

**GARMIN®**



# DESCENT™ MK3 SERIES

---

Kullanma Kılavuzu

© 2023 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

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

Garmin®, Garmin logosu, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner®, ve Xero® Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. 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™, ve Vector™ Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google LLC şirketinin ticari markasıdır. Applied Ballistics Quantum™, Applied Ballistics, LLC. şirketinin ticari markası, Applied Ballistics® ise tescilli ticari markasıdır. Apple®, iPhone®, iTunes® ve Mac®, Apple Inc. şirketinin ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markalarıdır. Bluetooth® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. Di2™ Shimano, Inc. kuruluşunun ticari markasıdır. Shimano® Shimano, Inc. kuruluşunun tescilli ticari markasıdır. iOS® Cisco Systems, Inc. kuruluşunun tescilli ticari markasıdır ve Apple Inc. lisansı ile kullanılmaktadır. Iridium® Iridium Satellite LLC. kuruluşunun tescilli ticari markasıdır. Overwolf™ Overwolf Ltd. kuruluşunun ticari markasıdır. STRAVA ve Strava™ Strava, Inc. kuruluşunun ticari markalarıdır. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ve Normalized Power™ (NP) Peakware, LLC. kuruluşunun ticari markalarıdır. USB-C® USB Implementers Forum kuruluşunun tescilli ticari markasıdır. Wi-Fi®, Wi-Fi Alliance Corporation'ın tescilli ticari markasıdır. Windows®, Microsoft Corporation'ın ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markasıdır. Zwift®, Zwift, Inc. kuruluşunun ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

# İçindekiler

|                                                                          |          |
|--------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Giriş.....</b>                                                        | <b>1</b> |
| Başlarken.....                                                           | 1        |
| Cihaz Genel Bilgileri.....                                               | 1        |
| Dokunmatik Ekranı Etkinleştirme ve Devre Dışı Bırakma.....               | 2        |
| Saati Kullanma.....                                                      | 2        |
| Kapatma Düğmesi Özelliğiyle Kullanıcı Verilerini Temizleme.....          | 2        |
| <b>Dalış.....</b>                                                        | <b>3</b> |
| Dalış Uyarıları.....                                                     | 3        |
| Dalış Uyarıları.....                                                     | 4        |
| Dalış Modları.....                                                       | 4        |
| Havuz Dalışı Modunu Kullanma.....                                        | 4        |
| Dalış Ayarları.....                                                      | 5        |
| Dalış Modu Gelişmiş Ayarları.....                                        | 6        |
| Solunum Gazlarınızı Ayarlama.....                                        | 6        |
| Özel Dalış Uyarıları.....                                                | 7        |
| Özel Bir Dalış Uyarısı Ayarlama.....                                     | 8        |
| Havuz Serbest Dalış Uyarısı Ayarlama.....                                | 8        |
| PO2 Eşiklerini Ayarlama.....                                             | 9        |
| CCR Ayar Noktalarını Ayarlama.....                                       | 9        |
| Uçuş Yasağı Süresi.....                                                  | 10       |
| Hava Entegrasyonu.....                                                   | 10       |
| Alıcı-Vericiyi Düşük Güç Modundan Uyandırma.....                         | 10       |
| Alıcı-Vericiyi Bir Descent Dalış Bilgisayarıyla Eşleştirme.....          | 11       |
| Dalış Ağı ve Hava Entegrasyonu Ayarları.....                             | 11       |
| Alıcı-Verici Ayarları.....                                               | 12       |
| Gaz Tüketimi Oranı Metriğini Seçme.....                                  | 12       |
| Dalış Sırasında Görüntülenecek Alıcı-Vericileri Seçme.....               | 13       |
| Dalgıç Mesajları Gönderme.....                                           | 13       |
| Dalgıç Mesajları Alma.....                                               | 13       |
| Dalgıç Yardımı Talep Etme.....                                           | 14       |
| Dalış Bilgisayarınızı Kullanarak Alıcı-Verici Yazılımını Güncelleme..... | 14       |
| Descent S1 Şamandırması.....                                             | 14       |
| Şamandıraya Gitme.....                                                   | 15       |
| Dalış Veri Ekranları.....                                                | 16       |

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tek Gazlı ve Çok Gazlı Veri Ekranları.....                                                       | 16 |
| CCR Veri Ekranları.....                                                                          | 17 |
| Gösterge Veri Ekranları.....                                                                     | 18 |
| Serbest Dalış veya Av Dalışı Veri Ekranları.....                                                 | 18 |
| Havuz Serbest Dalış Veri Ekranları... ..                                                         | 19 |
| Dalış Verisi Ekranlarını Özelleştirme.....                                                       | 19 |
| Büyük Sayılar Modu.....                                                                          | 20 |
| Dalış Yapma.....                                                                                 | 21 |
| Dalış Pusulası ile Navigasyon.....                                                               | 22 |
| Göstergeli Dalış Kronometresini Kullanma.....                                                    | 22 |
| Temel Dalış Kronometresini Kullanma.....                                                         | 23 |
| Dalış Sırasında Alıcı-Verici Verilerini Görüntüleme.....                                         | 24 |
| Dalış Sırasında Gaz Değiştirme.....                                                              | 25 |
| Yedek Sistem Prosedürü için Kapalı Devre (CC) ve Açık Devre (OC) Dalış Arasında Geçiş Yapma..... | 25 |
| Güvenlik Durağı Gerçekleştirme.....                                                              | 26 |
| Basınç Azaltma Durağı Gerçekleştirme.....                                                        | 27 |
| Harita ile Dalış.....                                                                            | 27 |
| Havuz Serbest Dalış Etkinliği Başlatma.....                                                      | 28 |
| Özel Havuz Serbest Dalış Antrenmanı Oluşturma.....                                               | 28 |
| Havuz Serbest Dalış Antrenmanını Düzenleme.....                                                  | 29 |
| Havuz Serbest Dalış Kurulumu.....                                                                | 29 |
| Yüzeyde Geçen Süre Görünümünü İnceleme.....                                                      | 30 |
| Dalış Günlüğü Görünümünü İnceleme.....                                                           | 31 |
| Dalışa Hazır Olma Durumu.....                                                                    | 32 |
| Dalış Planlama.....                                                                              | 32 |
| Yakındaki Dalış Alanlarını Bulma.....                                                            | 33 |
| Dekosuz Dalış Limiti (NDL) Süresini Hesaplama.....                                               | 33 |
| Solunum Gazınızı Hesaplama.....                                                                  | 34 |
| Basınç Azaltma Planı Oluşturma.....                                                              | 34 |
| Basınç Azaltma Planlarını Kullanma.....                                                          | 34 |
| Yüksek İrtifada Dalış.....                                                                       | 34 |

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Saati Dalış Elbisesiyle Kullanma İpuçları.....       | 35 |
| Dalış Uyarıları.....                                 | 36 |
| Alıcı-Verici Uyarıları.....                          | 38 |
| Şamandıra Uyarıları.....                             | 39 |
| Kayıp Dalış Aksesuarı Uyarılarını Etkinleştirme..... | 39 |
| Dalış Ürün ve Özellik Uyumluluğu.....                | 39 |
| SubWave Teknolojisi Hakkında.....                    | 40 |
| Dalış Terminolojisi.....                             | 41 |

## **Saatler.....41**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Alarm Ayarlama.....                   | 41 |
| Alarm Düzenleme.....                  | 41 |
| Geri Sayım Süreölçerini Başlatma..... | 42 |
| Süreölçer Silme.....                  | 42 |
| Kronometreyi Kullanma.....            | 43 |
| Alternatif Saat Dilimleri Ekleme..... | 43 |
| Alternatif Saat Dilimini Düzenleme..  | 44 |

## **Etkinlikler ve Uygulamalar..... 44**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Etkinlik Başlatma.....                                    | 44 |
| Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları..                    | 44 |
| GPS Durumu ve Durum Simgeleri....                         | 45 |
| Etkinlik Durdurma.....                                    | 46 |
| Etkinlik Değerlendirme.....                               | 46 |
| Koşu.....                                                 | 47 |
| Pist Koşusuna Çıkma.....                                  | 47 |
| Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları.....               | 47 |
| Sanal Koşuya Çıkma.....                                   | 47 |
| Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme.....                   | 48 |
| Ultra Koşu Etkinliğini Kaydetme.....                      | 48 |
| Ultra Koşu Otomatik Dinlenme Ayarları.....                | 48 |
| Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme.....               | 48 |
| Yüzme.....                                                | 49 |
| Yüzme Terimleri.....                                      | 49 |
| Kulaç Türleri.....                                        | 49 |
| Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları.....                     | 49 |
| Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme..... | 50 |
| Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma.....                   | 50 |
| Çoklu Spor.....                                           | 50 |

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Triatlon Eğitimi.....                                                          | 51 |
| Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma.....                                            | 51 |
| Kapalı Mekan Etkinlikleri.....                                                 | 51 |
| Health Snapshot™.....                                                          | 51 |
| Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme.....                                  | 52 |
| Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme.....                      | 52 |
| İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı....                                           | 53 |
| Oyun.....                                                                      | 53 |
| Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma.....                                      | 53 |
| Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme..                                               | 54 |
| Tırmanma Sporları.....                                                         | 54 |
| İç Mekanda Tırmanış Etkinliği Kaydetme.....                                    | 54 |
| Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği Kaydetme.....                                  | 55 |
| Keşif Başlatma.....                                                            | 55 |
| İzleme Noktasını Manuel Olarak Kaydetme.....                                   | 55 |
| İzleme Noktalarını Görüntüleme.....                                            | 55 |
| Avcılık.....                                                                   | 56 |
| Deniz Etkinlikleri.....                                                        | 56 |
| Yelken.....                                                                    | 56 |
| Kontra Yardımı.....                                                            | 56 |
| Kontra Yardımını Kalibre Etme..                                                | 57 |
| Sabit Kontra Açısı Girme.....                                                  | 57 |
| Gerçek Rüzgar Yönü Girme.....                                                  | 57 |
| En İyi Kaldırma Tahminini Elde Etme İpuçları.....                              | 57 |
| Yelken Yarışı.....                                                             | 57 |
| Çıkış Çizgisini Ayarlama.....                                                  | 58 |
| Yarış Başlatma.....                                                            | 58 |
| Su Sporları.....                                                               | 59 |
| Su Sporları Turlarınızı Görüntüleme.....                                       | 59 |
| Balıkçılık.....                                                                | 59 |
| Balık Avlama.....                                                              | 59 |
| Gelgitler.....                                                                 | 60 |
| Gelgit Bilgilerini Görüntüleme.....                                            | 60 |
| Gelgit Uyarısı Ayarlama.....                                                   | 60 |
| Demirleme.....                                                                 | 61 |
| Çapa Konumunuzu İşaretleme.....                                                | 61 |
| Çapa Ayarları.....                                                             | 61 |
| Dönen Motor Uzaktan Kumandası... Saatinizi ve Dönen Motorunuzu Eşleştirme..... | 61 |

