă.
% puls maxim interval	Procentul maxim din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.
%Puls maxim interval	Procentul maxim din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.
Puls maxim interval	Pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.
%Puls tură	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru tura curentă.
Puls tură	Pulsul mediu pentru tura curentă.
% Puls maxim tură	Procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.
% Puls ultima tură	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultima tură încheiată.
Puls ultima tură	Puls mediu pentru ultima tură finalizată.
% Puls maxim tură	Procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima tură încheiată.
Durata pe zone	Timpul scurs pe fiecare zonă de puls.

Câmpuri lungimi

Nume	Descriere
Lungimi interval	Numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata intervalului curent.
Lungimi	Numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata activității curente.

Câmpuri navigație

Nume	Descriere
Direcție de deplasare	Direcția de la locația curentă către o destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Traseu	Direcția de la locația de plecare la o destinație. Traseul poate fi vizualizat ca o rută planificată sau setată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Locație de destinație	Poziția destinației dvs. finale.
Punct de trecere stabilit ca dest.	Ultimul punct de pe ruta către destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță rămasă	Distanța rămasă până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță până la următorul	Distanța rămasă până la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță totală estimată	Distanța estimată de la start până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
OES la următorul	Ora estimată la care veți ajunge la următorul punct de pe traseu (ajustată conform orei locale din punctul de pe traseu). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
OES	Ora estimată la care veți ajunge la destinația finală (ajustată conform orei locale din locul de destinație). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
TER	Timpul estimat rămas până la atingerea destinației finale. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Nume	Descriere
Raport planare la destinație	Raportul de planare necesar pentru a coborî de la poziția curentă către altitudinea de destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Latitudine/Longitudine	Poziția curentă în latitudine și longitudine indiferent de setarea formatului poziției selectate.
Locație	Poziția curentă utilizând setarea formatului poziției selectate.
Bifurcația următoare	Distanța până la următoarea intersecție de pe traseu conform ghidului cartografic NextFork™.
Următorul punct intermediar	Următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
În afara traseului	Distanța către stânga sau dreapta deviată de la ruta originală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Timp până la următorul	Durata estimată rămasă până ajungeți la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Viteza efectivă către destinație	Viteza cu care ajungeți la o destinație pe o rută. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță verticală până la destinație	Elevația dintre poziția curentă și destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Viteză pe verticală până la obiectiv	Raportul de urcare sau de coborâre până la altitudine predeterminată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Alte câmpuri

Nume	Descriere
Calorii active	Caloriile arse în timpul unei activități.
Presiune ambiantă	Presiunea atmosferică necalibrată.
Presiune barometrică	Presiunea atmosferică curentă calibrată.
Ore baterie	Numărul de ore rămase până la consumarea puterii bateriei.
Nivel baterie	Energia rămasă a bateriei.
COG	Direcția reală de deplasare, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Distanță la linia de start	Distanța rămasă până la linia de start a cursei. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Baterie eBike	Nivelul rămas al bateriei unei biciclete electrice eBike.
Distanță rămasă eBIKE	Distanța rămasă estimată pe care bicicleta electrică eBike poate oferi asistență.
Flux	Măsurătoarea care arată cât de constant vă mențineți viteza și uniformitatea în timpul virajelor din activitatea curentă.
GPS	Puterea semnalului satelitului GPS.
Efort	Măsurarea dificultății pentru activitatea curentă bazată pe altitudine, gradient și schimbările rapide ale direcției.
Intervale	Numărul de intervale finalizate în cadrul activității curente.
Fluxul turei	Scorul general de flux pentru tura curentă.
Efort susținut în timpul turei	Scorul general de efort susținut pentru tura curentă.
Ture	Numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.
Repetări în ultima rundă	Numărul de repetări din ultima rundă a activității.
Ridicare	Unghiul de ridicare în timpul unei activități de navigare cu barca.
Solicitare	Nivelul de solicitare al antrenamentului pentru activitatea curentă. Nivelul de solicitare al antrenamentului reprezintă consumul suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC), ceea ce indică efortul depus în timpul exercițiului.
LTE	Puterea semnalului LTE.
Nivelul de performanță	Scorul nivelului de performanță este o evaluare în timp real a capacității dvs. de efort.
Repetiții	În timpul unei activități la sală, numărul de repetări dintr-un set de exerciții.

