

GARMIN®



DESCENT™ MK3 SERIES

Manual de utilizare

Toate drepturile rezervate. Conform legilor privind drepturile de autor, acest manual nu poate fi copiat, în întregime sau parțial, fără acordul scris al Garmin. Garmin își rezervă dreptul de a-și modifica sau îmbunătăți produsele și de a aduce schimbări conținutului acestui manual fără obligația de a înștiința vreo persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați www.garmin.com pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, sigla Garmin, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® și Xero® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Descent™, Body Battery™, Connect IQ™, DiveView™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, SubWave™, tempe™, Varia™ și Vector™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google LLC. Applied Ballistics Quantum™ este o marcă comercială, iar Applied Ballistics® este o marcă comercială înregistrată a Applied Ballistics, LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile Bluetooth® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Di2™ este o marcă comercială înregistrată a Shimano, Inc. Shimano® este o marcă comercială înregistrată a Shimano, Inc. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licență de Apple Inc. Iridium® este o marcă comercială înregistrată a Iridium Satellite LLC. Overwolf™ este o marcă comercială înregistrată a Overwolf Ltd. STRAVA și Strava™ sunt mărci comerciale ale Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) și Normalized Power™ (NP) sunt mărci comerciale ale Peaksware, LLC. USB-C® este o marcă comercială înregistrată a USB Implementers Forum. Wi-Fi® este o marcă înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® este marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în S.U.A. și în alte țări. Zwift™ este o marcă comercială Zwift, Inc. Alte mărci comerciale și nume comerciale sunt cele ale respectivilor deținători.

Cuprins

Introducere.....	1
Inițiere	1
Prezentare generală a dispozitivului	1
Activarea și dezactivarea ecranului tactil	2
Utilizarea ceasului	2
Ștergerea datelor utilizatorului cu funcția Oprire de urgență	2
Scufundări	3
Avertismente privind scufundările	3
Precauții privind scufundarea	4
Moduri de scufundare	5
Utilizarea modului pentru scufundarea în bazin	5
Configurarea scufundării	6
Setări avansate pentru modul de scufundare	7
Configurarea gazelor respirabile	7
Alertele de scufundare personalizate	8
Setarea unei alerte personalizate pentru scufundare	9
Setarea unei alerte de apnee în piscină	10
Setarea pragurilor PO2	10
Setarea valorilor de referință CCR	11
Timp fără zbor	11
Integrarea aerului	12
Activarea receptorului din modul de consum redus	12
Asocierea unui transmițător cu computerul pentru scufundări Descent	12
Setări rețea de scufundare și integrare aeriană	13
Setările transmițătorului	13
Selectarea metricii pentru viteza de consum a gazului	14
Selectarea receptoarelor pentru a consulta datele în timpul unei scufundări	14
Trimiterea de mesaje între scafandri	14
Primirea mesajelor pentru scafandri	15

Solicitarea asistenței pentru scafandri	15
Actualizarea software-ului transmițătorului cu ajutorul computerului pentru scufundări	16
Baliză Descent S1	16
Navigarea către baliză	17
Ecrane de date de scufundare	18
Ecranele de date pentru una și mai multe butelii de gaz	19
Ecrane de date CCR	20
Ecrane de date de la manometru	21
Ecranele de date despre apnee și vânătoare în apnee	21
Ecrane de date pentru apnee în piscină	22
Personalizarea ecranelor de date pentru scufundări	22
Modul cu cifre mari	23
Începerea unei scufundări	24
Navigarea cu ajutorul busolei de scufundări	25
Utilizarea cronometrului pentru scufundări cu manometru	25
Utilizarea cronometrului pentru scufundări de bază	26
Vizualizarea datelor transmițătorului în timpul scufundării	27
Comutarea între gaze în timpul unei scufundări	28
Comutarea între scufundarea CC și OC pentru o procedură de salvare	28
Efectuarea unei opriri de siguranță ..	29
Efectuarea unei opriri pentru decompresie	30
Scufundarea cu ajutorul hărții	30
Începerea unei activități de apnee în piscină	31
Crearea unui antrenament personalizat de apnee în piscină	31
Editarea unui antrenament de apnee în piscină	32
Configurarea scufundării în apnee în piscină	32
Vizualizarea informațiilor rapide despre intervalul la suprafață	33
Vizualizarea informațiilor rapide despre jurnalul de scufundări	34

Nivelul de pregătire pentru scufundare.....	35	Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	52
Planificarea scufundării.....	35	Înregistrarea unei activități de alergare ultra.....	52
Găsirea locurilor de scufundare din apropiere.....	36	Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra.....	52
Calculare timp NDL.....	36	Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole.....	53
Calculați-vă gazul de respirat.....	37	Înot.....	53
Crearea unui plan de decompresie..	37	Terminologie din domeniul înotului.....	53
Utilizarea planurilor de decompresie.....	37	Tipuri de mișcări.....	53
Scufundări la altitudine.....	37	Sfaturi pentru activități de înot.....	54
Sfaturi pentru purtarea ceasului cu un costum de protecție.....	38	Odihnă automată înot și Odihnă manuală.....	54
Alertele de scufundare.....	39	Antrenament cu jurnalul de exerciții.....	54
Alertele transmițătorului.....	42	Sporturi multiple.....	55
Alertele balizei.....	42	Antrenament pentru triatlon.....	55
Activarea alertelor privind accesoriile de scufundare pierdute.....	43	Crearea unei activități cu sporturi multiple.....	55
Compatibilitatea produselor și funcțiilor pentru scufundări.....	43	Activități în interior.....	55
Despre tehnologia SubWave.....	44	Health Snapshot™.....	56
Terminologie de scufundări.....	45	Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	56
Ceasuri.....	45	Înregistrarea unei activități HIIT.....	57
Setarea unei alarme.....	45	Utilizarea unui trainer de interior.....	57
Editarea unei alarme.....	46	Jocuri.....	58
Pornirea timerului pentru numărătoare inversă.....	46	Utilizarea aplicației Garmin GameOn™.....	58
Ștergerea unui cronometru.....	46	Înregistrarea unei activități manuale de gaming.....	58
Utilizarea timerului.....	47	Sporturi de cățărare.....	59
Adăugarea unor fusuri orare alternative.....	47	Înregistrarea unei activități de urcare în interior.....	59
Editarea unui fus orar alternativ.....	48	Înregistrarea unei activități de urcare.....	60
Activități și aplicații.....	48	Inițierea unei expediții.....	60
Începerea unei activități.....	48	Înregistrarea manuală a unui punct de monitorizare.....	60
Sfaturi pentru activități de înregistrare.....	48	Vizualizarea punctelor de pe traseu.....	60
Starea GPS și pictogramele de stare.....	49	Vânătoare.....	61
Oprirea unei activități.....	50	Activități marine.....	61
Evaluarea unei activități.....	50	Navigare.....	61
Rulează.....	51	Asistența pentru direcție.....	61
Efectuarea unei alergări pe pistă.....	51	Calibrarea funcției Asistență pentru direcție.....	62
Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă.....	51		
Efectuarea unei alergări virtuale.....	51		

Introducerea unui unghi de curs fix	62	Despre scorul Stableford	73
Introducerea direcției reale a vântului	62	Vizualizarea vitezei și direcției vântului	73
Sfaturi pentru primirea celei mai bune estimări	62	Vizualizarea direcției spre ac	74
Curse de ambarcațiuni cu vele	62	Salvarea ținutelor personalizate	74
Setarea liniei de start	63	Modul cu cifre mari	74
Începerea unei curse	63	Antrenament ritm balans	75
Sporturi acvatice	64	Tempo balans ideal	75
Vizualizarea activităților sportive acvatice	64	Analizarea ritmului dvs. de balans	76
Pescuit	64	Vizualizare secvență sfaturi	76
Pescuit	64	Jumpmaster	76
Maree	65	Planificarea unei sărituri	76
Vizualizarea informațiilor despre maree	65	Tipuri de săritură	76
Setarea unei alerte de maree	65	Introducerea informațiilor despre săritură	77
Ancora	66	Introduceți informațiile despre vânt pentru săriturile HAHO și HALO	77
Marcarea locației ancorării	66	Resetarea informațiilor despre vânt	77
Setări de ancoră	66	Introducerea informațiilor despre vânt pentru o săritură statică	77
Telecomandă motor de trolling	66	Setări constante	78
Asocierea ceasului și a motorului de trolling	66	Personalizarea activităților și aplicațiilor	78
Schi și sporturi de iarnă	66	Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite	78
Vizualizarea coborârilor cu schiurile	67	Modificarea ordinii unei activități în lista de aplicații	78
Înregistrarea unei activități de schi în afara pistei sau snowboarding	67	Personalizarea ecranelor de date	79
Date despre putere pentru schi fond	67	Adăugarea unei hărți la activitate	79
Golf	68	Crearea unei activități personalizate	79
Partide de golf	68	Setări ale activităților și aplicației	80
Meniul Golf	70	Alerte de activitate	83
Mutarea steagului	70	Setarea unei alerte	84
Asistentul de golf virtual	71	Setările de activitate ale hărții	84
Pictogramele pentru distanță PlaysLike	71	Setările pentru stabilirea rutei	84
Factori de distanță PlaysLike	71	Utilizarea ClimbPro	85
Setări PlaysLike	72	Activarea urcării automate	85
Măsurarea distanțelor prin poziționare tactilă	72	Setări satelit	86
Vizualizarea loviturilor măsurate	72	Segmente	86
Măsurarea manuală a unei lovituri	72	Strava™ Segmente	86
Ținerea scorului	72	Vizualizarea detaliilor segmentului	86
Înregistrarea statisticilor	73	Efectuarea unei curse pe un segment	87
Setările de scor	73		

Applied Ballistics® 87

Aplicația Applied Ballistics Quantum...	87
Applied BallisticsOpțiuni.....	88
Editare rapidă condiții de tragere.....	88
Mediu.....	88
Editarea mediului.....	88
Activarea actualizării automate....	88
Card interval.....	89
Personalizarea câmpurilor cardului intervalului.....	89
Editarea creșterii intervalului.....	89
Setarea distanței de bază.....	89
Ținte.....	89
Schimbarea țintei.....	89
Editarea țintei.....	89
Profil.....	89
Selectarea unui profil diferit.....	89
Adăugarea unui profil.....	90
Ștergerea unui profil.....	90
Personalizare ecran de date profil.....	90
Editarea proprietăților glonțului....	90
Editarea proprietăților armei.....	90
Calibrarea vitezei la părăsirea țevii.....	91
Calibrare factor de scalare pantă.....	91
Vizualizarea tabelului cu factori de scalare pantă.....	91
Editarea vitezei inițiale și a tabelului de temperatură.....	91
Ștergerea tabelului cu viteză și temperatura la părăsirea țevii.....	91
Glosar de termeni Applied Ballistics....	92

Antrenament..... 95

Starea antrenamentului unificată.....	95
Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor.....	95
Antrenarea pentru evenimente de alergare.....	95
Calendarul curselor și cursa principală.....	95
Exerciții.....	96
Începerea unui exercițiu.....	96
Scorul execuției exercițiilor.....	96

Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect.....	97
Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic.....	97
Începerea unui exercițiu cu intervale.....	97
Personalizarea unui exercițiu cu intervale.....	98
Înregistrarea unui test de viteză de înot critică.....	98
Utilizarea Virtual Partner®.....	98
Setarea unei ținte a antrenamentului.....	99
Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară.....	99
Despre calendarul de antrenament..	99
Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect.....	100
Adaptive Training Plans.....	100
PacePro Antrenament.....	100
Descărcarea unui plan PacePro din Garmin Connect.....	100
Crearea unui plan PacePro pe ceas.....	101
Inițierea unui plan PacePro.....	102
Ghidul pentru putere.....	103
Crearea și utilizarea unui Ghid pentru putere.....	103

Istoric..... 103

Utilizarea istoricului.....	104
Istoric sporturi multiple.....	104
Date personale.....	104
Vizualizarea recordurilor personale.....	104
Restabilirea unui record personal..	105
Ștergerea recordurilor personale...	105
Vizualizarea totalurilor de date.....	105
Utilizarea odometrului.....	105
Ștergerea istoricului.....	105

Aspect..... 105

Setările feței pentru ceas.....	105
Fața de ceas implicită.....	106
Personalizarea feței de ceas.....	106
Informații rapide.....	107
Vizualizarea buclei de informații rapide.....	111

Personalizarea buclei de informații rapide.....	111	Scor în pantă.....	125
Crearea folderelor de informații rapide.....	111	Vizualizarea aptitudinilor de ciclism.....	125
Body Battery.....	112	Adăugarea unei cotații bursiere.....	125
Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	112	Se adaugă locațiile meteo.....	126
Măsurătorile performanțelor.....	112	Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar.....	126
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	113	Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect.....	126
Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare.....	114	Comenzi.....	127
Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism.....	114	Personalizarea meniului de comenzi.....	130
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	115	Utilizarea lanternei cu LED.....	131
Starea variabilității pulsului.....	115	Editarea stroboscopului cu lanternă personalizat.....	131
Variațiile pulsului și nivelul de stres.....	116	Utilizarea ecranului Lanternă.....	131
Situația performanțelor.....	116	Garmin Pay.....	131
Vizualizarea nivelului de performanță.....	117	Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay.....	132
Afișarea estimării FTP.....	117	Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.....	132
Prag lactat.....	117	Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay.....	132
Vizualizarea staminei în timp real.....	118	Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay.....	132
Vizualizarea curbei dvs. de putere.....	118	Schimbarea codului de acces Garmin Pay.....	133
Starea antrenamentului.....	119	Raport de dimineață.....	133
Nivelurile de stare a antrenamentului.....	120	Personalizarea raportului de dimineață.....	133
Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului.....	120	Senzori și accesorii.....	133
Nivelul imediat de solicitare.....	120	Puls la înch. mâinii.....	133
Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului..	121	Purtarea ceasului.....	134
Raport nivel de solicitare.....	121	Sfaturi pentru un puls neregulat.....	134
Despre efectul antrenamentului.....	122	Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii.....	135
Durata de recuperare.....	122	Setarea unei alerte de puls anormal.....	135
Pulsul de recuperare.....	123	Difuzarea datelor despre puls....	135
Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine.....	123	Pulsoximetrul.....	136
Întreruperea și reluarea stării antrenamentului.....	123	Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	137
Nivelul de pregătire pentru antrenament.....	124	Setarea modului Pulsoximetru.....	137
Scor de duranță.....	124	Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate.....	137
		Busolă.....	137
		Setarea direcției pe busolă.....	138

Setări busolă.....	138
Calibrarea manuală a busolei.....	138
Setarea referinței nordice.....	138
Altimetru și barometru.....	138
Setări altimetru.....	139
Calibrarea altimetrului	
barometric.....	139
Setări barometru.....	139
Calibrarea barometrului.....	139
Setarea unei alerte de furtună....	140
Senzorii wireless.....	140
Asocierea senzorilor wireless.....	142
Accesoriu pentru măsurarea pulsului,	
ritmului de alergare și a distanței... 143	
Sfaturi pentru înregistrarea ritmului	
de alergare și a distanței.....	143
Dinamica alergării.....	143
Sfaturi pentru situația în care datele	
despre dinamica alergării	
lipsească.....	144
Putere de alergare.....	145
Setări putere de alergare.....	145
Utilizarea comenzilor pentru camera	
Varia.....	145
Telecomandă inReach.....	145
Utilizarea telecomenzii inReach. 146	
Telecomandă VIRB.....	146
Controlul unei camere de acțiune	
VIRB.....	146
Controlarea unei camere de acțiune	
VIRB în timpul unei activități.....	147
Setări locație laser Xero.....	147

Hartă..... 147

Vizualizarea hărții.....	148
Salvarea sau navigarea către o locație de	
pe hartă.....	148
Navigarea cu ajutorul funcției În jurul	
meu.....	149
Setări hartă.....	149
Organizarea hărților.....	149
Descărcarea hărților cu Outdoor	
Maps+.....	150
Se descarcă Hărțile TopoActive. 150	
Ștergerea hărților.....	150
Temele hărților.....	151
Setările maritime ale hărții.....	151

Afișarea și ascunderea datelor despre	
hărți.....	151

Muzică..... 151

Conectarea de la un furnizor terț.....	152
Descărcarea de conținut audio de la	
un furnizor terț.....	152
Descărcarea de conținut audio	
personal.....	152
Ascultare muzică.....	153
Comenzi de redare muzică.....	153
Conectarea căștilor Bluetooth.....	153
Schimbarea modului audio.....	153

Conectivitate..... 154

Caracteristici de conectare la telefon 154	
Asocierea telefonului.....	154
Activarea notificărilor Bluetooth....	154
Vizualizarea notificărilor.....	154
Primirea unui apel telefonic.....	155
Răspuns la un mesaj text.....	155
Administrarea notificărilor.....	155
Oprirea conexiunii Bluetooth a	
telefonului.....	155
Activarea și dezactivarea alertelor de	
conexiune pentru telefon.....	155
Activarea și dezactivarea alertelor de	
localizare a telefonului.....	156
Localizarea unui telefon pierdut în	
timpul unei activități cu GPS.....	156
Redarea solicitărilor audio în timpul	
unei activități.....	156
Funcții de conectivitate Wi-Fi.....	156
Conectarea la o rețea Wi-Fi.....	157
Aplicații pentru telefon și aplicații pentru	
computer.....	157
Garmin Connect.....	157
Utilizarea aplicației Garmin	
Connect.....	158
Actualizarea software-ului	
utilizând aplicația Garmin	
Connect.....	158
Utilizarea Garmin Connect la	
computer.....	158
Actualizarea software-ului	
utilizând Garmin Express.....	158
Sincronizarea manuală a datelor cu	
Garmin Connect.....	158

Abonament Garmin Connect+	159
Funcțiile Connect IQ.....	159
Descărcarea funcțiilor Connect IQ.....	159
Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....	159
Aplicația Garmin Dive.....	159
Garmin Explore™	160
Aplicația Garmin Messenger	160
Utilizarea funcției Messenger.....	161
Aplicația Garmin Golf.....	161
Garmin Share	161
Partajarea datelor cu Garmin Share	162
Primirea datelor cu Garmin Share..	162
Setări Garmin Share.....	162

Profil de utilizator..... 162

Setarea profilului de utilizator.....	162
Setări gen.....	163
Vizualizarea vârstei de fitness.....	163
Despre zonele de puls.....	163
Obiective fitness.....	163
Setarea zonelor de puls.....	164
Puteți lăsa ceasul să seteze zonele dvs. de puls.....	164
Calculul zonelor de puls.....	165
Setarea zonelor de putere.....	165
Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor.....	165

Funcții de siguranță și

monitorizare..... 166

Adăugare contacte de urgență.....	166
Adăugare contacte.....	166
Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	167
Solicitarea de asistență.....	167
Pornirea unei sesiuni GroupTrack.....	168
Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack.....	168
Setări GroupTrack.....	168

Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine..... 169

Obiectiv automat.....	169
-----------------------	-----

Utilizarea alertei de mișcare.....	169
Minute de exerciții.....	169
Acumularea de minute de activitate intensă.....	169
Monitorizarea somnului.....	170
Utilizarea monitorizării automate a somnului.....	170
Variații ale respirației.....	170

Navigare..... 170

Vizualizarea și editarea locațiilor salvate.....	170
Salvarea unei locații Grilă dublă.....	171
Setarea unui punct de referință.....	171
Navigarea către o destinație.....	171
Navigarea către un punct de interes.....	172
Navigarea la punctul de pornire pentru ultima activitate salvată.....	172
Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități.....	173
Vizualizarea instrucțiunilor referitoare la rută.....	173
Navigarea cu Sight 'N Go.....	173
Marcarea și începerea navigației către o locație Om la apă.....	174
Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect....	174
Începerea unei activități cu GPS dintr-o locație partajată.....	174
Navigarea către o locație partajată în timpul unei activități.....	174
Oprirea navigării.....	175
Trasee.....	175
Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv.....	175
Crearea unui traseu dus-întors.....	176
Crearea unui traseu în Garmin Connect.....	176
Se trimite traseul către dispozitivul dvs.....	176
Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului.....	177
Proiectarea unui punct de trecere.....	177
Setările de navigare.....	177
Personalizarea ecranelor de date despre navigare.....	177

Configurarea unui indicator de direcție.....	178	Depanare.....	189
Setarea alertelor de navigare.....	178	Actualizări ale produsului.....	189
Setările pentru gestionarea alimentării.....	178	Cum obțineți mai multe informații.....	189
Personalizarea funcției de economisire a bateriei.....	178	Dispozitiv în limba greșită.....	189
Comutare modul Alimentare.....	179	Este telefonul meu compatibil cu ceasul?.....	189
Personalizarea modurilor de alimentare.....	179	Telefonul meu nu se conectează la ceas.....	189
Restabilirea unui mod de alimentare.....	179	Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?.....	190
Setări de sistem.....	180	Căștile mele nu se conectează la ceas.....	190
Setări pentru oră.....	181	Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate.....	190
Setarea alertelor de timp.....	181	Repornirea ceasului.....	190
Sincronizarea orei.....	181	Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	191
Schimbarea setărilor ecranului.....	182	Scufundări.....	191
Personalizarea modului Repaus.....	182	Resetarea solicitării țesuturilor.....	191
Personalizarea tastelor rapide.....	182	Resetarea presiunii de la suprafață.....	191
Setarea codului de acces al ceasului.....	183	Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei.....	192
Schimbarea codului de acces al ceasului.....	183	Cum anulez apăsarea butonului Tură?.....	192
Schimbarea unităților de măsură.....	183	Obținerea semnalelor de la sateliți....	192
Setări backup și restabilire.....	183	Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS.....	193
Restabilirea setărilor și datelor din Garmin Connect.....	184	Pulsul de pe ceasul meu nu este corect.....	193
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	184	Valoarea temperaturii pentru activitate nu este precisă.....	193
Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice.....	184	Se iese din Modul Demo.....	193
Informații dispozitiv.....	184	Monitorizarea activității.....	193
Despre afișajul AMOLED.....	184	Contorul de pași pare imprecis.....	193
Încărcarea ceasului.....	185	Numerele de pași de la ceas și din contul Garmin Connect nu corespund.....	193
Specificații.....	185	Numărul de etaje urcate nu pare corect.....	194
Informații privind bateria.....	186	Anexă.....	194
Întreținerea dispozitivului.....	187	Câmpuri de date.....	194
Curățarea ceasului.....	187	Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării.....	211
Schimbarea curelelor QuickFit®.....	188	Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul.....	211
Bandă pentru scufundări foarte lungă.....	188		
Reglarea curelei metalice de ceas.....	188		
Gestionarea datelor.....	188		
Ștergerea fișierelor.....	188		

Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical.....	212
Clasificările standard ale volumului maxim de O ₂	212
Clasificările FTP	213
Evaluările scorului de anduranță.....	214
Dimensiunea și circumferința roții.....	214

Introducere

⚠️ AVERTISMENT

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

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

Inițiere

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

- 1 Țineți apăsat **LIGHT** pentru a porni ceasul (*Prezentare generală a dispozitivului, pagina 1*).
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza configurarea inițială.
În timpul configurării inițiale, vă puteți asocia telefonul cu ceasul pentru a primi notificări, pentru a vă sincroniza activitățile și multe altele (*Asocierea telefonului, pagina 154*). Dacă ați avut anterior un ceas compatibil, puteți migra setările ceasului, terenurile salvate și multe altele atunci când vă asociați noul ceas Descent cu telefonul.
- 3 Încărcați ceasul (*Încărcarea ceasului, pagina 185*).
- 4 Începeți o activitate (*Începerea unei activități, pagina 48*).

Prezentare generală a dispozitivului



① Ecran tactil

- atingeți pentru a alege o opțiune dintr-un meniu.
- Țineți apăsat pe datele de pe fața de ceas pentru a deschide informațiile rapide sau funcția.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pe toate fețele de ceas.
- Glisați în sus sau în jos pentru a derula bucla de informații rapide și meniurile.
- Glisați la dreapta pentru a reveni la ecranul anterior.
- Acoperiți ecranul cu palma pentru a reveni la fața de ceas și a reduce luminozitatea ecranului.

② LIGHT

- apăsați pentru a porni dispozitivul.
- Apăsați pentru a ilumina ecranul.
- Atingeți rapid de două ori pentru a activa lanterna.
- Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul de comenzi.

③ UP-MENU

- apăsați pentru a derula bucla de informații rapide și meniurile.

- Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul.

④ DOWN

- apăsați pentru a derula bucla de informații rapide și meniurile.
- Țineți apăsat pentru a vizualiza comenzile muzicale de pe orice ecran.

⑤ START-STOP

- apăsați pentru a alege o opțiune dintr-un meniu.
- Apăsați pentru a vizualiza lista de activități și pentru a începe sau a termina o activitate.

⑥ BACK-LAP

- apăsați pentru a reveni la ecranul anterior.
- Apăsați pentru a înregistra o tură, o pauză sau o tranziție în timpul unei activități multisport.
- Țineți apăsat pentru a vizualiza o listă de aplicații utilizate recent de pe orice ecran.

Activarea și dezactivarea ecranului tactil

- Țineți apăsat pe **DOWN** și **START**.
- Țineți apăsat pe **LIGHT** și selectați .
- Țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Sistem > Ecran tactil**, apoi selectați o opțiune.

Utilizarea ceasului

- Țineți apăsat pe **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 127](#)).
Meniul de comenzi oferă acces rapid la funcții utilizate frecvent, cum ar fi deschiderea portofelului, activarea modului Nu deranjați, salvarea unei locații și oprirea ceasului.
- De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a derula bucla cu informații rapide ([Informații rapide, pagina 107](#)).
- Din fața ceasului, apăsați pe **START** pentru a începe o activitate sau a deschide o aplicație ([Activități și aplicații, pagina 48](#)).
- Țineți apăsat pe **MENU** pentru a personaliza fața de ceas ([Personalizarea feței de ceas, pagina 106](#)), ajustați setările ([Setări de sistem, pagina 180](#)), asociați senzorii wireless ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 142](#)) și multe altele.

Ștergerea datelor utilizatorului cu funcția Opre de urgență

Funcția Comutator ștergere șterge repede toate datele salvate, introduse de utilizator, și resetează toate setările la valorile implicite din fabrică.

- 1 Personalizați un buton sau o combinație de butoane pentru funcția **Comutator ștergere** ([Personalizarea tastelor rapide, pagina 182](#)).
- 2 Mențineți apăsat butonul sau combinația de butoane personalizată pentru a activa funcția **Comutator ștergere**.

SUGESTIE: puteți apăsa orice buton pentru a anula funcția Comutator ștergere în timpul unei numărări inverse de 10 secunde.

După 10 secunde, ceasul șterge toate datele introduse de utilizator.

Scufundări

Avertismente privind scufundările

AVERTISMENT

- Funcțiile pentru scufundări ale acestui dispozitiv sunt destinate utilizării doar de către scafandri certificați. Acest dispozitiv nu trebuie să fie utilizat drept computer unic pentru scufundări. Introducerea eșuată în dispozitiv a informațiilor referitoare la scufundare poate duce la vătămări corporale grave sau deces.
- Nu depășiți clasificarea privind adâncimea maximă de scufundare pentru dispozitiv ([Specificatii, pagina 185](#)).
- Asigurați-vă că înțelegeți pe deplin utilizarea, afișajele și limitările dispozitivului dvs. Dacă aveți întrebări cu privire la acest manual sau la dispozitiv, rezolvați întotdeauna orice discrepanțe sau confuzii înainte de a vă scufunda cu dispozitivul. Rețineți întotdeauna că sunteți responsabil pentru propria siguranță.
- Există întotdeauna riscul bolii de decompresie (DCI) pentru orice profil de scufundare, chiar dacă urmați planul de scufundări furnizat de tabelele de scufundări sau de un dispozitiv pentru scufundări. Nicio procedură, niciun dispozitiv pentru scufundări și niciun tabel de scufundări nu vor elimina posibilitatea apariției DCI sau a toxicității oxigenului. Organismul unei persoane se poate modifica de la o zi la alta. Acest dispozitiv nu poate contabiliza aceste variații. Vi se recomandă insistent să rămâneți între limitele oferite de acest dispozitiv pentru a minimiza riscul de DCI. Trebuie să consultați un medic cu privire la nivelul dvs. de fitness înainte de a începe scufundarea.
- Computerul pentru scufundări poate să calculeze viteza de consum a aerului la suprafață (SAC) și timpul disponibil cu aerul rămas (ATR). Aceste calcule sunt o estimare și nu trebuie să vă bazați doar pe ele, ca sursă unică de informații.
- Utilizați întotdeauna instrumente de butelie, inclusiv un manometru de adâncime, un indicator submersibil de presiune și un cronometru sau un ceas. Trebuie să aveți acces la tabelele de decompresie atunci când faceți scufundări cu acest dispozitiv.
- Efectuați verificări de siguranță înainte de scufundare, cum ar fi verificarea funcționării corespunzătoare a dispozitivului și a setărilor, funcția de afișare, nivelul bateriei, presiunea buteliei și bulele de aer pentru a verifica dacă furtunurile și racordurile prezintă scurgeri.
- Dacă pe computerul pentru scufundări este afișat un avertisment privind presiunea buteliei sau privind bateria, întrerupeți imediat sesiunea de scufundare și reveniți la suprafață în siguranță. Nerespectarea alarmei poate avea drept rezultat vătămări corporale grave sau deces.
- Acest dispozitiv nu trebuie să fie distribuit între mai mulți utilizatori în scopul scufundării. Profilurile de scafandru sunt specifice utilizatorului și utilizarea profilului unui alt scafandru poate avea drept rezultat informații derutante care ar putea duce la vătămare corporală sau deces.
- Din motive de siguranță, nu trebuie să vă scufundați niciodată singur. Scufundați-vă cu un partener, chiar dacă aveți pe cineva care vă monitorizează scufundarea de la suprafață. De asemenea, trebuie să rămâneți cu alte persoane pentru o perioadă de timp îndelungată după o scufundare, din cauză că eventualul debut al bolii de decompresie (DCI) poate fi întârziat sau declanșat de activitățile de la suprafață.
- Scufundarea în apnee necesită un antrenament adecvat. Scufundarea în apnee în piscină implică multe dintre aceleași riscuri ca scufundarea în apnee în ape deschise. Nu vă scufundați niciodată singur.
- Acest dispozitiv nu este destinat activităților de scufundare comercială sau profesionistă. Este destinat doar în scopuri de recreere. Activitățile de scufundare comercială sau profesionistă pot expune utilizatorul la adâncimi sau condiții extreme care sporesc riscul de DCI.
- Nu vă scufundați cu o butelie cu gaz dacă nu i-ați verificat personal conținutul și nu ați introdus valoarea analizată în dispozitiv. Neverificarea conținutului buteliei și neintroducerea valorilor corespunzătoare ale gazului în dispozitiv vor avea drept rezultat informații incorecte de planificare a scufundării și s-ar putea solda cu vătămări corporale grave sau deces.
- Scufundarea cu mai mult de un amestec de gaze prezintă un risc mult mai mare decât scufundarea cu un singur amestec de gaze. Greșelile asociate cu utilizarea mai multor amestecuri de gaze pot duce la vătămări corporale grave sau deces.
- Transmițătorul nu este un produs suficient de curățat pentru utilizarea cu oxigen pur... Nu utilizați transmițătorul cu o concentrație de oxigen mai mare de 40 %.

- Asigurați întotdeauna o ascensiune în siguranță. O ascensiune rapidă crește riscul de DCI.
 - Dezactivarea funcției de blocare a decompresiei pe dispozitiv poate avea drept rezultat creșterea riscului de DCI, care se poate solda cu vătămare corporală sau deces. Dezactivați această funcție pe propria răspundere.
 - Nerespectarea unei opriri necesare de decompresie poate avea drept rezultat vătămări corporale grave sau deces. Nu urcați niciodată deasupra adâncimii de oprire afișate pentru decompresie.
 - Efectuați întotdeauna o oprire de siguranță între 3 și 5 metri (9,8 și 16,4 picioare) timp de 3 minute, chiar dacă nu este necesară o oprire de decompresie.
 - Pentru dispozitivele care acceptă funcția de pregătire pentru scufundare, funcția calculează scorurile pentru nivelul de pregătire pentru scufundare pe baza unui set limitat de factori și nu măsoară dacă este sau nu sigur pentru dvs. să vă scufundați. Este responsabilitatea scafandrului să își evalueze propriul nivel de pregătire pentru scufundare și să planifice și să efectueze o scufundare în siguranță- Dacă nu respectați această indicație, poate surveni un accident, care poate provoca vătămări corporale sau decesul.
-

Precauții privind scufundarea

ATENȚIE

- Mesageria și navigație în timpul scufundării necesită vizibilitate între 2 receptoare compatibile cu cele mai noi versiuni de software compatibile. Obstacolele și alți factori de mediu pot afecta conectivitatea receptorului și pot întârzia sau împiedica trimiterea și primirea mesajelor. Cu o conectivitate bună, datele pot fi trimise cu succes între scafandri în mai puțin de 20 de secunde. În cazul în care conectivitatea este slabă, dispozitivele vor încerca să trimită date timp de până la două minute. Aceasta este o funcție suplimentară pe care nu trebuie să vă bazați ca metodă pentru a primi asistență de urgență și nu trebuie să înlocuiască instrumentele și procedurile tradiționale de scufundare.
 - Raza de acoperire a dispozitivului și disponibilitatea de a trimite mesaje și/sau de a monitoriza locația depind de tipul de dispozitive compatibile cu care comunică acest dispozitiv ([Compatibilitatea produselor și funcțiilor pentru scufundări](#), pagina 43).
-

Moduri de scufundare

Dispozitivul Descent este compatibil cu șapte moduri de scufundare. Fiecare mod de scufundare are patru faze: verificare prealabilă scufundare, afișare suprafață, în timpul scufundării și după scufundare. În timpul verificării anterioare scufundării, puteți confirma setările de scufundare înainte de începerea scufundării ([Configurarea scufundării, pagina 6](#)). Puteți verifica, de asemenea, conexiunea la accesoriile Descent asociate. Etapa la suprafață arată ecranele de date pentru modul de scufundare ([Ecrane de date de scufundare, pagina 18](#)). Etapa în timpul scufundării arată ecranele de date despre scufundarea în curs, iar celelalte funcții ale ceasului, cum ar fi GPS, sunt dezactivate ([Începerea unei scufundări, pagina 24](#)). În timpul analizei după scufundare, puteți vizualiza un rezumat al scufundării efectuate ([Vizualizarea informațiilor rapide despre jurnalul de scufundări, pagina 34](#)).

Un singur gaz: acest mod vă permite să vă scufundați cu un singur amestec de gaz. Puteți să configurați până la 11 gaze suplimentare ca gaze de rezervă.

Mai multe gaze: acest mod vă permite să configurați mai multe amestecuri de gaz și să comutați între gaze în timpul scufundării. Puteți să setați conținutul de oxigen de la 5 până la 100 %. Acest mod acceptă un gaz pe fundul apei și până la 11 gaze suplimentare drept gaze de decompresie sau de rezervă.

NOTĂ: gazele de rezervă nu sunt folosite în niciun calcul de decompresie privind limita fără decompresie (NDL) și timpul până la suprafață (TTS) până când nu le activați în timpul unei scufundări.

CCR: acest mod de scufundare cu recirculator cu circuit închis (CCR) vă permite să configurați două valori de referință pentru presiunea parțială a oxigenului (PO2), gaze diluante cu circuit închis (CC) și gaze de decompresie și de rezervă cu circuit deschis (OC).

Manometru: acest mod vă permite să vă scufundați cu funcții de bază ale timerului pe fundul apei.

NOTĂ: după ce vă scufundați în modul manometru, dispozitivul poate fi folosit numai în modul manometru sau apnee timp de 24 de ore.

Apnee: acest mod vă permite să vă scufundați liber cu date de scufundare specifice apneei. Acest mod are o rată de reîmprospătare a datelor mai ridicată.

Vânătoare în apnee: acest mod este similar modului de scufundare în Apnee, dar conceput special pentru pescarii cu harpon. Acest mod dezactivează tonurile de start și stop.

Apnee piscină: acest mod vă permite să efectuați o scufundare dinamică sau statică de scufundare în apnee în piscină, cu date specifice activității.

Utilizarea modului pentru scufundarea în bazin

Când dispozitivul este în modul pentru scufundarea în bazin, funcțiile de monitorizare a acumulării tisulare și de blocare pentru decompresie funcționează normal, dar scufundările nu sunt salvate în jurnalul de scufundare.

1 Țineți apăsat **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.

2 Selectați .

Modul pentru scufundarea în bazin se dezactivează automat la miezul nopții.

Configurarea scufundării

Puteți personaliza setările de scufundare în funcție de nevoile dvs. Nu toate setările sunt disponibile pentru toate modurile de scufundare. De asemenea, puteți edita setările înainte de a începe o scufundare.

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Con.scf.**.

Gaze: setează amestecurile de gaze utilizate în modurile de scufundare cu gaze ([Configurarea gazelor respirabile, pagina 7](#)). Puteți avea până la douăsprezece gaze pentru fiecare mod de scufundare cu gaz.

Rețeaua de scufundare și integrarea aerului: asociază transmițătoarele Descent și configurează ecranele de date ([Integrarea aerului, pagina 12](#)).

Conserva-torism: setează nivelul de conservatorism pentru calculele de decompresie. Un nivel mai ridicat de conservatorism furnizează o durată mai scurtă pe fundul apei și o durată mai lungă de urcare. Opțiunea Person. setează un factor gradient personalizat.

NOTĂ: asigurați-vă că înțelegeți factorii gradient înainte de a introduce un nivel personalizat de conservatorism.

Scufundare automată: setează tipul de activitate de scufundare care începe automat la coborâre. Puteți utiliza opțiunea Snooze pentru a dezactiva temporar această funcție.

Tip apă: setează tipul de apă.

PO2: setează pragurile presiunii parțiale a oxigenului (PO2), în bari, pentru adâncimea maximă de operare (MOD), decompresie, avertismente și alerte critice ([Setarea pragurilor PO2, pagina 10](#)).

Alerte de scuba: setează alerte personalizate pentru scufundările cu gaz ([Alertele de scufundare personalizate, pagina 8](#)).

Alerte apnee: setează alerte personalizate pentru scufundările în apnee ([Alertele de scufundare personalizate, pagina 8](#)).

Setări de afișare: personalizează ecranele de date pentru fiecare mod de scufundare ([Ecrane de date de scufundare, pagina 18](#)). .

Oprire sig.: modifică durata opririi de siguranță.

Ultima oprire de decompresie: setează adâncimea ultimei opriri de decompresie.

Disciplină scufundare în apnee: setează tipul de disciplină pentru scufundarea în apnee.

NOTĂ: puteți vizualiza tipul de disciplină al scufundării în jurnalul de scufundări ([Vizualizarea informațiilor rapide despre jurnalul de scufundări, pagina 34](#)).

Întârziere final scufundare: stabilește durata de timp înainte ca dispozitivul să încheie și să salveze o scufundare după ieșirea la suprafață.

Valori de referință CCR: setează valorile de referință superioară și inferioară a PO2 pentru scufundările cu un recirculator cu circuit închis ([Setarea valorilor de referință CCR, pagina 11](#)).

Comenzi rapide scufundare: atribuie comenzi rapide butoanelor utilizate în timpul scufundărilor.

Setări avansate: personalizează setările avansate pentru modul de scufundare ([Setări avansate pentru modul de scufundare, pagina 7](#)).

Setări avansate pentru modul de scufundare

Țineți apăsat **MENU** și selectați **Con.scf. > Setări avansate**.

Dublă atingere pentru derulare: activează dubla atingere pe computerul pentru scufundări pentru a derula prin ecranele de date ale scufundării. Dacă observați o derulare accidentală, puteți să utilizați opțiunea Sensibilitatea pentru a regla viteza de reacție.

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

Scufundare silențioasă: dezactivează toate sunetele și vibrațiile pentru alerte în timpul scufundărilor.

Puls: activează un monitor cardiac pentru scufundări. Opțiunea Date stocate pe monitorul cu bandă toracică vă permite să activați un monitor cardiac pe piept, precum accesoriul seria HRM-Pro™, care stochează datele privind pulsul împreună cu scufundarea. Puteți consulta datele monitorului cardiac de pe piept în aplicația Garmin Dive™ după ce încheiați scufundarea.

Busolă: calibrează și setează referința nordică a busolei de scufundări (*Calibrarea manuală a busolei, pagina 138*).

Timp fără zbor: setează modul timer pentru numărătoarea inversă a timpului fără zbor (*Timp fără zbor, pagina 11*).

Sateliți: setează sistemul de sateliți care va fi utilizat pentru locațiile de începere și de terminare a scufundării pentru fiecare mod de scufundare (*Setări satelit, pagina 86*).

Unități: setează unitățile de măsură pentru distanță, adâncime, temperatură și presiunea în butelie pentru scufundări.

Blocare decompresie: dezactivează funcția de blocare a decompresiei. Această funcție împiedică scufundările cu un singur gaz, cu mai multe gaze sau cu un CCR timp de 24 de ore, dacă ați depășit un plafon de decompresie cu peste trei minute.

NOTĂ: totuși, puteți dezactiva funcția de blocare decompresie după depășirea unui plafon de decompresie.

Configurarea gazelor respirabile

Puteți introduce până la douăsprezece gaze pentru fiecare mod de scufundare cu gaz. Calculele pentru decompresie includ gazele de decompresie, dar nu și gazele de rezervă.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Con.scf. > Gaze**.
- 3 Selectați un mod de scufundare.
- 4 Selectați primul gaz din listă.

Pentru modurile de scufundare cu o singură rezervă de gaz sau cu mai multe rezerve de gaz, acesta este gazul pentru fundul apei. Pentru modul de scufundare cu recirculator cu circuit închis (CCR), acesta este gazul diluant.

- 5 Selectați **Oxygen** și introduceți procentajul de oxigen din amestecul de gaze.
- 6 Selectați **Helium** și introduceți procentajul de heliu din amestecul de gaze.
Computerul pentru scufundări calculează procentajul rămas drept conținut de azot.
- 7 Apăsați pe **BACK**.
- 8 Selectați o opțiune:

NOTĂ: nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate modurile de scufundare.

- Selectați **Adăugare rezervă** și introduceți procentajele de oxigen și heliu pentru gazul de rezervă.
- Selectați **Adăugare nou**, introduceți procentajul de oxigen și heliu și selectați **Mod** pentru a seta utilizarea dorită pentru gaz, de exemplu, pentru decompresie sau de rezervă.

NOTĂ: pentru modul de scufundare cu mai multe rezerve de gaz, puteți selecta **Setare ca gaz de parcurs** pentru a seta gazul dorit pentru coborâre.

Alertele de scufundare personalizate

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

Nume alertă	Mod de scufundare	Descriere
Exerciții de respirație	Apnee în piscină	Alerta este declanșată când intervalul de timp selectat se scurge în timpul unui exercițiu de respirație în apnee.
Adâncime	Un singur gaz, mai multe gaze, CCR, manometru, apnee sau vânătoare în apnee	Alerta este declanșată când atingeți adâncimea selectată.
Scufundare	Apnee în piscină	Alerta este declanșată când intervalul de timp selectat se scurge în timpul unei scufundări dinamice în apnee.
Viteză maximă	Apnee sau vânătoare în apnee	Alerta este declanșată când viteza dvs. pe verticală depășește viteza selectată.
Viteză minimă	Apnee sau vânătoare în apnee	Alerta este declanșată când viteza dvs. pe verticală scade sub viteza selectată.
Flotabilitate neutră	Apnee sau vânătoare în apnee	Alerta este declanșată când atingeți adâncimea selectată.
Odihnă	Apnee în piscină	Alerta este declanșată când intervalul de timp selectat se scurge în timpul de odihnă.
STA	Apnee în piscină	Alerta este declanșată când intervalul de timp selectat se scurge în timpul unei scufundări statice în apnee.
Pornire/oprire	Apnee sau vânătoare în apnee	Alerta este declanșată când începeți sau încheiați o scufundare.
Timer suprafață	Apnee sau vânătoare în apnee	Alerta este declanșată când intervalul de timp selectat se scurge.
Adâncime țintă	Apnee sau vânătoare în apnee	Alerta este declanșată când atingeți adâncimea selectată.
Timp	Un singur gaz, mai multe gaze, CCR, manometru, apnee sau vânătoare în apnee	Alerta este declanșată când intervalul de timp selectat se scurge.
Variometru	Apnee sau vânătoare în apnee	Alerta este declanșată când atingeți intervalul de adâncime selectat.

Setarea unei alerte personalizate pentru scufundare

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Con.scf.**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Alerte de scuba**.
 - Selectați **Alerte apnee**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Adăugare alertă** pentru a adăuga o alertă nouă.
 - Selectați numele alertei pentru a edita o alertă existentă.
- 5 Dacă este necesar, activați alerta.
- 6 Selectați o opțiune:

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

- Selectați **Adâncime** pentru a specifica adâncimea care ar trebui să declanșeze alerta.
- Selectați **Oră** pentru a specifica intervalul de timp care ar trebui să declanșeze alerta.
- Selectați **Viteză** pentru a specifica viteza pe verticală care ar trebui să declanșeze alerta.

NOTĂ: puteți seta alerta să se declanșeze atunci când viteza dvs. pe verticală depășește sau scade sub viteza selectată.

- Selectați **Interval** pentru a specifica dacă alerta se declanșează o dată sau la un interval de repetare.
- Selectați **Direcție** pentru a specifica dacă alerta ar trebui să fie activată pentru urcare, coborâre sau ambele.
- Selectați **Tipuri de scufundări** pentru a specifica modurile de scufundare care ar trebui să permită declanșarea alertei.
- Selectați **Sunet și vibrații** pentru a seta tonul de alertă, vibrațiile sau niciuna.
- Selectați **Pop-up** pentru a activa o notificare pop-up pentru alertă.
- Selectați **Previzualizare alertă** pentru a vedea cum este afișată și cum sună alerta în timpul unei scufundări.

Setarea unei alerte de apnee în piscină

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Apnee piscină**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Liber** pentru a începe un antrenament nestructurat.
 - Selectați un antrenament existent și selectați **Efectuare antrenament**.
- 4 Apăsați pe **MENU**.
- 5 Selectați **Alerte**.
- 6 Selectați o categorie de alerte.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Adăugare alertă** pentru a adăuga o alertă nouă.
 - Selectați numele alertei pentru a edita o alertă existentă.
- 8 Selectați o opțiune:

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

 - Selectați **Oră** pentru a specifica durata totală a unui set de exerciții de respirație.
 - Selectați **La %1** pentru programa alerta la un anumit interval după începutul etapei de antrenament.
 - Selectați **La fiecare %1** pentru a seta intervalul de timp care ar trebui să declanșeze alerta.
 - Selectați **Ultimul %1** pentru programa alerta la un anumit interval înainte de începutul etapei de antrenament.
 - Selectați **Numărătoare inversă %1** pentru a seta numărul de secunde rămase înainte de sfârșitul etapei de antrenament.

Setarea pragurilor PO2

Puteți configura pragurile mesajelor de alertă pentru presiunea parțială a oxigenului (PO2), în bari.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Con.scf. > PO2**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **MOD/Deco PO2** pentru a seta adâncimea maximă de operare (MOD) și pragul PO2 pentru decompresie pentru gazul planificat pentru fundul apei înainte să începeți urcarea și să comutați la gazul de decompresie cu cel mai mare procentaj de oxigen.

NOTĂ: computerul pentru scufundări nu comută între gaze în mod automat. Dvs. trebuie să selectați gazul.

 - Selectați **Avertisment PO2** pentru a seta pragul pentru cel mai înalt nivel al concentrației de oxigen la care doriți să ajungeți.
 - Selectați **PO2 nivel critic** pentru a seta pragul pentru nivelul maxim al concentrației de oxigen la care ar trebui să ajungeți.
- 4 Introduceți o valoare.

Dacă ajungeți la valoarea de prag PO2 nivel critic în timpul unei scufundări, computerul pentru scufundări afișează un mesaj de alertă ([Alertele de scufundare, pagina 39](#)).

Setarea valorilor de referință CCR

Puteți să configurați valorile de referință pentru presiunea parțială înaltă și redusă a oxigenului (PO2) pentru scufundările cu recirculator cu circuit închis (CCR).

1 Țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Con.scf. > Valori de referință CCR**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a configura valoarea de referință PO2 joasă, selectați **Valoare de referință inferioară**.
- Pentru a configura valoarea de referință PO2 înaltă, selectați **Valoare de referință superioară**.

4 Selectați **Mod**.

5 Selectați o opțiune:

- Pentru a schimba automat valoarea de referință pe baza adâncimii curente, selectați **Auto**.

NOTĂ: de exemplu, dacă coborâți trecând de adâncimea căreia îi corespunde valoarea de referință superioară sau urcați trecând de adâncimea căreia îi corespunde valoarea de referință inferioară, pragul PO2 comută la valoarea de referință superioară sau, respectiv, inferioară. Între valorile de referință automate ale adâncimii trebuie să existe o diferență de cel puțin 6,1 m (20 ft.).

- Pentru a schimba manual valorile de referință în timpul scufundării, selectați **Manual**.

NOTĂ: dacă modificați manual valorile de referință în intervalul de 1,8 m (6 ft.) al unei adâncimi de comutare automată, atunci comutarea automată a valorii de referință este dezactivată până când sunteți la mai mult de 1,8 m (6 ft.) deasupra sau dedesubtul adâncimii de comutare automată. Acest lucru previne comutarea accidentală a valorii de referință.

6 Selectați **PO2** și introduceți o valoare.

7 Dacă este necesar, selectați **Adâncime** și introduceți o valoare pentru adâncime pentru schimbarea automată a valorii de referință.

Timp fără zbor

După scufundare, poate fi necesar să așteptați câteva ore înainte de a efectua un zbor cu avionul. Pentru a indica timpul rămas fără zbor, pe fața de ceas implicită apare simbolul ✈, împreună cu timpul fără zbor estimat în ore (*Fața de ceas implicită, pagina 106*). Puteți vizualiza mai multe detalii în informațiile rapide despre intervalul la suprafață (*Vizualizarea informațiilor rapide despre intervalul la suprafață, pagina 33*).

SUGESTIE: puteți adăuga indicatorul de timp fără zbor la o față de ceas personalizată (*Personalizarea feței de ceas, pagina 106*).

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Con.scf. > Setări avansate > Timp fără zbor**.

Mod Timp fără zbor	Tip de scufundare	Timp fără zbor
Standard sau 24 ore	Durata scufundării este de maximum 3 minute sau adâncimea scufundării este de maximum 5 m (15 ft.).	0 ore
Standard	Scufundare fără decompresie la peste 48 de ore de la scufundarea anterioară.	12 ore
Standard	Mai multe scufundări fără decompresie într-un interval de 48 de ore.	18 ore
Standard	Scufundare cu o oprire de decompresie efectuată.	24 de ore
24 ore	Scufundare fără manometru care a respectat planul de decompresie.	24 de ore
Standard sau 24 ore	Scufundare cu manometru sau o scufundare care nu a respectat planul de decompresie.	48 de ore

Integrarea aerului

Computerul pentru scufundări Descent Mk3i poate fi utilizat cu un transmițător Descent asociat pentru a vă vedea presiunea din butelie, timpul estimat în care vă rămâne aer și consumul de gaz estimat. Atunci când asociați computerul pentru scufundări cu transmițătorul altui scafandru, îi puteți vedea adâncimea, distanța și presiunea din butelie. Dispozitivele compatibile pot trimite și/sau primi mesaje de la scafandri în rețeaua dvs. de scufundări ([Compatibilitatea produselor și funcțiilor pentru scufundări, pagina 43](#)). Pentru mai multe informații despre transmițătorul Descent, consultați manualul de utilizare al dispozitivului dvs.

Activarea receptorului din modul de consum redus

La livrarea cutiei produsului, receptorul este în modul de consum redus. Trebuie să activați receptorul din modul de consum redus pentru a-l asocia și a vă conecta la el.

Selectați o opțiune:

- Instalați transmițătorul pe regulatorul de pe prima treaptă și deschideți treptat supapa buteliei pentru a presuriza regulatorul..

NOTĂ: această opțiune nu este disponibilă pentru asocierea cu Bluetooth®. Tehnologia Bluetooth este dezactivată când receptorul este presurizat.

- Răsuciți capacul bateriei spre stânga cu 270 de grade, așteptați 30 de secunde, apoi răsuciți capacul bateriei spre dreapta până când se fixează.

NOTĂ: transmițătorul rămâne pornit timp de 2 minute înainte de a se întoarce la modul de consum redus.

Transmițătorul emite un semnal sonor când iese din modul de putere redusă și este gata să se conecteze la computerul pentru scufundări Descent ([Asocierea unui transmițător cu computerul pentru scufundări Descent, pagina 12](#)) sau la telefon.

Asocierea unui transmițător cu computerul pentru scufundări Descent

Înainte de a utiliza transmițătorul pentru prima dată, trebuie să îl asociați cu un computer pentru scufundări Descent compatibil utilizând tehnologia ANT®.

- 1 Activați transmițătorul din modul de consum redus ([Activarea receptorului din modul de consum redus, pagina 12](#)).
- 2 De pe computerul pentru scufundări Descent, țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Con.scf. > Rețeaua de scufundare și integrarea aerului > Transmițătoare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vă adăuga propriul transmițător, selectați **Adăugare butelie proprie**, selectați-vă transmițătorul din listă, introduceți ID-ul transmițătorului și selectați o opțiune pentru calculele consumului de gaz.
NOTĂ: ID-ul transmițătorului este imprimat pe carcasă.
 - Pentru a adăuga transmițătorul altui scafandru, selectați **Adăugare alți scafandri**, selectați cel puțin un transmițător din listă și selectați **Adăugare**.

Când procesul de asociere este finalizat, transmițătorul începe să trimită date și este gata de utilizare în timpul unei scufundări. La următoarea pornire a transmițătorului și computerului pentru scufundări și când se află în raza unei rețele wireless, acestea se conectează automat când începeți o scufundare.

Dacă faceți scufundări în grup, puteți să asociați până la 8 transmițătoare cu computerul pentru scufundări.

Setări rețea de scufundare și integrare aeriană

Mențineți apăsat **MENU** și selectați **Con.scf.** > **Rețeaua de scufundare și integrarea aerului**.

NOTĂ: unele setări sunt disponibile numai pentru propriul transmițător sau transmițătorul altui scafandru.

Transmițătoare: personalizează setările pentru transmițătoarele asociate (*Setările transmițătorului, pagina 13*).

Balize: se asociază cu o baliză Descent S1 (*Baliză Descent S1, pagina 16*). După asociere, puteți să sincronizați manual baliza cu computerul pentru scufundări și să vizualizați informații despre baliză, cum ar fi starea conexiunii și versiunea de software.

Funcții SubWave: activează funcțiile SubWave™, cum ar fi mesageria (*Trimiterea de mesaje între scafandri, pagina 14*) și monitorizarea locației.

NOTĂ: funcțiile SubWave sunt disponibile doar când aveți asociat un transmițător Descent T2 (*Compatibilitatea produselor și funcțiilor pentru scufundări, pagina 43*). Monitorizarea locației este disponibilă numai atunci aveți asociată o baliză Descent S1 (*Baliză Descent S1, pagina 16*).

Mesaje acces rapid: personalizează ce mesaje predefinite pentru scafandri apar în partea de sus a listei de mesaje (*Trimiterea de mesaje între scafandri, pagina 14*).

Configurare afișaj: personalizează ce transmițătoare asociate vor apărea pe ecranul principal de date despre scufundare în timpul unei scufundări (*Selectarea receptoarelor pentru a consulta datele în timpul unei scufundări, pagina 14*) și modifică viteza de consum a gazului pentru transmițătorul dvs. (*Selectarea metricii pentru viteza de consum a gazului, pagina 14*).

Alertă de conectare: activează alertele atunci când transmițătoarele asociate se conectează și se deconectează.

Setările transmițătorului

Puteți să personalizați setările pentru transmițătoarele asociate înainte de o scufundare.

Țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Con.scf.** > **Rețeaua de scufundare și integrarea aerului** > **Transmițătoare** și selectați un transmițător.

NOTĂ: unele setări sunt disponibile numai pentru propriul transmițător sau transmițătorul altui scafandru.

Stare: permite o conexiune la transmițător și indică starea curentă a conexiunii. Transmițătoarele conectate afișează datele în timpul unei scufundări și pot trimite sau primi mesaje.

Clasament: stabilește locația transmițătorului fie pe butelia dvs., fie pe cea a unui alt scafandru.

Nume public butelie: asociază un nume cu transmițătorul dvs., care va fi vizibil pentru rețeaua dvs. de scufundare data viitoare când vă conectați la transmițător.

NOTĂ: dacă personalizați acest nume, în listă apare altă opțiune pentru ștergerea acestuia.

Stare SubWave: afișează funcții SubWave disponibile momentan pe baza dispozitivelor prezente, împreună cu versiunea curentă de software, versiunea de hardware sau setările de configurare. Pentru ajutor la depanarea problemelor legate de starea funcțiilor SubWave, accesați garmin.com/SubWaveSupport.

Pseudonim: asociază un pseudonim cu transmițătorul altui scafandru, care va fi vizibil pe ecranele cu date despre scufundare. Această setare nu modifică numele care apare pentru alți scafandri.

NOTĂ: dacă personalizați acest nume, în listă apare altă opțiune pentru ștergerea acestuia.

Identificare: redă un ton pe transmițătorul asociat selectat. Acesta vă ajută să identificați transmițătorul fără a fi necesar să verificați ID-ul transmițătorului imprimat pe carcasa acestuia.