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Kayak ve Kış Sporları.....               | 61 |
| Kayak Pistlerinizi Görüntüleme.....      | 62 |
| Dağda Kayak veya Snowboard Etkinliği     |    |
| Kaydetme.....                            | 62 |
| Kros Kayağı Güç Verileri.....            | 62 |
| Golf.....                                | 63 |
| Golf Oynama.....                         | 63 |
| Golf Menüsü.....                         | 65 |
| Bayrağı Taşıma.....                      | 65 |
| Sanal Yardımcı.....                      | 66 |
| PlaysLike Mesafe Simgeleri.....          | 66 |
| PlaysLike Mesafe Faktörleri.....         | 66 |
| PlaysLike Ayarları.....                  | 67 |
| Dokunmatik Hedefleme ile Mesafe          |    |
| Ölçme.....                               | 67 |
| Ölçülen Vuruşları Görüntüleme.....       | 67 |
| Manuel Olarak Vuruş Ölçme.....           | 67 |
| Skor Tutma.....                          | 67 |
| İstatistikleri Kaydetme.....             | 68 |
| Skor Ayarları.....                       | 68 |
| Stableford Skoru Hakkında.....           | 68 |
| Rüzgar Hızı ve Yönünü                    |    |
| Görüntüleme.....                         | 68 |
| Bayrak Direği Yönünü                     |    |
| Görüntüleme.....                         | 69 |
| Özel Hedefler Kaydetme.....              | 69 |
| Büyük Sayılar Modu.....                  | 69 |
| Vuruş Temposu Antrenmanı.....            | 70 |
| İdeal Vuruş Temposu.....                 | 70 |
| Vuruş Temponuzun Analiz                  |    |
| Edilmesi.....                            | 71 |
| İpucu Sekansını Görüntüleme...           | 71 |
| Jumpmaster.....                          | 71 |
| Atlama Planlama.....                     | 71 |
| Atlama Türleri.....                      | 71 |
| Atlama Bilgilerini Girme.....            | 72 |
| HAHO ve HALO Atlamalar İçin Rüzgar       |    |
| Bilgilerini Girme.....                   | 72 |
| Rüzgar Bilgilerini Sıfırlama.....        | 72 |
| Statik Atlama İçin Rüzgar Bilgilerini    |    |
| Girme.....                               | 72 |
| Sabit Ayarlar.....                       | 73 |
| Etkinlikler ve Uygulamaları              |    |
| Özelleştirme.....                        | 73 |
| Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya |    |
| Kaldırma.....                            | 73 |
| Uygulamalar Listesinde Bir Etkinliğin    |    |
| Sırasını Değiştirme.....                 | 73 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Veri Ekranlarını Özelleştirme.....    | 74 |
| Etkinliğe Harita Ekleme.....          | 74 |
| Özel Etkinlik Oluşturma.....          | 74 |
| Etkinlikler ve Uygulama Ayarları..... | 75 |
| Etkinlik Uyarıları.....               | 77 |
| Bir Uyarı Ayarlama.....               | 78 |
| Etkinlik Haritası Ayarları.....       | 79 |
| Rota Tespiti Ayarları.....            | 79 |
| ClimbPro Özelliğini Kullanma.....     | 79 |
| Otomatik Tırmanmayı                   |    |
| Etkinleştirme.....                    | 80 |
| Uydu Ayarları.....                    | 80 |
| Segmentler.....                       | 80 |
| Strava™ Segmentleri.....              | 81 |
| Segment Ayrıntılarını                 |    |
| Görüntüleme.....                      | 81 |
| Segmentte Yarışma.....                | 81 |

## **Applied Ballistics® ..... 82**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Applied Ballistics Quantum           |    |
| Uygulaması.....                      | 82 |
| Applied Ballistics Seçenekler.....   | 82 |
| Atış Koşullarını Hızlıca Düzenleme.. | 83 |
| Çevre.....                           | 83 |
| Ortamı Düzenleme.....                | 83 |
| Otomatik Güncellemeyi                |    |
| Etkinleştirme.....                   | 83 |
| Aralık Kartı.....                    | 83 |
| Aralık Kartı Alanlarını              |    |
| Özelleştirme.....                    | 83 |
| Aralık Artışını Düzenleme.....       | 83 |
| Temel Aralığı Ayarlama.....          | 84 |
| Hedefler.....                        | 84 |
| Hedefi Değiştirme.....               | 84 |
| Hedefi Düzenleme.....                | 84 |
| Profil.....                          | 84 |
| Farklı Bir Profil Seçme.....         | 84 |
| Profil Ekleme.....                   | 84 |
| Profil Silme.....                    | 84 |
| Profil Verisi Görünümünü             |    |
| Özelleştirme.....                    | 85 |
| Mermi Özelliklerini Düzenleme.....   | 85 |
| Ateşli Silah Özelliklerini           |    |
| Düzenleme.....                       | 85 |
| namlu çıkış hızını kalibre Etme..... | 85 |
| Alçalma Ölçeği Katsayısını Kalibre   |    |
| Etme.....                            | 85 |

|                                                             |           |                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------|-----------|
| Alçalma Ölçeği Katsayı Tablosunu Görüntüleme.....           | 86        | Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme....                         | 98        |
| Namlu Çıkış Hızını ve Sıcaklık Tablosunu Düzenleme.....     | 86        | Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....                              | 98        |
| Namlu Çıkış Hızı ve Sıcaklık Tablosunu Temizleme.....       | 86        | Kişisel Rekorları Silme.....                                  | 99        |
| Applied Ballistics Terimler Sözlüğü.....                    | 87        | Veri Toplamlarını Görüntüleme.....                            | 99        |
| <b>Antrenman.....</b>                                       | <b>89</b> | Yolölçeri Kullanma.....                                       | 99        |
| Birleşik Antrenman Durumu.....                              | 89        | Geçmiş Silme.....                                             | 99        |
| Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme..... | 89        | <b>Görünüş.....</b>                                           | <b>99</b> |
| Yarış Etkinliği için Antrenman Yapma.....                   | 90        | Saat Görünümünü Ayarları.....                                 | 99        |
| Yarış Takvimi ve Birincil Yarış.....                        | 90        | Varsayılan Saat Görünümü.....                                 | 100       |
| Antrenmanlar.....                                           | 90        | Saat Görünümünü Özelleştirme.....                             | 100       |
| Antrenman Başlatma.....                                     | 91        | Görünümler.....                                               | 101       |
| Antrenman Yürütme Puanı.....                                | 91        | Görünüm Döngüsünü Görüntüleme.....                            | 105       |
| Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme.....         | 91        | Görünüm Döngüsünü Özelleştirme.....                           | 105       |
| Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme.....                  | 92        | Görünüm Klasörleri Oluşturma... ..                            | 105       |
| Aralıklı Antrenman Başlatma.....                            | 92        | Body Battery.....                                             | 106       |
| Aralıklı Antrenman Özelleştirme... ..                       | 92        | Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları.....        | 106       |
| Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme....                        | 93        | Performans Ölçümleri.....                                     | 106       |
| Virtual Partner® Özelliğini Kullanma.....                   | 93        | VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında.....                         | 107       |
| Antrenman Hedefi Ayarlama.....                              | 93        | Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme.....           | 108       |
| Önceki Bir Etkinlikte Yarışma.....                          | 94        | Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme..... | 108       |
| Antrenman Takvimi Hakkında.....                             | 94        | Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme.....             | 109       |
| Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma.....           | 94        | Kalp Hızı Değişkenliği Durumu... ..                           | 109       |
| Uyarlanabilir Antrenman Planları.....                       | 94        | Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi.....                  | 110       |
| PacePro Antrenmanı.....                                     | 94        | Performans Durumu.....                                        | 110       |
| PacePro Uygulamasından Garmin Connect Planı İndirme.....    | 95        | Performans Durumunuzu Görüntüleme.....                        | 111       |
| Saatinizde PacePro Planı Oluşturma.....                     | 95        | FTP Tahmininizi Alma.....                                     | 111       |
| PacePro Planı Başlatma.....                                 | 96        | Laktat Eşiği.....                                             | 111       |
| Power Guide.....                                            | 97        | Gerçek Zamanlı Dayanıklılığınızı Görüntüleme.....             | 112       |
| Power Guide Oluşturma ve Kullanma.....                      | 97        | Güç Eğrinizi Görüntüleme.....                                 | 112       |
| <b>Geçmiş.....</b>                                          | <b>97</b> | Antrenman Durumu.....                                         | 113       |
| Geçmiş Kullanma.....                                        | 98        | Antrenman Durumu Seviyeleri....                               | 114       |
| Çoklu Spor Geçmiş.....                                      | 98        | Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları.....          | 114       |
| Kişisel Rekorlar.....                                       | 98        | Akut Yük.....                                                 | 114       |
|                                                             |           | Antrenman Yüğü Odağı.....                                     | 115       |
|                                                             |           | Yük Oranı.....                                                | 115       |
|                                                             |           | Antrenman Etkisi Hakkında.....                                | 116       |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Toparlanma Süresi.....             | 116 |
| Toparlanma Kalp Hızı.....          | 117 |
| Sıcaklık ve Rakım Performansı      |     |
| Aklimasyonu.....                   | 117 |
| Antrenman Durumunuzu               |     |
| Duraklatma ve Devam Ettirme....    | 117 |
| Antrenmana Hazır Olma Durumu...    | 118 |
| Dayanıklılık Puanı.....            | 118 |
| Yokuş Puanı.....                   | 119 |
| Bisiklet Sürme Kabiliyetini        |     |
| Görüntüleme.....                   | 119 |
| Hisse Senedi Ekleme.....           | 119 |
| Hava Durumu Konumu Ekleme.....     | 120 |
| Jet Lag Danışmanının Kullanımı.... | 120 |
| Garmin Connect Uygulamasında Bir   |     |
| Yolculuk Planlama.....             | 120 |
| Kontroller.....                    | 121 |
| Kontroller Menüsünü Özelleştirme   | 124 |
| LED Flaş Işığı Kullanma.....       | 125 |
| Özel El Feneri Yanıp Sönmesini     |     |
| Düzenleme.....                     | 125 |
| Flaş Işık Ekranını Kullanma.....   | 125 |
| Garmin Pay.....                    | 125 |
| Garmin Pay Cihazınızı              |     |
| Oluşturma.....                     | 126 |
| Saatini Kullanarak bir Satın Alım  |     |
| için Ödeme Yapma.....              | 126 |
| Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart    |     |
| Ekleme.....                        | 126 |
| Garmin Pay Kartlarınızı            |     |
| Yönetme.....                       | 126 |
| Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme.   | 127 |
| Sabah Raporu.....                  | 127 |
| Sabah Raporunuzu Özelleştirme....  | 127 |