Nume	Descriere
Rata respiratorie	Rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).
Runde	Numărul de grupuri de exerciții efectuate într-o activitate, cum ar fi sărit coarda.
Acumulare solară	Cantitatea de energie solară acumulată în lux-ore.
Intensitate solară	Intensitatea solară actuală, afișată ca procent din 50.000 lucși.
Pași	Numărul de pași efectuați în cadrul activității curente.
Stres	Nivelul curent de stres.
Răsărit	Ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.
Apus	Ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.
Asistența pentru direcție	Un indicator care vă ajută să stabiliți dacă ambarcațiunea este cârmuită sau ridicată.
Momentul zilei	Ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).
Total calorii	Numărul total de calorii arse într-o zi.

Câmpuri ritm

Nume	Descriere
Ritm 500 m	Ritmul actual la 500 de metri.
Ritm mediu 500 m	Ritmul mediu la 500 de metri pentru activitatea curentă.
Ritm mediu	Ritmul mediu pentru activitatea curentă.
Ritm ajustat pantă	Ritmul mediu ajustat în funcție de înclinația terenului.
Ritm interval	Ritmul mediu pentru intervalul curent.
Ritm tură 500 m	Ritmul mediu la 500 de metri pentru tura curentă.
Ritm tură	Ritmul mediu pentru tura curentă.
Ritm 500 m în ultima tură	Ritmul mediu la 500 de metri pentru ultima tură.
Ritm ultima tură	Ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.
Ritm ultima lungime	Ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.
Ritm	Ritmul curent.
Ritm constant	Ritmul mediu pentru ultima milă sau ultimul kilometru finalizat.

Câmpuri PacePro

Nume	Descriere
Următoarea distanță segmentată	Alergare. Distanța totală pentru split-ul următor.
Țintă ur.dis.seg.	Alergare. Ritmul țintă pentru split-ul următor.
Distanță split	Alergare. Distanța totală pentru split-ul curent.
Distanță segmentată rămasă	Alergare. Distanța rămasă pentru split-ul curent.
Ritm split	Alergare. Ritmul pentru split-ul curent.
Ritm țintă distanță segmentată	Alergare. Ritmul țintă pentru split-ul curent.

Câmpuri pentru putere

Nume	Descriere
% FTP	Puterea curentă manifestată, ca procent din puterea de prag funcțională.
Echilibru mediu 3s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 3 secunde.
Putere 3 s	Media puterii de mișcare produse timp de 3 de secunde.
Putere per greutate 3 s	Puterea medie timp de 3 secunde, măsurată în wați per kilogram pentru activitatea curentă.
Echilibru mediu 10s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 10 secunde.
Putere 10 s	Media puterii de mișcare produse timp de 10 de secunde.
Putere per greutate 10 s	Puterea medie timp de 10 secunde, măsurată în wați per kilogram pentru activitatea curentă.