Presiune de lucru: setează presiunea din butelie când este plină. Această valoare este folosită pentru a stabili limita superioară a manometrului și pentru a calcula volumul respirator per minut (RMV) pentru butelii care folosesc unități psi.

Presiune de rezervă: setează valorile prag pentru alertele de presiune de rezervă și de presiune critică. Valoarea prag pentru presiunea critică este cea mai mare dintre jumătate din presiunea de rezervă sau 21 bar (300 PSI).

Volum: setează volumul de aer al buteliei. Puteți să utilizați opțiunea Resetare volum dacă mutați transmițătorul pe o butelie de alte dimensiuni.

NOTĂ: această valoare este necesară pentru a calcula consumul volumetric al aerului de suprafață (SAC) și volumul respirator per minut (RMV) (*Selectarea metricii pentru viteza de consum a gazului, pagina 14*).

SAC/RMV/ATR: permite calcularea consumului volumetric de aer la suprafață (SAC), a volumului respirator pe minut (RMV) și a timpului rămas cu aer (ATR) pentru transmițătorul dvs.

Setare putere de transmisie: reglează setarea de putere dacă transmițătorul pierde conexiunea la computerul pentru scufundări asociat, sub apă.

Despre: afișează ID-ul transmițătorului, versiunea de software și starea bateriei.

Eliminare: elimină un transmițător asociat.

Actual. software: dacă este disponibilă o actualizare, actualizează software-ul transmițătorului utilizând computerul pentru scufundări ([Actualizarea software-ului transmițătorului cu ajutorul computerului pentru scufundări, pagina 16](#)).

Selectarea metricei pentru viteza de consum a gazului

1 Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Con.scf. > Rețeaua de scufundare și integrarea aerului > Configurare afișaj > Viteză de consum gaze**.

2 Selectați o opțiune.

NOTĂ: computerul pentru scufundări poate estima consumul volumetric al aerului de suprafață (SAC) sau volumul respirator per minut (RMV) numai dacă volumul de aer din butelie este introdus în computerul pentru scufundări ([Setările transmițătorului, pagina 13](#)). Computerul pentru scufundări poate estima consumul de aer de suprafață pe baza presiunii (PSAC) cu sau fără volumul de aer din butelie.

Selectarea receptoarelor pentru a consulta datele în timpul unei scufundări

Pe ecranul de date de scufundare principal puteți vedea dintr-o privire două receptoare asociate. Puteți să personalizați care receptoare asociate apar pe ecran. În mod implicit, apar primul și al doilea receptor pe care le asociați ([Vizualizarea datelor transmițătorului în timpul scufundării, pagina 27](#)).

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Con.scf. > Rețeaua de scufundare și integrarea aerului > Configurare afișaj**.

3 Selectați un câmp de personalizat.

4 Selectați un receptor asociat.

Trimiterea de mesaje între scafandri

ATENȚIE

Mesageria și navigație în timpul scufundării necesită vizibilitate între 2 receptoare compatibile cu cele mai noi versiuni de software compatibile. Obstacolele și alți factori de mediu pot afecta conectivitatea receptorului și pot întârzia sau împiedica trimiterea și primirea mesajelor. Cu o conectivitate bună, datele pot fi trimise cu succes între scafandri în mai puțin de 20 de secunde. În cazul în care conectivitatea este slabă, dispozitivele vor încerca să trimită date timp de până la două minute. Aceasta este o funcție suplimentară pe care nu trebuie să vă bazați ca metodă pentru a primi asistență de urgență și nu trebuie să înlocuiască instrumentele și procedurile tradiționale de scufundare.

Atunci când aveți asociat transmițătorul dvs. Descent compatibil, puteți trimite mesaje prestabilite celorlalți membri din rețeaua dvs. de scufundare la o distanță de până la 30 m (98 ft.). Atunci când aveți asociată și o baliză Descent S1 și sunteți la o distanță de 100 m (328 ft.) față de aceasta, puteți trimite mesaje presetate membrilor din rețeaua dvs. de scufundare de la suprafață.

1 Apăsați pe **START**.

2 Selectați **Mesaje**.

3 Apăsați tasta de derulare în **DOWN**.

SUGESTIE: puteți apăsa pe UP pentru a derula mesajele dvs. recente.

4 Selectați un mesaj.

5 Dacă este necesar, selectați un destinatar.

NOTĂ: puteți selecta opțiunea Grup scufundări pentru a trimite mesajul fiecărui membru al rețelei dvs. de scufundare.

Primirea mesajelor pentru scafandri

ATENȚIE

Mesageria și navigație în timpul scufundării necesită vizibilitate între 2 receptoare compatibile cu cele mai noi versiuni de software compatibile. Obstacolele și alți factori de mediu pot afecta conectivitatea receptorului și pot întârzia sau împiedica trimiterea și primirea mesajelor. Cu o conectivitate bună, datele pot fi trimise cu succes între scafandri în mai puțin de 20 de secunde. În cazul în care conectivitatea este slabă, dispozitivele vor încerca să trimită date timp de până la două minute. Aceasta este o funcție suplimentară pe care nu trebuie să vă bazați ca metodă pentru a primi asistență de urgență și nu trebuie să înlocuiască instrumentele și procedurile tradiționale de scufundare.

Atunci când este asociat cu transmițătorul dvs Descent compatibil, puteți primi și răspunde la mesaje predefinite de la alți membri ai rețelei dvs. de scufundare care se află la o distanță de până la 30 m (98 ft.). Când primiți un mesaj, pe ceas este afișată o notificare pop-up.

- 1 Când mesajul apare, apăsați **START**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a răspunde expeditorului mesajului, selectați **Răspuns**.
 - Pentru a răspunde tuturor membrilor rețelei dvs. de scufundare, selectați **Răspuns grup**.
 - Pentru a vizualiza datele transmițătorului expeditorului mesajului, selectați **Vizualizare scafandru**.

Solicitarea asistenței pentru scafandri

AVERTISMENT

Asistența este o funcție suplimentară și nu trebuie considerată ca o metodă principală de a obține ajutor de urgență. Dispozitivul dvs. nu poate contacta serviciile de urgență în numele dvs.

Dacă aveți nevoie de ajutor în timpul unei scufundări, puteți trimite un mesaj care solicită ajutor celorlalți membri ai rețelei dvs. de scufundare.

- 1 Țineți apăsat pe **LIGHT** până când vi se solicită să îl eliberați pentru asistență.
NOTĂ: dacă nu eliberați butonul LIGHT imediat după solicitare, computerul pentru scufundări va reporni.
După o scurtă numărătoare inversă, o solicitare de ajutor va fi trimisă o dată la 2 minute. Pe modelele Descent Mk3i - 51 mm lanterna de pe computerul pentru scufundări se va aprinde intermitent într-o secvență pentru solicitarea de ajutor.
- 2 Dacă este necesar, țineți apăsat pe **LIGHT** pentru a anula solicitarea de ajutor.
Un mesaj care indică că sunteți ok este trimis celorlalți membri ai rețelei dvs. de scufundări.

Actualizarea software-ului transmițătorului cu ajutorul computerului pentru scufundări

Înainte de a actualiza software-ul, trebuie să asociați transmițătorul Descent cu un computer pentru scufundări Descent Mk3i.

- 1 Selectați o opțiune pentru a sincroniza computerul pentru scufundări:
 - Sincronizați computerul pentru scufundări cu aplicația Garmin Dive.
 - Conectați computerul pentru scufundări la computer prin cablul USB și sincronizați-l cu aplicația Garmin Express™.

Aplicațiile Garmin Dive și Garmin Express caută automat actualizările de software. Atunci când sincronizați cu aplicația Garmin Dive, vi se va solicita să aplicați actualizarea ulterior. Atunci când sincronizați cu aplicația Garmin Express, actualizarea este aplicată imediat pentru computerul pentru scufundări.
- 2 Activați transmițătorul din modul de consum redus (*Activarea receptorului din modul de consum redus, pagina 12*).
- 3 Pe computerul pentru scufundări Descent asociat, țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Con.scf. > Rețeaua de scufundare și integrarea aerului > Transmițătoare** și selectați transmițătorul dvs.
- 4 Așteptați ca transmițătorul să se conecteze la computerul pentru scufundări.
Mesajul **Conectat** se va afișa pe ecranul computerului pentru scufundări.
- 5 Selectați **Actual. software**, apăsați pe **START** și selectați **Instalați acum**.
NOTĂ: opțiunea Actual. software poate dura până la un minut, timp în care computerul pentru scufundări determină versiunea de software și starea bateriei transmițătorului. Dacă nivelul bateriei este redus sau foarte redus, trebuie să înlocuiți bateria înainte de a instala actualizarea.
- 6 Țineți computerul pentru scufundări lângă transmițător până când actualizarea software-ului este finalizată.

Baliză Descent S1

Computerul dvs. pentru scufundări Descent Mk3i este compatibil cu accesoriul de baliză Descent S1. Când vă asociați dispozitivele, baliza Descent S1 creează o rețea de scufundări care conectează utilizatorii de la suprafață care utilizează aplicația Garmin Dive cu scafandrii aflați sub suprafață care utilizează atât un computer de scufundare Descent Mk3i, cât și un transmițător Descent T2. Scafandrii pot trimite și primi mesaje de la utilizatorii de la suprafață și pot primi, de asemenea, îndrumări pentru navigarea înapoi către baliză (*Navigarea către baliză, pagina 17*). Utilizatorii de la suprafață pot monitoriza locația scafandrilor din rețea. La sfârșitul unei scufundări, baliza se sincronizează cu computerul de scufundare și puteți vizualiza în aplicația Garmin Dive hărțile termice subacvatice pentru informații despre locația aproximativă.

Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare al accesoriului de baliză Descent S1.

Navigarea către baliză

⚠ ATENȚIE

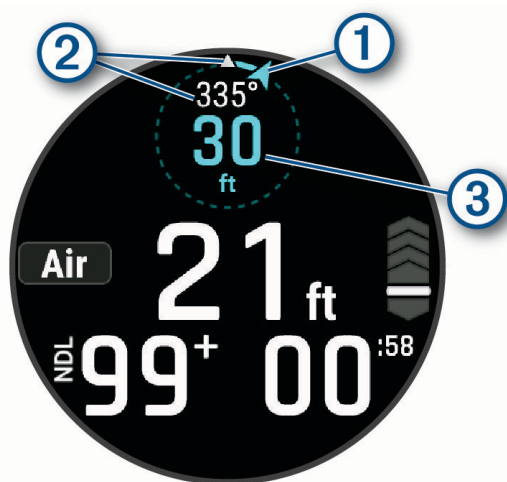
Nu vă bazați exclusiv pe baliză pentru navigarea subacvatică. Funcția de navigare către baliză necesită vizibilitate către baliză. Informațiile privind locația și distanța de la baliză nu sunt precise și trebuie utilizate ca supliment, nu ca înlocuitor, pentru instruirea scafandrilor în navigație, căutare și poziționare.

Când aveți asociate o baliză Descent S1 (*Baliză Descent S1, pagina 16*) și un transmițător Descent T2 (*Asocierea unui transmițător cu computerul pentru scufundări Descent, pagina 12*), puteți vizualiza distanța orizontală și direcția de întoarcere la baliză în timpul unei scufundări.

NOTĂ: ecranul de date al balizei este adăugat automat pentru fiecare activitate de scufundare atunci când asociați computerul dvs. pentru scufundări la o baliză Descent S1.

- 1 În timpul unei scufundări cu **Un singur gaz**, **Mai multe gaze**, **CCR** sau **Manometru**, derulați până ajungeți la ecranul de date al balizei.

NOTĂ: câmpurile de date ale balizei devin galbene în cazul în care computerul dvs. pentru scufundări pierde comunicarea cu baliza.



①	Direcția curentă către baliză.
②	Direcția dvs. curentă.
③	Distanța dvs. orizontală față de baliză.

- 2 Utilizați indicatorul de direcție ① pentru a naviga către baliză.



Un cerc în întregime albastru (4) apare pentru a indica distanța față de baliză. Acesta crește în dimensiune pe măsură ce vă apropiați de baliză și se suprapune cu cercul punctat (5) când ajungeți la baliză.

NOTĂ: atunci când vă aflați în apropierea balizei, computerul pentru scufundări nu mai este capabil să actualizeze informațiile despre direcție. Indicatorul de direcție devine negru și afișează ultima direcție cunoscută timp de treizeci de secunde. După treizeci de secunde, indicatorul de direcție este eliminat, dar distanța orizontală (3) este în continuare actualizată. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/subwave.

Ecrane de date de scufundare

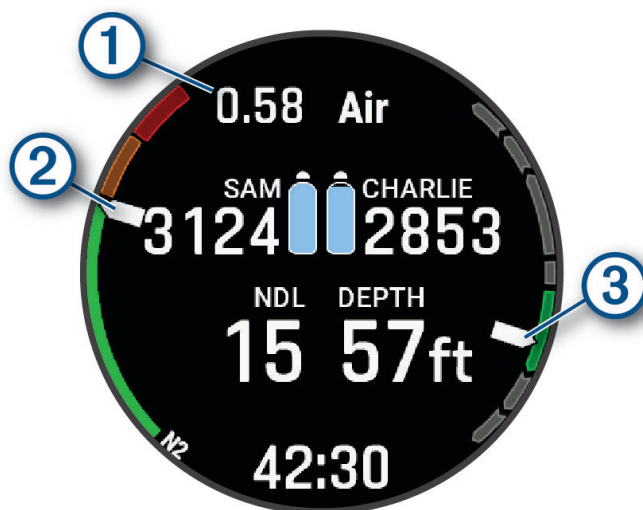
Puteți să apăsați pe **DOWN** sau să atingeți de două ori pe dispozitiv pentru a derula ecranele de date.

În setările activităților, puteți să reordonați ecranele de date implicite, să adăugați un temporizator pentru scufundări și ecrane de date personalizate (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 79*). Puteți să personalizați câmpurile de date de unele ecrane de date.

Ecranele de date pentru una și mai multe butelii de gaz

Ecranul principal de date pentru modurile de scufundare cu un singur gaz și cu mai multe gaze afișează principalele date despre scufundare, inclusiv gazul de respirat și rata de ascensiune sau coborâre. Puteți apăsa pe **DOWN** pentru a derula prin date suplimentare, inclusiv ora din zi, pulsul, autonomia bateriei, adâncimea maximă și pentru a vizualiza busola de scufundări (*Navigarea cu ajutorul busolei de scufundări, pagina 25*).

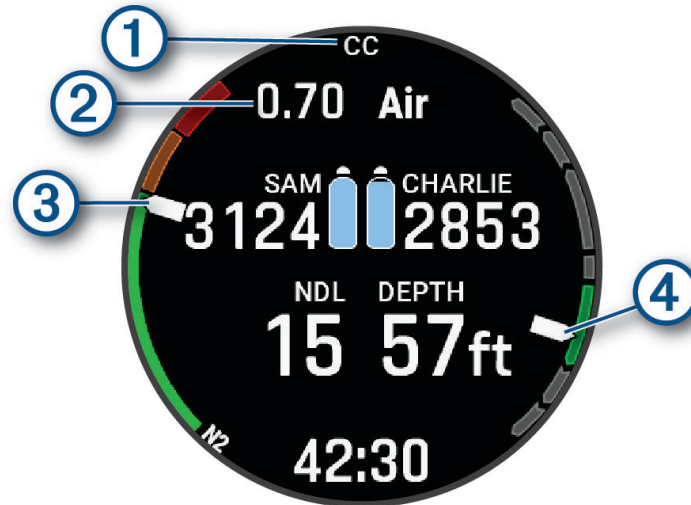
NOTĂ: modul de scufundare cu un singur gaz are modul Numere în font mare activat implicit (*Modul cu cifre mari, pagina 23*).



①	Nivelul dvs. de presiune parțială a oxigenului (PO2).
②	Nivelul solicitării țesuturilor de azot (N2) și heliu (He). Verde: solicitarea țesuturilor este de 0 - 79 %. Galben: solicitare a țesuturilor de 80 - 99 %. Roșu: solicitarea țesuturilor este de 100 % sau mai mult.
③	Rata dvs. de ascensiune. Verde: bună. Ascensiunea este sub 7,9 m (26 ft.) per minut. Galben: moderat de rapidă. Ascensiunea este cuprinsă între 7,9 și 10,1 m (26 și 33 ft.) per minut. Roșu: prea rapidă. Ascensiunea este de peste 10,1 m (33 ft.) per minut.

Ecrane de date CCR

Ecranul principal de date pentru modul de scufundare CCR afișează principalele date despre scufundare, inclusiv gazul de respirat și rata de ascensiune sau coborâre. Puteți apăsa pe **DOWN** pentru a derula prin date suplimentare, inclusiv nivelul de toxicitate a oxigenului la nivelul sistemului nervos central (SNC) și unitățile actuale de toxicitate a oxigenului (OTU) (*Vizualizarea informațiilor rapide despre intervalul la suprafață*, pagina 33), și pentru a vizualiza busola de scufundări (*Navigarea cu ajutorul busolei de scufundări*, pagina 25).



①	Indică dacă scufundarea cu circuit închis (CC) sau deschis (OC) este activă.
②	Nivelul dvs. de presiune parțială a oxigenului (PO2).
③	Nivelul solicitării țesuturilor de azot (N2) și heliu (He). Verde: solicitarea țesuturilor este de 0 - 79 %. Galben: solicitare a țesuturilor de 80 - 99 %. Roșu: solicitarea țesuturilor este de 100 % sau mai mult.
④	Rata dvs. de coborâre sau de urcare. Verde: bună. Ascensiunea este sub 7,9 m (26 ft.) per minut. Galben: moderat de rapidă. Ascensiunea este cuprinsă între 7,9 și 10,1 m (26 și 33 ft.) per minut. Roșu: prea rapidă. Ascensiunea este de peste 10,1 m (33 ft.) per minut.

Ecrane de date de la manometru

Ecranul principal de date pentru modul de scufundare cu manometru afișează date pentru scufundarea curentă, inclusiv adâncimea curentă, maximă și medie și cronometrul ([Utilizarea cronometrului pentru scufundări cu manometru, pagina 25](#)). Puteți apăsa pe **DOWN** pentru a derula prin date suplimentare, inclusiv ora și pulsul, și pentru a vizualiza busola de scufundări ([Navigarea cu ajutorul busolei de scufundări, pagina 25](#)).



Ecranele de date despre apnee și vânătoare în apnee

Ecranul de scufundare pentru modulele de scufundare în apnee și vânătoare în apnee afișează informații despre scufundarea curentă, inclusiv timpul scurs, adâncimea maximă curentă și rata de ascensiune sau coborâre. În timpul intervalelor la suprafață, puteți apăsa pe **DOWN** pentru a derula prin date suplimentare, inclusiv adâncime și durata ultimei scufundări, pentru a vizualiza ecranul hărții ([Scufundarea cu ajutorul hărții, pagina 30](#)) și pentru a utiliza cronometrul ([Utilizarea cronometrului pentru scufundări de bază, pagina 26](#)).



Ecrane de date pentru apnee în piscină

Ecranul în timpul scufundării pentru modul apnee în piscină afișează informații despre scufundarea curentă, inclusiv pulsul actual, distanța țintă, setul de antrenament, timpul scurs și o previzualizare a următoarei etape a activității de antrenament. În timpul intervalelor de suprafață, puteți apăsa **DOWN** pentru a vizualiza informații despre ultima scufundare. Puteți apăsa **START** pentru a opri, modifica sau previzualiza activitatea de antrenament curentă sau pentru a accesa setările activității.



Personalizarea ecranelor de date pentru scufundări

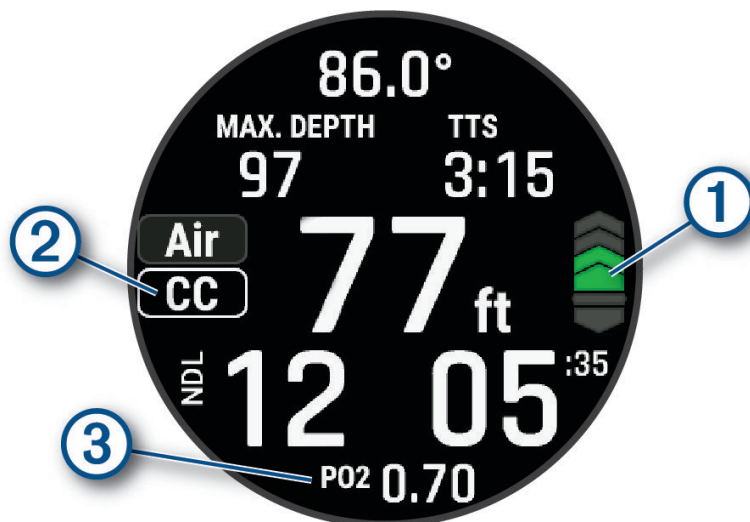
Puteți reorganiza ecranele de date implicite, personaliza câmpurile de date implicite și adăuga ecrane de date personalizate.

- 1 Mențineți apăsat pe **MENU**.
 - 2 Selectați **Con.scf.** > **Setări de afișare**.
 - 3 Selectați un mod de scufundare.
 - 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru modurile de scufundare cu gaz, selectați **Ecrane de date**.
 - Pentru modurile de scufundare în apnee, selectați **Ecran scufundare** sau **Ecrane suprafață**.
 - 5 Derulați până la un ecran și apăsați **START**.
 - 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Aspect** pentru a regla numărul de câmpuri de date pe ecranul de date.
 - Selectați **Câmpuri de date** și selectați un câmp pentru a schimba datele care apar în câmp.
SUGESTIE: pentru o listă cu toate câmpurile de date disponibile, consultați [Câmpuri de date, pagina 194](#). Nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.
 - Selectați **Indicator stânga** sau **Indicator dreapta** pentru a schimba datele utilizate pentru indicatoarele grafice de scufundare.
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locul ecranului de date din buclă.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina ecranul de date din buclă.
- NOTĂ:** nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate modurile de scufundare.
- 7 Dacă este necesar, selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga un ecran de date la buclă.
Puteți adăuga un ecran personalizat de date sau puteți selecta unul dintre cele predefinite.

Modul cu cifre mari

Puteți modifica dimensiunea cifrelor de pe ecranele de date pentru scufundări cu un singur gaz, cu mai multe gaze și CCR.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Con.scf. > Setări de afișare**.
- 3 Selectați **Modul Un singur gaz, Modul Mai multe gaze** sau **Modul CCR**.
- 4 Selectați **Numere în font mare**.



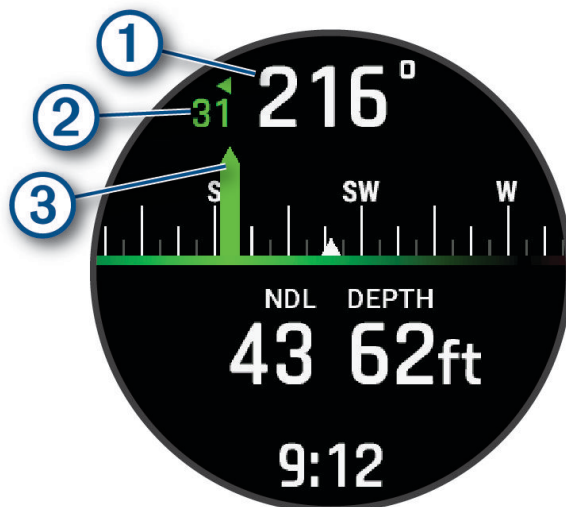
	Rata dvs. de ascensiune.
①	Verde: bună. Ascensiunea este sub 7,9 m (26 ft.) per minut. Galben: moderat de rapidă. Ascensiunea este cuprinsă între 7,9 și 10,1 m (26 și 33 ft.) per minut. Roșu: prea rapidă. Ascensiunea este de peste 10,1 m (33 ft.) per minut.
②	Indică dacă scufundarea cu circuit închis (CC) sau deschis (OC) este activă într-o scufundare CCR.
③	Nivelul dvs. de presiune parțială a oxigenului (PO2).

Începerea unei scufundări

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați un mod de scufundare (*Moduri de scufundare, pagina 5*).
- 3 Dacă este necesar, apăsați **UP** pentru a edita setările de scufundare, precum gaze, tipul de apă și alertele (*Configurarea scufundării, pagina 6*).
- 4 Așteptați, ținând încheietura mâinii deasupra apei, până când ceasul obține semnale GPS și bara de stare este completă (opțional).
Ceasul obține semnale GPS pentru a vă salva locația de intrare în apă.
- 5 Apăsați **START** până când principalele date despre scufundare apar pe ecran.
- 6 Apoi coborâți pentru a începe scufundarea.
Timerul de activitate pornește automat când ajungeți la o adâncime de 1,2 m (4 ft.).
NOTĂ: dacă începeți o scufundare fără a selecta un mod de scufundare, ceasul utilizează modul și setările de scufundare utilizate cel mai recent, iar locația de începere a scufundării nu este salvată.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Apăsați **DOWN** pentru a derula prin ecranele de date și busola de scufundări.
SUGESTIE: de asemenea, puteți atinge de două ori ceasul pentru a derula prin ecranele de date. Pentru o scufundare în **Apnee** sau **Vânătoare în apnee**, puteți derula prin ecranele de date numai în timpul unui interval la suprafață.
 - Apăsați pe **START** pentru a vedea meniul de scufundare.
- 8 Când sunteți pregătit să încheiați sesiunea de scufundare, urcați la suprafață.
- 9 Țineți încheietura în afara apei pentru a permite ceasului să obțină semnale GPS și să salveze locația de ieșire din apă (opțional).
- 10 Selectați o opțiune:
 - Pentru o scufundare cu **Un singur gaz**, **Mai multe gaze**, **CCR** sau **Manometru**, așteptați ca timerul **SF.SCUF.** să înceapă numărătoarea inversă.
NOTĂ: când urcați la 1 m (3,3 ft.), timerul **SF.SCUF.** începe numărătoarea inversă (*Configurarea scufundării, pagina 6*). Puteți apăsa **START** și selecta **Opr.scuf.** pentru a salva scufundarea înainte de scurgerea timpului.
 - Pentru o scufundare în **Apnee** sau **Vânătoare în apnee**, apăsați pe **BACK** și selectați **Salvare**.
Ceasul salvează activitatea de scufundare.
SUGESTIE: vă puteți vizualiza istoricul scufundărilor în informațiile rapide jurnal de scufundări (*Vizualizarea informațiilor rapide despre jurnalul de scufundări, pagina 34*).

Navigarea cu ajutorul busolei de scufundări

- 1 În timpul unei scufundări cu **Un singur gaz**, **Mai multe gaze**, **CCR** sau **Manometru**, derulați până ajungeți la busola de scufundări.



Busola indică direcția dvs. ①.

- 2 Apăsați pe **START** pentru a seta direcția.

Busola indică abaterile ② de la direcția setată ③.

SUGESTIE: puteți seta direcția din orice ecrane de date despre scufundare prin menținerea apăsată a butoanelor **START** și **DOWN**.

- 3 Apăsați pe **START** și selectați o opțiune:

- Pentru a reseta direcția, selectați **Resetare direcție**.
- Pentru a schimba direcția cu 180 de grade, selectați **Setare la Destinatar**.

NOTĂ: busola indică direcția opusă printr-un marcaj roșu.

- Pentru a seta direcția cu 90 de grade spre stânga sau spre dreapta, selectați **Setare la 90L** sau **Setare la 90R**.
- Pentru a șterge direcția, selectați **Ștergere direcție**.

Utilizarea cronometrului pentru scufundări cu manometru

- 1 Pornirea unei scufundări cu **Manometru**.

- 2 Apăsați pe **START** și selectați **Res.adân. med.** pentru a seta adâncimea medie comparativ cu adâncimea curentă.

- 3 Apăsați pe **START**.

- 4 Selectați **Porn.cron..**

- 5 Selectați o opțiune:

- Pentru a întrerupe utilizarea cronometrului, apăsați pe **START** și selectați **Opr.cron..**
- Pentru a reporni cronometrul, apăsați pe **START** și selectați **Resetare cron..**

Utilizarea cronometrului pentru scufundări de bază

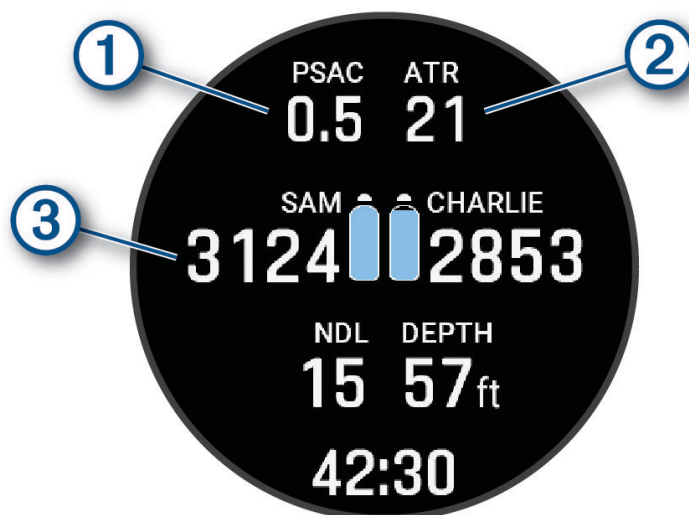
- 1 Selectați o opțiune:
 - Adăugați ecranul de date **Cronometru** la modul de scufundare **Un singur gaz, Mai multe gaze, CCR** sau **Manometru**.
 - Activați ecranul de date la suprafață **CRONOMETRU** pentru modul de scufundare **Apnee** sau **Vânătoare în apnee**.
- 2 În timpul unei scufundări cu rezervă de gaz sau unui interval de apnee la suprafață, derulați la ecranul cronometrului.

SUGESTIE: în timpul unui interval de apnee la suprafață, puteți să apăsați și să mențineți apăsat **START** pentru a deschide cronometrul și porni timerul, chiar dacă ecranul nu este activat. Puteți vizualiza cronometrul în desfășurare pe ecranul de date despre scufundare după ce începeți sau reluați scufundarea.
- 3 Apăsați pe **START** pentru a porni timerul.
- 4 Apăsați **STOP** pentru a opri timerul.
- 5 Apăsați **BACK** pentru a reseta timerul.

Vizualizarea datelor transmițătorului în timpul scufundării

- 1 Apăsați pe **DOWN** pentru a vedea ecranul de date.

SUGESTIE: puteți personaliza ecranele cu date despre scufundare pentru a vizualiza datele de la transmițător și de pe tabloul de bord al scafandrului pe ecranele de date dedicate (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 79*).



①	Estimarea consumului de gaz pentru transmițător (<i>Selectarea metricii pentru viteza de consum a gazului, pagina 14</i>).
②	Timpul rămas cu aer (ATR) care este estimat pentru transmițătorul dvs.
③	Transmițătoarele principale și secundare și valorile presiunilor din buteliile acestora. NOTĂ: puteți personaliza care transmițătoare sunt afișate (<i>Selectarea receptoarelor pentru a consulta datele în timpul unei scufundări, pagina 14</i>).

- 2 Apăsați pe **START** și selectați **Scafandri** pentru a vedea valorile presiunilor în butelii, adâncimile aproximative și distanțele aproximative ale transmițătoarelor Descent asociate din rețea.



NOTĂ: nu toate funcțiile sunt disponibile pe dispozitivele mai vechi (*Compatibilitatea produselor și funcțiilor pentru scufundări, pagina 43*).

Comutarea între gaze în timpul unei scufundări

- 1 Începeți o activitate de scufundare cu gaz.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Apăsăți **START**, selectați **Gaz** și selectați un gaz de rezervă sau de decompresie.
NOTĂ: dacă este necesar, puteți să selectați **Adăugare nou** și introduceți un gaz nou.
 - Scufundați-vă până când atingeți pragul **MOD/Deco PO2** (*Setarea pragurilor PO2, pagina 10*).
Computerul pentru scufundări vă cere să comutați la gazul cu cel mai mare procentaj de oxigen.
NOTĂ: computerul pentru scufundări nu comută între gaze în mod automat. Dvs. trebuie să selectați gazul.

Comutarea între scufundarea CC și OC pentru o procedură de salvare

În timpul unei scufundări cu recirculator cu circuit închis (CCR), puteți să comutați între scufundarea cu circuit închis și cea cu circuit deschis (OC) în timpul unei proceduri de salvare.

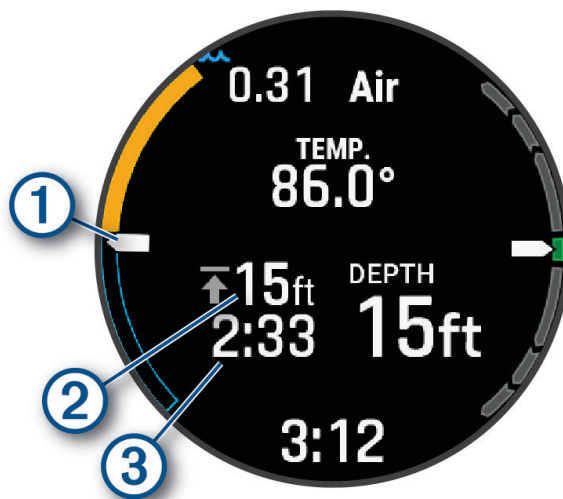
- 1 Începeți o scufundare cu CCR.
- 2 Apăsăți pe **START**.
- 3 Selectați **Comutare la circuit deschis**.
Liniile de scufundare de pe ecranele de date devin roșii și comutatorul comută de la gazul respirabil activ la gazul de decompresie OC.
NOTĂ: dacă nu ați configurat un gaz de decompresie OC, dispozitivul comută la gazul diluant.
- 4 Dacă este necesar, apăsăți pe **START** și selectați **Gaz** pentru a comuta manual la un gaz de rezervă.
- 5 Apăsăți pe **START** și selectați **Comutare la circuit închis** pentru a reveni la scufundarea CC.

Efectuarea unei opriri de siguranță

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

- 1 După o scufundare de cel puțin 11 m (35 ft.), urcați la 5 m (15 ft.).

Informațiile despre oprirea de siguranță apar pe ecranele de date.



①	Adâncimea dvs. în raport cu suprafața. Pe măsură ce urcați, poziția dvs. se modifică pe verticală spre adâncimea opririi de siguranță.
②	Plafonul de adâncime a opririi de siguranță.
③	Timerul pentru oprirea de siguranță. Când sunteți la 1 m (5 ft.) de plafonul de adâncime, timerul începe numărătoarea inversă.

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

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

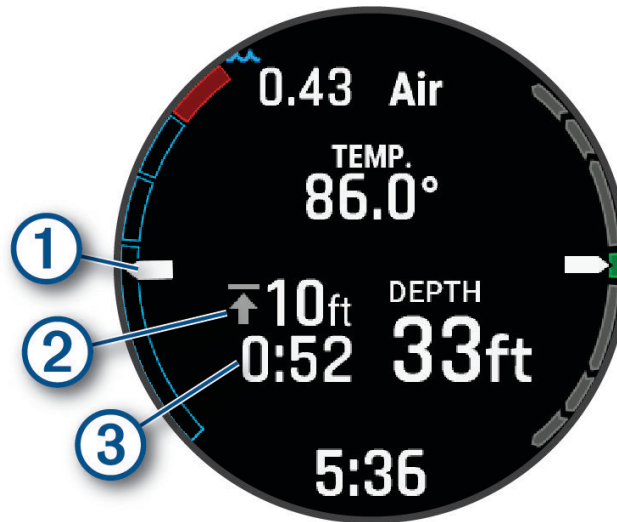
- 3 Continuați urcarea spre suprafață.

Efectuarea unei opriri pentru decompresie

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

- 1 Când depășiți timpul limită fără decompresie (NDL), începeți urcarea.

Informațiile despre oprirea pentru decompresie apar pe ecranele de date.



①	Adâncimea dvs. în raport cu suprafața. Pe măsură ce urcați, poziția dvs. se modifică pe verticală spre adâncimea opririi pentru decompresie. Segmentele goale reprezintă opririle efectuate. Puteți efectua o oprire înainte de a urca până la ea.
②	Plafonul de adâncime a opririi pentru decompresie.
③	Timerul pentru oprirea pentru decompresie.

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

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

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

Scufundarea cu ajutorul hărții

Puteți să vedeți locațiile de începere și de terminare a scufundării pe hartă în intervalele de suprafață în apnee. Cu hărțile DiveView™ activate, puteți vedea umbre pentru zonele de adâncime din zonele de coastă și pentru teren ([Organizarea hărților](#), pagina 149).

SUGESTIE: puteți vedea datele de pe hartă pentru toate modurile de scufundare în informațiile rapide jurnal de scufundări și în aplicația Garmin Dive.

- 1 În timpul unei scufundări în apnee, derulați la hartă.

- 2 Apăsați pe **START** și selectați o opțiune:

- Pentru a panorama sau mări harta, selectați **Pan/Zoom**.

SUGESTIE: puteți apăsa pe **START** pentru a comuta între panoramare în sus și în jos, panoramare la stânga și la dreapta sau mărire. Puteți ține apăsat pe **START** pentru a selecta punctul indicat de reticul.

- Pentru a vă marca locația, selectați **Salvare locație**.

SUGESTIE: puteți apăsa pe **DOWN** pentru a schimba pictograma.

Începerea unei activități de apnee în piscină

AVERTISMENT

Scufundarea în apnee necesită un antrenament adecvat. Scufundarea în apnee în piscină implică multe dintre aceleași riscuri ca scufundarea în apnee în ape deschise. Nu vă scufundați niciodată singur.

NOTĂ: funcția de scufundare automată nu începe automat o activitate de apnee în piscină.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Apnee piscină**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Liber** pentru a începe un antrenament nestructurat.
 - Selectați un antrenament existent și selectați **Efectuare antrenament**.
 - Selectați **Creare** pentru a crea un antrenament nou (*Crearea unui antrenament personalizat de apnee în piscină, pagina 31*).
- 4 Dacă este necesar, apăsați **MENU** pentru a edita setările scufundării, cum ar fi dimensiunea piscinei sau adâncimea de pornire automată (*Configurarea scufundării în apnee în piscină, pagina 32*).
- 5 Apăsați pe **START**.
- 6 Dacă este necesar, selectați o disciplină de scufundare în apnee.
- 7 Dacă este necesar, apăsați **START** pentru a începe timerul de respirație.
- 8 Apoi coborâți pentru a începe scufundarea.

Cronometrul de scufundare pornește automat când atingeți Adâncime începere activitate pentru setarea de Pornire automată (*Configurarea scufundării în apnee în piscină, pagina 32*).
- 9 Când sunteți pregătit să încheiați sesiunea de scufundare curentă, urcați la suprafață.

Timerul de scufundare se oprește iar timerul de odihnă pornește automat când atingeți Adâncimea la care se încheie activitatea pentru setarea de Pornire automată (*Configurarea scufundării în apnee în piscină, pagina 32*).
- 10 Dacă este necesar, introduceți distanța înotată și apăsați **START**.
- 11 Selectați o opțiune:
 - Apăsați pe **START** pentru a vedea meniul de scufundare.
 - Apăsați **DOWN** pentru a derula la timerul de apnee statică în timpul unui antrenament **Liber**.
 - În timpul unui interval de suprafață, apăsați **DOWN** pentru a vizualiza informații despre ultima scufundare și detaliile antrenamentului rămas.
- 12 Pentru a încheia activitatea de scufundare, apăsați **START** și selectați **Oprire antrenament > Salvare**.

SUGESTIE: vă puteți vizualiza istoricul scufundărilor în informațiile rapide jurnal de scufundări (*Vizualizarea informațiilor rapide despre jurnalul de scufundări, pagina 34*).

Crearea unui antrenament personalizat de apnee în piscină

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Apnee piscină > Creare**.
- 3 Introduceți un nume personalizat pentru antrenament.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Număr total de seturi** pentru a edita numărul de seturi.
 - Selectați **Apnee** pentru a seta disciplina, tipul și modificarea intervalului de scufundare în apnee.
 - Selectați **Odihnă** pentru a seta tipul de odihnă și modificarea intervalului.
 - Selectați **Previzualizare** pentru a vizualiza detaliile antrenamentului personalizat.
- 5 Selectați **Aplicare** pentru a salva antrenamentul personalizat.

Editarea unui antrenament de apnee în piscină

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Apnee piscină**.
- 3 Selectați un antrenament din listă.
- 4 Apăsați pe **START**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Editare** pentru a modifica detaliile antrenamentului ([Crearea unui antrenament personalizat de apnee în piscină, pagina 31](#)).
 - Selectați **Copiere** pentru a crea o copie a acestui antrenament și a crea unul nou.
 - Selectați **Redenumire** pentru a redenumi antrenamentul.
 - Selectați **Ștergere** pentru a șterge antrenamentul.

Configurarea scufundării în apnee în piscină

De pe fața de ceas, apăsați **START**, selectați **Apnee piscină**, selectați un antrenament și apăsați **MENU**.

SUGESTIE: în timpul unei scufundări, apăsați **START** și selectați **Setări** pentru a accesa setările.

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru antrenamentele dinamice în apnee.

Pornire automată: setează adâncimea la care cronometrul de scufundare pornește și se oprește automat în timpul unei scufundări.

Bibliotecă antrenamente: afișează lista antrenamentelor disponibile pentru apneea în piscină. Puteți crea și edita antrenamente personalizate ([Crearea unui antrenament personalizat de apnee în piscină, pagina 31](#)).

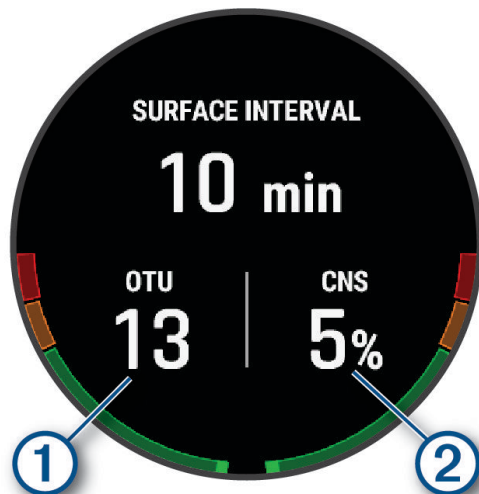
Alerte: setează alertele pentru apnee în timpul scufundării și al odihnei ([Setarea unei alerte de apnee în piscină, pagina 10](#)).

Puls: activează un monitor cardiac pentru scufundări. Opțiunea Date stocate pe monitorul cu bandă toracică vă permite să activați un monitor cardiac pe piept, precum accesoriul seria HRM-Pro, care stochează datele privind pulsul împreună cu scufundarea. Puteți consulta datele monitorului cardiac de pe piept în aplicația Garmin Dive după ce încheiați scufundarea.

Vizualizarea informațiilor rapide despre intervalul la suprafață

- 1 Pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre intervalul la suprafață.
- 2 Apăsați pe **START** pentru a vizualiza unitățile curențe de toxicitate a oxigenului (OTU) și procentul de toxicitate a oxigenului la nivelul sistemului nervos central (SNC).

NOTĂ: valoarea OTU acumulată pe durata unei scufundări expiră după 24 de ore.



①		Verde: între 0 și 249 OTU.
		Galben: între 250 și 299 OTU.
		Roșu: 300 OTU sau mai multe.
②		Verde: nivelul de toxicitate a oxigenului pentru SNC este între 0 și 79 %.
		Galben: nivelul de toxicitate a oxigenului pentru SNC este între 80 și 99 %.
		Roșu: nivelul de toxicitate a oxigenului pentru SNC este de 100 % sau mai înalt.

- 3 Apăsați pe **DOWN** pentru a vizualiza detaliile despre solicitarea țesuturilor.
- 4 Apăsați **DOWN** pentru a vizualiza timpul fără zbor rămas și momentul zilei în care acest interval se încheie.

Vizualizarea informațiilor rapide despre jurnalul de scufundări

Informațiile rapide afișează un scurt rezumat al ultimelor scufundări înregistrate.

1 Pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre jurnalul de scufundări.

2 Apăsați **START** pentru a vizualiza cea mai recentă scufundare.

3 Apăsați **DOWN** > **START** pentru a vizualiza o scufundare diferită (opțional).

4 Apăsați pe **START** și selectați o opțiune:

- Pentru a vizualiza informații suplimentare despre activitate, selectați **Toate statisticile**.
- Pentru a vizualiza informații suplimentare despre una dintre multiplele scufundări în apnee, selectați **Scufundări** și selectați o scufundare.
- Pentru a vizualiza timpul de odihnă între scufundările în apnee în piscină, selectați **Odihnă**.
- Pentru a vizualiza activitatea pe hartă, selectați **Hartă**.

NOTĂ: ceasul indică locațiile de intrare și ieșire din apă dacă ați așteptat semnalele GPS înainte și după scufundare.

- Pentru a salva o locație de începere și de încheiere a scufundării, selectați **Salvare locație**.
- Pentru a vizualiza graficul de adâncime pentru activitate, selectați **Adâncime**.
- Pentru a vizualiza graficul de temperatură pentru activitate, selectați **Temperatură**.
- Pentru a vizualiza graficul vertical de viteză pentru fiecare scufundare de apnee, selectați **Viteză**.
- Pentru a vizualiza gazele utilizate, selectați **Comutări gaze**.

NOTĂ: această opțiune apare numai dacă gazul a fost comutat în timpul scufundării.

- Pentru a vizualiza mesajele trimise și primite, selectați **Mesaje în timpul scufundării**.

NOTĂ: această opțiune apare numai dacă mesajele au fost trimise sau primite în timpul scufundării.

- Pentru a elimina activitatea de pe ceas, selectați **Ștergere**.

NOTĂ: ștergerea unei activități din informațiilor rapide despre jurnalul de scufundări nu are impact asupra calculelor privind solicitarea Țesuturilor.

Nivelul de pregătire pentru scufundare

AVERTISMENT

Funcția de pregătire pentru scufundare calculează scorurile pentru nivelul de pregătire pentru scufundare pe baza unui set limitat de factori și nu măsoară dacă este sau nu sigur pentru dvs. să vă scufundați. Este responsabilitatea scafandrului să își evalueze propriul nivel de pregătire pentru scufundare și să planifice și să efectueze o scufundare în siguranță. Dacă nu respectați această indicație, poate surveni un accident, care poate provoca vătămări corporale sau decesul.

Nivelul de pregătire pentru scufundare este un scor și un mesaj scurt care vă poate ajuta să decideți dacă sunteți pregătit să faceți o scufundare. Scorul este calculat continuu și actualizat pe toată durata zilei pe baza acestor factori:

- Scor somn (noaptea trecută)
- Durata de recuperare
- Body battery
- Diferența de fus orar
- Istoricul scufundărilor
- Istoric somn (ultimele 3 nopți)
- Starea antrenamentului

Zonă color	Scor	Descriere
 Verde	75 - 100	Bun Gata de scufundare
 Galben	50 - 74	Mediu Concentrați-vă
 Portocaliu	25 - 49	Scăzută Atenție
 Roșu	1 - 24	Slab Odihnă înainte de scufundare

Pentru a vedea tendințele privind nivelul de pregătire pentru scufundare în timp, accesați aplicația Garmin Dive.

Planificarea scufundării

Puteți să vă planificați scufundările viitoare cu ajutorul computerului pentru scufundări, cum ar fi calcularea gazelor respirabile sau a timpilor limită fără decompresie (NDL). Când planificați o scufundare, computerul pentru scufundări folosește pentru calcule solicitarea reziduală a țesutului de la scufundările recente.

Găsirea locurilor de scufundare din apropiere

Puteți căuta locuri de scufundare și puncte de interes din apropiere.

- 1 Apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Planificare scufundare > Loc.scuf.apropiere**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a căuta un loc de scufundare după nume, selectați **Căutare pe litere** și introduceți numele.
 - Pentru a căuta locuri de scufundare după categorie, selectați o categorie.
 - Pentru a căuta în lista completă de locuri de scufundare, selectați **Categorii - Toate**.Pe ecran va apărea o listă cu locuri de scufundare în apropierea locului în care vă aflați.
- 4 Selectați o locație din rezultatele căutării.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga către locul de scufundare, selectați **Deplasare**.
 - Pentru a vizualiza locul de scufundare pe hartă, selectați **Hartă**.
 - Pentru a salva locația locului de scufundare, selectați **Salvare locație**.
 - Pentru a vizualiza informații despre locul de scufundare, cum ar fi distanța față de locația dvs. curentă și temperatura medie a apei, selectați **Vizualizare**.

Calculare timp NDL

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

- 1 Apăsați pe **START**.
 - 2 Selectați **Planificare scufundare > Calculare limită fără decompresie**.
 - 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calcula NDL pe baza solicitării curente a țesuturilor, selectați **Scufundare acum**.
 - Pentru a calcula NDL pe baza solicitării țesuturilor de la un moment din viitor, selectați **Introduceți interval surfing** și introduceți durata intervalului la suprafață.
 - 4 Introduceți un procentaj de oxigen.
 - 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calcula timpul NDL, selectați **Introduceți adâncimea** și introduceți adâncimea planificată pentru scufundarea dvs.
 - Pentru a calcula adâncimea maximă, selectați **Introduceți durata** și introduceți timpul planificat de scufundare.Apar timerul NDL, adâncimea și adâncimea maximă de operare (MOD).
- NOTĂ:** dacă adâncimea planificată depășește adâncimea maximă de scufundare a computerului pentru scufundări sau cea pentru gazul respirator, apare un mesaj de avertizare și adâncime maximă de operare a gazului apare cu roșu.
- 6 Apăsați pe **DOWN**.
 - 7 Selectați o opțiune:
 - Pentru a ieși, selectați **Finalizare**.
 - Pentru a adăuga intervale la scufundare, selectați **Ad.scuf.rep.** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Calculați-vă gazul de respirat

Puteți calcula valoarea PO₂, procentul de oxigen sau adâncimea maximă pentru o scufundare reglând două dintre cele trei valori. Calculele sunt afectate de setarea tipului de apă din meniul Con.scf. ([Configurarea scufundării, pagina 6](#)).

- 1 Apăsați **START**.
- 2 Selectați **Planificare scufundare > Calculare gaz**.
- 3 Apăsați **UP** sau **DOWN** și selectați o opțiune pentru a calcula:
 - Selectați **PO₂**.
 - Selectați **O₂%**.
 - Selectați **Adâncime**.
- 4 Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a edita prima valoare.
- 5 Apăsați **START**, apoi apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a edita a doua valoare.
Pe măsură ce editați valorile, dispozitivul calculează o valoare ajustată pentru opțiunea evidențiată.
- 6 Dacă este necesar, apăsați **BACK** pentru a calcula valoarea pentru o altă opțiune.

Crearea unui plan de decompresie

Puteți crea planuri de decompresie pentru utilizarea unui circuit deschis și le puteți salva pentru scufundări viitoare.

- 1 Apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Planificare scufundare > Planuri de decompresie > Adăugare nou**.
- 3 Introduceți un nume pentru planul de decompresie.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a introduce presiunea parțială maximă a oxigenului în bari, selectați **PO₂**.
NOTĂ: computerul pentru scufundări folosește valoarea PO₂ pentru a comuta între gaze.
 - Selectați **Conserva-torism** pentru a introduce nivelul de conservatorism pentru calculele de decompresie.
 - Pentru a introduce amestecurile de gaze, selectați **Gaze**.
 - Pentru a introduce adâncimea ultimei opriri de decompresie, selectați **Ultima oprire de decompresie**.
 - Pentru a introduce adâncimea maximă de scufundare, selectați **Adâncime pe fundul apei**.
 - Pentru a introduce timpul petrecut la adâncimea de la fundul apei, selectați **Timp petrecut pe fundul apei**.
- 5 Selectați **Salvare**.

Utilizarea planurilor de decompresie

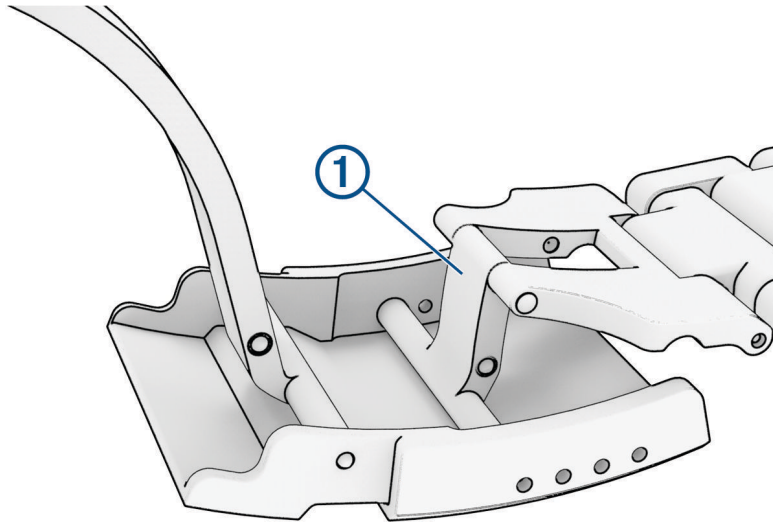
- 1 Apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Planificare scufundare > Planuri de decompresie**.
- 3 Selectați un plan de decompresie.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza planul de decompresie, selectați **Vizualizare**.
 - Pentru a utiliza setările planului de decompresie pentru un mod de scufundare, selectați **Aplicare**.
 - Pentru a modifica detaliile planului de decompresie, selectați **Editare**.
 - Selectați **Redenumire** pentru a edita numele planului de decompresie.
 - Pentru a elimina planul de decompresie, selectați **Ștergere > Da**.

Scufundări la altitudine

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

Sfaturi pentru purtarea ceasului cu un costum de protecție

- Folosiți cureaua din silicon foarte lungă pentru scufundări pentru a purta ceasul peste un costum de protecție gros.
- Folosiți prelungirea ① de pe cureaua de ceas din titan pentru a mări lungimea curelei.



- Opriți monitorul cardiac de la încheietura mâinii pentru a crește durata de viață a bateriei (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 135*).

Alertele de scufundare

Mesaj de alertă	Cauză	Acțiune ceas
Fără	Ați finalizat oprirea pentru decompresie.	Valorile adâncimii de oprire pentru decompresie și duratei se aprind intermitent în albastru timp de cinci secunde.
Fără	Valoarea presiunii parțiale a oxigenului (PO2) este peste valoarea de avertizare specificată.	Valoarea PO2 se aprinde intermitent în galben.
%1 unități OTU acumulate. Încheiați scufundarea acum.	Nivelul unităților de toxicitate a oxigenului este peste limita de siguranță. În timpul unei scufundări, „%1” este înlocuit cu numărul de unități acumulate.	Alerta apare la fiecare două minute, de până la trei ori.
250 unități OTU acumulate.	Unitățile de toxicitate a oxigenului (OTU) sunt în număr de 250 și vă apropiați de limita de siguranță, de 300 de unități.	Fără
Pregătire pentru Deco Stop	Vă aflați în intervalul (3 m sau 9,8 ft.) în care este necesară o oprire deoarece atingeți adâncimea de oprire pentru decompresie.	Fără
Apropiere de adâncimea limită fără decompresie.	Au mai rămas 10 minute din limita fără decompresie (NDL).	Alerta apare din nou când mai rămân 5 minute din NDL.
Urcați prea repede. Reduceți viteza de urcare.	Urcați cu o viteză mai mare de 9,1 m/min. (30 ft./min) de peste 5 secunde.	Fără
Nivelul de descărcare al bateriei este critic. Încheiați scufundarea acum.	Energia rămasă a bateriei este sub 10%.	Alerta apare când nivelul de energie al bateriei ceasului este sub 10% și, de asemenea, pe ecranul verificărilor preliminare pentru următoarea scufundare.
Bateria este aproape descărcată.	Energia rămasă a bateriei este sub 20%.	Alerta apare când nivelul de energie al bateriei ceasului este sub 20% și, de asemenea, pe ecranul verificărilor preliminare pentru următoarea scufundare.
Cont.cu %1. Com.în orice mom.	Ați selectat Nu acum când vi s-a solicitat să comutați la un gaz mai bogat în oxigen sau ați ignorat solicitarea.	Ceasul marchează gazul ca rezervă și actualizează corespunzător îndrumările pentru decompresie.
Toxicitate SNC la %1%. Încheiați scufundarea acum.	Toxicitatea oxigenului la nivelul sistemului nervos central este prea ridicată. În timpul unei scufundări, „%1” este înlocuit de procentul curent al toxicității la nivelul SNC.	Alerta apare la fiecare două minute, de până la trei ori.