## **Sensörler ve Aksesuarlar..... 127**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Bilekten Kalp Hızı.....             | 127 |
| Saati Takma.....                    | 128 |
| Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair    |     |
| İpuçları.....                       | 128 |
| Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü   |     |
| Ayarları.....                       | 129 |
| Anormal Kalp Hızı Uyarısı           |     |
| Ayarlama.....                       | 129 |
| Kalp Hızı Verilerini Yayınlama..... | 129 |
| Nabız Oksimetresi.....              | 130 |
| Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma    | 131 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Nabız Oksimetresi Modunu            |     |
| Ayarlama.....                       | 131 |
| Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine |     |
| Dair İpuçları.....                  | 131 |
| Pusula.....                         | 131 |
| Pusula Yönünü Ayarlama.....         | 131 |
| Pusula Ayarları.....                | 132 |
| Pusulayı Manuel Olarak Kalibre      |     |
| Etme.....                           | 132 |
| Kuzey Referansı Ayarlama.....       | 132 |
| Altimetre ve Barometre.....         | 132 |
| Altimetre Ayarları.....             | 133 |
| Barometrik Altimetreyi Kalibre      |     |
| Etme.....                           | 133 |
| Barometre Ayarları.....             | 133 |
| Barometreyi Kalibre Etme.....       | 133 |
| Fırtına Uyarısı Ayarlama.....       | 134 |
| Kablosuz Sensörler.....             | 134 |
| Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme  | 136 |
| Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu       |     |
| Temposu ve Mesafe.....              | 137 |
| Koşu Temposunu ve Mesafeyi          |     |
| Kaydetmek İçin İpuçları.....        | 137 |
| Koşu Dinamikleri.....               | 137 |
| Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle  |     |
| İlgili İpuçları.....                | 138 |
| Koşu Gücü.....                      | 138 |
| Koşu Gücü Ayarları.....             | 138 |
| Varia Kamera Kontrollerini          |     |
| Kullanma.....                       | 139 |
| inReach Uzaktan Kumandası.....      | 139 |
| inReach Uzaktan Erişimi             |     |
| Kullanma.....                       | 139 |
| VIRB Uzaktan Kumandası.....         | 139 |
| VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol     |     |
| Etme.....                           | 140 |
| VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik    |     |
| Sırasında Kontrol Etme.....         | 140 |
| Xero Lazer Konumu Ayarları.....     | 141 |

## **Harita..... 141**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Haritayı Görüntüleme.....           | 141 |
| Haritadaki Bir Konuma Kaydetme veya |     |
| Konuma Gitme.....                   | 142 |
| Çevremdekiler Özelliği ile          |     |
| Navigasyon.....                     | 142 |
| Harita Ayarları.....                | 143 |
| Haritaları Yönetme.....             | 143 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Outdoor Maps+ ile Harita İndirme.....      | 144 |
| TopoActive Haritalarını İndirme.....       | 144 |
| Haritaları Silme.....                      | 144 |
| Harita Temaları.....                       | 145 |
| Denizcilik Haritası Ayarları.....          | 145 |
| Harita Verilerini Gösterme ve Gizleme..... | 145 |

## **Müzik..... 145**

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma.....              | 146 |
| Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme..... | 146 |
| Kişisel Ses İçeriği İndirme.....                      | 146 |
| Müzik Dinleme.....                                    | 147 |
| Müzik Çalma Kontrolleri.....                          | 147 |
| Bluetooth Kulaklığını Bağlama.....                    | 147 |
| Ses Modunu Değiştirme.....                            | 147 |

## **Bağlantı..... 148**

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Telefon Bağlantısı Özellikleri.....                      | 148 |
| Telefonunuzu Eşleştirme.....                             | 148 |
| Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme.....              | 148 |
| Bildirimleri Görüntüleme.....                            | 148 |
| Gelen Telefon Araması Alma.....                          | 149 |
| Bir Kısa Mesajı Cevaplama.....                           | 149 |
| Bildirimleri Yönetme.....                                | 149 |
| Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma.....       | 149 |
| Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma.....      | 149 |
| Telefonumu Bul Uyarılarını Açma ve Kapatma.....          | 149 |
| GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma..... | 150 |
| Etkinlik Sırasında Sesli İstem Oynatma.....              | 150 |
| Wi-Fi Bağlantı Özellikleri.....                          | 150 |
| Wi-Fi Ağına Bağlanma.....                                | 151 |
| Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları.....     | 151 |
| Garmin Connect.....                                      | 151 |
| Garmin Connect Uygulamasını Kullanma.....                | 152 |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....  | 152 |
| Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma.....           | 152 |
| Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....               | 152 |
| Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme.....   | 152 |
| Garmin Connect+ Abonelik.....                                    | 153 |
| Connect IQ Özellikleri.....                                      | 153 |
| Connect IQ Özelliklerini İndirme.....                            | 153 |
| Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme..... | 153 |
| Garmin Dive Uygulaması.....                                      | 153 |
| Garmin Explore™.....                                             | 154 |
| Garmin Messenger Uygulaması.....                                 | 154 |
| Messenger Özelliğini Kullanma.....                               | 155 |
| Garmin Golf Uygulaması.....                                      | 155 |
| Garmin Share.....                                                | 155 |
| Garmin Share ile Veri Paylaşma.....                              | 156 |
| Garmin Share ile Veri Alma.....                                  | 156 |
| Garmin Share Ayarları.....                                       | 156 |

## **Kullanıcı Profili..... 156**

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....                          | 156 |
| Cinsiyet Ayarları.....                                       | 157 |
| Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi.....                        | 157 |
| Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....                            | 157 |
| Fitness Hedefleri.....                                       | 157 |
| Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama....                         | 158 |
| Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme..... | 158 |
| Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları....                          | 159 |
| Güç Bölgelerinizi Ayarlama.....                              | 159 |
| Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama.....         | 159 |

## **Güvenlik ve İzleme Özellikleri..... 160**

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Acil Durum Kişileri Ekleme.....               | 160 |
| Kişi Ekleme.....                              | 160 |
| Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma...            | 161 |
| Yardım İsteme.....                            | 161 |
| GroupTrack Oturumu Başlatma.....              | 162 |
| GroupTrack Oturumlarına Yönelik İpuçları..... | 162 |
| GroupTrack Ayarları.....                      | 162 |

## **Sağlık ve Zindelik Ayarları..... 163**

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Otomatik Hedef.....             | 163 |
| Hareket Uyarısını Kullanma..... | 163 |
| Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....  | 163 |
| Yoğun Olduğunuz Dakikaları      |     |
| Hesaplama.....                  | 163 |
| Uyku İzleme.....                | 164 |
| Otomatik Uyku İzleme Özelliğini |     |
| Kullanma.....                   | 164 |
| Nefes Alma Varyasyonları.....   | 164 |

## **Navigasyon..... 164**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Kayıtlı Konumlarınızı Görüntüleme ve  |     |
| Düzenleme.....                        | 164 |
| Çift Izgara Konumu Kaydetme.....      | 165 |
| Referans Noktası Belirleme.....       | 165 |
| Variş Noktasına Gitme.....            | 165 |
| İlgilenilen Coğrafi Noktalara Gitme   | 166 |
| Kaydedilmiş Etkinliğin Başlangıç      |     |
| Noktasına Gitme.....                  | 166 |
| Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç      |     |
| Noktanıza Dönme.....                  | 167 |
| Rota İçin Yön Tariflerini             |     |
| Görüntüleme.....                      | 167 |
| Gör ve Git ile Navigasyon.....        | 167 |
| Denize Adam Düştü Konumunu            |     |
| İşaretleme ve Konuma Navigasyon       |     |
| Başlatma.....                         | 168 |
| Garmin Connect Uygulamasını           |     |
| Kullanarak Bir Haritadan Konum        |     |
| Paylaşma.....                         | 168 |
| Paylaşılan Konumdan GPS Etkinliği     |     |
| Başlatma.....                         | 168 |
| Bir Etkinlik Sırasında Paylaşılan Bir |     |
| Konuma Gitme.....                     | 168 |
| Navigasyonu Durdurma.....             | 169 |
| Rotalar.....                          | 169 |
| Cihazınızda Rota Oluşturma ve         |     |
| İzleme.....                           | 169 |
| Gidiş Dönüş Rotası Oluşturma.....     | 170 |
| Garmin Connect Uygulamasında Rota     |     |
| Oluşturma.....                        | 170 |
| Cihazınıza Rota Gönderme.....         | 170 |
| Rota Ayrıntılarını Görüntüleme veya   |     |
| Düzenleme.....                        | 171 |
| Bir Rota Noktası Tasarlama.....       | 171 |
| Navigasyon Ayarları.....              | 171 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Navigasyon Veri Ekranlarını        |     |
| Özelleştirme.....                  | 171 |
| Yön Göstergesi Ayarlama.....       | 172 |
| Navigasyon Uyarılarını Ayarlama... | 172 |

## **Güç Yöneticisi Ayarları..... 172**

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme.. | 172 |
| Güç Modunu Değiştirme.....              | 173 |
| Güç Modlarını Özelleştirme.....         | 173 |
| Güç Modunu Geri Yükleme.....            | 173 |

## **Sistem Ayarları..... 174**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Saat Ayarları.....                    | 174 |
| Saat Uyarılarını Ayarlama.....        | 175 |
| Saati Senkronize Etme.....            | 175 |
| Ekran Ayarlarını Değiştirme.....      | 175 |
| Uyku Modunu Özelleştirme.....         | 176 |
| Kısayol Tuşlarını Özelleştirme.....   | 176 |
| Saatinizin Şifresini Belirleme.....   | 176 |
| Saatinizin Şifresini Değiştirme.....  | 176 |
| Ölçü Birimlerini Değiştirme.....      | 177 |
| Ayarları Yedekleme ve Geri Yükleme.   | 177 |
| Garmin Connect Üzerinden Ayarlarınızı |     |
| ve Verilerinizi Geri Yükleme.....     | 177 |
| Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....    | 177 |
| E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk       |     |
| Bilgilerini Görüntüleme.....          | 177 |

## **Cihaz Bilgileri..... 178**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| AMOLED Ekran Hakkında.....            | 178 |
| Saati Şarj Etme.....                  | 178 |
| Teknik Özellikler.....                | 179 |
| Pil Bilgileri.....                    | 180 |
| Cihaz Bakımı.....                     | 180 |
| Saati Temizleme.....                  | 181 |
| QuickFit® Kayışlarını Değiştirme..... | 181 |
| Ekstra Uzun Dalış Kayışı.....         | 181 |
| Metal Saat Kayışı Ayarı.....          | 181 |
| Veri Yönetimi.....                    | 182 |
| Dosya Silme.....                      | 182 |

## **Sorun Giderme..... 182**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Ürün Güncellemeleri.....            | 182 |
| Daha Fazla Bilgi Alma.....          | 182 |
| Cihazım yanlış dile ayarlanmış..... | 182 |
| Telefonum saatimle uyumlu mu?.....  | 182 |
| Telefonum, saate bağlanmıyor.....   | 183 |

