

GARMIN®



VIVOACTIVE® 6

Kullanma Kılavuzu

© 2025 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

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

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

Android™, Google LLC. kuruluşunun ticari markasıdır. Apple®, iPhone® ve iTunes®; Apple Inc. kuruluşunun ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markasıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. Di2™, Shimano, Inc. şirketinin ticari markasıdır. iOS®, Cisco Systems, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır ve Apple Inc. lisansı ile kullanılmaktadır. Iridium®, Satellite LLC. şirketinin tescilli ticari markasıdır. Shimano®, Shimano, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır. USB-C®, USB Implementers Forum kuruluşunun tescilli ticari markasıdır. Wi-Fi®, Wi-Fi Alliance Corporation'ın tescilli markasıdır. Windows®, Microsoft Corporation'ın ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markasıdır. Zwift™, Zwift, Inc. kuruluşunun ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

M/N: A04951

İçindekiler

Giriş..... 1

Başlarken.....	1
Genel Bilgiler.....	1
Dokunmatik Ekran İpuçları.....	2
Cihazın Kilitlenmesi ve Açılması.....	2
Simgelere Genel Bakış.....	2

Uygulamalar ve Etkinlikler..... 3

Uygulamalar.....	3
Health Snapshot.....	5
Garmin Pay.....	5
Garmin Pay Cihazınızı	
Oluşturma.....	5
Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım	
için Ödeme Yapma.....	5
Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart	
Ekleme.....	6
Garmin Pay Kartlarınızı	
Yönetme.....	6
Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme.....	6
Messenger Özelliğini Kullanma.....	7
Etkinlikler.....	7
Etkinlik Başlatma.....	8
Etkinlikleri Kaydetmek İçin	
İpuçları.....	8
Etkinlik Durdurma.....	9
Etkinlik Değerlendirme.....	9
Koşu.....	9
Koşma.....	9
Pist Koşusuna Çıkma.....	10
Pist Koşusu Kaydetme Hakkında	
İpuçları.....	10
Sanal Koşuya Çıkma.....	10
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre	
Etme.....	10
Bir Engelli Yarış Etkinliğini	
Kaydetme.....	11
Bisiklet Sürme.....	11
Bisiklet Sürme.....	11
Yüzme.....	11
Havuzda Yüzme.....	11
Yüzme Terimleri.....	12
Kulaç Türleri.....	12
Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları.....	12

Yüzme Sırasında Otomatik	
Dinlenme ve Manuel Dinlenme.....	13
Isınma Günlüğü İle Antrenman	
Yapma.....	13
Çoklu Spor.....	13
Triatlon Eğitimi.....	13
Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma.....	14
Spor Salonu Etkinlikleri.....	14
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini	
Kaydetme.....	14
Güçlenme Antrenmanı	
Etkinliklerini Kaydetme Hakkında	
İpuçları.....	15
Yüksek Yoğunluklu Aralıklı	
Antrenman (HIIT) Kaydetme.....	15
Mobilite Etkinliği Kaydetme.....	16
Golf.....	17
Golf Oynama.....	17
Golf Menüsü.....	19
Golf Ayarları.....	19
Bayrağı Taşıma.....	19
Bayrak Direği Yönünü	
Görüntüleme.....	20
Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini	
Görüntüleme.....	20
Tehlikeleri Görüntüleme.....	20
Ölçülen Vuruşları Görüntüleme.....	21
Manuel Olarak Vuruş Ölçme.....	21
Manuel Olarak Vuruş Ekleme.....	21
Skor Tutma.....	21
Skor Ayarları.....	21
Skor Yöntemini Ayarlama.....	22
Golf İstatistiklerini İzleme.....	22
Golf İstatistiklerini Kaydetme.....	22
Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme.....	22
Tur Özeti Görüntüleme.....	23
Bir Turu bitirme.....	23
Golf Sopası Listenizi	
Özelleştirme.....	23
Dış Mekan Etkinlikleri.....	23
Balık Avlama.....	23
Kış Sporları.....	24
Kayak Pistlerinizi Görüntüleme.....	24
Diğer Etkinlikler.....	24
Nefes Egzersizi Etkinliklerini	
Kaydetme.....	24
Meditasyon Etkinliği Kaydetme.....	24
Oyun.....	25

Garmin GameOn™	
Uygulamasını Kullanma.....	25
Manuel Oyun Etkinliği	
Kaydetme.....	25
Etkinlikler ve Uygulamaları	
Özelleştirme.....	25
Uygulama Listesini Özelleştirme.....	25
Favori Etkinlikler Listenizi	
Özelleştirme.....	26
Favori Etkinliği Listeye Sabitleme....	26
Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	26
Özel Etkinlik Oluşturma.....	27
Etkinlik Ayarları.....	27
Etkinlik Uyarıları.....	29
Bir Uyarı Ayarlama.....	30
Etkinlik Sırasında Sesli Uyarılar	
Çalma.....	30
Uydu Ayarları.....	30
Görünüş.....	31
Saat Görünümü Ayarları.....	31
Saat Görünümünü Özelleştirme.....	31
Görünümler.....	32
Görünümlerin Görüntülenmesi.....	34
Görünüm Listesini Özelleştirme...	35
Body Battery.....	35
Body Battery Görünümünün	
Görüntülenmesi.....	35
Geliştirilmiş Body Battery Verileri	
İçin İpuçları.....	35
Stres Seviyesi Görünümünü	
Kullanma.....	36
Kadın Sağlığı.....	36
Adet Döngüsü İzleme.....	36
Adet Döngüsü Bilgilerinizi	
Kaydetme.....	36
Gebelik Takibi.....	36
Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme...	37
Hava Durumu Görünümünü	
Özelleştirme.....	37
Hisse Senedi Ekleme.....	38
Kontroller.....	38
Kontroller Menüsünü Özelleştirme...	41
Rahatsız Etmeyin Modunu	
Kullanma.....	41
Kısayol Ayarlama.....	41
Antrenman.....	41

Etkinlik İzleme.....	41
Otomatik Hedef.....	42
Hareket Uyarısı.....	42
Hareket Uyarısını Açma.....	42
Hareket Uyarılarını Özelleştirme...	42
Uyku İzleme.....	42
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini	
Kullanma.....	43
Nefes Alma Varyasyonları.....	43
Move IQ®.....	43
Antrenmanlar.....	43
Antrenman Başlatma.....	44
Garmin Connect Uygulamasından	
Antrenman İzleme.....	44
Aralıklı Antrenmanlar.....	44
Aralıklı Antrenman Başlatma.....	45
Aralıklı Antrenman Özelleştirme...	45
Aralıklı Antrenmanı Durdurma.....	45
Antrenman Hedefi Ayarlama.....	46
PacePro™ Antrenmanı.....	46
PacePro Uygulamasından Garmin	
Connect Planı İndirme.....	46
Saatinizde PacePro Planı	
Oluşturma.....	47
PacePro Planı Başlatma.....	48
Önceki Bir Etkinlikte Yarışma.....	49
Yarış Takvimi ve Birincil Yarış.....	49
Yarış Etkinliği için Antrenman	
Yapma.....	50
Antrenman Takvimi Hakkında.....	50
Uyarlanabilir Antrenman Planları.....	50
Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme.....	50
Performans Ölçümleri.....	51
VO2 Maksimum Tahminleri	
Hakkında.....	51
Koşu için VO2 Maksimum	
Tahmininizi Görüntüleme.....	52
Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi	
Görüntüleme.....	53
Kalp Hızı Değişkenliği Durumu.....	54
Laktat Eşiği.....	54
Toparlanma Süresi.....	55
Toparlanma Kalp Hızı.....	55
Geçmiş.....	55
Geçmiş Kullanma.....	55
Kişisel Rekorlar.....	55
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme....	56

Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....	56	Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme..	68
Kişisel Rekorları Silme.....	56	Bildirimleri Görüntüleme.....	68
Veri Toplamlarını Görüntüleme.....	56	Gelen Telefon Araması Alma.....	69
Saatler.....	57	Bir Kısa Mesajı Cevaplama.....	69
Alarm Ayarlama.....	57	Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını	
Alarm Düzenleme.....	57	Kapatma.....	69
Akıllı Uyandırma Alarmı.....	57	Telefonumu Bul Uyarılarını Açma ve	
Geri Sayım Süreölçerini Kullanma.....	58	Kapatma.....	69
Geri Sayım Süreölçerini Silme.....	58	GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir	
Kronometreyi Kullanma.....	59	Telefonu Bulma.....	69
Alternatif Saat Dilimleri Ekleme.....	59	Wi-Fi Bağlantı Özellikleri.....	70
Alternatif Saat Dilimini Düzenleme..	60	Wi-Fi Ağına Bağlanma.....	70
Geri Sayım Etkinliği Ekleme.....	60	Garmin Share.....	70
Bir Geri Sayım Etkinliğini		Garmin Share ile Veri Paylaşma.....	70
Düzenleme.....	60	Garmin Share ile Veri Alma.....	71
Bildirim ve Uyarı Ayarları.....	61	Garmin Share Ayarları.....	71
Sağlık ve Zindelik Uyarıları.....	61	Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar	
Anormal Kalp Hızı Uyarısı		Uygulamaları.....	71
Ayarlama.....	61	Garmin Connect.....	71
Hareket Uyarısı.....	61	Garmin Connect+ Abonelik.....	72
Hareket Uyarılarını Özelleştirme...	62	Garmin Connect Uygulamasını	
Sabah Raporu.....	62	Kullanma.....	72
Sabah Raporunuzu Özelleştirme.....	62	Garmin Connect Uygulamasını	
Akşam Raporu.....	62	Kullanarak Yazılımı	
Akşam Raporunuzu Özelleştirme.....	62	Güncelleme.....	72
Saat Uyarılarını Ayarlama.....	62	Birleşik Antrenman Durumu.....	72
Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma.....	63	Garmin Connect Cihazını	
Titreşim Ayarları.....	63	Bilgisayarınızda Kullanma.....	73
Ekran ve Parlaklık Ayarları.....	63	Garmin Express Kullanarak	
Bağlantı.....	63	Yazılımı Güncelleme.....	73
Sensörler ve Aksesuarlar.....	63	Verileri Garmin Connect ile Manuel	
Kablosuz Sensörler.....	64	Olarak Senkronize Etme.....	73
Kablosuz Sensörlerinizi		Connect IQ Özellikleri.....	73
Eşleştirme.....	65	Connect IQ Özelliklerini İndirme...	74
Koşu Dinamikleri.....	65	Bilgisayarınızı Kullanarak Connect	
Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle		IQ Özelliklerini İndirme.....	74
İlgili İpuçları.....	66	Garmin Messenger Uygulaması.....	74
Koşu Gücü.....	66	Garmin Golf Uygulaması.....	74
Varia Kamera Kontrollerini		Odaklama Modları.....	75
Kullanma.....	67	Varsayılan Odak Modunu	
Telefon Bağlantısı Özellikleri.....	67	Özelleştirme.....	75
Telefonunuzu Eşleştirme.....	67	Özel Odak Modu Oluşturma.....	75
		Sağlık ve Zindelik Ayarları.....	76
		Bilekten Kalp Hızı.....	76
		Saati Takma.....	76

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları	77	Harita Ayarları	84
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları	77	Güvenlik ve İzleme Özellikleri	85
Kalp Hızı Verilerini Yayınlama	77	Acil Durum Kişileri Ekleme	85
Nabız Oksimetresi	78	Kişi Ekleme	85
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma ..	79	Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma	86
Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama	79	Yardım İsteme	86
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları	79	Müzik	86
Otomatik Hedef	79	Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma	87
Yoğun Olduğunuz Dakikalar	80	Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme	87
Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama	80	Kişisel Ses İçeriği İndirme	87
Uyku İzleme	80	Müzik Dinleme	88
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma	80	Müzik Çalma Kontrolleri	88
Navigasyon	80	Bluetooth Kulaklığını Bağlama	89
Konumları Kaydetme	80	Ses Modunu Değiştirme	89
Konumunuzu Kaydetme	80	Kullanıcı Profili	89
Kayıtlı Konumları Görüntüleme ve Düzenleme	81	Kullanıcı Profilinizi Ayarlama	89
Bir Konumu Silme	81	Cinsiyet Ayarları	89
Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Bir Haritadan Konum Paylaşma	81	Tekerlekli Sandalye Modu	89
Paylaşılan Konumdan GPS Etkinliği Başlatma	81	Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi	90
Bir Etkinlik Sırasında Paylaşılan Bir Konuma Gitme	81	Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında	90
Variş Noktasına Gitme	82	Fitness Hedefleri	90
Başlangıç Noktasına Geri Dönme	82	Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama	91
Navigasyonu Durdurma	82	Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme	91
Rotalar	82	Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları	91
Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma	83	Güç Bölgelerinizi Ayarlama	92
Cihazınıza Rota Gönderme	83	Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama	92
Cihazınızda Bir Rotayı Takip Etme ..	83	Güç Yöneticisi Ayarları	92
Rota Ayrıntılarını Görüntüleme veya Düzenleme	83	Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme	93
Pusula	84	Sistem Ayarları	93
Pusula Yönünü Ayarlama	84	Düğme Kısayollarını Özelleştirme	93
Harita	84	Saatinizin Şifresini Belirleme	94
Harita Veri Ekranı Ekleme	84	Saatinizin Şifresini Değiştirme	94
Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma	84	Pusula	94
		Pusula Ayarları	94
		Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme	94
		Kuzey Referansını Ayarlama	95
		Saat Ayarları	95

Saati Senkronize Etme.....	95	V02 Maksimum Standart	
Gelişmiş Sistem Ayarları.....	95	Değerlendirmeleri.....	103
Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	95	Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri	
Veri Kaydetme Ayarları.....	96	Verileri.....	104
Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama.....	96	Yerle Temas Süresi Dengesi	
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	96	Verileri.....	104
E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk		Dikey Salınım ve Dikey Oran	
Bilgilerini Görüntüleme.....	96	Verileri.....	105
Cihaz Bilgileri.....	96	Tekerlek Boyutu ve Çevresi.....	105
AMOLED Ekran Hakkında.....	96	Veri Alanları.....	106
Saati Şarj Etme.....	97		
Teknik Özellikler.....	97		
Pil Bilgileri.....	98		
Cihaz Bakımı.....	98		
Saati Temizleme.....	98		
Kayışları Değiştirme.....	99		
Sorun Giderme.....	99		
Ürün Güncellemeleri.....	99		
Daha Fazla Bilgi Alma.....	99		
Cihazım yanlış dile ayarlanmış.....	99		
Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma			
İpuçları.....	100		
Saatinizi Yeniden Başlatma.....	100		
Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	100		
Telefonum, saate bağlanmıyor.....	100		
Bluetooth sensörümü saatimle birlikte			
kullanabilir miyim?.....	100		
Kulaklığım saate bağlanmıyor.....	101		
Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı			
kalmıyor.....	101		
Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri			
alabilirim?.....	101		
Uydu Sinyallerini Alma.....	101		
GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma...	101		
Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil. 101			
Etkinlik sıcaklığı okuması doğru			
değil.....	102		
Demo Modundan Çıkma.....	102		
Etkinlik İzleme.....	102		
Adım sayım doğru olmayabilir.....	102		
Saatimdeki ve Garmin Connect			
hesabımdaki adım sayım			
eşleşmiyor.....	102		
Ek.....	102		

Giriş

⚠ UYARI

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

Başlarken

Saatini ilk kez kullanırken saatinizin kurulumunu yapmak ve temel özellikleri öğrenmek için bu görevleri tamamlamanız gerekir.

- 1 Saati açmak için  düğmesini basılı tutun.
- 2 İlk kurulum işlemini tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.
Bildirim almak, etkinliklerinizi eşitlemek ve daha fazlası için ilk kurulum sırasında telefonunuzu saatinizle eşleştirebilirsiniz (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 67*).
- 3 Saati şarj edin (*Saati Şarj Etme, sayfa 97*).
- 4 Yazılım güncellemelerini kontrol edin (*Sistem Ayarları, sayfa 93*).
En iyi deneyim için saatinizdeki yazılımı güncel tutmanız gerekir. Yazılım güncellemeleri gizlilik, güvenlik ve özelliklerle ilgili değişiklikler ve geliştirmeler sunar.
- 5 Bir etkinlik başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 8*).

Genel Bilgiler



 BAŞLAT düğmesi	• Saati açmak için 2 saniye basılı tutun. • Saat ayarları dahil etkinlikler ve uygulamalar menüsünü açmak için basın. • Güç de dahil olmak üzere kontroller menüsünü görüntülemek için 2 saniye basılı tutun. • Yardım istemek için saat 3 defa titreyene kadar basılı tutun (<i>Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 85</i>).
 GERİ düğmesi	• Önceki sayfaya geri dönmek için basın. • İPUCU: Bir etkinlik sırasında, varsayılan olmayan düğme davranışını açıklamak için ekranda ipuçları görünür. • Özel kısayol özelliğini görüntülemek için basılı tutun (<i>Kısayol Ayarlama, sayfa 41</i>).
 Dokunmatik ekran	• Kanallar, özellikler ve menüler arasında gezinmek için yukarı, aşağı, sola veya sağa kaydırın (<i>Dokunmatik Ekran İpuçları, sayfa 2</i>). • Bir menüde bir seçenek belirlemek için dokununuz. • Önceki ekrana dönmek için sağa kaydırın.

Dokunmatik Ekran İpuçları

- Listeler ve menüler arasında yavaşça gezinmek için yukarı veya aşağı sürükleyin.
- Bir öğe seçmek için dokununuz.
- Saati uyandırmak için dokununuz.
- Saatteki görünüm arasında gezinmek için saat görünümünden yukarı kaydırın.
- Saat ayarları dahil olmak üzere uygulamalar ve etkinlikler menüsünü görüntülemek için saat görünümünden sola kaydırın.
- Önceki ekrana dönmek için sağa kaydırın.
- Varsa görünüm veya menü gibi bağlamsal bilgileri görüntülemek için saat görünümündeki bir öğeye dokununuz ve basılı tutunuz.
- Bir etkinlik sırasında bir sonraki veri ekranını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Bir etkinlik sırasında saat menüsünü, saat görünümünü ve diğer görünümünü görüntülemek için sağa kaydırın.
- Bir etkinlik sırasında müzik çaları görüntülemek için sola kaydırın.
- Mevcut olduğunda  öğesini seçin veya menü seçeneklerini görüntülemek için kaydırın.
- Her bir menü seçimini ayrı ayrı gerçekleştirin.

Cihazın Kilitlenmesi ve Açılması

Yanlışlıkla ekrana dokunulmasını veya düğmelere basılmasını önlemek için cihazı kilitleyebilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 41](#)).

1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  düğmesini basılı tutunuz.

2  simgesini seçin.

Cihaz, siz kilidi açana kadar ekrana dokunulduğunda veya düğmeye basıldığında yanıt vermez.

3 Cihazın kilidini açmak için herhangi bir düğmeyi basılı tutunuz.

Simgelere Genel Bakış

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

Uyumlu sensörlerin tam listesi için bkz. [Kablosuz Sensörler, sayfa 64](#).

	Telefon bağlantı durumu (Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma, sayfa 63)
	Kalp hızı monitörü durumu Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 77
	LiveTrack durumu (Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 85)
	Hız ve tempo sensörü durumu (Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 65)

Uygulamalar ve Etkinlikler

Saatinizde birçok önceden yüklenmiş uygulama ve etkinlik mevcuttur.

Uygulamalar: Uygulamalar, saatiniz için antrenmanları görüntüleme veya hava durumunu kontrol etme gibi etkileşimli özellikler sağlar (*Uygulamalar, sayfa 3*).

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

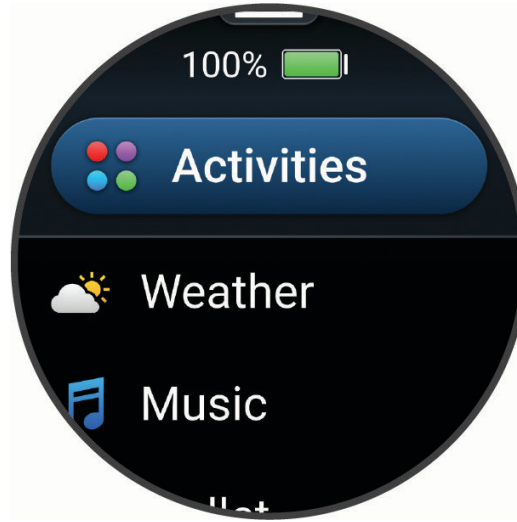
Etkinlik izleme ve fitness ölçü birimi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Connect IQ™ Uygulamaları: Connect IQ mağazasından uygulamalar yükleyerek saatinize özellik ekleyebilirsiniz (*Connect IQ Özelliklerini İndirme, sayfa 74*).

Uygulamalar

Saatinizi, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlayan uygulamalar menüsünü kullanarak özelleştirebilirsiniz. Bazı uygulamalar için uyumlu bir telefona Bluetooth® bağlantısı gerekir. Birçok uygulama, ayrıca görünüm (*Görünümler, sayfa 32*) veya kontrollerde (*Kontroller, sayfa 38*) de bulunabilir.

Uygulama listesini görüntülemek için saat görünümünde sola kaydırın.



Adı	Daha Fazla Bilgi
	Altimetre, barometre ve pusula bilgilerini bir arada görüntülemek için seçin.
Alarmlar	Alarm ayarlamak için bu öğeyi seçin.
Alternatif Saat Dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüler.
Kalp Hızını Yayınla	Eşleştirilen bir cihaza kalp atış hızı verilerini yayınlamak için bu öğeyi seçin (Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 77).
Hesap Makinesi	Bahış hesaplayıcının da bulunduğu hesap makinesini kullanmak için bu öğeyi seçin.
Takvim	Telefon takviminizden yaklaşan etkinlikleri görüntülemek için seçin.
Saatler	Alarm, süreölçer, kronometre, alternatif saat dilimi veya geri sayım etkinliği ayarlamak için seçin (Saatler, sayfa 57).
Pusula	Elektronik bir pusula görüntüler.
Geri Sayımlar	Yaklaşan geri sayım etkinliklerini görüntüler.
Connect IQ Store	Saatinizde Connect IQ Store mağazasını kullanmak için seçin (Connect IQ Özellikleri, sayfa 73).
Garmin Share	Diğer Garmin® cihazlarına veri göndermek veya almak için seçin (Garmin Share, sayfa 70).
Health Snapshot™	Belirli temel sağlık ölçümlerini kaydetmek için bu öğeyi seçin (Health Snapshot, sayfa 5).
Geçmiş	Kaydedilen etkinlik geçmişinizi, kayıtlarınızı ve toplam değerlerinizi görüntülemek için seçin (Geçmiş Kullanma, sayfa 55).
Messenger	Garmin Messenger™ telefon uygulamasından mesaj görüntülemek ve göndermek için seçin (Garmin Messenger Uygulaması, sayfa 74).
Ayin Evresi	GPS konumunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntülemek için seçin.
Müzik	Saatinizi kullanarak ses oynatımını kontrol etmek için seçin (Müzik Dinleme, sayfa 88).
Bildirimler	Telefon bildirimlerinizi görüntülemek için seçin (Bildirimleri Görüntüleme, sayfa 68).
Nabız Oksimetresi	Nabız oksimetresi ölçümü yapmak için seçin (Nabız Oksimetresi, sayfa 78).
Ayarlar	Ayarlar menüsünü açmak için seçin.
Hisse Senetleri	Özelleştirilebilir bir hisse senetleri listesi görüntülemek için seçin (Hisse Senedi Ekleme, sayfa 38).
Kronometre	Kronometreyi kullanmak için bu öğeyi seçin.
Gün Doğumu ve Gün Batımı	Gündoğumu, günbatımı ve alacakaranlık saatlerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.
Zamanlayıcılar	Bir süreölçer ayarlamak için bu öğeyi seçin.
İpuçları	Etkileşimli saat ipuçlarını görüntülemek için seçin ve saatinizin kullanım kılavuzuna erişmek için support.garmin.com adresine doğrudan bir bağlantı tarayın.
Cüzdan	Garmin Pay™ cüzdanınızı açmak için seçin (Garmin Pay, sayfa 5).

Adı	Daha Fazla Bilgi
Saat Yüzü	Saat görünümünüzü özelleştirmek için bu öğeyi seçin (Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 31).
Hava Durumu	Geçerli hava durumu tahminini ve hava durumunu görüntülemek için seçin.
Antrenmanlar	Kayıtlı antrenmanlarınızı görüntülemek için bu öğeyi seçin (Antrenmanlar, sayfa 43).

Health Snapshot

Health Snapshot özelliği, siz iki dakika boyunca hareketsiz tutarken birkaç temel sağlık metriği kaydeder. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Health Snapshot özelliğini favori uygulamalar listenize ekleyebilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme, sayfa 25](#)).

Garmin Pay

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

Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma

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

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

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

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

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat görünümünden  düğmesine basın.
 -  düğmesini basılı tutun.

- 2 **Cüzdan** öğesini seçin.

- 3 Dört haneli şifrenizi girin.

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

En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.



- 4 Garmin Pay cüzdanınıza birden çok kart eklediyseniz başka bir kart ile değiştirmek için kaydırın (isteğe bağlı).
- 5 Saatinizi 60 saniye içerisinde, saat okuyucuya bakacak şekilde ödeme okuyucusunun yakınına tutun.
Saat titrer ve okuyucu ile iletişim tamamlandığında bir onay işareti görüntüler.
- 6 Gerekirse işlemi tamamlamak için kart okuyucusundaki talimatları izleyin.

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

Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

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

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** >  > **Kart Ekle** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

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

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** öğesini seçin.
- 3 Kart seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kartı geçici olarak askıya almak veya bu işlemi geri almak için **Kartı Askıya Al** öğesini seçin.
Kart, vívoactive 6 saatinizi kullanarak alışveriş yapmanız için etkin olmalıdır.
 - Kartı silmek için  simgesini seçin.

Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

Şifreyi değiştirmek için güncel şifrenizi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız vívoactive 6 saatiniz için Garmin Pay özelliğini sıfırlamanız, yeni bir şifre oluşturmanız ve kart bilgilerinizi yeniden girmeniz gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** > **Şifreyi Değiştir** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

vívoactive 6 saatinizi kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Messenger Özelliğini Kullanma

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Messenger özelliğini kullanmak için vívoactive 6 saatinizin Garmin Messenger uygulamasına uyumlu telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisi sayesinde bağlı olmalıdır.

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

1 **Messenger** görünümünü açmak için saat görünümünden yukarı kaydırın.

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

2 İlgili görünümü seçin.

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

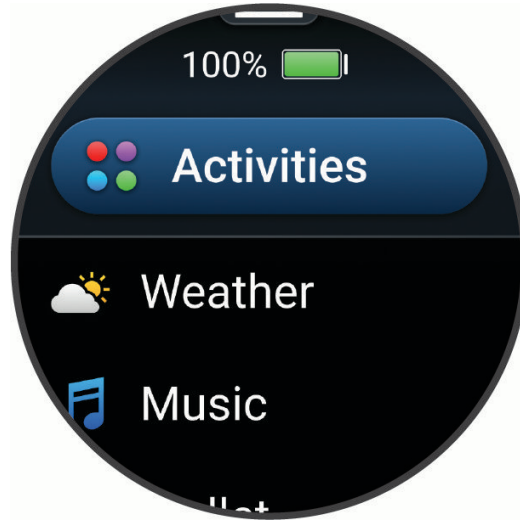
4 Saatinizde bir seçenek belirleyin:

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

Etkinlikler

Saat görünümündeyken sola kaydırın ve **Etkinlikler** ögesini seçin. En sevdiğiniz etkinlikleriniz, listenin üst kısmında görünür ([Favori Etkinlikler Listenizi Özelleştirme, sayfa 26](#)).

NOT: Bazı etkinlikler birden fazla kategoride görüntülenir.



kategori	Etkinlikler
Koşu	İç Mekan, Koşu, Pist Koşusu, Kros Koşusu, Koşu bandı, Engelli Yarış, , Sanal Koşu
Bisiklet	Bisiklet, Bisikletle Ulaşım, İç Mekanda Bisiklet, Bisiklet Turu, Bisikletli Koşu, eBike, eMTB, Çakıl Bisikleti, El Bisikleti, İç Mekanda El Bisikleti, MTB, Yol Bisikleti
Yüzme	Açık Su, Havuzda Yüzme
Spor Salonu	Boks, Kardiyo, Kondisyon Bisikleti, HIIT, Atlama İpi, Karma Dövüş Sanatları, Mobilite, Pilates, İç Mekanda Kürek Çekme, Stair Stepper, Güç, İç Mekanda Yürüyüş, Yoga
Açık Hava	At Binme, Disk Golf, Balık Avlama, Golf, Hike, At Binme, Paten Kayma, Dağcılık, Ağırlıkla Yürüyüş, Yürüme
Kış Sporları	Buz Pateni, Kayak, Snowboard, Kar Arabası, Kar Raketi Yürüyüşü, Klasik Kros Kayak, Skate Kros Kayak
Su Sporları	Tekne, Kayık, Row (Kürek Çekme) Hareketi, Yelken, Şnorkel, Ayakta Kano
Takım Sporları	Amerikan Futbolu, Beyzbol, Basketbol, Kriket, Çim Hokeyi, Buz Hokeyi, Lakros, Ragbi, Futbol, Softbol, Voleybol, Ultimate Disk
Raket Sporları	Badminton, Padel, Pickleball, Platform Tenisi, Raketbol, Duvar Tenisi, Masa Tenisi, Tenis
Motor Sporları	ATV, Motokros, Motosiklet, Kara Yoluyla
Diğer	Nefes Egzersizi, Oyun, Meditasyon

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse).