Mesaj de alertă	Cauză	Acțiune ceas
Toxicitate SNC la 80%.	Toxicitatea oxigenului la nivelul sistemului nervos central (SNC) este la 80 % din limita de siguranță.	Alerta apare în timpul unei scufundări și pe ecranul de verificări preliminare scufundării la următoarea scufundare.
Decompresie ștearsă	Ați finalizat toate opririle pentru decompresie.	Fără
Coborâți sub limita de decompresie.	Vă aflați la peste 0,6 m (2 ft.) deasupra plafonului de decompresie.	Valorile pentru adâncimea curentă și adâncimea de oprire se aprind intermitent în roșu. Dacă rămâneți deasupra plafonului de decompresie mai mult de trei minute, se activează funcția de blocare pentru decompresie.
Cob. la nivelul de oprire în sig.totală.	Vă aflați la peste 2 m (8 ft.) deasupra plafonului pentru oprirea de siguranță.	Valorile pentru adâncimea curentă și adâncimea de oprire se aprind intermitent în galben.
PO2 în gazul dilu. sc.Elbe.ac.poate fi per.	PO2 în gazul diluat este prea scăzută, iar umplerea buclei respiratorii a recirculatorului cu gaz diluant poate fi periculoasă.	Fără
Scufundarea se va termina în %1 secunde.	Ceasul va încheia și salva automat scufundarea. În timpul unei scufundări, „%1” este înlocuit cu numărul de secunde.	Fără
Nu vă scufundați. Senzorul de adâncime nu a putut fi citit.	Ceasul are date nevalide sau lipsă de la senzorul de adâncime înainte de începerea unei scufundări.	Nu începeți scufundarea. Apelați Serviciul de asistență pentru produse Garmin®.
Senzorul de adâncime nu a putut fi citit. Încheiați scufundarea acum.	Ceasul are date nevalide sau lipsă de la senzorul de adâncime după începerea unei scufundări.	Utilizați un computer de scufundări de rezervă sau un plan de scufundare și încheiați scufundarea. Apelați Serviciul de asistență pentru produse Garmin.
NDL depășită. Acum este necesară decompresie.	Ați depășit intervalul NDL.	Ceasul începe să ofere îndrumări pentru o oprire de decompresie.
Fără alerte de com.gazului.	Ați selectat Niciodată când vi s-a solicitat să treceți la un gaz mai bogat în oxigen.	Ceasul marchează gazul ca rezervă și actualizează corespunzător îndrumările pentru decompresie. Nu vă va mai solicita să treceți la acest gaz.
Valoarea PO2 este ridicată. Urcați sau comutați la o presiune mai mică a gazului O2.	Valoarea PO2 este peste valoarea critică specificată.	Valoarea PO2 se aprinde intermitent în roșu. Alerta apare la fiecare 30 de secunde de până la trei ori, până când urcați la un nivel sigur sau comutați gazele.
Valoarea PO2 este scăzută. Coborâți sau comutați la o presiune mai mare a gazului O2.	Valoarea PO2 este sub 0,18 bari.	Dacă sunteți în primele două minute de scufundare, valoarea PO2 se aprinde intermitent în galben. În caz contrar, valoarea PO2 se aprinde intermitent în roșu.

Mesaj de alertă	Cauză	Acțiune ceas
		Alerta apare la fiecare 30 de secunde de până la trei ori, până când coborâți la un nivel sigur sau comutați gazele.
Oprire de siguranță ștearsă	Ați finalizat oprirea de siguranță.	Fără
Oprire de siguranță începută	Ați urcat la peste 6 m (20 ft.) fără alte îndrumări pentru decompresie.	Cronometrul pentru oprirea de siguranță începe numărătoarea inversă, dacă este configurat.
Puteți comuta în siguranță la %1. Comutați acum?	În timpul unei scufundări cu mai multe butelii de gaz, un gaz cu un conținut mai ridicat de oxigen este sigur să fie respirat acum. În timpul unei scufundări, „%1” este înlocuit cu numele gazului.	Acum puteți să comutați gazele sau așteptați să le comutați mai târziu în timpul scufundării. Se afișează un mesaj de confirmare a opțiunii dvs.
Comutat la valoarea de referință superioară.	Ceasul este comutat automat la valoarea de referință superioară CCR specificată.	Fără
Comutat la valoarea de referință inferioară.	Ceasul este comutat automat la valoarea de referință inferioară CCR specificată.	Fără
Ac.scuf.în baz.nu va fi sal.în jurn.de scuf..	Ceasul este în modul de scufundare în bazin.	Ceasul nu va salva scufundarea curentă în jurnalul de scufundări.
Ceas repornit. Evaluați condițiile de scufundare.	Ceasul a repornit în timpul scufundării.	Ceasul simulează scufundarea pentru intervalul în care a repornit. Deoarece este posibil ca alte alerte să nu fi fost declanșate, evaluați adâncimea și condițiile de scufundare curente.

Alertele transmițătorului

Mesaj de alertă	Cauză	Comportamentul dispozitivului
Fără	Computerul pentru scufundări asociat a pierdut comunicarea cu transmițătorul timp de 30 de secunde.	Valoarea presiunii din butelie se aprinde intermitent în galben.
%1 este sub presiunea de rezervă.	Presiunea din rezervă este sub nivelul presiunii de rezervă. În loc de „%1” apare numele transmițătorului.	Valoarea presiunii din butelie devine galbenă. Computerul pentru scufundări asociat vibrează și emite un sunet de avertizare.
Presiunea %1 este la un nivel scăzut critic.	Presiunea din butelie este sub nivelul presiunii critice. În loc de „%1” apare numele transmițătorului.	Valoarea presiunii din butelie se aprinde intermitent în roșu. Computerul pentru scufundări asociat vibrează și emite un sunet de avertizare.
%1 are bateria descărcată.	Au rămas mai puțin de 20 de ore de timp de scufundare. În loc de „%1” apare numele transmițătorului.	Numele transmițătorului apare intermitent cu mesajul NIVEL SCĂZUT BATERIE când nivelul bateriei este extrem de redus. Computerul pentru scufundări asociat vibrează și emite un sunet de avertizare.
FĂRĂ COMUNICAȚII	Computerul pentru scufundări asociat a pierdut comunicarea cu transmițătorul timp de 60 de secunde.	Numele transmițătorului apare intermitent cu mesajul FĂRĂ COMUNICAȚII, în locul presiunii din butelie apar linii întrerupte și valoarea presiunii din butelie se aprinde intermitent în roșu. Computerul pentru scufundări asociat vibrează și emite un sunet de avertizare dacă alertele pentru conexiune sunt activate.
Conectarea transmițătorului %1 a eșuat.	Computerul pentru scufundări asociat nu se poate conecta la transmițător. Trebuie să actualizați ambele dispozitive la cea mai nouă versiune de software. În loc de „%1” apare numele transmițătorului.	Computerul pentru scufundări asociat vibrează și emite un sunet de avertizare.

Alertele balizei

Mesaj de alertă	Cauză	Comportamentul dispozitivului
Baliza a fost sincronizată.	Baliza s-a sincronizat cu computerul pentru scufundări asociat după o scufundare.	Baliza trimite hărți termice pentru locul de scufundare către aplicația Garmin Dive.
Sincronizarea balizei a eșuat. Accesați setările balizei pentru a sincroniza manual.	Baliza nu s-a sincronizat cu computerul pentru scufundări asociat după o scufundare.	Baliza nu trimite hărți termice pentru locul de scufundare până când nu este sincronizată manual cu computerul pentru scufundări asociat.
Părăsiți raza de comunicare a balizei SubWave.	Vă aflați la o distanță de peste 100 m (328 ft.) față de baliză.	Computerul pentru scufundări pierde conexiunea cu baliza.
Vă apropiați de baliza SubWave. Doar ghidare pentru distanță.	Sunteți aproape de baliză.	Direcția către baliză nu va mai fi actualizată pe computerul dvs. pentru scufundări.

Activarea alertelor privind accesoriile de scufundare pierdute

Computerul pentru scufundări asociat poate pierde conexiunea la transmițător sau baliză, când acest dispozitiv este în afara razei de acțiune, când semnalul său este blocat de corpul dvs. sau al altui scafandru și când bateria sa se descarcă. Puteți să activați o alertă care vă notifică când computerul pentru scufundări asociat a pierdut conexiunea cu transmițătorul sau baliza timp de 60 de secunde.

De pe fața de ceas, țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Con.scf.** > **Rețeaua de scufundare și integrarea aerului** > **Alertă de conectare**.

Compatibilitatea produselor și funcțiilor pentru scufundări

Puteți asocia mai multe dispozitive Descent pentru a crea o rețea de scufundare pentru dvs. și ceilalți colegi scafandri. Nu toate funcțiile sunt disponibile pe dispozitivele mai vechi. Consultați manualul de utilizare al dispozitivului Descent pentru mai multe informații.

ATENȚIONARE

Este recomandat să vă actualizați dispozitivele la cele mai noi versiuni de software pentru a accesa toate funcțiile și îmbunătățirile. Dacă versiunile de software sunt incompatibile, următoarea alertă va apărea pe computerul pentru scufundare: **Conectarea transmițătorului %1 a eșuat**. În loc de „%1” apare numele transmițătorului.

	Descent T1	Descent T2
Descent Mk2i	 • Consultați presiunea în butelie • Consultați adâncimea scafandruului • Consultați distanța scafandruului	 • Primire mesaje • Consultați presiunea în butelie • Consultați adâncimea scafandruului • Consultați distanța scafandruului • Consultați numele public al buteliei
Descent Mk3i Descent X50i	 • Consultați presiunea în butelie • Consultați adâncimea scafandruului • Consultați distanța scafandruului	 • Trimitere mesaje • Primire mesaje • Consultați presiunea în butelie • Consultați adâncimea scafandruului • Consultați distanța scafandruului • Consultați numele public al buteliei
Descent S1	Incompatibil	 Utilizarea unui computer pentru scufundări asociat în timpul unei scufundări: • Navigare către baliză • Trimitere mesaje către suprafață • Primire mesaje de la suprafață  Utilizarea aplicației Garmin Dive de la suprafață: • Trimiteți mesaje scafandrilor aflați sub apă • Primiți mesaje de la scafandrii aflați sub apă • Consultați presiunea în butelie • Consultați adâncimea scafandruului • Consultați distanța scafandruului • Consultați direcția scafandruului • Consultați numele public al buteliei

 : consultați presiunea în butelie pentru dvs. și scafandrii conectați.

 : consultați adâncimea pentru scafandrii conectați.

 : consultați distanța pentru scafandrii conectați.

 : consultați direcția către scafandrii conectați.

 : consultați numele publice ale transmțătorului dvs. și ale scafandrilor conectați.

 : trimiteți mesaje predefinite în timpul scufundării către scafandri cu un transmțător Descent T2 sau către suprafață cu o baliză Descent S1.

 : primiți mesaje în timpul scufundării de la scafandri cu un transmțător Descent T2 asociat sau de la suprafață cu o baliză Descent S1.

 : vizualizați informații despre distanță și direcție pentru a naviga înapoi la baliza Descent S1.

Despre tehnologia SubWave

Dispozitivele Descent compatibile folosesc tehnologia sonarului SubWave pentru a comunica cu alte dispozitive Descent compatibile. Există mulți factori care pot afecta comunicarea între dispozitive. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/subwave.

Terminologie de scufundări

Timp rămas cu aer (ATR): timpul în care puteți rămâne la adâncimea curentă până când o urcare cu 9 m/min. (30 ft./min.) ar permite ieșirea la suprafață cu presiunea de rezervă rămasă.

NOTĂ: dacă în calculele consumului de gaz sunt incluse mai multe rezervoare, timpul rămas cu aer se calculează utilizând presiunea combinată și presiunea de rezervă a tuturor rezervoarelor.

ATENȚIE

Opririle pentru decompresie sunt incluse în calcule, dar opririle de siguranță nu sunt.

Sistemul nervos central (SNC): măsurarea toxicității oxigenului în sistemul nervos central, cauzate de expunerea la o presiune parțială ridicată a oxigenului (PO2) în timpul scufundării.

Recirculator cu circuit închis (CCR): un mod de scufundare utilizat pentru scufundările cu un recirculator care recirculă gazele expirate și elimină dioxidul de carbon.

Adâncimea maximă de funcționare (MOD): cea mai mare adâncime la care poate fi folosit un gaz respirabil înainte ca presiunea parțială a oxigenului (PO2) să depășească limita sigură.

Fără limită de decompresie (NDL): o scufundare care nu necesită timp de decompresie în timpul urcării la suprafață.

Unitățile de toxicitate a oxigenului (OTU): măsurarea toxicității oxigenului pulmonar, cauzate de expunerea la o presiune parțială ridicată a oxigenului (PO2) în timpul scufundării. O OTU este echivalentă cu respirația de oxigen 100 % la presiunea de 1 ATM timp de 1 minut.

Presiunea parțială a oxigenului (PO2): presiunea oxigenului din gazele respirabile, pe baza adâncimii și procentajului de oxigen.

Consumul aerului de suprafață pe baza presiunii (PSAC): schimbarea presiunii în timp, normalizată la 1 ATM.

Volum respirator per minut (RMV): schimbarea în timp a volumului gazelor la presiune ambiantă.

Interval la suprafață (SI): durata de timp care a trecut de la finalizarea ultimei scufundări.

Timp până la suprafață (TTS): intervalul de timp estimat, necesar pentru a ajunge la suprafață în siguranță.

ATENȚIE

Opririle pentru decompresie sunt incluse în calcule, dar opririle de siguranță nu sunt.

Consumul volumetric al aerului de suprafață (SAC): schimbarea volumului gazelor în timp, normalizată la 1 ATM.

Ceasuri

Setarea unei alarme

Puteți configura mai multe alarme.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Ceasuri > ALARME > Adăugare alarmă**.
- 3 Introduceți o oră pentru alarmă.

Editarea unei alarme

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Ceasuri > ALARME > Editare**.
- 3 Selectați o alarmă.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a activa sau dezactiva alarma, selectați **Stare**.
 - Pentru a modifica ora alarmei, selectați **Oră**.
 - Pentru a seta alarma, selectați **Repetare** și selectați atunci când alarma trebuie să se repete.
 - Pentru a selecta tipul notificării alarmei, selectați **Sunet și vibrații**.
 - Pentru a selecta o descriere a alarmei, selectați **Etichetă**.
 - Pentru a șterge alarma, selectați **Ștergere**.

Pornirea timerului pentru numărătoare inversă

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Ceasuri > TIMERE**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta și a salva un timer pentru numărătoare inversă pentru prima dată, introduceți timpul, apăsați **MENU** și selectați **Salvare timer**.
 - Pentru a seta și a salva timere suplimentare pentru numărătoarea inversă, selectați **Adăugare timer** și introduceți timpul.
 - Pentru a seta un timer pentru numărătoarea inversă, selectați **Timer cu accesare rapidă** și introduceți ora.
- 4 Dacă este necesar, apăsați pe **MENU** și selectați o opțiune:
 - Selectați **Oră** pentru a modifica timpul.
 - Selectați **Repornire > Activat** pentru a reporni automat timerul după ce durata expiră.
 - Selectați **Sunet și vibrații** și apoi selectați un tip de notificare.
- 5 Apăsați **START** pentru a porni timerul

Ștergerea unui cronometru

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Ceasuri > TIMERE > Editare**.
- 3 Selectați un cronometru.
- 4 Selectați **Ștergere**.

Utilizarea timerului

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Ceasuri > CRONOMETRU**.
- 3 Apăsați pe **START** pentru a porni timerul.
- 4 Apăsați pe **LAP** pentru a reporni cronometrul pentru ture ①.



Timpul total al timerului ② continuă să ruleze.

- 5 Apăsați pe **STOP** pentru a opri ambele cronometre.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a reseta ambele cronometre, apăsați tasta de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a salva timpul măsurat de cronometru ca activitate, apăsați pe **MENU** și selectați **Salvare activitate**.
 - Pentru a reseta cronometrele și a ieși din temporizator, apăsați pe **MENU** și selectați **Finalizare**.
 - Pentru a revizui cronometrele pentru ture, apăsați pe **MENU** și selectați **Vizualizare**.
NOTĂ: opțiunea **Vizualizare** apare numai atunci dacă au existat mai multe ture.
 - Pentru a reveni la fața ceasului fără a reseta cronometrele, apăsați pe **MENU** și selectați **Accesați fața ceasului**.
 - Pentru a activa și dezactiva înregistrarea turelor, apăsați pe **MENU** și selectați **Tasta pentru tură**.

Adăugarea unor fusuri orare alternative

Puteți afișa ora curentă din zi în fusuri orare suplimentare.

NOTĂ: puteți vizualiza fusurile orare alternative în bucla de informații rapide (*Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 111*).

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Ceasuri > ALTE FUSURI ORARE > Ad. alte fusuri or..**
- 3 Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a sublinia o regiune și apăsați **START** pentru a o selecta.
- 4 Selectați un fus orar.
- 5 Dacă este necesar, redenumiți zona.

Editarea unui fus orar alternativ

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Ceasuri > ALTE FUSURI ORARE**.
- 3 Selectați un fus orar.
- 4 Apăsați **START**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta fusul orar de afișat în bucla cu informații rapide, selectați **Setare ca favorită**.
 - Pentru a introduce un nume personalizat pentru fusul orar, selectați **Redenumire zonă**.
 - Pentru a introduce o prescurtare personalizată pentru fusul orar, selectați **Abreviere fus orar**.
 - Pentru a modifica fusul orar, selectați **Modificare zonă**.
 - Pentru a modifica fusul orar, selectați **Ștergere zonă**.

Activități și aplicații

Ceasul dvs. poate fi utilizat pentru activități de interior, de exterior, pentru sport de performanță și pentru fitness. La începerea unei activități, ceasul afișează și înregistrează datele senzorului. Puteți crea activități personalizate sau noi pe baza activităților implicite. (*Crearea unei activități personalizate, pagina 79*). Când terminați activitățile, le puteți salva și distribui în comunitatea Garmin Connect™.

De asemenea, puteți adăuga activități și aplicații Connect IQ™ pe ceas utilizând aplicația Connect IQ (*Funcțiile Connect IQ, pagina 159*).

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

Începerea unei activități

La începerea unei activități, GPS-ul pornește automat (dacă este necesar).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe **START**.
- 2 Dacă aceasta este prima dată când începeți o activitate, bifați căsuța de lângă fiecare activitate pentru a o adăuga la favoritele dvs. și selectați .
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați o activitate din favoritele dvs.
 - Selectați  și selectați o activitate din lista extinsă de activități.
- 4 Dacă activitatea necesită semnale GPS, ieșiți afară într-o zonă cu vedere liberă asupra cerului și așteptați până când ceasul este pregătit.

Ceasul este pregătit după ce vă stabilește pulsul, recepționează semnale GPS (dacă este cazul) și se conectează la senzorii dvs. wireless (dacă este cazul).
- 5 Apăsați pe **START** pentru a porni timerul activității.

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

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați ceasul înainte de începerea unei activități (*Încărcarea ceasului, pagina 185*).
- Apăsați pe **LAP** pentru a înregistra turele, pentru a începe un set nou sau o postură nouă sau pentru a trece la pasul următor.

Puteți selecta  pentru a renunța la o tură pentru anumite activități (*Cum anulez apăsarea butonului Tură?, pagina 192*).
- Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranele de date suplimentare.
- Glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza ecrane de date suplimentare (*Activarea și dezactivarea ecranului tactil, pagina 2*).
- Mențineți apăsat **MENU**, apoi selectați **Mod alimentare** pentru a utiliza un mod de alimentare pentru prelungirea duratei de viață a bateriei (*Personalizarea modurilor de alimentare, pagina 179*).

Starea GPS și pictogramele de stare

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

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

Oprirea unei activități

1 Apăsați pe **STOP**.

2 Selectați o opțiune:

- Pentru a vă relua activitatea, selectați **Cont..**
- Pentru a salva activitatea și a vedea detaliile, selectați **Salvare**, apăsați pe **START** și selectați o opțiune.
NOTĂ: după ce salvați activitatea, puteți introduce date de autoevaluare (*Evaluarea unei activități*, pagina 50).
- Pentru a suspenda activitatea și a o relua ulterior, selectați **Contin. ulterior**.
- Pentru a marca o tură, selectați **Tură**.
Puteți selecta  pentru a elimina tura pentru anumite activități (*Cum anulez apăsarea butonului Tură?*, pagina 192).
- Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **Înapoi la start > TracBack**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
- Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea cea mai directă, selectați **Înapoi la start > Rută**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
- Pentru a măsura diferența dintre pulsul de la finalul activității și pulsul după două minute, selectați **Puls recuperare** și așteptați până la expirarea numărării inverse (*Pulsul de recuperare*, pagina 123).
- Pentru a elimina activitatea, selectați **Renunțare**.

NOTĂ: după oprirea activității, ceasul o salvează automat după 30 de minute.

Evaluarea unei activități

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

Puteți personaliza setarea de autoevaluare pentru anumite activități (*Setări ale activităților și aplicației*, pagina 80).

1 După ce finalizați o activitate, selectați **Salvare** (*Oprirea unei activități*, pagina 50).

2 Selectați un număr care corespunde efortului perceput.

NOTĂ: puteți selecta  pentru a omite autoevaluarea.

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

Puteți personaliza evaluările din aplicația Garmin Connect.

Rulează

Efectuarea unei alergări pe pistă

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

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

- 1 Stați pe culoarul exterior al pistei.
- 2 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 3 Selectați **Alerg. pe pistă**.
- 4 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 5 Dacă alergați pe culoarul 1, treceți direct la pasul 11.
- 6 Apăsați pe **MENU**.
- 7 Selectați setările activității.
- 8 Selectați **Număr pistă**.
- 9 Selectați un număr de culoar.
- 10 Selectați **BACK** de două ori pentru a reveni la timerul de activitate.
- 11 Apăsați pe **START**.
- 12 Alergați pe pistă.

După 3 ture de alergare, ceasul înregistrează dimensiunile pistei și calibrează distanța parcursă pe pistă.

- 13 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe **STOP** și selectați **Salvare**.

Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă

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

Efectuarea unei alergări virtuale

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

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

Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

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

- 1 Începeți o activitate de alergare pe bandă ([Începerea unei activități, pagina 48](#)).Î
- 2 Alergați pe bandă până când ceasul dvs. înregistrează cel puțin 2,4 km (1,5 mile).
- 3 După ce terminați activitatea, apăsați **STOP** pentru a opri timerul de activitate.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra distanța parcursă pe banda de alergare pentru prima dată, selectați **Salvare**. Dispozitivul vă solicită să finalizați calibrarea benzii de alergare.
 - Pentru a calibra manual distanța parcursă pe banda de alergare după prima calibrare, selectați **Cal.și sal.** > **Da**.
- 5 Verificați afișajul benzii de alergare pentru distanța parcursă și introduceți distanța pe ceasul dvs.

Înregistrarea unei activități de alergare ultra

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Alergare Ultra**.
- 3 Apăsați **START** pentru a porni cronometrul de activitate.
- 4 Începeți alergarea.
- 5 Apăsați **LAP** pentru a înregistra o tură și a porni cronometrul de odihnă.
NOTĂ: puteți configura setarea Tasta pentru tură pentru a înregistra o tură și a porni cronometrul de odihnă, pentru a porni doar cronometrul de odihnă sau pentru a înregistra doar o tură ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 80](#)).
- 6 După pauză, apăsați **LAP** pentru a relua alergarea.
- 7 Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date suplimentare (opțional).
- 8 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe **STOP** și selectați **Salvare**.

Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra

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

Stare: permite înregistrarea automată a sesiunilor de odihnă.

Începere repaus: pornește automat timerul de odihnă atunci când vă opriți din alergat. Puteți utiliza opțiunea Numai manual pentru a porni timerul de odihnă numai atunci când apăsați pe LAP.

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

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

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

Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Cursă cu obstacole**.
- 3 Apăsați pe **START** pentru a porni timerul activității.
- 4 Apăsați **LAP** pentru a marca manual începutul și sfârșitul fiecărui obstacol.

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

- 5 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe **STOP** și selectați **Salvare**.

Înot

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

Terminologie din domeniul înotului

Lungime: o deplasare de-a lungul bazinului.

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

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

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

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

Tipuri de mișcări

Este disponibilă identificarea tipului de mișcare numai pentru înotul în bazin. Tipul dvs. de mișcare este identificat la sfârșitul unei lungimi. Tipurile de mișcări apar în istoricul dvs. de înot și în contul dvs. Garmin Connect. De asemenea, puteți selecta tipul de mișcare ca un câmp de date personalizat ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 79](#)).

Liber	Stil liber
Spate	Înot pe spate
Piept	Bras
Zbor	Fluture
Mixt	Mai mult de un tip de mișcare într-un interval
Exercițiu	Utilizat împreună cu înregistrarea exercițiilor (Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 54)

Sfaturi pentru activități de înot

- Apăsați pe **LAP** pentru a înregistra un interval în timpul înotului în aer liber.
- Înainte de a începe activitatea în bazin, urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a selecta dimensiunea bazinului sau pentru a introduce o dimensiune personalizată.
Ceasul măsoară și înregistrează distanța în funcție de lungimile de bazin finalizate. Dimensiunea bazinului trebuie să fie setată corect pentru afișarea distanței exacte. Când veți mai începe o activitate în bazin, ceasul va folosi această dimensiune a bazinului. Puteți ține apăsat pe **MENU**, selecta setările activității și apoi selecta **Dimensiune bazin** pentru a modifica dimensiunea.
- Pentru rezultate exacte, înotați pe toată lungimea bazinului și folosiți un singur tip de mișcare pe durata sa. Opriti timerul de activitate când vă odihniți.
- Apăsați pe **LAP** pentru a înregistra o pauză de odihnă în timpul înotului în bazin (*Odihnă automată înot și Odihnă manuală, pagina 54*).
Ceasul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile de bazin.
- Pentru a ajuta ceasul să numere lungimile de bazin, împingeți-vă cu putere în marginea bazinului și planați înainte de prima mișcare de brațe.
- Când faceți teste de înot, trebuie să întrerupeți timerul de activitate sau să folosiți caracteristica de înregistrare a testelor (*Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 54*).

Odihnă automată înot și Odihnă manuală

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

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

Puteți dezactiva funcția de odihnă automată din opțiunile activității pentru a utiliza odihna manuală (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 80*). În timpul unei activități de înot în piscină sau în apă deschisă, puteți marca manual intervalul de odihnă apăsând pe **LAP**. Datele activității de înot nu sunt înregistrate în timpul unui interval de odihnă.

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

Antrenament cu jurnalul de exerciții

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

- 1 În timpul activității de înot în bazin, derulați în sus sau în jos pentru a vizualiza ecranul jurnalului de exerciții.
- 2 Apăsați pe **LAP** pentru a porni timerul exercițiului.
- 3 După ce finalizați un interval de exerciții, apăsați pe **LAP**.
Cronometrul pentru exercițiu se oprește, dar cronometrul pentru activitate continuă să înregistreze întreaga sesiune de înot.
- 4 Selectați o distanță pentru exercițiul finalizat.
Treptele de distanță se bazează pe dimensiunea de bazin selectată pentru profilul activității.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe un alt interval de exerciții, apăsați pe **LAP**.
 - Pentru a începe un interval de înot, derulați în sus sau în jos pentru a reveni la ecranele de antrenament pentru înot.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a relua activitatea, apăsați pe **LAP**.
 - Pentru a încheia activitatea, apăsați pe **START**.

Sporturi multiple

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

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

Antrenament pentru triatlon

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Triatlon**.
- 3 Apăsați pe **START** pentru a porni timerul activității.

NOTĂ: Modificare automată sport este setarea implicită pentru activități multisport (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 80*).

- 4 Dacă este necesar, apăsați **LAP** la începutul și la sfârșitul fiecărei tranziții (*Cum anulez apăsarea butonului Tură?, pagina 192*).

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

- 5 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe **STOP** și selectați **Salvare**.

Crearea unei activități cu sporturi multiple

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Adăugare > Sporturi multiple**.
- 3 Selectați un tip de activitate cu sporturi multiple sau introduceți un nume particularizat.
Numele duplicate de activități includ un număr. De exemplu, Triatlon(2).
- 4 Selectați două sau mai multe activități.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați o opțiune pentru a personaliza setările de activitate specifice. De exemplu, puteți selecta dacă să includeți sau nu tranzițiile.
 - Selectați **Finalizare** pentru a salva și a folosi activitatea cu sporturi multiple.
- 6 Selectați **Da** pentru adăugarea activității la lista de favorite.

Activități în interior

Ceasul poate fi utilizat pentru antrenamente în interior, precum alergarea pe pistă în interior sau utilizarea unei biciclete ergonomice ori a unui trainer de interior. GPS-ul este oprit pentru activitățile în interior (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 80*).

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

SUGESTIE: dacă vă țineți de balustrada pistei reduceți precizia.

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

Health Snapshot™

Funcția Health Snapshot înregistrează mai multe statistici cheie privind sănătatea atunci când nu vă mișcați timp de două minute. Aceasta vă oferă o imagine asupra stării dvs. cardiovasculare generale. Ceasul înregistrează statistici precum pulsul mediu, nivelul de stres și rata respiratorie. Puteți adăuga funcția Health Snapshot în lista de aplicații favorite (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 80*).

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

Puteți înregistra seturile din timpul unei activități de antrenament de forță. Un set constă din mai multe repetări ale unei singure mișcări.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Forță**.
- 3 Selectați un exercițiu.
- 4 Apăsați pe **DOWN** pentru a vedea o listă cu etapele exercițiului (opțional).
SUGESTIE: în timp ce vizualizați etapele antrenamentului, puteți apăsa pe **START** și apoi pe **DOWN**, pentru a vizualiza o animație cu exercițiul selectat, dacă este disponibilă.
- 5 După ce ați terminat de vizualizat etapele exercițiului, apăsați pe **START** și selectați **Efectuare antrenament**.
- 6 Apăsați pe **START** și selectați **Inițiere antren..**
- 7 Începeți primul set.
Ceasul numără repetițiile. Număratoarea repetițiilor este afișată când finalizați cel puțin patru repetiții.
SUGESTIE: ceasul poate număra numai repetițiile unei singure mișcări pentru fiecare set. Atunci când doriți să schimbați mișcărilor, trebuie să finalizați setul și să porniți altul nou.
- 8 Apăsați pe **LAP** pentru a finaliza setul și pentru a trece la exercițiul următor, dacă este disponibil.
Ceasul afișează repetițiile totale ale respectivului set.
- 9 Dacă este necesar, apăsați pe **UP** sau pe **DOWN** pentru a edita numărul de repetiții.
SUGESTIE: puteți adăuga și greutatea utilizate pentru set.
- 10 Dacă este necesar, apăsați pe **LAP** când terminați pauza pentru a începe următorul set.
- 11 Repetați fiecare set de antrenamente de forță până când activitatea dvs. este finalizată.
- 12 După ultimul set, apăsați pe **START** și selectați **Stop exercițiu**.
- 13 Selectați **Salvare**.

Înregistrarea unei activități HIIT

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **HIIT**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Liber** pentru a înregistra o activitate HIIT deschisă, nestructurată.
 - Selectați **Timere HIIT > AMRAP** pentru a înregistra cât mai multe runde pe cât posibil în timpul unei perioade de timp setată.
 - Selectați **Timere HIIT > EMOM** pentru a înregistra un număr setat de mișcări la fiecare minut până la timpul limită.
 - Selectați **Timere HIIT > Tabata** pentru a alterna între intervale de 20 de secunde de efort maxim cu 10 secunde de pauză.
 - Selectați **Timere HIIT > Person.** pentru a seta timpul de mișcare, timpul de odihnă, numărul de mișcări și numărul de runde.
 - Selectați **Antrenamente** pentru a urma un exercițiu salvat.
- 4 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Apăsați **START** pentru a începe prima rundă.
Ceasul afișează un timer pentru numărătoare inversă și pulsul dvs. curent.
- 6 Dacă este necesar, apăsați **LAP** pentru a trece manual la următoarea rundă sau la următoarea pauză.
- 7 După ce terminați activitatea, apăsați **STOP** pentru a opri timerul de activitate.
- 8 Selectați **Salvare**.

Utilizarea unui trainer de interior

Pentru a putea utiliza un trainer de interior compatibil, trebuie să asociați trainerul cu ceasul prin ANT+® ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 142](#)).

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Cicl. interior**.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Opt. trainer inteligent**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Tură liberă pe bicicletă** pentru a efectua o cursă.
 - Selectați **Urmați exercițiul** pentru a efectua un exercițiu salvat ([Exerciții, pagina 96](#)).
 - Selectați **Parcursere traseu** pentru a parcurge un traseu salvat ([Trasee, pagina 175](#)).
 - Selectați **Setare putere** pentru a seta valoarea puterii țintă.
 - Selectați **Setare gradient** pentru a seta valoarea înclinației simulate.
 - Selectați **Setare rezistență** pentru a seta forța de rezistență aplicată de trainer.
- 6 Apăsați **START** pentru a porni timerul activității.
Antrenorul mărește sau reduce rezistența pe baza informațiilor privind altitudinea pentru traseul sau tura respective.

Jocuri

Utilizarea aplicației Garmin GameOn™

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

- 1 Pe computer, accesați www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn și descărcați aplicația Garmin GameOn.
- 2 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza instalarea.
- 3 Lansați aplicația Garmin GameOn.
- 4 Când aplicația Garmin GameOn vă solicită să asociați ceasul, apăsați pe **START** și selectați **Jocuri** pe ceas.
NOTĂ: când ceasul este conectat la aplicația Garmin GameOn, notificările și alte funcții Bluetooth sunt dezactivate pe ceas.
- 5 Selectați **Asociați acum**.
- 6 Selectați ceasul din listă și urmați instrucțiunile de pe ecran.
SUGESTIE: puteți face clic pe  > **Setări** pentru a personaliza setările, reciti tutorialul sau elimina un ceas. Aplicația Garmin GameOn își va aminti ceasul dvs. și setările data următoare când o deschideți. Dacă este necesar, puteți să asociați ceasul cu alt computer (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 142*).
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pe computer, începeți un joc acceptat pentru a începe automat activitatea de gaming.
 - Pe ceas, începeți o activitate de gaming manuală (*Înregistrarea unei activități manuale de gaming, pagina 58*).

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

Înregistrarea unei activități manuale de gaming

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Jocuri**.
- 3 Apăsați pe **DOWN** și selectați un tip de joc.
- 4 Apăsați pe **START** pentru a porni timerul activității.
- 5 Apăsați pe **LAP** la sfârșitul meciului pentru a înregistra rezultatul meciului sau poziția în clasament.
- 6 Apăsați pe **LAP** pentru a începe un meci nou.
- 7 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe **STOP** și selectați **Salvare**.

Sporturi de cățărare

Înregistrarea unei activități de urcare în interior

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Cățăr. în int.**.
- 3 Selectați **Da** pentru a înregistra statisticile rutei.
- 4 Selectați un sistem de notare.

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

- 5 Selectați nivelul de dificultate a rutei.
- 6 Apăsați pe **START**.
- 7 Începeți prima rută

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

- 8 Când terminați ruta, coborâți pe sol.

Cronometrul de odihnă pornește automat când sunteți pe sol.

NOTĂ: dacă este necesar, puteți să apăsați pe LAP pentru a finaliza ruta.

- 9 Selectați o opțiune:
 - Pentru a salva o rută finalizată, selectați **Finalizat**.
 - Pentru a salva o rută nefinalizată, selectați **Rută încercată**.
 - Pentru a șterge ruta, selectați **Renunțare**.
- 10 Introduceți numărul de eșecuri pentru rută.
- 11 După pauză, apăsați **LAP** pentru a începe ruta următoare.
- 12 Repetați acest proces pentru fiecare rută, până la finalizarea activității.
- 13 Apăsați **STOP**.
- 14 Selectați **Salvare**.

Înregistrarea unei activități de urcare

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Bouldering**.
- 3 Selectați un sistem de notare.
NOTĂ: când veți mai începe o activitate de urcare, ceasul va folosi acest sistem de notare. Puteți ține apăsat pe MENU, puteți selecta setările activității și apoi selecta Sistem de notare pentru a modifica sistemul.
- 4 Selectați nivelul de dificultate a rutei.
- 5 Apăsați pe **START** pentru a porni timerul rutei.
- 6 Începeți prima rută
- 7 Apăsați pe **LAP** pentru a finaliza ruta.
- 8 Selectați o opțiune:
 - Pentru a salva o rută finalizată, selectați **Finalizat**.
 - Pentru a salva o rută nefinalizată, selectați **Rută încercată**.
 - Pentru a șterge ruta, selectați **Renunțare**.
- 9 După pauză, apăsați pe **LAP** pentru a începe ruta următoare.
- 10 Repetați acest proces pentru fiecare rută, până la finalizarea activității.
- 11 După ultima rută, apăsați pe **STOP** pentru a opri timerul pentru rută.
- 12 Selectați **Salvare**.

Inițierea unei expediții

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

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

Înregistrarea manuală a unui punct de monitorizare

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

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

Vizualizarea punctelor de pe traseu

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

Vânătoare

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Vânătoare**.
- 3 Apăsați pe **START** și selectați **Pornire vânătoare**.
- 4 Apăsați pe **START** și selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității, selectați **Înapoi la start** și selectați o opțiune.
 - Pentru a salva locația curentă, selectați **Salvare locație**.
 - Pentru a vizualiza locațiile salvate în timpul acestei activități de vânătoare, selectați **Locații vânătoare**.
 - Pentru a vizualiza toate locațiile salvate precedent, selectați **Locații salvate**.
 - Pentru a naviga la o destinație, selectați **Navigare** și alegeți o opțiune.
- 5 După finalizarea partidei de vânătoare, apăsați **STOP** și selectați **Încheiere vân**.

Activități marine

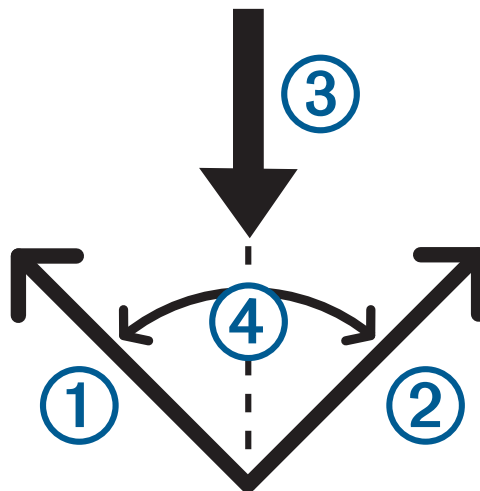
Navigare

Asistența pentru direcție

⚠ ATENȚIE

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

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



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

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

Calibrarea funcției Asistență pentru direcție

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați **Crs amb** sau **Sail**.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul de asistență pentru direcție.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați ecranul de asistență pentru direcție la ecranele de date pentru activitate ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 79](#)).
- 4 Selectați **START**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra tribordul, selectați **START**.
 - Pentru a calibra babordul, selectați **DOWN**.**SUGESTIE:** dacă vântul bate dinspre tribordul vasului, trebuie să calibrați tribordul. Dacă vântul bate dinspre babordul vasului, trebuie să calibrați babordul.
- 6 Așteptați ca dispozitivul să calibreze funcția Asistență pentru direcție.
Va apărea o săgeată care indică dacă ambarcațiunea este cârmuită sau ridicată.

Introducerea unui unghi de curs fix

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Crs amb** sau **Sail**.
- 3 Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul de asistență pentru direcție.
- 4 Mențineți apăsat **MENU**.
- 5 Selectați **Unghi de curs > Unghi**.
- 6 Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a seta valoarea.

Introducerea direcției reale a vântului

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Crs amb** sau **Sail**.
- 3 Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul de asistență pentru direcție.
- 4 Mențineți apăsat **MENU**.
- 5 Selectați **Dir.reală vânt > Fixă**.
- 6 Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a seta valoarea.

Sfaturi pentru primirea celei mai bune estimări

Pentru a primi cea mai bună estimare când utilizați funcția de asistență pentru direcție, puteți încerca aceste sfaturi. Pentru mai multe informații, consultați [Introducerea direcției reale a vântului, pagina 62](#) și [Calibrarea funcției Asistență pentru direcție, pagina 62](#).

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

Curse de ambarcațiuni cu vele

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

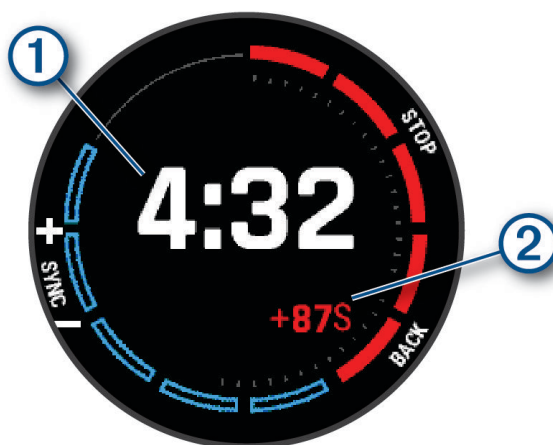
Setarea liniei de start

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Crs amb**.
- 3 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Mențineți apăsat **MENU**.
- 5 Selectați **Setări linie de start**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Marcare babord** pentru a marca linia de pornire la babord la trecerea pe lângă aceasta.
 - Selectați **Marcare tribord** pentru a marca linia de pornire la tribord la trecerea pe lângă aceasta.
 - Selectați **Diferență de timp** pentru a activa sau a dezactiva datele despre diferența de timp din ecranul cu date al cronometrului cursei.
 - Selectați **Dist.până la start** pentru a seta distanța până la linia de start, unitățile de distanță preferate și lungimea bărcii dvs.

Începerea unei curse

Pentru a putea vedea cât timp aveți la dispoziție, trebuie să setați linia de start (*Setarea liniei de start*, pagina 63).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Crs amb**.
- 3 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
Ecranul afișează cronometrul cursei ① și timpul disponibil ②.



- 4 Dacă este necesar, țineți apăsat pe **MENU** și selectați o opțiune:
 - Pentru a seta un timer fix, selectați **Timp cursă canotaj > Fixă**, apoi introduceți o durată.
 - Pentru a seta o oră de start în următoarele 24 de ore, selectați **Timp cursă canotaj > GPS**, apoi introduceți momentul zilei.
- 5 Apăsați pe **START**.
- 6 Selectați **UP** și **DOWN** pentru a sincroniza cronometrul cursei cu cronometrul oficial al cursei.
NOTĂ: când timpul disponibil este negativ, veți ajunge la start după începerea cursei. Când timpul disponibil este pozitiv, veți ajunge la start înainte de începerea cursei.
- 7 Apăsați **START** pentru a porni cronometrul activității.

Sporturi acvatice

Vizualizarea activităților sportive acvatice

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

Ceasul dvs. înregistrează detaliile fiecărei activități sportive acvatice utilizând funcția de rulare automată.

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

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

Pescuit

Pescuit

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Pescuit**.
- 3 Apăsați pe **START** > **Începere pescuit**.
- 4 Apăsați pe **START** și selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga captura la numărul peștilor și a salva locația, selectați **Înreg.capt..**
 - Pentru a salva locația curentă, selectați **Salvare locație**.
 - Pentru a seta un cronometru de interval, ora de încheiere sau memento pentru ora de încheiere a activității, selectați **Timere pescuit**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității, selectați **Înapoi la start** și selectați o opțiune.
 - Pentru a vizualiza locațiile salvate, selectați **Locații salvate**.
 - Pentru a naviga la o destinație, selectați **Navigare** și alegeți o opțiune.
 - Pentru a edita setările de activitate, selectați **Setări** și alegeți o opțiune (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 80*).
- 5 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe **STOP** și selectați **Term. pescuit**.

Maree

Vizualizarea informațiilor despre maree

⚠️ AVERTISMENT

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

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

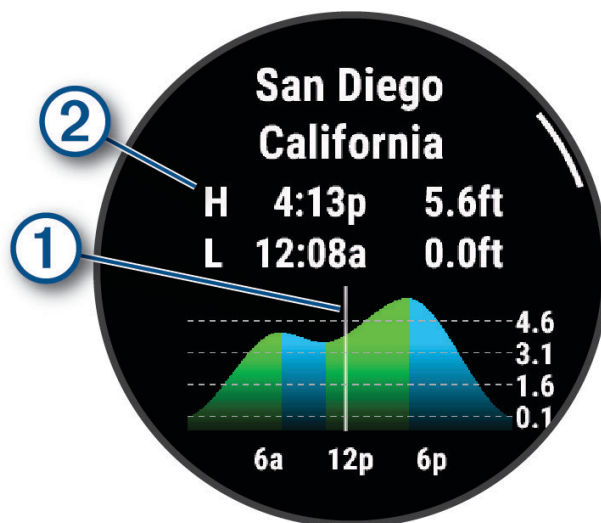
1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.

2 Selectați **Maree**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a folosi locația curentă când sunteți lângă o stație de măsurare a mării, selectați **Adăugare > Locație curentă**.
- Pentru a selecta o locație pe hartă, selectați **Adăugare > Utilizare hartă**.
- Pentru a introduce numele unui oraș, selectați **Adăugare > Căutare oraș**.
- Pentru a selecta o locație salvată, selectați **Adăugare > Locații salvate**.
- Pentru a introduce coordonatele unei locații, selectați **Adăugare > Coordonate**.

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



4 Apăsați pe **DOWN** pentru a vizualiza informațiile privind marea pentru zilele următoare.

5 Apăsați **START** și selectați **Setare ca favorită** pentru a seta această locație ca stație preferată de măsurare a mării.

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

Setarea unei alerte de maree

1 Din aplicația **Maree**, selectați o stație de măsurare a mării salvată.

2 Apăsați **START** și selectați **Setare alerte**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a seta o alarmă care să se declanșeze înainte de flux, selectați **Până la flux**.
- Pentru a seta o alarmă care să se declanșeze înainte de reflux, selectați **Până la reflux**.

Ancora

AVERTISMENT

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

Marcarea locației ancorării

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

Setări de ancoră

De pe fața ceasului, apăsați **START**, selectați **Anchor**, țineți apăsat pe **MENU** și selectați setările de activitate.

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

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

Alarmă ancoră: permite activarea sau dezactivarea unei alarme pentru momentul în care ambarcațiunea trece peste raza derivei.

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

Telecomandă motor de trolling

Asocierea ceasului și a motorului de trolling

Puteți asocia ceasul cu un motor de trolling Garmin și îl puteți utiliza ca telecomandă. Pentru mai multe informații despre utilizarea unei telecomenzi, consultați manualul de utilizare al motorului de trolling.

- 1 Porniți motorul de trolling.
- 2 Aduceți ceasul la 1 m (3 ft.) de panoul de afișaj de pe motorul de trolling.
- 3 Pe ceas, apăsați pe **START** și selectați **Motor trolling**.
SUGESTIE: dacă este necesar, vă puteți asocia ceasul cu un alt motor de trolling ([Asocierea senzorilor wireless](#), pagina 142).
- 4 Pe panoul de afișare al motorului trolling, apăsați pe  de trei ori pentru a intra în modul de asociere.
 pe panoul de afișare a motorului de trolling luminează în albastru pe măsură ce acesta caută o conexiune.
- 5 Pe ceas, apăsați **START** pentru a intra în modul de asociere.
- 6 Verificați dacă parola afișată pe telecomanda motorului de trolling corespunde ceasului dvs.
- 7 Pe ceas, apăsați **START** pentru a confirma parola.
- 8 Pe telecomanda motorului de trolling, apăsați  pentru a confirma parola.
 pe panoul de afișaj al motorului de trolling se aprinde verde atunci când conexiunea la ceasul dvs. este reușită.

Schi și sporturi de iarnă

Puteți adăuga activități de schi și snowboarding la lista dvs. de activități ([Personalizarea activităților și aplicațiilor](#), pagina 78). Puteți personaliza ecranele de date pentru fiecare activitate ([Personalizarea ecranelor de date](#), pagina 79).

Vizualizarea coborârilor cu schiurile

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

- 1 Începeți o activitate de schi sau snowboard.
- 2 Mențineți apăsat **MENU**.
- 3 Selectați **Vizualizare coborâri**.
- 4 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și un rezumat al tuturor coborârilor.

Ecranele coborârilor includ timpul, distanța parcursă, viteza maximă, viteza medie și coborârea totală.

Înregistrarea unei activități de schi în afara pistei sau snowboarding

Activitatea de schi în afara pistei sau snowboarding vă permite să comutați de la modul de monitorizare a urcării la cel de monitorizare a coborârii, astfel încât să vă monitorizați cu precizie statisticile. Puteți personaliza setarea Monitorizare mod pentru a comuta automat sau manual modurile de monitorizare ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 80](#)).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Schi în af. pistei** sau **Snowboardind în afara pistei**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Dacă începeți o activitate în urcare, selectați **În urcare**.
 - Dacă vă începeți activitatea deplasându-vă în josul pantei, selectați **În coborâre**.
- 4 Apăsați **START** pentru a porni timerul activității.
- 5 Dacă este necesar, apăsați **LAP** pentru a comuta între modurile de monitorizare urcare și coborâre.
- 6 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe **STOP** și selectați **Salvare**.

Date despre putere pentru schi fond

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

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

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

Golf

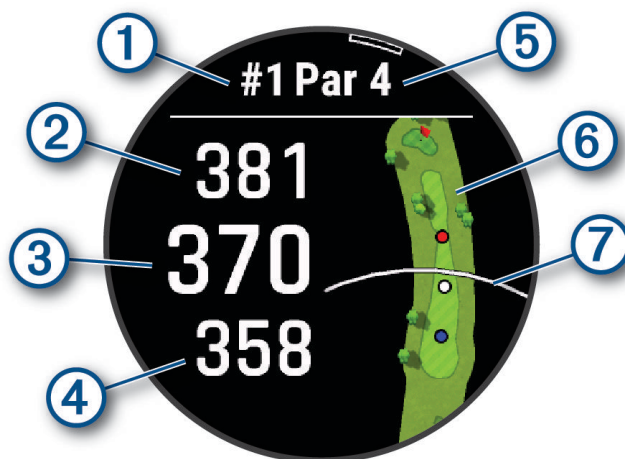
Partide de golf

Înainte de a juca golf, încărcați ceasul ([încărcarea ceasului, pagina 185](#)).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Golf**.
Dispozitivul localizează sateliții, vă calculează locația și selectează un teren dacă există unul singur în apropiere.
- 3 Dacă este afișată lista de terenuri, selectați un teren din listă.
- 4 Dacă este necesar, setați distanța loviturii.
- 5 Selectați  pentru a ține scorul.

6 Selectare Tee Box

Apare ecranul cu informații despre găuri.



①	Numărul găurii curente
②	Distanța până în spatele greenului
③	Distanța până în mijlocul greenului
④	Distanța până la partea frontală a greenului
⑤	Par pentru gaură
⑥	Harta greenului
⑦	Distanța loviturii de la caseta loviturii tee

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

7 Selectați o opțiune:

- Atingeți distanțele până în zona din față, centrul și spatele greenului, pentru a vedea distanța PlaysLike ([Pictogramele pentru distanță PlaysLike, pagina 71](#)).
- Atingeți harta pentru a vedea mai multe detalii sau măsurați distanța prin poziționarea tactilă a rundeii ([Măsurarea distanțelor prin poziționare tactilă, pagina 72](#)).
- Apăsăți tasta **UP** sau **DOWN** pentru a vedea locația și distanța până la un layup sau până în față și spatele unui obstacol.
- Apăsăți pe **START** pentru a deschide meniul de golf ([Meniul Golf, pagina 70](#)).

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

Meniul Golf

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

Închidere rundă: încheie runda curentă.

Modificare gaură: vă permite să schimbați manual gaura.

Schim.pe green: vă permite să schimbați greenul când sunt disponibile mai multe pentru aceeași gaură.

Vizualizare green: vă permite să schimbați locul acului pentru o măsurătoare mai precisă a distanței (*Mutarea steagului, pagina 70*).

Asis.golf virt.: solicită o recomandare de crosă de la asistentul de golf virtual (*Asistentul de golf virtual, pagina 71*).

PlaysLike: indică factorii PlaysLike pentru gaură (*Pictogramele pentru distanță PlaysLike, pagina 71*).

Măsurare lovitură: indică distanța loviturii anterioare înregistrate cu ajutorul funcției Garmin AutoShot™ (*Vizualizarea loviturilor măsurate, pagina 72*). Puteți înregistra și manual o lovitură (*Măsurarea manuală a unei lovituri, pagina 72*).

Fișă de scor: deschide fișa de scor pentru runda (*Ținerea scorului, pagina 72*).

Odometru: indică datele înregistrate pentru durată, distanță și numărul de pași făcuți. Odometrul pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unei runde. Puteți să resetați odometrul în timpul unei runde.

Vânt: deschide un indicator care arată direcția vântului și viteza în raport cu acul (*Vizualizarea vitezei și direcției vântului, pagina 73*).

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

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

Ținte pers.: vă permite să salvați o locație, cum ar fi un obiect sau un obstacol, pentru gaura curentă (*Salvarea Țintelor personalizate, pagina 74*).

Statistici crosă: afișează statisticile pentru fiecare crosă de golf, cum ar fi informații despre distanță și precizie. Apare când asociați senzorii Approach® CT10 sau activați setarea Solicitare crosă.

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

Setări: vă permite să personalizați setările activității de golf (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 80*).

Mutarea steagului

Puteți vizualiza mai îndeaproape zona verde și muta locul acului.

1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe **START**.

2 Selectați **Vizualizare green**.

3 Atingeți sau trageți  pentru a muta locul acului.

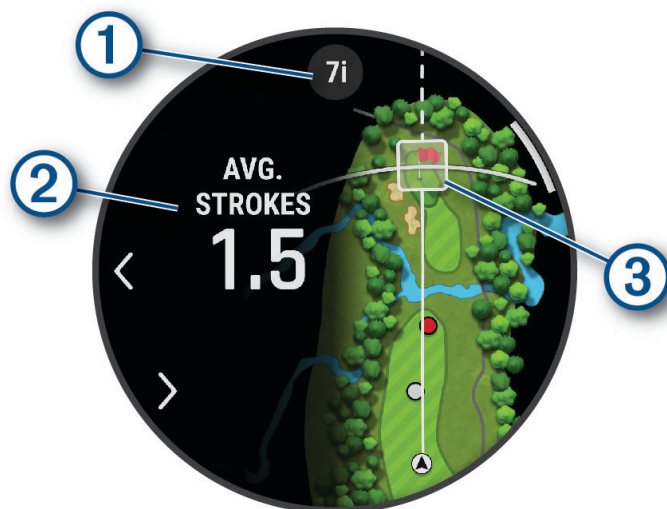
SUGESTIE: puteți apăsa START pentru a mări sau micșora.

4 Apăsați pe **BACK**.

Distanțele de pe ecranul cu informațiile despre găuri sunt actualizate pentru a afișa noile locații ale acelor. Locul acelor este salvat numai pentru runda curentă.

Asistentul de golf virtual

Pentru a putea utiliza asistentul de golf virtual, trebuie să jucați cinci runde cu senzorii de monitorizare a croselor Approach CT10 sau să activați setarea Solicitare crosă (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 80*) și să vă încărcați fișele de scor. Pentru fiecare rundă, trebuie să vă conectați la un telefon asociat cu aplicația Garmin Golf™. Asistentul de golf virtual oferă recomandări bazate pe gaură, date despre vânt și performanțele dvs. cu fiecare crosă.



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

Pictogramele pentru distanță PlaysLike

Funcția pentru distanță PlaysLike ia în considerare schimbările de altitudine de pe traseu, afișând viteza vântului, direcția vântului și densitatea aerului prin afișarea distanței ajustate echivalentă de pe green (*Factori de distanță PlaysLike, pagina 71*). În timpul unei runde, puteți să atingeți o distanță până la green pentru a vizualiza distanța PlaysLike.

SUGESTIE: puteți configura ce date sunt luate în considerare pentru ajustările PlaysLike din setările activității (*Setări PlaysLike, pagina 72*).

▲: distanța este mai mare decât se estima.

■: distanța de joc corespunde estimării.

▼: distanța este mai scurtă decât se estima.

Factori de distanță PlaysLike

În timpul unei runde de golf, puteți vedea cât din ajustările distanței pentru PlaysLike se datorează schimbărilor de altitudine pe traseu, vitezei și direcției vântului și densității aerului.

Apăsați pe START și selectați PlaysLike.

▲: diferența de distanță creată de schimbările de altitudine.

▲: diferența de distanță datorată vitezei și direcției vântului.

☁: diferența de distanță datorată densității aerului.

Setări PlaysLike

Mențineți apăsat pe MENU și selectați **Activități și aplicații > Golf > Setări Golf > PlaysLike**.

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

Vreme: permite includerea densității aerului în ajustările distanței PlaysLike.

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

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

Măsurarea distanțelor prin poziționare tactilă

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

- 1 În timp ce jucați golf, atingeți harta.
- 2 Atingeți sau trageți degetul pentru a poziționa cercul țintă .
Puteți vizualiza distanța de la poziția dvs. curentă la cercul țintă și de la cercul țintă la locul acului.
- 3 Dacă este necesar, selectați  sau  pentru a mări sau micșora.

Vizualizarea loviturilor măsurate

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

SUGESTIE: detectarea automată a loviturii funcționează cel mai bine atunci când purtați dispozitivul pe încheietura principală și realizați un contact bun cu mingea. Loviturile putt nu sunt detectate.

- 1 În timp ce jucați golf, apăsați **START**.
- 2 Selectați **Lov.anterioare** pentru a vizualiza toate distanțele loviturilor înregistrate.
NOTĂ: distanța față de cea mai recentă lovitură este afișată, de asemenea, în partea de sus a ecranului cu informații despre găuri.

Măsurarea manuală a unei lovituri

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

- 1 Efectuați o lovitură și urmăriți locul unde cade mingea.
- 2 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe **START**.
- 3 Selectați **Măsurare lovitură**.
- 4 Apăsați pe **START**.
- 5 Selectați **Adăugare lovitură > ✓**.
- 6 Dacă este necesar, introduceți crosa pe care ați utilizat-o pentru lovitură.
- 7 Deplasați-vă pe jos sau cu mașina până la bilă.

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

Ținerea scorului

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

Înregistrarea statisticilor

Înainte de a putea înregistra statistici, trebuie să activați monitorizarea statisticilor ([Setările de scor, pagina 73](#)).

1 De pe fișa de scor, selectați o gaură.

2 Introduceți numărul total de lovituri efectuate, inclusiv lovituri putt, și apăsați pe **START**.

3 Setati numărul de lovituri putt efectuate și apăsați pe **START**.

NOTĂ: numărul de lovituri putt efectuate este utilizat numai pentru monitorizarea statisticilor și nu vă crește scorul.

4 Dacă este necesar, selectați o opțiune:

NOTĂ: dacă sunteți la o gaură par 3, nu sunt afișate informații despre fairway.

- Dacă mingea dvs. a ajuns pe fairway, selectați **În fairway**.
- Dacă mingea dvs. nu a ajuns pe fairway, selectați **Ratare la dreapta** sau **Ratare la stânga**.