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim? .....      | 183 |
| Kulaklığım saate bağlanmıyor .....                                   | 183 |
| Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor .....               | 183 |
| Saatinizi Yeniden Başlatma .....                                     | 183 |
| Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama .....                              | 184 |
| Dalış .....                                                          | 184 |
| Doku Yükünüzü Sıfırlama .....                                        | 184 |
| Yüzey Basıncını Sıfırlama .....                                      | 184 |
| Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları .....                      | 185 |
| Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim? .....            | 185 |
| Uydu Sinyallerini Alma .....                                         | 185 |
| GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma ...                                 | 185 |
| Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil. 186                           |     |
| Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil .....                         | 186 |
| Demo Modundan Çıkış .....                                            | 186 |
| Etkinlik İzleme .....                                                | 186 |
| Adım sayım doğru olmayabilir .....                                   | 186 |
| Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor ..... | 186 |
| Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir .....                           | 186 |

## **Ek..... 187**

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Veri Alanları .....                                   | 187 |
| Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri ..... | 202 |
| Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri .....             | 203 |
| Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri .....            | 203 |
| VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri .....         | 204 |
| FTP Değerleri .....                                   | 204 |
| Dayanıklılık Puanı Derecelendirmeleri .....           | 205 |
| Tekerlek Boyutu ve Çevresi .....                      | 206 |

# Giriş

## ⚠ UYARI

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

## Başlarken

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

- 1 Saati açmak için **LIGHT** düğmesini basılı tutun (*Cihaz Genel Bilgileri, sayfa 1*).
- 2 İlk kurulum işlemini tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.  
Bildirim almak, etkinliklerinizi eşitlemek ve daha fazlası için ilk kurulum sırasında telefonunuzu saatinizle eşleştirebilirsiniz (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 148*). Uyumlu bir saatten yükseltiyorsanız yeni saatinizi Descent telefonunuzla eşleştirdiğinizde saat ayarlarınızı, kayıtlı rotalarınızı ve daha fazlasını aktarabilirsiniz.
- 3 Saati şarj edin (*Saati Şarj Etme, sayfa 178*).
- 4 Bir etkinlik başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 44*).

## Cihaz Genel Bilgileri



### ① Dokunmatik ekran

- Menülerde bir seçenek belirlemek için dokunun.
- Görünümü veya özelliği açmak için saat görünümü verilerini basılı tutun.  
**NOT:** Bu özellik tüm saat görünümlerinde mevcut değildir.
- Görünüm döngüsünde ve menüler arasında gezinmek için yukarıya veya aşağıya kaydırın.
- Önceki ekrana dönmek için sağa kaydırın.
- Saat görünümüne geri dönüp ekran parlaklığını azaltmak için ekranı avucunuzla kapatın.

### ② LIGHT

- Cihazı açmak için basın.
- Ekranı aydınlatmak için basın.
- Flaş ışığı açmak için hızlıca iki kez basın.
- Kontroller menüsünü görüntülemek için basılı tutun.

### ③ UP-MENU

- Görünüm döngüsünde ve menüler arasında gezinmek basın.
- Menüü görüntülemek için basılı tutun.

#### ④ DOWN

- Görünüm döngüsünde ve menüler arasında gezinmek basın.
- Herhangi bir ekranda müzik kontrollerini görüntülemek için basılı tutun.

#### ⑤ START-STOP

- Menülerde bir seçenek belirlemek için basın.
- Etkinlik listesini görüntülemek için ve bir etkinliği başlatmak ya da durdurmak için basın.

#### ⑥ BACK-LAP

- Önceki ekrana geri dönmek için basın.
- Bir çoklu spor etkinliği sırasında tur, dinlenme veya geçiş kaydetmek için basın.
- Herhangi bir ekrandan son kullandığınız uygulamaların bir listesini görüntülemek için basılı tutun.

### Dokunmatik Ekranı Etkinleştirme ve Devre Dışı Bırakma

- **DOWN** ve **START** simgesini basılı tutun.
- **LIGHT** düğmesini basılı tutun ve  ögesini seçin.
- **MENU** tuşunu basılı tutun ve **Sistem > Dokunmatik** seçimlerini yaptıktan sonra bir seçenek belirleyin.

### Saati Kullanma

- Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** düğmesini basılı tutun (*Kontroller, sayfa 121*).  
Kontroller menüsü; rahatsız etmeyin modunu açma, konum kaydetme ve saati kapatma gibi sık kullanılan işlemlere hızlı erişim sağlar.
- Görünüm döngüsünde gezinmek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın (*Görünümler, sayfa 101*).
- Bir etkinlik başlatmak veya bir uygulama açmak için saat görünümünde **START** düğmesine basın (*Etkinlikler ve Uygulamalar, sayfa 44*).
- Saat görünümünü özelleştirmek (*Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 100*), ayarları değiştirmek (*Sistem Ayarları, sayfa 174*), kablosuz sensör bağlamak (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 136*) ve daha fazlasını yapmak için **MENU** düğmesini basılı tutun.

### Kapatma Düğmesi Özelliğiyle Kullanıcı Verilerini Temizleme

Kapatma Düğmesi özelliği, kullanıcı tarafından girilmiş tüm kayıtlı verileri hızlıca siler ve cihazdaki tüm ayarları fabrika varsayılan değerlerine sıfırlar.

- 1 **Kapatma Düğmesi** özelliği için bir düğmeyi veya düğme kombinasyonunu özelleştirin (*Kısayol Tuşlarını Özelleştirme, sayfa 176*).
- 2 **Kapatma Düğmesi** özelliğini etkinleştirmek için özelleştirdiğiniz düğmeyi veya düğme kombinasyonunu basılı tutun.

**İPUCU:** 10 saniyelik geri sayım sırasında herhangi bir düğmeye basarak Kapatma Düğmesi özelliğini iptal edebilirsiniz.

Saat, 10 saniye sonra kullanıcı tarafından girilen tüm verileri siler.

# Dalış

## Dalış Uyarıları

### ⚠ UYARI

- Bu cihazın dalış özellikleri yalnızca sertifikalı dalgıçlar tarafından kullanıma yöneliktir. Bu cihaz tek dalış bilgisayarı olarak kullanılmamalıdır. Dalışla ilgili doğru bilgilerin cihaza girilmemesi, ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.
- Cihaza yönelik maksimum dalış derinliği derecesini aşmayın (*Teknik Özellikler, sayfa 179*).
- Cihazınızın kullanım amacını, ekranlarını ve sınırlarını tam olarak anladığınızdan emin olun. Bu kılavuz veya cihaz hakkında sorularınız varsa cihazla dalış yapmadan önce uyuşmazlıkları veya kafa karışıklıklarını kesinlikle giderin. Her zaman kendi güvenliğinizden sorumlu olduğunuzu unutmayın.
- Dalış tabloları veya dalış cihazı tarafından sağlanan dalış planını takip etmeniz bile herhangi bir dalış profili için her zaman vurgun yeme (DCI) riski vardır. Hiçbir prosedür, dalış cihazı veya dalış tablosu, DCI veya oksijen zehirlenmesi olasılığını ortadan kaldırmaz. Bireyin fizyolojik yapısı günden güne değişebilir. Bu cihaz, bu değişimleri hesaba katamaz. DCI riskini en aza indirmek için bu cihaz tarafından sağlanan sınırlar dahilinde kalmanız önemle tavsiye edilir. Dalış öncesinde fitness düzeyiniz hakkında bir doktora danışmalısınız.
- Dalış bilgisayarı, yüzey havası tüketim oranınızı (SAC) ve kalan hava sürenizi (ATR) hesaplayabilir. Bu hesaplamalar birer tahmindir ve tek bilgi kaynağı olarak güvenilmemelidir.
- Her zaman derinlik göstergesi, dalgıç basınç göstergesi ve süreölçer ya da saat dahil olmak üzere yedek aletler kullanın. Bu cihazla dalış yaparken basınç azaltma tablolarına erişiminiz olmalıdır.
- Cihazın düzgün çalışıp çalışmadığını, ayarlarını, ekran işlevini, pil seviyesini, tank basıncını kontrol etmek ve hortumların sızıntı yapıp yapmadığını ve bağlantılarda sızıntı olup olmadığını görmek için kabarcık testleri yapmak gibi dalış öncesi güvenlik denetimleri gerçekleştirin.
- Dalış bilgisayarında tank basıncı uyarısı veya pil uyarısı görüntülenirse dalışı derhal sonlandırın ve güvenli bir şekilde yüzeye geri dönün. Alarmin göz ardı edilmesi ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.
- Bu cihaz, dalış amacıyla birden fazla kullanıcı arasında paylaşılmamalıdır. Dalgıç profilleri kullanıcıya özeldir ve başka bir dalgıç profilinin kullanılması, yaralanmaya veya ölüme yol açabilecek yanıltıcı bilgilere neden olabilir.
- Güvenlik nedeniyle asla yalnız dalış yapmamalısınız. Yüzeyden dalışınızı izleyen biri olsa bile bir partnerle dalın. Ayrıca, dalıştan sonra uzun bir süre başkalarıyla birlikte kalmalısınız. Bunun nedeni, vurgun yemenin (DCI) potansiyel başlangıcının, yüzeydeki etkinlikler sebebiyle gecikebilmesi veya tetiklenebilmesidir.
- Serbest dalış için uygun eğitim gereklidir. Havuzda serbest dalış, denizde serbest dalıştaki aynı pek çok riski taşır. Asla yalnız dalış yapmayın.
- Bu cihaz, ticari veya profesyonel dalış etkinlikleri için tasarlanmamıştır. Yalnızca hobi amaçlıdır. Ticari veya profesyonel dalış etkinlikleri, kullanıcıyı DCI riskini artıran aşırı derinliklere veya koşullara maruz bırakabilir.
- İçindekileri şahsen doğrulamadıysanız ve analiz edilen değeri cihaza girmediyse gazla dalış yapmayın. Tank içeriğinin doğrulanmaması ve cihaza doğru gaz değerlerinin girilmemesi, dalış planlama bilgilerinin hatalı olmasına yol açar ve ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir.
- Birden fazla gaz karışımıyla dalış, tek bir gaz karışımıyla dalıştan çok daha risklidir. Birden fazla gaz karışımının kullanımıyla ilgili hatalar ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.
- Alıcı-verici, oksijenle temizlenmiş bir ürün değildir. Alıcı-vericiyi %40'tan fazla oksijenle kullanmayın.
- Her zaman güvenli bir şekilde yükselin. Hızlı bir yükselme DCI riskini artırır.
- Cihazda basınç azaltma kilitleme özelliğinin devre dışı bırakılması, DCI riskinin artmasına ve dolayısıyla yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Bu özelliği devre dışı bırakmanın riski size aittir.
- Gerekli bir basınç azaltma durağının ihlal edilmesi ciddi yaralanma veya ölümlle sonuçlanabilir. Asla görüntülenen basınç azaltma durağı derinliğinin üzerine çıkmayın.
- Basınç azaltma durağı gerekmedikçe her zaman 3 dakika boyunca 3 ve 5 metre (9,8 ve 16,4 ft) arasında bir güvenlik durağı gerçekleştirin.
- Dalışa hazır olma durumu özelliğini destekleyen cihazlarda özellik, dalışa hazır olma puanlarını sınırlı sayıda faktöre göre hesaplar ve dalış yapmanızın güvenli olup olmadığını ölçmez. Dalışa hazır olup olmadığını

değerlendirmek, güvenli bir dalış planı hazırlamak ve dalış gerçekleştirmek dalgıcın sorumluluğundadır. Bu uyarıya uyulmaması ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilecek kazalara yol açabilir.