- 1 Saat görünümünde  ögesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılanlarınızdan bir etkinlik seçin.
 -  simgesini ve genişletilmiş etkinlik listesinden bir etkinliği seçin.
- 3 Etkinlik GPS sinyalleri alınmasını gerektiriyorsa gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin ve saat hazır olana kadar bekleyin.
Saat; kalp hızınızı belirlediğinde, GPS sinyallerini aldığı anda (gerekliyse) ve kablosuz sensörlerinize bağlandığında (gerekliyse) hazır duruma gelir.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce saati şarj edin ([Saati Şarj Etme, sayfa 97](#)).
- Bazı etkinliklerde turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için  düğmesine basın.
Belirli etkinliklerde bir turu geri almak için  ögesini seçebilirsiniz ([Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?, sayfa 101](#)).
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.

Etkinlik Durdurma

- 1  düğmesine basın.
 - 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinize devam etmek için **Sürdür** ögesini seçin.
 - Etkinliği kaydetmek ve ayrıntıları görüntülemek için **Kaydet** ögesini seçin,  düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin.
NOT: Etkinliği kaydettikten sonra öz değerlendirme verilerini girebilirsiniz (*Etkinlik Değerlendirme, sayfa 9*).
 - Etkinliğinizi duraklatıp daha sonra devam ettirmek için **Daha Sonra Devam Et** ögesini seçin.
 - Bir turu işaretlemek için **Tur** ögesini seçin.
Belirli etkinliklerde bir turu geri almak için  simgesini seçebilirsiniz (*Tur düğmesine basma işlemi nasıl geri alabilirim?, sayfa 101*).
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **Başlangıç Noktasına Geri Dön > TracBack** ögesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına en dolaysız yoldan dönmek için **Başlangıç Noktasına Geri Dön > Düz Hat** ögesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
 - Etkinliğin sonundaki kalp hızınız ile iki dakika sonraki kalp hızınız arasındaki farkı ölçmek için **Toparlanma Kalp Hızı** ögesini seçin ve süreölçer geri sayım yaparken bekleyin (*Toparlanma Kalp Hızı, sayfa 55*).
 - Etkinliği silmek için  ögesini seçin.
- NOT:** Etkinliği durdurduktan 30 dakika sonra saat, etkinliği otomatik olarak kaydeder.

Etkinlik Değerlendirme

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Belirli etkinlikler için öz değerlendirme ayarını özelleştirebilirsiniz (*Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme, sayfa 50*).

- 1 Bir etkinliği tamamladıktan sonra **Kaydet** ögesini seçin (*Etkinlik Durdurma, sayfa 9*).

- 2 Hissedilen eforunuza karşılık gelen bir sayı seçin.

NOT: Öz değerlendirme atlamak için  seçebilirsiniz.

- 3 Etkinlik sırasında nasıl hissettiğinizi seçin.

Değerlendirmeleri Garmin Connect uygulamasında görüntüleyebilirsiniz.

Koşu

Koşma

Koşarken bir kablosuz sensör kullanabilmeniz için sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 65*).

- 1 Kalp hızı monitörü (isteğe bağlı) gibi kablosuz sensörleri takın.
- 2  düğmesine basın.
- 3 **Etkinlikler > Koşu** ögesini seçin.
- 4 İsteğe bağlı kablosuz sensörleri kullanırken saatin sensörlere bağlanmasını bekleyin.
- 5 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.
- 7 Koşuya çıkın.
- 8 Turları kaydetmek için  düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 9 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 10 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Pist Koşusuna Çıkma

Pist koşusuna çıkmadan önce 400 metrelik standart bir pistte koştuğunuzdan emin olun.

Metre cinsinden mesafe ve tur bölümleri gibi açık hava pist verilerinizi kaydetmek için pist koşusu etkinliğini kullanabilirsiniz.

- 1 Açık hava pistinde ayakta durun.
- 2 Saat görünümünden  düğmesine basın.
- 3 **Etkinlikler > Koşu > Pist Koşusu** ögesini seçin.
- 4 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 5 1. kulvarda koşuyorsanız 8. adıma geçin.
- 6 **Şerit Numarası** ögesini seçin.
- 7 Kulvar numarasını seçin.
- 8  düğmesine basın.
- 9 Pistin etrafında koşun.
- 10 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları

- Bir pist koşusu başlatmadan önce saat uydu sinyallerini alana kadar bekleyin.
- Yeni bir pistteki ilk koşunuzda pist mesafesini kalibre etmek için dört tur koşun. Turu tamamlamak için başlangıç noktanızı biraz geçecek kadar koşmalısınız.
- Her turu aynı kulvarda koşun.
NOT: Varsayılan Auto Lap® mesafesi 1600 m veya pist etrafında dört turdur.
- 1. kulvar dışında bir kulvar kullanıyorsanız etkinlik ayarlarından kulvar numarasını belirleyin.

Sanal Koşuya Çıkma

Yürüyüş hızı, kalp hızı veya tempo verilerini iletmek için saatinizi uyumlu bir üçüncü taraf uygulamayla eşleştirebilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler > Koşu > Sanal Koşu** ögesini seçin.
- 3 Tabletinizde, dizüstü bilgisayarınızda veya telefonunuzda Zwift™ uygulamasını veya başka bir sanal antrenman uygulamasını açın.
- 4 Koşu etkinliği başlatmak ve cihazları eşleştirmek için ekrandaki talimatları uygulayın.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

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

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın ([Etkinlik Başlatma](#), sayfa 8).
- 2 Saatiniz en az 2,4 km (1,5 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için  ögesine basın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Koşu bandı mesafesini ilk kez kalibre etmek için **Kaydet** ögesini seçin. Cihaz koşu bandı kalibrasyonunu tamamlamanızı ister.
 - İlk kalibrasyondan sonra koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre etmek için **Kalibre Et ve Kaydet** >  ögesini seçin.
- 5 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin ve mesafeyi saatinize girin.

Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme

Bir engelli parkur yarışına katıldığınızda, her bir engelde geçirdiğiniz süreyi ve engeller arasında koştuğunuz süreyi kaydetmek için Engelli Yarış etkinliğini kullanabilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler > Koşu > Engelli Yarış** öğesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 4 Engelin başlangıcını ve bitişini manuel olarak işaretlemek için  düğmesine basın.
NOT: Parkurun ilk turundan engel konumlarını kaydetmek için **Engel İzleme** ayarını yapılandırabilirsiniz. Parkurun tekrar döngülerinde saat, engel ve koşu aralıkları arasında geçiş yapmak için kaydedilen konumları kullanır.
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** öğesini seçin.

Bisiklet Sürme

Bisiklet Sürme

Bisiklet sürerken bir kablosuz sensör kullanabilmeniz için sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 65](#)).

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

Yüzme

NOT: Yüzme etkinliklerinde saatin bilekten kalp hızı ölçme özelliği etkindir.

Havuzda Yüzme

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler > Yüzme > Havuzda Yüzme** öğesini seçin.
- 3 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
- 4 Yüzmeye başlamadan önce etkinlik ayarlarını kontrol edin ([Etkinlik Ayarları, sayfa 27](#)).
Örneğin, dokunma kilidi ayarı yüzme etkinlikleri için varsayılan olarak etkindir.
- 5  öğesine basın.
Cihaz yüzme verilerini yalnızca etkinlik zamanlayıcısı çalışırken kaydeder.
- 6 Yüzmeye başlayın.
Cihaz otomatik olarak yüzme aralıklarını ve uzunluklarını kaydeder. **Otomatik Dinlenme** özelliği varsayılan olarak açıktır ([Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 13](#)).
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** öğesini seçin.

Yüzme Terimleri

Uzunluk: Havuz boyunca bir tur.

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

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

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

Kulaç Türleri

Kulaç türü tanımlaması yalnızca havuzda yüzme için geçerlidir. Kulaç türünüz, belirli bir uzunluğun sonunda tanımlanır. Kulaç türleri, yüzme geçmişinizde ve Garmin Connect hesabınızda görünür. Ayrıca kulaç türünü, özel veri alanı olarak seçebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 26](#)).

Serbest	Serbest Kulaç
Geri	Sırtüstü Kulaç
Kurbağalama	Kurbağalama Kulaç
Kelebek	Kelebek Kulaç
Karışık	Bir aralıkta birden fazla kulaç tipi
Drill	Drill günlüğüyle kullanılır (Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma, sayfa 13)

Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları

- Yüzmeye başlamadan önce etkinlik ayarlarını kontrol edin ([Etkinlik Ayarları, sayfa 27](#)).
Örneğin, dokunma kilidi ayarı yüzme etkinlikleri için varsayılan olarak etkindir.
- Açık suda yüzme sırasında bir aralık kaydetmek için  düğmesine basın.
- Havuzda yüzme etkinliğine başlamadan önce ekrandaki talimatları uygulayarak havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
Saat, tamamlanan uzunluklara göre mesafeyi ölçer ve kaydeder. Doğru mesafenin gösterilebilmesi için havuz boyutu doğru girilmelidir. Bir sonraki havuzda yüzme etkinliğine başladığınızda saat, bu havuz boyutunu kullanır. Etkinlik ayarlarını seçmek için aşağı kaydırabilir ve **Havuz Boyutu** öğesini seçerek boyutu değiştirebilirsiniz.
- Doğru sonuçlar için tek kulaç türü kullanarak tüm havuz boyunca yüzün. Dinlenirken etkinlik süreölçerini duraklatın.
- Havuzda yüzme sırasında dinlenme kaydetmek için  düğmesine basın ([Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 13](#)).
Saat, havuzda yüzme aralıklarını ve uzunluklarını otomatik olarak kaydeder.
- Saatin uzunluklarınızı saymasına yardımcı olmak için ilk kulacı atmadan önce duvardan destek alarak kendinizi güçlü bir şekilde itin ve süzülün.
- Drill'ler sırasında etkinlik süreölçerini duraklatmanız ya da drill günlüğü özelliğini kullanmanız gerekir ([Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma, sayfa 13](#)).

Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme

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

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

Bunun yerine manuel dinlenme özelliğini kullanmak için etkinlik seçeneklerinden otomatik dinlenme özelliğini kapatabilirsiniz (*Etkinlik Ayarları, sayfa 27*). Havuz veya açık suda yüzme etkinliği sırasında  basarak dinlenme aralığını manuel olarak işaretleyebilirsiniz. Dinlenme aralığı sırasında yüzme verileri kaydedilmez.

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

Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma

Isınma günlüğü özelliği yalnızca havuzda yüzme için kullanılabilir. Ayak setlerini, tek kolla yüzmeyi veya dört ana kulaçtan biri olmayan her türlü yüzme tipini manuel olarak kaydetmek için ısınma günlüğü özelliğini kullanabilirsiniz.

- 1 Havuzda yüzme etkinliğiniz sırasında ısınma günlüğü ekranını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Isınma süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 3 Bir ısınma aralığını tamamladıktan sonra  düğmesine basın.
Isınma süreölçerini durur ancak etkinlik zamanlayıcısı tüm yüzme etkinliğini kaydetmeye devam eder.
- 4 Tamamlanan ısınma için bir mesafe seçin.
Mesafe artışları, etkinlik profili için seçilen havuz boyutunu temel alır.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Başka bir ısınma aralığı başlamak için  düğmesine basın.
 - Yüzme veri ekranlarına dönmek için yukarı veya aşağı kaydırın.

Çoklu Spor

Triatloncular, duatloncular ve diğer çoklu spor yarışmacıları veya gibi çoklu spor etkinliklerinden faydalanabilirler. Çoklu spor etkinlikleri sırasında etkinlikler arasında geçiş yapabilir, toplam sürenizi görüntülemeye devam edebilirsiniz. Örneğin bisiklet sürme etkinliğinden koşuya geçiş yapabilir, çoklu spor etkinliği boyunca bisiklet sürme ile koşu için toplam sürenizi görüntüleyebilirsiniz.

Çoklu spor etkinliğini özelleştirebilir veya standart triatlon için varsayılan triatlon etkinliği ayarlarını kullanabilirsiniz.

Triatlon Eğitimi

Bir triatlona katıldığınızda, her bir spor segmenti arasında hızlıca geçiş yapmak için triatlon etkinliğini kullanabilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
NOT: Bir triatlon etkinliğini ilk kez başlattığınızda, özelliğini açabilirsiniz. Böylece saat, spor değişikliklerini otomatik olarak algılar ve bir sonraki geçişe veya spora geçer. (*Etkinlik Ayarları, sayfa 27*).
- 4 Gerekirse her geçişin başında ve sonunda  düğmesine basın (*Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?, sayfa 101*).
Geçiş özelliği varsayılan olarak açıktır ve geçiş süresi etkinlik süresinden ayrı olarak kaydedilir. Geçiş özelliği, triatlon etkinlik ayarlarında açılıp kapatılabilir. Geçişler kapalıysa sporu değiştirmek için  düğmesine basın.
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler > Düzenle > Ekle** ögesini seçin.
- 3 Çoklu spor etkinliği türü seçin veya **Özel**'i seçip bir ad girin.
Yinelenen etkinlik adlarında bir sayı bulunur. Örneğin, Triatlon(2).
- 4 İki veya daha fazla etkinlik seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Özel etkinlik ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin. Örneğin, geçişleri dahil edip etmemeyi seçebilirsiniz.
 - Çoklu spor etkinliğini kaydedip kullanmak için **Bitti** ögesini seçin.

Spor Salonu Etkinlikleri

Saat, kapalı mekandaki bir pistte koşma ya da sabit bir bisikleti kullanma gibi kapalı mekanlarda yapılan antrenmanlarda kullanılabilir. İç mekan etkinliklerinde GPS kapalıdır (*Etkinlik Ayarları, sayfa 27*).

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

İPUCU: Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür.

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

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

Güçlenme antrenmanı etkinliğindeki setleri kaydedebilirsiniz. Bir set, tek bir hareketin birden çok defa tekrarlanmasından oluşur. Garmin Connect hesabınızda güç antrenmanları bulup oluşturabilir ve bunları saatinize gönderebilirsiniz.

İPUCU: Kuvvet antrenmanınız sırasında daha fazla seçenek için  düğmesine basın.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler > Spor Salonu > Güç** ögesini seçin.
İlk kez güçlenme antrenmanı etkinliği kaydederken saatin hangi bileğinizde olduğunu seçmeniz gerekir.
- 3 İlk kez güçlenme antrenmanı etkinliği kaydediyorsanız **Antrenmanlar > Egzersizlere Göz At** ögesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin (*Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 44*).
- 4 Bir antrenman seçin.
NOT: Saatinize indirilmiş herhangi bir güçlenme antrenmanı yoksa **Serbest** >  ögesini seçin ve 7. adıma gidin.
- 5 Antrenman ayrıntılarını görüntülemek için aşağı kaydırın.
- 6 **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
Ek antrenman seçeneklerini görüntülemek için Daha Fazla ögesini seçebilirsiniz.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 8 İlk setinize başlayın.
Varsayılan olarak saat, tekrarlarınızı sayar. Tekrar sayınız, en az dört tekrar yaptıktan sonra görüntülenir. Tekrarları sayma seçeneğini etkinlik ayarlarından devre dışı bırakabilirsiniz (*Etkinlik Ayarları, sayfa 27*).
- İPUCU:** Saat, her bir set için yalnızca tek bir hareketin tekrarını sayabilir. Hareketleri değiştirmek isterseniz seti tamamlamanız ve yeni bir sete başlamanız gerekir.
- 9 Ek veri ekranlarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 10 Seti bitirmek için  düğmesine basın.
Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler.
- 11 Gerekirse tekrar sayısını düzenleyin ve set için kullanılan ağırlığı eklemek için  ögesini ve ardından **Bitti** ögesini seçin.

12 Dinlenme süreölçeri görüntülenir ve sonraki setin geri sayımına başlar.

İPUÇU: Süreölçerin bitmesini bekleyebilir veya bir sonraki setinizi hemen başlatmak için  düğmesine basabilirsiniz.

13 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir güçlenme antrenmanı seti için tekrar edin.

14 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Antrenmanı Durdur** ögesini seçin.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları

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

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme

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

1  düğmesine basın.

2 **HIIT** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Açık, yapılandırılmamış bir yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için **Serbest** ögesini seçin.
- Ayarlanan zaman aralığında mümkün olduğunca çok tur kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > AMRAP** ögelerini seçin.
- Her anın her dakikasında belirli bir hareket sayısını kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > EMOM** ögelerini seçin.
- 20 saniyelik maksimum çaba ve 10 saniyelik dinlenme aralıkları arasında geçiş yapmak için **HIIT Süreölçerleri > Tabata** ögelerini seçin.
- Hareket sürenizi, dinlenme sürenizi, hareket sayınızı ve tur sayınızı ayarlamak için **HIIT Süreölçerleri > Özel** ögelerini seçin.
- Kaydedilen bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanlar** ögesini seçin.

4 Gerekirse ekrandaki talimatları izleyin.

5 İlk turunuzu başlatmak için  düğmesine basın.

Saatte geri sayan bir süreölçer ve geçerli kalp hızınız görüntülenir.

6 Gerekirse bir sonraki tura veya dinlenmeye manuel olarak gitmek için  düğmesine basın.

7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için  düğmesine basın.

8 **Kaydet** ögesini seçin.

Mobilite Etkinliği Kaydetme

Aktif ve dinlenme aralıklarını kullanarak bir mobilite etkinliği kaydedebilir veya Garmin Connect üzerinden mobilite antrenmanları indirebilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler > Spor Salonu > Mobilite** öğesini seçin.
- 3 Aşağı kaydırın ve **Antrenman** öğesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Aktif ve dinlenme aralıklarını değiştirmek için **Intrv.ler** öğesini seçin.
 - Garmin Connect üzerinden bir antrenman indirip tamamlamak için **Antrenman Kütüphanesi > Egzersizlere Göz At** öğesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  öğesine basın.
Saat, mobilite egzersizleri sırasında size yol gösterir.
- 6 Ek veri ekranlarını görüntülemek için kaydırın.

Golf

Golf Oynama

İlk kez golf oynamadan önce uygulama mağazasından Garmin Golf™ uygulamasını telefonunuza indirmeniz gerekir ([Garmin Golf Uygulaması, sayfa 74](#)).

Golf oynamadan önce saati şarj etmeniz gerekir ([Saati Şarj Etme, sayfa 97](#)).

1  düğmesine basın.

2 **Golf** ögesini seçin.

Cihaz uyduları bulur, konumunuzu hesaplar ve yakınlarda yalnızca bir saha varsa bu sahayı seçer.

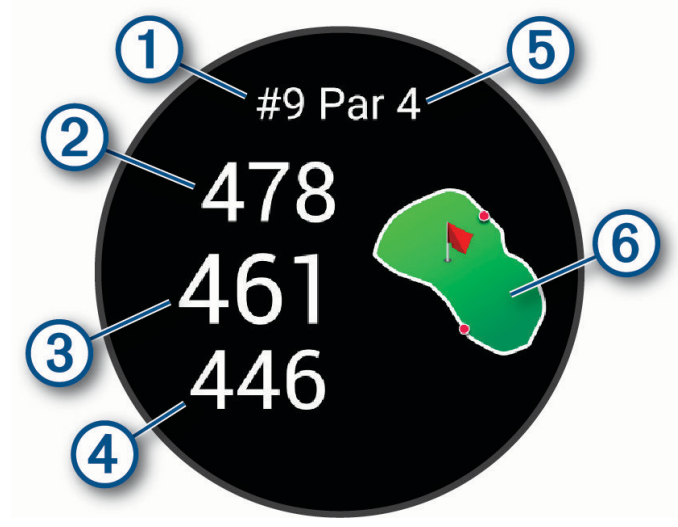
3 Saha listesi görüntülenirse listeden bir saha seçin.

Sahalar otomatik olarak güncellenir.

4  düğmesine basın.

5 Skor tutmak için  simgesini seçin.

- 6 Başlama yerini seçin.
Delik bilgisi ekranı görüntülenir.



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

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

- 7 Bir seçenek belirleyin:
- Daha fazla ayrıntı görüntülemek veya bayrak direği konumunu değiştirmek için haritaya dokunun (*Bayrağı Taşıma, sayfa 19*)).
 - Golf menüsünü açmak için  basın (*Golf Menüsü, sayfa 19*).
 - Golf ayarlarını açmak için  basılı tutun (*Golf Ayarları, sayfa 19*).

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

Golf Menüsü

Tur sırasında, golf menüsündeki ek özellikleri görüntülemek için  düğmesine basabilirsiniz.

Yeşili Görüntüle: Daha hassas bir mesafe ölçümü elde etmek için bayrak direği konumunu değiştirmenizi sağlar ([Bayrağı Taşıma, sayfa 19](#)).

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

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

Deligi Değiştir: Deligi manuel olarak değiştirmenizi sağlar.

Skor Kartı: Turdaki geçerli skor kartını açar ([Skor Tutma, sayfa 21](#)).

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

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

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

Vuruş Ölçümü: Garmin AutoShot™ özelliği ile kaydedilen önceki vuruşunuzun mesafesini gösterir ([Ölçülen Vuruşları Görüntüleme, sayfa 21](#)). Ayrıca manuel olarak da bir vuruş kaydedebilirsiniz ([Manuel Olarak Vuruş Ölçme, sayfa 21](#)).

Son Vuruş: Son vuruşunuzun bilgilerini görüntüleyin.

NOT: Geçerli tur sırasında algılanan tüm atışların mesafelerini görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse manuel olarak atış ekleyebilirsiniz: ([Manuel Olarak Vuruş Ekleme, sayfa 21](#)).

Sopa İstatistikleri: Her golf sopası için mesafe ve isabet bilgileri gibi istatistiklerinizi gösterir. Uyumlu Approach® CT10 sopa izleme sensörlerini eşleştirdiğinizde veya Sopa İstemi ayarını etkinleştirdiğinizde görüntülenir.

Gün Doğumu ve Gün Batımı: Geçerli gün için gün doğumu, gün batımı ve tan saatlerini gösterir.

Ayarlar: Golf etkinliği ayarlarını özelleştirmenizi sağlar ([Golf Ayarları, sayfa 19](#)).

Turu Bitir: Geçerli turu sonlandırır.

Golf Ayarları

Tur sırasında golf ayarlarını ve özelliklerini özelleştirmek için  simgesine basın ve Ayarlar ögesini seçin.

Skor: Puanlama tercihlerinizi ayarlamanızı ve istatistik takibini açmanızı sağlar.

Başlama Sopası Mesafesi: Topun başlama sopanızdaki başlama yerinden ortalama hareket mesafesini ayarlar.

Turnuva Modu: PinPointer ve PlaysLike mesafe özelliklerini devre dışı bırakır. Bu özelliklere yaptırım uygulanan turnuvalar veya handicap hesaplama turları sırasında izin verilmez.

Golf Mesafesi: Mesafe için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

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

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

Sopa Sensörleri: Uyumlu Approach CT10 sopa takip sensörlerinizi kurmanızı sağlar.

Bayrağı Taşıma

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

1 Delik bilgileri ekranında  düğmesine basın.

2 **Yeşili Görüntüle** ögesini seçin.

3 Bayrak direğine dokunun ve doğru konuma sürükleyin.

, seçilen bayrak direği konumunu gösterir.

4 Bayrak direği konumunu kabul etmek için  düğmesine basın.

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

Bayrak Direği Yönünü Görüntüleme

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

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

1 Delik bilgileri ekranında  düğmesine basın.

2 **PIN İşaretçisi** öğesini seçin.

Ok, bayrak direği konumunu gösterir.

Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme

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

1  öğesine basın.

2 **Turnikeler** öğesini seçin.

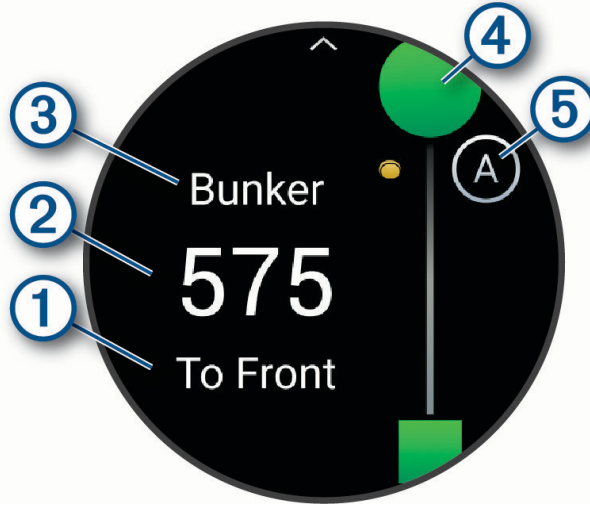
NOT: Mesafeler ve konumlar geçildikçe listeden silinir.

Tehlikeleri Görüntüleme

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

1  öğesine basın.

2 **Tehlikeler** öğesini seçin.



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

Ölçülen Vuruşları Görüntüleme

Cihazınız otomatik vuruş algılama ve kayıt özelliğine sahiptir. Cihaz, çim alan üzerinde yaptığınız her vuruşta, daha sonra görüntüleyebilmeniz için vuruş mesafenizi kaydeder.

İPUCU: Otomatik vuruş algılama özelliği, cihazınız öndeki bileğinize takılıyken ve topla iyi bir temas kurduğunuzda en başarılı sonuçları verir. Hafif vuruşlar algılanmaz.

1 Golf oynarken  düğmesine basın.

2 **Vuruş Ölçümü** ögesini seçin.

Son vuruş mesafeniz görüntülenir.

NOT: Topa tekrar vurduğunuzda, Green'de hafif vuruş gerçekleştirdiğinizde veya bir sonraki deliğe geçtiğinizde mesafe otomatik olarak sıfırlanır.

3 Kaydedilen tüm atış mesafelerini görmek için  düğmesine basın ve **Önceki Vuruşlar** ögesini seçin.

NOT: En son atışa olan mesafe, delik bilgileri ekranının üst kısmında da görüntülenir.

Manuel Olarak Vuruş Ölçme

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

1 Bir vuruş yapın ve topunuzun nereye indiğini izleyin.

2 Delik bilgisi ekranından  düğmesine basın.

3 **Vuruş Ölçümü** ögesini seçin.

4  düğmesine basın.

5 **Vuruş Ekle** >  öğelerini seçin.

6 Gerekirse vuruşu yaparken kullandığınız sopayı girin.

7 Topunuzun indiği yere yürüyerek ya da aracınızla gidin.

Saat, bir sonraki vuruşunuzda son vuruşunuzun mesafesini otomatik olarak kaydeder. Gerekirse manuel olarak başka bir vuruş ekleyebilirsiniz.

Manuel Olarak Vuruş Ekleme

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

1  ögesine basın.

2 **Son Vuruş** >  > **Vuruş Ekle** ögesini seçin.

3 Geçerli konumunuzdan yeni bir atım başlatmak için  seçin.

Skor Tutma

1 Golf oynadığınız sırada  düğmesine basın.

2 **Skor Kartı** ögesini seçin.

3 Bir delik seçin.

4 Skoru ayarlamak için  simgesini veya  simgesini seçin.

Skor Ayarları

Tur sırasında  ögesine basın ve **Ayarlar** > **Skor** ögesini seçin.

Skor Yöntemi: Bu cihazın skor tutma yöntemini değiştirir.

Handikap Skoru: Handikaplı skor kaydetmeyi etkinleştirir.

Puanı Göster: Skor kartının üst kısmında turdaki toplam puanınızı gösterir (*Skor Tutma, sayfa 21*).

İstatistik İzleme: Hafif vuruş sayısı, Green sayıları ve golf oynarken isabet edilen çim alanlar ile ilgili istatistik izleme özelliğini etkinleştirir.

Cezalar: Golf oynarken penaltı vuruşu takibini etkinleştirir (*Golf İstatistiklerini Kaydetme, sayfa 22*).

İstem: Bir turun başında, puanı korumak isteyip istemediğinizi soran istemi etkinleştirir.

Skor Yöntemini Ayarlama

Saatın skor tutma yöntemini değiştirebilirsiniz.

- 1 Tur sırasında  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Skor > Skor Yöntemi** öğesini seçin.
- 3 Bir skor yöntemi seçin.

Stableford Skoru Hakkında

Stableford skoru yöntemini seçtiğinizde ([Skor Yöntemini Ayarlama, sayfa 22](#)) puanlar, para göre yapılan vuruşlar baz alınarak ödüllendirilir. Bir turun sonunda en yüksek puan kazanır. Cihaz, puanları ABD Golf Birliği'nin belirttiği şekilde ödüllendirir.