5 Dacă este necesar, introduceți numărul loviturilor de pedeapsă.

Setările de scor

Mențineți apăsat pe MENU și selectați **Activități și aplicații > Golf > Setări Golf > Stabilire scor**.

Met. de stab. a scorului: schimbă metoda pe care o utilizează dispozitivul pentru a ține scorul.

Scor handicap: activează scorul cu handicap.

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

Afișare scor: afișează scorul total al rundei în partea de sus a clasamentului ([Ținerea scorului, pagina 72](#)).

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

Penalități: permite urmărirea loviturilor de pedeapsă în timpul unui meci de golf ([Înregistrarea statisticilor, pagina 73](#)).

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

Despre scorul Stableford

Atunci când selectați metoda de scor Stableford ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 80](#)), se vor acorda puncte pe baza numărului de lovituri efectuate în raport cu par. La finalul unei runde, cel mai mare scor învinge. Dispozitivul acordă puncte conform specificațiilor Asociației de Golf din Statele Unite.

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

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

Vizualizarea vitezei și direcției vântului

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

1 Apăsați **START**.

2 Selectați **Vânt**.

Săgeata indică direcția vântului în raport cu acul.

Vizualizarea direcției spre ac

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

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

- 1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **PinPointer**.
Săgeata indică locația acului.

Salvarea țintelor personalizate

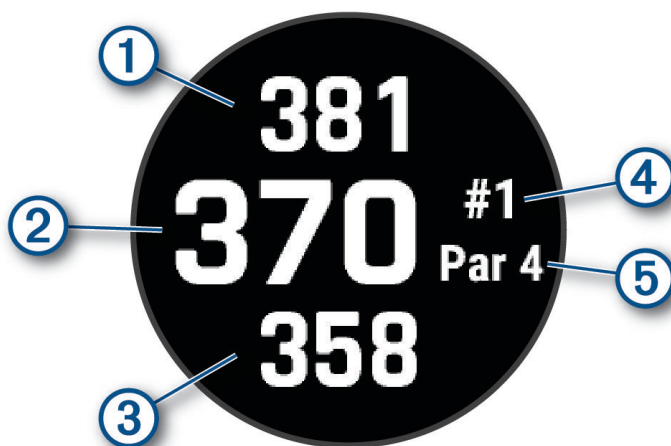
În timp ce jucați o rundă, puteți salva până la cinci ținte personalizate pentru fiecare gaură. Salvarea unei ținte este utilă pentru a înregistra obiecte sau obstacole care nu figurează pe hartă. Puteți vizualiza distanțele până la aceste ținte utilizând ecranul cu obstacole și distanțe layup (*Partide de golf, pagina 68*).

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

Modul cu cifre mari

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

Țineți apăsat pe **MENU**, selectați setările activității și selectați **Numere în font mare**.



①	Distanța până la partea din spate a green-ului
②	Distanța până la partea din centru a green-ului sau poziția selectată a piunezei
③	Distanța până la partea din față a green-ului
④	Numărul găurii curente
⑤	Lovitura par pentru gaura curentă

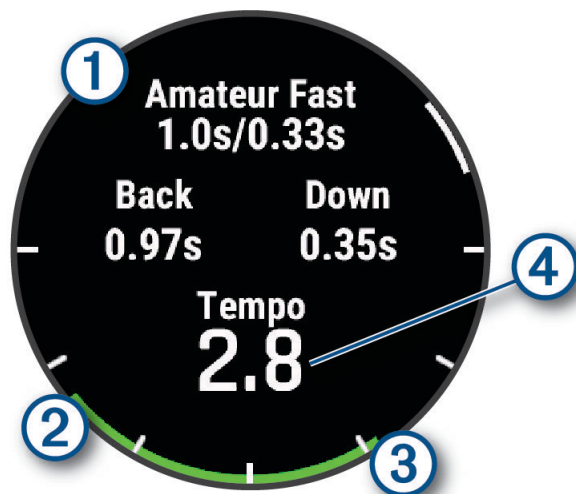
Antrenament ritm balans

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

Tempo balans ideal

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

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



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

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

Analizarea ritmului dvs. de balans

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

- 1 Apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Antren.tempo**.
- 3 Apăsați pe **START**.
- 4 Selectați **Viteză swing** și selectați o opțiune.
- 5 Finalizați un balans complet și loviți mingea.

Ceasul afișează analiza balansului.

Vizualizare secvență sfaturi

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

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

Jumpmaster

AVERTISMENT

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

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

Planificarea unei sărituri

- 1 Selectați un tip de săritură (*Tipuri de săritură, pagina 76*).
- 2 Introduceți informațiile despre săritură (*Introducerea informațiilor despre săritură, pagina 77*).
Dispozitivul calculează HARP.
- 3 Selectați **Accesare punct HARP** pentru a începe navigarea către HARP.

Tipuri de săritură

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

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

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

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

Introducerea informațiilor despre săritură

- 1 Apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Jumpmaster**.
- 3 Selectați un tip de săritură (*Tipuri de săritură, pagina 76*).
- 4 Finalizați una sau mai multe acțiuni pentru a introduce informațiile despre săritură:
 - Selectați **DIP** pentru a seta un punct de trecere pentru locația preferată pentru aterizare.
 - Selectați **Altitudine de coborât** pentru a seta altitudinea de coborât în AGL (în picioare) atunci când săritorul jumpmaster iese din aeronavă.
 - Selectați **Altitudine deschisă** pentru a seta altitudinea deschisă în AGL (în picioare) atunci când săritorul jumpmaster deschide parașuta.
 - Selectați **Aruncare înainte** pentru a seta distanța orizontală parcursă (în metri) conform vitezei aeronavei.
 - Selectați **Traseu la punctul HARP** pentru a seta direcția parcursă (în grade) conform vitezei aeronavei.
 - Selectați **Vânt** pentru a seta viteza vântului (în noduri) și direcția (în grade).
 - Selectați **Constant** pentru a regla anumite informații pentru săritura planificată. În funcție de tipul de săritură, puteți selecta **Procent maxim**, **Factor de siguranță**, **K-Deschis**, **K-Cădere liberă** sau **K-Static** și introduceți informații suplimentare (*Setări constante, pagina 78*).
 - Selectați **Automat la punctul DIP** pentru a activa navigația la punctul DIP după ce săriți.
 - Selectați **Accesare punct HARP** pentru a începe navigarea către HARP.

Introduceți informațiile despre vânt pentru săriturile HAHO și HALO

- 1 Apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Jumpmaster**.
- 3 Selectați un tip de săritură (*Tipuri de săritură, pagina 76*).
- 4 Selectați **Vânt > Adăugare**.
- 5 Selectați o altitudine.
- 6 Introduceți viteza vântului în noduri și selectați **Finalizare**.
- 7 Introduceți direcția vântului în grade și selectați **Finalizare**.

Valoarea pentru vânt este adăugată la listă. Numai valorile pentru vânt incluse în listă sunt utilizate pentru calcule.
- 8 Repetați pașii 5-7 pentru fiecare altitudine disponibilă.

Resetarea informațiilor despre vânt

- 1 Apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Jumpmaster**.
- 3 Selectați **HAHO** sau **HALO**.
- 4 Selectați **Vânt > Resetare**.

Toate valorile despre vânt sunt șterse din listă.

Introducerea informațiilor despre vânt pentru o săritură statică

- 1 Apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Jumpmaster > Static > Vânt**.
- 3 Introduceți viteza vântului în noduri și selectați **Finalizare**.
- 4 Introduceți direcția vântului în grade și selectați **Finalizare**.

Setări constante

Selectați Jumpmaster, selectați un timp de săritură și selectați Constant.

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

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

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

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

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

Personalizarea activităților și aplicațiilor

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

Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite

Lista activităților dvs. preferate apare atunci când apăsați pe **START** pe cadranul ceasului și oferă acces rapid la activitățile pe care le utilizați cel mai frecvent. Prima dată când apăsați pe **START** pentru a începe o activitate, ceasul vă solicită să vă selectați activitățile favorite. Puteți adăuga sau elimina activități favorite în orice moment.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
Activitățile dvs. favorite apar în partea de sus a listei.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga o activitate favorită, selectați activitatea și selectați **Setare ca favorită**.
 - Pentru a elimina o activitate favorită, selectați activitatea și selectați **Eliminare din favorite**.

Modificarea ordinii unei activități în lista de aplicații

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Reordonare**.
- 5 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a ajusta poziția activității în lista de aplicații.

Personalizarea ecranelor de date

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

NOTĂ: pentru activitățile de scufundare, puteți personaliza ecranele de date din meniul **Con.scf.** ([Personalizarea ecranelor de date pentru scufundări, pagina 22](#)).

- 1 Mențineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date**.
- 6 Selectați un ecran de date de personalizat.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Aspect** pentru a regla numărul de câmpuri de date pe ecranul de date.
 - Selectați **Câmpuri de date** și selectați un câmp pentru a schimba datele care apar în câmp.
SUGESTIE: pentru o listă cu toate câmpurile de date disponibile, consultați [Câmpuri de date, pagina 194](#).
Nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locul ecranului de date din buclă.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina ecranul de date din buclă.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga un ecran de date la buclă.
Puteți adăuga un ecran personalizat de date sau puteți selecta unul dintre cele predefinite.

Adăugarea unei hărți la activitate

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Hartă**.

Crearea unei activități personalizate

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Adăugare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Copiere activ.** pentru a crea activitatea dvs. personalizată pornind de la una dintre activitățile dvs. salvate.
 - Selectați **Altele > Altele** pentru a crea o nouă activitate personalizată.
- 4 Dacă este necesar, selectați un tip de activitate.
- 5 Selectați un nume sau introduceți un nume personalizat.
Numele de activități duplicate includ un număr, de exemplu: Bicicletă(2).
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați o opțiune pentru a personaliza setările de activitate specifice. De exemplu, puteți personaliza ecranele de date sau funcțiile automate.
 - Selectați **Finalizare** pentru a salva și a folosi activitatea personalizată.
- 7 Selectați **Da** pentru adăugarea activității la lista de favorite.

Setări ale activităților și aplicației

Aceste setări vă permit să personalizați fiecare aplicație de activitate preîncărcată pe baza nevoilor dvs. De exemplu, puteți personaliza paginile de date și puteți activa alerte și caracteristici de antrenament. Nu toate setările sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

Țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Activități și aplicații**, apoi selectați o activitate și setările acesteia.

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

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

Culoare accent: setează culoarea de accent pentru pictograma activității.

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

Alerte: setează alertele de antrenament sau navigare pentru activitate ([Alerte de activitate, pagina 83](#)).

Urcare automată: detectează schimbările de altitudine utilizând altimetrul încorporat și afișează automat datele relevante privind urcarea ([Activarea urcării automate, pagina 85](#)).

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap pentru a marca automat turele. Opțiunea Distanță automată marchează turele la o anumită distanță. Opțiunea Poziționare automată marchează turele în locația în care anterior ați apăsat pe LAP. Când terminați o tură, apare un mesaj personalizabil de alertă pentru tură. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități.

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

Odihnă automată: creează automat un interval de odihnă atunci când vă opriți din mișcare în timpul unei activități de înot în bazin ([Odihnă automată înot și Odihnă manuală, pagina 54](#)). Setează opțiunile pentru pornirea și oprirea automată a timerul de odihnă pentru activitatea de alergare ultra ([Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra, pagina 52](#)).

Coborâre automată: detectează automat cursele de schi sau de sporturi nautice utilizând accelerometrul încorporat ([Vizualizarea coborârilor cu schiurile, pagina 67](#), [Vizualizarea activităților sportive acvatice, pagina 64](#)).

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

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

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

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

Numere în font mare: modifică dimensiunea cifrelor de pe ecranele cu date ([Modul cu cifre mari, pagina 74](#)).

Transmitere puls: transmite automat datele despre puls de la ceas către dispozitivele asociate atunci când începeți activitatea ([Difuzarea datelor despre puls, pagina 135](#)).

Difuzare pe GameOn: transmite automat datele biometrice către aplicația Garmin GameOn când începeți o activitate de gaming ([Utilizarea aplicației Garmin GameOn™, pagina 58](#)).

ClimbPro: afișează informații despre ascensiune pentru urcările viitoare și curențe în timpul navigării pe un traseu ([Utilizarea ClimbPro, pagina 85](#)).

Solicitare crosă: vă solicită să introduceți ce crosă de golf ați utilizat după fiecare lovitură detectată, pentru a înregistra statisticile crosei ([Înregistrarea statisticilor, pagina 73](#)).

Por. număr. inv.: activează un timer pentru numărătoare inversă pentru intervalele turelor de bazin.

Ecrane de date: personalizează ecranele de date pentru activitate și adaugă noi ecrane de date pentru activitate ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 79](#)).

Distanța loviturii: setează distanța medie pe care o parcurge mingea în urma loviturii dvs. când jucați golf.

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

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

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

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

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

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

Număr pistă: setează numărul culoarului pentru alergare pe traseu.

Tasta pentru tură: activează butonul LAP pentru a înregistra o tură sau o pauză de odihnă în timpul unei activități.

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

Hartă: setează preferințele de afișare pentru ecranul de date pentru hărți pentru activitate (*Setările de activitate ale hărții, pagina 84*).

Str.hartă: setează datele despre hărți care vor fi afișate pe hartă (*Afișarea și ascunderea datelor despre hărți, pagina 151*).

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

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

Monitorizare obstacole: salvează locațiile obstacolelor din prima tură a traseului. Pe buclele repetate ale traseului, ceasul utilizează locațiile salvate pentru a comuta între obstacole și intervalele de alergare (*Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole, pagina 53*).

PlaysLike: configurează funcția de apreciere a distanței, care afișează distanțele ajustate echivalente de pe green în timp ce jucați golf (*Pictogramele pentru distanță PlaysLike, pagina 71*).

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înotul în bazin.

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

Mod alimentare: setează modul implicit de putere pentru activitatea dorită.

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

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

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

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

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

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

Redenumire: setează numele activității.

Cont. rep.: înregistrează numărul de repetiții în timpul unui antrenament. Opțiunea Doar exerciții înregistrează numărul de repetiții numai în timpul exercițiilor ghidate.

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

Restabilire setări implicite: resetează setările de activitate.

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

Planificare rută: setează preferințele pentru calcularea rutelor pentru activitate ([Setările pentru stabilirea rutei, pagina 84](#)).

Puterea de alergare: înregistrează datele privind puterea de funcționare și personalizează setările ([Setări putere de alergare, pagina 145](#)).

Sateți: setează sistemul de sateți care trebuie utilizat pentru activitatea respectivă ([Setări satelit, pagina 86](#)).

Stabilire scor: setează preferințele dvs. de scor pentru golf, activează monitorizarea statisticilor și vă setează handicapul ([Setările de scor, pagina 73](#)).

Segmente: afișează segmentele dvs. salvate pentru activitate ([Segmente, pagina 86](#)). Opțiunea Selectare automată efort reglează automat timpul de cursă țintă al unui segment în funcție de performanța dvs. pe segment.

Alerte de segment: vă notifică cu privire la segmentele salvate care se apropie ([Segmente, pagina 86](#)).

Autoevaluare: setează cât de des vă evaluați efortul perceput pentru activitate ([Evaluarea unei activități, pagina 50](#)).

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

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

Modif.aut.sport înot alerg.: tranziționează automat între etapa de înot și etapa de alergare din cadrul unei activități multisport.

Ecran tactil: activează ecranul tactil în timpul unei activități.

Modul Turneu: dezactivează funcții care nu sunt permise în timpul turneele de golf aprobate.

Tranziții: activează tranziții pentru activități multi-sport.

Unități: setează unitățile de măsură pentru activitate.

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

Asis.golf virt.: afișează automat recomandările privind crosa de la asistentul de golf virtual sau le puteți accesa manual din meniu. Apare după jucarea a cinci runde de golf, monitorizarea croselor și încărcarea clasamentului în aplicația Garmin Golf.

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

Alerte de activitate

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

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

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

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

Nume alertă	Tip de alertă	Descriere
Cadență	Interval	Puteți seta minime și maxime ale cadenței.
Calorii	Eveniment, repetitiv	Puteți seta numărul de calorii.
Personalizat	Eveniment, repetitiv	Puteți selecta un mesaj existent sau puteți crea un mesaj personalizat și selecta un tip de alertă.
Distanță	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de distanță.
Altitudine	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale altitudinii.
Puls	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă. Consultați Despre zonele de puls, pagina 163 și Calculul zonelor de puls, pagina 165 .
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
Ritm	Repetitiv	Puteți seta un ritm de înot țintă.
Pornire	Interval	Puteți seta nivelul de putere ridicat sau redus.
Proximitate	Eveniment	Puteți seta o rază în jurul unui loc salvat.
Alergare/Mers	Repetitiv	Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate.
Putere de alergare	Eveniment, rază	Puteți seta valori minime și maxime ale zonei de putere.
Viteză	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale vitezei.
Cadență mișcări	Interval	Puteți seta mai multe sau mai puține mișcări pe minut.
Timp	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de timp.
Monitorizare cronometru	Repetitiv	Puteți seta un interval de monitorizare în secunde.

Setarea unei alerte

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

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

Setările de activitate ale hărții

Puteți personaliza afișarea ecranului de date despre hărți pentru fiecare activitate.

Țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Activități și aplicații**, selectați o activitate, selectați setările activității și selectați **Hartă**.

Configurare hărți: afișează date de la hărțile instalate.

Mod grafic maritim: activează graficul nautic când se afișează date marine. Această opțiune afișează diverse caracteristici ale hărții, în diferite culori, astfel încât datele maritime să fie mai clare, iar harta să fie cât mai apropiată ca și aspect de hărțile de hârtie.

Utilizare setări sistem: permite ceasului să folosească preferințele din setările de sistem ale hărții (*Setări hartă*, pagina 149). Când această setare este dezactivată, puteți să personalizați setările hărții pentru o activitate.

Setările pentru stabilirea rutei

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

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

Țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Activități și aplicații**, alegeți o activitate, selectați setările activității și apoi **Planificare rută**.

Activitate: setează o activitate în vederea stabilirii rutei. Ceasul calculează rutele optimizate pentru tipul de activitate pe care o desfășurați.

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

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

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

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

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

Utilizarea ClimPro

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **ClimPro > Stare > În timpul navigării**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Câmp de date** pentru a personaliza câmpul de date care apare pe ecranul ClimPro.
 - Selectați **Alarmă** pentru a seta alerte la începutul unei urcări sau la o anumită distanță de la urcare.
 - Selectați **Coborâri** pentru a activa sau dezactiva coborârile pentru activitățile de alergare.
 - Selectați **Detectare urcare** pentru a alege tipurile de urcări detectate în timpul activităților de ciclism.
- 7 Vizualizați din nou urcările și detaliile traseului pentru traseul ([Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului, pagina 177](#)).
- 8 Începeți să urmați un traseu salvat ([Navigarea către o destinație, pagina 171](#)).

Activarea urcării automate

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Urcare automată > Stare**.
- 6 Selectați **Întotdeauna** sau **Când nu navigați**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ecran alergare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul alergării.
 - Selectați **Ecran urcare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul urcării.
 - Selectați **Inversare culori** pentru a inversa culorile afișajului când se schimbă modurile.
 - Selectați **Viteză verticală** pentru a seta rata de urcare în timp.
 - Selectați **Comutare mod** pentru a seta cât de rapid schimbă modurile dispozitivul.**NOTĂ:** opțiunea Ecran curent vă permite să comutați automat la ultimul ecran pe care l-ați vizualizat înainte de trecerea la urcarea automată.

Setări satelit

Puteți modifica setările pentru satelit pentru a personaliza sistemele de sateliți utilizate pentru fiecare activitate. Pentru mai multe informații despre sistemele de sateliți, accesați garmin.com/aboutGPS.

Țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Activități și aplicații**, selectați o activitate, selectați setările activității și **Sateliți**.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

Dezactivat: dezactivează sistemele de sateliți pentru o activitate.

Utilizare implicit: permite ceasului să utilizeze setarea implicită a sistemului pentru sateliți (*Setări de sistem*, pagina 180).

Numai GPS: activează sistemul de sateliți GPS.

Toate sistemele: activează mai multe sisteme de sateliți. Utilizarea mai multor sisteme de sateliți odată asigură performanțe mai bune în medii dificile și o achiziție mai rapidă a poziției, decât dacă utilizați doar GPS-ul. Totuși, utilizarea mai multor sisteme poate reduce autonomia bateriei mai rapid decât dacă utilizați doar GPS-ul.

Toate + benzi multiple: activează mai multe sisteme de sateliți pe mai multe benzi de frecvență. Sistemele cu mai multe benzi folosesc mai multe benzi de frecvență și asigură jurnale de monitorizare mai consecvente, poziționare îmbunătățită, erori multi-path îmbunătățite și mai puține erori atmosferice când folosiți ceasul în medii dificile.

Selectare automată: permite ceasului să selecteze tehnologia SatIQ™ pentru a selecta dinamic cel mai bun sistem cu mai multe benzi în funcție de mediului dvs. Setarea Selectare automată oferă cea mai bună precizie de poziționare, acordând în același timp prioritate duratei de viață a bateriei.

UltraTrac: înregistrează puncte de pe traseu și datele senzorilor cu o frecvență mai redusă. Activarea caracteristicii UltraTrac mărește durata de viață a bateriei, dar reduce calitatea activităților înregistrate. Este indicat să folosiți caracteristica UltraTrac pentru activități care necesită o durată de viață mai lungă a bateriei și pentru care actualizările frecvente ale datelor senzorului sunt mai puțin importante.

Segmente

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

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

Strava™ Segmente

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

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

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

Vizualizarea detaliilor segmentului

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Segmente**.
- 6 Selectați un segment.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Timpi în cursă** pentru a vizualiza durata și viteza medie sau ritmul pentru liderul segmentului.
 - Selectați **Hartă** pentru a vizualiza segmentul pe hartă.
 - Selectați **Diagrama altitudinilor** pentru a vizualiza o diagramă a elevațiilor de pe segment.

Efectuarea unei curse pe un segment

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

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

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

Applied Ballistics®

AVERTISMENT

Funcția Applied Ballistics are ca scop furnizarea de soluții precise pentru altitudine și deviația la vânt numai pe baza profilurilor de arme și gloanțe și a măsurării condițiilor curente. În funcție de mediul dvs., condițiile se pot modifica rapid. Modificările în condițiile de mediu, cum ar fi rafalele de vânt și vântul spre țintă, pot influența traiectoria. Soluțiile pentru altitudine și deviația la vânt reprezintă sugestii bazate numai pe datele introduse de dvs. Efectuați măsurători des și cu atenție și permiteți măsurătorilor să se stabilizeze după modificări semnificative ale condițiilor de mediu. Lăsați întotdeauna o marjă de siguranță pentru condițiile de mediu care se schimbă și erorile de citire.

Trebuie să conștientizați întotdeauna care este ținta și ce se află înaintea acesteia înainte de a trage. Dacă nu veți lua în considerare mediul de tragere, pot apărea deteriorarea proprietății, rănirea sau decesul.

Funcția Applied Ballistics oferă soluții de ochire personalizate pentru tragerea pe distanțe mari, pe baza caracteristicilor armei, a calibrului glonțului și a diferitelor condiții de mediu. Puteți introduce parametri precum vânt, temperatură, umiditate, distanță și direcție de tragere.

Această funcție furnizează informațiile necesare pentru a trage proiectile pe distanțe mari, inclusiv altitudinea pentru ochirea la țintă, devierea la vânt și durata de deplasare. De asemenea, include modele de rezistență personalizate pentru tipul dvs. de glonț. Accesați appliedballisticsllc.com pentru mai multe detalii despre această funcție. Consultați *Glosar de termeni Applied Ballistics, pagina 92* pentru descrierile termenilor și câmpurilor de date.

NOTĂ: poate fi necesar să actualizați soluția balistică din aplicația Applied Ballistics Quantum™ pentru a debloca toate funcțiile Applied Ballistics (*Aplicația Applied Ballistics Quantum, pagina 87*).

Aplicația Applied Ballistics Quantum

Aplicația Applied Ballistics Quantum vă permite să gestionați profilurile balistice de pe dispozitivul dvs. Descent sau faceți upgrade la soluția balistică, dacă este necesar. Puteți descărca aplicația Applied Ballistics Quantum din magazinul de aplicații de pe telefon.

Applied BallisticsOpțiuni

De pe fața ceasului, apăsați **START**, selectați **Applied Ballistics** și apăsați **START**.

Quick Edit: vă permite să editați intervalul, direcția de tragere și informații despre vânt (*Editare rapidă condiții de tragere, pagina 88*).

Range Card: vă permite să vizualizați date pentru diferite intervale pe baza parametrilor introduși. Puteți modifica câmpurile (*Personalizarea câmpurilor cardului intervalului, pagina 89*), edita creșterea intervalului (*Editarea creșterii intervalului, pagina 89*) și seta intervalul bazei (*Setarea distanței de bază, pagina 89*).

Target Card: vă permite să vizualizați intervalul, altitudinea și devierea vântului pentru zece ținte pe baza parametrilor introduși de utilizator

Environment: vă permite să personalizați condițiile atmosferice pentru mediul curent. Puteți introduce valorile personalizate, utiliza valorile presiunii și a latitudinii determinate de senzorul intern din dispozitiv sau puteți utiliza valoarea temperaturii determinată de un senzor (*Mediu, pagina 88*).

Target: vă permite să personalizați condițiile de tragere la distanță mare pentru ținta curentă. Puteți schimba ținta selectată și personaliza condițiile pentru până la zece ținte (*Schimbarea țintei, pagina 89*).

Profile: vă permite să personalizați proprietățile armei (*Editarea proprietăților armei, pagina 90*), proprietățile glontului (*Editarea proprietăților glonțului, pagina 90*) și ale unităților de măsură pentru profilul dvs. curent. Puteți modifica profilul selectat (*Selectarea unui profil diferit, pagina 89*) și adăuga profilurile suplimentare (*Adăugarea unui profil, pagina 90*).

Change Fields: permite personalizarea câmpurilor de date din ecranul de date al profilului (*Personalizare ecran de date profil, pagina 90*).

Setup: vă permite să selectați unități de măsură și să activați opțiunile de deviere a vântului și de soluții privind altitudinea.

Editare rapidă condiții de tragere

Puteți edita intervalul, direcția de tragere și informațiile despre vânt.

1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **START**.

2 Selectați **Quick Edit**.

SUGESTIE: puteți selecta DOWN sau UP pentru a edita fiecare valoare și apăsați START pentru a trece la următorul câmp.

3 Setati valoarea **RNG** la distanța țintă.

4 Setati valoarea **DOF** în direcția de tragere corespunzătoare (fie manual, fie utilizând busola).

5 Setati **W 1** la viteza redusă a vântului.

6 Setati **W 2** la o viteză mare a vântului.

7 Setati **DIR** în direcția din care provine vântul.

8 Apăsați **BACK** pentru a salva setările.

Mediu

Editarea mediului

1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **START**.

2 Selectați **Environment**.

3 Selectați o opțiune de editat.

Activarea actualizării automate

Puteți utiliza funcția de actualizare automată pentru a actualiza automat valorile privind latitudinea și presiunea. Atunci când este conectată la un senzor vreme, de asemenea, se actualizează valoarea temperaturii. Când este conectată la un contor meteo, sunt actualizate și valorile pentru viteza vântului, direcția vântului și umiditate. Valorile se actualizează la fiecare cinci minute.

1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **START**.

2 Selectați **Environment > Auto Update > On**.

Card interval

Personalizarea câmpurilor cardului intervalului

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Range Card**.
SUGESTIE: puteți apăsa **START** pentru a vizualiza rapid diferite câmpuri de date pentru a treia coloană..
- 3 Țineți apăsat pe **START**.
- 4 Selectați **Change Fields**
- 5 Apăsați pe **START** pentru a derula până la un câmp.
- 6 Apăsați pe **DOWN** sau **UP** pentru a schimba câmpul.
- 7 Selectați **BACK** pentru a salva modificările.

Editarea creșterii intervalului

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Range Card**.
- 3 Țineți apăsat pe **START**.
- 4 Selectați **Range Increment**.
- 5 Introduceți o valoare.

Setarea distanței de bază

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Range Card**.
- 3 Țineți apăsat pe **START**.
- 4 Selectați **Base Range**.
- 5 Introduceți o valoare.

Ținte

Schimbarea țintei

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **START**.
- 2 Selectare **Target**.
- 3 Selectați o țintă.
- 4 Selectare **Set as Current**.

Editarea țintei

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **START**.
- 2 Selectare **Target**.
- 3 Selectați o țintă.
- 4 Selectați o opțiune de editat.

Profil

Selectarea unui profil diferit

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Profile > Profile**.
- 3 Selectați un profil.
- 4 Selectați **Change Profile**.

Adăugarea unui profil

Puteti adăuga un fișier .pro care conține informații de profil, creându-l cu ajutorul aplicației Applied Ballistics Quantum și transferând fișierul în folderul AB de pe dispozitiv . Puteti crea un profil și cu ajutorul dispozitivului Garmin.

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Profile > Profile > + Profile**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a personaliza proprietățile glonțului, selectați **Bullet Properties** (*Editarea proprietăților glonțului, pagina 90*).
 - Pentru a personaliza proprietățile armei, selectați **Gun Properties** (*Editarea proprietăților armei, pagina 90*).
 - Pentru a modifica unitățile de măsură pentru câmpurile de ieșire, selectați **Output Units**.

Ștergerea unui profil

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Profile > Profile**.
- 3 Selectați un profil.
- 4 Selectați **Delete Profile**.

Personalizare ecran de date profil

- 1 În timpul unei activități Applied Ballistics, apăsați **DOWN** pentru a derula în ecranul de date al profilului.
- 2 Apăsați pe **START**.
- 3 Selectați **Change Fields**
- 4 Apăsați pe **DOWN** sau **UP** pentru a derula printr-un câmp.
- 5 Apăsați pe **START** pentru a modifica câmpul.
- 6 Selectați **BACK** pentru a salva modificările.

Editarea proprietăților glonțului

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Profile > Bullet Properties**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a introduce automat proprietățile glonțului din baza de date cu gloanțe Applied Ballistics, selectați **Bullet Database**, selectați soluția balistică și selectați calibrul glonțului, producătorul și curba de rezistență.
NOTĂ: puteți selecta calibrul glonțului dvs. pentru a căuta o listă cu gloanțe de calibrul respectiv. Nu toate numele de cartușe corespund calibrului acestora. De exemplu, un 300 Win Mag este un glonț de calibrul 0,308.
 - Pentru a introduce manual proprietățile glonțului dacă glonțul dvs. nu este în baza de date pentru gloanțe, apăsați **DOWN** pentru a derula prin opțiuni și selectați valorile de editat.
NOTĂ: puteți găsi aceste informații se găsesc pe site-ul producătorului de gloanțe.

Editarea proprietăților armei

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Profile > Gun Properties**.
- 3 Selectați o opțiune de editat.

Calibrarea vitezei la părăsirea țevii

Calibrarea vitezei inițiale oferă o soluție mai adecvată în intervalul supersonic pentru arma dvs. de foc specifică.

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Profile > Gun Properties > Calibrate Muzzle Velocity**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Range** pentru a edita intervalul.
 - Selectați **True Drop** pentru a edita distanța căderii.
- 4 Selectați .

Calibrare factor de scalare pantă

Garmin vă recomandă calibrarea vitezei inițiale înainte de factorul de scalare cădere.

Calibrarea factorului de scalare cădere oferă o soluție mai adecvată în intervalul supersonic pentru arma de foc specifică.

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Profile > Gun Properties > Calibrate DSF**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Range** pentru a edita intervalul.
 - Selectați **True Drop** pentru a edita distanța căderii.
- 4 Selectați .

Vizualizarea tabelului cu factori de scalare pantă

Tabelul cu factori de scalare pantă este populat după calibrarea factorului de scanare pantă. Dacă este necesar, puteți reseta valorile din tabel la zero.

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Profile > Gun Properties > View DSF Table**.
- 3 Dacă este necesar, mențineți apăsat pe **MENU** și selectați **Clear DSF Table**.
Valorile tabelului resetate la zero

Editarea vitezei inițiale și a tabelului de temperatură

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Profile > Gun Properties > MV-Temp Table**.
- 3 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 4 Selectați **Edit**.
- 5 Apăsați pe **DOWN** sau **UP** pentru a derula prin tabel.
- 6 Apăsați pe **START** pentru a edita o valoare.
- 7 Apăsați pe **BACK** pentru a salva modificările.
- 8 Apăsați pe **BACK**.
- 9 Selectați **Muzzle Velocity > Enable MV-Temp** pentru a seta viteza la părăsirea țevii utilizând tabelul de temperatură.

Ștergerea tabelului cu viteza și temperatura la părăsirea țevii

- 1 Din aplicația Applied Ballistics, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Profile > Gun Properties > MV-Temp Table**.
- 3 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 4 Selectați **Clear MV-Temp**.

Glosar de termeni Applied Ballistics

Câmpuri pentru soluția de tragere

DOF: direcția de tragere, cu nordul la 0 grade și estul la 90 de grade. Câmp de introducere date.

SUGESTIE: puteți utiliza busola pentru a seta această valoare, îndreptând partea de sus a dispozitivului în direcția de tragere. Valoarea curentă afișată de busolă apare în câmpul DOF. Puteți apăsa START pentru a utiliza această valoare. Puteți introduce manual o valoare DOWN sau UP.

NOTĂ: DOF se utilizează numai pentru calcularea efectului Coriolis. Dacă trageți la o țintă aflată la sub 1.000 de yarzi distanță, acest câmp de introducere a datelor este opțional.

Elevation: porțiunea verticală a soluției de tragere, afișată în miliradiani (mil) sau minute de unghi (MOA).

RNG: distanța până la țintă, afișată în yarzi sau metri. Câmp de introducere date.

W 1/2: viteza vântului 1, viteza vântului 2 și direcția vântului. De exemplu, dacă direcția vântului (DIR) este 9:00, vântul suflă de la stânga la dreapta - direcție percepută de trăgător. Câmp de introducere date.

NOTĂ: câmpul Viteză vânt 2 este opțional. Utilizarea atât a vitezei vântului 1, cât și a vitezei vântului 2 nu este o modalitate eficientă de a ține cont de diferențele viteze ale vântului, la diferite distanțe între dvs. și țintă. Utilizarea acestor câmpuri este o modalitate de a delimita (izola) valorile vântului și de a calcula valorile minimă și maximă ale devierii provocate de vânt pentru soluția respectivă.

Windage 1: porțiunea orizontală a soluției de tragere, pe baza vitezei vântului 1 și a direcției vântului, afișată în miliradiani (mil) sau minute de unghi (MOA).

Windage 2: porțiunea orizontală a soluției de tragere, pe baza vitezei vântului 2 și a direcției vântului, afișată în miliradiani (mil) sau minute de unghi (MOA).

Câmpuri de ieșire suplimentare

Aero. Jump. Effect: valoarea altitudinii atribuită saltului aerodinamic. Saltul aerodinamic reprezintă abaterea pe verticală a glonțului din cauza vântului lateral. Saltul aerodinamic este calculat pe baza valorii pentru Viteză vânt 1. Dacă nu există o valoare pentru vânt lateral sau nicio valoare pentru vânt, această valoare este zero.

Bullet Drop: deplasarea totală pe verticală a glonțului în cursul traiectoriei sale, afișată în inci.

Cos. Incl. Ang.: cosinusul unghiului de înclinare la țintă.

H. Cor. Effect: efectul Coriolis pe orizontală. Efectul Coriolis pe orizontală este valoarea abaterii provocate de vânt atribuită de soluție efectului Coriolis. Această valoare este întotdeauna calculată de dispozitiv, deși impactul poate fi minim dacă nu trageți la distanțe mari.

Lead: corecția pe orizontală necesară pentru a atinge o țintă care se deplasează la stânga sau la dreapta, cu o viteză dată.

SUGESTIE: când introduceți viteza țintei, dispozitivul introduce abaterea provocată de vânt necesară în valoarea totală a abaterii provocate de vânt.

Max. Ord.: înălțimea maximă a traiectoriei. Aceasta este înălțimea maximă deasupra axei țevii la care va ajunge un glonț de-a lungul traiectoriei de deplasare.

Max. Ord. Range: distanța la care glonțul va atinge înălțimea maximă.

Remaining Energy: energia rămasă a glonțului la impactul cu ținta, afișată în picioare-livre forță (ft. lbf) sau jouli (J).

Spin Drift: valoarea abaterii provocate de vânt atribuite abaterii prin rotație (abaterii giroscopice). De exemplu, în emisfera nordică, un glonț tras din țeava unei arme cu rotație spre dreapta va avea întotdeauna o ușoară abatere spre dreapta în timpul deplasării.

Time of Flight: durata de deplasare, care indică timpul necesar glonțului pentru a ajunge la țintă, pentru o distanță dată.

V. Cor. Effect: efectul Coriolis pe verticală. Efectul Coriolis pe verticală este valoarea înălțimii atribuită de soluție efectului Coriolis. Această valoare este întotdeauna calculată de dispozitiv, deși impactul poate fi minim dacă nu trageți la distanțe mari.

Velocity: viteza estimată a glonțului

Velocity Mach: viteza estimată a glonțului la impactul cu ținta, afișată ca un multiplu al vitezei sunetului (mach).

Câmpuri de mediu

Amb/Stn Pressure: presiunea ambiantă (a stației). Presiunea ambiantă nu este reglată pentru a corespunde presiunii de la nivelul mării (barometrice). Presiunea ambiantă este necesară pentru opțiunea de tragere balistică. Câmp de introducere date.

SUGESTIE: puteți introduce manual această valoare sau puteți selecta opțiunea Use Current Pressure pentru a utiliza valoarea presiunii de la senzorul interior din dispozitiv.

Humidity: procentul de umiditate din aer. Câmp de introducere date.

Latitude: locația pe orizontală pe suprafața Pământului. Valorile negative se află sub Ecuator. Valorile negative se află deasupra Ecuatorului. Această valoare este utilizată pentru a calcula abaterea Coriolis pe orizontală, respectiv pe verticală. Câmp de introducere date.

SUGESTIE: puteți selecta opțiunea Use Current Position pentru a utiliza coordonatele GPS de pe dispozitivul dvs.

NOTĂ: Latitude se utilizează numai pentru calcularea efectului Coriolis. Dacă trageți la o țintă aflată la sub 1.000 de yarzi distanță, acest câmp de introducere a datelor este opțional.

Temperature: temperatura de la locația dvs. curentă. Câmp de introducere date.

SUGESTIE: puteți introduce manual valoarea temperaturii de la un senzor tempe conectat sau de la o altă sursă de temperatură. Acest câmp nu se conectează automat atunci când este conectat la un senzor tempe.

Wind Direction: direcția din care bate vântul. De exemplu, un vânt 9:00 bate de la stânga la dreapta dvs. Câmp de introducere date.

Wind Speed 1: viteza vântului utilizată pentru soluția de tragere. Câmp de introducere date.

Wind Speed 2: o viteză opțională, suplimentară a vântului utilizată pentru soluția de tragere. Câmp de introducere date.

SUGESTIE: puteți utiliza două viteze ale vântului pentru a calcula o soluție pentru abaterea provocată de vânt care conține o valoare superioară și una inferioară. Abaterea efectivă provocată de vânt la tragere trebuie să se încadreze în acest interval

Câmpuri țintă

Direction of Fire: direcția de tragere, cu nordul la 0 grade și estul la 90 de grade. Câmp de introducere date.

NOTĂ: Direction of Fire se utilizează numai pentru calcularea efectului Coriolis. Dacă trageți la o țintă aflată la sub 1.000 de yarzi distanță, acest câmp de introducere a datelor este opțional.

Inclination: unghiul de înclinare al tragerii. O valoare negativă indică o tragere în jos. O valoare pozitivă indică o tragere în sus. Soluția de tragere înmulțește porțiunea verticală a soluției cu cosinusul unghiului de înclinare pentru a calcula soluția ajustată pentru o tragere în sus sau în jos. Câmp de introducere date.

Range: distanța până la țintă, afișată în yarzi sau metri. Câmp de introducere date.

Speed: viteza unei ținte în mișcare, exprimată în mile pe oră (mph) sau în kilometri pe oră (km/h). O valoare negativă indică o țintă care se mișcă spre stânga. O valoare pozitivă indică o țintă care se mișcă spre dreapta. Câmp de introducere date.

Câmpuri de profil, proprietățile glonțului

Ballistic Coefficient: coeficientul balistic al producătorului aferent glonțului dvs. Câmp de introducere date.

SUGESTIE: când utilizați una dintre curbele de rezistență Applied Ballistics personalizate, coeficientul balistic va afișa valoarea 1,000.

Bullet Diameter: diametrul glonțului, măsurat în inci. Câmp de introducere date.

NOTĂ: diametrul glonțului poate varia față de denumirea comună a cartușului. De exemplu, un glonț 300 Win Mag are, în realitate, un diametru de 0,308 inci.

Bullet Length: lungimea glonțului, măsurată în inci. Câmp de introducere date.

Bullet Weight: greutatea glonțului, măsurată în dramuri. Câmp de introducere date.

Drag Curve: curba de rezistență personalizată Applied Ballistics sau modelele de proiectile standard G1 sau G7. Câmp de introducere date.

NOTĂ: majoritatea gloanțelor de pușcă cu bătaie lungă sunt mai apropiate de standardul G7.

Câmpuri de profil, proprietățile armei

Muzzle Velocity: viteza glonțului la părăsirea țeavii. Câmp de introducere date.

NOTĂ: acest câmp este necesar pentru calcule precise efectuate de către soluția de tragere. Dacă se calibrează viteza la părăsirea țevii, acest câmp poate fi actualizat automat, pentru o soluție de tragere mai precisă.

Output Units: unitățile de măsură de ieșire. Un miliradian (mil) este egal cu 3,438 inci la 100 de yarzi. Un minut de unghi (MOA) este egal cu 1,047 inci la 100 de iarzi.

Sight Height: distanța de la axa centrală a țevii puștii la axa centrală a lunetei. Câmp de introducere date.

SUGESTIE: puteți determina cu ușurință această valoare măsurând de la partea de sus a șurubului la centrul țurelei de compensare a vântului și adăugând jumătate din diametrul șurubului.

SSF - Elevation: un multiplicator liniar care ține cont de scalarea pe verticală. Nu toate lunetele puștilor permit o urmărire perfectă, deci soluția balistică necesită o corecție a scalei în funcție de luneta respectivă. De exemplu, dacă țurela se deplasează cu 10 mil, dar impactul este 9 mil, scala vizorului este de 0,9. Câmp de introducere date.

SSF - Windage: un multiplicator liniar care ține cont de scalarea pe orizontală. Nu toate lunetele puștilor permit o urmărire perfectă, deci soluția balistică necesită o corecție a scalei în funcție de luneta respectivă. De exemplu, dacă țurela se deplasează cu 10 mil, dar impactul este 9 mil, scala vizorului este de 0,9. Câmp de introducere date.

Twist Rate: distanța necesară părții ghintuite a țevii pentru a face o rotație completă. Valoarea de rotație a puștii este deseori furnizată de producătorul armei sau al țevii. Câmp de introducere date.

Zero Height: o modificare opțională pentru a influența înălțimea la distanță zero. Aceasta se utilizează deseori la adăugarea unui supresor sau la utilizarea unei sarcini subsonice. De exemplu, dacă adăugați un supresor și glonțul lovește ținta cu 1 inci mai sus decât se preconiza, Zero Height este de 1 inci. Trebuie să o setați la zero atunci când scoateți supresorul. Câmp de introducere date.

Zero Offset: o modificare opțională pentru a influența deviația produsă de vânt la distanță zero. Aceasta se utilizează deseori la adăugarea unui supresor sau la utilizarea unei sarcini subsonice. De exemplu, dacă adăugați un supresor și glonțul lovește ținta cu 1 inci mai la stânga zonei de impact dorite, Zero Offset este de 1 inci. Trebuie să o setați la zero atunci când scoateți supresorul. Câmp de introducere date.

Zero Range: distanța de inițializare a armei. Câmp de introducere date.

Câmpuri profil, Proprietăți armă, Calibrare viteză la părăsirea țevii

Range: distanța de la părăsirea țevii la țintă. Câmp de introducere date.

SUGESTIE: trebuie să introduceți o valoare cât mai apropiată de distanța recomandată de soluția de tragere. Aceasta este distanța la care glonțul încetinește la Mach 1,2 și începe să intre în intervalul transonic.

True Drop: distanța reală de cădere a glonțului în timpul deplasării spre țintă, afișată în miliradiani (mil) sau minute de unghi (MOA). Câmp de introducere date.

Câmpuri profil, Proprietăți armă, Calibrare factor scalare pantă

Range: distanța de la care se trage. Câmp de introducere date.

SUGESTIE: această distanță trebuie să nu scadă sub 90% din distanța recomandată de soluția de tragere. Valorile mai mici de 80% din distanța recomandată nu vor asigura o reglare validă.

True Drop: distanța reală de cădere a glonțului atunci când se trage sub o anumită distanță, afișată în miliradiani (mil) sau minute de unghi (MOA). Câmp de introducere date.

Antrenament

Starea antrenamentului unificată

Când utilizați mai mult dispozitive Garmin cu contul Garmin Connect, puteți alege care dintre ele este principala sursă de date pentru utilizare zilnică și antrenamente.

Din aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Setări**.

Dispozitivul principal de antrenament: setează principala sursă de date pentru parametrii de antrenament, cum ar fi starea antrenamentului și punctul central al nivelului de solicitare.

Accesoriu principal: setează principala sursă de date pentru parametrii zilnici privind sănătate, cum ar fi pașii și somnul. Acesta ar trebui să fie ceasul pe care îl purtați cel mai des.

SUGESTIE: pentru cele mai precise rezultate, Garmin recomandă sincronizarea frecventă cu contul Garmin Connect.

Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor

Puteți să sincronizați activitățile și măsurătorile performanțelor de pe alte dispozitive Garmin pe ceasul seria Descent utilizând contul Garmin Connect. Astfel, ceasul poate să reflecte cu mai multă precizie antrenamentul și condiția dvs. fizică. De exemplu, puteți să înregistrați o cursă cu un computer pentru ciclism Edge® și să vizualizați detaliile despre activitate și timpul de recuperare pe ceasul seria Descent.

Sincronizați ceasul seria Descent și alte dispozitive Garmin cu contul Garmin Connect.

SUGESTIE: puteți seta un dispozitiv principal de antrenament și un accesoriu principal în aplicația Garmin Connect ([Starea antrenamentului unificată, pagina 95](#)).

Activitățile recente și măsurătorile performanțelor de pe celelalte dispozitive Garmin apar pe ceasul seria Descent.

Antrenarea pentru evenimente de alergare

Ceasul dvs. poate sugera exerciții zilnice pentru a vă ajuta să vă antrenați pentru un eveniment de alergare sau de ciclism, dacă aveți o valoare estimată pentru volumul VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 113](#)).

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

2 Selectați **Antren. și Planif. > Curse & evenimente > Găsiți un eveniment**.

3 Căutați un eveniment în zona dvs.

De asemenea, puteți selecta **Creați un eveniment** pentru a crea propriul dvs. eveniment.

4 Selectați **Adăugare la calendar**.

5 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.

6 Pe ceasul dvs., derulați la informațiile rapide principale ale cursei pentru a vedea o numărătoare inversă până la cursa principală.

7 De pe fața de ceas, apăsați pe **START** și selectați o activitate de alergare sau ciclism.

NOTĂ: dacă ați finalizat cel puțin o alergare în aer liber cu date despre puls sau o cursă cu date despre puls și putere, exercițiile sugerate zilnic vor fi afișate pe ceas.

Calendarul curselor și cursa principală

Când adăugați o cursă în calendarul Garmin Connect, puteți vedea evenimentul pe ceas adăugând informațiile rapide pentru cursa principală ([Informații rapide, pagina 107](#)). Data evenimentului trebuie să fie în următoarele 365 de zile. Ceasul afișează o numărătoare inversă până la eveniment, obiectivul pentru durată sau durata prevăzută a cursei (numai pentru evenimente de alergare) și informații meteo.

NOTĂ: informațiile meteo din trecut pentru locație și data sunt disponibile imediat. Datele prognozei locale apar cu aproximativ 14 zile înainte de eveniment.

Dacă adăugați mai multe evenimente de alergare, vi se solicită să-l alegeți pe cel principal.

În funcție de datele disponibile despre cursă pentru evenimentul respectiv, puteți consulta date despre altitudine, harta traseului și adăugați un plan PacePro™ ([PacePro Antrenament, pagina 100](#)).

Exerciții

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

Pe ceas: puteți deschide aplicația pentru antrenamente din lista de activități pentru a afișa toate antrenamentele încărcate pe ceas la momentul respectiv (*Activități și aplicații, pagina 48*).

De asemenea, puteți vizualiza istoricul antrenamentelor.

În aplicație: puteți crea și găsi mai multe antrenamente sau puteți selecta un plan de antrenament care conține antrenamente integrate, apoi le puteți transfera pe ceas (*Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect, pagina 97*).

Puteți programa antrenamente.

Vă puteți actualiza și edita antrenamentele actuale.

Începerea unui exercițiu

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

1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.

2 Selectați o activitate.

3 Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Antrenament**.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a începe un exercițiu cu intervale sau un exercițiu cu o țintă de antrenament, selectați **Antrenament rapid** (*Începerea unui exercițiu cu intervale, pagina 97, Setarea unei ținte a antrenamentului, pagina 99*).
- Pentru a începe un exercițiu preîncărcat sau salvat, selectați **Biblioteca de antrenamente** (*Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect, pagina 97*).
- Pentru a începe un exercițiu programat din calendarul de antrenamente Garmin Connect, selectați **Calen. de antren.** (*Despre calendarul de antrenament, pagina 99*).

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

5 Selectați un exercițiu.

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

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

7 Apăsați pe **START** pentru a porni timerul activității.

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

Scorul execuției exercițiilor

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

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

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

Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 157).

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

Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic

Pentru ca ceasul să poată sugera alergarea zilnică sau un antrenament pe bicicletă, trebuie să aveți o estimare a valorii VO2 max. pentru acea activitate ([Despre estimarea volumelor VO2 max.](#), pagina 113).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Alergare** sau **Bicicletă**.
Este afișat exercițiul sugerat zilnic.
- 3 Apăsați pe **START** și selectați o opțiune:
 - Pentru a face exercițiul, selectați **Efectuare antrenament**.
 - Pentru a refuza exercițiul, selectați **Eliminare**.
 - Pentru a previzualiza etapele exercițiului, selectați **Pași**.
 - Pentru a vedea sugestiile de exerciții pentru săptămâna următoare, selectați **Mai m.sug..**
 - Pentru a vedea setările pentru exerciții, cum ar fi **Tipul targetului**, selectați **Setări**.

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

Începerea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
 - 2 Selectați o activitate.
 - 3 Mențineți apăsat **MENU**.
 - 4 Selectați **Antrenament > Antrenament rapid > Intervale**.
 - 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Deschidere repetări** pentru a marca manual intervalele și perioadele de repaus apăsând pe **LAP**.
 - Selectați **Repetări structurate > Efectuare antrenament** pentru a utiliza un exercițiu cu intervale bazat pe distanță sau timp.
 - 6 Dacă este necesar, selectați **Da** pentru a include o încălzire înainte de exerciții.
 - 7 Apăsați pe **START** pentru a porni timerul activității.
 - 8 Când un exercițiu pe intervale conține o încălzire, apăsați pe **LAP** pentru a începe primul interval.
 - 9 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - 10 În orice moment, apăsați pe **LAP** pentru a opri intervalul sau perioada de repaus curentă și a trece la următorul interval sau perioadă de repaus (opțional).
- După ce finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Personalizarea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Antrenament rapid > Intervale > Repetări structurate > Editare**.
- 5 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta durata și tipul intervalelor, selectați **Interval**.
 - Pentru a seta durata și tipul repausului, selectați **Odihnă**.
 - Pentru a seta numărul de repetări, selectați **Repetare**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o încălzire cu final deschis, selectați **Încălzire > Activat**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o răcire cu final deschis, selectați **Relaxare > Activat**.
- 6 Apăsați pe **BACK**.

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

Înregistrarea unui test de viteză de înot critică

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

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Înot în bazin**.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Bibliotecă de antrenamente > Viteză înot critică > Ef.test de vit.de înot crit..**
- 5 Apăsați pe **DOWN** pentru a previzualiza etapele exercițiului (opțional).
- 6 Apăsați pe **START**.
- 7 Apăsați pe **START** pentru a porni timerul activității.
- 8 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Utilizarea Virtual Partner®

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

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Virtual Partner**.
- 6 Introduceți o valoare pentru ritm sau viteză.
- 7 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a schimba locația ecranului Virtual Partner (opțional).
- 8 Începeți activitatea (*Începerea unei activități, pagina 48*).
- 9 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a derula la ecranul Virtual Partner și a vedea cine conduce.

Setarea unei ținte a antrenamentului

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

1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.

2 Selectați o activitate.

3 Mențineți apăsat **MENU**.

4 Selectați **Antrenament**.

5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Setați o țintă**.
- Selectați **Antrenament rapid**.

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

6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Numai distanță** pentru a selecta o distanță presetată sau introduce o distanță personalizată.
- Selectați **Distanță și timp** pentru a selecta ca țintă o distanță și o durată.
- Selectați **Distanță și ritm** sau **Distanță și viteză** pentru a selecta ca țintă o distanță și un ritm sau o viteză.

Obiectivul de antrenament apare și vă afișează ora de finalizare estimată.

7 Apăsați pe **START** pentru a porni timerul activității.

SUGESTIE: puteți ține apăsat pe **MENU** și selecta **Anulare țintă** pentru a anula ținta pentru antrenament.

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

Puteți reitera o cursă dintr-o activitate înregistrată sau descărcată anterior. Această caracteristică funcționează împreună cu Virtual Partner pentru a putea vedea în ce măsură sunteți în avans sau în întârziere pe durata activității.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.

2 Selectați o activitate.

3 Mențineți apăsat **MENU**.

4 Selectați **Antrenament > Concurați cu dvs. înșivă**.

5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Din istoric** pentru a selecta o activitate înregistrată anterior de pe dispozitiv.
- Selectați **Descărcat** pentru a selecta o activitate pe care ați descărcat-o din contul dvs. Garmin Connect.

6 Selectați activitatea.

Ecranul Virtual Partner apare pentru a vă indica ora de finalizare estimată.

7 Apăsați pe **START** pentru a porni timerul activității.

8 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați pe **STOP** și selectați **Salvare**.

Despre calendarul de antrenament

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

Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect

Înainte de a putea descărca și utiliza un plan de antrenament, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să vă asociați ceasul sau computerul pentru ciclism Garmin cu un telefon compatibil ([Garmin Connect, pagina 157](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați •••.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Planuri Garmin Coach**.
- 3 Selectați și programați un plan de antrenament.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Revedeți planul de antrenament în calendar.

Adaptive Training Plans

Contul dvs. Garmin Connect are un plan de antrenament adaptiv și un Garmin antrenor care să se potrivească cu obiectivele dvs. de antrenament. De exemplu, puteți să răspundeți la câteva întrebări și să găsiți un plan care să vă ajute să finalizați o cursă de 5 km. Planul se adaptează la nivelul dvs. curent de fitness, antrenament și preferințe de programare și data cursei. Atunci când începeți un plan, informațiile rapide pentru antrenor Garmin sunt adăugate la bucla de informații rapide de pe ceasul Descent.

PacePro Antrenament

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

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

Descărcarea unui plan PacePro din Garmin Connect

Pentru a putea descărca un exercițiu din planul PacePro din Garmin Connect, trebuie să aveți cont Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 157](#)).

- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați •••.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Strategii de stabilire a ritmului PacePro**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a crea și a salva un plan PacePro.
- 4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.

Crearea unui plan PacePro pe ceas

Înainte de a putea crea un plan PacePro pe ceas, trebuie să creați un traseu ([Crearea unui traseu în Garmin Connect, pagina 176](#)).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Trasee**.
- 5 Selectați un traseu.
- 6 Selectați **PacePro > Creare Nou**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ritm obiectiv** și introduceți ritmul dvs. țintă.
 - Selectați **Durată obiectiv** și introduceți timpul dvs. țintă.Ceasul afișează banda personalizată pentru ritm.
- 8 Apăsați pe **START**.
- 9 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Acceptare plan** pentru a iniția planul.
 - Selectați **Viz. timpi inter.** pentru a previzualiza timpii intermediari.
 - Selectați **Diagrama altitudinilor** pentru a vizualiza un grafic al altitudinilor de pe traseu.
 - Selectați **Hartă** pentru a vizualiza traseul pe hartă.
 - Selectați **Eliminare** pentru a renunța la plan.

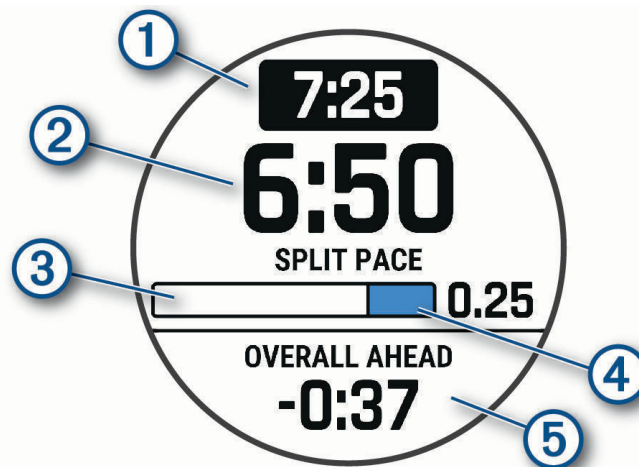
Inițierea unui plan PacePro

Înainte de a putea începe un plan PacePro, trebuie să descărcați un plan din contul dvs. Garmin Connect.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Mențineți apăsat pe **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Planuri PacePro**.
- 5 Selectați un plan.
- 6 Apăsați pe **START**.