## Dalış Uyarıları

### ⚠ DİKKAT

- Dalış sırasında mesajlaşma ve navigasyon için en yeni uyumlu yazılım sürümlerine sahip iki uyumlu alıcı arasında görüş hattı gerekir. Engeller ve diğer çevresel faktörler alıcı bağlantısını etkileyebilir ve mesajların gönderilip alınmasını geciktirebilir veya engelleyebilir. Bağlantı iyiye veriler 20 saniyeden kısa bir süre içinde dalgıcılara başarılı bir şekilde gönderilebilir. Bağlantı zayıfsa cihazlar verileri en fazla iki dakika boyunca göndermeye çalışır. Bu, acil yardım almak için bir yöntem olarak güvenilmemesi gereken ve geleneksel dalış güvenliği araçlarının ve prosedürlerinin yerini almaması gereken tamamlayıcı bir özelliktir.
- Cihazın menzili ile mesajlaşmanın ve/veya konum izlemenin kullanılabilirliği, bu cihazın iletişim kurduğu uyumlu cihazların türüne bağlıdır (*Dalış Ürün ve Özellik Uyumluluğu, sayfa 39*).

## Dalış Modları

Descent cihazı, yedi dalış modunu destekler. Her dalış modunun dört aşaması vardır: dalış ön kontrolü, yüzey ekranı, dalış ve dalış sonrası. Dalış ön kontrolü sırasında dalış ayarlarını dalmaya başlamadan önce onaylayabilirsiniz (*Dalış Ayarları, sayfa 5*). Eşleştirilmiş Descent aksesuarlarınızla olan bağlantıyı da doğrulayabilirsiniz. Yüzey aşaması, dalış modu için veri ekranlarını gösterir (*Dalış Veri Ekranları, sayfa 16*). Dalış aşaması, devam etmekte olan dalışla ilgili verileri gösterir. GPS gibi diğer saat özellikleri devre dışıdır (*Dalış Yapma, sayfa 21*). Dalış sonrası inceleme sırasında tamamlanan dalışın özetini görüntüleyebilirsiniz (*Dalış Günlüğü Görünümünü İnceleme, sayfa 31*).

**Tek Gaz:** Bu mod, tek bir gaz karışımıyla dalış yapmanıza olanak tanır. 11 gaza kadar ek gaz ayarlayabilirsiniz.

**Karışık Gaz:** Bu mod, birden fazla gaz karışımı yapılandırmanıza ve dalışınız sırasında gaz değiştirmenize olanak tanır. Oksijen içeriğini %5-100 arasında ayarlayabilirsiniz. Bu mod, dipteki gazın yanı sıra basınç azaltma gazı veya yedek gaz olarak en fazla 11 ek gazı destekler.

**NOT:** Yedek gazlar, dalış sırasında etkinleştirilene kadar dekosuz dalış limiti (NDL) ve yüzeye çıkma süresi (TTS) hesaplamalarında kullanılmaz.

**CCR:** Kapalı devre rebreather (CCR) dalış modu, iki kısmi oksijen basıncı (PO2) ayar noktası, kapalı devre (CC) seyreltici gaz ve açık devre (OC) basınç azaltma gazının yanı sıra yedek gaz yapılandırmanıza olanak tanır.

**Gösterge:** Bu mod, temel dip zamanlayıcı özellikleriyle dalış yapmanıza olanak tanır.

**NOT:** Göstergeli modda dalıştan sonra, cihaz 24 saat boyunca yalnızca göstergeli veya serbest modlarında kullanılabilir.

**Nefes Tutma:** Bu mod, serbest dalışa özel dalış verileriyle serbest dalış yapmanızı sağlar. Bu modun veri yenileme hızı daha yüksektir.

**Av Dalışı:** Bu mod Nefes Tutma dalış moduna benzer ancak özellikle zıpkınla balık avlama için ayarlanmıştır. Bu mod, başlatma ve durdurma tonlarını devre dışı bırakır.

**Havuz Serbest Dalış:** Bu mod, etkinliğe özel dalış verileriyle havuzda dinamik veya statik serbest dalış gerçekleştirmenizi sağlar.

## Havuz Dalışı Modunu Kullanma

Cihaz havuz dalışı modundayken doku yükü ve basınç azaltma kilitleme özellikleri normal şekilde çalışır ancak dalışlar dalış günlüğüne kaydedilmez.

1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

2  öğesini seçin.

Havuz dalışı modu gece yarısı otomatik olarak kapanır.

## Dalış Ayarları

Dalış ayarlarını ihtiyaçlarınıza göre özelleştirebilirsiniz. Tüm ayarlar tüm dalış modları için geçerli değildir. Dalışa başlamadan önce de ayarları düzenleyebilirsiniz.

**MENU** düğmesini basılı tutun ve **Dalış Ayarları** ögesini seçin.

**Gazlar:** Dalış modlarında kullanılan gaz karışımlarını ayarlar ([Solunum Gazlarınızı Ayarlama, sayfa 6](#)). Her bir gaz dalış modu için en fazla on iki gazınız olabilir.

**Dalış Ağı ve Hava Entegrasyonu:** Descent alıcı-vericilerini eşleştirir ve veri ekranlarını yapılandırır ([Hava Entegrasyonu, sayfa 10](#)).

**Risk Oranı:** Basınç azaltma hesaplamaları için risk oranı düzeyini ayarlar. Daha yüksek risk oranı, daha kısa bir dip süresi ve daha uzun bir yükselme süresi sağlar. Özel seçeneği, özel bir gradyan faktörü ayarlar.

**NOT:** Özel bir risk oranı düzeyi girmeden önce gradyan faktörlerini anladığınızdan emin olun.

**Otomatik Dalış:** Dalışa başladığınızda otomatik olarak başlayan dalış etkinliğinin türünü ayarlar. Bu özelliği geçici olarak devre dışı bırakmak için Snooze seçeneğini kullanabilirsiniz.

**Su Türü:** Su tipini ayarlar.

**PO2:** Maksimum çalışma derinliği (MOD), basınç azaltma, uyarılar ve kritik uyarılar için kısmi oksijen (PO2) eşiklerini bar cinsinden ayarlar ([PO2 Eşiklerini Ayarlama, sayfa 9](#)).

**Tüplü Dalış Uyarıları:** Gaz dalışları için özel uyarılar ayarlar ([Özel Dalış Uyarıları, sayfa 7](#)).

**Serbest Dalış Uyarıları:** Serbest dalışlar için özel uyarılar ayarlar ([Özel Dalış Uyarıları, sayfa 7](#)).

**Ekran Ayarları:** Her dalış modu için veri ekranlarını özelleştirir ([Dalış Veri Ekranları, sayfa 16](#)). .

**Güv. Durağı:** Güvenlik durdurma süresini değiştirir.

**Son Dekompresyon Durağı:** Son basınç azaltma durağının derinliğini ayarlar.

**Serbest Dalış Disiplini:** Serbest dalış disiplin tipini ayarlar.

**NOT:** Dalış günlüğünde dalış için disiplin tipini görüntüleyebilirsiniz ([Dalış Günlüğü Görünümünü İnceleme, sayfa 31](#)).

**Dalış Gecikmesini Sonlandır:** Dalış bilgisayarının dalışı bitirip kaydetmesinden önce geçen süreyi ayarlar.

**Kapalı Devre Yeniden Solunum Sistemi (CCR) Ayar Noktaları:** Kapalı devre rebreather (CCR) dalışları için yüksek ve düşük PO2 ayar noktaları ayarlar ([CCR Ayar Noktalarını Ayarlama, sayfa 9](#)).

**Dalış Kısayolları:** Dalışlar sırasında kullanmak üzere düğme kısayollarını atar.

**Gelişmiş Ayarlar:** Gelişmiş dalış modu ayarlarını özelleştirir ([Dalış Modu Gelişmiş Ayarları, sayfa 6](#)).

## Dalış Modu Gelişmiş Ayarları

**MENU** düğmesini basılı tutun ve **Dalış Ayarları > Gelişmiş Ayarlar** ögesini seçin.

**Kaydırmak İçin İki Kez Dokunun:** Dalış veri ekranlarında gezinmek için dalış bilgisayarına çift dokunmayı sağlar. Yanlışlıkla kaydırma fark ederseniz duyarlılığı ayarlamak için Duyarlılık seçeneğini kullanabilirsiniz.

**YUKARI Tuşu:** Yanlışlıkla düğmeye basılmasını önlemek için dalış etkinlikleri sırasında UP düğmesini devre dışı bırakır.

**Sessiz Dalış:** Dalış etkinlikleri sırasında uyarı seslerini ve titreşimlerini devre dışı bırakır.

**Kalp Hızı:** Dalışlar için kalp hızı monitörünü etkinleştirir. Kayıtlı Kayış Verileri seçeneği, kalp hızı verilerini dalış ile birlikte saklayan HRM-Pro™ serisi aksesuar gibi bir göğüs kalp hızı monitörünü etkinleştirmenize olanak verir. Dalışı tamamladıktan sonra Garmin Dive™ uygulamasında göğüs kalp hızı monitörü verilerini görüntüleyebilirsiniz.

**Pusula:** Dalış pusulasının kuzey referansını kalibre eder ve ayarlar (*Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme, sayfa 132*).

**Uçuş Yasağı Süresi:** Uçuş yasağı süresi için geri sayım süreölçerini ayarlar (*Uçuş Yasağı Süresi, sayfa 10*).

**Uydular:** Her dalış modu için dalışın giriş ve çıkış konumları için kullanılacak uydu sistemini ayarlar (*Uydu Ayarları, sayfa 80*).

**Birim:** Dalış için mesafe, derinlik, sıcaklık ve tank basıncı ölçü birimlerini ayarlar.

**Deko Kilitleme:** Basınç azaltma kilitleme özelliğini devre dışı bırakır. Bu özellik, basınç azaltma tavanını üç dakikadan uzun bir süre ihlal etmeniz durumunda 24 saat boyunca tek gazlı, çok gazlı ve CCR dalışlarını önler.

**NOT:** Basınç azaltma tavanı ihlal edildikten sonra da basınç azaltma kilitleme özelliğini devre dışı bırakabilirsiniz.