Stableford skorlu bir oyunun skor kartı vuruşlar yerine puanları gösterir.

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

Golf İstatistiklerini İzleme

Saatte istatistik izleme özelliğini etkinleştirdiğinizde geçerli tura ait istatistiklerinizi görüntüleyebilirsiniz ([Tur Özeticini Görüntüleme, sayfa 23](#)). Garmin Golf uygulamasını kullanarak turları karşılaştırabilir ve gelişmeleri izleyebilirsiniz.

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

Golf İstatistiklerini Kaydetme

İstatistikleri kaydedebilmeniz için istatistik izleme özelliğini etkinleştirmeniz gerekir ([Golf İstatistiklerini İzleme, sayfa 22](#)).

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

Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme

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

Tur Özeti Görüntüleme

Bir tur esnasında skor, istatistik ve adım bilgilerinizi görüntüleyebilirsiniz.

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

Bir Turu bitirme

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

Golf Sopası Listenizi Özelleştirme

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

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

Dış Mekan Etkinlikleri

Balık Avlama

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler > Açık Hava > Balık Avlama** ögesini seçin.
- 3  düğmesine basın.
- 4  düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - Yakaladığınız balıkları balık sayınıza eklemek ve konumu kaydetmek için ögesini seçin.
 - Geçerli konumunuzu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
 - Etkinliğe yönelik aralıklı süreölçer, bitiş saati veya bitiş saati hatırlatıcısını ayarlamak için ögesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına geri dönmek için **Başlangıç Noktasına Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Tüm kayıtlı konumlarınızı görüntülemek için **Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
 - Bir hedefe gitmek için ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Etkinlik ayarlarını düzenlemek için **Ayarlar** ögesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin ([Etkinlik Ayarları, sayfa 27](#)).
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve ögesini seçin.

Kış Sporları

Kayak Pistlerinizi Görüntüleme

Yokuş aşağı kayak veya snowboard sırasında kayak pistlerini kaydetmek için tur tuşunu kullanabilirsiniz.

- 1 Bir kayak veya snowboard etkinliği başlatın.
- 2  düğmesine basın.
- 3 Sağa kaydırın.
- 4 **Koşuları Görüntüle** ögesini seçin.
- 5 Son koşunuz, güncel koşunuz ve toplam koşularınıza ilişkin ayrıntıları görüntülemek için yukarı kaydırın. Pist ekranları; süre, kat edilen mesafe, maksimum hız, ortalama hız ve toplam alçalma bilgilerini içerir.

Diğer Etkinlikler

Nefes Egzersizi Etkinliklerini Kaydetme

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler > Diğer > Nefes Egzersizi** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sakin bir şekilde dikkatinizi toplayabilmek için **Ahenk** ögesini seçin.
 - Vücudunuzu rahatlatmak ve zihninizi odaklamak için **Rahatlama ve Odaklanma** ögesini seçin.
 - Daha kısa sürede vücudunuzu rahatlatmak ve zihninizi odaklamak için **Rahatlama ve Odaklanma (Kısa)** ögesini seçin.
 - Stres düzeyinizi düşürmek ve uykuya hazırlanmak için **Huzur** ögesini seçin.
- 4 Etkinliği başlatmak için  düğmesine basın.
- 5 Saat nefes egzersizlerinde size rehberlik ederken ekrandaki yönergeleri izleyin.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin. Ortalama solunum hızınız ve kalp atış hızınız görüntülenir.
- 7  ögesine basın.
- 8 **Tüm İstatistikler** ögesini seçin. Ortalama kalp atış hızınız, maksimum kalp atış hızınız, ortalama solunum hızınız ve stres değişiminiz görüntülenir.

Meditasyon Etkinliği Kaydetme

Rehberli bir oturum kullanabilir veya kendi meditasyon etkinliğinizi oluşturabilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler > Diğer > Meditasyon** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Açık, yapılandırılmamış bir meditasyon etkinliği kaydetmek için **Serbest** ögesini seçin.
 - Sesli bir oturumu takip etmek için **Oturum** ögesini seçin.
 - Sesli özel bir oturum oluşturmak için **Özel** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse  tuşuna basın veya ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 Meditasyon sesini dinlemek için kulaklığınızı bağlayın ([Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 89](#)).
NOT: Meditasyon etkinliği sırasında bildirimler devre dışı bırakılır.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın. Saat, bir geri sayım süreölçeri veya amacı görüntüler.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Oyun

Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma

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

1 Bilgisayarınızda www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn adresine gidin ve Garmin GameOn uygulamasını indirin.

2 Yüklemeyi tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.

3 Garmin GameOn uygulamasını başlatın.

4 Garmin GameOn uygulaması saatinizi eşleştirmenizi istediğinde, saatinizde  düğmesine basın ve **Etkinlikler > Diğer > Oyun** ögesini seçin.

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

5 **Şimdi Eşleştir** ögesini seçin.

6 Listedeki saatinizi seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

İPUCU: Ayarlarınızı özelleştirmek, öğreticiyi yeniden yayınlamak veya bir saati kaldırmak için  > **Ayarlar** ögesini seçebilirsiniz. Garmin GameOn uygulaması, uygulamayı bir sonraki açışınızda saatinizi ve ayarlarınızı hatırlar. Gerekirse saatinizi başka bir bilgisayarla eşleştirebilirsiniz (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 65*).

7 Bir seçenek belirleyin:

- Oyun etkinliğini otomatik olarak başlatmak için bilgisayarınızda desteklenen bir oyun başlatın.
- Saatinizde manuel bir oyun etkinliği başlatın (*Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme, sayfa 25*).

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

Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme

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

1  düğmesine basın.

2 **Etkinlikler > Diğer > Oyun** öğelerini seçin.

3 **Atla** ögesini seçin.

4 Oyun türünü seçin.

5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.

6 Eşleşme sonucunuzu veya yerleşimini kaydetmek için maçın sonunda  düğmesine basın.

7 Yeni bir eşleşme başlatmak için  düğmesine basın.

8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme

Etkinlikler ve uygulamalar listesini, veri ekranlarını, veri alanlarını ve diğer ayarları özelleştirebilirsiniz.

Uygulama Listesini Özelleştirme

1  düğmesine basın.

2 **Düzenle** ögesini seçin.

3 **Ekle** ögesini seçin ve uygulama listesine eklemek için bir veya daha fazla uygulama seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Listedeki bir uygulamanın konumunu değiştirmek için uygulamayı seçin, yukarı veya aşağı kaydırarak uygulamayı taşıyın ve yeni konumu seçmek için  simgesine basın.
- Listedeki bir uygulamayı kaldırmak için uygulamayı belirleyin ve  ögesini seçin.

5 **Bitti** ögesini seçin.

Favori Etkinlikler Listenizi Özelleştirme

Favori etkinlikler listenizi, en çok kullandığınız etkinliklere hızlı erişim sağlar.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin.
Favori etkinliklerinizi zaten seçtiyseniz bunlar listenin en üstünde görünür.
- 3 **Düzenle** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Listedeki bir etkinliğin konumunu değiştirmek için etkinliği seçin, etkinliği taşımak için yukarı veya aşağı kaydırın ve yeni konumu seçmek için  simgesine basın.
 - Bir favori etkinliği kaldırmak için etkinliği belirleyin ve  ögesini seçin.
 - Favori etkinlik eklemek için **Ekle** ögesini seçin ve bir ya da daha fazla etkinlik belirleyin.

Favori Etkinliği Listeye Sabitleme

En fazla üç favori etkinliği uygulama ve etkinlik listesinin üst kısmına sabitleyebilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** > **Düzenle** ögesini seçin.
- 3 Favori etkinliğinize gidin ([Favori Etkinlikler Listenizi Özelleştirme, sayfa 26](#)).
- 4 Favori etkinliğin yanındaki  simgesini seçin.

Sabitlenen etkinlik, uygulama ve etkinlik listesini tekrar açtığınızda listenin üst kısmında görünür.

Veri Ekranlarını Özelleştirme

Her etkinlik için veri ekranlarının düzenini ve içeriğini gösterebilir, gizleyebilir ve değiştirebilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın ve etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **Veri Ekranları** ögesini seçin.
- 5 Özelleştirmek istediğiniz veri ekranına gidin.
- 6 Bir veri alanına dokununuz.
- 7 Yukarı veya aşağı kaydırın ve bir veri alanı kategorisi seçin.
- 8 Yukarı veya aşağı kaydırın ve alanda görünecek veriyi seçin.
İPUCU: Mevcut tüm veri alanlarının listesi için [Veri Alanları, sayfa 106](#) bölümüne gidin. Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz.
- 9 Sola kaydırın.
- 10 Bir seçenek belirleyin:
 - Veri ekranındaki veri alanlarının sayısını ayarlamak için **Düzen** ögesini seçin.
 - Veri ekranının döngüdeki konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** ögesini seçin.
 - Veri ekranını döngüden kaldırmak için **Kaldır** ögesini seçin.
- 11 Gerekirse döngüye veri ekranı eklemek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
Özel bir veri ekranı ekleyebilir veya önceden tanımlanmış veri ekranlarından birini seçebilirsiniz.

Özel Etkinlik Oluşturma

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler > Düzenle > Ekle** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Kayıtlı etkinliklerinizin birinden yola çıkarak özel etkinliğinizi oluşturmak için  öğesini seçin.
 - Yeni bir özel etkinlik oluşturmak için **Diğer > Diğer** öğesini seçin.
- 4 Gerekirse bir etkinlik türü seçin.
- 5 Bir ad seçin veya özel bir ad girin.
Yinelenen etkinlik adlarında bir sayı bulunur, örneğin: Bisiklet(2).
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Özel etkinlik ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin. Örneğin, veri ekranlarını veya otomatik özellikleri özelleştirebilirsiniz.
 - Özel etkinliği kaydedip kullanmak için **Bitti** öğesini seçin.

Etkinlik Ayarları

Bu ayarlar, önceden yüklenmiş her bir etkinliği ihtiyaçlarınıza göre özelleştirmenizi sağlar. Örneğin veri ekranlarını özelleştirebilir ve uyarılar ile antrenman özelliklerini etkinleştirebilirsiniz. Ayarların tamamı, bütün etkinlik türleri için kullanılamaz. Bazı etkinlik türlerinin ayrı ayar listeleri vardır.

Saat görünümündeyken sola kaydırıp **Etkinlikler** öğesini seçin, bir etkinlik ve etkinlik ayarlarını seçin.

Tema Rengi: Etkinlik simgesinin vurgu rengini ayarlar.

Uyarılar: Etkinlik için antrenman veya navigasyon uyarılarını ayarlar ([Etkinlik Uyarıları, sayfa 29](#)).

Auto Lap: Turları otomatik olarak işaretlemek için Auto Lap özelliğinin seçeneklerini ayarlar. Otomatik Mesafe seçeneği, belirli bir mesafede turları işaretler. Bir turu tamamladığınızda özelleştirilebilir bir tur uyarısı mesajı görüntülenir. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı karşılaştırmak için kullanışlıdır.

Auto Pause: Auto Pause® özelliğinin seçeneklerini, hareket etmeyi bıraktığınızda veya belirlenen hızın altına düştüğünüzde veri kayıt işlemini durduracak şekilde ayarlar. Bu özellik, etkinliğinizi kırmızı ışıkların bulunduğu veya durmanız gereken başka yerlerde yapıyorsanız faydalıdır.

Otomatik Dinlenme: Havuz yüzme etkinliği sırasında hareket etmeyi bıraktığınızda otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur ([Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 13](#)).

Otomatik Kaydır: Etkinlik süreölçeri çalışırken tüm etkinlik verisi ekranlarını otomatik olarak gezer.

Otomatik Set: Güçlenme antrenmanı etkinliği sırasında egzersiz setlerini otomatik olarak başlatır ve durdurur.

Otomatik Başlat: Hareket etmeye başladığınızda etkinlik zamanlayıcısını otomatik başlatır (Motokros).

Kalp Hızını Yayınla: Etkinliği başlattığınızda kalp hızını saatinizden eşleşmiş cihazlara otomatik olarak yayınlar ([Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 77](#)).

GameOn'a Yayınla: Bir oyun etkinliği başlattığınızda Garmin GameOn uygulamasına otomatik biyometrik veri yayınlar.

Geri Sayım Başlatma: Havuzda yüzme aralıkları için geri sayım süreölçerini etkinleştirir.

Veri Ekranları: Veri ekranlarını özelleştirir ve etkinlik için yeni veri ekranları ekler ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 26](#)).

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

Bitiş Uyarıları: Meditasyon aktivitenizin bitmesinden iki veya beş dakika önce bir uyarı ayarlar.

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

Şerit Numarası: Pist koşusu için kulvar numaranızı belirler.

Turlar: Tur Tuşu ve Tur Uyarısı seçeneklerinin ayarlarını yapılandırır.

Tur Uyarısı: Turlar için gösterilecek veri alanlarını ayarlar.

Tur Tuşu: Bir etkinlik sırasında tur veya dinlenme kaydı için  düğmesini etkinleştirir.

Engel İzleme: Parkurdaki ilk turunuzdan engel konumlarını kaydeder. Parkurun tekrar döngülerinde saat, engel ve koşu aralıkları arasında geçiş yapmak için kaydedilen konumları kullanır (*Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme, sayfa 11*).

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar.

Güç Tasarrufu Zaman Aşımı: Etkinliği başlatmanızı beklerken, örneğin bir yarışın başlamasını beklerken saatin etkinlik modunda kalması için zaman aşımı sınırını ayarlar. Normal seçeneği, 5 dakika hareketsiz kaldıktan sonra saati düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Genişletilmiş seçeneği, 25 dakika hareketsiz kaldıktan sonra saati düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Genişletilmiş mod, şarjlar arasında daha kısa pil ömrü ile sonuçlanabilir.

Sıcaklığı Kaydet: Saatin etrafındaki ortam sıcaklığını kaydeder veya eşleştirilmiş bir sıcaklık sensöründen alır.

VO2 Maksimumu kaydedin.: Kros Koşusu gibi genellikle performans aktivitesi olmayan bir etkinlik sırasında VO2 maksimum tahminini kaydeder.

Yeniden Adlandır: Etkinlik adını ayarlar.

Tekrarları Sayma: Antrenman sırasında tekrar sayımını kaydeder. Yalnızca Antrenmanlar seçeneği, yalnızca rehberli antrenmanlar sırasında tekrar sayımını kaydeder.

Fabrika Ayarları: Etkinlik ayarlarını sıfırlar.

Koşu Gücü: Koşu gücü verilerini kaydeder ve ayarları özelleştirir.

Koşular: Tur Tuşu ve Tur Uyarısı seçeneklerinin ayarlarını yapılandırır.

Uydular: Etkinlik için kullanılacak uydu sistemini ayarlar (*Uydu Ayarları, sayfa 30*).

Öz Değerlendirme: Etkinlik için hissedilen eforunuzun ne sıklıkla değerlendirileceğini ayarlar (*Etkinlik Değerlendirme, sayfa 9*).

Kulaç Algılama: Havuzda yüzme için kulaç türünüzü otomatik olarak algılar.

Dokunma Kilidi: Dokunmatik ekranın kilidini açmak için ekranın üst kısmından aşağı kaydırmayı etkinleştirir.

Birim: Etkinlik için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Titreşimli Uyarılar: Nefes alma etkinliği sırasında nefes almanız veya nefes vermeniz konusunda sizi bilgilendirir.

Etkinlik Uyarıları

Belirli bir hedef doğrultusunda antrenman yapmanıza, çevre farkındalığınızı geliştirmenize ve varış noktanıza gitmenize yardımcı olması amacıyla her etkinlik için uyarılar ayarlayabilirsiniz. Bazı alarmlar yalnızca belirli etkinliklerde kullanılabilir. Üç uyarı türü şu şekildedir: Etkinlik uyarıları, aralık uyarıları ve tekrarlanan uyarılar.

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

Aralık uyarısı: Aralık uyarısı sizi, saatin belirlenen değer aralığının üzerinde veya altında olduğu her seferde uyarır. Örneğin, saat sizi kalp hızınız dakikada 60 atışın (bpm) altına düştüğünde ve 210 bpm'nin üzerine çıktığında uyuracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

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

Uyarı Adı	Uyarı Türü	Açıklama
Tempo	Menzil	Minimum ve maksimum tempo değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalori	Etkinlik, tekrarlanan	Kalori sayısını ayarlayabilirsiniz.
Mesafe	Etkinlik, tekrarlanan	Bir mesafe aralığı ayarlayabilirsiniz.
İrtifa	Menzil	Minimum ve maksimum yükseklik değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalp Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum kalp hızı değerlerini ayarlayabilir veya bölge değişimlerini seçebilirsiniz. Bkz. Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında, sayfa 90 ve Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 91 .
Yürüyüş Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum yürüyüş hızı değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Yakınlık	Etkinlik	Kayıtlı bir konumdan bir yarıçap ayarlayabilirsiniz.
Koşu/Yürüyüş	Tekrarlanan	Düzenli aralıklarla süreli yürüyüş molaları ayarlayabilirsiniz.
Koşu Gücü	Etkinlik, aralık	Minimum ve maksimum güç bölgesi değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Hız	Menzil	Minimum ve maksimum hız değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kulaç Hızı	Menzil	Dakika başına yüksek veya düşük kulaç sayısı ayarlayabilirsiniz.
Saat	Etkinlik, tekrarlanan	Bir zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.
Parkur Süreölçeri	Tekrarlanan	Saniye cinsinden bir pist zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.

Bir Uyarı Ayarlama

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

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

Etkinlik Sırasında Sesli Uyarılar Çalma

Saatiniz, bir koşu veya başka bir etkinlik sırasında motivasyonel durum duyuruları çalabilir. Sesli uyarı sırasında saat veya telefon, duyuruyu oynatmak için birincil sesi azaltır.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Odaklama Modları > Etkinlik > Sesli Uyarılar** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Telefonunuzdan veya varsa bağlı Bluetooth kulaklıklardan oynatılacak sesli uyarılar ayarlamak için **Ses Çıkışı > Bağlı Cihazlar** öğelerini seçin.
 - Her tur için bir uyarı duymak istiyorsanız **Tur Uyarısı** öğesini seçin.
 - Uyarıları tempo ve hız bilgilerinizle özelleştirmek için **Pace/Hız Uyarısı** öğesini seçin.
 - Uyarıları kalp hızı bilgilerinizle özelleştirmek için **Kalp Hızı Uyarısı** öğesini seçin.
 - Uyarıları güç verileriyle özelleştirmek için **Güç Uyarısı** öğesini seçin.
 - Auto Pause özelliği de dahil olmak üzere süreölçeri başlattığınızda ve durduğunuzda uyarı duymak için **Süreölçer Etkinlikleri** öğesini seçin.
 - Antrenman uyarılarının sesli uyarı olarak oynatılması için **Antrenman Uyarıları** öğesini seçin.
 - Etkinlik uyarılarını sesli uyarılar olarak almak için **Etkinlik Uyarıları** öğesini seçin (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 29*).

Uydu Ayarları

Uydu ayarlarını değiştirerek her etkinlikte kullanılan uydu sistemlerini özelleştirebilirsiniz. Uydu sistemleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/aboutGPS adresine gidin.

Saat görünümünden  öğesine basın, **Etkinlikler** öğesini seçin, bir etkinlik belirleyin, aşağı kaydırın ve etkinlik ayarlarını seçip **Uydular** öğesini belirleyin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Kapalı: Etkinlik için uydu sistemlerini devre dışı bırakır.

Varsayılanı Kullan: Saatin uydular için varsayılan etkinlik odak modu ayarını kullanmasını sağlar (*Varsayılan Odak Modunu Özelleştirme, sayfa 75*).

Yalnızca GPS: GPS uydu sistemini etkinleştirir.

Tüm Sistemler: Birden fazla uydu sistemini etkinleştirir. Birden fazla uydu sisteminin birlikte kullanılması, zorlu ortamlarda performansı artırır ve yalnızca GPS seçeneğine kıyasla konumun daha hızlı alınmasını sağlar. Ancak birden fazla sistemin kullanılması, yalnızca GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır.

Görünüş

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

Saat Görünümü Ayarları

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

Saat Görünümünü Özelleştirme

Saat görünümü bilgilerini ve görünümünü özelleştirebilir ya da yüklenmiş bir Connect IQ saat görünümünü etkinleştirebilirsiniz ([Connect IQ Özelliklerini İndirme, sayfa 74](#)).

1  düğmesine basın.

2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.

3 Saat görünümü seçeneklerinin önizlemesini görmek için yukarı kaydırın.

4 Ek saat görünümü seçeneklerinden birini belirlemek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.

5 Bir saat görünümü ve  ögesini seçin.

6 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Seçeneklerin tamamı tüm saat görünümleri için geçerli değildir.

- Saat görünümünü etkinleştirmek için **Uygula** ögesini seçin.
- Saat görünümünde görünen verileri değiştirmek için **Veri** ögesini seçin.
- Saat görünümüne tema rengi eklemek veya tema rengini değiştirmek için **Tema Rengi** ögesini seçin.
- Saat görünümünde yer alan verilerin rengini değiştirmek için **Veri Rengi** ögesini seçin.
- Saat görünümünü kaldırmak için **Sil** ögesini seçin.

Görünümler

Saatinizde hızlı bilgiler sunan görünümler önceden yüklenmiş olarak gelir ([Görünümlerin Görüntülenmesi, sayfa 34](#)). Bazı görünümler için uyumlu bir telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

Bazı görünümler varsayılan olarak görünmez. Bunları, görünüm listesine manuel olarak ekleyebilirsiniz ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 35](#)). Bazı görünümler; sağlık veya etkinlik performansı gibi ilgili metrikler gruplandırılarak görüntülenir.

İPUCU: Connect IQ Store üzerinden de görünümler indirebilirsiniz ([Connect IQ Özellikleri, sayfa 73](#)).

Adı	Açıklama
Alternatif saat dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüler.
Body Battery™	Tüm gün taktığınızda mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki seviyenizin grafiğini görüntüler (Body Battery, sayfa 35).
Takvim	Telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.
Kalori	Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.
Pusula	Elektronik bir pusula görüntüler.
Geri Sayımlar	Yaklaşan geri sayım etkinliklerini görüntüler.
Bisiklet sürme performansı	Bisiklet sürme performansı metriklerini (ör. VO2 maksimum ve FTP tahminleriniz) görüntüler.
Garmin Coach	Garmin Connect hesabınızda bir Garmin Coach uyarlanabilir antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler. Plan mevcut fitness düzeyinize, koçluk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar.
Golf	Son turunuzdaki golf skorlarını ve istatistiklerini görüntüler.
Health Snapshot	Saatinizde iki dakika boyunca sabit dururken birkaç önemli sağlık metriğinin ölçümünü kaydeden bir Health Snapshot oturumu başlatır. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Kayıtlı Health Snapshot oturumlarının özetlerini görüntüler (Health Snapshot, sayfa 5).
Sağlık durumu	Solunum ve kalp atış hızı değişkenliği gibi sağlık metriklerini görüntüler.
Kalp hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.
Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi ve kaydedilmiş etkinliklerinizin grafiğini görüntüler (Geçmiş Kullanma, sayfa 55).
HRV durumu	Gece boyu kalp atış hızı değişkenliğinizin yedi günlük ortalamasını görüntüler (Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 54).
Yoğun olduğunuz dakikalar	Orta yoğunlukta ve hareketli etkinliklere katılarak harcadığınız süreyi, haftalık yoğun dakika hedefinizi ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
Son etkinlik	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.
Son sürüş Son koşu Son yüzme Son itme	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini ve ilgili sporun geçmişini görüntüler.
Messenger	Garmin Messenger uygulamasındaki konuşmalarınızı görüntüler ve saatinizden mesajlara yanıt vermenizi sağlar (Garmin Messenger Uygulaması, sayfa 74).
Ayın evresi	GPS konumunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntüler.
Müzik	Telefonunuz veya saatinizde bulunan müzikler için müzik çalar kontrolleri sağlar.
Kısa uykular	Toplam uyku süresini ve Body Battery seviye kazanımlarını görüntüler. Uyku zamanlayıcısını başlatabilir ve sizi uyandıracak bir alarm kurabilirsiniz .

Adı	Açıklama
Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlasıyla ilgili sizi uyarır (Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 68).
Birincil yarış	Garmin Connect takviminizde birincil yarış olarak belirlediğiniz yarış etkinliğini görüntüler.
Darbe oksimetresi	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır (Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 79). Saatin nabız oksimetresi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz ölçümler kaydedilmez.
İtmeler	Tekerlekli sandalye modunda, günlük tekerlekli sandalye itme sayınızı, itme hedefinizi ve önceki günlere ait verileri takip eder (Tekerlekli Sandalye Modu, sayfa 89).
Yarış takvimi	Garmin Connect takviminizde ayarlanmış yaklaşan yarış etkinliklerinizi görüntüler.
Toparlanma	Toparlanma sürenizi görüntüler. Maksimum süre dört gündür.
Solunum	Yedi günlük ortalamada dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.
Koşu performansı	Koşu performansı metriklerinizi (ör. VO2 maksimum tahmininiz ve laktat eşığınız) görüntüler.
Uyku koşu	Uyku ve etkinlik geçmiş, sirkadiyen ritim, HRV durumu ve kısa uykulara göre uyku ihtiyacınıza yönelik öneriler sunar.
Uyku skoru	Bir önceki gecenin toplam uyku süresini, uyku skorunu ve uyku aşamaları bilgilerini görüntüler. Ayrıca, tüm gecelik nefes alma varyasyonlarını görüntüleyebilirsiniz (Uyku İzleme, sayfa 42).
Adımlar	Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve önceki günlerin verilerini takip eder.
Hisse Senetleri	Özelleştirilebilir bir hisse senetleri listesi görüntüler (Hisse Senedi Ekleme, sayfa 38).
Stres	Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz. Saatin stres seviyesi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres ölçümleri kaydedilmez.
Gündoğumu ve günbatımı	Gündoğumunu, günbatımını ve günlük tan saatlerini görüntüler.
Hava Durumu	Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler.
Kadın sağlığı	Geçerli döngünüzü veya gebelik takip durumunuzu görüntüler. Günlük belirtilerinizi görüntüleyebilir ve kaydedebilirsiniz.

Görünümlerin Görüntülenmesi

- Saat görünümünden yukarı kaydırın. Saat, görünüm döngüsünde gezinir.
- Ek bilgileri görüntülemek için bir görünüm seçin.
- Bir görünümle ilgili ek seçenekleri ve işlevleri görüntülemek için sola kaydırın.

Görünüm Listesini Özelleştirme

- 1 Saat görünümünden yukarı kaydırın.
Saat, görünüm listesine gezinir.
- 2 **Düzenle** ögesini seçin.
- 3 Bir görünüm seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Listedenden bir görünümü kaldırmak için **X** ögesini seçin.
 - Listedeki bir görünümün konumunu değiştirmek için görünümü seçin ve ekrandaki istenilen konuma sürükleyin.
- 5 Listeye bir görünüm eklemek için gerekirse **Ekle** ögesini seçin.

Body Battery

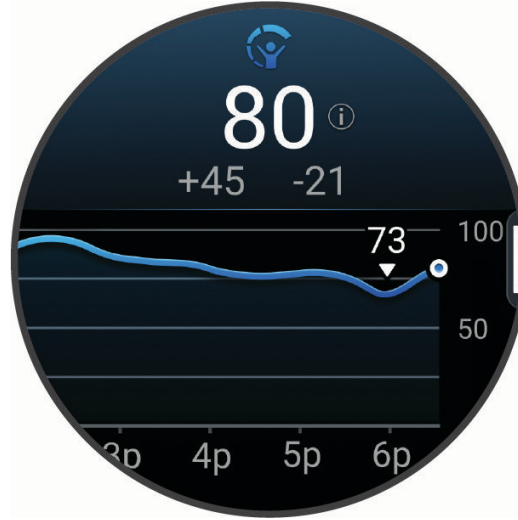
Saatiniz, genel Body Battery düzeyinizi belirlemek için kalp hızınızın değişkenliğini, stres düzeyinizi, uyku kalitenizi ve etkinlik verilerinizi analiz eder. Cihazınız, tıpkı taşıtlardaki yakıt göstergesi gibi mevcut enerji rezervinizi belirtir. Body Battery seviyesi 5 ile 100 arasında değişir. 5 ile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

En güncel Garmin Connect düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için saatinizi Body Battery hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları, sayfa 35](#)).

Body Battery Görünümünün Görüntülenmesi

Body Battery görünümü mevcut Body Battery seviyenizi görüntüler.

- 1 Body Battery görünümünü görüntülemek için yukarı kaydırın.
NOT: Görünümü, görünüm döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 35](#)).
- 2 En son Body Battery verilerinizin grafiğini görüntülemek için ilgili görünümü seçin.



- 3 Body Battery ve stres seviyenizin birleşik grafiğini görüntülemek için yukarı kaydırın.
- 4 Body Battery seviyenizi etkileyen faktörlerin listesini görüntülemek için yukarı kaydırın.
NOT: Daha fazla ayrıntı görüntülemek için her bir faktörü seçin.