Nume	Descriere
Echilibru mediu 30s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 30 secunde.
Putere 30 s	Media puterii de mișcare produse timp de 30 de secunde.
Putere per greutate 30 s	Puterea medie timp de 30 secunde, măsurată în wați per kilogram pentru activitatea curentă.
Echilibru mediu	Echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru activitatea curentă.
Fază putere medie stânga	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.
PUTERE MEDIE	Puterea medie produsă pentru activitatea curentă.
Vârf fază putere medie dreapta	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.
S - Vârf fază putere medie	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.
DCP mediu	Decalajul mediu în centrul platformei pentru activitatea curentă.
Putere medie per greutate	Puterea medie măsurată în wați per kilogram pentru activitatea curentă.
D - Vârf fază putere medie	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.
Echilibru	Echilibrul stânga/dreapta al puterii curente.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pentru activitatea curentă.
Echilibru în tură	Echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru tura curentă.
S - Vârf fază putere tură	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.
S - Fază putere tură	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.
Putere maximă în tură	Puterea cea mai mare produsă pentru tura curentă.
Lap NP	Normalized Power™ medie pentru tura curentă.
DCP în tură	Decalajul mediu în centrul platformei pentru tura curentă.
Putere tură	Puterea medie produsă pentru tura curentă.
Putere per greutate tură	Puterea medie măsurată în wați per kilogram pentru tura curentă.
D - Vârf fază putere tură	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
D - Fază putere tură	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
Putere maximă în ultima tură	Puterea maximă produsă pentru ultima tură finalizată.
Last Lap NP	Normalized Power medie pentru ultima tură finalizată.
Putere în ultima tură	Puterea medie produsă pentru ultima tură finalizată.
Fază de putere de vârf stânga	Unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.
Fază de putere stânga	Unghiul fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.
Putere max.	Puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.
NP	Normalized Power pentru activitatea curentă.
Constanță de pedalare	O măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul aplică în mod egal forță pe pedale la fiecare acționare a pedalelor.
DCP	Decalajul de la centrul platformei. Decalajul în centrul platformei este locul de pe platforma pedalei în care este aplicată forța.
Putere	Putere curentă generată în wați. Pentru activități de schi, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.
Putere per greutate	Puterea curentă măsurată în wați per kilogram.
Zonă de putere	Intervalul curent de putere produsă, în funcție de FTP sau de setările personalizate.
FPV dreapta	Unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul drept. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.

Nume	Descriere
FP dreapta	Unghiul fazei de putere curente pentru piciorul drept. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.
Durata pe zone	Timpul scurs pe fiecare zonă de putere.
Timp așezat	Timpul petrecut în șa pe durata pedalării pentru activitatea curentă.
Timp așezat în tură	Timpul petrecut în șa pe durata pedalării în tura curentă.
Timp în picioare	Timpul petrecut în picioare pe durata pedalării pentru activitatea curentă.
Timp în picioare în tură	Timpul petrecut în picioare pe durata pedalării în tura curentă.
TSS	Training Stress Score™ pentru activitatea curentă.
Eficiența cuplului	O măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul pedalează eficient.
Efort	Lucrul mecanic acumulat efectuat (puterea produsă), în kilojouli.

Câmpuri odihnă

Nume	Descriere
Repetare pornită	Timerul pentru ultimul interval plus pauza curentă (înot în bazin).
Timer de odihnă	Timerul pentru pauza curentă (înot în bazin).

Dinamica alergării

Nume	Descriere
Echilibru mediu DCS	Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru sesiunea curentă.
Durată medie de contact cu solul	Durata medie a contactului cu solul pentru activitatea curentă.
Pierdere vitezei pe pas medie	Valoarea medie a pierderii de viteză a pașilor pentru activitatea curentă.
Proc. pierdere vit. pe pas med.	Raportul mediu dintre pierdere vitezei pașilor și viteza pentru activitatea curentă.
Lungime medie pas	Lungimea medie a pasului pentru sesiunea curentă.
Oscilație medie pe verticală	Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru activitatea curentă.
Raport mediu pe verticală	Raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru sesiunea curentă.
DCS echilibru	Echilibrul stânga/dreapta pe durata de contact cu solul în timpul alergării.
Durată de contact cu solul	Durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde. Durata contactului cu solul nu este calculată în timpul mersului.
Echilibru DCS în tură	Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru tura curentă.
Durată de contact cu solul în tură	Durata medie a contactului cu solul pentru tura curentă.
Pierdere vitezei pe pas pe tură	Valoarea medie a pierderii de viteză a pașilor pentru tura curentă.
Proc. pierd. vit. pe pas pe tură	Raportul mediu dintre pierdere vitezei pașilor și viteza pentru tura curentă.
Lungime pas în tură	Lungimea medie a pasului pentru tura curentă.
Oscilație pe verticală în tură	Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru tura curentă.
Raport pe verticală în tură	Raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru tura curentă.
Pierdere vitezei pe pas	Măsurarea pierderii de viteză a pașilor în centimetri pe secundă în timpul alergării.
Procent a pierderii vitezei pe pas	Raportul dintre pierdere vitezei pașilor și viteza în timpul alergării.
Lungime pas	Lungimea pasului pe care îl faceți între două pășiri succesive, măsurată în metri.
Oscilație pe verticală	Numărul de oscilații din timpul alergării. Mișcarea pe verticală a trunchiului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.
Raport oscilație verticală	Raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Câmpuri viteză