## Solunum Gazlarınızı Ayarlama

Her gazlı dalış modu için en fazla on iki gaz girebilirsiniz. Basınç azaltma hesaplamaları basınç azaltma gazlarınızı içerir ama yedek gazlarınızı hesaba katmaz.

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Dalış Ayarları > Gazlar** ögesini seçin.

3 Dalış modu seçin.

4 Listedeki ilk gazı seçin.

Tek gazlı veya çok gazlı dalış modları için ilk gaz, en alttaki gazdır. Kapalı devre rebreather'lı (CCR) dalış modu için ilk gaz, seyreltici gazdır.

5 **Oksijen** ögesini seçin ve gaz karışımının oksijen yüzdesini girin.

6 **Helyum** ögesini seçin ve gaz karışımının helyum yüzdesini girin.

Dalış bilgisayarı, kalan yüzdeyi azot olarak hesaplar.

7 **BACK** düğmesine basın.

8 Bir seçenek belirleyin:

**NOT:** Bütün seçenekler tüm dalış modlarında kullanılamaz.

- **Yedek Ekle** ögesini seçin ve yedek gazınızın oksijen ile helyum yüzdesini girin.

- **Yeni Ekle** ögesini seçin, oksijen ile helyum yüzdesini girin ve gazın kullanım amacını (basınç azaltma gazı veya yedek gaz gibi) ayarlamak üzere **Mod** ögesini seçin.

**NOT:** Çok gazlı dalış modunda, alçalırken kullanacağınız gazı ayarlamak için **Seyahat Gazı Olarak Ayarla** ögesini seçebilirsiniz.

## Özel Dalış Uyarıları

Belirli bir hedefe yönelik antrenman yapmanıza veya çevreniz hakkındaki farkındalığınızı artırmanıza yardımcı olacak özel dalış uyarıları ayarlayabilirsiniz.

| Uyarı Adı          | Dalış Modu                                                            | Açıklama                                                                                |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Nefes Alma         | Havuz serbest dalış                                                   | Uyarı, bir serbest dalış nefes alma sırasında seçilen zaman aralığı geçtiğinde verilir. |
| Derinlik           | Tek gazlı, karışık gazlı, CCR, gösterge, serbest dalış veya av dalışı | Seçilen derinliğe ulaştığınızda uyarı verilir.                                          |
| Dalış              | Havuz serbest dalış                                                   | Uyarı, dinamik serbest dalış sırasında seçilen zaman aralığı geçtiğinde verilir.        |
| Yüksek Hız         | Serbest dalış veya av dalışı                                          | Dikey hızınız seçilen hızı aştığında uyarı verilir.                                     |
| Düşük Hız          | Serbest dalış veya av dalışı                                          | Dikey hızınız seçilen hızın altına düştüğünde uyarı verilir.                            |
| Nötr Batmazlık     | Serbest dalış veya av dalışı                                          | Seçilen derinliğe ulaştığınızda uyarı verilir.                                          |
| Dinlenme           | Havuz serbest dalış                                                   | Uyarı, dinlenme sırasında seçilen zaman aralığı geçtiğinde verilir.                     |
| STA                | Havuz serbest dalış                                                   | Uyarı, statik serbest dalış sırasında seçilen zaman aralığı geçtiğinde verilir.         |
| Başlat/Durdur      | Serbest dalış veya av dalışı                                          | Bir dalışı başlattığınızda ya da durdurduğunuzda uyarı verilir.                         |
| Yüzeyde Geçen Süre | Serbest dalış veya av dalışı                                          | Seçilen zaman aralığı geçtiğinde uyarı verilir.                                         |
| Hedef Derinlik     | Serbest dalış veya av dalışı                                          | Seçilen derinliğe ulaştığınızda uyarı verilir.                                          |
| Saat               | Tek gazlı, karışık gazlı, CCR, gösterge, serbest dalış veya av dalışı | Seçilen zaman aralığı geçtiğinde uyarı verilir.                                         |
| Varyometre         | Serbest dalış veya av dalışı                                          | Seçilen derinlik aralığına her ulaştığınızda uyarı verilir.                             |

## Özel Bir Dalış Uyarısı Ayarlama

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Dalış Ayarları** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - **Tüplü Dalış Uyarıları** ögesini seçin.
  - **Serbest Dalış Uyarıları** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
  - Yeni bir uyarı eklemek için **Uyarı Ekle** ögesini seçin.
  - Mevcut bir uyarıyı düzenlemek için uyarı adını seçin.
- 5 Gerekirse uyarıyı etkinleştirin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:

**NOT:** Bütün seçenekler tüm uyarı türleri için geçerli değildir.

  - Uyarıyı tetikleyecek derinliği belirlemek için **Derinlik** ögesini seçin.
  - Uyarının tetiklenmesi gereken zaman aralığını belirlemek için **Süre** ögesini seçin.
  - Uyarıyı tetiklemesi gereken dikey hız eşliğini belirlemek için **Hız** ögesini seçin.

**NOT:** Uyarıyı, dikey hızınız seçilen hızın altına düştüğünde tetiklenecek şekilde ayarlayabilirsiniz.

  - Uyarının bir kez mi yoksa tekrarlama aralığında mı tetikleneceğini belirlemek için **Intrv.** ögesini seçin.
  - Uyarının yükselme, alçalma veya her ikisi için etkinleştirilip etkinleştirilmeyeceğini belirlemek üzere **Yön** ögesini seçin.
  - Hangi dalış modlarının uyarının tetiklenmesine izin vereceğini belirlemek için **Dalış Türleri** ögesini seçin.
  - Uyarı sesini, titreşimi veya hiçbirini ayarlamak için **Ses ve Titreşim** ögesini seçin.
  - Uyarı için bir açılır bildirimi etkinleştirmek için **Açılır pencere** ögesini seçin.
  - Bir dalış sırasında uyarının nasıl görüldüğünü ve çaldığını görmek için **Uyarıyı Önizle** ögesini seçin.

## Havuz Serbest Dalış Uyarısı Ayarlama

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Havuz Serbest Dalış** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Yapılandırılmamış bir antrenmana başlamak için **Serbest** ögesini seçin.
  - Mevcut bir antrenman seçin ve **Antrenman Yap** ögesini seçin.
- 4 **MENU** düğmesine basın.
- 5 **Uyarılar** ögesini seçin.
- 6 Bir uyarı kategorisi seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
  - Yeni bir uyarı eklemek için **Uyarı Ekle** ögesini seçin.
  - Mevcut bir uyarıyı düzenlemek için uyarı adını seçin.
- 8 Bir seçenek belirleyin:

**NOT:** Bütün seçenekler tüm uyarı türleri için geçerli değildir.

  - Nefes alma setinin toplam süresini belirlemek için **Süre** ögesini seçin.
  - Antrenman adımı başlangıç saatinden sonra uyarıyı tetikleyecek zamanı ayarlamak için **Şurada: %1** ögesini seçin.
  - Uyarının tetiklenmesi gereken zaman aralığını belirlemek için **Her %1** ögesini seçin.
  - Antrenman adımı bitiş saatinden önce uyarıyı tetikleyecek süreyi ayarlamak için **Son %1** ögesini seçin.
  - Antrenman adımı bitiş zamanından önce geri sayılacak kalan saniye sayısını ayarlamak için **Geri Sayım %1** ögesini seçin.

## P02 Eşiklerini Ayarlama

Kısmi oksijen basıncı (P02) uyarı mesajı eşiklerini bar olarak yapılandırabilirsiniz.

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Dalış Ayarları > P02** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Çıkışınıza başlamadan ve en yüksek oksijen yüzdesine sahip basınç azaltma gazına geçmeden önce planladığınız dip gaz için maksimum çalışma derinliğini (MOD) ve dekompresyon P02 eşiğini ayarlamak üzere **MOD/P02 Basınç Azaltma** ögesini seçin.

**NOT:** Dalış bilgisayarı, sizin için otomatik olarak gaz değiştirmez. Gazı siz seçmelisiniz.

- Rahatça ulaşabileceğiniz en yüksek oksijen konsantrasyonu seviyesi için eşik ayarlamak üzere **P02 Uyarısı** ögesini seçin.
- Ulaşacağınız maksimum oksijen konsantrasyonu seviyesi için eşik ayarlamak üzere **P02 Kritik** ögesini seçin.

4 Bir değer girin.

Dalış sırasında P02 Kritik eşik değerine ulaşırsanız dalış bilgisayarı bir uyarı mesajı görüntüler (*Dalış Uyarıları, sayfa 36*).

## CCR Ayar Noktalarını Ayarlama

Kapalı devre rebreather'lı (CCR) dalışlar için yüksek ve düşük kısmi oksijen basıncı (P02) ayar noktalarını yapılandırabilirsiniz.

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Dalış Ayarları > Kapalı Devre Yeniden Solunum Sistemi (CCR) Ayar Noktaları** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Alt P02 ayar noktasını yapılandırmak için **Düşük Ayar Noktası** ögesini seçin.
- Üst P02 ayar noktasını yapılandırmak için **Yüksek Ayar Noktası** ögesini seçin.

4 **Mod** ögesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

- Ayar noktasını geçerli derinliğinize göre otomatik olarak değiştirmek için **Otmk** ögesini seçin.

**NOT:** Örneğin, yüksek ayar noktası derinliğinden alçalırsanız veya düşük ayar noktası derinliğinden yükselirseniz P02 eşik sırasıyla yüksek veya düşük ayar noktasına geçer. Otomatik ayar noktası derinlikleri arasında en az 6,1 m (20 ft.) mesafe olmalıdır.

- Dalış sırasında ayar noktalarını manuel olarak değiştirmek için **Manuel** ögesini seçin.

**NOT:** Ayar noktalarını otomatik geçiş derinliğinin 1,8 m (6 ft.) yakınında manuel olarak değiştirirseniz otomatik geçiş derinliğinin 1,8 m (6 ft.) üzerinde veya altında olana kadar otomatik ayar noktası geçişi devre dışı bırakılır. Bu özellik, ayar noktasının istenmeden değiştirilmesini önler.

6 **P02** ögesini seçin ve bir değer girin.

7 Gerekirse **Derinlik** ögesini seçin ve otomatik ayar noktası değişikliği için bir derinlik değeri girin.

## Uçuş Yasağı Süresi

Dalıştan sonra güvenli bir şekilde uçağa binmek için birkaç saat beklemeniz gerekebilir. Kalan uçuş yasağı sürenizi belirtmek için varsayılan saat görünümünde ✈ ve saat cinsinden tahmini uçuş yasağı süresi görüntülenir (*Varsayılan Saat Görünümü, sayfa 100*). Yüzeyde geçen süre görünümünde daha fazla ayrıntı görüntüleyebilirsiniz (*Yüzeyde Geçen Süre Görünümünü İnceleme, sayfa 30*).