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

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

Stres Seviyesi Görünümünü Kullanma

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

- 1 Oturuyorsanız veya hareket halinde değilseniz stres seviyesi görünümünü görüntülemek için kaydırın.
İPUCU: Saatin stres seviyenizi belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres seviyesi sayısı yerine bir mesaj görüntülenir. Birkaç dakika hareketsiz kaldıktan sonra stres seviyenizi yeniden kontrol edebilirsiniz.
- 2 Son dört saatteki stres seviyenizin bir grafiğini görüntülemek için görünüme dokunun.
Mavi çubuklar dinlenme sürelerinizi belirtir. Sarı çubuklar stresli sürelerinizi belirtir. Gri çubuklar stres seviyenizin belirlenmesi için fazla hareketli olduğunuz süreleri belirtir.
- 3 Son yedi günün stres skoru ayrıntılarını ve günlük ortalama stres skorunuzu görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 4 Bir nefes alma etkinliği başlatmak için sola kaydırın ve  öğesini seçin.

Kadın Sağlığı

Adet Döngüsü İzleme

Adet döngüsü, sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Saatinizi fiziksel belirtileri, cinsel isteği, cinsel aktiviteyi, ovülasyon günlerini ve daha fazlasını kaydetmek için kullanabilirsiniz ([Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 36](#)). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından bu özelliği ayarlayabilir ve daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Kadın sağlığı takibi uygulamasını Connect IQ uygulamasından yükleyebilirsiniz ([Connect IQ Özelliklerini İndirme, sayfa 74](#)).

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

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

Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme

vivoactive 6 saatinizden adet döngüsü bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında adet döngüsü izleme özelliğini ayarlamanız ve Connect IQ uygulamasından kadın sağlığı takibi uygulamasını yüklemeniz gerekir ([Connect IQ Özelliklerini İndirme, sayfa 74](#)).

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

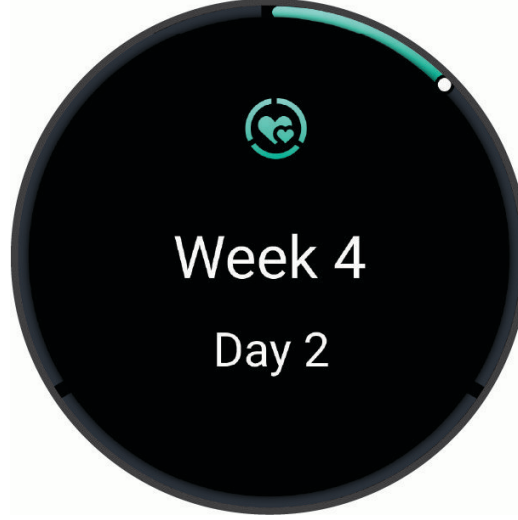
Gebelik Takibi

Gebelik takibi özelliği, gebeliğinizle ilgili haftalık güncellemeleri görüntüler ve sağlık ve beslenmeyle ilgili bilgileri sağlar. Fiziksel ve duygusal belirtileri, kan şekeri değerlerinizi ve bebek hareketlerini kaydetmek için saatinizi kullanabilirsiniz ([Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 37](#)). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme

Bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında gebelik takibi özelliğini ayarlamanız ve Connect IQ uygulamasından kadın sağlığı takibi uygulamasını yüklemeniz gerekir ([Connect IQ Özelliklerini İndirme, sayfa 74](#)).

- 1 Kadın sağlık takibi görünümünü görüntülemek için kaydırın.



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

Hava Durumu Görünümünü Özelleştirme

- 1 Hava durumu görünümünü görüntülemek için ekranı yukarı kaydırın.
- 2 Konumunuzun mevcut hava durumunu görmek için görünümü seçin.
- 3 Sola kaydırın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Geçerli GPS konumunuzun hava durumu bilgilerini güncellemek için **Hava Durumu Seçenekleri > Mevcut konumu güncelle** ögesini seçin.
İPUCU: Saatin uyduları bulmasını beklemeniz gerekir ([Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 101](#)).
 - Sıcaklık ölçü birimlerini değiştirmek için **Hava Durumu Seçenekleri > Sıcaklık** ögesini ve ardından bir ölçü birimini seçin.

Hisse Senedi Ekleme

Hisse senedi listesini özelleştirmeden önce görünüm listesine hisse senetleri görünümünü eklemeniz gerekir ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 35](#)).

- 1 Hisse senedi görünümünü görüntülemek için saat görünümünden yukarı kaydırın.
- 2 Hisse senedi görünümünü seçin.
- 3 **Düzenle** > **Ekle** ögesini seçin.
- 4 Ekleme istediğiniz hisse senedine ait şirket adını veya hisse senedi sembolünü girin ve ✓ simgesini seçin. Saat, arama sonuçlarını görüntüler.
- 5 Ekleme istediğiniz hisse senedini seçin.
- 6 Daha fazla bilgi görüntülemek için hisse senedini seçin.

İPUCU: Görünümler listesinde hisse senedini görüntülemek için ⌚ düğmesine basabilir ve **Favori olarak ayarla** ögesini seçebilirsiniz.

Kontroller

Kontroller menüsü, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlar. Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 41](#)).



Simge	Adı	Açıklama
	Uçak Modu	Tüm kablosuz iletişimleri kapatmak üzere uçak modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.
	Alarm Saati	Alarm saatleri uygulamasını açmak için bu öğeyi seçin (Alarm Ayarlama, sayfa 57).
	Alternatif Saat Dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntülemek için bu öğeyi seçin.
	Yardım	Yardım talebi göndermek için seçin (Yardım İsteme, sayfa 86).
	Pil Tasarrufu	Pil tasarrufu modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin (Kontroller, sayfa 38).
	Parlaklık	Ekran parlaklığını ayarlamak için bu öğeyi seçin (Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 63).
	Kalp Hızını Yayınla	Eşleştirilen bir cihaza kalp hızı yayınlama özelliğini etkinleştirmek için bu öğeyi seçin (Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 77).
	Hesap Makinesi	Bahşiş hesaplayıcının da bulunduğu hesap makinesini kullanmak için bu öğeyi seçin.
	Takvim	Telefon takviminizden yaklaşan etkinlikleri görüntülemek için seçin.
	Saatler	Alarm, süreölçer veya kronometre ayarlamak ya da alternatif saat dilimlerini görüntülemek üzere Saatler uygulamasını açmak için bu öğeyi seçin (Saatler, sayfa 57).
	Pusula	Pusula ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Ekran	Ekranı uyarılar, hareketler ve Hep Açık Ekran modunu kapatmak için seçin (Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 63).
	Rahatsız Etmeyin	Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin. Bu modu, örneğin film izlerken kullanabilirsiniz.
	Telefonumu Bul	Bluetooth menzili dahilinde olduğu durumda eşleştirilmiş telefonunuzda sesli bir uyarı oynatmak için seçin. Bluetooth sinyali gücü vivoactive 6 saat ekranında görünür ve siz telefonunuza yaklaştıkça artar. GPS etkinliği sırasında kaybolan telefonunuza gitmek için bu öğeyi seçin (GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma, sayfa 69).
	Flashlight	Saatinizi el feneri olarak kullanmak üzere ekranı açmak için bu öğeyi seçin.
	Garmin Share	Garmin Share uygulamasını açmak için bu öğeyi seçin (Garmin Share, sayfa 70).
	Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi, kayıtlarınızı ve toplamalarınızı görüntülemek için seçin.
	Cihazı Kilitte	Yanlışlıkla basılmasını ve kaydırılmasını önlemek amacıyla düğmeleri ve dokunmatik ekranı kilitlemek için bu öğeyi seçin.
	Messenger	Messenger uygulamasını açmak için seçin (Messenger Özelliğini Kullanma, sayfa 7).

Simge	Adı	Açıklama
	Müzik	Saatinizde veya telefonunuzda müzik oynamayı kontrol etmek için bu öğeyi seçin.
	Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramaları, mesajları, sosyal ağ güncellemelerini ve daha fazlasını görüntülemek için bu öğeyi seçin (Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 68).
	Telefon Bağlantısı	Bluetooth teknolojisini ve eşleştirilmiş telefonunuzla bağlantınızı etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.
	Kapat	Saati kapatmak için bu öğeyi seçin.
	Puls Oksimetre	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmak için bu öğeyi seçin (Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 79).
	Kırmızıya Geçiş	Saati düşük ışık koşullarında kullanmak amacıyla ekran rengini kırmızı tonlara çevirmek için seçin.
	Konumu Kaydet	Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydetmek için bu öğeyi seçin.
	Ayarlar	Ayarlar menüsünü açmak için seçin.
	Kronometre	Kronometreyi başlatmak için bu öğeyi seçin.
	Gün Doğumu ve Gün Batımı	Gündoğumu, günbatımı ve alacakaranlık saatlerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.
	Eşitle	Saatinizi eşleştirilmiş telefonunuzla senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Zaman Senkronizasyonu	Saatinizi telefonunuzdaki saatle veya uyduları kullanarak senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Zamanlayıcı	Geri sayım süreölçerini ayarlamak için bu öğeyi seçin.
	Dokunma Kilidi	Dokunmatik ekranın kilidini açmak için ekranın üst kısmından aşağı kaydırmayı etkinleştirmek üzere seçin.
	Cüzdan	Garmin Pay cüzdanınızı açmak ve satın alma işlemlerinde saatinizle ödeme yapmak için bu öğeyi seçin (Garmin Pay, sayfa 5).
	Hava Durumu	Geçerli hava durumu tahminini ve geçerli hava durumunu görüntülemek için seçin.
	Wi-Fi	Wi-Fi® iletişimini etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için kısayol ekleme, kaldırma veya kısayolların sırasını değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz (*Kontroller, sayfa 38*).

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

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

Titreşimleri devre dışı bırakmak için rahatsız etmeyin modunu; uyarılar ve bildirimleri kapatmak için ise ekranı kullanabilirsiniz (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 63*). Bu modu, örneğin uyurken veya film izlerken kullanabilirsiniz.

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

Kısayol Ayarlama

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

- 1  öğesine basın.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Kısayol** öğesini seçin.
- 3 Özelleştirmek için bir düğme veya düğme kombinasyonu seçin.

Antrenman

Etkinlik İzleme

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

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

Tekerlekli sandalye modu etkinleştirildiğinde saat, adımlar yerine itme gibi farklı metrikleri kaydeder (*Tekerlekli Sandalye Modu, sayfa 89*).

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

Otomatik Hedef

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



Tekerlekli sandalye modu etkinleştirildiğinde, saat adımlar yerine itmeleri izleyerek günlük bir itme hedefi oluşturur ([Tekerlekli Sandalye Modu, sayfa 89](#)).

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

Hareket Uyarısı

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saatlik hareketsizlik sonrasında bir mesaj görüntülenir. Hareket uyarınızı yürüyerek veya başka hareket türleriyle yok sayılacak şekilde özelleştirebilirsiniz.

Hareket Uyarısını Açma

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik > Hareket Uyarısı > Açık** ögesini seçin.

Hareket Uyarılarını Özelleştirme

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik > Hareket Uyarısı > Açık** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Uyarıyı adımlara veya diğer hareket türlerine göre ayarlamak için **Uyarı Türü** ögesini seçin.
 - Uyarıyı temizlemek üzere oturma hareketlerine veya serbest hareketlere izin vermek için **Hareketler** ögesini seçin.
 - Uyarıyı 30, 45 veya 60 saniye sonra silinecek şekilde ayarlamak için **Hareket Süresi** ögesini seçin.

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect uygulamasından veya saatinizin kullanıcı profili ayarlarından ayarlayabilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur. Uyku koçunuz, uyku ve aktivite geçmişinize, HRV durumunuza ve kısa uykularınıza göre uyku ihtiyacı önerileri sunar ([Görünümler, sayfa 32](#)). Kısa uyku bilgileri uyku istatistiklerinize eklenir ve toparlanmanızı da etkileyebilir. Ayrıntılı uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz ([Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 41](#)).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Saatinizi uyurken takın.
- 2 Uyku takibi verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 72](#)).
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.
Kısa uykular dahil olmak üzere uyku bilgilerinizi vivoactive 6 saatinizde görüntüleyebilirsiniz ([Görünümler, sayfa 32](#)).

Nefes Alma Varyasyonları

⚠ DİKKAT

vivoactive 6 cihazınız tıbbi bir cihaz değildir ve herhangi bir tıbbi durumun teşhisi veya izlenmesi için kullanılmak üzere geliştirilmemiştir. Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için [garmin.com/ataccuracy](#) adresine gidin.

vivoactive 6 cihazındaki optik kalp atış hızı sensörü, gece boyunca nefes alma varyasyonlarınızı ölçebilen bir nabız oksimetresi özelliğine sahiptir. Nefes alma varyasyonu içgörüler, uyku ortamınız ve genel sağlığınıza dair farkındalığı artırmak için sağlanır. Ara sıra veya sık sık görülen nefes alma varyasyonları, kişisel yaşam tarzı faktörlerinizden veya uyku ortamınızdan kaynaklanıyor olabilir. Nefes alma varyasyonlarınızın düzeyinden endişe duyuyorsanız doktorunuza veya sağlık uzmanınıza başvurun.

NOT: Nefes alma varyasyonlarını tespit etmek için nabız oksimetresi uyku izlemesini açmanız gerekir ([Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 79](#)).

Uyku skoru görünümü, mevcut nefes alma varyasyonu verilerinizi görüntüler.

NOT: Görünümü görünüm listenize eklemeniz gerekebilir ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 35](#)).

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

Move IQ®

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

Move IQ özelliği, Garmin Connect uygulamasında veya sağlık ve zindelik ayarlarında belirlediğiniz süre eşiklerini kullanarak yürüyüş ve koşu için otomatik olarak süreli bir etkinlik başlatabilir. Bu etkinlikler, etkinlik listenize eklenir.

Antrenmanlar

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

Saatiniz tekerlekli sandalye modundaysa saatinizde itme etkinlikleri, el bisikleti ve daha fazlası için antrenmanlar bulunur ([Kullanıcı Profili, sayfa 89](#)).

Saatinizde: Saatinizde yüklü olan tüm antrenmanları görüntülemek için etkinlik listesinden antrenmanlar uygulamasını açabilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme, sayfa 25](#)).

Antrenman geçmişinizi de görüntüleyebilirsiniz.

Uygulamada: Antrenman oluşturup daha fazla antrenman bulabilir ya da dahili antrenmanlar arasından bir antrenman planı seçip bunu saatinize aktarabilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 44](#)).

Antrenmanları planlayabilirsiniz.

Mevcut antrenmanlarınızı güncelleyebilir ve düzenleyebilirsiniz.

Antrenman Başlatma

Saatiniz size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

1  düğmesine basın.

İPUCU: Bugün için zaten planlanmış veya önerilen bir antrenmanınız varsa aşağı kaydırıp **Antrenmanlar** ögesini seçebilirsiniz.

2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.

3 Yukarı kaydırın.

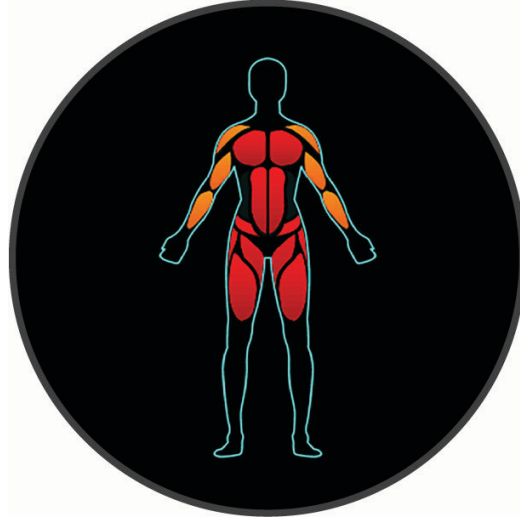
4 **Antrenman** ögesini seçin.

5 Bir antrenman seçin.

NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.

6 Antrenman adımlarını görüntülemek için yukarı kaydırın (isteğe bağlı).

İPUCU: Hedeflenen kas gruplarını görmek için varsa kas haritasına dokunun.



7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.

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

Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme

Garmin Connect üzerinden antrenman indirebilmeniz için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect, sayfa 71](#)).

1 Bir seçenek belirleyin:

- Garmin Connect uygulamasını açın ve  simgesini seçin.
- connect.garmin.com adresine gidin.

2 **Antrenman ve Planlama > Antrenmanlar** ögesini seçin.

3 Antrenman bulun ya da yeni bir antrenman oluşturup kaydedin.

4  veya **Cihaza Gönder** ögesini seçin.

5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Aralıklı Antrenmanlar

Aralıklı antrenmanlar açık veya yapılandırılmış olabilir. Yapılandırılmış tekrarlar, mesafeye veya süreye bağlı olabilir. Bu cihaz, siz tekrar düzenleyene kadar özel aralıklı antrenmanınızı kaydeder.

İPUCU: Tüm aralıklı antrenmanlarda bir açık uçlu soğuma adımı bulunur.

Aralıklı Antrenman Başlatma

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın.
- 4 **Antrenman > Hızlı Antrenman > Intrv.ler** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Aralıklarınızı ve dinlenme sürelerinizi manuel olarak işaretlemek için **Açık Tekrar Sayısı** ögesini seçin ve  düğmesine basın.
 - Mesafe veya süre temelli bir aralıklı antrenman yapmak için **Yapılandırılmış Tekrarlar, Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
- 6 Gerekirse antrenmandan önce ısınma eklemek için  ögesini seçin.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 8 Aralıklı antrenmanınızın bir ısınma turu varsa ilk aralığa başlamak için  düğmesine basın.
- 9 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 10 Dilediğiniz zaman geçerli aralık veya dinlenme süresini durdurup bir sonraki aralığa veya dinlenme süresine geçiş yapmak için  düğmesine basın (isteğe bağlı).

Tüm aralıkları tamamladığınızda bir mesaj gösterilir.

Aralıklı Antrenman Özelleştirme

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 Yukarı kaydırın.
- 4 **Antrenman > Hızlı Antrenman > Intrv.ler > Yapılandırılmış Tekrarlar** ögesini seçin.
- 5 Yukarı kaydırın.
- 6 **Daha Fazla > Antrenmanı Düzenle** ögesini seçin
- 7 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:
 - Aralık süresini ve türünü ayarlamak için **Intrv.** ögesini seçin.
 - Dinlenme süresini ve türünü ayarlamak için **Dinlenme** ögesini seçin.
 - Tekrarların sayısını ayarlamak için **Yinele** ögesini seçin.
 - Antrenmanınıza açık uçlu bir ısınma eklemek için **Isınma > Açık** ögesini seçin.
- 8 Etkinliğe geri dönmek için sola kaydırın.

Bu saat, siz tekrar düzenleyene kadar özel aralıklı antrenmanınızı kaydeder.

Aralıklı Antrenmanı Durdurma

- Dilediğiniz zaman geçerli aralık veya dinlenme süresini durdurup bir sonraki aralığa veya dinlenme süresine geçiş yapmak için  ögesini seçin.
- Tüm aralıklar ve dinlenme süreleri tamamlandıktan sonra aralıklı antrenmanı sonlandırıp soğuma için kullanılabilecek bir süreölçere geçiş yapmak için  ögesini seçin.
- Dilediğiniz zaman etkinlik zamanlayıcısını durdurmak için  ögesini seçin. Süreölçeri devam ettirebilir veya aralıklı antrenmanı sonlandırabilirsiniz.

Antrenman Hedefi Ayarlama

Antrenman hedefi özelliği; belirli bir mesafe, mesafe ve süre, mesafe ve tempo veya mesafe ve hız hedefine ulaşmak amacıyla antrenman yapmanızı sağlar. Antrenman etkinliğiniz sırasında saat, antrenman hedefinize ulaşmaya ne kadar yakın olduğunuz hakkında gerçek zamanlı geri bildirim sağlar.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın ve **Antrenman** ögesini seçin.
- 4 **Hızlı Antrenman** ögesini seçin.
NOT: Tüm etkinlik türleri için tüm seçenekler mevcut değildir.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Süreye veya mesafeye dayalı tekrarları seçmek için **Intrv.ler** ögesini seçin.
 - Bir mesafe ve süre hedefi seçmek için **Mesafe ve Süre** ögesini seçin.
 - Bir mesafe ve tempo veya hız hedefi seçmek için **Mesafe ve Pace** veya **Mesafe ve Hız** ögesini seçin.
 - Önceden ayarlanmış bir mesafe seçmek ya da özel bir mesafe girmek için **Yalnızca Mesafe** ögesini seçin.Antrenman hedefi ekranı görünür ve tahmini bitiş sürenizi görüntüler.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.

PacePro™ Antrenmanı

Birçok koşucu, yarış hedeflerine ulaşabilmelerine yardımcı olması için yarış sırasında tempo bilekliği takar. PacePro özelliği sayesinde mesafe ve tempo ya da mesafe ve zaman temelli özel bir tempo bilekliği oluşturabilirsiniz. Ayrıca belirli bir rota için tempo bilekliği oluşturarak yükseklik değişikliklerine göre tempo eforunuzu optimum seviyeye çıkarabilirsiniz.

Garmin Connect uygulamasıyla bir PacePro planı oluşturarak rotada koşunuza başlamadan önce bölümleri ve irtifa profilini görüntüleyebilirsiniz.

PacePro Uygulamasından Garmin Connect Planı İndirme

Garmin Connect üzerinden bir PacePro planı indirebilmeniz için Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect, sayfa 71](#)).

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasını açın ve  simgesini seçin.
 - connect.garmin.com adresine gidin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > PacePro Hız Stratejileri** ögesini seçin.
- 3 PacePro planı oluşturup kaydetmek için ekrandaki talimatları izleyin.
- 4  veya **Cihaza Gönder** ögesini seçin.

Saatinizde PacePro Planı Oluşturma

Saatinizde bir PacePro planı oluşturabilmeniz için önce bir rota oluşturmanız gerekir (*Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 83*).

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** öğesini ve ardından açık havada yapılan bir koşu etkinliğı seçin.
- 3 **Antrenman > PacePro Planları > Yeni Oluştur** öğesini seçmek için aşağı kaydırın.
- 4 Bir saha seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - **Hedef Tempo** öğesini seçin ve hedef temponuzu girin.
 - **Hedef Süre** öğesini seçin ve hedef sürenizi girin.Özel tempo şeridinizi görüntölemek için aşağı kaydırın ve bölümleri önizleyin.
- 6  öğesine basın.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Planı başlatmak için öğesini seçin.
 - Rotayı haritada görüntölemek için **Harita** öğesini seçin.
 - Planı silmek için **Sil** öğesini seçin.

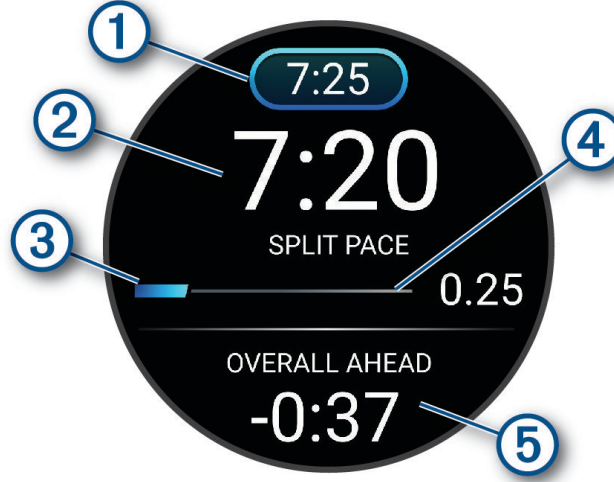
PacePro Planı Başlatma

Bir PacePro planı başlatmadan önce Garmin Connect hesabınızdan plan indirmeniz gerekir.

- 1  düğmesine basın.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
- 3 Yukarı kaydırın.
- 4 **Antrenman > PacePro Planları** ögesini seçin.
- 5 Bir plan seçin.
- 6  ögesine basın.

İPUCU: PacePro planını kabul etmeden önce haritaların, temponun ve bölümlerin ön izlemesini görebilirsiniz.

- 7 Planı başlatmak için **Planı Kullan** ögesini seçin.
- 8 Gerekirse tur navigasyonunu etkinleştirmek için  ögesini seçin.
- 9 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  ögesine basın.



1	Hedef bölüm temposu
2	Geçerli bölüm temposu
3	Bölümün tamamlanma miktarı
4	Bölümde kalan mesafe
5	Hedef sürenizin ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz süre

Önceki Bir Etkinlikte Yarışma

Önceden kaydedilmiş veya indirilmiş bir etkinlikte yarışabilirsiniz.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın.
- 4 **Antrenman > KENDİNİZLE YARIŞIN** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Cihazınızda önceden kaydedilmiş bir etkinliği seçmek için **Geçmişten** ögesini seçin.
 - Garmin Connect hesabınızdan indirdiğiniz bir etkinliği seçmek için **İndirildi** ögesini seçin.
- 6 Etkinliği seçin.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  düğmesine basın.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Yarış Takvimi ve Birincil Yarış

Garmin Connect takviminize bir yarış etkinliği eklediğinizde birincil yarış görünümünü ekleyerek etkinliği saatinizde görüntüleyebilirsiniz ([Görünümler](#), sayfa 32). Etkinlik tarihi önümüzdeki 365 gün içinde olmalıdır. Saat, etkinlik için geri sayımı, hedef sürenizi veya tahmini bitiş zamanınızı (yalnızca koşu etkinlikleri) ve hava durumu bilgilerini görüntüler.



NOT: Konum ve tarih için geçmiş hava durumu bilgileri hemen kullanılabilir. Yerel tahmin verileri, etkinlikten yaklaşık 14 gün önce görünür.

Birden fazla yarış etkinliği eklerseniz birincil etkinliği seçmeniz istenir.

Etkinliğiniz için mevcut rota verilerine bağlı olarak yükseklik verilerini, rota haritasını görüntüleyebilir ve PacePro bir planı ekleyebilirsiniz ([PacePro™ Antrenmanı](#), sayfa 46).

Yarış Etkinliği için Antrenman Yapma

VO2 maksimum tahmininiz varsa saatiniz, koşu veya bisiklet etkinliği için antrenman yapmanıza yardımcı olacak günlük antrenmanlar önerebilir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 51](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Yarışlar ve Etkinlikler > Etkinlik Bul** ögesini seçin.
- 3 Bölgenizde bir etkinlik arayın.
Kendi etkinliğinizi oluşturmak için **Etkinlik Oluştur** ögesini de seçebilirsiniz.
- 4 **Takvime Ekle** ögesini seçin.
- 5 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.
- 6 Birincil yarış etkinliğinizin geri sayımını görmek için saatinizde birincil yarış görünümüne gidin.
- 7 Saat görünümünde  düğmesine basın ve bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği seçin.
NOT: Kalp hızı verileriyle en az bir açık hava koşusu veya kalp hızı ve güç verileriyle bir koşu tamamladıysanız günlük önerilen antrenmanlar saatinizde görünür.

Antrenman Takvimi Hakkında

Saatinizdeki antrenman takvimi, Garmin Connect hesabınızda ayarladığınız antrenman takviminin veya planının bir uzantısıdır. Garmin Connect takvimine birkaç antrenman ekledikten sonra bunları cihazınıza gönderebilirsiniz. Cihaza gönderilen planlanmış tüm antrenmanlar, takvim görünümünde görüntülenir. Takvimde bir gün seçtiğinizde ilgili antrenmanı görüntüleyebilir veya yapabilirsiniz. Planlanmış antrenmanlar, tamamlasanız da atlasanız da saatinizde kalır. Garmin Connect uygulamasından planlanmış antrenmanlar gönderdiğinizde bunlar, mevcut antrenman takviminin üzerine yazılır.

Uyarlanabilir Antrenman Planları

Garmin Connect hesabınız, antrenman hedeflerinize uyum sağlamak için uyarlanabilir antrenman planına ve Garmin coach'a sahiptir. Örneğin, birkaç soruya yanıt verip 5 km yarışını tamamlamanıza yardımcı olacak bir plan bulabilirsiniz. Plan mevcut fitness düzeyinize, koçluk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar. Bir plan başlattığınız zaman Garmin Coach görünümü, vivoactive 6 saatinizdeki görünüm listesine eklenir.

Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme

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

- 1  düğmesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3  > **Ayarlar > Öz Değerlendirme** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kişisel değerlendirmeyi yalnızca antrenmanlardan sonra tamamlamak için **Yalnızca Antrenmanlar** ögesini seçin.
 - Her etkinlikten sonra değerlendirmeyi tamamlamak için **Daima** ögesini seçin.

Performans Ölçümleri

Bu performans ölçümleri, antrenman etkinliklerinizi ve yarış performanslarınızı izlemenize ve anlamınıza yardımcı olabilecek tahminlerdir. Ölçümler için bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör kullanılarak birkaç etkinlik yapılması gerekir.

Bu tahminler, Firstbeat Analytics™ tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.

NOT: Tahminler ilk başta hatalı görünebilir. Saat, performansınız hakkında bilgi sahibi olmak için birkaç etkinlik tamamlamanızı gerektirir.