SUGESTIE: puteți previzualiza timpii intermediari, graficul de altitudinile și harta înainte de a accepta planul PacePro.

- 7 Selectați **Acceptare plan** pentru a iniția planul.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Da** pentru a permite navigarea pe traseu.
- 9 Apăsați **START** pentru a porni timerul activității.



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

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

Ghidul pentru putere

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

Unul dintre cei mai importanți pași în planificarea unei strategii reușite pentru Ghidul pentru putere este alegerea nivelului de efort. Depunerea unui efort mai mare pe traseu va spori recomandările noastre privind puterea, iar alegerea unui efort mai ușor le va reduce ([Crearea și utilizarea unui Ghid pentru putere, pagina 103](#)). Principalul obiectiv al unui Ghidul pentru putere este să vă ajute să finalizați traseul pe baza informațiilor cunoscute despre aptitudinile dvs., nu pentru obținerea unui anumit timp țintă. Puteți ajusta nivelul de efort în timpul turei.

Ghidurile Ghidul pentru putere sunt asociate întotdeauna cu un traseu și nu pot fi utilizate fără antrenamente sau segmente. Puteți să vizualizați și să vă editați strategia în aplicația Garmin Connect și să o sincronizați cu dispozitive Garmin compatibile. Această caracteristică necesită un contor de putere, care trebuie asociat cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 142](#)).

Crearea și utilizarea unui Ghid pentru putere

Pentru a putea crea un ghid pentru putere, trebuie să asociați un contor de putere cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 142](#)). De asemenea, trebuie să aveți un traseu încărcat pe ceas ([Crearea unui traseu în Garmin Connect, pagina 176](#)).

Puteți crea un ghid pentru putere și în aplicația Garmin Connect.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați o activitate de ciclism în aer liber.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Antrenament > Power Guide > Creare Nou**.
- 5 Selectați un traseu ([Trasee, pagina 175](#)).
- 6 Selectați o poziție de deplasare.
- 7 Selectați o greutate a echipamentului.
- 8 Apăsați pe **START** și selectați **Utilizare plan**.

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

Istoric

Istoricul include durata, distanța, kaloriile, ritmul sau viteza medie, date privind turele și informații de la senzorul opțional.

NOTĂ: după ce memoria dispozitivului s-a umplut, datele dvs. cele mai vechi vor fi suprascrise.

Utilizarea istoricului

Istoricul conține activitățile precedente pe care le-ați salvat pe ceas.

Ceasul are informații rapide cu istoricul, pentru acces rapid la datele despre activități ([Informații rapide, pagina 107](#)).

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Activități**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Apăsați pe **START**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza informații suplimentare despre activitate, selectați **Toate statisticile**.
 - Pentru a vizualiza impactul activității asupra condiției fizice aerobe și anaerobe, selectați **Efectul antrenam.** ([Despre efectul antrenamentului, pagina 122](#)).
 - Pentru a vizualiza durata pe fiecare zonă de puls, selectați **Puls**.
 - Pentru a selecta o tură și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură, selectați **Ture**.
 - Pentru a selecta o coborâre cu schiurile sau cu snowboardul și pentru a vedea informații suplimentare despre fiecare tură, selectați **Coborâri**.
 - Pentru a selecta un set de exerciții și a vizualiza informații suplimentare despre fiecare set, selectați **Seturi**.
 - Pentru a vizualiza activitatea pe hartă, selectați **Hartă**.
 - Pentru a vizualiza un grafic al altitudinilor pentru activitate, selectați **Diagrama altitudinilor**.
 - Pentru a șterge activitatea selectată, selectați **Ștergere**.

Istoric sporturi multiple

Dispozitivul dvs. memorează rezumatul general al sporturilor multiple pentru activitate, inclusiv date despre distanța generală, timp, calorii și accesorii opționale. De asemenea, dispozitivul dvs. separă datele activității pentru fiecare segment sportiv și fiecare trecere, astfel încât să puteți compara activități de antrenament similare și să monitorizați cât de rapid faceți trecerile. Istoricul trecerilor include distanța, timpul, viteza medie și kaloriile.

Date personale

Când finalizați o activitate, dispozitivul afișează toate recordurile personale noi pe care le-ați obținut în timpul activității respective. Recordurile personale includ timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de alergare obișnuite, cea mai mare dificultate a unei activități de forță cu mișcări ample și cea mai lungă distanță alergată, parcursă cu bicicleta sau înotând.

NOTĂ: pentru ciclism, recordurile personale includ și cel mai mare urcuș și cea mai bună putere (este necesar un contor de putere).

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record.
- 5 Selectați **Vizualizare record**.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record pentru restabilire.
- 5 Selectați **Anterior > Da**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a șterge o înregistrare, selectați-o și selectați **Ștergere record > Da**.
 - Pentru a șterge toate recordurile pentru sport, selectați **Ștergere toate recordurile > Da**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Vizualizarea totalurilor de date

Puteți vizualiza datele acumulate despre distanțe și durate salvate pe ceas.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Totaluri**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare.

Utilizarea odometrului

Odometrul înregistrează automat distanța totală parcursă, altitudinea câștigată și durata activităților.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Totaluri > Odometru**.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza totalurile odometrului.

Ștergerea istoricului

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Istoric > Opțiuni**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ștergere toate activitățile** pentru a șterge toate activitățile din istoric.
 - Selectați **Resetare totaluri** pentru a reseta toate totalurile cu distanțe și durate.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Aspect

Puteți să personalizați aspectul feței de ceas și funcțiile de acces rapid în bucla de informații rapide și în meniul de comenzi.

Setările feței pentru ceas

Puteți personaliza aspectul feței pentru ceas selectând dispunerea, culorile și datele suplimentare. De asemenea, puteți descărca fețe personalizate pentru ceas din magazinul Connect IQ.

Fața de ceas implicită



①	Alternați indicatorul fusului orar. Folosește ca referință marcajele orelor în formatul cu 24 de ore pe ceas (Adăugarea unor fusuri orare alternative , pagina 47).
②	Nu a mai rămas timp fără zbor. Folosește ca referință marcajele orelor în formatul cu 24 de ore pe ceas (Timp fără zbor , pagina 11).
③	Durata intervalului de la suprafață (SI) după o scufundare (Vizualizarea informațiilor rapide despre intervalul la suprafață , pagina 33).

Personalizarea feței de ceas

Înainte de a putea activa o față de ceas Connect IQ, trebuie să instalați o față de ceas din magazinul Connect IQ ([Funcțiile Connect IQ](#), pagina 159).

Puteți personaliza informațiile și aspectul feței de ceas sau puteți activa un cadran Connect IQ instalat.

1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Față ceas**.

3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a previzualiza opțiunile pentru cadranul ceasului.

4 Selectați **Adăugare nou** pentru a crea o față de ceas digitală sau analogică personalizată.

5 Apăsați pe **START**.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a activa fața ceasului, selectați **Aplicare**.
- Pentru a schimba stilul numerelor pentru cadranul analogic, selectați **Apelare**.
- Pentru a schimba stilul limbilor indicatoare pentru cadranul analog, selectați **Arătătoare**.
- Pentru a modifica stilul cifrelor pentru fața de ceas digitală, selectați **Aspect**.
- Pentru a schimba stilul secundelor pentru cadranul digital, selectați **Secunde**.
- Pentru a modifica datele care apar pe cadran, selectați **Date**.
- Pentru a adăuga sau schimba un accent de culoare pe fața ceasului, selectați **Culoare accent**.
- Pentru a activa un mod de luminozitate redusă pentru fața de ceas când vă aflați în medii întunecate, selectați **Luminescent**.
- Pentru a schimba fusul orar utilizat pentru indicatorul de fus orar alternativ de pe fața de ceas implicită, selectați **Alte fusuri orare** ([Editarea unui fus orar alternativ](#), pagina 48).

NOTĂ: indicatorul de fus orar alternativ utilizează primul fus orar alternativ din listă.

- Pentru a schimba culoarea datelor care apar pe fața de ceas, selectați **Culoare date**.
- Pentru a elimina fața de ceas, selectați **Ștergere**.

Informații rapide

Ceasul este furnizat cu informații rapide preîncărcate ce oferă detalii rapide ([Vizualizarea buclei de informații rapide, pagina 111](#)). Unele informații rapide necesită o conexiune Bluetooth la un telefon compatibil.

În mod implicit, unele informații rapide nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual la informațiile rapide ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 111](#)).

Nume	Descriere
ABC	Afișează informații combinate de la altimetru, barometru și busolă.
Fusuri orare alternative	Afișează ora curentă pe fusuri orare suplimentare (Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 47).
Aclimatizare la altitudine	La altitudini de peste 800 m (2625 ft.), afișează grafice care indică valori corectate în funcție de altitudine pentru mediile citirilor pulsoximetrului, frecvenței respiratorii și pulsului în stare repaus din ultimele șapte zile.
Altimetru	Afișează altitudinea aproximativă pe baza schimbărilor de presiune.
Barometru	Afișează date despre presiunea mediului înconjurător pe baza altitudinii.
Body Battery™	Dacă este purtat toată ziua, afișează nivelul Body Battery actual și un grafic al nivelului dvs. din ultimele câteva ore (Body Battery, pagina 112).
Calendar	Afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe telefonul dvs.
Calorii	Afișează informațiile privind kaloriile dvs. pentru ziua curentă.
Comenzi cameră	Vă permit să fotografiați și să înregistrați un videoclip atunci când este asociat cu o cameră cu far Varia™ sau o cameră pentru stop spate Varia compatibilă (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 145).
Busolă	Afișează o busolă electronică.
Aptitudini de ciclism	Afișează tipul dvs. de ciclist, rezistența aerobă, capacitatea aerobă și capacitatea anaerobă (Vizualizarea aptitudinilor de ciclism, pagina 125).
Jurnal scufundări	Afișează scurte rezumate ale scufundărilor recente înregistrate (Vizualizarea informațiilor rapide despre jurnalul de scufundări, pagina 34).
Nivel de pregătire pentru scufundare	Afișează scorul și un scurt mesaj care vă ajută să determinați cât sunteți de pregătiți pentru fiecare zi de scufundare (Nivelul de pregătire pentru scufundare, pagina 35).
Monitorizarea câinilor	Afișează informații despre locația câinelui dvs. atunci când aveți un dispozitiv compatibil de monitorizare a câinilor asociat cu ceasul Descent.
Scor de anduranță	Afișează un scor, un grafic și un mesaj scurt care descrie anduranța dvs. totală pe baza activităților înregistrate (Scor de anduranță, pagina 124).
Prognoză pentru pescuit	Afișează estimările pentru cele mai bune zile și ore pentru pescuit în funcție de locația dvs., faza lunii și orele la care răsare și apune luna. Puteți vedea evaluarea zilei și orele de hrănire principale și secundare.
Numărul de etaje urcate	Urmărește numărul de etaje urcate și gradul de îndeplinire a obiectivului.
Antrenor Garmin	Afișează antrenamentele programate atunci când selectați un plan de antrenament adaptiv cu antrenorul Garmin în contul dvs. Garmin Connect. Planul se adaptează la nivelul dvs. curent de fitness, antrenament și preferințe de programare și data cursei.
Golf	Afișează scorurile și statisticile pentru golf pentru ultima rundă.
Health Snapshot	Începe o sesiune Health Snapshot pe ceasul dvs., care înregistrează mai multe statistici cheie privind sănătatea atunci când nu vă mișcați timp de două minute. Aceasta vă oferă o imagine asupra stării dvs. cardiovasculare generale. Ceasul înregistrează statistici precum pulsul mediu, nivelul de stres și rata respiratorie. Afișează rezumatele sesiunilor dvs. Health Snapshot salvate (Health Snapshot™, pagina 56).

Nume	Descriere
Statistici sănătate	Afișează un rezumat dinamic al statisticilor dvs. curente privind sănătatea. Măsurătorile includ pulsul, nivelul Body Battery, stresul și multe altele.
Puls	Afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și un grafic cu valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus (RHR).
Scor în pantă	Afișează un scor, un grafic, statistici relevante și un mesaj scurt care descrie performanțele dvs. de urcare în pantă pe baza activităților de alergare înregistrate (<i>Scor în pantă, pagina 125</i>).
Istoric	Afișează istoricul activităților și un grafic cu activitățile dvs. înregistrate.
Stare HRV	Afișează media pentru șapte zile a variabilității pulsului dvs. de peste noapte (<i>Starea variabilității pulsului, pagina 115</i>).
Minute de activitate	Urmărește timpul petrecut în activități moderate până la intense, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate și progresul înregistrat pentru îndeplinirea obiectivului.
Comenzi inReach®	Vă permite să trimiteți mesaje pe dispozitivul dvs. inReach asociat (<i>Utilizarea telecomenzii inReach, pagina 146</i>).
Consultant de adaptare la diferența de fus orar	Afișează ceasul nostru intern în timpul călătoriei și oferă îndrumări pentru a vă ajuta să vă obișnuiți cu fusul orar al destinației dvs. (<i>Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar, pagina 126</i>).
Ultima activitate	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate.
Ultima cursă Ultima alergare Ultimul înot	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate și un istoric al sportului specificat.
Messenger	Afișează conversațiile în aplicația Garmin Messenger™ dvs. și vă permite să trimiteți răspunsuri la mesaje de pe ceasul dvs. (<i>Aplicația Garmin Messenger, pagina 160</i>).
fază lună	Afișează ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.
Comenzi pentru muzică	Oferă comenzi pentru playerul muzical pentru muzica de pe telefonul sau ceasul dvs.
Pauze scurte de somn	Afișează durata totală a pauzei scurte de somn și creșterea nivelului Body Battery. Puteți porni timerul pentru pauza scurtă de somn și seta o alarmă care să vă trezească (<i>Personalizarea modului Repaus, pagina 182</i>).
Notificări	Vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. (<i>Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 154</i>).
Performanță	Afișează măsurătorile performanțelor care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament și performanțele înregistrate în timpul curselor (<i>Măsurătorile performanțelor, pagina 112</i>).
Cursa principală	Afișează evenimentul cursei pe care îl desemnați ca fiind cursa principală în calendarul dvs. Garmin Connect (<i>Calendarul curselor și cursa principală, pagina 95</i>).
Pulsoximetru	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului (<i>Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 137</i>). Dacă sunteți prea activ(ă) pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, măsurătorile nu sunt înregistrate.

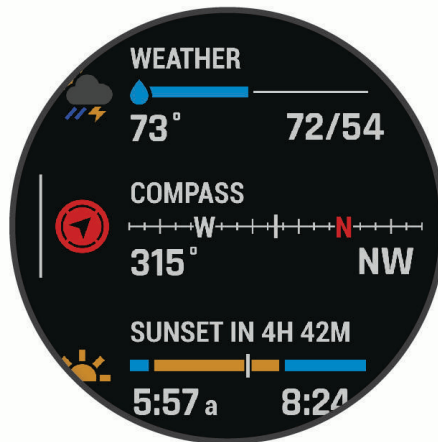
Nume	Descriere
Calendarul curselor	Afișează evenimentul cursei viitoare setată în calendarul dvs. Garmin Connect (Calendarul curselor și cursa principală, pagina 95).
Recuperare	Afișează timpul de recuperare. Durata maximă este de patru zile.
Respirație	Rata respiratorie curentă în respirații pe minut și media pe 7 zile. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.
Consilier de somn	Oferă recomandări pentru nevoia de somn în funcție de istoricul somnului și activităților, starea HRV și reprizele scurte de somn.
Scor de somn	Afișează durata totală de somn, scorul de somn și datele despre etapele somnului pentru noaptea precedentă.
Pași	Monitorizează numărul zilnic de pași, obiectivul de pași și datele pentru zilele anterioare.
Bursă	Afișează o listă personalizabilă de cotații la bursă (Adăugarea unei cotații bursiere, pagina 125).
Stres	Afișează nivelul curent de stres și un grafic cu nivelul dvs. de stres. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați. Dacă sunteți prea activ(ă) pentru ca ceasul să poată determina nivelul de stres, valorile pentru nivelul de stres nu sunt înregistrate.
Răsărit și apus	Afișează răsăritul soarelui, apusul, zorile și amurgul, împreună cu o hartă cu poziția curentă a soarelui și un grafic cu lumina solară pe parcursul zilei.
Interval suprafață	Afișează timpul dvs. pentru intervalul la suprafață, unitățile de toxicitate a oxigenului (OTU), procentul de toxicitate a oxigenului la nivelul sistemului nervos central (SNC) și solicitarea țesuturilor după o scufundare (Vizualizarea informațiilor rapide despre intervalul la suprafață, pagina 33).
Temperatură	Afișează date despre temperatură de la senzorul de temperatură interior.
Maree	Afișează informații de la stația de măsurare a mării, cum ar fi înălțimea mării și când vor surveni următoarele fluxuri și refluxuri (Vizualizarea informațiilor despre maree, pagina 65).
Nivel pregătire antrenament	Afișează un punctaj și un mesaj scurt care vă ajută să stabiliți cât de pregătit sunteți pentru antrenament în fiecare zi (Nivelul de pregătire pentru antrenament, pagina 124).
Starea antrenamentului	Afișează starea curentă a antrenamentului și nivelul de solicitare al antrenamentului, ceea ce vă arată modul în care antrenamentul dvs. vă afectează nivelul condiției fizice și performanțele (Starea antrenamentului, pagina 119).
Comenzi VIRB®	Furnizează comenzi pentru cameră când aveți un dispozitiv VIRB asociat cu ceasul dvs. Descent (Telecomandă VIRB, pagina 146).
Meteo	Afișează temperatura curentă și prognoza meteo. De asemenea, puteți vedea condițiile meteorologice curente pe hartă utilizând mai multe suprapuneri pentru hartă.
Dispozitiv Xero®	Afișează informațiile despre locație prin laser când ați asociat un dispozitiv Xero compatibil, asociat cu ceasul dvs. Descent watch (Setări locație laser Xero, pagina 147).

Vizualizarea buclei de informații rapide

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

- 1 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN**.

Ceasul derulează bucla de informații rapide și afișează un rezumat pentru fiecare set de informații rapide.



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

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

Personalizarea buclei de informații rapide

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Aspect > Info.rapide**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba locația unor informații rapide în buclă, selectați un set de informații rapide, apoi apăsați pe **UP** sau **DOWN**.
 - Pentru a elimina un set de informații rapide din buclă, selectați setul dorit și apoi selectați .
 - Pentru a adăuga informații rapide în buclă, selectați **Adăugare** și selectați un set de informații rapide.

SUGESTIE: puteți selecta **CREARE FOLDER** pentru a crea foldere care conțin mai multe seturi de informații rapide ([Crearea folderelor de informații rapide, pagina 111](#)).

Crearea folderelor de informații rapide

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

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Aspect > Info.rapide > Adăugare > CREARE FOLDER**.
- 3 Selectați informațiile rapide de inclus în folder și selectați **Finalizare**.

NOTĂ: dacă informațiile rapide sunt deja în bucla de informații rapide, le puteți muta sau copia în folder.
- 4 Selectați sau introduceți un nume pentru folder.
- 5 Selectați o pictogramă pentru folder.
- 6 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Pentru a edita folderul, derulați la folderul din bucla de informații rapide și țineți apăsat pe **MENU**.
 - Pentru a edita informațiile rapide din folder, deschideți folderul și selectați **Editare** ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 111](#)).

Body Battery

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

Vă puteți sincroniza ceasul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare ([Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite](#), pagina 112).

Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

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

Măsurătorile performanțelor

Măsurătorile performanțelor sunt estimări care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament și performanțele înregistrate în timpul curselor. Aceste măsurători necesită câteva activități care folosesc pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Măsurătorile performanțelor de ciclism necesită un monitor cardiac și un contor de putere.

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat Analytics™. Pentru informații suplimentare, accesați garmin.com/performance-data/running.

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

Pragul de putere funcțională (FTP): ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, introduse la configurarea inițială, pentru a estima valoarea FTP ([Afișarea estimării FTP](#), pagina 117).

Stare HRV: ceasul dvs. analizează valorile pulsului în timp ce dormiți pentru a determina variabilitatea pulsului (HRV) pe baza valorilor dvs. HRV medii personale, pe termen lung ([Starea variabilității pulsului](#), pagina 115).

Prag lactat: pragul lactat este punctul în care musculatura începe să obosească rapid. Ceasul măsoară pragul lactat utilizând datele pulsului și ritmul ([Prag lactat](#), pagina 117).

Duratele estimate ale curselor: ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul de antrenamente pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza condiției dvs. fizice curente ([Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor](#), pagina 115).

Nivel de performanță: nivelul de performanță este o evaluare în timp real după o activitate între 6 și 20 de minute. Acesta poate fi adăugat sub forma unui câmp de date astfel încât să vă puteți vizualiza nivelul de performanță pe durata restului activității. Acesta compară nivelul dvs. în timp real cu nivelul mediu al condiției dvs. fizice ([Situația performanțelor](#), pagina 116).

Curbă de putere (ciclism): curba de putere afișează randamentul de putere pe care îl puteți susține în timp. Puteți vizualiza curba de putere pentru luna anterioară, pe trei luni sau douăsprezece luni ([Vizualizarea curbei dvs. de putere](#), pagina 118).

Stamina: ceasul utilizează estimările VO2 max. și datele despre puls pentru a oferi estimări în timp real despre stamină. Poate fi adăugată ca ecran de date pentru a putea vedea stamina potențială și curentă în timpul activității dvs. ([Vizualizarea staminei în timp real](#), pagina 118).

VO2 max.: valoarea VO2 max. reprezintă volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut per kilogram de greutate corporală la performanța maximă ([Despre estimarea volumelor VO2 max.](#), pagina 113).

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Dispozitivul Descent necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea volumului VO2 max. Dispozitivul are estimări separate ale VO2 max. pentru alergare și ciclism. Trebuie să alergați fie în aer liber cu GPS-ul, fie să mergeți cu bicicleta cu un contor de putere compatibil la un nivel moderat de intensitate timp de mai multe minute pentru a obține o estimare precisă a valorii VO2 max.

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



 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Firstbeat Analytics. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 212](#)) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare

Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să vi-l puneți și să îl asociați cu ceasul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 142](#)).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 162](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 164](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Ceasul are nevoie de câteva alergări pentru a memora performanța dvs. de alergare. Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare ultra și de alergare pe teren accidentat, dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 80](#)).

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

Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism

Această funcție necesită un contor de putere și pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Contorul de putere trebuie asociat cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 142](#)). Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să-l purtați și să îl asociați cu ceasul dvs.

Pentru cea mai precisă estimare, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 162](#)) și setați pulsul maxim ([Setarea zonelor de puls, pagina 164](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Ceasul are nevoie de câteva ture pentru a memora performanțele dvs. de ciclism.

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

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 162](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 164](#)).

Ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul antrenamentelor dvs., pentru a oferi o durată țintă a cursei. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 113](#)) Ceasul analizează mai multe săptămâni cu date despre antrenament pentru a rafina estimările timpului pentru cursă.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre performanță.
- 2 Apăsați pe **START** pentru a vedea informațiile rapide detaliate.
- 3 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza o durată estimată pentru cursă.

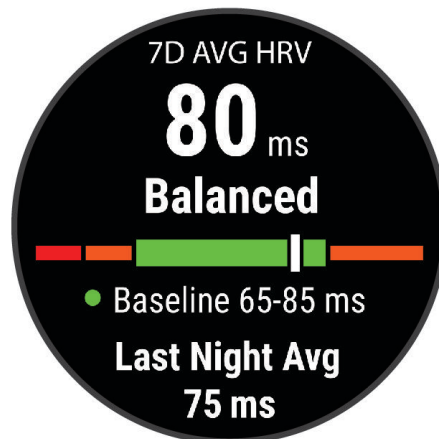


- 4 Apăsați pe **START** pentru a vedea estimările pentru alte distanțe.

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

Starea variabilității pulsului

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



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

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

Variațiile pulsului și nivelul de stres

Nivelul de stres este rezultatul unui test de trei minute efectuat în timp ce stați nemișcat, în timp ce dispozitivul Descent analizează variabilitatea pulsului pentru a vă determina nivelul de stres general. Antrenamentele, somnul, nutriția și stresul în general, toate au impact asupra performanțelor unui alergător. Intervalul nivelului de stres este de la 1 la 100, unde 1 reprezintă un nivel redus de stres, iar 100 reprezintă un nivel foarte ridicat de stres. Cunoașterea nivelului de stres vă poate ajuta să decideți dacă corpul dvs. este pregătit pentru un antrenament solicitant de alergare sau pentru yoga.

Vizualizarea variațiilor pulsului și a nivelului de stres

Această funcție necesită un monitor cardiac Garmin. Înainte de a putea vizualiza nivelul de stres în funcție de variația pulsului (HRV), trebuie să vă puneți un monitor cardiac și să-l asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 142](#)).

SUGESTIE: Garmin recomandă măsurarea nivelului de stres aproximativ la aceeași oră și în aceleași condiții în fiecare zi.

- 1 Dacă este necesar, apăsați **START** și selectați **Adăugare > Stres HRV** pentru a adăuga aplicația pentru măsurarea stresului la lista de aplicații.
- 2 Selectați **Da** pentru adăugarea aplicației la lista de preferate.
- 3 Din fața de ceas, apăsați **START**, selectați **Stres HRV** și apăsați **START**.
- 4 Stați nemișcat și odihniți-vă 3 minute.

Situația performanțelor

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

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

NOTĂ: dispozitivul are nevoie de câteva alergări cu un monitor cardiac, pentru a estima exact valoarea VO2 max. și a memora date privind abilitățile dvs. de alergare sau de mers pe bicicletă ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 113](#)).

Vizualizarea nivelului de performanță

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

- 1 Adăugați **Niv.perf.** pe un ecran de date ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 79](#)).
- 2 Începeți alergarea sau cursa de ciclism.
După 6-20 de minute, este afișat nivelul dvs. de performanță.
- 3 Derulați la ecranul de date pentru a vă vizualiza nivelul de performanță pe durata alergării sau a mersului pe bicicletă.

Afișarea estimării FTP

Înainte de a obține estimarea puterii de prag funcționale (FTP), trebuie să asociați un contor de putere cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 142](#)) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. ([Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 114](#)).

Ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială și estimarea valorii VO2 max. pentru a vă estima valoarea FTP. Ceasul va detecta automat valoarea FTP în timpul curselor constante, de intensitate ridicată, cu un contor de putere. Pentru cele mai bune rezultate, este recomandat să folosiți și un monitor cardiac.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza performanța generală.
- 2 Apăsați **START**.
- 3 Apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza estimarea FTP.

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

 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Neantrenat

Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările FTP, pagina 213](#)).

Prag lactat

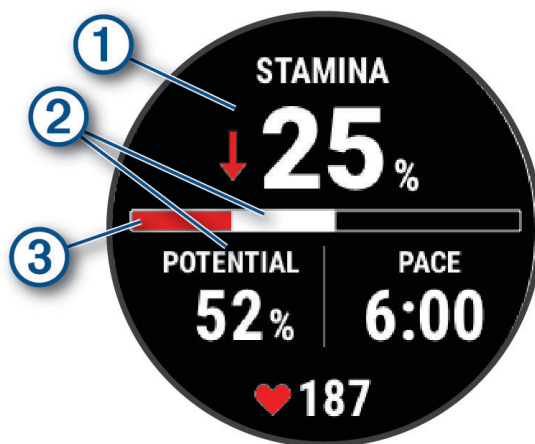
Pragul de lactat este acea intensitate a exercițiilor la care lactatul (acidul lactic) începe să se acumuleze în fluxul sangvin. La alergare, acest nivel de intensitate este estimat pe baza ritmului, pulsului sau puterii. Când un alergător depășește acest prag, oboseala începe să se intensifice cu accelerație.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

Dacă deja știți care este valoarea frecvenței dvs. cardiace la pragul de lactat, o puteți introduce în setările profilului dvs. de utilizator ([Setarea zonelor de puls, pagina 164](#)). Puteți activa funcția **Detectare automată** pentru a vă înregistra automat pragul lactat în timpul unei activități.

Vizualizarea staminei în timp real

Ceasul poate oferi estimări pentru stamină în timp real pe baza datelor despre puls și estimarea volumelor VO2 max. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 113](#)).

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate de alergare sau de ciclism.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Stamina**.
- 6 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a schimba locația ecranului de date (opțional).
- 7 Apăsați pe **START** pentru a edita câmpul principal de date despre stamină (opțional).
- 8 Începeți activitatea ([Începerea unei activități, pagina 48](#)).
- 9 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a derula la ecranul de date.



①	Câmpul principal de date despre stamină. Afișează procentajul curent pentru stamină, distanța rămasă sau timpul rămas.
②	Stamina potențială.
③	Stamina curentă. Roșu: stamina se epuizează. Portocaliu: stamina este stabilă. Verde: stamina se reface.

Vizualizarea curbei dvs. de putere

Înainte de a putea vizualiza datele despre curba dvs. de putere, trebuie să aveți înregistrată, în ultimele 90 de zile, o cursă de cel puțin o oră folosind un contor de putere ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 142](#)).

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

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

Starea antrenamentului

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

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat Analytics. Pentru informații suplimentare, accesați garmin.com/performance-data/running.



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

VO2 max.: VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 113*). Ceasul dvs. afișează valorile VO2 max. corectate în funcție de căldură și altitudine, cum ar fi atunci când vă aclimatizați la mediile cu temperaturi ridicate sau la altitudini mari (*Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine, pagina 123*).

HRV: hRV este starea variabilității pulsului din ultimele șapte zile (*Starea variabilității pulsului, pagina 115*).

Nivel imediat de solicitare: nivelul imediat de solicitare este o sumă ponderată a scorurilor nivelurilor de solicitare recente, inclusiv durata și intensitatea exercițiilor. (*Nivelul imediat de solicitare, pagina 120*).

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului: ceasul dvs. analizează și distribuie nivelul de solicitare al antrenamentului pe baza intensității și structurii fiecărei activități înregistrate. Nivelul de solicitare al antrenamentului include nivelul total de solicitare acumulat per categorie și nivelul de concentrare pe antrenament. Ceasul dvs. afișează distribuția nivelului de solicitare în ultimele 4 săptămâni (*Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, pagina 121*).

Durata de recuperare: ecranul pentru timpul de recuperare afișează timpul rămas până când vă recuperați complet și sunteți pregătit pentru următorul exercițiu solicitant (*Durata de recuperare, pagina 122*).

Nivelurile de stare a antrenamentului

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului

Funcția de stare a antrenamentului depinde de evaluările actualizate ale nivelului dvs. de fitness, inclusiv cel puțin o măsurătoare VO2 max. pe săptămână ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 113](#)). Activitățile de alergare în interior nu generează o estimare a VO2 max. pentru a menține precizia tendinței privind nivelul condiției dvs. fizice. Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare ultra și de alergare pe teren accidentat, dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 80](#)).

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

- De cel puțin o dată pe săptămână, alergați sau mergeți cu bicicleta în exterior cu un contor de putere și atingeți un puls mai mare de 70% din pulsul maxim timp de cel puțin 10 minute.
După utilizarea ceasului timp 1–2 săptămâni, nivelul de antrenament ar trebui să fie disponibil.
- Înregistrați-vă toate activitățile de fitness pe dispozitivul principal de antrenament, permițând ceasului să afle mai multe despre performanța dvs. ([Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor, pagina 95](#)).
- Purtați ceasul constant când dormiți pentru a continua să generați o stare HRV actualizată. Cunoașterea stării HRV reale vă poate ajuta să mențineți o stare a antrenamentului validă când nu aveți prea multe activități cu măsurători ale volumului VO2 max.

Nivelul imediat de solicitare

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

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Raport nivel de solicitare

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

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

Despre efectul antrenamentului

Efectul antrenamentului măsoară impactul unei activități asupra condiției dvs. fizice aerobe și anaerobe. Efectul antrenamentului se acumulează în timpul activității. Pe măsură ce activitatea progresează, crește valoarea Efectului antrenamentului. Efectul antrenamentului este determinat de informațiile din profilul de utilizator, istoricul de antrenamente și din datele despre puls, durata și intensitatea activității dvs. Există șapte etichete diferite cu efectul antrenamentului pentru a descrie principalele beneficii ale activității dvs. Fiecare etichetă este codată cromatic și corespunde punctului central al nivelului de solicitare al antrenamentului (*Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, pagina 121*). De exemplu, fiecare frază de feedback, „Valoare VO2 Max. cu impact foarte mare”, are o descriere corespunzătoare în detaliile despre activitatea dvs. Garmin Connect.

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

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

Puteți adăuga Ef.antr.aer. și Efectul antren.anaer. sub forma unor câmpuri de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza cifrele pe toată durata activității.

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

Tehnologia Training Effect este furnizată și susținută de Firstbeat Analytics. Pentru informații suplimentare, accesați firstbeat.com.

Durata de recuperare

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

NOTĂ: timpul de recuperare recomandat utilizează valorile estimate de VO2 max. și poate inițial să pară incorect. Dispozitivul vă solicită să efectuați câteva activități pentru a afla date despre performanțele dvs.

Durata de recuperare este afișată imediat după o activitate. Timpul este contorizat prin numărătoare inversă până în momentul optim pentru a încerca un alt exercițiu solicitant. Dispozitivul vă actualizează timpul de recuperare pe parcursul zilei în funcție de modificările legate de somn, stres, relaxare și activitatea fizică.

Pulsul de recuperare

Dacă vă antrenați cu pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil, puteți verifica valoarea pulsului dvs. de recuperare după fiecare activitate. Pulsul de recuperare este diferența dintre pulsul în timpul exercițiilor și pulsul la două minute după oprirea exercițiului. De exemplu, după o alergare de antrenament tipică, opriți cronometrul. Pulsul dvs. este 140 bpm. După două minute de inactivitate sau de repaus, pulsul dvs. este 90 bpm. Pulsul de recuperare este 50 bpm (140 minus 90). Unele studii au stabilit o legătură între pulsul de recuperare și sănătatea inimii. Valorile numerice mai mari indică în general inimi mai sănătoase.

SUGESTIE: pentru rezultate optime, este bine să încetați orice mișcare timp de două minute, cât dispozitivul calculează valoarea pulsului de recuperare.

NOTĂ: pulsul dvs. de recuperare nu este calculat pentru activități cu impact redus, cum ar fi yoga.

Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine

Factorii de mediu precum temperatura și altitudinea ridicată vă influențează antrenamentele și performanțele. De exemplu, antrenamentele la altitudine ridicată pot influența pozitiv condiția dvs. fizică, dar este posibil ca în timp ce sunteți expus la altitudini ridicate să observați o scădere temporară a valorii VO2 max. Ceasul Descent oferă notificări despre aclimatizare și corecții ale estimărilor valorii VO2 max. și ale stării antrenamentului când temperatura depășește 22°C (72°F) și când altitudinea este de sub 800 m (2625 ft.). Vă puteți monitoriza aclimatizarea la căldură și altitudine în informațiile rapide despre starea antrenamentului.

NOTĂ: funcția de aclimatizare la căldură este disponibilă numai pentru activitățile prin GPS și necesită date despre vreme de pe telefonul dvs. conectat.

Întreruperea și reluarea stării antrenamentului

Dacă sunteți rănit sau bolnav, puteți întrerupe starea antrenamentului. Puteți continua să înregistrați activități de fitness, dar starea antrenamentului, punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, feedbackul privind recuperarea și recomandările de exerciții sunt dezactivate temporar.

Puteți relua starea antrenamentului atunci când sunteți pregătit să începeți din nou să vă antrenați. Pentru cele mai bune rezultate, aveți nevoie de cel puțin două măsurători VO2 max. în fiecare săptămână ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 113](#)).

- 1 Când doriți să întrerupeți starea antrenamentului, selectați o opțiune:
 - Din informațiile rapide despre starea antrenamentului, țineți apăsat **MENU** și selectați **Opțiuni** > **Într.fun.Starea antren.**
 - Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță** > **Starea antrenamentului** >  > **Întrerupere funcție Starea antrenamentului.**
- 2 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.
- 3 Când doriți să reluați starea antrenamentului, selectați o opțiune:
 - Din informațiile rapide despre starea antrenamentului, țineți apăsat **MENU** și selectați **Opțiuni** > **Rel.fun.Starea antren.**
 - Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță** > **Starea antrenamentului** >  > **Reluare funcție Starea antrenamentului.**
- 4 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.

Nivelul de pregătire pentru antrenament

Nivelul de pregătire pentru antrenament este un scor și un scurt mesaj care vă ajută să determinați cât sunteți de pregătiți pentru fiecare zi de antrenament. Scorul este calculat continuu și actualizat pe toată durata zilei pe baza acestor factori:

- Scor somn (noaptea trecută)
- Durata de recuperare
- Stare HRV
- Nivel imediat de solicitare
- Istoric somn (ultimele 3 nopți)
- Istoric nivel de stres (ultimele 3 zile)

Zonă color	Scor	Descriere
 Mov	95 - 100	Nivel maxim Cel mai mare posibil
 Albastru	75 - 94	Ridicat Gata pentru provocări
 Verde	50 - 74	Mediu Gata de acțiune
 Portocaliu	25 - 49	Scăzută E momentul să o luați mai ușor
 Roșu	1 - 24	Slab Acordați timp pentru recuperarea corpului

Pentru a vizualiza scorurile istorice de pregătire pentru antrenament, accesați contul dvs. Garmin Connect.

Scor de anduranță

Scorul de anduranță vă ajută să vă înțelegeți anduranța generală pe baza tuturor activităților înregistrate, cu date despre puls. Puteți vizualiza recomandări pentru îmbunătățirea scorului de anduranță și principalele sporturi care contribuie la scorul înregistrat în timp.

Zonă color	Descriere
 Roz	Elită
 Mov	Superior
 Albastru	Expert
 Verde	Bine antrenat
 Galben	Antrenat
 Portocaliu	Intermediar
 Roșu	Recreațional

Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Evaluările scorului de anduranță, pagina 214](#)).

Scor în pantă

Scorul în pantă vă ajută să vă înțelegeți capacitatea curentă pentru alergarea în pantă, în baza istoricului de antrenamente și valorii estimate a VO2 max. din ultimele două luni. Ceasul detectează segmentele în pantă cu o înclinație de minimum 2% în timpul unei activități de alergare în aer liber, de mers pe jos sau de drumeție montană. Puteți vizualiza anduranța în pantă, forța de alergare în pantă și modificările scorului în pantă în timp.

Zonă color	Scor	Descriere
 Roz	95 - 100	Elită
 Mov	85 - 94	Expert
 Albastru	70 - 84	Talentat
 Verde	50 - 69	Antrenat
 Portocaliu	25 - 49	Competitor
 Roșu	1 - 24	Recreațional

Vizualizarea aptitudinilor de ciclism

Pentru a vă putea vizualiza aptitudinile de ciclism, trebuie să aveți date din 7 zile în istoricul antrenamentelor și despre VO2 max., înregistrate în profilul dvs. de utilizator ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 113](#)), și date despre curba de putere de la un contor de putere asociat ([Vizualizarea curbei dvs. de putere, pagina 118](#)).

Aptitudinile de ciclism sunt o măsurătoare a performanței dvs. din toate cele trei categorii: rezistență aerobă, capacitate aerobă și capacitate anaerobă. Aptitudinile de ciclism include tipul curent de ciclist, cum ar fi alpinist. Informațiile pe care le introduceți în profilul de utilizator, cum ar fi greutatea corpului, ajută și acestea la determinarea tipului de ciclist ([Setarea profilului de utilizator, pagina 162](#)).

1 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vedea informațiile rapide despre aptitudinile de ciclism.

NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aceste informații rapide în bucla de informații rapide ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 111](#)).

2 Apăsați pe **START** pentru a vă vedea tipul curent de ciclist.

3 Apăsați pe **START** pentru a vedea o analiză detaliată a aptitudinilor dvs. de ciclism (opțional).

Adăugarea unei cotații bursiere

Pentru a putea personaliza lista de cotații bursiere, trebuie să adăugați informațiile rapide despre cotațiile bursiere în bucla de informații rapide ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 111](#)).

1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre cotațiile bursiere.

2 Apăsați pe **START**.

3 Selectați **Adăugare act..**

4 Introduceți numele companiei sau simbolul cotației bursiere pentru cotația pe care doriți să o adăugați și selectați .

Ceasul afișează rezultatele căutării.

5 Selectați cotația bursieră pe care doriți să o utilizați.

6 Selectați cotația bursieră pentru a vedea mai multe informații.

SUGESTIE: pentru a afișa cotația bursieră în bucla de informații rapide, puteți apăsa pe **START** și selecta Setare ca favorită.

Se adaugă locațiile meteo

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre vreme.
- 2 Apăsați pe **START**.
- 3 Pe ecranul cu informații rapide, apăsați pe **START**.
- 4 Selectați **Adăugare locație** și căutați o locație.
- 5 Dacă este necesar, repetați pașii 3 și 4 pentru a adăuga mai multe locații.
- 6 Apăsați **START** și selectați o locație pentru a afișa vremea pentru locația respectivă.

Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar

Pentru a putea utiliza informațiile rapide Co. dif. fus or., trebuie să planificați o călătorie în aplicația Garmin Connect ([Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect, pagina 126](#)).

Puteti utiliza informațiile de la Co. dif. fus or. în timp ce călătoriți pentru a vedea cum ceasul biologic se raportează la ora locală și pentru a reduce efectele diferenței de fus orar.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre **Co. dif. fus or.**
- 2 Apăsați pe **START** pentru a vedea cum ceasul biologic se raportează la ora locală și nivelul total al diferenței de fus orar.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza un mesaj informațional despre nivelul curent al diferenței de fus orar, apăsați pe **START**.
 - Pentru a vizualiza o cronologie a acțiunilor recomandate pentru a ajuta la reducerea simptomelor cauzate de diferența de fus orar, apăsați **DOWN**.

Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Consilier Jet Lag > Adăugare detalii despre călătorie**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Comenzi

Meniul de comenzi vă permite să accesați rapid funcțiile și opțiunile ceasului. Puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 130](#)).

Din orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT**.



Pictogramă	Nume	Descriere
	ABC	Selectați pentru a deschide aplicația pentru altimetru, barometru și busolă.
	Mod avion	Selectați pentru a activa modul Avion pentru a opri toate comunicațiile wireless.
	Ceas deșteptător	Selectați pentru a adăuga sau edita o alarmă (Setarea unei alarme, pagina 45).
	Alte fusuri orare	Selectați pentru a vedea ora curentă pe fusuri orare suplimentare (Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 47).
	Altimetru	Selectați pentru a deschide ecranul altimetrului.
	Applied Ballistics	Selectați pentru a deschide aplicația Applied Ballistics (Applied Ballistics®, pagina 87).
	Asistență	Selectați pentru a trimite o cerere de asistență (Solicitarea de asistență, pagina 167).
	Scufundare automată	Selectați pentru a seta tipul de activitate de scufundare care începe automat la coborâre. Puteți utiliza opțiunea Snooze pentru a dezactiva temporar această funcție.
	Barometru	Selectați pentru a deschide ecranul barometrului.
	Econ. baterie	Selectați pentru a activa modul de economisire a bateriei (Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 178).
	Luminozitate	Selectați pentru a regla luminozitatea ecranului (Schimbarea setărilor ecranului, pagina 182).
	Transmitere puls	Selectați pentru a activa transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (Difuzarea datelor despre puls, pagina 135).
	Calendar	Selectați pentru a vizualiza evenimentele viitoare din calendarul telefonului dvs.
	Cameră RCT	Selectați pentru a fotografia și înregistra un videoclip (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 145).
	Ceasuri	Selectați pentru a deschide aplicația Ceasuri pentru a seta o alarmă, timerul, cronometrul sau pentru a afișa fusuri orare alternative (Ceasuri, pagina 45).
	Busolă	Selectați pentru a deschide ecranul busolei.
	Afișare	Selectați pentru a opri ecranul pentru alerte, gesturi și modul Afișaj mereu pornit (Schimbarea setărilor ecranului, pagina 182).
	Nu deranjați	Selectați pentru a activa modul Nu deranjați pentru a reduce luminozitatea ecranului și dezactiva alertele și notificările. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când vizionați un film.
	Localizare telefon	Selectați pentru a reda o alertă audio pe telefonul dvs. asociat, dacă se află în raza de acțiune de Bluetooth. Puterea semnalului Bluetooth apare pe ecranul ceasului Descent și se mărește pe măsură ce vă apropiați de telefon.

Pictogramă	Nume	Descriere
		Selectați pentru a naviga la telefonul pierdut în timpul unei activități care utilizează GPS-ul (<i>Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS, pagina 156</i>).
	Lanternă	Selectați pentru a activa ecranul și a folosi ceasul ca lanternă. Pe ceasul Descent Mk3i - 51 mm, se aprinde lanterna cu LED.
	Garmin Share	Selectați pentru a deschide aplicația Garmin Share (<i>Garmin Share, pagina 161</i>).
	Istoric	Selectați pentru a vizualiza istoricul activității, înregistrările și totalurile.
	Comutator ștergere	Selectați pentru a elimina rapid toate datele salvate ale utilizatorului și a reseta toate setările la valorile implicite din fabrică.
	Blocare dispozitiv	Selectați pentru a bloca butoanele și ecranul tactil pentru a preveni apăsările și glisările accidentale.
	Messenger	Selectați pentru a deschide aplicația Messenger (<i>Utilizarea funcției Messenger, pagina 161</i>).
	Faza lunii	Selectați pentru a vedea ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.
	Comenzi pentru muzică	Selectați pentru a controla redarea muzicii pe ceas sau telefon.
	Modul vedere pe timp de noapte	Selectați pentru a regla ecranul pentru compatibilitate cu ochelarii pentru vederea pe timp de noapte și pentru a dezactiva monitorul cardiac de la încheietura mâinii.
	Notificări	Selectați pentru a vedea apelurile, mesajele text, actualizările de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. (<i>Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 154</i>).
	Telefon	Selectați pentru a activa funcția Bluetooth și conexiunea la telefonul asociat.
	Mod bazin	Selectați pentru a activa modul Bazin pentru scufundări. Când ceasul este în modul pentru scufundarea în bazin, funcțiile de monitorizare a acumulării tisulare și de blocare pentru decompresie funcționează normal, dar scufundările nu sunt salvate în jurnalul de scufundare. Modul pentru scufundarea în bazin se dezactivează automat la miezul nopții.
	Oprire	Selectați pentru a opri ceasul.
	Pulsoximetrie	Selectați pentru a deschide aplicația pulsoximetru (<i>Pulsoximetru, pagina 136</i>).
	Afișare în roșu	Selectați pentru afișarea unor nuanțe de roșu pe ecran, pentru a utiliza ceasul în condiții de lumină slabă.
	Punct de referință	Selectați un punct de pornire pentru navigare (<i>Setarea unui punct de referință, pagina 171</i>).
	Salvare locație	Selectați pentru a salva locația curentă, pentru a naviga înapoi la ea mai târziu.

Pictogramă	Nume	Descriere
	Setări	Selectați pentru a deschide meniul de setări.
	Mod somn	Selectați pentru a activa sau dezactiva Mod somn (Personalizarea modului Repaus, pagina 182).
	Modul Disimulare	Selectați pentru a activa modul Disimulare pentru a opri comunicațiile wireless și a preveni stocarea și partajarea poziției GPS.
	Cronometru	Selectați pentru a porni cronometrul (Utilizarea timerului, pagina 47).
	Alternare rapidă	Selectați pentru a porni stroboscopul lanternă cu LED. Puteți crea un mod personalizat pentru stroboscop. NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate modelele de produse.
	RĂSĂRIT ȘI APUS	Selectați pentru a vedea răsăritul, apusul și perioadele cu lumină scăzută.
	Sincronizare	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu telefonul asociat.
	Sincronizare oră	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu ora indicată de telefon sau cu ajutorul sateliților.
	Timere	Selectați pentru a seta o numărătoare inversă pe timer (Pornirea timerului pentru numărătoare inversă, pagina 46).
	Ecran tactil	Selectați pentru a activa comenzile ecranului tactil.
	Portofel	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay™ și a plăti cumpărăturile cu ceasul (Garmin Pay, pagina 131).
	Vreme	Selectați pentru a vizualiza prognoza și condițiile meteo curente.
	Wi-Fi	Selectați pentru a dezactiva comunicațiile Wi-Fi.

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor din meniul de comenzi rapide în meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 127](#)).

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Aspect > Comenzi**.
- 3 Selectați comanda rapidă pe care doriți să o personalizați.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locul comenzii rapide din meniul de comenzi.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina comanda rapidă din meniul de comenzi.
- 5 Dacă este necesar, selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga o comandă rapidă nouă la meniul de comenzi.

Utilizarea lanternei cu LED

AVERTISMENT

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

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru modelele Descent Mk3i - 51 mm.

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

1 Țineți apăsat **LIGHT**.

2 Selectați .

3 Dacă este necesar, apăsați **START** pentru a aprinde lanterna.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a regla luminozitatea sau culoarea lanternei, apăsați **UP** sau **DOWN**.

SUGESTIE: din orice ecran, puteți apăsa rapid **LIGHT** de două ori pentru a aprinde lanterna. În primele trei secunde, puteți apăsa **UP** sau **DOWN** pentru a regla luminozitatea sau culoarea lanternei.

- Pentru a programa lanterna să se aprindă intermitent într-o anumită secvență, țineți apăsat **MENU**, selectați **Alternare rapidă**, alegeți un mod și apăsați **START**.

- Pentru a afișa informațiile de contact de urgență și a programa lanterna să se aprindă intermitent într-o anumită secvență pentru solicitarea de ajutor, țineți apăsat **MENU**, selectați **Model apel de ajutor** și apăsați **START**.

ATENȚIE

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

Editarea stroboscopului cu lanternă personalizat

1 Mențineți apăsat **LIGHT**.

2 Selectați  > **PERSONALIZARE**.

3 Apăsați pe **START** pentru a porni stroboscopul cu lanternă (opțional).

4 Selectați .

5 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a derula la setarea unui stroboscop.

6 Apăsați pe **START** pentru a derula opțiunile de setări.

7 Apăsați pe **BACK** pentru salvare.

Utilizarea ecranului Lanternă

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru modelele Descent Mk3/Mk3i - 43 mm.

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

1 Mențineți apăsat **LIGHT**.

2 Selectați .

3 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a ajusta luminozitatea și culoarea.

SUGESTIE: puteți să apăsați rapid pe **LIGHT** de două ori pentru a aprinde lanterna folosind această setare în viitor.

Garmin Pay

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

Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay

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

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Garmin Pay** > **Începere**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.

Înainte de a vă putea utiliza ceasul pentru a plăti achizițiile, trebuie să configurați cel puțin un card de plată.

Puteți utiliza ceasul pentru a plăti pentru cumpărături dintr-o locație participantă.

- 1 Țineți apăsat pe **LIGHT**.

- 2 Selectați .

- 3 Introduceți codul de acces din patru cifre.

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

Apare ultimul card de plată utilizat.

- 4 Dacă ați adăugat mai multe carduri în portofelul Garmin Pay, glisați pentru a alege un alt card (opțional).
- 5 Dacă ați adăugat mai multe carduri în portofelul Garmin Pay, selectați **DOWN** pentru a modifica la un alt card (opțional).
- 6 În 60 de secunde, țineți ceasul în apropierea cititorului de plăți, cu ceasul orientat spre cititor.
Ceasul vibrează și va afișa un marcaj de validare când a finalizat comunicarea cu cititorul.
- 7 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe cititorul de carduri pentru finalizarea tranzacției.

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

Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay

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

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Garmin Pay** >  > **Adăugare card**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

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

Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay

Puteți suspenda sau șterge temporar un card.

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

- 1 Din aplicația aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Garmin Pay**.
- 3 Selectați un card.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a suspenda temporar sau pentru a anula suspendarea unui card, selectați **Suspendare card**.
Cardul trebuie să fie activ pentru a efectua achiziții utilizând ceasul dvs. Descent.
 - Pentru a șterge cardul, selectați .

Schimbarea codului de acces Garmin Pay

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

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Garmin Pay > Modificare cod de acces**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

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

Raport de dimineață

Ceasul afișează un raport de dimineață în funcție de ora de trezire normală. Apăsați pe **DOWN** pentru a vedea raportul, care include date despre vreme, somn, starea variabilității pulsului peste noapte și multe altele ([Personalizarea raportului de dimineață, pagina 133](#)).

Personalizarea raportului de dimineață

NOTĂ: puteți să personalizați aceste setări pe ceas sau în contul Garmin Connect.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Aspect > Raport de dimineață**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Indicare raport** pentru a activa sau dezactiva raportul de dimineață.
 - Selectați **Editare raport** pentru a personaliza ordinea și tipul datelor care apar în raportul de dimineață.

Senzori și accesorii

Ceasul Descent are mai mulți senzori interni și puteți asocia senzori wireless suplimentari pentru activități.

Puls la înch. mâinii

Ceasul are un monitor cardiac la încheietura mâinii și puteți vedea datele despre puls în informațiile rapide despre puls ([Vizualizarea buclei de informații rapide, pagina 111](#)).

Ceasul este compatibil cu monitoarele cardiace pentru piept. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept când începeți o activitate, ceasul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

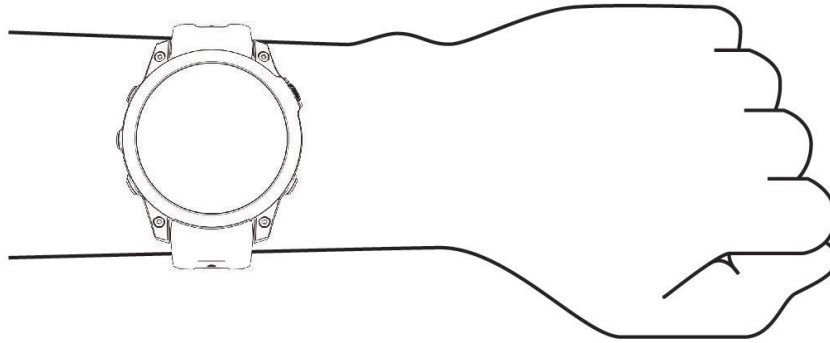
Purtarea ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului, ceasul nu trebuie să se miște în timpul alergării sau al exercițiilor. Pentru citiri ale pulsoximetrului, trebuie să rămâneți nemișcat(ă).



NOTĂ: în timpul scufundării, ceasul trebuie să rămână în contact cu pielea și nu trebuie să stea lipit de alte dispozitive purtate la încheietura mâinii.

NOTĂ: senzorul optic este localizat pe partea din spate a ceasului.

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat*, pagina 134 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate*, pagina 137 pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați garmin.com/fitandcare.

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă datele care indică pulsul sunt haotice sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă pune ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a ceasului.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Încălziți-vă timp de 5 - 10 minute și obțineți o valoare a pulsului înainte de a începe activitatea.

NOTĂ: în medii reci, încălziți-vă în locații interioare.

- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii

Mențineți apăsat **MENU**, apoi selectați **Senzori și accesorii > Puls la înch. mâinii**.

Stare: activează sau dezactivează monitorul cardiac de la încheietura mâinii. Valoarea implicită este Auto, care utilizează automat monitorul cardiac de la încheietura mâinii dacă nu asociați un monitor cardiac extern.

NOTĂ: dezactivarea monitorului cardiac de la încheietura mâinii dezactivează și senzorul pulsoximetru de la încheietură. Puteți realiza o citire manuală din informațiile rapide ale pulsoximetrului.

Comutare sursă: permite ceasului să selecteze cea mai bună sursă de date despre puls atunci când purtați ceasul și un monitor cardiac extern. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

În timpul înotului: activează sau dezactivează monitorul cardiac de la încheietura mâinii în timpul înotului.

Alerte de puls anormal: vă permite să setați ceasul să vă alerteze când pulsul depășește sau scade sub valoarea țintă (*Setarea unei alerte de puls anormal, pagina 135*).

Transmitere puls: vă permite să începeți transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 135*).

Setarea unei alerte de puls anormal

ATENȚIE

Această funcție doar vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un anumit număr de bătăi pe minut, așa cum este selectată de către utilizator, după o cel puțin zece minute de inactivitate. Această funcție nu vă notifică atunci când pulsul dvs. scade sub pragul selectat în timpul ferestrei de inactivitate selectată, configurată în aplicația Garmin Connect. Această funcție nu vă notifică cu privire la nicio potențială afecțiune cardiacă și nu este destinată tratării sau diagnosticării niciunei afecțiuni medicale sau boli. Adresați-vă întotdeauna furnizorului dvs. de servicii medicale pentru orice probleme legate de sănătatea inimii.

Puteți seta valoarea de prag a pulsului.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Puls la înch. mâinii > Alerte de puls anormal**.
- 3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.
- 4 Setati valoarea de prag a pulsului.

De fiecare dată când pulsul depășește sau scade sub valoarea de prag, apare un mesaj și ceasul vibrează.

Difuzarea datelor despre puls

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe ceasul dvs. și le puteți vizualiza pe dispozitivele asociate. Transmiterea datelor privind pulsul reduce durata de viață a bateriei.

SUGESTIE: puteți să personalizați setările activităților pentru a transmite automat datele despre puls când începeți o activitate (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 80*). De exemplu, puteți transmite datele despre puls către un Edge dispozitiv în timp ce practicați ciclismul.

NOTĂ: transmiterea datelor privind pulsul nu este disponibilă pentru activitățile de scufundare.

- 1 Selectați o opțiune:
 - Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Senzori și accesorii > Puls la înch. mâinii > Transmitere puls**.
 - Țineți apăsat pe **LIGHT** pentru a deschide meniul de comenzi și a selecta .