**İPUCU:** Özel bir saat görünümüne uçuş yasağı göstergesi ekleyebilirsiniz (*Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 100*).

**MENU** düğmesini basılı tutun ve **Dalış Ayarları > Gelişmiş Ayarlar > Uçuş Yasağı Süresi** öğeleri seçin.

| Uçuş Yasağı Süresi Modu | Dalış Türü                                                                     | Uçuş Yasağı Süresi |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Standart veya 24 Saat   | 3 dakika veya daha kısa dalış süresi ya da 5 m (15 ft.) veya daha az derinlik. | 0 saat             |
| Standart                | Önceki dalıştan itibaren 48 saatten uzun süre sonra basınç azaltmasız dalış.   | 12 saat            |
| Standart                | 48 saat içinde birden fazla basınç azaltmasız dalış.                           | 18 saat            |
| Standart                | Bir basınç azaltma durağı tamamlanan dalış.                                    | 24 saat            |
| 24 Saat                 | Basınç azaltma planını ihlal etmeyen göstergesiz dalış.                        | 24 saat            |
| Standart veya 24 Saat   | Basınç azaltma planını ihlal eden dalış veya göstergeli dalış.                 | 48 saat            |

## Hava Entegrasyonu

Tankınızın basıncını, kalan tahmini hava süresini ve tahmini gaz tüketimini görüntülemek için Descent Mk3i dalış bilgisayarı, eşleştirilmiş bir Descent alıcı-vericiyle birlikte kullanılabilir. Dalış bilgisayarınızı başka bir dalgıcın alıcı-vericisiyle eşleştirdiğinizde, bu kişilerin derinliğini, mesafesini ve tank basıncını görüntüleyebilirsiniz. Uyumlu cihazlar, dalış ağızda dalgıç mesajları gönderebilir ve/veya alabilir (*Dalış Ürün ve Özellik Uyumluluğu, sayfa 39*). Descent alıcı-verici ile ilgili daha fazla bilgi almak için cihazınızın kullanım kılavuzuna bakın.

## Alıcı-Vericiyi Düşük Güç Modundan Uyandırma

Kullanıma hazır alıcı-verici düşük güç modundadır. Eşleştirmek ve bağlanmak için alıcı-vericiyi düşük güç modundan uyandırmanız gerekir.

Bir seçenek belirleyin:

- Alıcı-vericiyi birinci aşama regülatörüne takın ve regülatörü basınçlandırmak için tank vanasını kademeli olarak açın.

**NOT:** Bu seçenek Bluetooth® eşleştirme için kullanılamaz. Alıcı-vericiye basınç uygulandığında Bluetooth teknolojisi devre dışı bırakılır.

- Pil kapağını saat yönünün tersine 270 derece çevirin, 30 saniye bekleyin, ardından pil kapağını yerine oturuncaya kadar saat yönünde çevirin.

**NOT:** Alıcı-verici, düşük güç moduna dönmeyen önce iki dakika boyunca uyanık kalır.

Alıcı-verici, düşük güç modundan uyandığında ve Descent dalış bilgisayarınıza (*Alıcı-Vericiyi Bir Descent Dalış Bilgisayarıyla Eşleştirme, sayfa 11*) veya telefonunuza bağlanmaya hazır olduğunda bir ses çalar.

## Alıcı-Vericiyi Bir Descent Dalış Bilgisayarıyla Eşleştirme

Alıcı-vericiyi ilk kez kullanmadan önce, ANT® teknolojisini kullanan uyumlu bir Descent dalış bilgisayarıyla eşleştirmeniz gerekir.

- 1 Alıcı-vericiyi düşük güç modundan uyandırın ([Alıcı-Vericiyi Düşük Güç Modundan Uyandırma, sayfa 10](#)).
- 2 Descent dalış bilgisayarınızda **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Dalış Ayarları > Dalış Ağı ve Hava Entegrasyonu > Vericiler** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Kendi alıcı-vericinizi eklemek için **Tankını Ekle** öğesini seçin, listeden alıcı-vericinizi seçin, alıcı-verici kimliğinizi girin ve gaz tüketimi hesaplamaları için bir seçenek belirleyin.  
**NOT:** Alıcı-verici kimlik numarası yuva üzerine basılmıştır.
  - Başka bir dalgıcın alıcı-vericisini eklemek için **Diğer Dalgıçları Ekle** öğesini seçin, listeden en az bir alıcı-verici seçin ve **Ekle** öğesini belirleyin.

Eşleştirme işlemi tamamlandığında alıcı-verici veri göndermeye başlar ve dalışta kullanıma hazırdır. Alıcı-verici ve dalış bilgisayarı bir sonraki sefer açıldığında ve kablosuz kapsama alanına girdiğinde, dalışa başladığınızda otomatik olarak bağlanırlar.

Bir grupla dalış yapıyorsanız dalış bilgisayarıyla 8 adede kadar alıcı-vericiyi eşleştirebilirsiniz.

## Dalış Ağı ve Hava Entegrasyonu Ayarları

**MENU** düğmesini basılı tutun ve **Dalış Ayarları > Dalış Ağı ve Hava Entegrasyonu** öğesini seçin.

**NOT:** Bazı ayarlar yalnızca kendi alıcı-vericiniz veya başka bir dalgıcın alıcı-vericisi için kullanılabilir.

**Vericiler:** Eşleştirilmiş alıcı-vericiler için ayarları özelleştirir ([Alıcı-Verici Ayarları, sayfa 12](#)).

**Şamandıralar:** Descent S1 şamandırasıyla eşleştirir ([Descent S1 Şamandırası, sayfa 14](#)). Eşleştirmeden sonra şamandırayı dalış bilgisayarınızla manuel olarak senkronize edebilir ve şamandıranın bağlantı durumu ve yazılım sürümü gibi bilgilerini görüntüleyebilirsiniz.

**SubWave Özellikleri:** Mesajlaşma ([Dalgıç Mesajları Gönderme, sayfa 13](#)) ve konum takibi gibi SubWave™ özelliklerini etkinleştirir.

**NOT:** SubWave özellikleri, yalnızca cihazınız bir Descent T2 alıcı-vericisiyle eşleştirildiğinde kullanılabilir ([Dalış Ürün ve Özellik Uyumluluğu, sayfa 39](#)). Konum takibi, yalnızca cihazınız bir Descent S1 şamandırasıyla eşleştirildiğinde kullanılabilir ([Descent S1 Şamandırası, sayfa 14](#)).

**Hızlı Erişim Mesajları:** Mesaj listesinin üst kısmında hangi önceden ayarlanmış dalgıç mesajlarının görüntüleneceğini özelleştirir ([Dalgıç Mesajları Gönderme, sayfa 13](#)).

**Ekran Ayarları:** Bir dalış sırasında birincil dalış verileri ekranında hangi eşleştirilmiş alıcı-vericilerin görüntüleneceğini özelleştirir ([Dalış Sırasında Görüntülenecek Alıcı-Vericileri Seçme, sayfa 13](#)) ve alıcı-vericinizin gaz tüketim hızını değiştirir ([Gaz Tüketimi Oranı Metriğini Seçme, sayfa 12](#)).

**Bağlantı Uyarısı:** Eşleştirilmiş alıcı-vericiler bağlandığında veya bağlantı kesildiğinde uyarıları etkinleştirir.

## Alıcı-Verici Ayarları

Dalış öncesinde, eşleştirilmiş alıcı-vericiler için ayarları özelleştirebilirsiniz.

**MENU** düğmesini basılı tutun, **Dalış Ayarları > Dalış Ağı ve Hava Entegrasyonu > Vericiler** öğelerini seçin ve bir alıcı-verici belirleyin.

**NOT:** Bazı ayarlar yalnızca kendi alıcı-vericiniz veya başka bir dalgıcın alıcı-vericisi için kullanılabilir.

**Durum:** Alıcı-verici ile bağlantıyı etkinleştirir ve mevcut bağlantı durumunu gösterir. Bağlı alıcı-vericiler dalış sırasında veriler gösterir ve mesaj alıp gönderebilir.

**Yerleşim:** Alıcı-vericinin konumunu kendi tankınız veya başka bir dalgıcın tankı olarak ayarlar.

**Herkese Açık Tank Adı:** Alıcı-vericinizle bir ad ilişkilendirir ve bu ad, alıcı-vericinize bir sonraki bağlantınızda dalış ağıınız tarafından görülebilir.

**NOT:** Bu adı özelleştirirseniz, listede adı temizlemeye yönelik başka bir seçenek görünür.

**SubWave Durumu:** Mevcut cihazlara bağlı olarak hangi SubWave özelliklerinin mevcut olduğunu; geçerli yazılım sürümü, donanım sürümü veya yapılandırma ayarlarıyla birlikte görüntüler. SubWave özelliklerinizin durumuyla ilgili sorunları giderme konusunda yardım almak için [garmin.com/SubWaveSupport](http://garmin.com/SubWaveSupport) sayfasına gidin.

**Takma Ad:** Bir takma adı, dalış verisi ekranlarınızda görülebilecek şekilde başka bir dalgıcın alıcı-vericisiyle ilişkilendirir. Bu ayar, diğer dalgıçların gördüğü adı değiştirmez.

**NOT:** Bu adı özelleştirirseniz, listede adı temizlemeye yönelik başka bir seçenek görünür.

**Tanımla:** Seçilen eşleştirilmiş alıcı-vericide bir ses çalar. Bu, alıcı-verici yuvası üzerinde basılı alıcı-verici kimlik numarasına bakmanıza gerek kalmadan alıcı-vericiyi tanımanıza yardımcı olur.

**Çalışma Basıncı:** Tankın dolu haldeyken ne kadar basınca sahip olacağını ayarlar. Bu değer, basınç göstergesinin üst ucunu belirlemek ve psi birimleri kullanan tanklar için solunum dakika hacmini (RMV) hesaplamak için kullanılır.

**Rezerv Basıncı:** Rezerv basınç ve kritik basınç uyarıları için eşik değerlerini ayarlar. Kritik basınç eşiği değeri, rezerv basıncın yarısı veya 21 bar (300 PSI) değerinden yüksek olanıdır.

**Hacim:** Tankın hava hacmini ayarlar. Alıcı-vericiyi farklı büyüklükte bir tanka taşırsanız, Hacmi Sıfırla seçeneğini kullanabilirsiniz.

**NOT:** Bu değer, hacimsel yüzey hava tüketimini (SAC) ve solunum dakika hacmini (RMV) hesaplamak için gereklidir (*Gaz Tüketimi Oranı Metriğini Seçme, sayfa 12*).

**Yüzeydeki Hava Tüketimi (SAC)/Dakikalık Solunum Hacmi (RMV)/Kalan Hava Süresi (ATR):** Hacimsel yüzeydeki hava tüketimi (SAC), dakikalık solunum hacmi (RMV) ve kalan hava süresi (ATR) tahminlerinin hesaplanmasını sağlar.