HRV durumu: Saat, kişisel, uzun süreli HRV ortalamalarınıza göre kalp atış hızı değişkenliğinizin (HRV) durumunu belirlemek için uyurken bilekten kalp atış hızı ölçümlerinizi analiz eder (*Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 54*).

Tahmin edilen yarış süreleri: Saat, mevcut kondisyon durumunuza göre bir hedef yarış süresi sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır (*Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme, sayfa 53*).

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına mililitre cinsinden bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 51*).

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, atletik performansın bir göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir. vívoactive 6 cihazının VO2 maksimum tahmininizi görüntülemesi için bilekten kalp hızı ölçümü ya da uyumlu bir göğüsten kalp hızı monitörü gerekir.

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



 Mor	Üstün
 Mavi	Mükemmel
 Yeşil	İyi
 Turuncu	Orta
 Kırmızı	Zayıf

VO2 maksimum verileri Firstbeat Analytics tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: ([VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri, sayfa 103](#)) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp cihazınızla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 65](#)).

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 89](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 91](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Cihazınızın koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir. Kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türü için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([Etkinlik Ayarları, sayfa 27](#)).

- 1 Bir koşu etkinliği başlatın.
- 2 Açık havada orta veya yüksek yoğunlukta koşun ve maksimum kalp atış hızınızın en az %70'ine ulaşın.
- 3 En az 10 dakika sonra **Kaydet** ögesini seçin.
- 4 Performans ölçümlerini görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.

Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 89](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 91](#)).

Cihazınız, hedef yarış süresini sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 51](#)). Saat, yarış süresi tahminlerini iyileştirmek için birkaç haftalık antrenman verilerinizi analiz eder.

- 1 Koşu performansı görünümünü görüntülemek için saat görünümünden yukarı kaydırın.
- 2 Koşu performansı görünümünü seçin.
- 3 Tahmin edilen yarış süresini görmek için kaydırın.



- 4 Diğer mesafelerin tahminlerini görüntülemek için  düğmesine basın.

NOT: Tahminler ilk başta hatalı görünebilir. Saatinizin koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir.

Kalp Hızı Değişkenliği Durumu

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



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

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

Laktat Eşiği

Laktat eşiği, laktatın (laktik asit) kan dolaşımında birikmeye başladığı egzersiz yoğunluğu seviyesidir. Koşu sırasındaki bu yoğunluk seviyesi; tempo, kalp hızı veya güç açısından hesaplanır. Koşucu eşiği geçtiğinde yorgunluk hızla artmaya başlar. Deneyimli koşucularda eşik, maksimum kalp hızlarının yaklaşık %90'ında ve 10 km ile yarı maraton yarışı temposu arasındadır. Ortalama koşucular için laktat eşiği genellikle maksimum kalp hızının %90'ının altında gerçekleşir. Laktat eşiğinizi bilmek, hangi seviyede antrenman yapacağınızı veya yarış sırasında kendinizi ne zaman zorlayacağınızı belirlemenize yardımcı olur.

Laktat eşiği değerini biliyorsanız bu değeri kullanıcı profili ayarlarınıza girebilirsiniz ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 91](#)).Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için **Otomatik Algılama** özelliğini açabilirsiniz.

Toparlanma Süresi

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

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

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

Toparlanma Kalp Hızı

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

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

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

Geçmiş

Geçmişte süre, mesafe, kalori, ortalama tempo veya hız, tur verileri ve isteğe bağlı sensör bilgileri bulunur.

NOT: Cihaz belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Geçmiş Kullanma

Geçmiş kayıtlı etkinlik verilerini, kayıtları ve toplam değerleri içerir.

Saatte, etkinlik verilerinize hızlıca erişmeniz için bir geçmiş görünümü bulunur ([Görünümler](#), sayfa 32).

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
Son etkinliklerinizin çubuk grafiği görüntülenir.
- 3 Seçenekleri görüntülemek için sola kaydırın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Çubuk grafiğin zaman aralığını değiştirmek için **Grafik Seçenekleri** ögesini seçin.
 - Kişisel kayıtlarınızı spora göre görüntülemek için **Kayıtlar** ([Kişisel Rekorlar](#), sayfa 55) ögesini seçin.
 - Haftalık veya aylık toplamlarınızı görüntülemek için **Toplam** ögesini seçin ([Veri Toplamlarını Görüntüleme](#), sayfa 56).
- 5 Çubuk grafiğine dönmek için  düğmesine basın.
- 6 Etkinlik geçmişinizi görüntülemek için aşağı kaydırın.
- 7 Bir etkinlik seçin.
- 8 Seçenekleri görüntülemek için sola kaydırın.

Kişisel Rekorlar

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

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3 Seçenekleri görüntülemek için sola kaydırın.
- 4 **Kayıtlar** ögesini seçin.
- 5 Bir spor seçin.
- 6 Bir rekor seçin.
- 7 **Rekoru Görüntüle** ögesini seçin.

Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3 Seçenekleri görüntülemek için sola kaydırın.
- 4 **Kayıtlar** ögesini seçin.
- 5 Bir spor seçin.
- 6 Geri yüklemek üzere bir rekor seçin.
- 7 **Önceki** >  ögesini seçin.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Kişisel Rekorları Silme

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3 Seçenekleri görüntülemek için sola kaydırın.
- 4 **Kayıtlar** ögesini seçin.
- 5 Bir spor seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir rekoru silmek için önce onu ardından **Rekoru Sil** >  ögesini seçin.
 - Bir spordaki tüm rekorlarını silmek için **Tüm Rekorları Temizle** >  ögesini seçin.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Veri Toplamlarını Görüntüleme

Saatinizde kayıtlı olan toplam mesafe ve süre verilerini görüntüleyebilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3  düğmesine basın ve **Toplam** ögesini seçin.
- 4 Bir etkinlik seçin.
- 5 Haftalık veya aylık toplamaları görüntülemek için bir seçenek belirleyin.

Saatler

Alarm Ayarlama

Birden çok alarm ayarlayabilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Saatler > Alarmlar** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir alarmı ilk kez ayarlamak ve kaydetmek için alarm saatini girin.
 - Ek alarmlar ayarlamak ve kaydetmek için **Alarm Ekle** ögesini seçin ve alarm saatini girin.
- 4 Daha fazla seçenek için aşağı kaydırın.
- 5 **Kaydet** ögesini seçin.

Alarm Düzenleme

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Saatler > Alarmlar** ögesini seçin.
- 3 Bir alarm seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Alarmı açmak veya kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
 - Alarm saatini değiştirmek için **Süre** ögesini seçin.
 - Optimum uyku zamanlamasına göre planlanmış alarmınızdan önceki 30 dakikalık süre içinde sizi nazikçe uyandıracak bir alarm kurmak için **Akıllı Uyandırma** ögesini seçin.

NOT: Alarmınız, daha önceki alarmlara ek olarak seçtiğiniz saatte her zaman çalacaktır. Örneğin alarmınızı 08:00'e ayarlarsanız 07:30 ile 08:00 saatleri arasında alarm, sizi uyanmanız için hafifçe uyabilir.
 - Alarmı düzenli olarak tekrarlanacak şekilde ayarlamak için **Yinele** ögesini seçin ve alarmın ne zaman tekrarlanması gerektiğini seçin.
 - Alarm için açıklama seçmek üzere **Etiket** ögesini seçin.
 - Alarmı silmek için **Sil** ögesini seçin.

Akıllı Uyandırma Alarmı

Akıllı uyandırma alarmı, vívoactive 6 saatinizin sizi uykunuza göre ve en uygun zamanlamayla uyandırmaya çalışması için 30 dakikalık bir süre yaratır. Örneğin alarmınızı 08:00'e ayarlarsanız 07:30 ile 08:00 saatleri arasında alarm, sizi uyanmanız için hafifçe uyabilir. Herhangi bir alarmı akıllı uyandırma alarmı olarak belirleyebilirsiniz ([Alarm Ayarlama, sayfa 57](#)).

NOT: Alarmınız her zaman seçilen saatte kapanır.

Geri Sayım Süreölçerini Kullanma

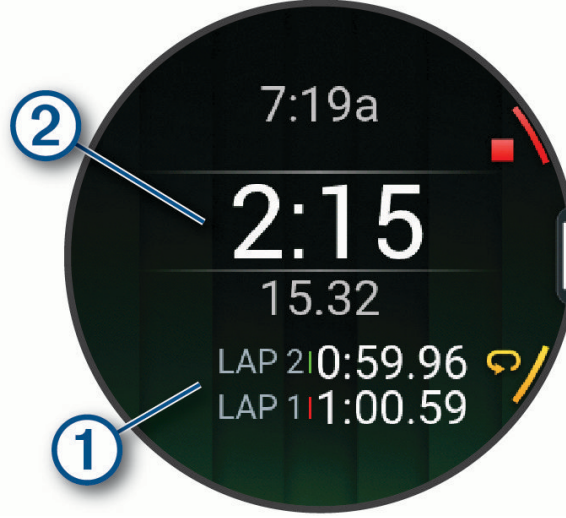
- 1  düğmesine basın.
- 2 **Saatler > Zamanlayıcılar** ögesini seçin.
- 3 Daha önce bir süreölçer kaydetmediyseniz süreyi girin.
- 4 Daha önce süreölçer kaydettiyseniz bir seçeneği belirleyin:
 - Yeni bir süreölçeri kaydetmeden ayarlamak için **Hızlı Süreölçer** ögesini seçin ve süreyi girin.
 - Yeni bir süreölçer ayarlamak ve kaydetmek için **Düzenle > Zamanlayıcı Ekle** ögesini seçin ve süreyi girin.
 - Kayıtlı bir süreölçer ayarlamak için kayıtlı süreölçeri seçin.
- 5 Süreölçeri başlatmak için  düğmesine basın.
- 6 Gerekirse bir seçim yapın:
 - Kalan süreyi gösteren süreölçeri durdurmak için  ögesini seçin.
 - Süreölçeri yeniden başlatmak için  ögesini seçin.
 - Süreölçeri durdurmak ve sıfırlamak için sola kaydırın ve **Süreölçeri İptal Et** ögesini seçin.
 - Süreölçeri kaydetmek için sola kaydırın ve **Süreölçeri Kaydet** ögesini seçin.
 - Süresi dolduktan sonra süreölçeri otomatik olarak yeniden başlatmak için sola kaydırın ve **Otomatik Olarak Yeniden Başlat** ögesini seçin.
 - Süreölçer bildirimini özelleştirmek için sola kaydırın ve **Titreşim** ögesini seçin.

Geri Sayım Süreölçerini Silme

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Saatler > Zamanlayıcılar > Düzenle** ögesini seçin.
- 3 Bir süreölçer seçin.
- 4 **Sil** ögesini seçin.

Kronometreyi Kullanma

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Saatler > Kronometre** öğesini seçin.
- 3 Süreölçeri başlatmak için  düğmesine basın.
- 4 Tur süreölçerini yeniden başlatmak için  düğmesine basın ①.



Toplam kronometre süresi ② çalışmaya devam eder.

- 5 İki süreölçeri de durdurmak için  düğmesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - İki süreölçeri birden sıfırlamak için  öğesini seçin.
 - Kronometre süresini etkinlik olarak kaydetmek için sola kaydırın ve **Etkinliği Kaydet** öğesini seçin.
 - Tur kaydını etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için sola kaydırın ve **Tur Tuşu** öğesini seçin.

Alternatif Saat Dilimleri Ekleme

Diğer saat dilimlerinde günün mevcut saatini görüntüleyebilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
İPUCU: Görünüm listesinde alternatif saat dilimlerinizi de görüntüleyebilirsiniz ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 35](#)).
- 2 Seçin **Saatler > Alternatif Saat Dilimleri > Saat Dilimi Ekle**.
- 3 Bir bölgeyi vurgulamak için sola veya sağa kaydırın.
- 4 Bölgeyi seçmek için  düğmesine basın.
- 5 Bir saat dilimi seçin.

Alternatif Saat Dilimini Düzenleme

- 1  düğmesine basın.
İPUCU: Görünüm listesinde alternatif saat dilimlerinizi de görüntüleyebilirsiniz ([Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 35](#)).
- 2 **Saatler > Alternatif Saat Dilimleri** öğelerini seçin.
- 3 Bir saat dilimi seçin.
- 4  öğesine basın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Görünüm listesinde görüntülenecek saat dilimini ayarlamak için **Favori olarak ayarla** öğesini seçin.
 - Saat dilimine özel bir ad girmek için **Yeniden Adlandır** öğesini seçin.
 - Saat dilimine özel bir kısaltma girmek için **Kısaltılmış** öğesini seçin.
 - Saat dilimini değiştirmek için **Saat Dilimini Değiştir** seçeneğini belirleyin.
 - Saat dilimini silmek için **Sil** öğesini seçin.

Geri Sayım Etkinliği Ekleme

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Saatler > Geri Sayımlar > Ekle** öğesini seçin.
- 3 Bir ad girin.
- 4 Bir yıl, ay ve gün seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - **Tüm Gün** öğesini seçin.
 - **Belirli Bir Saat** öğesini seçin ve saati girin.
- 6 Bir simge seçin.

Bir Geri Sayım Etkinliğini Düzenleme

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Saatler > Geri Sayımlar** öğesini seçin.
- 3 Bir geri sayım etkinliği seçin.
- 4 Geri sayım etkinliğini görünüm listesinde görüntülemek için sola kaydırın ve **Favori olarak ayarla** öğesini seçin (isteğe bağlı).
- 5 Sola kaydırın ve **Geri Sayımı Düzenle** öğesini seçin.
- 6 Düzenlenecek bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği yeniden adlandırmak için **Ad** öğesini seçin.
 - Tarihi değiştirmek için **Tarih** öğesini seçin.
 - Süreyi değiştirmek için **Süre** öğesini seçin.
 - Etkinlik türünü değiştirmek için **tip** öğesini seçin.
 - Etkinliğe kısaltılmış bir ad eklemek için **Kısaltma** öğesini seçin.
 - Etkinlik hatırlatıcıları eklemek için **Hatırlatıcılar** öğesini seçin.
 - Etkinliği her yıl tekrarlamak için **Yılda Bir Tekrarla** öğesini seçin.
 - Etkinliği kaldırmak için **Geri Sayımı Sil** öğesini seçin.

Bildirim ve Uyarı Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar** ögesini seçin.

Akıllı Bildirimler: Saatinizde görünen akıllı bildirimleri özelleştirir ([Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 68](#)).

Sağlık & Zindelik: Saatinizde görünen sağlık ve zindelik uyarılarını özelleştirir ([Sağlık ve Zindelik Uyarıları, sayfa 61](#)).

Rapor Ayarları: Raporları etkinleştirir ve rapor verileri ile temasını özelleştirir. Sabah raporunda günlük mesajlar oluşturmak ve düzenlemek için **Sabah Raporu** ögesini seçebilirsiniz ([Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 62](#)). Akşam raporunun programını ayarlamak için **Akşam Raporu** ögesini seçebilirsiniz. Raporlarınızın arka plan temasını özelleştirmek için **Tema Seç** ögesini seçebilirsiniz.

Sistem Uyarıları: Saati ([Saat Uyarılarını Ayarlama, sayfa 62](#)), barometreyi veya telefon bağlantı uyarılarını ([Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma, sayfa 63](#)) ayarlar.

Bildirim Merkezi: Yeni bildirimleri görüntülemek için bildirim merkezini etkinleştirir ([Bildirimleri Görüntüleme, sayfa 68](#)).

Sağlık ve Zindelik Uyarıları

Saat görünümünden  ögesini basılı tutun ve **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik** ögesini seçin.

Günlük Özet: Uyku aralığınızı başlatmadan birkaç saat önce bir Body Battery günlük özeti görüntülenir. Günlük özet, günlük stres ve etkinlik geçmişinizin Body Battery seviyenizi nasıl etkilediğine dair bilgiler sağlar ([Body Battery, sayfa 35](#)).

Stres Uyarıları: Stresli dönemler Body Battery seviyenizi düşürdüğünde sizi uyarır.

Dinlenme Uyarıları: Dinlendirici bir dönem geçirdikten sonra ve bu dönemin Body Battery değerinizi üzerindeki etkisi konusunda sizi uyarır.

Anormal Kalp Hızı Uyarıları: Kalp hızınız bir hedef değeri aştığında veya altına düştüğünde sizi bilgilendirir ([Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 61](#)).

Hareket Uyarısı: Hareket etmeye devam etmenizi hatırlatır.

Hedef Uyarıları: Günlük adım hedefinize ve haftalık yoğunluk dakikası hedefinize ulaştığınızda sizi bilgilendirir.

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

DİKKAT

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

Kalp hızı eşik değerini ayarlayabilirsiniz.

1  düğmesine basın.

2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik > Anormal Kalp Hızı Uyarıları** ögesini seçin.

3 **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** ögesini seçin.

4 Kalp hızı eşik değerini ayarlayın.

Kalp hızınız eşik değerini aştığında veya değerin altına düştüğünde bir mesaj gösterilir ve saat titrer.

Hareket Uyarısı

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saatlik hareketsizlik sonrasında bir mesaj görüntülenir. Hareket uyarınızı yürüyerek veya başka hareket türleriyle yok sayılacak şekilde özelleştirebilirsiniz.

Hareket Uyarılarını Özelleştirme

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik > Hareket Uyarısı > Açık** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Uyarıyı adımlara veya diğer hareket türlerine göre ayarlamak için **Uyarı Türü** ögesini seçin.
 - Uyarıyı temizlemek üzere oturma hareketlerine veya serbest hareketlere izin vermek için **Hareketler** ögesini seçin.
 - Uyarıyı 30, 45 veya 60 saniye sonra silinecek şekilde ayarlamak için **Hareket Süresi** ögesini seçin.

Sabah Raporu

Saatiniz, normal uyanma saatinize göre bir sabah raporu görüntüler. Hava durumu, uyku, gece boyu kalp atış hızı değişkenlik durumunu ve daha fazlasını içeren raporu görüntülemek için kaydırın ([Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 62](#)).

Sabah Raporunuzu Özelleştirme

NOT: Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Rapor Ayarları > Sabah Raporu** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sabah raporunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Raporu Göster** ögesini seçin.
 - Sabah raporunuzda görünen verilerin sırasını ve türünü özelleştirmek için **Raporu Düzenle** ögesini seçin.
 - Sabah raporunuza özel mesajlar yazmak ve eklemek için **Günlük Mesajları Özelleştir > Mesajları Düzenle** ögesini seçin.

Akşam Raporu

Saatinizde uyku vaktinizden önce bir akşam raporu görüntülenir. Body Battery ayrıntılarınızı, yarının antrenmanı ile hava durumunu, uyku koçu önerisini ve daha fazlasını içeren raporu görüntülemek için kaydırın .

Akşam Raporunuzu Özelleştirme

NOT: Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Rapor Ayarları > Akşam Raporu** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Akşam raporunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Raporu Göster** ögesini seçin.
 - Akşam raporunuzda görünen verilerin sırasını ve türünü özelleştirmek için **Raporu Düzenle** ögesini seçin.
 - Rapor ile uyku başlangıcınız arasındaki süreyi ayarlamak için **Rapor Planla** ögesini seçin.

Saat Uyarılarını Ayarlama

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Süre** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Gün batımından belirli bir dakika veya saat önce çalacak bir uyarı ayarlamak için **Günbatımına Kadar > Durum > Açık** öğelerini ve ardından **Süre** ögesini seçip saati girin.
 - Gün doğumundan belirli bir dakika veya saat önce çalacak bir uyarı ayarlamak için **Gündoğumuna Kadar > Durum > Açık** öğelerini ve ardından **Süre** ögesini seçip saati girin.
 - Saatte bir çalacak bir uyarı ayarlamak için **Saatlik > Açık** öğelerini seçin.

Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma

Saatinizi, eşleştirilen telefonunuz Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında ve bağlantı kesildiğinde sizi uyarmak şekilde ayarlayabilirsiniz.

1  düğmesine basın.

2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Telefon** öğesini seçin.

Titreşim Ayarları

Saat görünümünden  öğesine basın ve **Ayarlar > Titreşim** öğesini seçin.

Sistem: Saatin titreşimini açar veya kapatır.

Uyarı Titreşimi: Uyarılar için saat titreşimlerini ayarlar.

Dügmeye Basma: Uyarılar ve dügmeye basmalar için saat titreşimlerini ayarlar.

Ekran ve Parlaklık Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Ekran ve Parlaklık** öğesini seçin.

Parlaklık: Ekranın parlaklığının seviyesini ayarlar.

Hep Açık Ekran: Saat görünümü verilerini görünür kalacak şekilde ayarlar ve parlaklık ile arka planı azaltır. Bu seçenek pil ve ekran ömrünü etkiler ([AMOLED Ekran Hakkında, sayfa 96](#)).

Metin Boy: Ekrandaki metnin boyutunu ayarlar.

Kırmızıya Geçiş: Saati düşük ışık koşullarında kullanabilmek ve gece görüşünüzü korumak veya göz yorgunluğunu azaltmak için ekranı kırmızı, yeşil veya turuncu tonlarına döndürür.

Uyarı ile Uyandır: Bildirim veya uyarı aldığınızda ekranı açar.

Hareket ile Uyandır: Bileğinize bakmak için kolunuzu kaldırıp döndürdüğünüzde ekranı açar.

Mola: Ekran kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlar.

Dokunma Kilidi: Ekranı yanlışlıkla dokunmayı önlemek için ekranı kilitlet. Bu seçenek açıldığında, dokunmatik ekranın kilidini açmak için ekranın üst kısmından aşağı kaydırmanız gerekir.

Bağlantı

Bağlantı özellikleri, saatinizi uyumlu telefonunuzla eşleştirdiğinizde kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 67](#)). Saatinizi bir Wi-Fi ağına bağladığınızda ek özellikler kullanılabilir hale gelir ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 70](#)).

Sensörler ve Aksesuarlar

vivoactive 6 saatin çok sayıda dahili sensörü vardır ve etkinlikleriniz için ek kablosuz sensörleri de eşleştirebilirsiniz.

Kablosuz Sensörler

ANT+® veya Bluetooth teknolojisiyle saatinizi kablosuz sensörlerle eşleştirip kullanabilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 65](#)). Cihazlar eşleştirildikten sonra isteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 26](#)). Saatiniz bir sensörle birlikte paketleniyse zaten eşleştirilmiştir.

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

Sensör Türü	Açıklama
Sopa Sensör-leri	Konum, mesafe ve sopa türü dahil olmak üzere golf vuruşlarınızı otomatik olarak takip etmek için Approach CT10 golf sopası sensörlerini kullanabilirsiniz.
eBike	Saatinizi eBike'nızla kullanabilir ve sürüş sırasında akü ve menzil bilgileri gibi bisiklet verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Kalp Hızı	Etkinlikleriniz sırasında HRM 600, HRM-Fit™ veya HRM-Pro™ serisi gibi bir kalp hızı monitörü kullanarak kalp hızı verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Ayak Podu	Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podu kullanabilirsiniz.
Kulaklık	vívoactive 6 saatinize yüklenen müzikleri dinlemek için Bluetooth kulaklık kullanabilirsiniz (Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 89).
Işıklar	Durumsal farkındalığı artırmak için Varia™ akıllı bisiklet lambalarını kullanabilirsiniz.
Radar	Durumsal farkındalığı artırmak ve yaklaşan araçlar hakkında uyarılar gönderilmesi için Varia arka görünüm bisiklet radarını kullanabilirsiniz. Varia radar kamera arka lambasıyla sürüş sırasında fotoğraf çekebilir ve video kaydedebilirsiniz (Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 67).
Hız/Kadans	Bisikletinize hız veya tempo sensörleri takabilir ve sürüşünüz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse tekerlek çevrenizi manuel olarak girebilirsiniz (Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 105). Tekerlekli sandalyenize hız veya tempo sensörleri takabilir ve etkinliğiniz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Sensör takıldığında, koltuğunuza her bastığınızda saatiniz bir etkinlik oluşturur ve Garmin Connect hesabınıza bir etkinlik kaydeder.
tempe	tempe™ sıcaklık sensörünü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür.

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

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

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

NOT: Eşleştirme bilgileri için kablosuz sensörünüzün kullanım kılavuzuna bakın.

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

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

3  düğmesine basın.

4 **Ayarlar > Bağlantı > Saat Sensörleri > Yeni Ekle** öğesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

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

Sensör saatinizle eşleştirildikten sonra sensör durumu, Aranıyor durumundan Bağlandı durumuna geçer. Sensör verileri, veri ekranı döngüsünde veya özel veri alanında görüntülenir. İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 26*).

Koşu Dinamikleri

Koşu dinamikleri, koşu formunuzla ilgili gerçek zamanlı bir geri bildirimdir. vívoactive 6 saatinizde beş koşu formu metriğini hesaplamak için kullanılan bir akselerometre bulunur. Koşu metriğinin tamamını görüntülemek için vívoactive 6 saatinizi HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro serisi aksesuarla veya gövde hareketini ölçen başka bir koşu dinamikleri aksesuarıyla eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.

Metrik	Sensör Türü	Açıklama
Tempo	Saat veya uyumlu aksesuar	Tempo, bir dakikadaki adım sayısıdır. Toplam adımları görüntüler (sağ ve sol birlikte).
Adım uzunluğu	Saat veya uyumlu aksesuar	Adım uzunluğu, bir adımdan diğer adıma geçerken attığınız adımın uzunluğudur. Metre cinsinden ölçülür.
Dikey salınım	Saat veya uyumlu aksesuar	Dikey salınım, koşu sırasındaki sekmenizdir. Gövdenizin santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketini görüntüler.
Dikey oran	Saat veya uyumlu aksesuar	Dikey oran, dikey salınımın adım uzunluğuna oranıdır. Yüzde olarak görüntülenir. Düşük rakam genelde daha iyi bir şekilde koşulduğunu gösterir.
Yerle temas süresi	Saat veya uyumlu aksesuar	Yerle temas süresi, koşarken her adımınızın yerle temas ettiği süredir. Milisaniye cinsinden ölçülür. NOT: Yerle temas metrikleri yürüyüş sırasında kullanılamaz.
Yerle temas süresi dengesi	Yalnızca uyumlu aksesuar	Yerle temas süresi dengesi, koşarken sahip olduğunuz sol/sağ dengenizi gösterir. Yüzde olarak görüntülenir. Örneğin, 53,2 sayısı görüntülenir ve ok sola ya da sağa bakar.

Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili İpuçları

Bu konu başlığında, uyumlu bir koşu dinamikleri aksesuarının kullanımına ilişkin ipuçları verilmektedir. Aksesuar saatinize bağlı olmadığı zaman, saat otomatik olarak bilek tabanlı koşu dinamiklerine geçer.

- HRM 600, HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuar gibi bir koşu dinamikleri aksesuarınız olduğundan emin olun.
- Talimatları izleyerek koşu dinamikleri aksesuarını saatinizle tekrar eşleştirin.
- Bir HRM 600 aksesuarı kullanıyorsanız bu aksesuarı açık bir bağlantı yerine güvenli Bluetooth bağlantısı kullanarak saatinizle eşleştirin.
Bağlantı türleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/hrm_connection_types adresine gidin.
- HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarı kullanıyorsanız bu aksesuarı saatinizle eşleştirmek için ANT+ teknolojisi yerine Bluetooth teknolojisini kullanın.
- Koşu dinamikleri verileri ekranı yalnızca sıfır değerini gösteriyorsa aksesuarın yukarı bakacak şekilde takıldığından emin olun.

NOT: Bazı metrikler yürüyüş sırasında görüntülenmez.

Koşu Gücü

Garmin koşu gücü, ölçülen çalışma dinamikleri bilgileri, kullanıcı kütlesi, çevresel veriler ve diğer sensör verileri kullanılarak hesaplanır. Güç ölçümü, koşucunun yol yüzeyine uyguladığı gücün tahminidir ve Watt cinsinden görüntülenir. Koşu gücünü efor göstergesi olarak kullanmak, bazı koşuculara tempo veya kalp hızı kullanmaktan daha iyi uyabilir. Koşu gücü, efor seviyesini gösterme açısından kalp hızından daha çabuk tepki verebilir ve tempo ölçümünde dikkate alınamayan yokuş yukarı, yokuş aşağı ve rüzgarı hesaba katabilir. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.

Koşu gücü, uyumlu bir koşu dinamiği aksesuarı veya saat sensörleri kullanılarak ölçülebilir. Güç verilerinizi görüntülemek ve antrenmanınızda ayarlamalar yapmak için koşu gücü veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Alanları, sayfa 106*). Belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için güç uyarılarını kullanın (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 29*).

Koşu gücü bölgeleri değerleri; cinsiyet, kilo ve ortalama beceriye göre varsayılan değerlerdir ve kişisel becerilerinizle eşleşmeyebilir. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz.

Koşu Gücü Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın, **Etkinlikler** ögesini seçin, bir koşu etkinliği seçin, düğmesine basın, etkinlik ayarlarını seçin ve **Koşu Gücü** ögesini seçin.