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 130*).
- 2 Apăsați pe **START**.
Ceasul începe să transmită datele despre pulsul dvs.
- 3 Asociați ceasul cu dispozitivul dvs. compatibil.

NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.
- 4 Apăsați pe **STOP** pentru a opri transmiterea datelor despre puls.

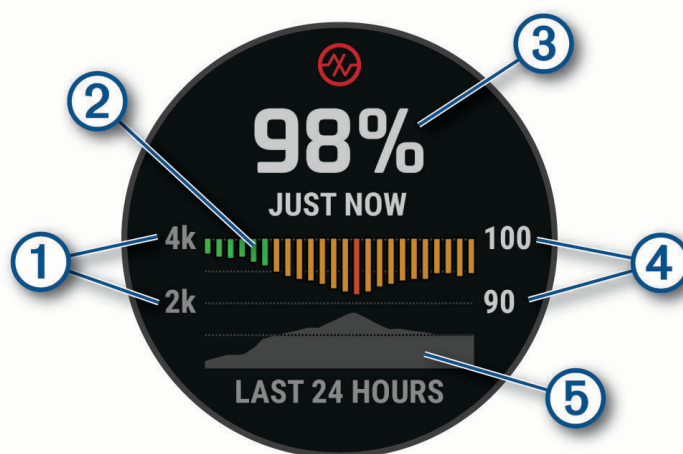
Pulsoximetrul

Ceasul are un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului periferic din sânge (SpO₂). Pe măsură ce altitudinea crește, nivelul de oxigen din sânge poate scădea. Cunoșcând saturația oxigenului puteți determina cum se aclimatizează corpul dvs. la altitudini înalte pentru sporturi alpine și expediții.

Puteți începe manual o măsurătoare cu pulsoximetrul vizualizând informațiile rapide despre pulsoximetru (*Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 137*). De asemenea, puteți activa modul de măsurare pe parcursul întregii zile (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 137*). Când vizualizați informațiile rapide pentru pulsoximetru în timp ce nu sunteți în mișcare, ceasul dvs. analizează saturația oxigenului și altitudinea dvs. Profilul de altitudine contribuie la indicarea modului în care se schimbă măsurătorile pulsoximetrului față de altitudinea dvs.

Pe ceas, măsurătoarea pulsoximetrului apare ca procentaj de saturație a oxigenului și colorat pe grafic. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile.

Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.



①	Scara de altitudini.
②	Un grafic al măsurătorilor saturației dvs. de oxigen medii pentru ultimele 24 de ore.
③	Cea mai recentă măsurătoare a saturației oxigenului.
④	Scară de procentaj a saturației de oxigen.
⑤	Un grafic al măsurătorilor altitudinii dvs. pentru ultimele 24 de ore.

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

Puteți începe citirea manuală a pulsoximetrului prin vizualizarea informațiilor rapide despre pulsoximetru. Informațiile rapide indică cel mai recent procentaj de saturație a oxigenului, un grafic cu măsurătorile medii pe oră pentru ultimele 24 de ore și un grafic al altitudinii pentru ultimele 24 de ore.

NOTĂ: prima dată când vizualizați informațiile rapide, ceasul trebuie să recepționeze semnale de la sateliți pentru a stabili altitudinea. Ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.

- 1 În timp ce stați sau sunteți inactiv(ă), apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre pulsoximetru.
- 2 Apăsați pe **START** pentru a vizualiza informații rapide detaliate și a începe o măsurătoare cu pulsoximetrul.
- 3 Rămâneți nemișcat timp de până la 30 de secunde.

NOTĂ: dacă sunteți prea activ pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, în locul valorii procentuale este afișat un mesaj. Puteți încerca din nou după câteva minute de inactivitate. Pentru rezultate optime, țineți mâna pe care purtați ceasul la nivelul inimii în timp ce acesta măsoară saturația de oxigen din sânge.

- 4 Apăsați pe tasta de derulare în **DOWN** pentru a vizualiza un grafic al valorilor pulsoximetriei dvs. din ultimele șapte zile.

Setarea modului Pulsoximetru

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Pulsoximetru > Modul Pulse Ox**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a dezactiva măsurătorile automate, selectați **Verificare manuală**.
 - Pentru a activa măsurătorile continue când dormiți, selectați **În timpul somnului**.

NOTĂ: pozițiile neobișnuite din somn pot cauza citiri de valori SpO2 neobișnuit de reduse în timpul somnului.
 - Pentru a porni măsurătorile în timpul zilei, când sunteți inactiv(ă), selectați **Toată ziua**.

NOTĂ: activarea modului **Toată ziua** scade durata de viață a bateriei.

Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

Dacă datele pulsoximetrului sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Rămâneți nemișcat(ă) atunci când ceasul citește saturația de oxigen din sânge.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Țineți mâna pe care purtați ceasul în dreptul inimii în timp ce acesta citește saturația de oxigen din sânge.
- Utilizați o brățară din silicon sau nailon.
- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă pune ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul optic de pe spatele ceasului.
- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Busolă

Ceasul dispune de o busolă cu 3 axe cu calibrare automată. Caracteristicile și aspectul busolei se schimbă în funcție de activitatea dvs., dacă GPS-ul este activat și dacă navigați către o destinație. Puteți schimba manual setările busolei ([Setări busolă, pagina 138](#)).

Setarea direcției pe busolă

- 1 Din informațiile rapide despre busolă, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Blocare Direcție**.
- 3 Orientați partea de sus a ceasului în direcția dorită și apăsați pe **START**.
Când vă abateți de la direcție, busola afișează direcția deviată comparativ cu direcția corectă și unghiul abaterii.

Setări busolă

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Senzori și accesorii > Busolă**.

Calibrare: vă permite să calibrați manual senzorul busolei (*Calibrarea manuală a busolei, pagina 138*).

Afișare: setează modul de afișare a direcției pe busolă la litere, grade sau miliradiani.

Referință nordică: setează referința nordică pe busolă (*Setarea referinței nordice, pagina 138*).

Mod: setează busola la utilizarea exclusivă a datelor senzorului electronic (Activat), o combinație între datele GPS și datele senzorului electronic în mișcare (Auto) sau la utilizarea exclusivă a datelor GPS (Dezactivat).

Calibrarea manuală a busolei

ATENȚIONARE

Calibrați busola electronică într-un mediu exterior. Pentru a îmbunătăți precizia de orientare, nu stați în apropierea obiectelor care influențează câmpurile magnetice, precum vehicule, clădiri și linii electrice aeriene.

Ceasul dvs. a fost deja calibrat în fabrică și utilizează implicit calibrarea automată. Dacă experimentați comportamente anormale ale busolei, de exemplu, după ce vă deplasați pe distanțe lungi sau după schimbări extreme de temperatură, puteți calibra manual busola.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Busolă > Calibrare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a efectua o calibrare care rotește ceasul prin toate orientările, selectați **Calibrare completă**.
 - Pentru a efectua o calibrare scurtă, care rotește ceasul în forma cifrei opt, selectați **Calibrare rapidă > Pornire**.

NOTĂ: opțiunea **Calibrare completă** oferă o precizie mai bună pentru scufundare. Opțiunea **Calibrare rapidă** este adecvată pentru alte activități.

- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Setarea referinței nordice

Puteți seta referința de direcție utilizată la calcularea informațiilor despre direcție.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Busolă > Referință nordică**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta nordul geografic ca referință pentru direcție, selectați **Adevărat**.
 - Pentru a seta nordul magnetic ca direcție fără declinație, selectați **Magnetic**.
 - Pentru a seta nordul carioajului (000°) ca referință pentru direcție, selectați **Carioaj**.
 - Pentru a seta manual valoarea variației magnetice, selectați **Utilizator > Variație magnetică**, introduceți variația magnetică și selectați **Finalizare**.

Altimetru și barometru

Ceasul conține un altimetru și un barometru interne. Ceasul adună continuu date despre altitudine și presiune, chiar și în modul de economisire a energiei. Altimetrul afișează altitudinea aproximativă pe baza schimbărilor de presiune. Barometrul afișează date de presiune a mediului înconjurător pe baza altitudinii fixe în care altimetru a fost cel mai recent calibrat (*Setări altimetru, pagina 139*).

Setări altimetru

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Senzori și accesorii > Altimetru**.

Calibrare: vă permite să calibrați automat senzorul altimetrului.

Calibrare automată: permite altimetrului să se calibreze automat de fiecare dată când utilizați sistemele de sateliți.

Mod senzor: setează modul pentru senzor. Opțiunea Auto folosește altimetrul și barometrul în funcție de deplasarea dvs. Puteți folosi opțiunea Numai altimetru când activitatea dvs. implică schimbarea altitudinii sau opțiunea Numai barometru când activitatea nu implică modificări în altitudine.

Altitudine: stabilește unitățile de măsură utilizate pentru altitudine.

Calibrarea altimetrului barometric

Ceasul a fost deja calibrat în fabrică și utilizează în mod implicit calibrarea automată la punctul de pornire al GPS-ului dvs. Puteți calibra manual altimetrul barometric dacă știți altitudinea corectă.

1 Țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Senzori și accesorii > Altimetru**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a calibra automat de la punctul de pornire a GPS-ului, selectați **Calibrare automată**.
- Pentru a introduce manual altitudinea curentă, selectați **Calibrare > Introd. manuală**.
- Pentru a introduce altitudinea curentă pe baza modelului digital al altitudinii, selectați **Calibrare > Utilizare DEM**.
- Pentru a introduce altitudinea curentă din locația dvs. GPS, selectați **Calibrare > Utilizare GPS**.

Setări barometru

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Senzori și accesorii > Barometru**.

Calibrare: vă permite să calibrați manual senzorul barometrului.

Grafic: setează scala de timp pentru graficul din informațiile rapide ale barometrului.

Alertă furtună: setează valoarea de schimbare a presiunii barometrice care declanșează o alertă de furtună.

Mod senzor: setează modul pentru senzor. Opțiunea Auto folosește altimetrul și barometrul în funcție de deplasarea dvs. Puteți folosi opțiunea Numai altimetru când activitatea dvs. implică schimbarea altitudinii sau opțiunea Numai barometru când activitatea nu implică modificări în altitudine.

Presiune: setează modul în care ceasul afișează datele de presiune.

Calibrarea barometrului

Ceasul a fost deja calibrat în fabrică și utilizează în mod implicit calibrarea automată la punctul de pornire al GPS-ului dvs. Puteți calibra manual barometrul dacă știți altitudinea corectă sau presiunea corectă de la nivelul mării.

1 Țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Senzori și accesorii > Barometru > Calibrare**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a introduce altitudinea curentă sau presiunea corectă de la nivelul mării (opțional), selectați **Introd. manuală**.
- Pentru a calibra automat din modelul de altitudine digital, selectați **Utilizare DEM**.
- Pentru a calibra automat de la punctul de pornire a GPS-ului, selectați **Utilizare GPS**.

Setarea unei alerte de furtună

AVERTISMENT

Această alertă este o funcție de informare și nu este concepută să fie sursa principală pentru monitorizarea schimbărilor meteo. Este responsabilitatea dvs. să consultați rapoarte meteo și starea vremii, să rămâneți conștient de mediul înconjurător și să luați decizii sigure, în special în condiții meteo nefavorabile. Nerespectarea acestui avertisment ar putea avea drept consecință rănirea gravă sau moartea.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Notificări și alerte > Alerte sistem > Barometru > Alertă furtună**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Stare** pentru a activa sau a dezactiva alerta.
 - Selectați **Calibrare busolă** pentru a actualiza rata de schimbare a presiunii barometrice care declanșează o alertă de furtună.

Senzorii wireless

Ceasul poate fi asociat și utilizat cu senzori wireless prin ANT+ sau tehnologia Bluetooth (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 142*). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți personaliza câmpurile de date opționale (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 79*). Dacă ceasul este echipat cu un senzor, acestea sunt deja asociate.

Pentru informații despre compatibilitatea cu un anumit senzor Garmin, despre cumpărarea acestuia sau pentru a consulta manualul de utilizare, accesați buy.garmin.com pentru senzorul respectiv.

Tip de senzor	Descriere
Applied Ballistics	Puteți utiliza dispozitive Applied Ballistics, cum ar fi sisteme de stabilire a distanței sau senzori de vânt și puteți vizualiza informații balistice suplimentare pe ceasul dvs.
Senzori de croșe	Puteți utiliza senzorii Approach CT10 pentru croșe de golf, pentru a monitoriza automat loviturile de golf, inclusiv locația, distanța și tipul de croșă.
DogTrack	Vă permite să primiți date de la un dispozitiv de mână compatibil pentru monitorizarea câinilor.
eBike	Puteți utiliza ceasul cu eBike-ul dvs. și puteți vedea date despre aceasta, precum informațiile despre baterie și raza de acțiune, în timpul turelor.
Afișaj extins	Puteți utiliza modul Afișaj extins pentru a afișa ecrane de date de pe ceasul dvs. Descent pe un computer pentru ciclism Edge compatibil, în timpul unei curse sau al unui triatlon.
Puls extern	Puteți utiliza un senzor extern, cum ar fi monitorul cardiac din seria HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ sau HRM-Pro pentru a vizualiza datele privind pulsul în timpul activităților dvs. Unele monitoare cardiace pot să stocheze și date sau să furnizeze date avansate despre alergare (<i>Dinamica alergării, pagina 143</i>) (<i>Putere de alergare, pagina 145</i>).
Senzor de talpă	Puteți utiliza un senzor de talpă pentru a înregistra ritmul și distanța în loc să utilizați GPS-ul atunci când vă antrenați în interior sau când semnalul GPS este slab.
Căști	Puteți utiliza căștile Bluetooth pentru a asculta muzica încărcată pe ceasul Descent (<i>Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 153</i>).
inReach	Funcția de telecomandă inReach vă permite să controlați dispozitivul de comunicare prin satelit inReach utilizând ceasul Descent (<i>Utilizarea telecomenzii inReach, pagina 146</i>).
Lumini	Puteți utiliza luminile inteligente ale bicicletei Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională. Cu o cameră cu far Varia, puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei ture (<i>Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 145</i>).
O2 muscular	Puteți utiliza un senzor de oxigen muscular pentru a vedea date despre hemoglobină și saturația oxigenului în mușchi în timpul antrenamentului.
RITM	Puteți să jucați jocuri video pe computer și să vedeți statistici în timp real pe dispozitiv (<i>Utilizarea aplicației Garmin GameOn™, pagina 58</i>).
Putere	Puteți utiliza Rally™ sau Vector™ pedalele de bicicletă ale contorului de putere pentru a vizualiza datele despre alimentare pe ceasul dvs. Puteți să ajustați zonele de putere pentru a corespunde obiectivelor și abilităților dvs. (<i>Setarea zonelor de putere, pagina 165</i>) sau să utilizați alerte pentru intervale pentru a primi notificări când atingeți o zonă de putere specificată (<i>Setarea unei alerte, pagina 84</i>).
Radar	Puteți utiliza un radar retrovizor pentru biciclete Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională și a trimite alerte despre vehiculele care se apropie. Cu o lumină de poziție cu cameră de radar Varia puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei ture (<i>Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 145</i>).
Sist.de stabilire a distl	Puteți utiliza un dispozitiv compatibil de determinare a distanței cu laser pentru a vizualiza distanța dvs. până la steag în timp ce jucați golf.
Dispozitiv RD Pod	Puteți utiliza un Running Dynamics Pod pentru a înregistra datele despre dinamica alergării și a le afișa pe ceas (<i>Dinamica alergării, pagina 143</i>).
Schimbare viteză	Puteți să utilizați schimbătoare electronice pentru a afișa informații despre schimbarea vitezei în timpul unei ture. Ceasul Descent afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.

Tip de senzor	Descriere
Shimano Di2	Puteți să utilizați schimbătoarele electronice Shimano® Di2™ pentru a afișa informații despre schimbarea vitezei în timpul unei ture. Ceasul Descent afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.
Trainer inteligent	Puteți utiliza ceasul cu un trainer de interior cu bicicletă inteligentă pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau efectuați o cursă sau un exercițiu (Utilizarea unui trainer de interior, pagina 57).
Viteză/Cadență	Puteți să atașați senzori de viteză sau cadență pe bicicletă și să vedeți datele în timpul cursei. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții (Dimensiunea și circumferința roții, pagina 214).
Tempe	Puteți atașa senzorul de temperatură tempe pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant astfel încât să asigure o sursă constantă de date precise despre temperatură.
Motor trolling	Puteți utiliza dispozitivul ca telecomandă pentru motorul de trolling Garmin (Asocierea ceasului și a motorului de trolling, pagina 66).
Vectronix	Puteți utiliza sisteme de stabilire a țintei Vectronix® și puteți vizualiza informații suplimentare privind balistica pe ceasul dvs.
VIRB	Funcția de control VIRB la distanță vă permite să controlați camera VIRB de la distanță utilizând ceasul (Telecomandă VIRB, pagina 146).
Locații lase XERO	Puteți vizualiza și distribui informații despre locație prin laser de pe un dispozitiv Xero (Setări locație laser Xero, pagina 147).

Asocierea senzorilor wireless

Prima dată când conectați un senzor wireless la ceas utilizând tehnologia ANT+ sau Bluetooth, trebuie să asociați ceasul cu senzorul. După asociere, ceasul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire. Pentru mai multe informații despre tipurile de conexiune, accesați garmin.com/hrm_connection_types.

NOTĂ: transmițătoarele Descent pot fi asociate din meniul de configurare a scufundării ([Asocierea unui transmițător cu computerul pentru scufundări Descent, pagina 12](#)).

1 Fixați-vă pe corp monitorul cardiac, instalați senzorul sau apăsați butonul pentru a activa senzorul.

NOTĂ: consultați manualul de utilizare a senzorului wireless pentru informații despre asociere.

2 Aduceți ceasul la 3 m (10 ft.) distanță de senzor.

NOTĂ: staționați la 10 m (33 ft.) distanță de alți senzori wireless în timpul asocierii.

3 Țineți apăsat pe **MENU**.

4 Selectați **Senzori și accesorii > Adăugare nou**.

5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Căutare toți senzorii**.
- Selectați tipul senzorului dvs.

După asocierea senzorului cu ceasul, starea senzorului se schimbă din Căutare la Conectat. Datele senzorului apar în bucla ecranului de date sau într-un câmp de date personalizat. Puteți particulariza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 79](#)).

Accesorii pentru măsurarea pulsului, ritmului de alergare și a distanței

Accesoriile din seria HRM 600, HRM-Fit și HRM-Pro calculează ritmul și distanța de alergare pe baza profilului de utilizator și a mișcării măsurate de senzor la fiecare pas. Monitorul cardiac oferă ritmul și distanța de alergare când GPS-ul nu este disponibil, cum ar fi în timpul alergării pe bandă. Puteți vizualiza ritmul și distanța de alergare pe ceasul dvs. compatibil Descent atunci când este conectat utilizând tehnologia ANT+ sau tehnologia sigură Bluetooth. De asemenea, îl puteți vizualiza în aplicații de antrenament terțe compatibile. Precizia ritmului și a distanței se îmbunătățește odată cu calibrarea.

Calibrare automată: setarea implicită pentru ceasul dvs. este **Calibrare automată**. Accesoriul pentru puls se calibrează de fiecare dată când alergați în aer liber și este conectat la ceasul compatibil Descent.

NOTĂ: calibrarea automată nu funcționează pentru profiluri de activitate în interior, pe traseu sau alergare ultra ([Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței, pagina 143](#)).

Calibrare manuală: puteți selecta **Cal.și sal.** după o alergare pe bandă cu accesoriul pentru puls conectat ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 52](#)).

Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței

- Actualizați software-ul ceasului dvs. Descent ([Actualizări ale produsului, pagina 189](#)).
- Finalizați mai multe alergări în aer liber cu funcția GPS și cu accesoriul conectat din seria HRM 600, HRM-Fit sau HRM-Pro. Este important ca intervalele dvs. de pași în aer liber să corespundă intervalului de pași de pe banda de alergare.
- Dacă alergarea dvs. include nisip sau zăpadă adâncă, mergeți la setările senzorului și dezactivați **Calibrare automată**.
- Dacă ați conectat anterior un senzor de picior compatibil prin ANT+, setați starea senzorului de picior la **Dezactivat** sau eliminați-l din lista senzorilor conectați.
- Finalizați o alergare pe bandă cu calibrarea manuală ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 52](#)).
- Dacă calibrările automate și manuale nu par exacte, mergeți la setările senzorului și selectați **Ritm și distanță HRM > Resetare date de calibrare**.

NOTĂ: puteți încerca să dezactivați funcția de **Calibrare automată**, apoi să calibrați din nou manual ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 52](#)).

Dinamica alergării

Dinamica alergării reprezintă un feedback în timp real despre forma de alergare. Ceasul Descent are un accelerometru pentru a calcula cinci parametri pentru forma de alergare. Pentru toți cei șase parametri pentru forma de alergare, trebuie să asociați ceasul Descent cu accesoriul HRM-Fit, HRM-Pro sau alt accesoriu pentru dinamica alergării care măsoară mișcarea trunchiului. Pentru informații suplimentare, garmin.com/performance-data/running.

Parametru	Tip de senzor	Descriere
Cadență	Ceas sau accesoriu compatibil	Cadența este numărul de pași pe minut. Afișează numărul total de pași (combinați dreapta și stânga).
Oscilație pe verticală	Ceas sau accesoriu compatibil	Oscilația pe verticală este mișcarea pe verticală din timpul alergării. Afișează mișcarea pe verticală a torsului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.
Durată de contact cu solul	Ceas sau accesoriu compatibil	Durata de contact cu solul este durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării. Este măsurată în milisecunde. NOTĂ: durata contactului cu solul și echilibrul nu sunt disponibile în timpul mersului.
Echilibrul pe durata contactului cu solul	Doar accesoriu compatibil	Echilibrul pe durata contactului cu solul afișează balanța stânga/dreapta de pe durata contactului cu solul din timpul alergării. Acesta afișează un procent. De exemplu, 53,2 cu o săgeată orientată spre stânga sau spre dreapta.
Lungimea pasului	Ceas sau accesoriu compatibil	Lungimea pasului este lungimea pasului dvs. între două pașiri succesive. Este măsurată în metri.
Raport vertical	Ceas sau accesoriu compatibil	Raportul vertical este raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului. Acesta afișează un procent. De obicei un număr mai mic indică faptul că sunteți într-o formă mai bună pentru alergare.

Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc

Acest subiect oferă sfaturi pentru utilizarea accesoriului compatibil pentru dinamica alergării. Dacă accesoriul nu este conectat la ceas, ceasul trece automat la dinamica alergării măsurată la încheietura mâinii.

- Asigurați-vă că aveți un accesoriu pentru dinamica alergării, cum ar fi accesoriul seria HRM 600, HRM-Fit sau HRM-Pro.
- Asociați din nou accesoriul pentru dinamica alergării cu ceasul dvs., conform instrucțiunilor.
- Dacă utilizați un accesoriu HRM 600, asociați-l cu ceasul utilizând conexiunea securizată Bluetooth, nu o conexiune deschisă.
Pentru mai multe informații despre tipurile de conexiune, accesați garmin.com/hrm_connection_types.
- Dacă utilizați un accesoriu seria HRM-Fit sau HRM-Pro, asociați-l cu ceasul utilizând tehnologia ANT+ mai degrabă decât tehnologia Bluetooth.
- Dacă pe afișajul cu datele despre dinamica alergării apar numai zerouri, asigurați-vă că accesoriul este purtat cu partea corectă orientată în sus.

NOTĂ: unele metrice nu apar în timpul mersului pe jos (*Dinamica alergării*, pagina 143).

Putere de alergare

Puterea de alergare Garmin este calculată utilizând informații despre dinamica alergării măsurate, masa utilizatorului, date despre mediu și alte date de la senzori. Măsurarea puterii estimează puterea aplicată de un alergător pe suprafața drumului și este afișată în wați. Utilizarea puterii de alergare ca indicator al nivelului de efort poate fi mai adecvată pentru unii alergători decât utilizarea ritmului sau a pulsului. Puterea de alergare poate fi mai receptivă decât pulsul în vederea indicării nivelului de efort și poate lua în considerare urcările, coborârile și vântul, lucru pe care un dispozitiv de măsurare a ritmului nu-l poate face. Pentru informații suplimentare, accesați garmin.com/performance-data/running.

Puterea de alergare poate fi măsurată utilizând un accesoriu compatibil pentru dinamica alergării sau senzorii ceasului. Puteți personaliza câmpurile de date pentru puterea de alergare pentru a vizualiza puterea generată și pentru a vă ajusta antrenamentul (*Câmpuri de date*, pagina 194). Puteți configura alerte pentru putere pentru a primi notificări când ajungeți într-o anumită zonă de putere (*Alerte de activitate*, pagina 83).

Zone de putere pentru alergare sunt similare cu cele pentru ciclism. Valorile pentru zone sunt valori implicite bazate pe sex, greutate și abilitățile medii și poate să nu corespundă abilităților dvs. personale. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect (*Setarea zonelor de putere*, pagina 165).

Setări putere de alergare

Mențineți apăsat pe **MENU**, selectați **Activități și aplicații**, selectați o activitate de alergare, selectați setările activității și selectați **Puterea de alergare**.

Stare: activează sau dezactivează înregistrarea Garmin datelor privind puterea de alergare. Puteți utiliza această setare dacă preferați să utilizați date privind puterea de alergare de la terți.

Sursă: vă permite să selectați dispozitivul pe care doriți să îl utilizați pentru a înregistra datele privind puterea de alergare. Opțiunea Mod inteligent detectează și utilizează automat accesoriul pentru dinamica alergării, atunci când este disponibil. Ceasul utilizează date privind puterea de alergare de la încheietură atunci când un accesoriu nu este conectat.

Luați în calcul vântul: activează sau dezactivează utilizarea datelor despre vânt la calcularea puterii de alergare. Datele despre vânt reprezintă o combinație între viteza, direcția și datele barometrului de pe ceasul dvs. și datele despre vânt disponibile, de pe telefonul dvs.

Utilizarea comenzilor pentru camera Varia

ATENȚIONARE

Este posibil ca în unele jurisdicții să fie interzisă înregistrarea video, audio sau fotografierea, sau ar putea fi necesar ca toate părțile să fie înștiințate cu privire la înregistrare și să își dea consimțământul. Este responsabilitatea dvs. să cunoașteți și să respectați toate legile, regulamentele și alte restricții din jurisdicțiile în care plănuiți să utilizați acest dispozitiv.

Pentru a putea utiliza comenzile camerei Varia, trebuie să asociați accesoriul cu ceasul dvs. (*Asocierea senzorilor wireless*, pagina 142).

1 Selectați o opțiune:

- Adăugați comanda **Cameră RCT** pe ceas (*Personalizarea meniului de comenzi*, pagina 130).
- Adăugați comanda **Cameră RCT** pe ceas (*Personalizarea buclei de informații rapide*, pagina 111).

2 Din comanda sau informațiile rapide **Cameră RCT**, selectați o opțiune:

- Selectați  >  pentru a vizualiza setările camerei.
- Selectați  >  pentru a înregistra cursa.
- Selectați  pentru a realiza o fotografie.
- Selectați  pentru a salva un clip video.

Telecomandă inReach

Funcția de telecomandă inReach vă permite să controlați dispozitivul de comunicare prin satelit inReach utilizând ceasul Descent. Pentru mai multe informații despre dispozitivele compatibile, accesați buy.garmin.com.

Utilizarea telecomenzii inReach

Pentru a putea utiliza funcția inReach la distanță, trebuie să adăugați informațiile rapide despre inReach în lista de informații rapide (*Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 111*).

- 1 Porniți navigatorul inReach.
- 2 De pe fața de ceas Descent, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vedea informațiile rapide despre inReach.
- 3 Apăsați **START** pentru a căuta dispozitivul de comunicare prin satelit inReach.
- 4 Apăsați **START** pentru a asocia dispozitivul de comunicare prin satelit inReach.
- 5 Apăsați **START** și selectați o opțiune:
 - Pentru a trimite un mesaj SOS, selectați **Inițiere SOS**.
NOTĂ: funcția SOS trebuie utilizată doar într-o situație de urgență reală.
 - Pentru a trimite un mesaj text nou, selectați **Mesaje > Mesaj nou**, selectați contactele pentru mesaj și introduceți mesajul text sau selectați o opțiune mesaj text rapid.
 - Pentru a trimite un mesaj presetat, selectați **Trimitere presetat** și selectați un mesaj din listă.
 - Pentru a vizualiza cronometrul și distanța parcursă în timpul unei activități, selectați **Monitorizare**.

Telecomandă VIRB

Funcția de control VIRB la distanță vă permite să controlați camera VIRB de la distanță utilizând dispozitivul dvs.

Controlul unei camere de acțiune VIRB

Înainte de a utiliza funcția de control la distanță VIRB, trebuie să activați setarea de control la distanță de pe camera dvs. VIRB. Pentru mai multe informații, consultați *manualul de utilizare a seriei VIRB*.

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Asociați camera VIRB cu ceasul Descent (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 142*).
Informațiile rapidă VIRB sunt adăugate automat la buclă.
- 3 Apăsați pe **UP** sau **DOWN** de pe fața de ceas pentru a vizualiza informațiile rapide VIRB.
- 4 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să se conecteze la cameră.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a înregistra clipuri video, selectați **Începeți înregistrarea**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul Descent.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați un clip video, apăsați butonul de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a opri înregistrarea video, apăsați pe **STOP**.
 - Pentru a face o fotografie, selectați **Realizare fotografie**.
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografiere în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.
 - Pentru a modifica setările pentru clip video și fotografie, selectați **Setări**.

Controlarea unei camere de acțiune VIRB în timpul unei activități

Înainte de a utiliza funcția de control la distanță VIRB, trebuie să activați setarea de control la distanță de pe camera dvs. VIRB. Pentru mai multe informații, consultați *manualul de utilizare a seriei VIRB*.

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Asociați camera VIRB cu ceasul Descent (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 142*).
Când camera este asociată, la activități este adăugat automat un ecran de date VIRB.
NOTĂ: ecranul de date VIRB nu este disponibil pentru activitățile de scufundare.
- 3 Pe durata unei activități, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul de date VIRB.
- 4 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să se conecteze la cameră.
- 5 Mențineți apăsat **MENU**.
- 6 Selectați **VIRB**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul temporizatorului de activitate, selectați **Setări > Mod Înregistrare > Pornire/Oprire timer**.
NOTĂ: Înregistrarea imaginilor pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unei activități.
 - Pentru a comanda camera cu ajutorul opțiunilor de meniu, selectați **Setări > Mod Înregistrare > Manual**.
 - Pentru a înregistra clipuri video manual, selectați **Începeți înregistrarea**.
Cronometrarea înregistrării apare pe ecranul Descent.
 - Pentru a face o fotografie în timp ce înregistrați un clip video, apăsați butonul de derulare în **DOWN**.
 - Pentru a opri manual înregistrarea video, apăsați pe **STOP**.
 - Pentru a realiza mai multe fotografii în modul rafală, selectați **Fotografiere în rafală**.
 - Pentru a trimite camera în modul de inactivitate, selectați **Inactivare cameră**.
 - Pentru a activa camera din modul de inactivitate, selectați **Activare cameră**.

Setări locație laser Xero

Înainte de a putea personaliza setările locației laser, trebuie să asociați un dispozitiv compatibil Xero (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 142*).

Mențineți apăsat pe **MENU** și selectați **Senzori și accesorii > Locații lase XERO > Locații laser**.

În timpul activității: activează afișarea informațiilor despre locație prin laser, de pe un dispozitiv compatibil, asociat Xero în timpul unei activități.

Mod pentru partajare: vă permite să partajați public informațiile despre locație prin laser sau să le transmiteți privat.

Hartă

Ceasul dvs. poate afișa mai multe tipuri de date pentru hărți Garmin, inclusiv contururi topografice și puncte de interes apropiate, hărți ale stațiunilor de schi și terenuri de golf. Puteți să utilizați Manager de hărți pentru a descărca hărți suplimentare sau pentru a organiza spațiul de stocare al hărților.

Pentru a achiziționa date de hărți suplimentare și a vizualiza informații privind compatibilitatea, accesați garmin.com/maps.

▲ reprezintă locația dvs. pe hartă. Când navigați pe către o destinație, ruta este marcată cu o linie pe hartă.

Vizualizarea hărții

- 1 Selectați o opțiune pentru a deschide harta:
 - Apăsați **START** și selectați **Hartă** pentru a vizualiza harta fără a iniția o activitate.
 - Ieșiți afară, inițiați o activitate GPS (*[Începerea unei activități](#), pagina 48*) și apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a derula la ecranul hărții.
- 2 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 3 Selectați o opțiune pentru a mări și micșora harta:
 - Pentru a folosi ecranul tactil, atingeți harta, apoi atingeți și trageți pentru a poziționa reticulul și apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a mări sau micșora.
 - Pentru a folosi butoanele, țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Pan/Zoom** și apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a mări sau micșora.

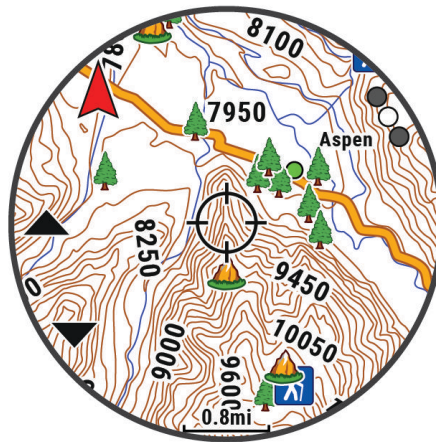
NOTĂ: puteți apăsa pe **START** pentru a comuta între panoramare în sus și în jos, panoramare la stânga și la dreapta sau mărire.
- 4 Țineți apăsat pe **START** pentru a selecta punctul indicat de reticul.

Salvarea sau navigarea către o locație de pe hartă

Puteți selecta orice locație de pe hartă. Puteți salva locația sau puteți naviga spre ea.

- 1 Selectați o opțiune de pe hartă:
 - Pentru a folosi ecranul tactil, atingeți harta, apoi atingeți și trageți pentru a poziționa reticulul și apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a mări sau micșora.
 - Pentru a folosi butoanele, țineți apăsat pe **MENU**, selectați **Pan/Zoom** și apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a mări sau micșora.

NOTĂ: puteți apăsa pe **START** pentru a comuta între panoramare în sus și în jos, panoramare la stânga și la dreapta sau mărire.



- 2 Panoramați și măriți harta pentru a centra locația în reticul.
- 3 Țineți apăsat pe **START** pentru a selecta punctul indicat de reticul.
- 4 Dacă este necesar, selectați un punct de interes din apropiere.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe navigarea către locație, selectați **Deplasare**
 - Pentru a salva locație selectați **Salvare locație**.
 - Pentru a vedea detaliile despre loc, selectați **Vizualizare**.

Navigarea cu ajutorul funcției În jurul meu

Puteți folosi funcția În jurul meu pentru a naviga la puncte de interes și de trecere din apropiere.

NOTĂ: datele hărților instalate pe ceas trebuie să includă puncte de interes pentru a naviga spre acestea.

- 1 De pe hartă, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **În jurul meu**.
Pe hartă apar pictograme pentru punctele de interes și de trecere.
- 3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a evidenția o secțiune a hărții.
- 4 Apăsați pe **START**.
Pe secțiunea de hartă evidențiată este afișată o listă cu puncte de interes și de trecere.
- 5 Selectați o locație.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe navigarea către locație, selectați **Deplasare**
 - Pentru a vizualiza locul pe hartă, selectați **Hartă**.
 - Pentru a salva locație selectați **Salvare locație**.
 - Pentru a vedea detaliile despre loc, selectați **Vizualizare**.

Setări hartă

Puteți personaliza modul de afișare a hărților în aplicația pentru hărți și pe ecranele de date.

NOTĂ: dacă este necesar, puteți personaliza setările hărții pentru anumite activități în loc să utilizați setările de sistem (*Setările de activitate ale hărții, pagina 84*).

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Hartă**.

Manager de hărți: afișează versiunile descărcate ale hărților și vă permite să descărcați hărți suplimentare (*Organizarea hărților, pagina 149*).

Modul întunecat: setează culorile hărții, astfel încât fundalul să fie alb sau negru pentru vizibilitate pe timpul zilei sau al nopții. Opțiunea Auto ajustează culorile hărții în funcție de momentul zilei.

Contrast ridicat: setează un contrast mai puternic de afișare a datelor hărții, pentru o vizibilitate mai bună în medii dificile.

Orientare: setează orientarea hărții. Opțiunea Nord-Sus afișează nordul în partea de sus a ecranului. Opțiunea Direcție în sus afișează direcția de deplasare curentă orientată spre partea de sus a ecranului.

Zoom automat: selectează automat nivelul de zoom pentru cea mai bună utilizare a hărții. Când este dezactivat, trebuie să măriți sau să micșorați harta manual.

Culoare traseu: schimbă culoarea jurnalului de traseu.

Rutare pe drum: fixează pictograma de poziție care reprezintă poziția dvs. pe hartă, pe drumul cel mai apropiat.

Nivel de detaliu: setează nivelul de detalii al hărții. Afișarea unui număr mai mare de detalii poate determina funcționarea mai lentă a hărții.

Setare simbol: setează simbolurile hărții în modul maritim. Opțiunea NOAA afișează simbolurile Administrației naționale pentru oceane și atmosferă. Opțiunea Internațională afișează simbolurile Asociației internaționale a autorităților pentru faruri de navigație.

Organizarea hărților

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Hartă > Manager de hărți**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a descărca hărți premium și a activa abonamentul Outdoor Maps+ pentru acest dispozitiv, selectați **Outdoor Maps+** (*Descărcarea hărților cu Outdoor Maps+, pagina 150*).
 - Pentru a descărca hărți TopoActive, selectați **Hărți TopoActive** (*Se descarcă Hărțile TopoActive, pagina 150*).

Descărcarea hărților cu Outdoor Maps+

Înainte de a putea descărca hărți pe dispozitiv, trebuie să vă conectați la o rețea wireless ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 157](#)).

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Hartă > Manager de hărți > Outdoor Maps+**.
- 3 Dacă este necesar, apăsați pe **START** și selectați **Verificați abonamentul** pentru vă activa abonamentul Outdoor Maps+ pentru acest ceas.

NOTĂ: accesați garmin.com/outdoormaps pentru informații despre achiziționarea unui abonament.

- 4 Selectați **Adăugare hartă** și selectați o locație.
Va apărea o previzualizare a regiunii hărții.
- 5 De pe hartă, finalizați una sau mai multe acțiuni:
 - Trageți harta pentru a vizualiza diferite zone.
 - Apropiati sau depărtați două degete pe ecranul tactil pentru a mări sau micșora imaginea hărții.
 - Selectați **+** și **-** pentru a mări și micșora imaginea pe hartă.
- 6 Apăsați pe **BACK** și selectați **✓**.
- 7 Selectați .
- 8 Selectați o opțiune:
 - Pentru a edita numele hărții, selectați **Nume**.
 - Pentru a modifica straturile de hartă de descărcat, selectați **Straturi**.
SUGESTIE: puteți selecta  pentru a vedea detalii despre straturile hărții.
 - Pentru a modifica regiunea hărții, selectați **Zonă selectată**.
- 9 Selectați **✓** pentru a descărca harta.
NOTĂ: pentru a preveni descărcarea bateriei, ceasul pune în așteptare descărcarea hărții pentru mai târziu și descărcarea începe când vă conectați ceasul la o sursă de alimentare externă.

Se descarcă Hărțile TopoActive

Înainte de a putea descărca hărți pe dispozitiv, trebuie să vă conectați la o rețea wireless ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 157](#)).

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Hartă > Manager de hărți > Hărți TopoActive > Adăugare hartă**.
- 3 Selectați o hartă.
- 4 Apăsați pe **START** și selectați **Descărcare**.
NOTĂ: pentru a preveni descărcarea bateriei, ceasul pune în așteptare descărcarea hărții pentru mai târziu și descărcarea începe când vă conectați ceasul la o sursă de alimentare externă.

Ștergerea hărților

Puteți să eliminați hărți pentru a mări spațiul de stocare disponibil pe dispozitiv.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Hartă > Manager de hărți**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Hărți TopoActive** selectați o hartă, apăsați pe **START** și selectați **Eliminare**.
 - Selectați **Outdoor Maps+**, selectați o hartă, apăsați pe **START** și selectați **Ștergere**.

Temele hărților

Puteți modifica tema hărții astfel încât să afișeze date optimizate în funcție de tipul activității dvs.

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Hartă > Temă hartă**.

Niciunul: utilizează preferințele din setările hărții sistemului, fără a aplica nicio temă suplimentară.

Maritim: setează afișarea datelor hărții la modul maritim.

Contrast ridicat: setează un contrast mai puternic de afișare a datelor hărții, pentru o vizibilitate mai bună în medii dificile.

Întunecat: setează un fundal întunecat de afișare a datelor hărții, pentru vizibilitate îmbunătățită pe timp de noapte.

Popularitate: evidențiază pe hartă cele mai populare trasee sau poteci.

Schi în stațiune: setează harta să afișeze cele mai relevante date despre schi, pentru a fi vizualizate dintr-o privire.

Aviație: setează afișarea datelor hărții în modul aviație.

Setările maritime ale hărții

Puteți personaliza modul în care se afișează harta în modul maritim.

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Hartă > Maritim**.

Sondări punct: permite măsurători de adâncime pe grafic.

Zone luminate: afișează și configurează aspectul zonelor luminate de pe hartă.

Setare simbol: setează simbolurile hărții în modul maritim. Opțiunea NOAA afișează simbolurile Administrației naționale pentru oceane și atmosferă. Opțiunea Internațională afișează simbolurile Asociației internaționale a autorităților pentru faruri de navigație.

Afișarea și ascunderea datelor despre hărți

Puteți alege datele despre hărți pentru a le afișa pe hartă și puteți salva teme pentru datele despre hărți pentru mai multe activități.

1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.

2 Selectați **Hartă**.

3 Apăsați pe **START**.

4 Selectați **Str.hartă**.

5 Selectați o opțiune:

- Pentru a personaliza datele despre hărți pentru un tip de activitate, selectați **Temă activitate** și selectați o activitate.

Modificările pe care le efectuați la setările datelor despre hărți sunt salvate în tema de activitate selectată.

- Pentru a activa anumite funcții ale hărții, cum ar fi liniile de contur sau locațiile salvate, selectați funcția hărții, apoi selectați **Stare > Activat**.

SUGESTIE: puteți selecta **Se aplică tuturor activităților** pentru a aplica setarea pentru toate temele de activitate.

Muzică

NOTĂ: există trei opțiuni diferite pentru redarea muzicii pentru ceasul Descent.

- Muzică de la un furnizor terț
- Conținut audio personal
- Muzică stocată pe telefonul dvs.

Pe un ceas Descent, puteți descărca conținut audio pentru ceasul dvs. de la un computer sau un furnizor terț, pentru a putea asculta când telefonul nu se află în apropiere. Pentru a asculta conținut audio stocat pe ceas, puteți conecta căștile Bluetooth.

Conectarea de la un furnizor terț

Înainte de a putea descărca muzică sau alte fișiere audio pe ceasul dvs. de la un furnizor terț acceptat, trebuie să vă conectați la furnizor utilizând ceasul.

Anumite opțiuni pentru furnizorii de muzică terți sunt deja instalate pe ceasul dvs.

Pentru mai multe opțiuni, puteți descărca aplicația Connect IQ pe telefonul dvs. ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ, pagina 159](#)).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Connect IQ™ Store**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a instala un furnizor terț de muzică.
- 4 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 5 Selectați furnizorul de muzică.

NOTĂ: dacă doriți să selectați alt furnizor, țineți apăsat pe **MENU**, selectați Furnizori de muzică și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț

Pentru a putea descărca materiale audio de la un furnizor terț, trebuie să vă conectați la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 157](#)).

- 1 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Mențineți apăsat **MENU**.
- 3 Selectați **Furnizori de muzică**.
- 4 Selectați un furnizor conectat sau selectați **Ad.furn.** pentru a adăuga un furnizor de muzică din magazinul Connect IQ.
- 5 Selectați o listă de redare sau alt element pe care să-l descărcați pe ceas.
- 6 Dacă este necesar, apăsați **BACK** până când vi se solicită să vă sincronizați cu serviciul.

NOTĂ: descărcarea de conținut audio poate epuiza bateria. Este posibil să fie necesar să conectați ceasul la o sursă de alimentare externă dacă nivelul bateriei este redus.

Descărcarea de conținut audio personal

Înainte de a trimite muzica personală către ceasul dvs., trebuie să instalați aplicația Garmin Express pe computer (garmin.com/express).

Puteți să încărcați fișiere audio personale, precum .mp3 și .m4a, pe un ceas Descent de pe computer. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/musicfiles.

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB inclus.
- 2 Pe computer, deschideți aplicația Garmin Express, selectați ceasul dvs. și apoi selectați **Muzică**.
SUGESTIE: pentru computerele Windows®, puteți să selectați  și să navigați la folderul cu fișierele dvs. audio. Pentru computerele Apple®, aplicația Garmin Express utilizează biblioteca dvs. iTunes®.
- 3 În **Muzica mea** sau în lista din **Biblioteca iTunes**, selectați o categorie de fișiere audio, cum ar fi melodii sau liste de redare.
- 4 Bifați căsuțele pentru fișierele audio și selectați **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Dacă este necesar, în lista Descent, selectați o categorie, bifați căsuțele și selectați **Eliminare din dispozitiv** pentru a șterge fișierele audio.

Ascultare muzică

- 1 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Dacă este necesar, conectați căștile Bluetooth ([Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 153](#)).
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Furnizori de muzică** și selectați o opțiune.
 - Pentru a asculta muzica descărcată pe ceas de pe computer, selectați **Muzica mea** ([Descărcarea de conținut audio personal, pagina 152](#)).
 - Selectați **Control telefon**, pentru a controla redarea muzicii pe telefon.
 - Pentru a asculta muzică de la un furnizor terț, selectați numele furnizorului și o listă de redare.
- 5 Selectați ►.

Comenzi de redare muzică

NOTĂ: comenzile de redare a muzicii pot să arate diferit, în funcție de sursa selectată pentru muzică.

	Selectați pentru a vedea mai multe comenzi de redare a muzicii.
	Selectați pentru a naviga prin fișierele audio și listele de redare pentru sursa selectată.
	Selectați pentru a ajusta volumul.
	Selectați pentru a reda și a întrerupe fișierul audio curent.
	Selectați pentru a trece la următorul fișier audio din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula rapid înainte fișierul audio curent.
	Selectați pentru a relua fișierul audio curent. Selectați de două ori pentru a trece la fișierul audio anterior din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula fișierul audio curent.
	Selectați pentru a schimba modul de repetare.
	Selectați pentru a schimba modul de redare aleatorie.

Conectarea căștilor Bluetooth

Pentru a asculta muzica încărcată pe ceasul Descent, trebuie să conectezi căștile Bluetooth.

- 1 Aduceți căștile la o distanță de maxim 2 m (6,6 ft.) de ceas.
- 2 Activați modul de asociere pe căști.
- 3 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 4 Selectați **Muzică > Căști > Adăugare nou**.
- 5 Selectați căștile pentru a finaliza asocierea.

Schimbarea modului audio

Puteți modifica modul de redare a muzicii, de la stereo la mono.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Muzică > Audio**.
- 3 Selectați o opțiune.

Conectivitate

Caracteristicile de conectare sunt disponibile pentru ceas când îl asociați cu telefonul compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 154](#)). Caracteristici suplimentare sunt disponibile când conectați ceasul la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 157](#)).

Caracteristici de conectare la telefon

Funcțiile de conectare la telefon sunt disponibile pentru ceasul Descent când îl asociați prin aplicația Garmin Dive ([Asocierea telefonului, pagina 154](#)).

- Funcțiile aplicației din aplicația Garmin Dive ([Aplicația Garmin Dive, pagina 159](#))
- Caracteristicile pentru aplicații din aplicația Garmin Connect, aplicația Connect IQ și multe altele ([Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer, pagina 157](#))
- Informațiile rapide ([Informații rapide, pagina 107](#))
- Caracteristicile meniului de comenzi ([Comenzi, pagina 127](#))
- Caracteristicile de siguranță și monitorizare ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 166](#))
- Interacțiunile cu telefonul, cum ar fi notificările ([Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 154](#))

Asocierea telefonului

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale ceasului, trebuie să-l asociați direct prin aplicația Garmin Dive, nu din setările Bluetooth de pe telefon.

- 1 În timpul configurării inițiale pe ceasul dvs., selectați  atunci când vi se solicită asocierea cu telefonul.
NOTĂ: dacă ați omis anterior procesul de asociere, puteți să țineți apăsat pe **MENU** și să selectați **Conectivitate > Telefon > Asociere telefon**.
- 2 Scanați codul QR cu telefonul dvs. și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza asocierea și procesul de configurare.

Activarea notificărilor Bluetooth

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 154](#)).

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Conectivitate > Telefon > Notificări inteligente > Stare > Activat**.
- 3 Selectați **În timpul activității** sau **Utilizare generală**.
- 4 Selectați un tip de notificare.
- 5 Selectați preferințele pentru stare, ton și vibrații.
- 6 Apăsați pe **BACK**.
- 7 Selectați preferințele pentru confidențialitate și temporizare.
- 8 Apăsați pe **BACK**.
- 9 Selectați **Semnătură** pentru a adăuga o semnătură în mesajele text de răspuns.

Vizualizarea notificărilor

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre notificări.
- 2 Apăsați pe **START**.
- 3 Selectați o notificare.
- 4 Pentru mai multe opțiuni, apăsați tasta **START**.
- 5 Pentru a reveni la ecranul anterior, apăsați tasta **BACK**.

Primirea unui apel telefonic

Atunci când sunteți apelat(ă) pe telefonul conectat, ceasul Descent afișează numele sau numărul de telefon al apelantului.

- Pentru a primi apelul, selectați .
NOTĂ: pentru a vorbi cu apelantul, trebuie să utilizați telefonul conectat.
- Pentru a respinge apelul, selectați .
- Pentru a respinge apelul și a trimite imediat un mesaj text ca răspuns, selectați **Răspuns** și selectați un mesaj din listă.
NOTĂ: pentru a trimite un răspuns sub formă de mesaj text, trebuie să fiți conectat(ă) la un telefon Android™ compatibil utilizând tehnologia Bluetooth.

Răspuns la un mesaj text

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru telefoanele Android compatibile.

Când primiți o notificare prin mesaj text pe ceas, puteți trimite un răspuns rapid selectându-l dintr-o listă de mesaje. Puteți personaliza mesajele din aplicația Garmin Connect.

NOTĂ: această funcție trimite mesaje text folosind telefonul dvs. Se pot aplica limite și tarife pentru mesajele text impuse de furnizorul dvs și de planul telefonului. Contactați furnizorul de servicii mobile pentru mai multe informații despre tarifele și limitele mesajelor text.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide despre notificări.
- 2 Apăsați pe **START** și selectați notificarea prin mesaj text.
- 3 Apăsați pe **START**.
- 4 Selectați **Răspuns**.
- 5 Selectați un mesaj din listă.
Telefonul dvs. trimite mesajul selectat ca mesaj text SMS.

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza telefonul compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe ceasul dvs. Descent.

Selectați o opțiune:

- Dacă folosiți un iPhone®, accesați setările de notificare iOS® și selectați notificările pe care doriți să le afișați pe telefon și ceas.
NOTĂ: de asemenea, toate notificările pe care le activați pe iPhone, vor apărea pe ceasul dvs.
- Dacă folosiți un telefon Android, din aplicația Garmin Connect selectați **••• > Setări > Notificări > Notificări aplicație** și selectați notificările pe care doriți să le afișați pe ceas.

Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului

Puteți dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului din meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi](#), pagina 130).

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați  pentru a dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului pe ceasul Descent.
Consultați manualul de utilizare al telefonului pentru a dezactiva tehnologia Bluetooth pe telefon.

Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune pentru telefon

Puteți seta ceasul Descent să vă alerteze atunci când telefonul asociat se conectează și se deconectează prin tehnologia Bluetooth.

NOTĂ: alertele de conexiune pentru telefon sunt dezactivate implicit.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Conectivitate > Telefon > Alerte**.

Activarea și dezactivarea alertelor de localizare a telefonului

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Notificări și alerte** > **Alerte sistem** > **Al.Loc.tel.**.

Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS

Ceasul Descent stochează automat o locație GPS când telefonul asociat este deconectat în timpul unei activități cu GPS. Puteți utiliza această funcție pentru a localiza un telefon pierdut în timpul unei activități.

- 1 Începeți o activitate cu GPS.
- 2 Când vi se solicită să navigați la ultima locație cunoscută a dispozitivului, selectați .
- 3 Navigați la locația de pe hartă (*Salvarea sau navigarea către o locație de pe hartă, pagina 148*).
- 4 Apăsați pe **DOWN** pentru a vedea o busolă care indică spre locația (opțional).
- 5 Când ceasul se află la o distanță de Bluetooth de telefon, puterea semnalului Bluetooth apare pe ecran.
Puterea semnalului crește pe măsură ce vă apropiați de telefon.

Redarea solicitărilor audio în timpul unei activități

Puteți seta ceasul Descent astfel încât să redea anunțuri de stare motivaționale în timpul unei alergări sau altui tip de activitate. Solicitățile audio sunt redade prin căștile conectate Bluetooth, dacă sunt disponibile. În caz contrar, solicitările audio sunt redade pe telefonul asociat prin aplicația Garmin Connect. În timpul unei solicitări audio, ceasul sau telefonul reduce volumul sursei audio principale pentru a reda anunțul.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Solicitări audio**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a asculta o alertă pentru fiecare tură, selectați **Alertă de tură**.
 - Pentru a personaliza mesajele cu informații privind ritmul și viteza dvs., selectați **Alertă de ritm/viteză**.
 - Pentru a personaliza mesajele cu informații privind pulsul dvs., selectați **Alertă puls**.
 - Pentru a personaliza solicitările cu date privind alimentarea, selectați **Alertă putere**.
 - Pentru a asculta mesaje la pornirea și oprirea timerului de activitate, incluzând funcția Auto Pause, selectați **Evenimente timer**.
 - Pentru a asculta alertele de antrenament redade ca o solicitare audio, selectați **Alerte exerciții**.
 - Pentru a asculta alertele de activitate redade ca o solicitare audio, selectați **Alerte de activitate** (*Alerte de activitate, pagina 83*).
 - Pentru a auzi un sunet redat înainte de o alertă sau solicitare audio, selectați **Tonuri audio**.
 - Pentru a modifica limba sau dialectul mesajelor audio, selectați **Dialect**.
 - Pentru a schimba vocea solicitărilor la una masculină sau feminină, selectați **Voce**.

Funcții de conectivitate Wi-Fi

Încărcări ale activităților în contul dvs. Garmin Connect: transmite automat datele privind activitatea în contul dvs. Garmin Connect, de îndată ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Conținut audio: vă permite să sincronizați conținutul audio de la furnizorii terțe părți.

Actualizări ale cursurilor: vă permite să descărcați și să instalați actualizări pentru terenurile de golf.

Descărcări hărți: vă permite să descărcați și să instalați hărți.

Actualizări software: puteți descărca și instala cel mai recent software.

Exerciții și planuri de antrenament: puteți parcurge și selecta exerciții și planuri de antrenament din contul dvs. Garmin Connect. Data viitoare când ceasul dvs. are o conexiune Wi-Fi, fișierele sunt trimise către ceasul dvs.

Conectarea la o rețea Wi-Fi

Trebuie să conectați ceasul la aplicația Garmin Connect de pe smartphone-ul dvs. sau la aplicația Garmin Express de pe computer înainte de a vă putea conecta la o rețea Wi-Fi.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Conectivitate** > **Wi-Fi** > **Rețelele mele** > **Adăugare rețea**.
Ceasul afișează o listă cu rețelele Wi-Fi din apropiere.
- 3 Selectați o rețea.
- 4 Dacă este cazul, introduceți parola pentru rețea.

Ceasul se conectează la rețea și rețeaua este adăugată la lista cu rețele salvate. Ceasul se reconectează automat la rețea atunci când se află în raza de acoperire a acesteia.

Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer

Vă puteți conecta ceasul la mai multe aplicații de telefon Garmin și aplicații pentru computer utilizând același cont Garmin.

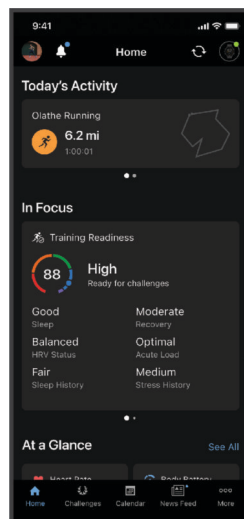
Garmin Connect

Vă puteți conecta cu prietenii dvs. pe Garmin Connect. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Înregistrați evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări, ciclism, înot, excursii, sesiuni de triatlon și altele. Pentru a vă înscrie pentru un cont gratuit, puteți descărca aplicația din magazinul de aplicații de pe telefon (garmin.com/connectapp) sau accesați connect.garmin.com.

Stocați-vă activitățile în memorie: după ce finalizați și salvați o activitate pe ceasul dvs., puteți încărca acea activitate în contul Garmin Connect și o puteți păstra oricât doriți.

Analizați-vă datele: puteți vizualiza informații mai detaliate cu privire la activitățile dvs., inclusiv durata, distanța, altitudinea, frecvența cardiacă, numărul de calorii arse, cadența, dinamica alergării, o vedere de sus de tip hartă, diagrame de ritm și de viteză, precum și rapoarte care pot fi particularizate.