Nume	Descriere
Viteză medie de deplasare	Viteza medie în timpul deplasării pentru activitatea curentă.
Viteză medie generală	Viteza medie pentru activitatea curentă, inclusiv vitezele de deplasare și oprite.
Viteză medie	Viteza medie pentru activitatea curentă.

Nume	Descriere
SOG mediu	Viteza de deplasare medie pentru activitatea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
SOG tură	Viteza de deplasare medie pentru tura curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză tură	Viteza medie pentru tura curentă.
SOG ultima tură	Viteza de deplasare medie pentru ultima tură finalizată, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză ultima tură	Viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.
SOG maximă	Viteza de deplasare maximă pentru activitatea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză maximă	Viteza de vârf pentru activitatea curentă.
Viteză	Viteza curentă de deplasare.
SOG	Viteza reală de deplasare, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză verticală	Viteza de ridicare sau de coborâre în timp.

Câmpuri stamina

Nume	Descriere
Stamina	Stamina curentă rămasă.
Distanță rămasă	Distanța rămasă cu stamina curentă la nivelul actual de efort.
Stamina potențială	Stamina potențială rămasă.
Timp rămas	Timpul rămas cu stamina curentă la nivelul actual de efort.

Câmpuri mișcări

Nume	Descriere
Distanță medie per pedalare	Schi de fond în interior. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.
Distanță medie per pedalare	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.
Distanță medie per mișcare	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.
Raport mișcări în medie	Schi de fond în interior. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.
Raport mișcări în medie	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.
Medie mișcări per lungime	Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata activității curente.
Distanță per pedalare	Schi de fond în interior. Distanța parcursă la o mișcare.
Distanță per mișcare	Sporturi cu vâsle. Distanța parcursă la o mișcare.
Mișcări per lungime interval	Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata intervalului curent.
Tip mișcări interval	Tipul de mișcare curent pentru interval.
Distanță per pedalare în tură	Schi de fond în interior. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.
Distanță per mișcare în tură	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.
Distanță per mișcare în tură	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.
Rată de pedalare în tură	Schi de fond în interior. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
Raport mișcări în tură	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
Raport mișcări în tură	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
Mișcări în tură	Schi de fond în interior. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
Mișcări în tură	Înot. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
Mișcări în tură	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pe tura curentă.

Nume	Descriere
Distanță per pedalare în ultima tură	Schi de fond în interior. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
Distanță per mișcare în ultima tură	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
Distanță per pedalare în ultima tură	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
Rată de pedalare în ultima tură	Schi de fond în interior. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.
Raport mișcări în ultima tură	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.
Raport mișcări în ultima tură	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.
Număr de pedalări în ultima tură	Schi de fond în interior. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Mișcări în ultima tură	Înot. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Mișcări în ultima tură	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Mișcări pe ultima lungime	Numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.
Tip mișcări pe ultima lungime	Tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.
Raport mișcări	Schi de fond în interior. Numărul de mișcări pe minut (mpm).
Raport mișcări	Înot. Numărul de mișcări pe minut (mpm).
Raport mișcări	Sporturi cu vâsle. Numărul de mișcări pe minut (mpm).
Mișcări	Schi de fond în interior. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.
Mișcări	Înot. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.
Mișcări	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Câmpuri Swolf