Durum: Koşu gücü verilerinin kaydını Garmin etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Rüzgar Hesabı: Koşu gücünüzü hesaplarken rüzgar verilerini kullanmayı etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Rüzgar verileri; saatinizdeki hız, yön ve barometre verileri ile telefonunuzdaki mevcut rüzgar verilerinin birleşimidir.

Varia Kamera Kontrollerini Kullanma

DUYURU

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

Varia kamera kontrollerini kullanmadan önce aksesuarı saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 65*).

1 Bir seçenek belirleyin:

- **Işıklar** kontrolünü saatinize ekleyin (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 41*).
- Saatinize **Işıklar** görünümünü ekleyin (*Görünüm Listesini Özelleştirme, sayfa 35*).

2 Işıklar kontrolü veya görünümünden bir seçenek belirleyin:

- Kamera ayarlarını görüntülemek için  >  ni seçin.
- Sürüşü kaydetmek için  ögesini seçin.
- Fotoğraf çekmek için  ögesini seçin.
- Bir klip kaydetmek için  simgesini seçin.

Telefon Bağlantısı Özellikleri

Garmin Connect uygulamasını kullanarak eşleştirdiğinizde vivoactive 6 saatinizin telefon bağlantısı özellikleri kullanılabilir hale gelir (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 67*).

- Garmin Connect uygulamasından uygulama özellikleri (*Garmin Connect, sayfa 71*)
- Connect IQ uygulamasından uygulama özellikleri ve daha fazlası (*Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları, sayfa 71*)
- Görünümler (*Görünümler, sayfa 32*)
- Kontroller menüsü özellikleri (*Kontroller, sayfa 38*)
- Güvenlik ve izleme özellikleri (*Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 85*)
- Bildirimler gibi telefon etkileşimleri (*Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 68*)

Telefonunuzu Eşleştirme

Saatinizin bağlantılı özelliklerini kullanabilmek için telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect uygulaması üzerinden eşleştirme yapmanız gerekir.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saatinizde ilk kurulum sırasında telefonunuzla eşleştirmeniz istendiğinde  simgesini seçin.
- Eşleştirme işlemini daha önce atladıysanız saat görünümünden  ögesine basın ve **Ayarlar > Bağlantı > Telefonu Eşleştir** ögesini seçin.
- Yeni bir telefonu eşleştirmek istiyorsanız saat görünümünden  ögesine basın ve **Ayarlar > Bağlantı > Telefon > Telefonu Eşleştir** ögesini seçin.

2 QR kodunu telefonunuzla tarayın, ardından eşleştirme ve kurulum işlemini tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.

Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme

Eşleştirilmiş telefonunuzdan gelen bildirimlerin sesini ve normal kullanım sırasında saatinizde nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

NOT: Uyku veya etkinlikler sırasındaki bildirimleri Odaklama Modları ayarlarında özelleştirebilirsiniz ([Odaklama Modları, sayfa 75](#)).

1  düğmesine basın.

2 **Ayarlar > Bağlantı > Telefon > Bildirimler** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Telefon bildirimlerini etkinleştirmek için **Durum > Açık** ögesini seçin.
- Telefon aramaları bildirimlerini etkinleştirmek için **Çağrılar** ögesini seçin ve durum ve uyarı seçeneklerini belirleyin.
- Metin mesajı bildirimlerini etkinleştirmek için **Kısa Mesajlar** ögesini seçin ve durum ve uyarı seçeneklerini belirleyin.
- Telefon uygulaması bildirimlerini etkinleştirmek için **Uygulamalar** ögesini seçin ve durum ve uyarı seçeneklerini belirleyin.
- Her telefon uygulamasının bildirimlerini yapılandırmak için **Uygulamalar > Bağlı Uygulamalar** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.

NOT: Uygulama bildirimlerini telefon ayarlarınızdan yönetebilirsiniz. Telefonunuz ve saatiniz bir uygulamadan bildirim aldığı anda, söz konusu uygulama saatinizdeki **Bağlı Uygulamalar** listesinde görünür.

Android™ telefonlarda hangi uygulama bildirimlerinin saatinizde görüneceğini yönetmek için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz. Garmin Connect uygulamasında **••• > Ayarlar > Bildirimler > Uygulama Bildirimleri** ögesini seçebilirsiniz.

- Siz bir işlem yapana kadar bildirim ayrıntılarını gizlemek için **Gizlilik** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- Saatin bildirimleri ne kadar süreyle görüntüleyeceğini değiştirmek için **Mola** ögesini seçin.
- Saatinizden giden metin mesajı yanıtlarına imza eklemek için **İmza** ögesini seçin.

NOT: Bu özellik yalnızca uyumlu Android telefonlarda kullanılabilir.

Bildirimleri Görüntüleme

Telefon bildirimlerinizi saatinizde çeşitli menü konumlarından görüntüleyebilirsiniz.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Saat görünümünden, bildirim merkezini görüntülemek için aşağı kaydırın.
- Bildirimler görünümünü görüntülemek için saat görünümünden yukarı kaydırın.

İPUCU: Görünümde, bildirimleri kapatmak için sola kaydırabilirsiniz.

- Bildirimler uygulamasını görüntülemek için saat görünümünde  düğmesine basın ve **Bildirimler** ögesini seçin.
- Bildirim kontrolünü görüntülemek için  düğmesini basılı tutun ve **Bildirimler** ögesini seçin.

2 Bir bildirim seçin.

3 Daha fazla seçenek için  düğmesine basın.

4 Bildirimlerin üst kısmına gidin ve tüm bildirimleri kapatmak için **Tüm. Yok Say** ögesini seçin.

Gelen Telefon Araması Alma

Bağlı telefonunuza bir arama yapıldığında vivoactive 6 saat, arayan kişinin ismini veya telefon numarasını görüntüler.

- Aramayı kabul etmek için  simgesini seçin.

NOT: Arayan kişiyle konuşmak için bağlı telefonunuzu kullanmanız gerekir.

- Aramayı reddetmek için  simgesini seçin.

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

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

Bir Kısa Mesajı Cevaplama

NOT: Bu özellik yalnızca uyumlu Android telefonlarda kullanılabilir.

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

NOT: Bu özellik, telefonunuzu kullanarak kısa mesajlar gönderir. Operatörünüzün normal kısa mesaj sınırları, ücretleri ve tarifeleri geçerli olabilir. Kısa mesaj sınırlarına ve ücretlerine ilişkin daha fazla bilgi için mobil operatörünüz ile iletişime geçin.

- 1 Bildirimler görünümünü görüntülemek için Bildirim merkezini görüntülemek için Saat görünümünden, bildirim merkezini görüntülemek için aşağı kaydırın.
- 2 Bir kısa mesaj bildirimi seçin.
- 3  ögesine basın.
- 4 **Yanıtla** ögesini seçin.
- 5 Listedeki bir mesaj seçin.

Telefonunuz seçilen mesajı bir SMS kısa mesajı olarak gönderir.

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 41*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  simgesini basılı tutun.
- 2 vivoactive 6 saatinizdeki Bluetooth telefon bağlantısını kapatmak için  simgesini seçin.

Telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisini kapatmak için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna başvurun.

Telefonumu Bul Uyarılarını Açma ve Kapatma

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Bağlantı > Telefon > Telefon Uyarılarımı Bul** ögesini seçin.

GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma

GPS etkinliği sırasında eşleştirilen telefonunuzun bağlantısı kesildiğinde vivoactive 6 saatiniz otomatik olarak bir GPS konumunu kaydeder. Bu özelliği, bir etkinlik sırasında kaybolan bir telefonun konumunu belirlemek için kullanabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için bkz. garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Bir GPS etkinliği başlatın.
- 2 Cihazınızın bilinen son konumuna gitmeniz istendiğinde  simgesine tıklayın.
- 3 Haritadaki konuma ilerleyin.
- 4 Konuma işaret eden bir pusulayı görüntülemek için yukarı kaydırın (isteğe bağlıdır).
- 5 Saatiniz telefonunuzun Bluetooth menzilinde olduğunda ekranda Bluetooth sinyal gücü görünür. Sinyal gücü, telefonunuza yaklaştıkça artar.

Wi-Fi Bağlantı Özellikleri

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

Ses içeriği: Üçüncü taraf sağlayıcıların ses içeriğini senkronize etmenizi sağlar.

Yazılım güncellemeleri: En yeni yazılımı indirip yükleyebilirsiniz.

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

Wi-Fi Ağına Bağlanma

Bir Garmin Connect ağına bağlanabilmeniz için saatinizi telefonunuzdaki Garmin Express™ uygulamasına veya bilgisayarınızdaki Wi-Fi uygulamasına bağlamanız gerekir.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Bağlantı > Wi-Fi > Ağlarım > Ağ Ara** ögesini seçin.
Saat, yakındaki Wi-Fi ağlarının listesini gösterir.
- 3 Bir ağ seçin.
- 4 Gerekirse ağ parolasını girin.

Saat ağa bağlanır ve ağ, kayıtlı ağlar listesine eklenir. Saat, kapsama alanında olduğunda bu ağa otomatik olarak yeniden bağlanır.

Garmin Share

DUYURU

Başkalarıyla bilgilerinizi paylaşırken takdir yetkisini kullanmak sizin sorumluluğunuzdadır. Bilgilerinizi paylaştığınız kişileri tanıdığınızdan ve bu kişilerle ilgili herhangi bir sorun olmadığından her zaman emin olun.

Garmin Share özelliği, Bluetooth verilerinizi diğer uyumlu Garmin cihazlarla kablosuz olarak paylaşmak için teknolojiyi kullanmanıza olanak tanır. Garmin Share etkin ve uyumlu Garmin cihazlar birbirinin kapsama alanında olduğunda, telefona veya Wi-Fi bağlantıya gerek kalmadan doğrudan ve güvenli bir cihazdan cihaza bağlantı yoluyla başka bir cihaza aktarmak üzere kayıtlı konumları, rotaları ve antrenmanları seçebilirsiniz.

Garmin Share ile Veri Paylaşma

Bu özelliği kullanabilmeniz için her iki uyumlu cihazda da Bluetooth teknolojisinin etkinleştirilmiş olması ve aralarında 3 m (10 ft.) olması gerekir. İstendiğinde verilerinizin Garmin Share kullanılarak diğer Garmin cihazlarıyla paylaşılmasına izin vermeniz gerekir.

vivoactive 6 saatiniz başka bir uyumlu Garmin cihazına bağlandığında veri gönderip alabilir ([Garmin Share ile Veri Alma, sayfa 71](#)). Verilerinizi farklı cihazlar arasında da aktarabilirsiniz. Örneğin, Edge® bisiklet bilgisayarınızdan sık kullanılan bir rotayı uyumlu Garmin saatinizle paylaşabilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Garmin Share > Paylaş** ögesini seçin.
- 3 Bir kategori belirleyin ve bir öge seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - **Paylaş** ögesini seçin.
 - Paylaşılacak birden fazla öge seçmek için **Dha Fzl Ekle > Paylaş** ögesini seçin.
- 5 Cihazın uyumlu cihazları bulmasını bekleyin.
- 6 Bir cihaz seçin.
- 7 Her iki cihazda da altı haneli PIN eşleşmelerini onaylayın ve  simgesini seçin.
- 8 Cihazın verilerinizi aktarmasını bekleyin.
- 9 Aynı öğeleri başka bir kullanıcıyla paylaşmak için **Tekrar Paylaş** ögesini seçin (isteğe bağlı).
- 10 **Bitti** ögesini seçin.

Garmin Share ile Veri Alma

Bu özelliği kullanabilmeniz için her iki uyumlu cihazda da Bluetooth teknolojisinin etkinleştirilmiş olması ve aralarında 3 m (10 ft.) olması gerekir. İstendiğinde verilerinizin Garmin Share kullanılarak diğer Garmin cihazlarıyla paylaşılmasına izin vermeniz gerekir.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Garmin Share** öğesini seçin.
- 3 Cihazın kapsama alanında uyumlu cihazları bulmasını bekleyin.
- 4  simgesini seçin.
- 5 Her iki cihazda da altı haneli PIN eşleşmelerini onaylayın ve  simgesini seçin.
- 6 Cihazın verilerinizi aktarmasını bekleyin.
- 7 **Bitti** öğesini seçin.

Garmin Share Ayarları

Saat görünümünden  öğesine basın ve **Ayarlar > Bağlantı > Garmin Share** öğesini seçin.

Durum: Saatin Garmin Share yoluyla öge göndermesini ve almasını sağlar.

Cihazları Unut: Saatin önceden öge paylaştığı tüm cihazları kaldırır.

Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları

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

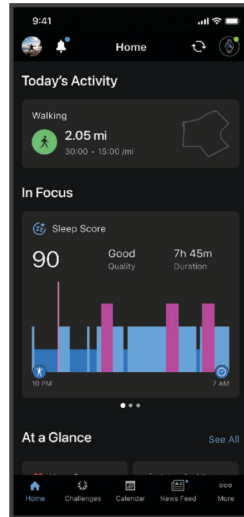
Garmin Connect

Garmin Connect kullanan arkadaşlarınızla bağlantı kurabilirsiniz. Garmin Connect, izlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşu, yürüyüş, sürüş, yüzme, doğa yürüyüşü, triatlon ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinlikleri kaydedin. Ücretsiz bir hesap açmak için uygulamayı telefonunuzdaki uygulama mağazasından (garmin.com/connectapp) indirebilir veya connect.garmin.com adresine gidebilirsiniz.

Etkinliklerinizi saklayın: Etkinliğinizi tamamladıktan ve saatinize kaydettikten sonra bu etkinliği Garmin Connect hesabınıza yükleyebilir ve dilediğiniz kadar uzun süreyle saklayabilirsiniz.

Verilerinizi analiz edin: Süre, mesafe, irtifa, kalp hızı, yakılan kalori, tempo, koşu dinamikleri, üstten harita görünümü, tempo ve hız çizelgeleri ile özelleştirilebilir raporlar da dahil olmak üzere etkinliğinizle ilgili daha ayrıntılı bilgiler görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Bazı veriler için kalp hızı monitörü gibi isteğe bağlı bir aksesuar gerekir.



Antrenmanınızı planlayın: Bir kondisyon hedefi seçebilir ve gün gün antrenman planlarından birini yükleyebilirsiniz.

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

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

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

Garmin Connect+ Abonelik

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

Active Intelligence (AI): Beslenme dahil olmak üzere, verileriniz ve etkinlikleriniz hakkında yapay zeka bilgileri alın.

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

Garmin Trails takip edin: Fotoğraflar, puanlar, gezi raporları ve daha fazlasıyla Garmin veritabanları ve diğer Garmin kullanıcıları tarafından önerilen açık hava parkur ve rotalarına erişin.

Kapalı mekan etkinliklerini takip edin: Etkinlik sırasında performansınızı ayarlamınızı sağlayacak kapalı mekan etkinlik ve antrenman verilerinizi gerçek zamanlı olarak görüntüleyin.

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

Performans panosu: Beslenme metrikleri dahil olmak üzere, özelleştirilmiş çizelge ve grafiklerle antrenman verilerinizi dilediğiniz gibi görüntüleyin.

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

Garmin Connect Uygulamasını Kullanma

Saatinizi telefonunuzla eşleştirdikten sonra ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 67](#)) Garmin Connect uygulamasını, tüm etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek için kullanabilirsiniz.

1 Garmin Connect uygulamasının telefonunuzda çalışıp çalışmadığını kontrol edin.

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

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

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 67](#)).

Saatini Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 72](#)).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak saatinize gönderir.

Birleşik Antrenman Durumu

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

Garmin Connect uygulamasından **••• > Ayarlar** öğesini seçin.

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

NOT: Antrenman durumu özelliği olmayan Garmin cihazlar, Birincil Antrenman Cihazı olarak ayarlanamaz ancak antrenman verilerinizi kaydetmek için kullanılabilir.

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

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

Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme

Etkinlikleri ve performans ölçümlerini Garmin Connect hesabınızı kullanarak diğer Garmin cihazlarınızdan vívoactive 6 saatinize senkronize edebilirsiniz. Bu, saatinizin antrenmanınızı ve kondisyonunuzu daha doğru yansıtmayı sağlar. Örneğin, bir Edge bisiklet bilgisayarıyla bisiklet sürme etkinliği kaydedip etkinlik ayrıntılarını ve genel antrenman yükünü vívoactive 6 saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

vívoactive 6 saatinizi ve diğer Garmin cihazlarınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

İPUCU: Garmin Connect uygulamasında birincil antrenman cihazı ve birincil giyilebilir cihaz ayarlayabilirsiniz (*Birleşik Antrenman Durumu, sayfa 72*).

Diğer Garmin cihazlarındaki son etkinlikler ve performans ölçümleri vívoactive 6 saatinizde görünür.

Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

Garmin Express uygulaması, saatinizi Garmin Connect hesabınıza bir bilgisayar kullanarak bağlar. Garmin Express uygulamasını, etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek ve antrenmanlar veya antrenman planları gibi verileri Garmin Connect web sitesinden saatinize göndermek için kullanabilirsiniz. Saatinize müzik de ekleyebilirsiniz (*Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 87*). Ayrıca yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ uygulamalarını yönetebilirsiniz.

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

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

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

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express, yazılımı cihazınıza gönderir.
- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 3 Güncelleme işlemi devam ederken cihazınızın bilgisayarla bağlantısını kesmeyin.

NOT: Cihazınızı Wi-Fi bağlantısıyla kurduysanız Garmin Connect, Wi-Fi kullanarak bağlandığında mevcut yazılım güncellemelerini cihazınıza otomatik olarak indirebilir.

Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 41*).

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

Connect IQ Özellikleri

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

Saat Yüzleri: Saat görünümünü özelleştirin.

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

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

Müzik: Saatinize müzik sağlayıcılar ekleyin.

Connect IQ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce vívoactive 6 saatinizi akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 67](#)).

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

Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme

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

Garmin Messenger Uygulaması

⚠ UYARI

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

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

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

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

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

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

Garmin Golf Uygulaması

Garmin Golf uygulaması sayesinde ayrıntılı istatistikleri ve vuruş analizlerini görüntülemek için skor kartlarını vívoactive 6 cihazınızdan yükleyebilirsiniz. Golfçüler Garmin Golf uygulamasını kullanarak farklı sahalarda birbirleriyle yarışabilirler. 43.000'den fazla kursta herkesin katılabileceği liderlik tabloları bulunmaktadır. Bir turnuva etkinliği oluşturabilir ve yarışmak için oyuncuları davet edebilirsiniz. Garmin Golf üyeliği ile yeşil kontur verilerini telefonunuzda görüntüleyebilirsiniz.

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

Odaklama Modları

Odaklama modları, uyku ve etkinlikler gibi farklı durumlar için saat ayarlarını ve davranışını ayarlar. Odaklama modu etkinken ayarları değiştirdiğinizde ayarlar yalnızca o odak modu için güncellenir.

Varsayılan Odak Modunu Özelleştirme

1  düğmesine basın.

2 **Ayarlar > Odaklama Modları** ögesini seçin.

3 Bir odak modu seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Bazı odak modlarında bazı seçenekler kullanılamaz.

- Odak modunu açmak veya kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
- Programı yapılandırmak için **Program** ögesini seçin.
- Saat görünümünü değiştirmek için **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- GNSS uydu sistemlerini tüm etkinliklerde kullanılacak şekilde ayarlamak için **Uydular** ögesini seçin.

İPUCU: Her bir etkinlik için **Uydular** ayarını özelleştirebilirsiniz (*Etkinlik Ayarları, sayfa 27*).

- Aktiviteler sırasında sesli uyarıları etkinleştirmek için **Sesli Uyarılar** ögesini seçin.
- **Bildirimler ve Uyarılar** bölümünde telefon bildirimlerini, sağlık ve zindelik uyarılarını veya sistem uyarılarını yapılandırmak için bir seçenek belirleyin (*Bildirim ve Uyarı Ayarları, sayfa 61*).
- **Ekrana ve Parlaklık** bölümünde, ekran ayarlarını yapılandırmak için bir seçenek belirleyin (*Ekrana ve Parlaklık Ayarları, sayfa 63*).
- Daha fazla özelleştirme eklemek için **Ekle** ögesini seçin.
- Odak modunu kaldırmak için **Odağı Sil** ögesini seçin.
- Varsayılan ayarları geri yüklemek için **Varsayılanlar** ögesini seçin.

Özel Odak Modu Oluşturma

1  düğmesine basın.

2 **Ayarlar > Odaklama Modları > Ekle** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- İstedığınız zaman kullanılacak özel bir odak modu oluşturmak için **Standart** ögesini seçin.
- Belirli bir etkinlik için odak modu yapılandırmak üzere **Etkinlik** ögesini seçin.

4 Odak modu için bir ad girin ve  ögesini seçin.

5 Bir simge ve renk seçin.

6 Yeni özel odak modunu seçin.

7 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Standart ve Etkinlik odak modlarında bazı seçenekler mevcut değildir.

- Özel odak modunu açmak veya kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
- Programı yapılandırmak için **Program** ögesini seçin.
- Hangi etkinliğin özel etkinlik odak modunu tetikleyeceğini belirlemek için **Otomatik Tetiklenir** ögesini seçin.
- Özel odak modunun adını düzenlemek için **Ad** ögesini seçin.
- Özel odak modu simgesi ve rengini düzenlemek için **Simge** ögesini seçin.
- Telefon ve saat bildirimleri ile uyarılarını yapılandırmak için **Ekle > Bildirimler ve Uyarılar** ögesini seçin (*Bildirim ve Uyarı Ayarları, sayfa 61*).
- Ekran ayarlarını yapılandırmak için **Ekle > Ekran ve Parlaklık** ögesini seçin (*Ekrana ve Parlaklık Ayarları, sayfa 63*).

8 **Bitti** ögesini seçin.

Sağlık ve Zindelik Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar** > **Sağlık & Zindelik** ögesini seçin.

Bilekten Kalp Hızı: Bilekten kalp hızı ölçme monitörü ayarlarını özelleştirir (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 77*).

Puls Oksimetre: Nabız oksimetresi modunu ayarlar (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 79*)).

Move IQ: Move IQ etkinliklerini etkinleştirir. Hareketleriniz benzer egzersiz düzenleriyle eşleştiği zaman Move IQ özelliği, etkinliği otomatik olarak algılar ve zaman çizelgenizde görüntüler. Move IQ etkinlikleri, etkinlik türünü ve süresini görüntüler ancak bunlar etkinlik listenizde veya haber akışınızda görüntülenmez. Daha fazla ayrıntı ve doğruluk için cihazınızda sürekli bir etkinlik kaydedebilirsiniz.

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

Bilekten Kalp Hızı

Saatinizde bilekten kalp hızı ölçme monitörü bulunur ve kalp hızı verilerinizi kalp hızı görünümünde görüntüleyebilirsiniz (*Görünümlerin Görüntülenmesi, sayfa 34*).

Saat, göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle de uyumludur. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de aktiviteye başladığınızda mevcutsa saatiniz göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

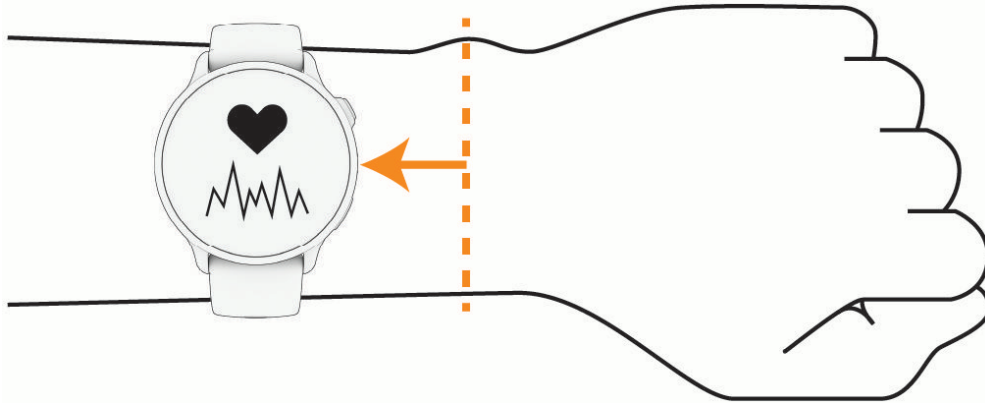
Saati Takma

⚠ DİKKAT

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

- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın.

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



NOT: Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. *Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 77*.
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. *Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 79*.
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Etkinliğinize başlamadan önce 5 - 10 dakika ısının ve kalp hızınızı ölçün.
NOT: Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.
- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

Saat görünümünden  öğesine basın ve **Ayarlar > Sağlık & Zindelik > Bilekten Kalp Hızı** öğesini seçin.

Durum: Bilekten kalp hızı monitörünü etkinleştirir. Varsayılan değer, harici bir kalp hızı monitörü eşleştirmedığınız sürece otomatik olarak bilekten kalp hızı monitörünü kullanan Otomatik ayarıdır.

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

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

Kalp Hızını Yayınla: Kalp atış hızı verilerinizi eşleştirilmiş cihazlara yayınlar (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 77*).

Kalp Hızı Verilerini Yayınlama

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

İPUÇU: Etkinlik ayarlarını, bir etkinliğe başladığınızda kalp hızı verilerinizi otomatik olarak yayınlayacak şekilde özelleştirebilirsiniz (*Etkinlik Ayarları, sayfa 27*). Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi bir Edge bisiklet bilgisayarına yayınlatabilirsiniz.

1 Bir seçenek belirleyin:

-  düğmesine basın ve **Ayarlar > Sağlık & Zindelik > Bilekten Kalp Hızı > Kalp Hızını Yayınla** öğesini seçin.
- Kontroller menüsünü açmak için  düğmesini basılı tutun ve  simgesini seçin.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 41*).

2  öğesine basın.

Saat, kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.

3 Saatinizi uyumlu cihazınızla eşleştirin.

NOT: Eşleştirme talimatları, her Garmin uyumlu cihaz için farklıdır. Kullanım kılavuzunuza bakın.

4 Kalp hızı verilerinizi yayınlamayı durdurmak için  düğmesine basın.

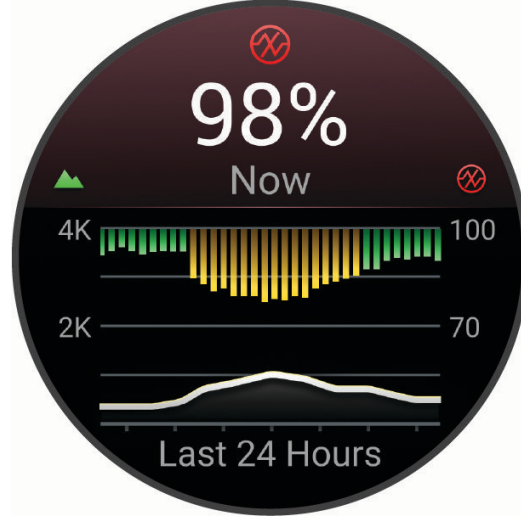
Nabız Oksimetresi

Saatinizde, kanınızdaki periferik oksijen satürasyonunu (SpO2) ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Rakım arttıkça kanınızdaki oksijen seviyesi azalır.

Cihazınızda nabız oksimetresi görünümünü görüntüleyerek manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 79*). Gün boyu ölçümü de açabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 79*). Saatiniz, hareket halinde değilken nabız oksimetresi bakışını görüntülediğinizde oksijen satürasyonunuzu ve irtifayı analiz eder. İrtifa profili, nabız oksimetresi değerlerinizin irtifaya göre nasıl değiştiğini belirtmeye yardımcı olur.

Saatte nabız oksimetresi değerleri, grafik üzerinde oksijen satürasyonu yüzdesi ve renk olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nabız oksimetresi ölçümleri ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz.

Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.



①	İrtifa ölçeği.
②	Son 24 saate ait ortalama oksijen satürasyonu değerlerinizin grafiği.
③	En son oksijen satürasyonu değeriniz.
④	Oksijen satürasyonu için yüzde ölçeği.
⑤	Son 24 saate ait irtifa değerlerinizin grafiği.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

Cihazınızda nabız oksimetresi görünümünü görüntüleyerek manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz. Görünüm; kanınızdaki güncel oksijen satürasyonu yüzdesini, son 24 saatteki saatlik ortalama değerler grafiğini ve son 24 saatteki yükseklik değişiminizin grafiğini görüntüler.

NOT: Nabız oksimetresi görünümünü ilk kez görüntülediğinizde saatin, yüksekliğini tespit etmek için uydu sinyallerini alması gerekir. Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.

1 Otururken veya aktif durumda değilken saat görünümünden yukarı kaydırın.

2 Nabız oksimetresi görünümüne gidin.

3 Nabız oksimetresi görünümünü seçin.

Saat, nabız oksimetresi ölçümünü başlatır.

4 30 saniyeye kadar süreyle hareketsiz durun.

NOT: Saatin nabız oksimetresi ölçümü yapması için fazla hareketliyseniz yüzdelik oran yerine bir mesaj görüntülenir. Birkaç dakika hareketsiz kaldıktan sonra yeniden kontrol edebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için saat kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.