NOTĂ: unele date necesită un accesoriu opțional, precum un monitor cardiac.



Planificați-vă antrenamentele: puteți alege un obiectiv de fitness și puteți încărca unul din planurile de antrenamente de zi cu zi.

Monitorizați-vă progresul: puteți urmări pașii dvs. zilnici, puteți intra într-o competiție amicală cu contactele dvs. și vă puteți atinge obiectivele.

Partajați-vă activitățile: vă puteți conecta cu prieteni pentru a urmări activitățile celuilalt sau pentru a vă partaja activitățile.

Gestionați-vă setările: puteți personaliza setările pentru ceas și de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.

Utilizarea aplicației Garmin Connect

După ce vă asociați ceasul cu telefonul ([Asocierea telefonului, pagina 154](#)), puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a încărca toate datele despre activitatea dvs. în contul dvs. Garmin Connect.

1 Verificați dacă funcționează aplicația Garmin Connect de pe telefonul dvs.

2 Aduceți ceasul la o distanță maximă de 10 m (30 ft.) de telefon.

Ceasul dvs. sincronizează automat datele dvs. cu aplicația Garmin Connect și contul dvs. Garmin Connect.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Pentru a putea actualiza software-ul ceasului, utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 154](#)).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 158](#)).

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către ceasul dvs.

Utilizarea Garmin Connect la computer

Aplicația Garmin Express conectează ceasul la contul dvs. Garmin Connect pe un computer. Puteți utiliza aplicația Garmin Express pentru a încărca datele privind activitățile dvs. în contul dvs. Garmin Connect și pentru a trimite date, precum exerciții sau planuri de antrenament, de pe site-ul web Garmin Connect pe ceasul dvs. Puteți, de asemenea, adăuga muzică pe ceasul dvs. ([Descărcarea de conținut audio personal, pagina 152](#)). Puteți, de asemenea, instala actualizări ale software-ului ceasului și gestiona aplicațiile Connect IQ.

1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.

2 Vizitați garmin.com/express.

3 Descărcați și instalați aplicația Garmin Express.

4 Deschideți aplicația Garmin Express și selectați **Adăugare dispozitiv**.

5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

Înainte de a putea să actualizați software-ul dispozitivului, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să descărcați aplicația Garmin Express.

1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.

Atunci când este disponibil un software nou, Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.

2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timpul procesului de actualizare.

NOTĂ: dacă ați configurat deja dispozitivul cu conectivitate Wi-Fi, Garmin Connect poate descărca automat pe dispozitiv actualizările de software disponibile, când acesta se conectează folosind Wi-Fi.

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 130](#)).

1 Țineți apăsat **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.

2 Selectați **Sincronizare**.

Abonament Garmin Connect+

Puteti îmbunătăți datele, conexiunile și antrenamentele disponibile pe contul dvs. Garmin Connect cu un abonament Garmin Connect+. Pentru a vă înscrie, puteți descărca aplicația Garmin Connect din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs. sau accesați connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): primiți informații AI despre datele și activitățile dvs.

LiveTrack+: trimiteți mesaje text LiveTrack primiți o pagină de profil personalizată și vizualizați sesiunile LiveTrack anterioare.

Urmărire Garmin Trails: accesați trasee și rute în aer liber recomandate de baze de date Garmin și alți utilizatori Garmin, cu imagini, evaluări, rapoarte de cursă și altele.

Îndrumare în timpul antrenamentelor: beneficiați de sfaturi și îndrumare suplimentare de la experți pentru anumite planuri de antrenament de la Antrenorul Garmin.

Panou de bord pentru performanță: vizualizați datele despre antrenamente în stilul dorit, cu grafice și diagrame personalizate.

Funcții sociale: obțineți acces la ecusoane exclusive, competiții cu ecusoane și puncte duble pentru competiții. Vă puteți actualiza avatarul profilului cu rame personalizabile.

Funcțiile Connect IQ

Puteti adăuga pe ceas aplicații Connect IQ, câmpuri de date, informații rapide, furnizori de muzică și fețe de ceas folosind magazinul Connect IQ de pe ceas sau telefon (garmin.com/connectiqapp).

NOTĂ: pentru siguranța dvs., funcțiile Connect IQ nu sunt disponibile în timpul scufundărilor. Astfel, se asigură faptul că toate opțiunile pentru scufundări funcționează așa cum au fost concepute.

Fețe pentru ceas: personalizați aspectul ceasului.

Aplicații dispozitiv: adăugați funcții interactive la ceasul dvs., precum informații rapide și tipuri noi de activități în aer liber și de tip fitness.

Câmpuri de date: descărcați câmpuri noi de date, care prezintă datele senzorului, de activitate și de istoric în moduri noi. Puteți adăuga câmpuri de date Connect IQ la caracteristicile și paginile integrate.

Muzică: adăugați furnizori de muzică pe ceas.

Descărcarea funcțiilor Connect IQ

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ, trebuie să vă asociați ceasul Descent cu telefonul (*Asocierea telefonului, pagina 154*).

- 1 Din magazinul de aplicații de pe telefon dvs., instalați și deschideți aplicația Connect IQ.
- 2 Dacă este necesar, selectați ceasul.
- 3 Selectați o caracteristică Connect IQ.
- 4 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Accesați apps.garmin.com și conectați-vă.
- 3 Selectați o caracteristică Connect IQ și descărcați-o.
- 4 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Aplicația Garmin Dive

Aplicația Garmin Dive vă permite să încărcați jurnalele de scufundări de pe dispozitivul Garmin compatibil. Puteți să adăugați informații mai detaliate despre scufundările dvs., inclusiv condițiile de mediu, fotografiile, note și partenerii de scufundări. Puteți să utilizați harta pentru a căuta locații noi de scufundare și consulta detaliile și fotografiile locațiilor distribuite de alte persoane. Când faceți scufundări cu o baliză Garmin și dispozitive Garmin compatibile, vă puteți vedea hărțile termice subacvatice pentru a obține informații despre locația aproximativă.

Aplicația Garmin Dive sincronizează datele cu contul dvs. Garmin Connect. Puteți descărca aplicația Garmin Dive din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs. (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Site-ul web și aplicația Garmin Explore vă permite să creați trasee, puncte de trecere și colecții, să planificați călătorii și să utilizați spațiul de stocare în cloud. Acestea oferă planificare avansată atât online cât și offline, permițându-vă să partajați și să sincronizați date cu dispozitivul dvs. compatibil Garmin. Puteți utiliza aplicația pentru a descărca hărți pentru acces offline și a naviga apoi oriunde, fără a utiliza serviciul mobil.

Puteți descărca aplicația Garmin Explore din magazinul de aplicații pe telefon (garmin.com/exploreapp) sau puteți accesa explore.garmin.com.

Aplicația Garmin Messenger

AVERTISMENT

Funcțiile inReach ale aplicației Garmin Messenger, inclusiv cele de SOS, monitorizare și Meteo inReach™ nu sunt disponibile fără un dispozitiv de comunicare prin satelit inReach și un abonament activ la satelit. Întotdeauna testați aplicația în aer liber înainte e a o utiliza într-o călătorie.

ATENȚIE

Nu trebuie să vă bazați doar pe funcțiile de mesagerie fără conectare la satelit ale aplicației Garmin Messenger ca modalitate principală de a obține asistență de urgență.

ATENȚIONARE

Aplicația funcționează atât prin internet (utilizând o conexiune wireless sau datele mobile de pe telefon), cât și prin rețeaua de sateliți Iridium®. Dacă utilizați datele mobile, telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Dacă vă aflați într-o zonă fără acoperire de rețea, trebuie să aveți un abonament activ la satelit pentru ca dispozitivul dvs. de comunicare prin satelit inReach să utilizeze rețeaua de sateliți Iridium .

Puteți utiliza aplicația pentru a trimite mesaje altor utilizatori ai aplicației Garmin Messenger, inclusiv prieteni și familie, fără dispozitive Garmin. Oricine poate să descarce aplicația și să-și conecteze telefonul, putând astfel comunica cu alți utilizatori ai aplicației prin internet (nu este necesară conectarea). Utilizatorii aplicației pot crea, de asemenea, fire de mesaje de grup cu alte numere de telefon SMS. Noii membri adăugați la mesajul de grup pot descărca aplicația pentru a vedea ce spun ceilalți.

Mesajele trimise utilizând o conexiune wireless sau datele mobile de pe telefon nu implică costuri pentru date sau costuri suplimentare pentru abonamentul prin satelit. Se pot percepe taxe pentru mesajele primite dacă se încearcă trimiterea mesajelor atât prin rețeaua de sateliți Iridium, cât și prin internet. Se aplică tarifele standard pentru mesaje text pentru planul dvs. de date mobile.

Puteți descărca aplicația Garmin Messenger din magazinul de aplicații de pe telefon (garmin.com/messengerapp).

Utilizarea funcției Messenger

⚠ ATENȚIE

Nu trebuie să vă bazați doar pe funcțiile de mesagerie fără conectare la satelit ale aplicației Garmin Messenger ca modalitate principală de a obține asistență de urgență.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcția Messenger, ceasul dvs. Descent trebuie conectat la aplicația Garmin Messenger de pe telefonul compatibil utilizând tehnologia Bluetooth.

Funcția Messenger de pe ceasul dvs. vă permite să vizualizați, să compuneți și să răspundeți la mesaje din aplicația telefonului Garmin Messenger.

1 De pe fața de ceas, apăsați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza informațiile rapide **Messenger**.

SUGESTIE: funcția Messenger este disponibilă ca opțiune de informații rapide, aplicație sau meniu de comenzi pe ceasul dvs.

2 Selectați informațiile rapide.

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

4 Selectați o opțiune de pe ceasul dvs. :

- Pentru a compune un mesaj nou, selectați **Mesaj nou**, selectați un destinatar sau selectați un mesaj predefinit sau compuneți unul propriu.
- Pentru a vizualiza o conversație, derulați în jos și selectați o conversație.
- Pentru a răspunde la un mesaj, selectați o conversație, selectați **Răspuns** sau selectați un mesaj predefinit sau compuneți unul propriu.

Aplicația Garmin Golf

Aplicația Garmin Golf vă permite să încărcați fișe de scor de pe dispozitivul Descent pentru a vizualiza statistici detaliate și analize ale loviturilor. Jucătorii de golf pot concura între ei pe diferite trasee utilizând aplicația Garmin Golf. Mai mult de 43.000 de trasee beneficiază de clasamente la care puteți participa. Puteți organiza un turneu și invita jucători să participe. Cu un abonament Garmin Golf, puteți vizualiza date despre contururile green pe telefon și pe dispozitivul Descent.

Aplicația Garmin Golf sincronizează datele cu contul dvs. Garmin Connect. Puteți descărca aplicația Garmin Golf din magazinul de aplicații de pe telefon (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

ATENȚIONARE

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

Funcția Garmin Share vă permite să utilizați tehnologia Bluetooth pentru a partaja prin wireless date cu alte dispozitive Garmin compatibile. Cu Garmin Share activată și dispozitive Garmin compatibile în raza de acțiune, puteți selecta locațiile, traseele și antrenamentele salvate pentru a le transfera pe alt dispozitiv printr-o conexiune directă și securizată între dispozitive, fără a fi nevoie de un telefon sau de conectivitate Wi-Fi.

Partajarea datelor cu Garmin Share

Pentru a utiliza această funcție, trebuie să aveți tehnologia Bluetooth activată pe ambele dispozitive compatibile și acestea trebuie să se afle la maximum 3 m (10 ft.) distanță unul de celălalt. Atunci când vi se solicită, trebuie să acceptați, de asemenea, să partajați datele cu alte dispozitive Garmin utilizând Garmin Share.

Ceasul dvs. Descent poate trimite și primi date când este conectat la alt dispozitiv Garmin compatibil ([Primirea datelor cu Garmin Share, pagina 162](#)). De asemenea, puteți să vă transferați datele între diferite dispozitive. De exemplu, puteți partaja un traseu preferat de pe computerul pentru ciclism Edge pe ceasul dvs. Garmin compatibil.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Garmin Share > Distribuie**.
- 3 Selectați o categorie, apoi selectați un element.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Distribuie**.
 - Selectați **Adăugare mai multe > Distribuie** pentru a selecta mai mult de un element de partajat.
- 5 Așteptați până când dispozitivul localizează dispozitivele compatibile.
- 6 Selectați un dispozitiv.
- 7 Confirmați că PIN-ul din șase cifre coincide pe ambele dispozitive, apoi selectați ✓.
- 8 Așteptați ca dispozitivele să transfere datele.
- 9 Selectați **Redistribuire** pentru a distribui aceleași elemente altui utilizator (opțional).
- 10 Selectați **Finalizare**.

Primirea datelor cu Garmin Share

Pentru a utiliza această funcție, trebuie să aveți tehnologia Bluetooth activată pe ambele dispozitive compatibile și acestea trebuie să se afle la maximum 3 m (10 ft.) distanță unul de celălalt. Atunci când vi se solicită, trebuie să acceptați, de asemenea, să partajați datele cu alte dispozitive Garmin utilizând Garmin Share.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Garmin Share**.
- 3 Așteptați până când dispozitivul localizează dispozitivele compatibile din raza de acțiune.
- 4 Selectați ✓.
- 5 Confirmați că PIN-ul din șase cifre coincide pe ambele dispozitive, apoi selectați ✓.
- 6 Așteptați ca dispozitivele să transfere datele.
- 7 Selectați **Finalizare**.

Setări Garmin Share

Mențineți apăsat pe **MENU** și selectați **Conectivitate > Garmin Share**.

Stare: permite ceasului să trimită și să primească elemente prin Garmin Share.

Uitare dispozitive: șterge toate dispozitivele cu care ceasul a partajat anterior elemente.

Profil de utilizator

Vă puteți actualiza profilul de utilizator pe ceas sau în aplicația Garmin Connect.

Setarea profilului de utilizator

Vă puteți actualiza sexul, data nașterii, înălțimea, greutatea, încheietura, zona de puls, zona de putere și setările pentru Viteză de înot critică (CSS). Ceasul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Profil de utilizator**.
- 3 Selectați o opțiune.

Setări gen

Când configurați ceasul pentru prima dată, trebuie să alegeți un sex. Majoritatea algoritmilor de fitness și antrenament sunt binari. Pentru rezultate precise, Garmin recomandă selectarea sexului atribuit la naștere. După configurarea inițială, puteți personaliza setările profilului din contul dvs. Garmin Connect.

Profil și confidențialitate: vă permite să personalizați datele din profilul dvs. public.

Setări utilizator: setează sexul. Dacă selectați Nespecificat, algoritmi care necesită date binare vor utiliza sexul specificat la configurarea inițială a ceasului.

Vizualizarea vârstei de fitness

Vârsta dvs. de fitness vă ajută să vă faceți o idee despre modul în care condiția dvs. fizică se compară cu cea a unei persoane de același sex. Ceasul dvs. folosește informații, precum vârsta, indicele de masă corporală (IMC), date despre puls în repaus și istoricul activităților de intensitate ridicată pentru a vă furniza vârsta de fitness. Dacă aveți un cântar Index™, ceasul dvs. va folosi procentajul de grăsime corporală în locul indicelui de masă corporală pentru a stabili vârsta dvs. de fitness. Mișcarea și stilul de viață pot influența vârsta dvs. de fitness.

NOTĂ: pentru cea mai exactă vârstă de fitness, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 162](#)).

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Vârstă fitness**.

Despre zonele de puls

Numeroși sportivi utilizează zonele de puls pentru a măsura și a-și mări rezistența cardiovasculară și pentru a-și îmbunătăți nivelul de fitness. O zonă de puls este un interval setat de bătăi pe minut. Cele cinci zone de puls comun acceptate sunt numerotate de la 1 la 5, în ordinea crescătoare a intensității. În general, zonele de puls sunt calculate sub formă de procente din pulsul maxim.

Obiective fitness

Cunoașterea zonelor dvs. de puls vă poate ajuta să vă măsurați și să vă îmbunătățiți condiția fizică prin înțelegerea și aplicarea acestor principii.

- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.
- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 165](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.

Setarea zonelor de puls

Ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele implicite de puls. Puteți seta zone de puls separate pentru profiluri de sport, precum alergare, ciclism și înot. Pentru a obține datele cele mai precise privind kaloriile pe durata activității dvs., setați ritmul dvs. cardiac maxim. De asemenea, puteți seta fiecare zonă de ritm cardiac și puteți introduce manual ritmul dvs. cardiac în repaus. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Puls**.
- 3 Selectați **Puls max.** și introduceți valoarea maximă a pulsului dvs.
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pulsul maxim în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 165](#)).
- 4 Selectați **Puls PL** și introduceți-vă pulsul la pragul lactat ([Prag lactat, pagina 117](#)).
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul pentru lactat în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 165](#)).
- 5 Selectați **Puls în repaus > Setare personalizare** și introduceți valoarea pulsului în repaus.
Puteți folosi valoarea medie a pulsului de repaus măsurat de ceasul dvs. sau puteți seta o valoare personalizată a pulsului de repaus.
- 6 Selectați **Zone > Bazat pe**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
 - Selectați **%Puls maxim** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din pulsul dvs. maxim.
 - Selectați **% RPULS** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
 - Selectați **Puls PL %** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din pulsul dvs., la pragul de lactat.
- 8 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 9 Selectați **Puls sport** și selectați un profil sport pentru a adăuga zone de puls separate (opțional).
- 10 Repetați pașii pentru a adăuga zone de puls în timpul activităților sportive (opțional).

Puteți lăsa ceasul să seteze zonele dvs. de puls

Setările implicite permit ceasului să detecteze pulsul dvs. maxim și să seteze zonele dvs. de puls ca procent din pulsul maxim.

- Asigurați-vă că setările profilului dvs. de utilizator sunt corecte ([Setarea profilului de utilizator, pagina 162](#)).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- Vizualizați tendințele și durata pentru pulsul dvs. pe zone utilizând contul dvs. Garmin Connect.

Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50–60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerob de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobă îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobă și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobă și musculară, putere crescută

Setarea zonelor de putere

Zonele de putere utilizează valori implicite în funcție de gen, greutate și capacitatea medie și nu poate să corespundă abilităților personale. Dacă vă cunoașteți valoarea puterii de prag funcționale (FTP) sau valoarea pragului de putere (TP), puteți introduce această valoare, lăsând software-ul să vă calculeze automat zonele de putere. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Putere**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Bazat pe**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Wați** pentru a vizualiza și a edita zonele în wați.
 - Selectați **% FTP** sau **Putere de prag %** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din puterea de prag.
- 6 Selectați **FTP** sau **Putere prag** și introduceți valoarea.

Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul de putere în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor](#), pagina 165).
- 7 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Minimă** și introduceți o valoare a puterii minime.

Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor

Funcția de Detectare automată este activată implicit. Ceasul poate detecta automat pulsul dvs. maxim și pragul pentru lactat în timpul unei activități. Atunci când este asociat unui contor de putere compatibil, ceasul poate detecta automat puterea dvs. de prag funcțională (FTP) în timpul unei activități.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Detectare automată**.
- 3 Selectați o opțiune.

Funcții de siguranță și monitorizare

⚠ ATENȚIE

Funcțiile de siguranță și monitorizare sunt funcții suplimentare și nu trebuie să vă bazați pe acestea ca modalități principale de obținere a asistenței de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcțiile de siguranță și monitorizare, ceasul Descent trebuie conectat la aplicația Garmin Connect prin tehnologia Bluetooth. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Puteți introduce contactele de urgență în contul dvs. Garmin Connect.

Pentru mai multe informații despre funcțiile de siguranță și monitorizare, accesați garmin.com/safety.

Asistență: vă permite să trimiteți un mesaj cu numele dvs., linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

Detectie incidente: când ceasul Descent detectează un incident în timpul unor anumite activități în aer liber, acesta trimite un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

LiveTrack: permite prietenilor și familiei să urmărească activitățile și cursele dvs. în timp real. Puteți invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau rețelele sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină web.

Live Event Sharing: vă permite să trimiteți mesaje către prieteni și familie în timpul unui eveniment, oferind actualizări în timp real.

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai dacă ceasul dvs. este conectat la un telefon Android compatibil.

GroupTrack: vă permite să urmăriți activitatea contactelor cu ajutorul LiveTrack direct pe ecran și în timp real.

Adăugare contacte de urgență

Numerele de telefon ale contactelor de urgență sunt utilizate pentru funcțiile de siguranță și monitorizare.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Contactele dvs. de urgență primesc o notificare atunci când le adăugați ca persoană de contact de urgență și pot accepta sau refuza solicitarea dvs. Dacă un contact refuză, trebuie să alegeți alt contact de urgență.

Adăugare contacte

Puteți adăuga până la 50 de contacte în aplicația Garmin Connect. E-mailurile de contact pot fi utilizate cu funcția LiveTrack. Trei dintre aceste contacte pot fi utilizate drept contacte de urgență ([Adăugare contacte de urgență, pagina 166](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Contacte**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările pe dispozitivul Descent ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 158](#)).

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

⚠ ATENȚIE

Detecția incidentelor este o funcție suplimentară disponibilă numai pentru anumite activități în aer liber. Detectarea incidentelor nu trebuie considerată ca o metodă principală pentru a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Înainte de a putea activa detectarea incidentelor pe ceasul dvs., trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 166](#)). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Detecție incidente**.
- 3 Selectați o activitate GPS.

NOTĂ: detecția incidentelor este disponibilă numai pentru activități în aer liber.

Atunci când un incident este detectat de ceasul Descend și telefonul dvs. este conectat, aplicația Garmin Connect poate trimite automat un mesaj text și un e-mail cu numele dvs. și locația GPS către contactele de urgență. Pe dispozitivul dvs. și telefonul asociat apare un mesaj care indică că contactele dvs. vor fi notificate după 15 secunde. Dacă nu este nevoie de ajutor, puteți anula mesajul automat de urgență.

Solicitarea de asistență

⚠ ATENȚIE

Asistența este o funcție suplimentară și nu trebuie considerată ca o metodă principală de a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 166](#)). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Țineți apăsat pe **LIGHT**.
- 2 Atunci când simțiți trei vibrații, eliberați butonul pentru a activa funcția de asistență.

Este afișat ecranul pentru numărătoarea inversă.

SUGESTIE: puteți selecta **Anulare** înainte de finalizarea numărătorii inverse, pentru a anula mesajul.

Pornirea unei sesiuni GroupTrack

ATENȚIONARE

Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

Pentru a începe o sesiune GroupTrack, trebuie să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 154](#)).

Aceste instrucțiuni sunt pentru inițierea unei sesiuni GroupTrack pe un ceas Descent. Dacă celelalte contacte au dispozitive compatibile, le puteți vedea pe hartă. Este posibil ca celelalte dispozitive să nu poată afișa ciclul GroupTrack pe hartă.

- 1 Pe ceasul Descent, mențineți apăsat pe **MENU**, apoi selectați **Siguranță și monitorizare > GroupTrack > Afișare pe hartă** pentru a activa vizualizarea contactelor pe ecranul hărții.
- 2 În aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Siguranță și monitorizare > LiveTrack > ⋮ > Setări > GroupTrack**.
- 3 Selectați **Toate conexiunile** sau **Numai invitații** și selectați contactele dvs.
- 4 Selectați **Începere LiveTrack**.
- 5 Pe ceas, începeți o activitate în aer liber.
- 6 Derulați pe hartă pentru a vă vizualiza contactele.

SUGESTIE: din hartă puteți ține apăsat pe **MENU** și selecta **Conexiuni în apropiere** pentru a vizualiza informații privind distanța, direcția și ritmul sau viteza pentru alte contacte din sesiunea GroupTrack.

Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack

Caracteristica GroupTrack vă permite să urmăriți activitatea celorlalte contacte utilizând LiveTrack direct pe ecran. Toți membrii grupului trebuie să fie conexiuni în contul dvs. Garmin Connect.

- Începeți activitatea la exterior folosind GPS.
- Asociați dispozitivul dvs. Descent cu telefonul dvs. utilizând tehnologia Bluetooth.
- În aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Conexiuni** pentru a actualiza lista de contacte pentru sesiunea dvs. GroupTrack.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. și-au asociat telefoanele și au inițiat o sesiune LiveTrack în aplicația Garmin Connect.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. sunt în aria de acoperire (40 km sau 25 mi).
- În timpul unei sesiuni GroupTrack, răsfoiți pe hartă pentru a vă vizualiza contactele ([Adăugarea unei hărți la activitate, pagina 79](#)).

Setări GroupTrack

Țineți apăsat pe **MENIU** și selectați **Siguranță și monitorizare > GroupTrack**.

Afișare pe hartă: permite vizualizarea conexiunilor pe ecranul de hărți în timpul unei sesiuni GroupTrack.

Tipuri de activități: permite selectarea tipului de activitate afișat pe ecran în timpul unei sesiuni GroupTrack.

Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Sănătate și stare de bine**.

Puls: vă permite să personalizați setările monitorului cardiac de la încheietura mâinii (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 135*).

Modul Pulse Ox: vă permite să selectați un mod de pulsoximetru (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 137*).

Rezumat zilnic: activează rezumatul zilnic Body Battery care apare cu câteva ore înainte de începutul intervalului de somn. Rezumatul zilnic oferă detalii despre impactul pe care l-a avut istoricul zilnic al stresului și activităților asupra nivelului Body Battery (*Body Battery, pagina 112*).

Alerte privind stresul: vă anunță când perioadele de stres v-au redus nivelul de Body Battery.

Alerte de odihnă: vă anunță după o perioadă de odihnă și care este impactul acesteia asupra nivelului Body Battery.

Alertă mișcare: activează sau dezactivează funcția Alertă mișcare (*Utilizarea alertei de mișcare, pagina 169*).

Alerte privind obiectivele: vă permite să porniți și să opriți alertele privind obiectivele sau să le dezactivați doar în timpul activităților. Alertele privind obiectivele se afișează pentru obiectivul zilnic de pași, obiectivul zilnic pentru etaje urcate și obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă.

Move IQ: permite activarea și dezactivarea evenimentelor Move IQ®. Când mișcările dvs. urmează modele familiare, funcția Move IQ detectează automat evenimentul și îl afișează în cronologie. Evenimentele Move IQ afișează tipul și durata activității, dar nu apar în lista dvs. de activități sau în fluxul de știri. Pentru mai multe detalii și o mai mare precizie, puteți înregistra o activitate cronometrată pe dispozitivul dvs.

Obiectiv automat

Dispozitivul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, dispozitivul va indica progresul dvs. în direcția obiectivului zilnic.

Dacă alegeți să nu utilizați caracteristica de obiectiv automat, puteți seta un obiectiv de pași personalizat în contul dvs. Garmin Connect.

Utilizarea alertei de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, sunt afișate mesajul Mișcați-vă! și bara de mișcare. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem, pagina 180*).

Faceți o scurtă plimbare (cel puțin câteva minute) pentru a reseta alerta de mișcare.

Minute de exerciții

Pentru ameliorarea stării dvs. de sănătate, organizații precum Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată, cum ar fi plimbarea în pas vioi sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână, cum ar fi alergarea.

Ceasul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre ridicată (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate ridicată). Ceasul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate ridicată. În cazul activităților de intensitate ridicată, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

Ceasul dvs. Descent calculează minutele de activitate intensă comparând datele privind pulsul cu pulsul dvs. mediu în repaus. Dacă opțiunea pentru puls este oprită, ceasul calculează minutele de activitate moderată, analizând pașii dvs. pe minut.

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutelor de activitate intensă.
- Purtați ceasul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

Monitorizarea somnului

În timp ce dormiți, ceasul vă detectează automat somnul și vă monitorizează mișcările în timpul orelor normale de somn. Vă puteți seta orele normale de somn în aplicația Garmin Connect sau în setările ceasului (*Personalizarea modului Repaus, pagina 182*). Statisticile privind repausul includ numărul total de ore de somn, etapele somnului, mișcările în somn și scorul de somn. Consilierul de somn oferă recomandări privind nevoia de somn pe baza istoricului dvs. de somn și activități, starea HRV și reprizele scurte de somn (*Informații rapide, pagina 107*). Reprizele scurte de somn sunt adăugate la statisticile de somn și vă pot influența și recuperarea. Puteți vizualiza statisticile detaliate privind somnul în contul Garmin Connect.

NOTĂ: Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor (*Comenzi, pagina 127*).

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați ceasul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele despre monitorizarea somnului în contul dvs. Garmin Connect (*Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 158*).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.
Puteți vizualiza informațiile despre somn, inclusiv despre pauzele scurte de somn, pe ceasul dvs. Descent (*Informații rapide, pagina 107*).

Variații ale respirației

AVERTISMENT

Dispozitivul Descent nu este un dispozitiv medical și nu este destinat utilizării pentru diagnosticarea sau monitorizarea oricărei afecțiuni medicale. Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.

Senzorul optic pentru puls de pe dispozitivul Descent are o funcție de pulsoximetru care poate măsura variațiile respirației peste noapte. Informațiile despre variația respirației sunt oferite pentru a îmbunătăți conștientizarea mediului de somn și a stării de bine generale. Variațiile de respirație ocazionale sau frecvente pot fi datorate unor factori individuali de stil de viață sau mediului dvs. de somn. Contactați medicul dvs. sau furnizorul de servicii de sănătate dacă sunteți îngrijorați cu privire la nivelul variațiilor de respirație.

NOTĂ: trebuie să activați urmărirea somnului cu pulsoximetru pentru a detecta variațiile respiratorii (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 137*).

Vizualizarea scorului de somn afișează datele privind variațiile curente ale respirației.

NOTĂ: poate fi necesar să adăugați informațiile rapide în lista de informații rapide (*Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 111*).

În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre variațiile respirației, inclusiv tendințe pe mai multe zile.

Navigare

Vizualizarea și editarea locațiilor salvate

SUGESTIE: puteți salva o locație din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 127*).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Navigare > Locații salvate**.
- 3 Selectați o locație salvată.
- 4 Selectați o opțiune pentru vizualizarea și editarea detaliilor locației.

Salvarea unei locații Grilă dublă

Vă puteți salva locația curentă utilizând coordonate cu grilă dublă pentru a naviga înapoi către aceeași locație mai târziu.

- 1 Personalizați un buton sau o combinație de butoane pentru funcția **Caroiaj dublu** (*Personalizarea tastelor rapide, pagina 182*).
- 2 Țineți apăsat pe butonul sau combinația de butoane personalizată pentru a salva o locație pe grila dublă.
- 3 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 4 Apăsați pe **START** pentru a salva locația.
- 5 Dacă este necesar, apăsați pe **DOWN** pentru a edita detaliile despre locație.

Setarea unui punct de referință

Puteți seta un punct de referință pentru a oferi direcția și distanța către o locație sau un relevment.

- 1 Selectați o opțiune:
 - Mențineți apăsat **LIGHT**.
SUGESTIE: puteți seta un punct de referință în timp ce înregistrați o activitate.
 - De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Punct de referință**.
- 3 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 4 Apăsați pe **START** și selectați **Adăugare punct**.
- 5 Selectați o locație sau un relevment de utilizat ca punct de referință pentru navigare.
Se afișează săgeata busolei și distanța până la destinație.
- 6 Orientați partea de sus a ceasului în direcția dorită.
Când vă abateți de la direcție, busola afișează direcția deviată comparativ cu direcția corectă și unghiul abaterii.
- 7 Dacă este necesar, apăsați pe **START** și selectați **Schimbare punct** pentru a seta alt punct de referință.

Navigarea către o destinație

Vă puteți utiliza dispozitivul pentru a naviga la o destinație sau a urma un traseu.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare**.
- 5 Selectați o categorie.
- 6 Răspundeți la solicitările de pe ecran pentru a alege o destinație.
- 7 Selectați **Deplasare la**.
Apar informațiile despre navigare.
- 8 Apăsați pe **START** pentru a începe navigarea.

Navigarea către un punct de interes

Dacă datele hărților instalate pe ceas includ puncte de interes, puteți naviga spre acestea.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Puncte de interes** și selectați o categorie.
Va fi afișată o listă cu puncte de interes apropiate de locația curentă.
- 5 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Pentru a căuta lângă o altă locație, selectați **Căutare în apropiere** și selectați o locație.
 - Pentru a căuta un punct de interes după nume, selectați **Căutare pe litere** și introduceți un nume.
 - Pentru a căuta puncte de interes în apropiere, selectați **În jurul meu** (*Navigarea cu ajutorul funcției În jurul meu, pagina 149*).
- 6 Selectați un punct de interes din rezultatele căutării.
- 7 Selectați **Deplasare**.
Apar informațiile despre navigare.
- 8 Apăsați pe **START** pentru a începe navigarea.

Navigarea la punctul de pornire pentru ultima activitate salvată

Puteți naviga înapoi la punctul de pornire pentru activitatea dvs. curentă, în linie dreaptă sau pe calea pe care ați parcurs-o. Această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Activități**.
- 5 Selectați o activitate.
- 6 Selectați **Înapoi la start** și selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **TracBack**.
 - Dacă nu aveți o hartă acceptată sau folosiți ruta directă, selectați **Rută** pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității în linie dreaptă.
 - Dacă nu folosiți ruta directă, selectați **Rută** pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității folosind instrucțiuni pas cu pas.

Instrucțiunile pas cu pas vă ajută să navigați la punctul de pornire al ultimei activități salvate dacă dispuneți de o hartă compatibilă sau folosiți rutarea directă. Pe hartă apare o linie trasată de la locația curentă la punctul de pornire al ultimei activități salvate, dacă nu folosiți rutarea directă.

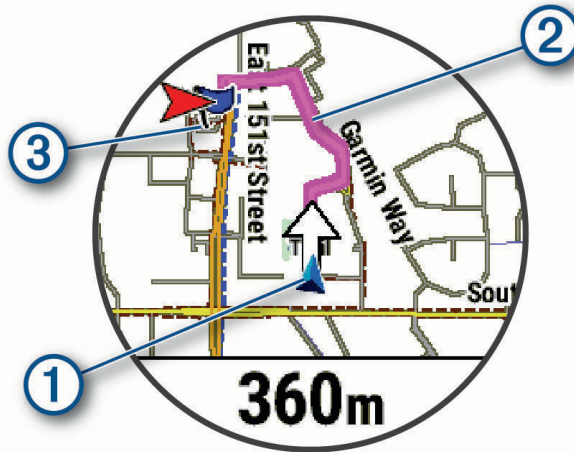
NOTĂ: puteți porni cronometrul pentru a împiedica dispozitivul să treacă în modul Ceas.

- 7 Apăsați tasta de derulare în **DOWN** pentru a vizualiza busola (opțional).
Săgeata indică punctul dvs. de pornire.

Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități

Puteți naviga înapoi la punctul de pornire al activității dvs. curente, în linie dreaptă sau pe calea pe care ați parcurs-o. Această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.

- 1 În timpul unei activități, apăsați pe **STOP**.
- 2 Selectați **Înapoi la start** și selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **TracBack**.
 - Dacă nu aveți o hartă acceptată sau folosiți ruta directă, selectați **Rută** pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității în linie dreaptă.
 - Dacă nu folosiți ruta directă, selectați **Rută** pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității folosind instrucțiuni pas cu pas.



Pe hartă sunt afișate locația dvs. curentă ①, traseul de urmărit ② și destinația ③.

Vizualizarea instrucțiunilor referitoare la rută

Puteți vizualiza o listă cu indicații viraj cu viraj pentru ruta dvs.

- 1 În timp ce navigați pe o rută, mențineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Viraj cu viraj**.
Va apărea o listă a indicațiilor viraj cu viraj.
- 3 Apăsați **DOWN** pentru a vizualiza instrucțiuni suplimentare.

Navigarea cu Sight 'N Go

Puteți orienta dispozitivul către un obiect la distanță, precum un turn de apă, îl puteți fixa pe direcția respectivă și apoi puteți naviga către obiect.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Sight 'N Go**.
- 5 Orientați partea de sus a ceasului spre un obiect și apăsați pe **START**.
Apar informațiile despre navigare.
- 6 Apăsați pe **START** pentru a începe navigarea.

Marcarea și începerea navigației către o locație Om la apă

Puteti salva o locație Om la apă (OLA) și începe automat navigarea înapoi la aceasta.

SUGESTIE: puteți personaliza funcția butoanelor când sunt ținute apăsat pentru a accesa funcția OLA ([Personalizarea tastelor rapide, pagina 182](#)).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Ultima locație MOB**.
Apar informațiile despre navigare.

Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect

ATENȚIONARE

Este responsabilitatea dumneavoastră să fiți prudent atunci când partajați informații despre locație cu alte persoane. Asigurați-vă întotdeauna că știți cu ce persoană partajați informațiile despre locație și nu vă deranjează.

NOTĂ: această funcție este disponibilă dacă dispozitivul dvs. compatibil cu traseul Garmin este conectat la un dispozitiv iPhone utilizând tehnologia Bluetooth.

Puteti partaja informații și date despre locație din Hărțile Apple pe dispozitivul dvs. compatibil Garmin.

- 1 Din Hărțile Apple, selectați o locație.
- 2 Selectați  > .
- 3 Dacă este necesar, din aplicația Garmin Connect, selectați dispozitivul Garmin.
În aplicația Garmin Connect apare o notificare care arată că locația este acum disponibilă pe dispozitivul dvs. ([Începerea unei activități cu GPS dintr-o locație partajată, pagina 174](#)).

Începerea unei activități cu GPS dintr-o locație partajată

Puteti utiliza aplicația Garmin Connect pentru a partaja o locație din Hărțile Apple pe ceasul dvs. și pentru a naviga către acea locație ([Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect, pagina 174](#)).

- 1 Atunci când primiți notificarea despre locație pe ceasul dvs., selectați .
Ceasul dvs. afișează informații despre locație.
SUGESTIE: locația va fi salvată pe ceasul dvs. Pentru a vizualiza locația mai târziu, apăsați pe **START** și selectați **Navigare > Locații salvate**.
- 2 Selectați **Deplasare la** și alegeți o activitate.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a ajunge la destinația dvs.

Navigarea către o locație partajată în timpul unei activități

Această funcție a fost concepută pentru activități care utilizează GPS-ul. Dacă GPS-ul este oprit pentru activitatea dvs., puteți vizualiza locația mai târziu.

SUGESTIE: locația va fi salvată pe ceasul dvs. Pentru a vizualiza locația mai târziu, apăsați pe **START** și selectați **Navigare > Locații salvate**.

Puteti primi locațiile partajate pe ceasul dvs. și puteți naviga către acele locații ([Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect, pagina 174](#)).

- 1 Începeți o activitate prin GPS ([Începerea unei activități, pagina 48](#)).
Ceasul dvs. afișează o notificare care indică numele unei locații partajate.
- 2 Selectați  pentru a naviga către locație partajată.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a ajunge la destinația dvs.

Oprirea navigării

- 1 În timpul unei activități, țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Oprire navigare**.

Trasee

AVERTISMENT

Această funcție permite utilizatorilor să descarce trasee create de alți utilizatori. Garmin nu face declarații despre siguranța, acuratețea, fiabilitatea, exhaustivitatea sau oportunitatea traseelor create de terți. Utilizarea sau încrederea acordată traseelor create de terți se face pe propriul risc.

Puteți trimite segmente din contul dvs. Garmin Connect pe dispozitiv. După salvarea în dispozitiv, puteți naviga pe traseul din dispozitiv.

Puteți parcurge un traseu salvat pur și simplu deoarece este o rută bună. De exemplu, puteți salva și face naveta la serviciu pe un traseu foarte bun de parcurs cu bicicleta.

De asemenea, puteți parcurge un traseu salvat încercând să vă egalați sau să vă depășiți obiectivele de performanță stabilite anterior. De exemplu, dacă prima dată traseul a fost finalizat în 30 de minute, puteți concura împotriva unui Virtual Partner încercând să finalizați traseul în mai puțin de 30 de minute.

Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Trasee > Creare Nou**.
- 5 Introduceți un nume pentru traseu și selectați .
- 6 Selectați **Adăugare locație**.
- 7 Selectați o opțiune.
- 8 Dacă este necesar, repetați pașii 6 și 7.
- 9 Selectați **Finalizare > Efectuare traseu**.
Apar informațiile despre navigare.
- 10 Apăsați pe **START** pentru a începe navigarea.

Crearea unui traseu dus-întors

Dispozitivul poate crea un traseu dus-întors pe baza unei distanțe și direcții de navigare specificate.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Alergare** sau **Bicicletă**.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Traseu dus-întors**.
- 5 Introduceți distanța totală pentru traseu.
- 6 Selectați o direcție.
Dispozitivul va crea până la trei trasee. Puteți apăsa pe butonul de derulare în **DOWN** pentru a vizualiza traseele.
- 7 Apăsați pe **START** pentru a selecta un traseu.
- 8 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe navigarea, selectați **Deplasare**.
 - Pentru a vizualiza traseul pe hartă și pentru a panorama și mări harta, selectați **Hartă**.
 - Pentru a vizualiza o listă de viraje pe traseu, selectați **Viraj cu viraj**.
 - Pentru a vizualiza un grafic de altitudine pe traseu, selectați **Diagrama altitudinilor**.
 - Pentru a salva traseul, selectați **Salvare**.
 - Pentru a vizualiza lista urcărilor de pe traseu, selectați **Vizualizare urcări**.

Crearea unui traseu în Garmin Connect

Înainte de a crea un traseu în aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 157).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **•••**.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Trasee > Creare traseu**.
- 3 Selectați un tip de traseu.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Selectați **Finalizare**.

NOTĂ: puteți trimite acest traseu pe dispozitivul dvs. ([Se trimite traseul către dispozitivul dvs.](#), pagina 176).

Se trimite traseul către dispozitivul dvs.

Puteți trimite un traseu pe care l-ați creat utilizând aplicația Garmin Connect pe dispozitivul dvs. ([Crearea unui traseu în Garmin Connect](#), pagina 176).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **•••**.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Trasee**.
- 3 Selectați un traseu.
- 4 Selectați .
- 5 Selectați dispozitivul compatibil.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Vizualizarea sau editarea detaliilor traseului

Puteți vizualiza sau edita detaliile traseului înainte de a naviga pe un traseu.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat **MENU**.
- 4 Selectați **Navigare > Trasee**.
- 5 Selectați un traseu.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe navigarea, selectați **Efectuare traseu**.
 - Pentru a crea o bandă de ritm personalizată, selectați **PacePro**.
 - Pentru a crea sau vizualiza o analiză a efortului dvs. pentru traseu, selectați **Power Guide**.
 - Pentru a vizualiza traseul pe hartă și pentru a panorama și mări harta, selectați **Hartă**.
 - Pentru a începe traseul în direcția inversă, selectați **Traseu în sens invers**.
 - Pentru a vizualiza un grafic de altitudine pe traseu, selectați **Diagrama altitudinilor**.
 - Pentru a schimba numele traseului, selectați **Nume**.
 - Pentru a edita traseul, selectați **Editare**.
 - Pentru a vizualiza lista urcărilor de pe traseu, selectați **Vizualizare urcări**.
 - Pentru a șterge traseul, selectați **Ștergere**.

Proiectarea unui punct de trecere

Puteți crea o locație nouă prin proiectarea distanței și a orientării de la locația dvs. curentă la o locație nouă.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați aplicația Pr. punct tras. (Proiectare punct traseu) la lista de activități și aplicații.

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe **START**.
- 2 Selectați **Pr. punct tras.** (Proiectare punct traseu).
- 3 Apăsați tasta de derulare în **UP** sau în **DOWN** pentru a stabili direcția.
- 4 Apăsați pe **START**.
- 5 Apăsați tasta de derulare în **DOWN** pentru a selecta o unitate de măsură.
- 6 Apăsați tasta de derulare în **UP** pentru a introduce distanța.
- 7 Apăsați **START** pentru a salva.

Punctul de trecere proiectat este salvat cu un nume implicit.

Setările de navigare

Puteți personaliza caracteristicile și aspectul hărții când navigați către o destinație.

Personalizarea ecranelor de date despre navigare

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Navigare > Ecrane de date**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Hartă > Stare** pentru a activa sau dezactiva harta.
 - Selectați **Hartă > Câmp de date** pentru a activa sau dezactiva un câmp de date care afișează informații despre rute pe hartă.
 - Selectați **Înainte pe rută** pentru a activa sau dezactiva informații despre următoarele puncte de pe traseu.
 - Selectați **Ghid** pentru a activa sau dezactiva ecranul de ghidare care afișează pe busolă orientarea sau cursul care trebuie urmat în timpul navigării.
 - Selectați **Diagrama altitudinilor** pentru a activa sau dezactiva graficul de altitudine.
 - Selectați un ecran de adăugat, eliminat sau personalizat.

Configurarea unui indicator de direcție

Puteți configura afișarea unui indicator de direcție pe paginile dvs. de date în timp ce navigați. Indicatorul este orientat către direcția dvs. țintă.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Navigare > Indicator direcție**.

Setarea alertelor de navigare

Puteți seta alerte pentru a vă ajuta să navigați până la destinație.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Navigare > Alerte**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta o alertă pentru o anumită distanță de la destinația dvs. finală, selectați **Distanță finală**.
 - Pentru a seta o alertă pentru timpul rămas estimat până la destinația finală, selectați **ETE destinație**.
 - Pentru a seta o alertă atunci când deviați de la traseu, selectați **În af. tras..**
 - Pentru a permite solicitări de navigare pas cu pas, selectați **Indicații pentru viraje**.
- 4 Dacă este necesar, selectați **Stare** pentru a porni alerta.
- 5 Dacă este necesar, introduceți o valoare pentru distanță sau timp și selectați **✓**.

Setările pentru gestionarea alimentării

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Gestionare alimentare**.

Econ. baterie: vă permite să personalizați setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în modul ceas ([Personalizarea funcției de economisire a bateriei](#), pagina 178).

Moduri alimentare: vă permite să personalizați setările sistemului, setările activității și setările GPS pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timpul unei activități ([Personalizarea modurilor de alimentare](#), pagina 179).

Procentaj baterie: afișează durata de viață rămasă a bateriei, ca valoare procentuală.

Estimări baterie: afișează durata de viață rămasă a bateriei ca număr estimat de zile sau de ore.

Personalizarea funcției de economisire a bateriei

Funcția de economisire a bateriei vă permite să reglați rapid setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în modul ceas.

Puteți activa funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi ([Comenzi](#), pagina 127).

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Gestionare alimentare > Econ. baterie**.
- 3 Selectați **Stare** pentru a activa funcția de economisire a bateriei.
- 4 Selectați **Editare** și selectați o opțiune:
 - Selectați **Față ceas** pentru a activa un cadran de ceas cu un consum redus de energie, care se actualizează din minut în minut.
 - Selectați **Muzică** pentru a dezactiva funcția de ascultare a muzicii de pe ceas.
 - Selectați **Telefon** pentru a deconecta telefonul asociat.
 - Selectați **Wi-Fi** pentru a vă deconecta de la o Wi-Fi rețea.
 - Selectați **Puls la înch. mâinii** pentru a dezactiva monitorizarea pulsului la încheietura mâinii.
 - Selectați **Pulsoximetru** pentru a opri senzorul pulsoximetrului.
 - Selectați **Afișaj mereu pornit** pentru a dezactiva ecranul când nu este utilizat.
 - Selectați **Luminozitate** pentru a reduce luminozitatea ecranului.

Ceasul afișează numărul orelor de viață a bateriei economisite la fiecare modificare a setărilor.

- 5 Selectați **Alertă bat.desc.** pentru a primi o alertă atunci când nivelul bateriei este redus.

Comutare modul Alimentare

Puteți modifica modul Alimentare pentru a extinde durata de viață a bateriei în timpul unei activități.

1 În timpul unei activități, țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Mod alimentare**.

3 Selectați o opțiune.

Ceasul afișează durata de viață disponibilă a bateriei, exprimată în ore, cu modul de alimentare selectat.

Personalizarea modurilor de alimentare

Dispozitivul este livrat având preîncărcate mai multe moduri de alimentare, care vă permit să reglați rapid setările sistemului, setările activităților și setările GPS pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timpul unei activități. Puteți personaliza modurile de alimentare existente și puteți crea moduri de alimentare noi, personalizate.

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Gestionare alimentare > Moduri alimentare**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați un mod de alimentare pentru a-l personaliza.
- Selectați **Adăugare nou** pentru a crea un mod de alimentare personalizat.

4 Dacă este necesar, introduceți un nume personalizat.

5 Selectați o opțiune pentru a personaliza anumite setări ale modului de alimentare.

De exemplu, puteți modifica setarea GPS sau puteți deconecta telefonul asociat.

Ceasul afișează numărul orelor de viață a bateriei economisite la fiecare modificare a setărilor.

6 Dacă este necesar, selectați **Finalizare** pentru a salva și a utiliza modul de alimentare personalizat.

Restabilirea unui mod de alimentare

Puteți reseta un mod de alimentare preîncărcat la setările implicite din fabrică.

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Gestionare alimentare > Moduri alimentare**.

3 Selectați un mod de alimentare preîncărcat.

4 Selectați **Restabilire > Da**.

Setări de sistem

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Sistem**.

Limbă text: setează limba afișată pe ceas.

Oră: reglează setările de oră ([Setări pentru oră, pagina 181](#)).

Afișare: ajustează setările ecranului ([Schimbarea setărilor ecranului, pagina 182](#)).

Ecran tactil: activează ecranul tactil în timpul utilizării generale, a unor activități sau al somnului.

Sateți: setează sistemul implicit de sateliți care trebuie utilizat pentru activități. Dacă este necesar, puteți personaliza setările sateliților pentru fiecare activitate ([Setări satelit, pagina 86](#)).

Sunet și vibrații: setează sunetele ceasului, precum tonurile butoanelor, alertele și vibrațiile.

Mod somn: setează orele de somn și preferințele pentru modul de somn ([Personalizarea modului Repaus, pagina 182](#)).

Modul vedere pe timp de noapte: activează ecranul tactil și configurează preferințele de afișaj pentru modul de vedere pe timp de noapte.

Nu deranjați: activează modul Nu deranjați. Puteți să vă editați preferințele pentru ecran, notificări, alerte și gesturile din încheietura mâinii.

Taste rapide: alocă comenzi rapide butoanelor ([Personalizarea tastelor rapide, pagina 182](#)).

Blocare automată: blochează automat butoanele și ecranul tactil pentru a preveni apăsarea accidentală a butoanelor și glisarea neintenționată pe ecran. Folosiți opțiunea În timpul activității pentru a bloca butoanele și ecranul tactil în timpul unei activități cronometrate. Folosiți opțiunea Nu în timpul activității pentru a bloca butoanele și ecranul tactil când nu înregistrați o activitate cronometrată.

Format: setează preferințe generale de format, precum unitățile de măsură, ritmul și viteza afișate în timpul activităților, începutul săptămânii și formatul poziției geografice, precum și opțiunile pentru dată ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 183](#)).

Cod de acces: setează un cod de acces din patru cifre pentru a vă securiza informațiile personale atunci când ceasul nu este la încheietura mâinii ([Setarea codului de acces al ceasului, pagina 183](#)).

Nivel de performanță: activează funcția pentru nivelul de performanță în timpul unei activități ([Situația performanțelor, pagina 116](#)).

Înregistrare date: setează modul în care ceasul înregistrează datele activității. Opțiunea de înregistrare Inteligent (implicită) permite înregistrări de activitate mai lungi. Opțiunea de înregistrare Fiecare secundă oferă înregistrări de activitate mai detaliate, dar este posibil să nu înregistreze activități întregi care durează mai mult.

Mod USB: setează ceasul să folosească modul MTP (protocol de transfer media) sau modul Garmin atunci când este conectat la un computer.

Backup și restabilire: configurează copiile de rezervă ale datelor ceasului ([Setări backup și restabilire, pagina 183](#)).

Resetare: resetează datele și setările utilizatorului ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 191](#)).

Actual. software: instalează actualizări pentru software-ul descărcat, activează actualizări automate sau verifică manual dacă există actualizări ([Actualizări ale produsului, pagina 189](#)). Puteți selecta Ce este nou pentru a vizualiza o listă de funcții noi de la ultima actualizare de software pe care ați instalat-o.

Despre: afișează informații despre dispozitiv, software, licență și reglementările legale.

Setări pentru oră

Țineți apăsat pe **MENU** și selectați **Sistem > Oră**.

Format oră: setează ceasul să afișeze ora în formatul de 12 ore, 24 de ore sau cel militar.

Format dată: setează ordinea de afișare pentru zi, lună și an, pentru date.

Setare oră: setează fusul orar pentru ceas. Opțiunea Auto setează automat fusul orar pe baza poziției dvs. indicate de GPS.

Oră: vă permite să ajustați ora dacă opțiunea Setare oră este setată la Manual.

Alerte: vă permite să setați declanșarea alertelor din oră în oră, precum și declanșarea alertelor pentru răsărit și apus, cu emiterea unor semnale sonore cu un anumit număr de minute sau de ore înainte de răsăritul sau apusul propriu-zis ([Setarea alertelor de timp, pagina 181](#)).

Sincronizare oră: vă permite să sincronizați manual ora la care schimbați fusul orar și să actualizați dispozitivul la ora de vară ([Sincronizarea orei, pagina 181](#)).

Setarea alertelor de timp

1 Țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectare **Sistem > Oră > Alerte**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a seta ca o alertă să sune cu un anumit număr de minute sau ore înainte de apusul efectiv al soarelui, selectați **Până la apus > Stare > Activat**, selectați **Oră** și introduceți ora.
- Pentru a seta ca o alertă să sune cu un anumit număr de minute sau ore înainte de răsăritul efectiv, selectați **Până la răsărit > Stare > Activat**, selectați **Oră** și introduceți ora.
- Pentru a seta o alertă să sune la fiecare oră, selectați **Din oră în oră > Activat**.

Sincronizarea orei

De fiecare dată când porniți ceasul și recepționați date de la sateliți sau deschideți aplicația Garmin Connect pe telefonul asociat, ceasul detectează automat fusul orar și ora curentă. Puteți să vă sincronizați ora manual la schimbarea fusului orar și pentru actualizarea la ora de vară.

1 Țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Sistem > Oră > Sincronizare oră**.

3 Așteptați până când ceasul se conectează la telefonul asociat sau localizează sateliții ([Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 192](#)).

SUGESTIE: puteți apăsa **DOWN** pentru a comuta sursa.

Schimbarea setărilor ecranului

- 1 Mențineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Afișare**.
- 3 Selectați **Fonturi mari** pentru a mări dimensiunea textului de pe ecran.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **În timpul scufundării**.
 - Selectați **În timpul activității**.
 - Selectați **Utilizare generală**.
 - Selectați **În timpul somnului**.
 - Selectați **Modul vedere pe timp de noapte**.
- 5 Selectați o opțiune:

NOTĂ: nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate modurile.

 - Selectați **Afișaj mereu pornit** pentru a menține datele vizibile pe fața de ceas și a reduce luminozitatea și fundalul. Această opțiunea afectează autonomia bateriei și a afișajului.
 - Selectați **Luminozitate** pentru a seta nivelul de luminozitate al ecranului.
 - Selectați **Afișare în roșu** pentru a transforma ecranul în nuanțe de roșu, verde sau portocaliu, astfel încât să puteți utiliza ceasul în condiții de lumină scăzută și pentru a vă ajuta să vă păstrați vederea pe timp de noapte.
 - Selectați **Gest din încheietura mâinii** pentru a activa ecranul ridicând și întorcând brațul pentru a vă uita la încheietură.
 - Selectați **Pauză** pentru a seta durata până la dezactivarea ecranului.

Personalizarea modului Repaus

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Mod somn**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Planificare**, selectați o zi și introduceți orele normale de somn.
 - Selectați **Față ceas** pentru a utiliza fața de ceas pentru somn.
 - Selectați **Afișare** pentru a configura setările ecranului.
 - Selectați **Alarmă repriză de somn** pentru a seta alarmele pentru pauzele de somn să redea un ton, vibrații sau ambele.
 - Selectați **Ecran tactil** pentru a activa sau a dezactiva ecranul tactil.
 - Selectați **Nu deranjați** pentru a activa sau a dezactiva modul Nu deranjați.
 - Selectați **Econ. baterie** pentru a activa sau dezactiva modul de economisire a bateriei ([Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 178](#)).

Personalizarea tastelor rapide

Puteți personaliza funcțiile butoanelor individuale atunci când sunt ținute apăsate, precum și a combinațiilor de butoane.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Taste rapide**.
- 3 Selectați un buton sau o combinație de butoane de personalizat.
- 4 Selectați o funcție.

Setarea codului de acces al ceasului

ATENȚIONARE

Dacă introduceți codul de acces incorect de trei ori, ceasul se blochează temporar. După cinci încercări incorecte, ceasul se blochează până când resetați codul de acces în aplicația Garmin Connect. Dacă nu v-ați asociat ceasul cu telefonul, ceasul vă șterge datele și revine la setările implicite din fabrică după cinci încercări incorecte.

Puteți configura un cod de acces pentru ceas pentru a vă securiza informațiile personale atunci când ceasul nu este la încheietura mâinii. Dacă utilizați funcția Garmin Pay, ceasul va folosi același cod de acces din patru cifre necesar pentru a deschide portofelul ([Garmin Pay, pagina 131](#)).

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Cod de acces > Configurare cod de acces**.
- 3 Introduceți un cod de acces din patru cifre.

Data viitoare când scoateți ceasul de la încheietură, va trebui să introduceți codul de acces înainte de a putea vizualiza orice informație.

Schimbarea codului de acces al ceasului

Trebuie să cunoașteți codul de acces existent pentru a-l schimba. Dacă uitați codul de acces sau introduceți prea multe încercări incorecte, trebuie să îl resetați în aplicația Garmin Connect.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Cod de acces > Sistem > Modificare cod de acces**.
- 3 Introduceți codul de acces din patru cifre existent.
- 4 Introduceți un cod de acces din patru cifre nou.