Nume	Descriere
Swolf mediu	Punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă (<i>Terminologie din domeniul înotului, pagina 39</i>). Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri.
Swolf interval	Punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.
Tură Swolf	Punctajul SWOLF pentru tura curentă.
Swolf în ultima tură	Punctajul SWOLF pentru cea mai recentă tură finalizată.
Swolf pe ultima lungime	Punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Câmpuri temperatură

Nume	Descriere
Maxima din 24 de ore	Temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.
Minima din 24 de ore	Temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.
Temperatură medie	Temperatura medie în timpul activității.
Temperatură maximă	Temperatura maximă în timpul activității.
Temperatură minimă	Temperatura minimă în timpul activității.
Temperatură	Temperatura aerului. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură. Puteți asocia un senzor tempe™ la dispozitiv pentru a asigura o sursă constantă de temperaturi precise.

Câmpuri timer

Nume	Descriere
Timp mediu în tură	Timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.
Timp mediu exercițiu	Timpul mediu al mișcării pentru activitatea curentă.
Timp mediu de menținere a poziției	Timpul mediu de menținere a poziției pentru activitatea curentă.
Timp scurs	Timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți timerul și alergați 10 minute, opriți timerul pentru 5 minute, apoi porniți timerul și alergați 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.
Durată estimată până la finis	Durată estimată până la finis pentru activitatea curentă.
Timp interval	Timpul cronometrat pentru intervalul curent.
Timp tură	Timpul cronometrat pentru tura curentă.
Timp ultima tură	Timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.
Timp ultimul exercițiu	Timpul cronometrat pentru ultima mișcare finalizată.
Timp ultima poziție	Timpul cronometrat pentru ultima poziție finalizată.
Timp deplasare	Timpul cronometrat pentru deplasarea curentă.
Timp deplasare	Timpul total de mișcare pentru activitatea curentă.
Avans total în față/spate	Timpul cu care sunteți în general în avans sau în întârziere față de ritmul sau viteza țintă.
Timp menținerea poziției	Timpul cronometrat pentru poziția curentă.
Timer cursă	Timpul scurs pentru cursa de ambarcațiuni cu vele curentă.
Timer de set	În timpul unei activități de antrenament de forță, volumul de timp petrecut în setul curent de exerciții.
Durată opriri	Timpul cronometrat de oprire pentru activitatea curentă.
Timpul de înot	Timpul de înot pentru activitatea curentă nu include durata de odihnă.
Cron.	Ora curentă pentru timerul de activitate.

Câmpuri exercițiu

Nume	Descriere
Repetiții rămase	În timpul unui exercițiu, repetițiile rămase.
Durată etapă	Timpul sau distanța rămasă pentru etapa din exercițiu.
Ritm pași	Ritmul curent în timpul etapei exercițiului.
Viteză pași	Viteza curentă în timpul etapei exercițiului.
Timp etapă	Timpul scurs pentru etapa din exercițiu.

© 2026 Garmin Ltd. sau filialele sale

Garmin®, sigla Garmin, fēnix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, Virtual Partner® și Xero® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în SUA și în alte țări. 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™ și Vector™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google LLC. Apple®, iPhone® și iTunes® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în SUA și în alte țări și regiuni. Marca grafică și logourile Bluetooth® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Di2™ este o marcă comercială a Shimano, Inc. Shimano® este o marcă comercială înregistrată a Shimano, Inc. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licența Apple Inc. NOAA® este o marcă comercială înregistrată a National Oceanic and Atmospheric Administration. Overwolf™ este o marcă comercială a Overwolf Ltd. STRAVA și Strava™ sunt mărci comerciale ale Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) și Normalized Power™ (NP) sunt mărci comerciale ale Peakware, LLC. USB-C® este o marcă comercială înregistrată a USB Implementers Forum. Wi-Fi® este o marcă înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® este marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în S.U.A. și în alte țări. Zwift™ este o marcă comercială Zwift, Inc. Alte mărci comerciale și nume comerciale sunt cele ale respectivilor deținători.