5 Son yedi güne ait nabız oksimetresi değerlerinizin grafiğini görüntülemek için aşağı kaydırın.

Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama

1  düğmesine basın.

2 **Ayarlar > Sağlık & Zindelik > Puls Oksimetre** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Gün içinde aktif olmadığınız ölçümleri açmak için **Tüm Gün**'ü seçin.

NOT: **Tüm Gün** modunu açmak pil ömrünü azaltır.

- Uyurken sürekli ölçümleri açmak için **Uyku Süresinde** ögesini seçin.

NOT: Olağan dışı uyku pozisyonları, uyku sırasında anormal derecede düşük SpO2 sonuçları alınmasına neden olabilir.

- Otomatik ölçümleri kapatmak için **Talep Üzerine** ögesini seçin.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Otomatik Hedef

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

Otomatik hedef oluşturma özelliğini kullanmak istemiyorsanız Garmin Connect hesabınızdan kişiselleştirilmiş bir adım hedefi ayarlayabilirsiniz.

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

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

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

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

vivoactive 6 saatiniz, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa saat, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

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

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect uygulamasından veya saatinizin kullanıcı profili ayarlarından ayarlayabilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur. Uyku koçunuz, uyku ve aktivite geçmişinize, HRV durumunuza ve kısa uykularınıza göre uyku ihtiyacı önerileri sunar ([Görünümler](#), [sayfa 32](#)). Kısa uyku bilgileri uyku istatistiklerinize eklenir ve toparlanmanızı da etkileyebilir. Ayrıntılı uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz ([Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma](#), [sayfa 41](#)).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Saatinizi uyurken takın.
- 2 Uyku takibi verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma](#), [sayfa 72](#)).
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.
Kısa uykular dahil olmak üzere uyku bilgilerinizi vivoactive 6 saatinizde görüntüleyebilirsiniz ([Görünümler](#), [sayfa 32](#)).

Navigasyon

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

Konumları Kaydetme

Konumunuzu Kaydetme

Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydedebilirsiniz.

- 1  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Konumu Kaydet** öğesini seçin.
NOT: Bu öğeyi kontroller menüsüne eklemeniz gerekebilir ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme](#), [sayfa 41](#)).
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kayıtlı Konumları Görüntüleme ve Düzenleme

İPUCU: Kontroller menüsünden bir konum kaydedebilirsiniz ([Kontroller, sayfa 38](#)).

- 1  düğmesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 Aşağı kaydırın ve **Navigasyon > Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
- 4 Kayıtlı bir konum seçin.
- 5 Konum ayrıntılarını görüntülemek veya düzenlemek için bir seçenek belirleyin.

Bir Konumu Silme

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Koşu** gibi GPS kullanan bir etkinlik seçin.
- 3 Aşağı kaydırın ve **Navigasyon > Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
- 4 Kayıtlı bir konum seçin.
- 5 **Sil** ögesini seçin.

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Bir Haritadan Konum Paylaşma

DUYURU

Konum bilgilerini başkalarıyla paylaşırken takdir yetkisini kullanmak sizin sorumluluğunuzdadır. Konum bilgilerini paylaştığınız kişileri tanıdığınızdan ve bu kişilerle ilgili herhangi bir sorun olmadığından her zaman emin olun.

NOT: Bu özellik yalnızca rota ile uyumlu Garmin cihazınız Bluetooth teknolojisi kullanılarak bir iPhone® cihazına bağlandıysa kullanılabilir.

Apple® Haritalar'daki konum bilgilerini ve verileri uyumlu Garmin cihazınızla paylaşabilirsiniz.

- 1 Apple Haritalar'dan bir konum seçin.
- 2  >  simgesini seçin.
- 3 Gerekirse Garmin Connect uygulamasından Garmin cihazınızı seçin.
Garmin Connect uygulamasında, konumun artık cihazınızda mevcut olduğunu belirten bir bildirim görünür ([Paylaşılan Konumdan GPS Etkinliği Başlatma, sayfa 81](#)).

Paylaşılan Konumdan GPS Etkinliği Başlatma

Apple Haritalar'dan saatinizle bir konum paylaşmak ve bu konuma gitmek için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Bir Haritadan Konum Paylaşma, sayfa 81](#)).

- 1 Saatinizde konum bildirimi aldığınızda  ögesini seçin.
Saatiniz konum bilgilerini görüntüler.
İPUCU: Konum Kaydedilenler uygulamasına kaydedilir.
- 2 **Git** seçeneğini belirleyin ve ardından bir etkinlik seçin.
- 3 Varış noktanıza gitmek için ekrandaki talimatları izleyin.

Bir Etkinlik Sırasında Paylaşılan Bir Konuma Gitme

Bu özellik yalnızca GPS kullanılan etkinlikler için tasarlanmıştır. Etkinliğiniz için GPS kapalıysa konumu daha sonra görüntüleyebilirsiniz.

İPUCU: Konum Kaydedilenler uygulamasına kaydedilir.

Bir GPS etkinliği sırasında saatinizde paylaşılan konumları alabilir ve bu konumlara gidebilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Bir Haritadan Konum Paylaşma, sayfa 81](#)).

- 1 Bir GPS etkinliği sırasında paylaşılan bir bildirim görünürse paylaşılan konuma gitmek için  ögesini seçin.
- 2 Varış noktanıza gitmek için ekrandaki talimatları izleyin.

Varış Noktasına Gitme

Önceki bir varış noktasına veya kayıtlı bir konuma gitmek için cihazınızı kullanabilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 Bir GPS etkinliği seçin.
- 3 Aşağı kaydırın ve **Navigasyon** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin.
 - **Geçmişteki Etkinlikler** ögesini seçin, bir etkinlik belirleyin ve **Git** ögesini seçin.
 - **Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin, bir konum belirleyin ve **Git** ögesini seçin.**İPUCU:** Kontroller menüsünden bir konum kaydedebilirsiniz (*Kontroller, sayfa 38*).
- 5 Navigasyonu başlatmak için  düğmesine basın.

Başlangıç Noktasına Geri Dönme

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

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

- 1  düğmesine basın
- 2 **Koşu** gibi GPS kullanan bir etkinlik seçin.
- 3 Etkinliğiniz sırasında sağa kaydırın.
- 4 **Navigasyon > Başlangıç Noktasına Geri Dön** ögesini seçin.
- 5 **TracBack** veya **Düz Hat** ögesini seçin.
Navigasyon ekranı görüntülenir.
- 6 İleri gidin.
Ok, başlangıç noktanızı gösterir.
İPUCU: Navigasyonu daha doğru kullanmak için saatinizi gideceğiniz yöne doğru çevirmelisiniz.

Navigasyonu Durdurma

- Navigasyonu durdurmak ve etkinliğinize devam etmek için herhangi bir veri ekranından sağa kaydırın, ilk seçeneği belirleyin,  simgesine basın ve **Navigasyonu Durdur** veya **Rotayı Durdur** ögesini seçin.
Etkinlik süreölçeri kayda devam eder.
- Navigasyonu durdurmak ve etkinliğinizi kaydetmek için  simgesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Rotalar

UYARI

Bu özellik, kullanıcıların diğer kullanıcılar tarafından oluşturulan rotaları indirmesine olanak tanır. Garmin, üçüncü taraflarca oluşturulan rotaların güvenliliği, tutarlılığı, güvenilirliği, bütünlüğü veya dakiklığı hakkında hiçbir taahhütte bulunmaz. Üçüncü taraflarca oluşturulan rotaları kullanmanın veya bu rotalara güvenmenin riski size aittir.

Garmin Connect hesabınızdan cihazınıza etap gönderebilirsiniz. Etap cihazınıza kaydedildikten sonra etabı cihazınızda görüntüleyebilirsiniz.

Kayıtlı bir etabı, iyi bir rota olduğu için izleyebilirsiniz. Örneğin, işe bisikletle gidip gelebileceğiniz bir rotayı kaydedip izleyebilirsiniz.

Kayıtlı bir etabı, önceden belirlenmiş performans hedeflerini yakalamak ya da aşmak için de izleyebilirsiniz.

Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma

Garmin Connect uygulamasında rota oluşturabilmek için Garmin Connect hesabınız olmalıdır ([Garmin Connect, sayfa 71](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Rotalar > Rota Oluştur** öğesini seçin.
- 3 Bir rota türü seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 **Bitti** öğesini seçin.

NOT: Bu rotayı cihazınıza gönderebilirsiniz ([Cihazınıza Rota Gönderme, sayfa 83](#)).

Cihazınıza Rota Gönderme

Oluşturduğunuz bir rotayı, Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihazınıza gönderebilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 83](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Rotalar** öğesini seçin.
- 3 Bir saha seçin.
- 4  simgesini seçin.
- 5 Uyumlu cihazınızı seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.

Cihazınızda Bir Rotayı Takip Etme

- 1  düğmesine basın.
- 2 Bir GPS etkinliği seçin.
- 3 Aşağı kaydırın ve **Navigasyon > Rotalar** öğesini seçin.
- 4 Bir saha seçin.
- 5  düğmesine basın. 
- 6 **Rota Oluştur** veya **Rotayı Tersten Uygula** öğesini seçin.
- 7 Navigasyonu başlatmak için  düğmesine basın.

Rota Ayrıntılarını Görüntüleme veya Düzenleme

Bir rotada gezinmeden önce rota ayrıntılarını görüntüleyebilir veya düzenleyebilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 Bir GPS etkinliği seçin.
- 3 Aşağı kaydırın ve **Navigasyon > Rotalar** öğesini seçin.
- 4 Bir saha seçin.
- 5  düğmesine basın. 
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Navigasyonu başlatmak için **Rota Oluştur** öğesini seçin.
 - Özel bir tempo şeridi oluşturmak için **PacePro** öğesini seçin ([PacePro™ Antrenmanı, sayfa 46](#)).
 - Rotayı haritada görüntülemek ve haritayı kaydırıp yakınlaştırmak için **Harita** öğesini seçin.
 - Rotaya tersten başlamak için **Rotayı Tersten Uygula** öğesini seçin.
 - Rotanın irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** öğesini seçin.
 - Rota adını değiştirmek için **Ad** öğesini seçin.
 - Rotayı silmek için **Sil** öğesini seçin.

Pusula

Saatte, otomatik kalibrasyon özelliğine sahip 3 eksenli bir pusula bulunur. Pusula özellikleri ve görünümü (ister GPS etkinleştirilmiş olsun, ister bir varış noktasına gidiyor olun), etkinliğinize göre değişir. Pusula ayarlarını manuel olarak değiştirebilirsiniz ([Pusula Ayarları](#), sayfa 94).

Pusula Yönünü Ayarlama

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Pusula görünümünü görüntülemek ve açmak için saat görünümünde kaydırın.
 -  düğmesini basılı tutun ve pusula kontrolünü seçin.
- 2 Seçenekleri görüntülemek için sola kaydırın.
- 3 **Rotayı Kilitle** ögesini seçin.
- 4 Saatin üst kısmını gittiğiniz yöne doğru tutun ve  düğmesine basın.
Pusula, yönünüzden saptığınızda hangi tarafa saptığınızı ve sapma derecesini gösterir.

Harita

📍 simgesi, haritadaki konumunuzu gösterir. Konum adları ve sembolleri haritada görünür. Bir varış noktasına doğru seyrederken rotanız, harita üzerinde bir çizgiyle işaretlenir.

- Harita navigasyonu ([Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma](#), sayfa 84)
- Harita ayarları ([Harita Ayarları](#), sayfa 84)

Harita Veri Ekranı Ekleme

Bir GPS etkinliğinin veri ekranları döngüsüne harita ekleyebilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir GPS etkinliği belirleyin.
- 3 Aşağı kaydırın ve etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **Veri Ekranları** > **Yeni Ekle** > **Harita** ögesini seçin.

Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma

- 1 Navigasyon sırasında haritayı görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
NOT: Etkinlik için harita verileri ekranını eklemeniz gerekebilir ([Veri Ekranlarını Özelleştirme](#), sayfa 26).
- 2 Sağa kaydırın.
- 3 **Harita Kontrolleri** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Yukarı ve aşağı kaydırma, sola ve sağa kaydırma veya yakınlaştırma arasında geçiş yapmak için  simgesine basın.
 - Çıkmak için yukarı veya aşağı kaydırın.

Harita Ayarları

Haritanın harita veri ekranlarında nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

 düğmesine basın ve **Ayarlar** > **Harita ve Navigasyon** ögesini seçin.

Yön Belirleme: Haritanın yönünü ayarlar. Kuzey Yukarı seçeneği, ekranın üst kısmında kuzeyi gösterir. İzlem Yukarı seçeneği, ekranın üst kısmında mevcut yolculuk yönünüzü gösterir.

Kullanıcı Konumları: Kullanıcı konumlarını haritada gösterir veya gizler.

Otomatik Yakınlaştırma: Haritanızın optimum kullanımı için yakınlaştırma düzeyini otomatik olarak seçer. Devre dışı bırakıldığında manuel olarak yakınlaştırmanız veya uzaklaştırmanız gerekir.

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

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

Kaza algılama, saat tekerlekli sandalye modundayken kullanılamaz.

DUYURU

Güvenlik ve takip özelliklerini kullanmak için vívoactive 6 saat Bluetooth teknolojisini kullanarak Garmin Connect uygulamasına bağlanmalıdır. Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

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

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

✳ **Kaza Algılama:** vívoactive 6 saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında acil durum kişilerinize otomatik bir mesaj, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumunu gönderir.

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

Acil Durum Kişileri Ekleme

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

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

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

Kişi Ekleme

Garmin Connect uygulamasına en fazla 50 kişi ekleyebilirsiniz. Kişi e-postaları LiveTrack özelliğiyle kullanılabilir. Bu kişilerden üçü acil durum kişileri olarak kullanılabilir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 85*).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Kişiler** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişileri ekledikten sonra, değişiklikleri vívoactive 6 cihazınıza uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 72*).

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

⚠ DİKKAT

Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilen ek bir özelliktir. Kaza algılamaya acil durum yardımı almak için birincil yöntem olarak güvenilmemelidir. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 85*). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Güvenlik ve İzleme > Kaza Algılama** ögesini seçin.
- 3 Bir GPS etkinliği seçin.

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

Telefonunuz bağlıyken vivoactive 6 saatiniz tarafından bir kaza algılandığında Garmin Connect uygulaması, acil durum kişilerinize adınızı ve GPS konumunuzu (kullanılabiliriyorsa) içeren otomatik bir metin mesajı ve e-posta gönderir. 15 saniye geçtikten sonra cihazınızda ve eşleştirilen telefonda kişilerinizin bilgilendirileceğini belirten bir mesaj görünür. Yardıma ihtiyacınız yoksa otomatik acil durum mesajını iptal edebilirsiniz.

Yardım İsteme

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Yardım istemek için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 85*). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1  düğmesini basılı tutun.
- 2 Üç titreşim hissettiğinizde yardım özelliğini etkinleştirmek için düğmeyi serbest bırakın.
Geri sayım ekranı görüntülenir.

İPUCU: Mesajı iptal etmek için geri sayım tamamlanmadan önce **İptal** ögesini seçebilirsiniz.

Müzik

NOT: vivoactive 6 saatiniz için üç farklı müzik oynatma seçeneği vardır.

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

vivoactive 6 saatinize bilgisayarınızdan veya bir üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilirsiniz; böylece telefonunuz yakında olmadığı zaman da müzik dinleyebilirsiniz. Saatinizde depolanmış ses içeriklerini dinlemek için Bluetooth kulaklıkları bağlayabilirsiniz.

Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma

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

Daha fazla seçenek için telefonunuza Connect IQ uygulamasını indirebilirsiniz ([Connect IQ Özelliklerini İndirme](#), sayfa 74).

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Connect IQ™ Store** ögesini seçin.
- 3 Üçüncü taraf bir müzik sağlayıcısı yüklemek için ekrandaki talimatları izleyin.
- 4 Saatteki kontroller menüsünden **Müzik** ögesini seçin.
- 5 Müzik sağlayıcıyı seçin.

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

Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme

Üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilmeniz için öncelikle bir Wi-Fi ağına bağlanmanız gerekir ([Wi-Fi Ağına Bağlanma](#), sayfa 70).

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Müzik > Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
- 3 Bağlı bir sağlayıcı seçin veya Connect IQ mağazasından bir müzik sağlayıcı eklemek için **Müzik Uygulamaları Ekle** ögesini seçin.
- 4 Saate indirmek üzere bir parça listesi veya diğer öğeleri seçin.
- 5 Gerekirse hizmet ile senkronizasyon istenene kadar  düğmesine basın.

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

Kişisel Ses İçeriği İndirme

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

.mp3 ve .m4a dosyaları gibi kişisel ses dosyalarınızı bilgisayarınızdan vívoactive 6 saatinize yükleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için garmin.com/musicfiles adresine gidin.

- 1 Birlikte verilen USB kablusunu kullanarak saati bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 Bilgisayarınızda Garmin Express uygulamasını açın, saatinizi seçin ve **Müzik** ögesini seçin.
İPUCU: Windows® bilgisayarlar için  ögesini seçebilirsiniz ve ses dosyalarınızın yer aldığı klasöre göz atabilirsiniz. Apple bilgisayarlar için Garmin Express uygulaması iTunes® kitaplığınızı kullanır.
- 3 **Müziğim** veya **iTunes Kitaplığı** listesinde şarkılar veya parça listeleri gibi bir ses dosyası kategorisi seçin.
- 4 Ses dosyaları için onay kutularını işaretleyin ve **Cihaza Gönder** ögesini seçin.
- 5 Gerekliyse vívoactive 6 listesinde bir kategori seçin, onay kutularını işaretleyin ve ses dosyalarını kaldırmak için **Cihazdan Kaldır** ögesini seçin.

Müzik Dinleme

Müziği ilk kez dinlerken, seçiminiz varsayılan olarak kaydedilir. İlk kez müzik dinlemiyorsanız saat görünümünden  ögesine basın ve seçiminizi değiştirmek için **Ayarlar > Müzik > Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.

- 1 Müzik kontrollerini açın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Bilgisayarınızdan saate indirilen müzikleri dinlemek için **Müziğim** ögesini seçin ve ardından bir seçeneği belirleyin (*Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 87*).
 - Telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol etmek için **Telefon** ögesini seçin.
 - Bir üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik dinlemek için **Müzik Uygulamaları Ekle** ögesini seçin, sağlayıcının adını ve bir çalma listesini seçin (*Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme, sayfa 87*).
- 3 Gerekirse Bluetooth kulaklıklarınızı bağlayın (*Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 89*).
- 4  simgesini seçin.

Müzik Çalma Kontrolleri

NOT: Bir etkinlik sırasında sola kaydırarak müzik çalma kontrollerini görüntüleyebilirsiniz. Seçilen müzik kaynağına bağlı olarak müzik çalma kontrolleri farklı görünebilir.



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

Bluetooth Kulaklığını Bağlama

vivoactive 6 saatinize yüklenmiş müziği dinlemek için Bluetooth kulaklıklarınızı bağlamanız gerekir.

- 1 Kulaklığı saatinizi 2 m (6.6 ft.) yakınına getirin.
- 2 Kulaklıktaki eşleştirme modunu etkinleştirin.
- 3  düğmesine basın.
- 4 **Ayarlar > Müzik > Kulaklık > Yeni Ekle** öğelerini seçin.
- 5 Eşleştirme işlemini tamamlamak için kulaklığınızı seçin.

Ses Modunu Değiştirme

Müzik çalma modunu stereodan monoya değiştirebilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Müzik > Ses** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Kullanıcı Profili

Kullanıcı profilinizi saatinizden veya Garmin Connect uygulamasından güncelleyebilirsiniz.

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Boy, kilo, antrenman bölgeleri ve benzeri kişisel bilgilerinizi güncelleyebilirsiniz. Saat, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Cinsiyet Ayarları

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

Profil ve Gizlilik: Genel profilinizdeki verileri özelleştirmenizi sağlar.

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

Tekerlekli Sandalye Modu

Tekerlekli sandalye modu, görünümlerinizi, uygulamalarınızı ve mevcut etkinliklerinizi günceller. Örneğin, tekerlekli sandalye modunda koşma ve yürüme aktiviteleri yerine İtme-Koşma Hızı ve İtme-Yürüme Hızı gibi iç ve dış mekan itme ve el bisikleti aktiviteleri vardır. Tekerlekli sandalye modu açıldığında, vivoactive 6 saatiniz adımlardan ziyade itme hareketlerinizi izler. Simgeler, tekerlekli sandalye kullanıcısını temsil edecek şekilde de güncellenir. Saat, tekerlekli sandalye modundayken VO2 maks. tahmini değerinizi güncellemez. Kaza algılama da devre dışı bırakılır.

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

Tekerlekli sandalye modunu kullanıcı profili ayarlarınızdan açıp kapatabilirsiniz (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 89*).

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

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

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

NOT: En doğru fitness yaşı ölçümü için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 89](#)).

1  düğmesine basın.

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

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

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

Fitness Hedefleri

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

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

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 91](#)) kullanabilirsiniz.

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

Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama

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

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Kalp Hızı** öğesini seçin.
- 3 **Maks Nabız Hz** öğesini seçin ve maksimum kalp hızınızı girin.
- 4 **Dinlenme Kalp Atış Hızı > Özel Değerleri Ayarla** öğesini seçin ve dinlenme durumundaki kalp hızınızı girin.
Saatiniz tarafından ölçülen dinlenme durumunda ortalama kalp hızını kullanabilir ya da özel bir dinlenme durumunda kalp hızı belirleyebilirsiniz.
- 5 **Bölgeler > Cinsi** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Dakika başına kalp atışı bölgelerini görüntülemek ve düzenlemek için **BPM** öğesini seçin.
 - Bölgeleri maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% Maksimum Kalp Atış Hızı** öğesini seçin.
 - Bölgeleri kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen oran) olarak görüntülemek için **% Kalp Atış Hızı** öğesini seçin.
- 7 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 8 Ayrı kalp hızı bölgeleri eklemek için **Spor Kalp Hızı** öğesini seçin ve bir spor profili seçin (isteğe bağlı).
- 9 Spor kalp hızı bölgeleri eklemek için adımları tekrarlayın (isteğe bağlı).

Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme

Varsayılan ayarlar, saatinizin maksimum kalp hızınızı algılamasını ve kalp hızı bölgelerinizi maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak ayarlamasını sağlar.

- Kullanıcı profil ayarlarınızın doğru olduğunu onaylayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 89](#)).
- Genellikle bilekten veya göğüsten kalp hızı ölçme monitörünüzle birlikte koşun.
- Garmin Connect hesabınızı kullanarak kalp hızı trendlerinizi ve bölgelerdeki süreyi görüntüleyin.

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

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

Güç Bölgelerinizi Ayarlama

Güç bölgeleri değerleri; cinsiyet, kilo ve ortalama beceriye göre varsayılan değerlerdir ve kişisel becerilerinizle eşleşmeyebilir. İşlevsel eşik gücü (FTP) ya da eşik gücü (TP) değerinizi biliyorsanız bu değeri girerek yazılımın güç bölgelerini otomatik olarak hesaplamasını sağlayabilirsiniz. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **Cinsi** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Bölgeleri vat cinsinden görüntülemek ve düzenlemek için **Watt** ögesini seçin.
 - Bölgeleri işlevsel eşik gücünüzün yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **FTP yüzdesi** veya **TP yüzdesi** ögesini seçin.
- 6 **FTP** veya **Eşik Gücü** ögesini seçin ve değerinizi girin.
- 7 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 8 Gerekirse **Minimum** ögesini seçerek minimum güç değerini girin.

Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama

Otomatik Algılama özelliği varsayılan olarak açıktır.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Otomatik Algılama** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Güç Yöneticisi Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Güç Yöneticisi** ögesini seçin.

Pil Tasarrufu: Saat modunda pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını özelleştirmenizi sağlar ([Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 93](#)).

Pil Yüzdesi: Kalan pil ömrünü yüzde olarak gösterir.

Pil Tahmini: Kalan pil ömrünü tahmini gün veya saat olarak gösterir.

Düşük Pil Uyarısı: Pil seviyesi düştüğünde sizi uyarır.

Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme

Pil tasarrufu özelliği, saat modunda pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını hızlıca değiştirmenizi sağlar.

Pil tasarrufu özelliğini kontroller menüsünden açabilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 41](#)).

1  düğmesine basın.

2 **Ayarlar > Güç Yöneticisi > Pil Tasarrufu** ögesini seçin.

3 Pil tasarrufu özelliğini açmak için **Durum** ögesini seçin.

4 **Düzenle** ögesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin:

- Dakikada bir güncellenen ve düşük güç tüketimine sahip olan bir saat görünümünü etkinleştirmek için **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- Saatinizden müzik dinleme özelliğini devre dışı bırakmak için **Müzik** ögesini seçin.
- Eşleştirdiğiniz telefonunuzun bağlantısını kesmek için **Telefon** ögesini seçin.
- Bir Wi-Fi ağıyla olan bağlantınızı kesmek için **Wi-Fi** ögesini seçin.
- Bilekten kalp hızı ölçümünü kapatmak için **Bilekten Kalp Hızı** ögesini seçin.
- Nabız oksimetresi sensörünü kapatmak için **Puls Oksimetre** ögesini seçin.
- Kullanımda değilken ekranı kapatmak için **Hep Açık Ekran** ögesini seçin.
- Ekran parlaklığını azaltmak için **Parlaklık** ögesini seçin.

Saat, yapılan her ayar değişikliğiyle elde edilen pil ömrü saatini gösterir.

5 Pil gücü azaldığında uyarı almak için **Düşük Pil Uyarısı** ögesini seçin.

Sistem Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Sistem** ögesini seçin.

Kestirme yollar: Düğmelere kısayol atar ([Düğme Kısayollarını Özelleştirme, sayfa 93](#)).

Şifre: Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için dört haneli bir şifre belirler ([Saatinizin Şifresini Belirleme, sayfa 94](#)).

Rahatsız Etmeyin: Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu etkinleştirir.

Pusula: Dahili pusulayı kalibre eder ve ayarları özelleştirir ([Pusula, sayfa 84](#)).

Süre: Saat ayarlarını yapar ([Saat Ayarları, sayfa 95](#)).

Dil: Saatte gösterilen dili ayarlar.

Ses: Saat ses lehçesini ve ses türünü ayarlar.

Gelişmiş: Ölçü birimlerini, veri kayıt modunu ve USB modunu ayarlamak için gelişmiş sistem ayarlarını açar ([Gelişmiş Sistem Ayarları, sayfa 95](#)).

Sıfırla: Saat verilerinin yedeklerini yapılandırır ve kullanıcı verileri ile ayarlarını sıfırlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 96](#)).

Yazılım Güncellemesi: İndirilen yazılım güncellemelerini yükler, otomatik güncellemeleri etkinleştirir ve güncellemeleri manuel olarak denetlemenizi sağlar ([Ürün Güncellemeleri, sayfa 99](#)).

Hakkında: Cihaz, yazılım, lisans bilgilerini ve düzenleyici bilgileri görüntüler.

Düğme Kısayollarını Özelleştirme

Her düğmenin veya düğme kombinasyonunun basılı tutma işlevini özelleştirebilirsiniz.

1  düğmesine basın.

2 **Ayarlar > Sistem > Kestirme yollar** ögesini seçin.

3 Özelleştirmek istediğiniz düğmeyi veya düğme kombinasyonunu belirleyin.

4 Bir işlev seçin.

Saatinizin Şifresini Belirleme

DUYURU

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

Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için bir şifre ayarlayabilirsiniz. Garmin Pay özelliğini kullanıyorsanız saat, cüzdanınızı açmak için gerekli olan dört haneli şifreyi kullanır ([Garmin Pay, sayfa 5](#)).

1  düğmesine basın.

2 **Ayarlar > Sistem > Şifre > Şifre Ayarla** öğesini seçin.

3 Dört haneli bir şifre girin.

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

Saatinizin Şifresini Değiştirme

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

1  düğmesine basın.

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

3 Mevcut dört haneli şifrenizi girin.

4 Dört haneli yeni bir şifre girin.

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

Pusula

Saatte, otomatik kalibrasyon özelliğine sahip 3 eksenli bir pusula bulunur. Pusula özellikleri ve görünümü (ister GPS etkinleştirilmiş olsun, ister bir varış noktasına gidiyor olun), etkinliğinize göre değişir. Pusula ayarlarını manuel olarak değiştirebilirsiniz ([Pusula Ayarları, sayfa 94](#)).

Pusula Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Sistem > Pusula** öğesini seçin.

Kalibrasyon: Pusula sensörünü manuel olarak kalibre eder ([Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme, sayfa 94](#)).

Ekran: Pusulada sürüş yönünü harf, açı veya miliradyan olarak ayarlar.

Kuzey Referansı: Pusulanın kuzey referansını ayarlar ([Kuzey Referansını Ayarlama, sayfa 95](#)).

Manyetik Sapma: Kuzey referansı için manyetometre sapmasını ayarlar.