Data viitoare când scoateți ceasul de la încheietură, va trebui să introduceți codul de acces înainte de a putea vizualiza orice informație.

Schimbarea unităților de măsură

Puteți personaliza unitățile de măsură pentru distanță, ritm, viteză și multe altele.

- 1 Țineți apăsat pe **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Format > Unități**.
- 3 Selectați un tip de măsurare.
- 4 Selectați o unitate de măsură.

Setări backup și restabilire

Puteți face backup setărilor de pe un ceas existent Garmin și puteți restabili acele setări pe un ceas Garmin diferit, compatibil, utilizând aplicația Garmin Connect ([Restabilirea setărilor și datelor din Garmin Connect, pagina 184](#)). Setările includ profiluri sport, widget-uri, setări pentru utilizator, exerciții și multe altele.

Mențineți apăsat pe **MENU** și selectați **Sistem > Backup și restabilire**.

Backupuri automate: faceți backup periodic pentru setări în contul dvs. Garmin Connect.

Realizare backup acum: vă permite să faceți backup manual pentru setări în contul dvs. Garmin Connect.

Conținut de rezervă: afișează tipul de date salvat.

Restabilirea setărilor și datelor din Garmin Connect

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă ceasul.
- 3 Selectați **Sistem > Backup și restabilire > Copii de siguranță dispozitive**.
- 4 Selectați o copie de rezervă din listă.
- 5 Selectați **Restaurati din copia de siguranță > Restabilire**.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 7 Așteptați ca ceasul să se sincronizeze cu aplicația.
- 8 Pe ceas, apăsați **START** și selectați ✓.
Ceasul repornește și vă restabilește setările și datele.
- 9 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

Puteți vizualiza informații despre dispozitiv, precum ID-ul aparatului, versiunea de software, informațiile despre reglementări și acordul de licență.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Sistem > Despre**.

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

Eticheta pentru acest dispozitiv este pusă la dispoziție sub formă electronică. Eticheta electronică poate pune la dispoziție informații de reglementare, precum numerele de identificare furnizate de FCC sau marcasele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Din meniul sistemului, selectați **Despre**.

Informații dispozitiv

Despre afișajul AMOLED

Implicit, setările ceasului sunt optimizate pentru o durată de viață a bateriei și pentru performanță ([Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei, pagina 192](#)).

Remanența imaginii sau arderea pixelilor este ceva normal pentru dispozitivele AMOLED. Pentru a extinde durata de viață a afișajului, trebuie să evitați afișarea de imagini statice la niveluri înalte de luminozitate pentru perioade lungi de timp. Pentru a minimiza arderea, afișajul seria Descent se oprește după scurgerea timpului de expirare selectat ([Schimbarea setărilor ecranului, pagina 182](#)). Puteți întoarce încheietura mâinii, atingeți ecranul tactil sau apăsați butonul pentru a activa ceasul.

Încărcarea ceasului

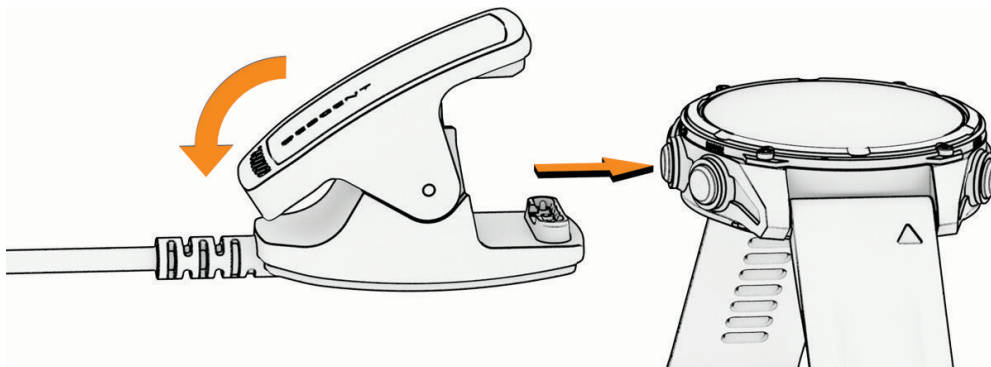
⚠️ AVERTISMENT

Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare (*Întreținerea dispozitivului*, pagina 187).

- 1 Prindeți între degete laturile clemei de încărcare.
- 2 Aliniați clema cu contactele de pe spatele ceasului și eliberați clema.



- 3 Conectați cablul USB în portul de încărcare USB.
Ceasul afișează nivelul curent de încărcare al bateriei.

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Rezistență la apă	20 ATM ¹ Dive (EN 13319) ²
Model decompresie	Bühlmann ZHL-16C
Interval de temperaturi de funcționare și depozitare	De la -20° la 45°C (de la -4° la 113 °F)
Interval de temperatură subacvatică de funcționare	Între 0° și 40 °C (între 32° și 104 °F)
Interval de temperatură de încărcare USB	De la 0° la 45°C (de la 32° la 113°F)
Frecvențe wireless (putere) din Uniunea europeană (UE)	2,4 GHz la 0 dBm maximum 13,56 MHz la -30 dBm maximum
Valori SAR în UE	0,11 W/kg membru, 0,11 W/kg tors
Senzor de adâncime	Exact de la 0 m la 200 m (0 ft. la 656 ft.), în conformitate cu EN 13319 Rezoluție (m): 0,1 m până la 99,9 m, 1 m la 100 m Rezoluție (ft.): 1 ft.
Interval de inspecție	Verificați piesele pentru a identifica potențiale deteriorări înainte de fiecare utilizare. Înlocuiți piesele după caz. ³

¹ Dispozitivul este rezistent la o presiune echivalentă cu o adâncime de 200 m. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/waterrating.

² Proiectat pentru a fi în conformitate cu CSN EN 13319.

³ Pe lângă uzura și deteriorarea normale, performanțele nu sunt afectate de durata mare de utilizare.

Informații privind bateria

Durata de viață reală a bateriei depinde de caracteristicile activate pe ceas, precum pulsul măsurat la încheietură, notificările de telefon, GPS, senzorii interni și conectați.

Mod	Autonomia bateriei Descent Mk3/Mk3i - 43 mm	Autonomia bateriei Descent Mk3i - 51 mm
Modul Ceas inteligent	Până la 10 zile cu Gest din încheietura mâinii Până la 4 zile cu Afișaj mereu pornit	Până la 25 de zile cu Gest din încheietura mâinii Până la 10 zile cu Afișaj mereu pornit
Mod ceas pentru economisirea bateriei	Până la 12 zile cu Gest din încheietura mâinii Neaplicabil pentru Afișaj mereu pornit	Până la 31 zile cu Gest din încheietura mâinii Neaplicabil pentru Afișaj mereu pornit
Modul Doar GPS	Până la 28 ore cu Gest din încheietura mâinii Până la 22 de ore cu Afișaj mereu pornit	Până la 76 de ore cu Gest din încheietura mâinii Până la 56 de ore cu Afișaj mereu pornit
Modul Toate sistemele de sateliți	Până la 20 ore cu Gest din încheietura mâinii Până la 16 ore cu Afișaj mereu pornit	Până la 55 de ore cu Gest din încheietura mâinii Până la 43 de ore cu Afișaj mereu pornit
Modul Toate sistemele de sateliți plus mai multe benzi	Până la 17 ore cu Gest din încheietura mâinii Până la 14 de ore cu Afișaj mereu pornit	Până la 48 de ore cu Gest din încheietura mâinii Până la 38 de ore cu Afișaj mereu pornit
Modul Toate sistemele de sateliți cu muzică	Până la 6 ore cu Gest din încheietura mâinii Până la 6 ore cu Afișaj mereu pornit	Până la 17 ore cu Gest din încheietura mâinii Până la 17 ore cu Afișaj mereu pornit
Baterie maximă mod GPS	Până la 44 de ore cu Gest din încheietura mâinii Neaplicabil pentru Afișaj mereu pornit	Până la 118 ore cu Gest din încheietura mâinii Neaplicabil pentru Afișaj mereu pornit
Mod expediție cu GPS	Până la 10 zile cu Gest din încheietura mâinii Neaplicabil pentru Afișaj mereu pornit	Până la 24 de zile cu Gest din încheietura mâinii Neaplicabil pentru Afișaj mereu pornit
Modul de scufundare	Nu se aplică pentru Gest din încheietura mâinii Până la 30 ore cu Afișaj mereu pornit	Nu se aplică pentru Gest din încheietura mâinii Până la 66 de ore cu Afișaj mereu pornit
Mod de scufundare cu monitorizarea aerului NOTĂ: acest mod este disponibil numai pentru modelele Descent Mk3i.	Nu se aplică pentru Gest din încheietura mâinii Până la 15 ore cu Afișaj mereu pornit	Nu se aplică pentru Gest din încheietura mâinii Până la 40 de ore cu Afișaj mereu pornit

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIE

Nu îndepărtați piesa de protecție exterioară de pe partea dreaptă a ceasului, dintre cele două butoane. Îndepărtarea acesteia poate determina deteriorarea barometrului ceasului și cauza degradarea performanței barometrului și/sau afecta negativ alte măsurători, cum ar fi presiunea aerului și funcțiile de scufundare, ceea ce ar putea duce la daune materiale sau vătămări corporale.

ATENȚIONARE

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

Nu atingeți niciodată ecranul tactil cu un obiect dur sau ascuțit; în caz contrar, ecranul poate fi deteriorat.

Evitați agenții chimici de curățare, solvenții și insecticidele care pot deteriora componentele din plastic și finisajele.

Clătiți bine dispozitivul cu apă proaspătă după expunerea la clor, apă sărată, soluție de protecție solară, produse cosmetice, alcool sau alte substanțe chimice agresive. Expunerea prelungită la aceste substanțe poate conduce la deteriorarea carcasei.

Nu spălați dispozitivul cu presiune ridicată, deoarece jeturile de apă sau aerul pot deteriora senzorul de adâncime sau barometrul.

Evitați șocuri extreme și tratamente brutale, deoarece acestea pot diminua durata de viață a produsului.

Nu depozitați dispozitivul în locuri în care poate fi expus timp îndelungat la temperaturi extreme; în caz contrar, dispozitivul poate fi deteriorat ireversibil.

Întrerupeți utilizarea dacă dispozitivul este deteriorat sau dacă acest este stocat la o temperatură în afara intervalului de temperatură de depozitare specificat.

Curățarea ceasului

ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii.

ATENȚIONARE

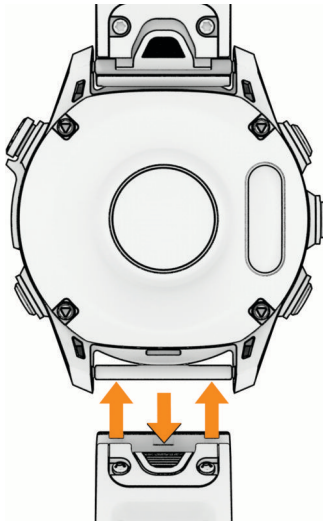
Chiar și cantități reduse de transpirație sau de umiditate pot cauza coroziunea contactelor electrice atunci când dispozitivul este conectat la un încărcător. Coroziunea poate împiedica încărcarea și transferul de date.

SUGESTIE: pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

- 1 Clătiți cu apă sau utilizați o lavetă umedă, fără scame.
- 2 Lăsați ceasul să se usuce complet.

Schimbarea curelelor QuickFit®

- 1 Glisați încuietoarea de pe cureaua QuickFit și îndepărtați cureaua de pe ceas.



- 2 Aliniați noua curea cu dispozitivul.
- 3 Presați cureaua în poziție.
NOTĂ: asigurați-vă că ați fixat cureaua. Încuietoarea trebuie să se închidă peste acul ceasului.
- 4 Repetați pașii de la 1 la 3 pentru a înlocui cealaltă parte a curelei.

Bandă pentru scufundări foarte lungă

Dispozitivul dvs. dispune de o curea foarte lungă pe care o puteți purta peste un costum gros de protecție.

Reglarea curelei metalice de ceas

Dacă ceasul dvs. include o curea metalică, trebuie să duceți ceasul la un bijutier sau alt profesionist, pentru a vă regla lungimea curelei metalice.

Gestionarea datelor

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

Dacă nu cunoașteți rolul unui fișier, nu îl ștergeți. Memoria dispozitivului dvs. conține fișiere importante de sistem, care nu trebuie șterse.

- 1 Deschideți unitatea sau volumul **Garmin**.
- 2 Dacă este necesar, deschideți un folder sau volum.
- 3 Selectați un fișier.
- 4 Apăsăți tasta **Ștergere** de pe tastatură.
NOTĂ: sistemele de operare Mac® oferă asistență limitată pentru modul de transfer al fișierelor MTP. Trebuie să deschideți unitatea Garmin de pe un Windows sistem de operare. Trebuie să utilizați aplicația Garmin Express pentru a șterge fișierele cu muzică de pe dispozitiv.

Depanare

Actualizări ale produsului

Dispozitivul dvs. caută automat actualizări atunci când este conectat la Bluetooth sau Wi-Fi. Puteți căuta manual actualizări accesând setările de sistem (*Setări de sistem, pagina 180*). Pe computer, instalați Garmin Express (www.garmin.com/express). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

- Actualizări software
- Actualizări hartă
- Actualizări ale cursurilor
- Datele se vor încărca în Garmin Connect
- Înregistrarea produsului

Cum obțineți mai multe informații

Puteți găsi mai multe informații despre acest produs pe site-ul web Garmin.

- Accesați support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.
- Accesați www.garmin.com/ataccuracy pentru informații despre precizia funcțiilor.

Acesta nu este un dispozitiv medical.

Dispozitiv în limba greșită

Puteți schimba limba dispozitivului dacă ați ales accidental limba greșită.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Derulați la ultimul element din listă și apăsați **START**.
- 3 Apăsați pe **START**.
- 4 Selectați limba.

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?

Ceasul Descent este compatibil cu telefoanele care dispun de tehnologia Bluetooth.

Pentru informații despre compatibilitatea Bluetooth, accesați garmin.com/ble.

Telefonul meu nu se conectează la ceas

Dacă telefonul nu se va conecta la ceas, puteți încerca aceste sfaturi.

- Opriți telefonul și ceasul și apoi porniți-le din nou.
- Activați tehnologia Bluetooth pe telefon.
- Actualizați aplicația Garmin Dive la cea mai recentă versiune.
- Eliminați ceasul din aplicația Garmin Dive și setările Bluetooth de pe telefon pentru a reîncerca procesul de asociere.
- Dacă ați cumpărat un telefon nou, ștergeți ceasul din aplicația Garmin Dive de pe telefonul la care intenționați să renunțați.
- Poziționați telefonul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de ceas.
- Pe telefon, deschideți aplicația Garmin Dive, apoi selectați **••• > Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- De pe fața ceasului, mențineți apăsat pe **MENU** și selectați **Conectivitate > Telefon > Asociere telefon**.

Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?

Ceasul este compatibil cu anumiți senzori Bluetooth. Prima dată când conectați un senzor la ceasul dvs. Garmin, trebuie să asociați ceasul cu senzorul. După asociere, ceasul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

- 1 Mențineți apăsat **MENU**.
- 2 Selectați **Senzori și accesorii > Adăugare nou**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Căutare toți senzorii**.
 - Selectați tipul senzorului dvs.

Puteți particulariza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 79](#)).

Căștile mele nu se conectează la ceas

În cazul în care căștile dvs. Bluetooth au fost conectate anterior la telefon, acestea se pot conecta automat la telefon în loc să se conecteze la ceas. Puteți încerca aceste sfaturi.

- Dezactivați tehnologia Bluetooth pe telefon.
Consultați manualul de utilizare al telefonului pentru mai multe informații.
- Rămâneți la o distanță de 10 m (33 ft.) de telefon în timp ce conectați căștile la ceas.
- Asociați căștile cu ceasul ([Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 153](#)).

Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate

Când folosiți un ceas Descent conectat la căștile Bluetooth, semnalul este cel mai puternic când există un câmp de vizibilitate directă între ceas și antena căștilor.

- Dacă semnalul trece prin corpul dvs., este posibil să experimentați pierderi de semnal sau să vi se întrerupă căștile.
- Dacă purtați un ceas Descent pe mâna stângă, asigurați-vă că purtați antena Bluetooth a căștilor în urechea stângă.
- Deoarece căștile variază în funcție de model, puteți încerca să purtați ceasul la cealaltă mână.
- Dacă utilizați brățări de ceas din metal sau piele, puteți trece la cele de silicon pentru a îmbunătăți puterea semnalului.

Repornirea ceasului

- 1 Mențineți apăsat pe **LIGHT** până când se oprește ceasul.
- 2 Mențineți apăsat pe **LIGHT** pentru a porni ceasul.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Înainte de a reseta toate setările implicite, trebuie să sincronizați ceasul cu aplicația Garmin Connect pentru a încărca datele despre activitățile dvs.

Puteți restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică.

1 Țineți apăsat pe **MENU**.

2 Selectați **Sistem > Resetare**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Resetare setări implicite**.
- Pentru a șterge toate activitățile din istoric, selectați **Ștergere toate activitățile**.
- Pentru a reseta toate totalurile cu distanțe sau durate, selectați **Resetare totaluri**.
- Pentru a șterge datele despre solicitarea Țesuturilor pentru scuba diving, selectați **Resetare Țesuturi**.

NOTĂ: trebuie să vă resetați solicitarea Țesuturilor numai dacă nu intenționați să mai utilizați dispozitivul în viitor. Aceasta poate fi utilă pentru magazinele de scufundări care oferă dispozitive de închiriat.

- Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Ștergere date și resetare setări**.

NOTĂ: dacă ați configurat un portofel Garmin Pay, această opțiune șterge portofelul de pe ceas. Dacă aveți muzică stocată pe ceas, această opțiune șterge muzica stocată.

Scufundări

Resetarea solicitării Țesuturilor

Vă puteți reseta solicitarea curentă a Țesuturilor salvată pe dispozitiv. Trebuie să vă resetați solicitarea Țesuturilor numai dacă nu intenționați să mai utilizați dispozitivul în viitor. Aceasta poate fi utilă pentru magazinele de scufundări care oferă dispozitive de închiriat.

1 Mențineți apăsat **MENU**.

2 Selectați **Sistem > Resetare > Resetare Țesuturi**.

Resetarea presiunii de la suprafață

Dispozitivul determină automat presiunea de la suprafață utilizând altimetrul barometric. Din cauza schimbărilor mari de presiune, ca în timpul unui zbor, dispozitivul poate să inițieze automat o activitate de scufundare. If the watch starts a dive activity incorrectly, you can reset the surface pressure by connecting the watch to a computer. If you do not have access to a computer, you can reset the surface pressure manually.

1 Mențineți apăsat pe **LIGHT** până când se oprește ceasul.

2 Mențineți apăsat pe **LIGHT** pentru a porni ceasul.

3 Când apare sigla produsului, țineți apăsat **MENU** până când vi se cere să resetați presiunea de la suprafață.

Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei

Pentru a prelungi durata de viață a bateriei, încercați aceste sfaturi.

- Modificați modul de alimentare în timpul unei activități (*Comutare modul Alimentare, pagina 179*).
 - Activați funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 127*).
 - Reduceți temporizarea ecranului (*Schimbarea setărilor ecranului, pagina 182*).
 - Nu mai utilizați opțiunea de temporizare a ecranului **Afișaj mereu pornit** și selectați o temporizare mai scurtă (*Schimbarea setărilor ecranului, pagina 182*).
 - Reduceți luminozitatea ecranului (*Schimbarea setărilor ecranului, pagina 182*).
 - Utilizați modul de satelit UltraTrac pentru activitatea dvs. (*Setări satelit, pagina 86*).
 - Dezactivați tehnologia Bluetooth atunci când nu utilizați funcțiile conectate (*Comenzi, pagina 127*).
 - Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de **Contin. ulterior** (*Oprirea unei activități, pagina 50*).
 - Utilizați o față de ceas care nu se actualizează în fiecare secundă.
De exemplu, utilizați o față de ceas fără secundar (*Personalizarea feței de ceas, pagina 106*).
 - Limitați notificările de pe telefon pe care le afișează ceasul (*Administrarea notificărilor, pagina 155*).
 - Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele asociate (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 135*).
 - Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 135*).
- NOTĂ:** monitorizarea pulsului măsurat la încheietură este utilizată pentru calculul minutelor de activități fizice de intensitate ridicată și al numărului de calorii arse.
- Activarea citirilor manuale ale pulsoximetrului (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 137*).

Cum anulez apăsarea butonului Tură?

În timpul unei activități, puteți apăsa accidental butonul Tură. În cele mai multe cazuri, opțiunea  apare pe ecran lângă un buton, iar dvs. veți avea câteva secunde pentru a apăsa butonul și a anula cea mai recentă tură sau modificare de sport. Funcția Anulare tură este disponibilă pentru activitățile care acceptă turele manuale, modificările manuale și automate ale sportului. Funcția Anulare tură nu este disponibilă pentru activitățile care declanșează ture, alergări, repaus sau pauze automate, cum ar fi activitățile în sala de sport, înotul în bazin și exercițiile.

Obținerea semnalelor de la sateliți

Este posibil ca dispozitivul să necesite o vizibilitate neobstrucționată a cerului pentru a recepționa semnale de la sateliți. Ora și data sunt setate automat pe baza poziției GPS.

SUGESTIE: pentru mai multe informații despre GPS, vizitați garmin.com/aboutGPS.

- 1 Leșiți în aer liber, într-un spațiu deschis.
Partea frontală a dispozitivului trebuie să fie orientată spre cer.
- 2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
Pot fi necesare 30 - 60 de secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent ceasul cu contul dvs. Garmin:
 - Conectați-vă ceasul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.
 - Sincronizați ceasul cu aplicația Garmin Dive utilizând telefonul cu funcția Bluetooth activată.
 - Conectați ceasul la contul dvs. Garmin utilizând o rețea Wi-Fi wireless.
- În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin, ceasul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.
- Luați ceasul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
 - Rămâneți pe loc câteva minute.

Pulsul de pe ceasul meu nu este corect

Pentru mai multe informații despre senzorul de puls, accesați garmin.com/heartrate.

Valoarea temperaturii pentru activitate nu este precisă

Temperatura corpului dvs. afectează citirea temperaturii pentru senzorul de temperatură intern. Pentru a obține cea mai precisă citire a temperaturii, trebuie să scoateți ceasul de pe încheietură și să așteptați 20 - 30 de minute.

De asemenea, puteți folosi un senzor de temperatură temper exterior opțional pentru a vizualiza valori precise ale temperaturii ambiante în timp ce purtați ceasul.

Se iese din Modul Demo

Modul Demo afișează o previzualizare a funcțiilor pe ceasul dvs.

- 1 Apăsați rapid de opt ori **LIGHT**.
- 2 Selectați ✓.

Monitorizarea activității

Pentru mai multe informații privind precizia monitorizării activității, accesați garmin.com/ataccuracy.

Contorul de pași pare imprecis

În cazul în care contorul de pași pare imprecis, puteți încerca aceste sfaturi.

- Puneți-vă ceasul la încheietura non-dominantă.
 - Țineți ceasul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
 - Țineți ceasul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.
- NOTĂ:** este posibil ca ceasul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum spălatul vaselor, împăturirea rufelor sau aplaudatul ca fiind pași.

Numerele de pași de la ceas și din contul Garmin Connect nu corespund

Contorul de pași din contul dvs. Garmin Connect se actualizează la sincronizarea ceasului.

- 1 Selectați o opțiune:
 - Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Express (*Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 158*).
 - Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 158*).
- 2 Așteptați până când datele dvs. se sincronizează.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

NOTĂ: reîmprospătarea aplicației Garmin Connect sau a aplicației Garmin Express nu vă sincronizează datele și nu vă actualizează contorul de pași.

Numărul de etaje urcate nu pare corect

Ceasul dvs. utilizează un barometru intern pentru a măsura modificările de înălțime pe măsură ce urcați etajele. Înălțimea unui etaj urcat este de 3m (10 ft.).

- Evitați să vă țineți de balustradă sau să săriți trepte când urcați scările.
- În medii expuse la vânt, acoperiți ceasul cu mâneca sau haina, deoarece rafalele puternice pot cauza măsurători eronate.

Anexă

Câmpuri de date

NOTĂ: nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate. Unele câmpuri de date necesită accesorii ANT+ sau Bluetooth pentru afișarea datelor. Unele câmpuri de date apar în mai multe categorii pe ceas.

SUGESTIE: puteți personaliza câmpurile de date și din setările ceasului, în aplicația Garmin Connect.

Câmpuri cadență

Nume	Descriere
Cadență medie	Ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.
Cadență medie	Alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.
Cadență	Ciclism. Numărul de rotații ale brațului pedalier. Pentru ca aceste date să apară, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un accesoriu pentru cadență.
Cadență	Alergare. Numărul de pași pe minut (stânga și dreapta).
Cadență tură	Ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.
Cadență tură	Alergare. Cadența medie pentru tura curentă.
Cadență ultima tură	Ciclism. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.
Cadență ultima tură	Alergare. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Diagrame

Nume	Descriere
Diagramă barometru	Un grafic care prezintă presiunea barometrică în timp.
Diagramă altitudine	Un grafic care prezintă elevația în timp.
Diagramă puls	Un grafic care prezintă pulsul dvs. pe durata unei activități.
Diagramă ritm	Un grafic care prezintă ritmul dvs. pe durata unei activități.
Diagramă putere	Un grafic care prezintă puterea dvs. pe durata unei activități.
Diagramă viteză	Un grafic care prezintă viteza dvs. pe durata unei activități.

Câmpuri busolă

Nume	Descriere
Direcția pe busolă	Direcția în care vă deplasați pe baza busolei.
Direcție GPS	Direcția în care vă deplasați pe baza GPS-ului.
Direcție	Direcția în care vă deplasați.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
Distanță	Distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.
Distanță interval	Distanța parcursă pentru intervalul curent.
Distanță tură	Distanța parcursă pentru tura curentă.
Distanță ultima tură	Distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.

Câmpuri scufundare

Nume	Descriere
Timp rămas cu aer	Intervalul de timp cât puteți rămâne la adâncimea curentă înainte de 9 m/min. Urcarea la suprafață (30 ft./min.) ar permite ieșirea la suprafață cu presiunea de rezervă. Dacă în calculele consumului de gaz sunt incluse mai multe rezervoare, timpul rămas cu aer se calculează utilizând presiunea combinată și presiunea de rezervă a tuturor rezervoarelor.
Viteză de urcare	Rata curentă de ascensiune către suprafață.
Temp.medie	Temperatura medie în timpul activității.
TTS de urgență	Timpul necesar pentru a ajunge la suprafață dacă treceți la un gaz de rezervă cu circuit deschis.
SNC	Procentul curent de toxicitate a oxigenului la nivelul sistemului nervos central.
Conserva-torism	Nivelul de conservatorism pentru calculele de decompresie.
PO2 gaz curent	Presiunea parțială a oxigenului (PO2) a gazului diluant în timpul unei scufundări cu un recirculator cu circuit închis (CCR).
PO2 diluant	Presiunea parțială a oxigenului (PO2) a gazului diluant în timpul unei scufundări cu un recirculator cu circuit închis (CCR), chiar dacă ați trecut la un gaz de rezervă cu circuit deschis.
Număr scuf.	Numărul de scufundări pe care le-ați finalizat.
FiO2	Frakția de oxigen inspirat reprezintă compoziția procentuală de oxigen în gazul curent.
Viteză de consum gaze	Viteza de consum a gazelor pentru transmițător, calculată utilizând schimbarea presiunii din ultimele două minute.
Densitate gaz	Densitatea gazului selectat la adâncimea și temperatura actuale. Este afișată în galben când nivelul este mai mare de 5,2 g/L și în roșu când nivelul este mai mare de 6,2 g/L, indicând faptul că este dificil să expirați complet CO2 acumulat din cauza densității amestecurilor de gaze.

Nume	Descriere
GF99	Factorul de gradient curent. Dacă urmați instrucțiunile computerului pentru scufundări, factorul de gradient scăzut selectat trebuie să fie afișat atunci când vă apropiați de prima oprire pentru decompresie, iar valoarea factorului de gradient ridicat selectat trebuie să fie afișată atunci când vă apropiați de suprafață. Este afișat mesajul Absorbție gaz atunci se mărește nivelul de solicitare a țesuturilor.
Timp urcare ultima scufundare	Durata de timp pe care ați petrecut-o urcând la suprafață în timpul ultimei scufundări.
Rată timp mediu de urcare la ultima scufundare	Rata medie de ascensiune în timpul ultimei scufundări.
Timp mediu de coborâre la ultima scufundare Raport	Rata medie de coborâre în timpul ultimei scufundări.
Puls mediu la ultima scufundare	Pulsul dvs. mediu în timpul ultimei scufundări.
Temperatură medie la ultima scufundare	Temperatura medie în timpul ultimei scufundări.
Puls la începutul ultimei scufundări	Pulsul dvs. la începutul ultimei scufundări.
Ul ad scuf	Adâncimea maximă atinsă în timpul ultimei scufundări.
Timp coborâre ultima scufundare	Durata de timp pe care ați petrecut-o coborând la adâncimea maximă în timpul ultimei scufundări.
Puls la sfârșitul ultimei scufundări	Pulsul dvs. la finalul ultimei scufundări.
Timp inactivitate ultima scufundare	Durata de timp pe care ați petrecut-o nici în urcare, nici în coborâre, în timpul ultimei scufundări.
Rată timp maxim de urcare la ultima scufundare	Rata maximă de urcare în timpul ultimei scufundări.
Timp maxim de coborâre la ultima scufundare Raport	Rata maximă de coborâre în timpul ultimei scufundări.
Puls maxim la ultima scufundare	Pulsul maxim în timpul ultimei scufundări.
Temperatură maximă la ultima scufundare	Temperatura maximă în timpul ultimei scufundări.
Puls minim la ultima scufundare	Pulsul minim în timpul ultimei scufundări.
Temperatură minimă la ultima scufundare	Temperatura minimă în timpul ultimei scufundări.
Dur.ult.scuf.	Durata de timp pe care ați petrecut-o sub suprafață în timpul ultimei scufundări.
Adâncime maximă	Adâncimea maximă atinsă în timpul unei scufundări.
Temp.maximă	Temperatura maximă în timpul activității.

Nume	Descriere
Temp. minimă	Temperatura minimă în timpul activității.
NDL ↑3M / NDL ↑10FT	Timpul dvs. fără decompresie (NDL) dacă urcați 3 m (10 ft.) față de adâncimea actuală.
NDL ↓3M / NDL ↓10FT	Timpul dvs. NDL dacă coborâți 3 m (10 ft.) față de adâncimea actuală.
NDL Δ 3M / NDL Δ 10FT	Timpul dvs. NDL dacă urcați sau coborâți 3 m (10 ft.) față de adâncimea actuală.
Încărcare N2/He	Nivelul curent de solicitare a țesuturilor cu azot și heliu.
OTU	Unitățile curente de toxicitate a oxigenului.
Prag brut	Adâncimea nerotunjită dincolo de care scafandrul nu trebuie să urce.
Distanță la supr.	Distanța la suprafață dintre punctele de intrare și de ieșire pentru scufundare, în timpul activității de scufundare.
Factor gradient supraf.	Factorul gradient estimat la suprafață dacă scafandrul ar ieși instantaneu la suprafață.
Timp suprafață	Durata de timp scursă de la revenirea la suprafață în urma unei scufundări.
Tp pn la supr.	Intervalul de timp necesar pentru a ajunge la suprafață în siguranță.
Tp total scuf.	Durata totală de timp petrecută sub suprafață în timpul activității de scufundare.
TTS @+5	Intervalul de timp necesar pentru a ajunge la suprafață în siguranță dacă rămâneți la adâncimea actuală timp de încă cinci minute.
TTS Δ+5	Diferența dintre intervalul de timp necesar pentru a ajunge la suprafață în siguranță și intervalul de timp necesar pentru a ajunge la suprafață în siguranță dacă rămâneți la adâncimea actuală timp de încă cinci minute.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
Urcare medie	Distanța de ascensiune verticală medie de la ultima resetare.
Coborâre medie	Distanța de coborâre verticală medie de la ultima resetare.
Altitudine	Altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.
Raport planare	Raportul dintre distanța orizontală și distanța verticală parcurse.
Altitudine GPS	Altitudinea locației curente utilizând GPS-ul.
Pantă	Calculul ascensiunii (altitudine) comparativ cu rulajul (distanță). De exemplu, dacă pentru fiecare 3 m (10 ft.) urcați parcurgeți 60 m (200 ft.), înclinația este 5%.
Tură urcare	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru tura curentă.
Tură coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru tura curentă.
Ultima tură - urcare	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.
Ultima tură - coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.
Urcare maximă	Rata de ascensiune maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
Coborâre maximă	Rata de coborâre maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
Altitudine maximă	Elevația cea mai înaltă atinsă de la ultima resetare.
Altitudine minimă	Elevația cea mai joasă atinsă de la ultima resetare.
Ascensiune totală	Distanța totală ca diferență de nivel urcată de la ultima resetare.
Coborâre totală	Distanța totală ca diferență de nivel coborâtă de la ultima resetare.

Câmpuri pentru etaje

Nume	Descriere
Numărul de etaje urcate	Numărul total de etaje urcate în ziua respectivă.
Etaje coborâte	Numărul total de etaje coborâte în ziua respectivă.
Etaje pe minut	Număr de etaje urcate pe minut.

Viteze

Nume	Descriere
Baterie Di2	Energia rămasă a bateriei unui senzor Di2.
Baterie eBike	Nivelul rămas al bateriei unei biciclete electrice eBike.
Distanță rămasă eBIKE	Distanța rămasă estimată pe care bicicleta electrică eBike poate oferi asistență.
Față	Transmisia față a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Baterie transmisie	Starea bateriei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Comb. poz. transm.	Combinația curentă a pozițiilor transmisiei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Viteze	Transmisiile față și spate ale bicicletei, raportate de un senzor de poziție a transmisiei.
Raport de transmisie	Numărul de dinți ai transmisiilor față și spate ale bicicletei, care sunt detectați de un senzor de poziție a transmisiilor.
Spate	Transmisia spate a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Grafic

Nume	Descriere
Consultări widget	Alergare. Un grafic color care arată intervalul dvs. curent de cadență.
INDICATOR BUSOLĂ	Direcția în care vă deplasați pe baza busolei.
Indicator echilibru DCS	Un indicator color care arată echilibrul stânga/dreapta de pe durata de contact cu solul din timpul alergării.
Ind.pt.dur.de cont.cu solul	Un indicator color care arată durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde.
Indicator de puls	Un grafic colorat care arată zona dvs. curentă de puls.
Raport zone de puls	Un indicator colorat care prezintă raportul dintre timpul petrecut în fiecare zonă de puls.
Indicator PacePro	Alergare. Ritmul dvs. curent și ritmul țintă în funcție de split.
INDICATOR DE PUTERE	Un indicator color care arată zona dvs. curentă de putere.
Ind. stamina (Distanță)	Un indicator care prezintă distanța rămasă cu stamina curentă.
Indicator stamina (Timp)	Un indicator care prezintă timpul rămas cu stamina curentă.
Ind.asc./cob.totală	Distanțele totale coborâte și urcate în timpul activității sau de la ultima resetare.
Ind.ef.antren.	Impactul activității curente asupra condiției dvs. fizice aerobice și anaerobice.
Ind.osc. pe vert.	Un indicator color care arată numărul dvs. de oscilații pe verticală din timpul alergării.
Indi.raport de osc.vert.	Un indicator color care arată raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Câmpuri puls

Nume	Descriere
% Rezervă puls	Procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
Ef.antr.aer.	Impactul activității curente asupra condiției fizice aerobe.
Efectul antren.anaer.	Impactul activității curente asupra condiției fizice anaerobe.
Rezervă medie puls %	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.
Puls mediu	Pulsul mediu pentru activitatea curentă.
Puls mediu maxim %	Procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.
Puls	Pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul trebuie să fie echipat cu funcția de monitorizare a pulsului la încheietura mâinii sau să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.
Puls maxim %	Procentul din pulsul maxim.
Zonă puls	Intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicite se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).
% rezervă puls med. interval	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.
Medie max. % interval	Procentul mediu din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.
Puls mediu interval	Pulsul mediu pentru lungimea de bazin curentă.
% Rezervă puls max.int.	Procentul maxim din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.
P mx % pe dur int mx	Procentul maxim din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.
Puls maxim interval	Pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.
Rezervă de puls % în tură	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru tura curentă.
Puls tură	Pulsul mediu pentru tura curentă.
Puls maxim % în tură	Procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.
% Puls ultima tură	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultima tură încheiată.
Puls ultima tură	Puls mediu pentru ultima tură finalizată.
Puls maxim % în ultima tură	Procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima tură încheiată.
Durata pe zone	Timpul scurs pe fiecare zonă de puls.

Câmpuri lungimi

Nume	Descriere
Lungimi interval	Numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata intervalului curent.
Lungimi	Numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata activității curente.

Câmpuri pentru oxigenul muscular

Nume	Descriere
Saturație O2 mușchi %	Procentul estimat de saturație a mușchilor cu oxigen pentru activitatea curentă.
Hemoglobină totală	Concentrația totală de hemoglobină estimată din mușchi.

Câmpuri navigație

Nume	Descriere
Direcție de deplasare	Direcția de la locația curentă către o destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Traseu	Direcția de la locația de plecare la o destinație. Traseul poate fi vizualizat ca o rută planificată sau setată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Locație de destinație	Poziția destinației dvs. finale.
Pct de trec stabilit ca dest	Ultimul punct de pe ruta către destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță rămasă	Distanța rămasă până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță până la următorul	Distanța rămasă până la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță totală estimată	Distanța estimată de la start până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
OES	Ora estimată la care veți ajunge la destinația finală (ajustată conform orei locale din locul de destinație). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
OES la următorul	Ora estimată la care veți ajunge la următorul punct de pe traseu (ajustată conform orei locale din punctul de pe traseu). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
TER	Timpul estimat rămas până la atingerea destinației finale. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Raport planare la destinație	Raportul de planare necesar pentru a coborî de la poziția curentă către altitudinea de destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Latitudine/Longitudine	Poziția curentă în latitudine și longitudine indiferent de setarea formatului poziției selectate.
Locație	Poziția curentă utilizând setarea formatului poziției selectate.
Bifurcația următoare	Distanța până la următoarea intersecție pe traseu.
UrmPctIntermediar	Următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
În af. tras.	Distanța către stânga sau dreapta deviată de la ruta originală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Timp până la următorul	Durata estimată rămasă până ajungeți la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Vit.efec.către dest.	Viteza cu care ajungeți la o destinație pe o rută. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Nume	Descriere
Dist.vert.pn la dest.	Elevația dintre poziția curentă și destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Vit ver pn la ob	Raportul de urcare sau de coborâre până la altitudine predeterminată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Alte câmpuri

Nume	Descriere
Calorii active	Caloriile arse în timpul unei activități.
Presiune ambiantă	Presiunea atmosferică necalibrată.
Presiune barometrică	Presiunea atmosferică curentă calibrată.
Ore baterie	Numărul de ore rămase până la consumarea puterii bateriei.
Procentaj baterie	Nivelul rămas al bateriei, în procente.
COG	Direcția reală de deplasare, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Distanță la linia de start	Distanța rămasă până la linia de start a cursei. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Flux	Măsurătoarea care arată cât de constant vă mențineți viteza și uniformitatea în timpul virajelor din activitatea curentă.
GPS	Puterea semnalului satelitului GPS.
Efort	Măsurarea dificultății pentru activitatea curentă bazată pe altitudine, gradient și schimbările rapide ale direcției.
Fluxul turei	Scorul general de flux pentru tura curentă.
Efort susținut în timpul turei	Scorul general de efort susținut pentru tura curentă.
Ture	Numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.
Repetări în ultima rundă	Numărul de repetări din ultima rundă a activității.
Ridicare	Durata de ridicare în timpul unei activități de navigare cu barca.
Solicitare	Nivelul de solicitare al antrenamentului pentru activitatea curentă. Nivelul de solicitare al antrenamentului reprezintă consumul suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC), ceea ce indică efortul depus în timpul exercițiului.
Niv.perf.	Scorul nivelului de performanță este o evaluare în timp real a capacității dvs. de efort.
Repet.	În timpul unei activități la sală, numărul de repetări dintr-un set de exerciții.
Rata respiratorie	Rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).
Runde	Numărul de grupuri de exerciții efectuate într-o activitate, cum ar fi sărit coarda.
Ture	Numărul de ture pentru o activitate.
Pași	Numărul de pași efectuați în cadrul activității curente.
Stres	Nivelul curent de stres.

Nume	Descriere
Răsărit	Ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.
Apus	Ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.
Asistența pentru direcție	Un indicator care vă ajută să stabiliți dacă ambarcațiunea este cârmuită sau ridicată.
Momentul zilei	Ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).
Oră (secunde)	Ora din zi, inclusiv secunde.
Total calorii	Numărul total de calorii arse într-o zi.

Câmpuri ritm

Nume	Descriere
Ritm 500 m	Ritmul curent de vâslire pe 500 m.
Ritm mediu 500 m	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru activitatea curentă.
Ritm mediu	Ritmul mediu pentru activitatea curentă.
Ritm ajustat pantă	Ritmul mediu ajustat în funcție de înclinația terenului.
Ritm interval	Ritmul mediu pentru intervalul curent.
Ritm tură 500 m	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru tura curentă.
Ritm tură	Ritmul mediu pentru tura curentă.
Ritm 500 m în ultima tură	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru ultima tură.
Ritm ultima tură	Ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.
Ritm pe ultima lungime	Ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.
Ritm	Ritmul curent.

Câmpuri PacePro

Nume	Descriere
Urm. dist.segm.	Alergare. Distanța totală pentru split-ul următor.
Țintă ur.dis.seg.	Alergare. Ritmul țintă pentru split-ul următor.
Distanță split	Alergare. Distanța totală pentru split-ul curent.
Dist.seg.răm.	Alergare. Distanța rămasă pentru split-ul curent.
Ritm split	Alergare. Ritmul pentru split-ul curent.
Țintă dis.seg.	Alergare. Ritmul țintă pentru split-ul curent.

Câmpuri pentru putere

Nume	Descriere
Prag de putere funcțională %	Puterea curentă manifestată, ca procent din puterea de prag funcțională.
Echilibru 3 s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 3 secunde.
Putere 3 s	Media puterii de mișcare produse timp de 3 de secunde.
Echilibru 10 s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 10 secunde.
Putere 10 s	Media puterii de mișcare produse timp de 10 de secunde.
Echilibru 30 s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 30 secunde.
Putere 30 s	Media puterii de mișcare produse timp de 30 de secunde.
Echilibru mediu	Echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru activitatea curentă.
Fază de putere medie stânga	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.
Putere medie	Puterea medie produsă pentru activitatea curentă.
Fază de putere medie dreapta	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.
Fază put vf med st	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.
Dec.cent.platf.med.	Decalajul mediu în centrul platformei pentru activitatea curentă.
Fază de put vf md dr	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.
Echilibru	Echilibrul stânga/dreapta al puterii curente.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pentru activitatea curentă.
Echilibru în tură	Echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru tura curentă.
Fază de put de vf st în tură	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.
Fază de putere stânga în tură	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.
Lap Normalized Power	Normalized Power™ medie pentru tura curentă.
Dec.cent.platformei în tură	Decalajul mediu în centrul platformei pentru tura curentă.
Putere tură	Puterea medie produsă pentru tura curentă.
Fz de put vf dr în tură	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
Fază de putere dreapta în tură	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
Put.max.în ul.tură	Puterea maximă produsă pentru ultima tură finalizată.
Last Lap Normalized Power	Normalized Power medie pentru ultima tură finalizată.
Putere în ultima tură	Puterea medie produsă pentru ultima tură finalizată.
Fază de putere de vârf stânga	Unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.

Nume	Descriere
Fază de putere stânga	Unghiul fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.
Putere maximă în tură	Puterea cea mai mare produsă pentru tura curentă.
Putere maximă	Puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.
Normalized Power	Normalized Power pentru activitatea curentă.
Constantă de pedalare	O măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul aplică în mod egal forță pe pedale la fiecare acționare a pedalelor.
Dec față de cent plat	Decalajul de la centrul platformei. Decalajul în centrul platformei este locul de pe platforma pedalei în care este aplicată forța.
Putere	Putere curentă generată în wați. Pentru activități de schi, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.
Putere per greutate	Puterea curentă măsurată în wați per kilogram.
Zonă de putere	Intervalul curent de putere produsă, în funcție de FTP sau de setările personalizate.
Fază de putere de vârf dreapta	Unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul drept. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.
Fază de putere dreapta	Unghiul fazei de putere curente pentru piciorul drept. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.
Durata pe zone	Timpul scurs pe fiecare zonă de putere.
Timp așezat	Timpul petrecut în șa pe durata pedalării pentru activitatea curentă.
Timp așezat în tură	Timpul petrecut în șa pe durata pedalării în tura curentă.
Timp în picioare	Timpul petrecut în picioare pe durata pedalării pentru activitatea curentă.
Timp în picioare în tură	Timpul petrecut în picioare pe durata pedalării în tura curentă.
Training Stress Score	Training Stress Score™ pentru activitatea curentă.
Eficiență putere liniară	O măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul pedalează eficient.
Efort	Lucrul mecanic acumulat efectuat (puterea produsă), în kilojouli.

Câmpuri odihnă

Nume	Descriere
Repetare pornită	Timerul pentru ultimul interval plus pauza curentă (înot în bazin).
Timer de odihnă	Timerul pentru pauza curentă (înot în bazin).

Dinamica alergării

Nume	Descriere
Echilibru mediu DCS	Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru sesiunea curentă.
Dur.med.de cont.cu solul	Durata medie a contactului cu solul pentru activitatea curentă.
Lungime medie pas	Lungimea medie a pasului pentru sesiunea curentă.
Oscilație medie pe verticală	Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru activitatea curentă.
Raport mediu pe verticală	Raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru sesiunea curentă.
DCS echilibru	Echilibrul stânga/dreapta pe durata de contact cu solul în timpul alergării.
Durată contact sol	Durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde. Durata contactului cu solul nu este calculată în timpul mersului.
Echilibru DCS în tură	Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru tura curentă.
Dur cont cu solul în tură	Durata medie a contactului cu solul pentru tura curentă.
Lungime pas în tură	Lungimea medie a pasului pentru tura curentă.
Osc.pe ver.n tură	Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru tura curentă.
Rap.pe vert.în tură	Raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru tura curentă.
Lungime pas	Lungimea pasului pe care îl faceți între două pașiri succesive, măsurată în metri.
Oscilație pe verticală	Numărul de oscilații din timpul alergării. Mișcarea pe verticală a trunchiului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.
Rap. oscilație verticală	Raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Câmpuri viteză

Nume	Descriere
Vit.de depl.md	Viteza medie în timpul deplasării pentru activitatea curentă.
Viteză generală medie	Viteza medie pentru activitatea curentă, inclusiv vitezele de deplasare și oprite.
Viteză medie	Viteza medie pentru activitatea curentă.
SOG mediu	Viteza de deplasare medie pentru activitatea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
SOG tură	Viteza de deplasare medie pentru tura curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză tură	Viteza medie pentru tura curentă.
SOG ultima tură	Viteza de deplasare medie pentru ultima tură finalizată, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză ultima tură	Viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.
SOG maximă	Viteza de deplasare maximă pentru activitatea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză maximă	Viteza de vârf pentru activitatea curentă.
Viteză	Viteza curentă de deplasare.
Viteză la sol	Viteza reală de deplasare, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză verticală	Viteza de ridicare sau de coborâre în timp.

Câmpuri stamina

Nume	Descriere
Stamina	Stamina curentă rămasă.
Distanță rămasă	Distanța rămasă cu stamina curentă la nivelul actual de efort.
Stamina potențială	Stamina potențială rămasă.
Timp rămas	Timpul rămas cu stamina curentă la nivelul actual de efort.

Câmpuri mișcări

Nume	Descriere
Distanță medie per pedalare	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.
Distanță medie per mișcare	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.
Raport mișcări în medie	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.
Medie mișcări per lungime	Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata activității curente.
Distanță per mișcare	Sporturi cu vâsle. Distanța parcursă la o mișcare.
Raport mișcări interval	Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata intervalului curent.
Miș. per lun dur int	Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata intervalului curent.
Tip mișcări interval	Tipul de mișcare curent pentru interval.
Distanță per mișcare în tură	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.
Distanță per mișcare în tură	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.
Raport mișcări în tură	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
Raport mișcări în tură	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
Mișcări în tură	Înot. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
Mișcări în tură	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
Dist.miș.u.tr.	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
Dist per ped ut	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
Raport mișcări în ultima tură	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.
Raport mișcări în ultima tură	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.
Mișcări în ultima tură	Înot. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Mișcări în ultima tură	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Rap. miș pe ult lung	Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata ultimei lungimi de bazin finalizate.
Mișcări pe ultima lungime	Numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.
Tip mișcări pe ultima lungime	Tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.
Raport mișcări	Înot. Numărul de mișcări pe minut (mpm).
Raport mișcări	Sporturi cu vâsle. Numărul de mișcări pe minut (mpm).
Mișcări	Înot. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.
Mișcări	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Câmpuri Swolf

Nume	Descriere
Swolf mediu	Punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă (<i>Terminologie din domeniul înotului, pagina 53</i>). Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri.
Swolf interval	Punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.
Tură Swolf	Punctajul SWOLF pentru tura curentă.
Swolf în ultima tură	Punctajul SWOLF pentru cea mai recentă tură finalizată.
Swolf pe ultima lungime	Punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Câmpuri temperatură

Nume	Descriere
Maxima din 24 de ore	Temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.
Minima din 24 de ore	Temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.
Temperatură	Temperatura aerului. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură. Puteți asocia un senzor teme la dispozitiv pentru a asigura o sursă constantă de temperaturi precise.

Câmpuri timer

Nume	Descriere
Timp activ	Timpul total de mișcare activă pentru activitatea curentă.
Timp mediu în tură	Timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.
Timp scurs	Timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți timerul și alergați 10 minute, opriți timerul pentru 5 minute, apoi porniți timerul și alergați 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.
Timp interval	Timpul cronometrat pentru intervalul curent.
Timp tură	Timpul cronometrat pentru tura curentă.
Timp ultima tură	Timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.
Timp deplasare	Timpul total de mișcare pentru activitatea curentă.
Avans total în față/spate	Timpul cu care sunteți în general în avans sau în întârziere față de ritmul sau viteza țintă.
Timer cursă	Timpul scurs pentru cursa de ambarcațiuni cu vele curentă.
Timer de set	În timpul unei activități de antrenament de forță, volumul de timp petrecut în setul curent de exerciții.
Durată opriri	Timpul cronometrat de oprire pentru activitatea curentă.
Timpul de înot	Timpul de înot pentru activitatea curentă nu include durata de odihnă.
Cron.	Ora curentă pentru timerul de activitate.

Câmpuri exercițiu

Nume	Descriere
Repetare	Numărul de repetiții rămase pentru exercițiu.
Distanță pas	Distanța curentă parcursă în timpul etapei exercițiului.
Ritm pași	Ritmul curent în timpul etapei exercițiului.
Viteză pași	Viteza curentă în timpul etapei exercițiului.
Durată pași	Timpul scurs pentru etapa din exercițiu.

Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării

Ecranele cu dinamica alergării afișează un indicator color pentru măsurătorile primare. Puteți afișa cadența, oscilația pe verticală, durata de contact cu solul, echilibrul pe durata contactului cu solul sau raportul vertical ca măsurători primare. Indicatorul color vă arată în ce mod datele despre dinamica alergării se compară cu cele ale altor alergători. Zonele color se bazează pe procente.

Garmin a studiat mulți alergători, de toate nivelurile. Valorile din zonele roșii sau portocalii sunt tipice pentru alergătorii cu mai puțină experiență sau mai lenți. Valorile din zonele verzi, albastre sau mov sunt tipice pentru alergătorii cu mai multă experiență sau mai rapizi. Alergătorii cu mai multă experiență tind să manifeste durate de contact cu solul mai mici, oscilații mai mici pe verticală, rapoarte verticale mai mici și cadențe superioare față de alergătorii cu mai puțină experiență. Cu toate acestea, alergătorii mai înalți manifestă în mod tipic cadențe ușor inferioare, lungimi mai mari ale pașilor și oscilații pe verticală puțin mai mari. Raportul vertical este oscilația pe verticală împărțită la lungimea pasului. Nu este corelat cu înălțimea.

Accesați garmin.com/runningdynamics pentru mai multe informații despre dinamica alergării. Pentru teorii și interpretări suplimentare ale datelor despre dinamica alergării, puteți consulta publicații și site-uri web de prestigiu consacrate alergării.

Zonă color	Procent din zonă	Interval de cadență	Intervalul duratei de contact cu solul
 Mov	>95	>183 ppm	<218 ms
 Albastru	70–95	174–183 ppm	218–248 ms
 Verde	30-69	164-173 ppm	249-277 ms
 Portocaliu	5-29	153-163 ppm	278-308 ms
 Roșu	<5	<153 ppm	>308 ms

Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul

Echilibrul pe durata contactului cu solul măsoară simetria din timpul alergării și apare ca un procent din durata totală a contactului cu solul. De exemplu, 51,3% cu o săgeată orientată spre stânga arată că alergătorul petrece mai mult timp pe pământ cu piciorul stâng. Dacă ecranul cu date afișează ambele numere, de exemplu 48–52, 48% reprezintă piciorul stâng și 52% reprezintă piciorul drept.

Zonă color	 Roșu	 Portocaliu	 Verde	 Portocaliu	 Roșu
Simetrie	Slab	Suficient	Bun	Suficient	Slab
Procent din alți alergători	5%	25%	40%	25%	5%
Echilibrul duratei de contact cu solul	>52,2% S	50,8–52,2% S	50,7% S–50,7% D	50,8–52,2% D	>52,2% D

În timpul elaborării și testării dinamicii alergării, echipa Garmin a descoperit corelații între rănilor și dezechilibrele mai pronunțate ale anumitor alergători. Pentru mulți alergători, echilibrul pe durata contactului cu solul tinde să se abată dincolo de 50–50 la alergarea în susul sau în josul pantelor. Majoritatea antrenorilor de alergări sunt de acord cu faptul că o formă simetrică a alergării este benefică. Alergătorii de elită tind să aibă pași rapizi și echilibrați.

Puteți urmări indicatorul sau câmpul de date pe durata alergării sau puteți vizualiza rezumatul din contul Garmin Connect după alergare. Ca și în cazul altor date referitoare la dinamica alergării, echilibrul pe durata contactului cu solul este o măsurătoare cantitativă menită să contribuie la înțelegerea formei dvs. de alergare.

Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical

Intervalele de date pentru oscilația pe verticală și raportul vertical diferă ușor în funcție de senzor și de poziționarea acestuia pe piept (accesoriile din seria HRM 600, HRM-Fit sau HRM-Pro) sau la talie (accesoriul Running Dynamics Pod).

Zonă color	Procent din zonă	Interval de oscilații pe verticală la piept	Interval de oscilații pe verticală la talie	Raport vertical la piept	Raport vertical la talie
 Mov	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Albastru	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Verde	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Portocaliu	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Roșu	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea VO₂ max. în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Procent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bun	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Suficient	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slab	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femei	Procent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bun	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Suficient	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slab	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Date retipărite cu permisiunea The Cooper Institute. Pentru mai multe informații, vizitați www.CooperInstitute.org.

Clasificările FTP

Aceste tabele includ clasificări pentru evaluarea puterii de prag funcționale (FTP) în funcție de sex.

Bărbați	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	5,05 și mai mare
Excelent	De la 3,93 la 5,04
Bun	De la 2,79 la 3,92
Suficient	De la 2,23 la 2,78
Neantrenat	Mai puțin de 2,23

Femei	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	4,30 și mai mare
Excelent	De la 3,33 la 4,29
Bun	De la 2,36 la 3,32
Suficient	De la 1,90 la 2,35
Neantrenat	Mai puțin de 1,90

Clasificările FTP se bazează pe studiul efectuat de Hunter Allen și Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Antrenamentele și cursele efectuate cu un contor de putere) (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Evaluările scorului de anduranță

Aceste tabele includ clasificări pentru estimările de scoruri de anduranță în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Recreațional	Intermediar	Antrenat	Bine antrenat	Expert	Superior	Elită
18-20	Sub 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	Minimum 8300
21-39	Sub 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	Minimum 8800
40-44	Sub 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	Minimum 8600
45-49	Sub 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	Minimum 8400
50-54	Sub 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	Minimum 8000
55-59	Sub 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	Minimum 7300
60-64	Sub 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	Minimum 6700
65-69	Sub 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	Minimum 6200
70-74	Sub 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	Minimum 5700
75-80	Sub 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	Minimum 5300
80 de ani și peste	Sub 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	Minimum 5000

Femei	Recreațional	Intermediar	Antrenat	Bine antrenat	Expert	Superior	Elită
18-20	Sub 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	Minimum 6900
21-39	Sub 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	Minimum 7300
40-44	Sub 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	Minimum 7200
45-49	Sub 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	Minimum 7100
50-54	Sub 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	Minimum 6800
55-59	Sub 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	Minimum 6400
60-64	Sub 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	Minimum 6100
65-69	Sub 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	Minimum 5700
70-74	Sub 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	Minimum 5500
75-80	Sub 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	Minimum 5200
80 de ani și peste	Sub 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	Minimum 4700

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat Analytics.

Dimensiunea și circumferința roții

Senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului este marcată pe ambele părți ale pneului. Puteți să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