Mod: Pusulayı hareket halindeyken GPS ve elektronik sensör verileri kombinasyonunu (Otomatik), yalnızca GPS verilerini veya manyetometreyi kullanacak şekilde ayarlar.

Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme

DUYURU

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

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

1  düğmesine basın.

2 **Ayarlar > Sistem > Pusula > Kalibrasyon** öğesini seçin.

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

Kuzey Referansını Ayarlama

Yön bilgilerini hesaplamak için kullanılan yön referansını ayarlayabilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Pusula > Kuzey Referansı** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Coğrafi kuzeyi yön referansı olarak ayarlamak için **Doğru** ögesini seçin.
 - Manyetik kuzeyi yön referansı olarak ayarlamak için **Manyetik** ögesini seçin.
 - Yön referansı olarak grid kuzeyini (000°) ayarlamak için **Grid** ögesini seçin.
 - Manyetik varyasyon değerini manuel olarak ayarlamak için **Kullanıcı > Manyetik Sapma** ögesini seçin, manyetik sapmayı girin ve **Bitti** ögesini seçin.

Saat Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Sistem > Süre** ögesini seçin.

Saat Formatı: Saati 12 saat, 24 saat veya askeri formatta görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Tarih Formatı: Tarihler için gün, ay ve yıl görüntüleme sırasını ayarlar.

Saati Ayarla: Saat için saat dilimini ayarlar. Otomatik seçeneği, saat dilimini GPS konumunuza göre otomatik olarak ayarlar.

Süre: Saati Ayarla seçeneği Manuel olarak ayarlanmışsa saati ayarlar.

Zaman Senkronizasyonu: Saat diliminiz değiştiğinde saati senkronize eder ve yaz/kış saatine göre günceller ([Saati Senkronize Etme, sayfa 95](#)).

Saati Senkronize Etme

Saati her açtığınızda ve uyduları aldığınızda ya da eşleştirilmiş telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açtığınızda saat, saat dilimlerinizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar. Ayrıca saat dilimi değiştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati manuel olarak senkronize edebilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
 - 2 **Ayarlar > Sistem > Süre > Zaman Senkronizasyonu** ögelerini seçin.
 - 3 Saatin eşleştirilmiş telefonunuza bağlanmasını veya uydu sinyallerini almasını bekleyin ([Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 101](#)).
- İPUCU:** Kaynağı değiştirmek için yukarı kaydırabilirsiniz.

Gelişmiş Sistem Ayarları

Saat görünümünden  ögesine basın ve **Ayarlar > Sistem > Gelişmiş** ögesini seçin.

Format: Etkinlikler sırasında gösterilen ölçü birimleri, tempo ve hız, haftanın başlangıcı gibi genel format tercihlerini ayarlar ([Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 95](#)).

Veri Kaydı: Saatin etkinlik verilerini ne şekilde kaydedeceğini ayarlar. Akıllı sıklık kaydetme seçeneği (varsayılan) daha uzun süreli etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar. Her Saniye kayıt seçeneği, daha ayrıntılı etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar ancak uzun süren etkinliklerin tamamını kaydedemeyebilir.

USB Modu: Bir bilgisayara bağlandığında saati MTP (ortam aktarım protokolü) veya Garmin modunu kullanacak şekilde ayarlar.

Ölçü Birimlerini Değiştirme

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

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Gelişmiş > Format > Birim** ögesini seçin.
- 3 Bir ölçü türü seçin.
- 4 Bir ölçüm birimi seçin.

Veri Kaydetme Ayarları

Saat görünümünden  düğmesine basın ve **Ayarlar > Sistem > Gelişmiş > Veri Kaydı** ögesini seçin.

Sıklık: Saatin etkinlik verilerini ne sıklıkta kaydedeceğini ayarlar. **Akıllı** sıklık kaydetme seçeneği (varsayılan) daha uzun süreli etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar. **Her Saniye** kayıt seçeneği, daha ayrıntılı etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar ancak uzun süren etkinliklerin tamamını kaydedemeyebilir. Yönünüzün, temponuzun veya kalp hızınızın değiştiği önemli noktaları kaydeder. Etkinlik kaydınız daha küçüktür ve cihaz belleğinde daha fazla etkinlik depolamanıza olanak tanır.

Kalp Hızı Değişkenliğini Kaydet: Etkinlik sırasında saatin kalp hızı değişkenliğini kaydetmesini sağlar (*Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 54*).

Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama

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

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

1  düğmesine basın.

2 **Ayarlar > Sistem > Sıfırla** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini kaydetmek için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.
- Geçmişten tüm etkinlikleri silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** ögesini seçin.
- Tüm mesafe ve süre toplamlarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** ögesini seçin.
- Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.
NOT: Bir Garmin Pay cüzdan ayarladıysanız bu seçenek cüzdanı saatinizden siler. Saatinizde kayıtlı müzik varsa bu seçenek, kayıtlı müziğinizi siler.
- Saatten tüm geçici dosyaları silmek için **Geçici Dosyaları Sil** ögesini seçin.

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesi gibi cihaz bilgilerini görüntüleyebilirsiniz.

1  düğmesine basın.

2 **Ayarlar > Sistem > Hakkında** ögesini seçin.

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

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

1  düğmesine basın.

2 Ayarlar menüsünden **Sistem** ögesini seçin.

3 **Hakkında** ögesini seçin.

Cihaz Bilgileri

AMOLED Ekran Hakkında

Pil ömrü ve performans için varsayılan olarak saat ayarları optimize edilir (*Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları, sayfa 100*).

Hayalet resim veya piksel "yanması", AMOLED cihazlar için normal bir durumdur. Ekran ömrünü uzatmak için uzun süre boyunca yüksek parlaklık seviyelerinde statik görüntüleri ekrana getirmekten kaçınmanız gerekir. Yanmayı en aza indirmek için vivoactive 6 ekranı, seçilen zaman aşımından sonra kapanır (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 63*). Saati uyandırmak için bileğinizi kendinize doğru çevirebilir, dokunmatik ekrana dokunabilir veya bir düğmeye basabilirsiniz.

Saati Şarj Etme

⚠ UYARI

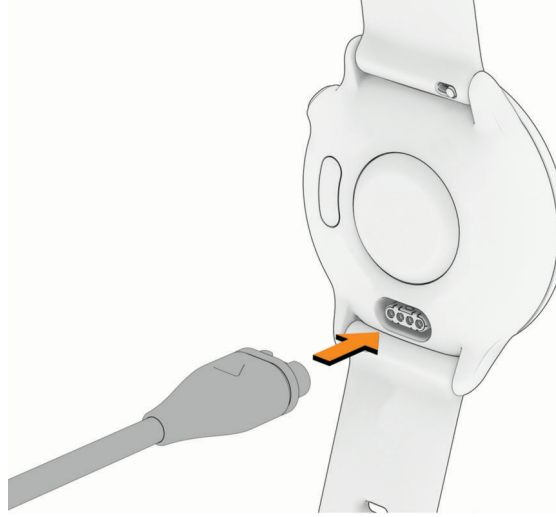
Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulayın. Temizleme talimatlarına bakın (*Cihaz Bakımı, sayfa 98*).

Saatiniz özel bir şark kablosuyla birlikte gelir. İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalar için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.

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



2 Pil şarj seviyesi %100'e ulaştığında saatin bağlantısını kesin.

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Suya karşı dayanıklılık derecesi	5 ATM ¹
Çalışma ve saklama sıcaklığı aralığı	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
USB ile şarj etme sıcaklığı aralığı	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
AB kablosuz frekanslar ve aktarım gücü	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
AB SAR değerleri	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

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

Pil Bilgileri

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

Mod	Pil Ömrü
Akıllı saat modu	11 güne kadar
Pil tasarrufu saat modu	21 güne kadar
Yalnızca GPS modu	21 saate kadar
Tüm uydu sistemleri modu	17 saate kadar
Tüm uydu sistemleri ve müzik modu	8 saate kadar

Cihaz Bakımı

DUYURU

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

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

Plastik bileşenlere ve aksamalara zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözelti ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçınin.

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

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçınin.

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

Saati Temizleme

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

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

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

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

Kayışları Değiştirme

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

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



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

Sorun Giderme

Ürün Güncellemeleri

Cihazınız Bluetooth teknolojisini kullanarak bir telefonla eşleştirildiğinde veya Wi-Fi ile bağlandığında güncellemeleri otomatik olarak kontrol eder. Güncellemeleri sistem ayarlarından manuel olarak kontrol edebilirsiniz (*Sistem Ayarları, sayfa 93*). Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Garmin Connect hesabına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

Daha Fazla Bilgi Alma

Bu ürün ile ilgili daha fazla bilgiyi Garmin web sitesinde bulabilirsiniz.

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
- İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
- Özelliklerin doğruluğu hakkında bilgi almak için www.garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.

Bu, tıbbi bir cihaz değildir.

Cihazım yanlış dile ayarlanmış

Yanlış bir dil seçtiyseniz saatinizin dil seçimini değiştirebilirsiniz.

- 1  düğmesine basın.
- 2  simgesini seçin.
- 3  öğesini seçin.
- 4 Listedeki altıncı öğeye gidin.
- 5 Tercih ettiğiniz dili seçin.

Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları

Pil ömrünü uzatmak için aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Kontroller menüsünden pil tasarrufu özelliğini açın (*Kontroller, sayfa 38*).
- Ekran zaman aşımı süresini azaltın (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 63*).
- **Hep Açık Ekran** zaman aşımı seçeneğini kullanmayın ve daha kısa bir zaman aşımı süresi belirleyin (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 63*).
- Ekran parlaklığını azaltın (*Ekran ve Parlaklık Ayarları, sayfa 63*).
- Etkinliğinizde UltraTrac uydu modunu kullanın (*Uydu Ayarları, sayfa 30*).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth teknolojisini kapatın (*Kontroller, sayfa 38*).
- Etkinliğinizi uzun bir süreliğine duraklatırken **Daha Sonra Devam Et** seçeneğini kullanın (*Etkinlik Durdurma, sayfa 9*).
- Saatte görüntülen telefon bildirimlerini sınırlandırın (*Telefon Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 68*).
- Manuel nabız oksimetresi ölçümlerini açın (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 79*).

Saatinizi Yeniden Başlatma

Saatiniz yanıt vermeyi durdurursa yeniden başlatmak için bu adımları deneyebilirsiniz.

- Saat kapanana kadar  düğmesini basılı tutun ve saati açmak için  düğmesini basılı tutun.
- Saati en az 30 saniye boyunca bir USB-C® şarj bağlantı noktasına takın, kabloyu çıkarın ve kabloyu tekrar takın.

Telefonum saatimle uyumlu mu?

vivoactive 6 saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

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

Telefonum, saate bağlanmıyor

Telefonunuz saate bağlanmıyorsa şu ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?

Cihaz bazı Bluetooth sensörlerle uyumludur. Garmin saatinize ilk defa bir sensör bağlarken saati ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda saat, sensöre otomatik olarak bağlanır.

- 1  düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Bağlantı > Saat Sensörleri > Yeni Ekle** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Tümünü Ara** öğesini seçin.
 - Sensör türünü seçin.

İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 26*).

Kulaklığım saate bağlanmıyor

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

- Telefonunuzda Bluetooth teknolojisini kapatın.
Daha fazla bilgi almak için telefonunuzun kullanım kılavuzuna bakın.
- Kulaklığınızı saatinize bağlarken telefonunuzdan 10 m (33 ft.) uzakta durun.
- Kulaklığınızı saatinizle eşleştirin ([Bluetooth Kulaklığını Bağlama](#), sayfa 89).

Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor

Bluetooth kulaklığa bağlanmış bir vivoactive 6 saatini kullanırken sinyal gücünün en yüksek seviyede olması için saat ile kulaklık anteni arasında doğrudan görüş hattı olmalıdır.

- Sinyal vücudunuzdan geçiyorsa sinyal kaybı yaşayabilirsiniz veya kulaklığınızın bağlantısı kesilebilir.
- vivoactive 6 saatinizi sol bileğinize takıyorsanız kulaklığın Bluetooth anteninin sol kulağınızda olduğundan emin olun.
- Kulaklık modele göre değişiklik gösterdiğinden saati diğer bileğinize takmayı deneyebilirsiniz.
- Metal veya deri saat kayışı kullanıyorsanız sinyal gücünü artırmak için silikon saat kayışına geçebilirsiniz.

Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?

Bir etkinlik sırasında yanlışlıkla tur düğmesine bastınız. Çoğu durumda  ekranda görünür ve en son turu veya spor değişikliğini iptal etmek için birkaç saniyeniz olur. Turu geri alma işlevi; manuel turları, manuel spor değişikliklerini ve otomatik spor değişikliklerini içeren etkinliklerde kullanılabilir. Turu geri alma işlevi; otomatik turları, koşuları, dinlenmeleri veya duraklamaları içeren spor salonu etkinlikleri, havuzda yüzme ve antrenmanlar gibi etkinliklerde kullanılamaz.

Uydu Sinyallerini Alma

Cihazın uydu sinyallerini alabilmesi için gökyüzünü açık bir şekilde görmesi gerekir. Saat ve tarih, GPS konumuna göre otomatik olarak ayarlanır.

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

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

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

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

Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil

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

Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil

Vücut sıcaklığınız dahili sıcaklık sensörünün sıcaklık okumasını etkiler. En doğru sıcaklık okumasını yapmak için saati bileğinizden çıkarmalı ve 20-30 dakika beklemelisiniz.

Ayrıca saati takarken doğru ortam sıcaklığı okumalarını görüntülemek için isteğe bağlı bir tempe harici sıcaklık sensörü kullanabilirsiniz.

Demo Modundan Çıkma

Demo modu, saatinizdeki özelliklerin ön izlemesini gösterir.

- 1  düğmesine sekiz kez basın.
- 2  simgesini seçin.

Etkinlik İzleme

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

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, saatinizi senkronize ettiğinizde güncellenir.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Adım sayınızı Garmin Express uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 73*).
 - Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 72*).
 - 2 Verileriniz senkronize edilirken bekleyin.
Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.
- NOT:** Garmin Connect uygulamasını ya da Garmin Express uygulamasını yenilemek verilerinizi senkronize etmez ya da adım sayınızı güncellemez.

Ek

VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

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

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

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

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

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

Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri

Koşu dinamikleri ekranında birincil metrik için bir renkli gösterge görüntülenir. Birincil metriği özelleştirebilirsiniz. Renkli göstergede koşu dinamikleri verilerinizin diğer koşucuların verilerine kıyasla nasıl olduğu gösterilir. Renk bölgeleri yüzdelik birimlere dayalıdır.

Garmin, farklı seviyelerden birçok koşucu üzerinde araştırma yapmıştır. Kırmızı veya turuncu bölgelerdeki veri değerleri daha az deneyimli veya daha yavaş koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Yeşil, mavi veya mor bölgelerdeki veri değerleri daha fazla deneyimli veya daha hızlı koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Daha deneyimli koşucularda, daha az deneyimli koşuculara kıyasla genellikle daha kısa yerle temas süreleri, daha düşük dikey salınım, daha düşük dikey oran, daha düşük adım hızı kaybı ve daha yüksek tempo değerleri görülür. Ancak daha uzun koşucuların genellikle tempoları biraz daha yavaş, adımları daha uzun ve dikey salınımları biraz daha fazla olur. Dikey oran, dikey salınımınızın adım uzunluğunuza bölünmesiyle belirlenir. Boyla ilişkili değildir.

Koşu dinamikleri hakkında daha fazla bilgi için adresine gidin. Koşu dinamikleri verileriyle ilgili ek teoriler ve yorumlar için saygın koşu yayınları ve web sitelerinde arama yapabilirsiniz.

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Tempo Aralığı	Yerle Temas Süresi Aralığı	Adım Hızı Kaybı Aralığı
 Mor	>95	>185 spm	<218 ms	<8,2 cm/sn
 Mavi	70-95	174-185 spm	218-248 ms	8,2-12,1 cm/sn
 Yeşil	30-69	163-173 spm	249-277 ms	12,2-19,7 cm/sn
 Turuncu	5-29	151-162 spm	278-308 ms	19,8-25,9 cm/sn
 Kırmızı	<5	<151 spm	>308 ms	>25,9 cm/sn

Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri

Yerle temas süresi dengesi, koşu simetrinizi ölçer ve toplam yerle temas sürenizin yüzdesi olarak görüntülenir. Örneğin, sola bakan bir okla gösterilen %51,3 değeri koşucunun sol ayağının üzerindeyken yerde daha fazla zaman harcadığını belirtir. Veri ekranınız her iki sayıyı da gösteriyorsa (ör. 48-52) %48 sol, %52 ise sağ ayağınıza ilişkin değerdir.

Renk Bölgesi	 Kırmızı	 Turuncu	 Yeşil	 Turuncu	 Kırmızı
Simetri	Zayıf	Orta	İyi	Orta	Zayıf
Diğer Koşucuların Yüzdesi	%5	%25	%40	%25	%5
Yerle Temas Süresi Dengesi	>%52,2 L	%50,8-52,2 L	%50,7 L-%50,7 R	%50,8-52,2 R	>%52,2 R

Garmin ekibi, koşu dinamiklerini geliştirip test ederken belirli koşucularda yaralanmalar ile daha büyük dengesizlikler arasında bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Birçok koşucu için yerle temas süresi dengesi yokuş yukarı ya da aşağı koşarken genellikle 50-50 değerinden büyük ölçüde sapar. Çoğu koşu koşu, simetrik bir koşu formunun iyi olduğu konusunda hemfikir. Daha profesyonel koşucular genellikle hızlı ve dengeli adımlar atar.

Koşu sırasında göstergeleri veya veri alanını izleyebilir ya da koşu sonrasında Garmin Connect hesabınızdaki özeti görüntüleyebilirsiniz. Diğer koşu dinamikleri verilerinde olduğu gibi yerle temas süresi dengesi de koşu formunuz hakkında bilgi edinmenize yardımcı olan sayısal bir ölçümdür.

Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri

Dikey salınım ve dikey oran veri aralıkları, sensöre ve sensörün göğüs (HRM 600, HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarlar) veya bel (Running Dynamics Pod aksesuarı) üzerinde bulunmasına bağlı olarak biraz farklılık gösterebilir.

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Göğüste Dikey Salınım Aralığı	Bilekte Dikey Salınım Aralığı	Göğüste Dikey Oran	Bilekte Dikey Oran
 Mor	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<%6,1	<%6,5
 Mavi	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	%6,1-7,4	%6,5-8,3
 Yeşil	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	%7,5-8,6	%8,4-10,0
 Turuncu	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	%8,7-10,1	%10,1-11,9
 Kırmızı	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>%10,1	>%11,9

Tekerlek Boyutu ve Çevresi

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

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

Veri Alanları

Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için kablosuz aksesuarlar gerektirir.

% Kalp Hızı Rezervi: Kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

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

500 M Tempo: 500 metredeki mevcut kürek çekme temposu.

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

Adım: Mevcut etkinlik sırasındaki adım sayısı.

Adım Hızı: Antrenman adımı sırasında geçerli hız.

Adım Hızı Kaybı: Koşarken adım hızı kaybının santimetre/saniye cinsinden ölçümü.

Adım Hızı Kayıp Yüzdesi: Koşarken adım hızı kaybının hız üzerindeki oranı.

Adım Pace: Antrenman adımı sırasında geçerli tempo.

Adım Süresi: Antrenman adımı için kalan süre veya mesafe.

Adım Süresi: Antrenman adımı için geçen süre.

Adım Uzunluğu: Bir adımdan diğer adıma geçerken adımınızın uzunluğu (metre cinsinden).

Aktif Kaloriler: Etkinlik sırasında yakılan kaloriler.

Ana: Oyun. Birincil antrenman verileri ekranı.

Antrenman Etkisi Göstergesi: Mevcut etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.

Aralık Hızı: Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.

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

Aralıktaki Maksimum Kalp Hızı: Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızı.

Aralıktaki Maksimum Yüzde: Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının maksimum yüzdesi.

Aralıktaki Mesafe: Mevcut aralık için kat edilen mesafe.

Aralıktaki Ortalama Kalp Hızı: Mevcut yüzme aralığı için ortalama kalp hızı.

Aralıktaki Swolf: Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.

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

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

Bölünmüş Hedef Tempo: Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için hedef tempo.

Bölünmüş Mesafe: Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için toplam mesafe.

Bölünmüş Yürüme Hızı: Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için ortalama tempo.

Dikey Oran: Dikey salınımın adım uzunluğuna oranı.

Dikey Oran Göstergesi: Dikey salınımın adım uzunluğuna oranını gösteren bir renk göstergesi.

Dikey Salınım: Koşarken zıplama miktarı. Gövdenizin, her adım için santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketi.

Dikey Salınım Göstergesi: Koşarken zıplama miktarını gösteren bir renk göstergesi.

Dinlenme Süresi: Mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).

Durulan Süre: Mevcut etkinlik için toplam durma süresi.

Duruş Zamanı: Mevcut duruş için kronometre süresi.

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

eBIKE PİLİ: eBike'in kalan pil gücü.

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

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

Genel Olarak Önde/Arkada: Hedef temponuzun veya hızınızın ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz toplam süre.

GPS: GPS uydu sinyalinin gücü.

GPS Yönü: GPS'e göre hareket ettiğiniz yön.

Güç Bölgesi: FTP'nize veya özel ayarlarınıza göre mevcut güç çıkışı aralığı.

GÜÇ GÖSTERGESİ: Mevcut güç bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.

Güç Tablosu: Etkinlik boyunca güç değişimini gösteren bir tablo.

Gün batımı: GPS konumunuza göre günbatımı saati.

Gündoğ: GPS konumunuza göre gündoğumu saati.

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

Hareket HRR Yüzdesi: Mevcut hareket için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Hareket Hızı: Mevcut hareket için ortalama hız.

Hareket KH: Mevcut hareket için ortalama kalp hızı.

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

HAREKETLER: Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan toplam hareket sayısı.

Hareket Mesafesi: Mevcut hareket için kat edilen mesafe.

Hareket Süresi: Mevcut etkinlik için toplam hareket süresi.

HAREKET SÜRESİ: Mevcut hareket için kronometre süresi.

Hareket Temposu: Mevcut hareket için ortalama yürüyüş hızı.

Hız: Mevcut hareket hızı.

Hız Çizelgesi: Etkinlik boyunca hızınızın değişimini gösteren bir tablo.

Int. Maks. KH Rez. %: Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin maksimum yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Int. Ort. Maks. Yüzdesi: Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Intrv. Kulaç Türü: Aralık için mevcut kulaç türü.

Intrv.ler: Mevcut etkinlik için tamamlanan aralık sayısı.

Intrv. Ort. Kalp Hızı Rezervi %: Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Intrv. Süresi: Mevcut aralık için kronometre süresi.

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

İTMELER: Mevcut etkinlikte tamamlanan tekerlekli sandalye itme sayısı.

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

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

Kalan Bölünmüş Mesafe: Koşu. Mevcut bölünmüş koşuda kalan mesafe.

Kalan Pil Ömrü (Saat): Pil gücünün tamamen tükenmesine saat cinsinden kalan süre.

Kalan Tekrarlar: Antrenman sırasında kalan tekrarlar.

Kalori: Yakılan toplam kalori miktarı.

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

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

Kalp Hızı Bölgesi Oranı: Her kalp hızı bölgesinde harcanan sürenin oranını gösteren bir renkli gösterge.

Kalp Hızı Göstergesi: Mevcut kalp hızı bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.

Kalp Hızı Grafiği: Etkinlik boyunca kalp hızınızın değişimini gösteren bir tablo.

Kürek Başına Tur Mesafesi: Kürek sporları. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.

Kürek Çekme Mesafesi: Kulaç başına kat edilen mesafe.

Kürek Çekme Sayısı: Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Kürek Hızı: Dakikadaki kulaç sayısı (spm).

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

Maksimum Hız: Mevcut etkinlik için en yüksek hız.

Maksimum Kalp Hızı Oranı: Maksimum kalp hızı yüzdesi.

Mesafe: Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.

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

Ort. %HRR: Mevcut etkinlik için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

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

Ortalama Adım Uzunluğu: Mevcut oturum için ortalama adım uzunluğu.

Ortalama Dakika: Orta yoğunluktaki dakikaların sayısı.

Ortalama Dikey Oran: Mevcut oturum için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.

Ortalama Dikey Salınım: Mevcut etkinlik için ortalama dikey salınım.

Ortalama Duruş Zamanı: Mevcut etkinlik için ortalama duruş süresi.

Ortalama Genel Hız: Hem hareket hem de durma hızları dahil olmak üzere, mevcut etkinlik için ortalama hız.

Ortalama Hareket Hızı: Mevcut etkinlik için hareket ederken ortalama hız.

Ortalama Hareket Süresi: Mevcut etkinlik için ortalama hareket süresi.

Ortalama Hız: Mevcut etkinlik için ortalama hız.

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

Ortalama Kalp Hızı Maks. %: Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

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

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

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

Ortalama Swolf: Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır ([Yüzme Terimleri, sayfa 12](#)).

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

Ortalama Tempo: Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.

Ortalama Tur Süresi: Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.

Ortalama Yerle Temas Süresi: Mevcut etkinlik için ortalama yerle temas süresi.

Ortalama Yürüyüş Hızı: Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.

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

PacePro Göstergesi: Koşu. Mevcut bölünmüş koşu temponuz ve hedef bölünmüş koşu temponuz.

Pencere Ögesi Görünümleri: Koşu. Mevcut tempo aralığınızı gösteren bir renk göstergesi.

Pil Seviyesi: Kalan pil gücü.

Pusula Göstergesi: Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.

Pusula Yönü: Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.

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

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

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

Son Hareket HRR Oranı: Son tamamlanan hareket için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Son Hareket Hızı: Son tamamlanan hareket için ortalama hız.

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

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

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

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

Son Harkt KH Maks Or.: Son tamamlanan hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Sonr. Bölünmüş Hedef Tempo: Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için hedef tempo.

Sonraki Bölünmüş Mesafe: Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için toplam mesafe.

Son Turdaki Kürek Hızı: Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).

Son Turdaki Kürek Hızı: Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).

Son Turdaki Kürek Sayısı: Yüzme. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.

Son Turdaki Kürek Sayısı: Kürek sporları. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.

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

Son Turdaki Swolf: En son tamamlanan tur için swolf puanı.

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

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

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

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

Son Tur Nbz Hz %: Son tamamlanan tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

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

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

Son Tur Tekrarları: Etkinliğin son turundaki tekrar sayısı.

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

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

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

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

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

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

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

Stres: Mevcut stres seviyeniz.

Süreölçer: Etkinlik zamanlayıcısının şu anki süresi.

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

Tahmini Bitiş Süresi: Mevcut aktivitenin tahmini bitiş süresi.

Tekrarla: Son aralık ve mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).

Tempo Çizelgesi: Etkinlik boyunca temponuzun değişimini gösteren bir tablo.

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

Toplam Dakika: Yüksek yoğunluklu dakikaların toplam sayısı.

Toplam Kalori: Gün içinde yakılan toplam kalori miktarı.

Tur %HRR: Mevcut tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Turda Çkl. Krklr: Kürek sporları. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.

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

Turdaki Adım Hızı Kaybı: Mevcut tur için ortalama adım hızı kaybı.

Turdaki Adım Hızı Kayıp Yüzdesi: Mevcut tur için adım hızı kaybının hız üzerindeki ortalama oranı.

Turdaki Adımlar: Mevcut tur sırasındaki adım sayısı.

Turdaki Adım Uzunluğu: Mevcut tur için ortalama adım uzunluğu.

Turdaki Dikey Oran: Mevcut tur için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.

Turdaki Dikey Salınım: Mevcut tur için ortalama dikey salınım.

Turdaki Kulaçlar: Yüzme. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.

Turdaki Kürek Hızı: Yüzme. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).

Turdaki Kürek Hızı: Kürek sporları. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).

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

Turdaki Swolf: Mevcut tur için swolf puanı.

Turdaki Yerle Temas Süresi: Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi.

Turda Ölçülen Güç: Mevcut turdaki ortalama güç çıkışı.

Tur Hızı: Mevcut tur için ortalama hız.

Tur İtmeleri: Mevcut turda tamamlanan tekerlekli sandalye itme sayısı.

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

Tur Kadansı: Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.

Turlar: Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.

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

Tur Mesafesi: Mevcut tur için kat edilen mesafe.

Tur Süresi: Mevcut tur için kronometre süresi.

Tur Temposu: Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.

Uzunluklar: Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Yerle Temas Süresi: Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süre (milisaniye cinsinden). Yerle temas süresi yürürken hesaplanmaz.

Yerle Temas Süresi Göstergesi: Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süreyi milisaniye cinsinden gösteren bir renk göstergesi.

Yoğun Dakikalar: Yoğun dakikaların sayısı.

Yön: Hareket ettiğiniz yön.

Yükle: Mevcut etkinlik için antrenman yükü. Antrenman yükü, egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketimi (EPOC) miktarını ifade eder ve antrenmanınızın zorluk seviyesini belirtir.

Yürüyüş Hızı: Mevcut yürüyüş hızı.

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

Zamanlayıcı: Mevcut etkinlik için kronometre süresi.

Zamanlayıcıyı Ayarla: Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.