**İletim Gücünü Ayarla:** Alıcı-vericiniz, su altında eşleştirilmiş dalış bilgisayarıyla bağlantısını yitirmeye başlarsa güç ayarını yapar.

**Hakkında:** Alıcı-verici kimlik numarasını, yazılım sürümünü ve pil durumunu görüntüler.

**Kaldır:** Eşleştirilmiş bir alıcı-vericiyi kaldırır.

**Yazılım Güncellemes:** Güncelleme mevcutsa dalış bilgisayarınızı kullanarak alıcı-verici yazılımını günceller (*Dalış Bilgisayarınızı Kullanarak Alıcı-Verici Yazılımını Güncelleme, sayfa 14*).

## Gaz Tüketimi Oranı Metriğini Seçme

1 **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Dalış Ayarları > Dalış Ağı ve Hava Entegrasyonu > Ekran Ayarları > Gaz Tüketimi Oranı** öğelerini seçin.

2 Bir seçenek belirleyin.

**NOT:** Dalış bilgisayarı, hacimsel yüzey hava tüketimini (SAC) veya solunum dakika hacmini (RMV) yalnızca tankın hava hacmi dalış bilgisayarına girilirse tahmin edebilir (*Alıcı-Verici Ayarları, sayfa 12*). Dalış bilgisayarı, basınca dayalı yüzey hava tüketimini (PSAC) tankın hava hacmi mevcut olsa da olmasa da tahmin edebilir.

## Dalış Sırasında Görüntülenecek Alıcı-Vericileri Seçme

Eşleştirilmiş iki alıcı-vericiyi birincil dalış verileri ekranında bir bakışta görüntüleyebilirsiniz. Ekranda hangi eşleştirilmiş alıcı-vericilerin görüneceğini özelleştirebilirsiniz. Varsayılan olarak, eşleştirdiğiniz birinci ve ikinci alıcı-verici görüntülenir (*Dalış Sırasında Alıcı-Verici Verilerini Görüntüleme, sayfa 24*).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Dalış Ayarları > Dalış Ağı ve Hava Entegrasyonu > Ekran Ayarları** öğelerini seçin.
- 3 Özelleştirilecek bir alan seçin.
- 4 Eşleştirilmiş bir alıcı-verici seçin.

## Dalgıç Mesajları Gönderme

### ⚠ DİKKAT

Dalış sırasında mesajlaşma ve navigasyon için en yeni uyumlu yazılım sürümlerine sahip iki uyumlu alıcı arasında görüş hattı gerekir. Engeller ve diğer çevresel faktörler alıcı bağlantısını etkileyebilir ve mesajların gönderilip alınmasını geciktirebilir veya engelleyebilir. Bağlantı iyiye veriler 20 saniyeden kısa bir süre içinde dalgıçlara başarılı bir şekilde gönderilebilir. Bağlantı zayıfsa cihazlar verileri en fazla iki dakika boyunca göndermeye çalışır. Bu, acil yardım almak için bir yöntem olarak güvenilmemesi gereken ve geleneksel dalış güvenliği araçlarının ve prosedürlerinin yerini almaması gereken tamamlayıcı bir özelliktir.

Uyumlu Descent alıcı-vericinizle eşleştirildiğinde, en fazla 30 m (98 ft.) uzaklıktaki dalış ağınızın diğer üyelerine önceden ayarlanmış mesajlar gönderebilirsiniz. Ayrıca bir Descent S1 şamandırası ile eşleştirildiğinde ve 100 m (328 ft.) içerisinde önceden ayarlanmış mesajları, yüzeyde bulunan dalış ağınızdaki üyelere gönderebilirsiniz.

- 1 **START** düğmesine basın.
  - 2 **Mesajlar** ögesini seçin.
  - 3 **DOWN** düğmesine basın.
- İPUCU:** Son mesajlarınız arasında gezinmek için UP düğmesine basabilirsiniz.
- 4 Bir mesaj seçin.
  - 5 Gerekliyorsa bir alıcı seçin.

**NOT:** Dalış ağınızın her üyesine mesaj göndermek için Dalış Grubu seçeneğini belirleyebilirsiniz.

## Dalgıç Mesajları Alma

### ⚠ DİKKAT

Dalış sırasında mesajlaşma ve navigasyon için en yeni uyumlu yazılım sürümlerine sahip iki uyumlu alıcı arasında görüş hattı gerekir. Engeller ve diğer çevresel faktörler alıcı bağlantısını etkileyebilir ve mesajların gönderilip alınmasını geciktirebilir veya engelleyebilir. Bağlantı iyiye veriler 20 saniyeden kısa bir süre içinde dalgıçlara başarılı bir şekilde gönderilebilir. Bağlantı zayıfsa cihazlar verileri en fazla iki dakika boyunca göndermeye çalışır. Bu, acil yardım almak için bir yöntem olarak güvenilmemesi gereken ve geleneksel dalış güvenliği araçlarının ve prosedürlerinin yerini almaması gereken tamamlayıcı bir özelliktir.

Uyumlu Descent alıcı-vericinizle eşleştirildiğinde, en fazla 30 m (98 ft.) uzaklıktaki dalış ağınızın diğer üyelerinden önceden ayarlanmış mesajlar alabilir ve bu mesajları yanıtlayabilirsiniz. Bir mesaj aldığınızda saatinizde bir açılır bildirim görünür.

- 1 Mesaj görüntülendiğinde **START** düğmesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
  - Mesaj göndereni yanıtlamak için **Yanıtla** ögesini seçin.
  - Dalış ağınızın her üyesine yanıt vermek için **Gruba Yanıtla** ögesini seçin.
  - Mesaj gönderenin alıcı-verici verilerini görüntülemek için **Dalgıç Görüntüle** ögesini seçin.

## Dalgıç Yardımı Talep Etme

### ⚠ UYARI

Yardım, ek bir özelliktir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem bu olmamalıdır. Cihazınız, sizin adınıza acil durum hizmetleriyle iletişim kuramaz.

Dalış sırasında kendinizi tehlikeli bir durumda bulursanız dalış ağıңызdaki diğer üyelere bir mesaj göndererek yardım isteyebilirsiniz.

- 1 Yardım için **LIGHT** düğmesini serbest bırakmanız istenene kadar basılı tutun.  
**NOT:** İstemden hemen sonra **LIGHT** düğmesini bırakmazsanız dalış bilgisayarı yeniden başlatılır. Kısa bir geri sayımın ardından her iki dakikada bir yardım talebi gönderilir. Descent Mk3i - 51 mm modellerinde, dalış bilgisayarınızdaki flaş da imdat düzeninde yanıp sönecektir.
- 2 Gerekirse **LIGHT** düğmesini basılı tutarak yardım talebini iptal edebilirsiniz.  
Dalış ağıңызdaki diğer üyelere, sorun olmadığını belirten bir mesaj gönderilir.

## Dalış Bilgisayarınızı Kullanarak Alıcı-Verici Yazılımını Güncelleme

Yazılımı güncelleyebilmek için öncelikle Descent alıcı-vericinizi bir Descent Mk3i dalış bilgisayarıyla eşleştirmelisiniz.

- 1 Dalış bilgisayarınızı senkronize etmek için bir seçenek belirleyin:
  - Dalış bilgisayarınızı Garmin Dive uygulamasıyla senkronize edin.
  - Dalış bilgisayarını USB kablosunu kullanarak bilgisayarınıza bağlayın ve Garmin Express™ uygulamasıyla senkronize edin.

Garmin Dive uygulaması ve Garmin Express uygulaması otomatik olarak yazılım güncellemelerini arar. Garmin Dive uygulamasıyla senkronize ettiğinizde güncellemeyi daha sonra uygulamanız istenir. Garmin Express uygulamasıyla senkronize ettiğinizde güncelleme dalış bilgisayarınıza hemen uygulanır.
- 2 Alıcı-vericiyi düşük güç modundan uyandırın ([Alıcı-Vericiyi Düşük Güç Modundan Uyandırma, sayfa 10](#)).
- 3 Eşleştirilen Descent dalış bilgisayarında **MENU** düğmesini basılı tutun, **Dalış Ayarları > Dalış Ağı ve Hava Entegrasyonu > Vericiler** öğelerini seçin ve alıcı-vericinizi belirleyin.
- 4 Alıcı-vericinin dalış bilgisayarınıza bağlanmasını bekleyin.  
Dalış bilgisayarı ekranında **Bağlandı** ifadesi görüntülenir.
- 5 **Yazılım Güncellemesi** öğesini seçin, **START** düğmesine basın ve **Şimdi Yükle** öğesini seçin.  
**NOT:** Yazılım Güncellemesi seçeneğinin görünmesi, dalış bilgisayarı alıcı-vericinin yazılım sürümünü ve pil durumunu belirlerken bir dakikaya kadar sürebilir. Pil durumu düşük veya kritik düzeyde düşükse güncellemeyi yüklemeyi önce pili değiştirmeniz gerekir.
- 6 Yazılım güncellemesi tamamlanıncaya kadar dalış bilgisayarını alıcı-vericinin yakınında tutun.

## Descent S1 Şamandırası

Descent Mk3i dalış bilgisayarınız Descent S1 şamandırası aksesuarıyla uyumludur. Cihazlarınızı eşleştirdiğinizde Descent S1 şamandıranız, Garmin Dive uygulamasını kullanan yüzeydeki kullanıcıları hem Descent Mk3i dalış bilgisayarı hem de Descent T2 alıcı-vericisi kullanan yüzeyin altındaki dalgıçlarla birbirine bağlayan bir dalış ağı oluşturur. Dalgıçlar, yüzeydeki kullanıcılara mesaj gönderip alabilir ve şamandıraya geri dönüş için rehberlik alabilir ([Şamandıraya Gitme, sayfa 15](#)). Yüzeydeki kullanıcılar ağıdaki dalgıçların yerini takip edebilir. Dalışın sonunda şamandırayla dalış bilgisayarınız senkronize edilir ve yaklaşık konum bilgileri için Garmin Dive uygulamasından su altı ısı haritalarınızı görüntüleyebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için Descent S1 şamandıra aksesuarınızın kullanım kılavuzuna bakın.

## Şamandıraya Gitme

### ⚠ DİKKAT

Su altında navigasyon için yalnızca şamandıraya güvenmemelisiniz. Şamandıraya gitme özelliğinin kullanılabilmesi için şamandıranın görüş alanında olması gerekir. Şamandıranın konum ve mesafe bilgileri kesin değildir. Dalgıçların navigasyon, arama ve konumlandırma eğitimlerinde destek amaçlı olarak veya başka bir aracın yerine kullanılmamalıdır.

Descent S1 şamandırası (*Descent S1 Şamandırası, sayfa 14*) ve Descent T2 alıcı-vericisiyle eşleştirildiğinde (*Alıcı-Vericiyi Bir Descent Dalış Bilgisayarıyla Eşleştirme, sayfa 11*), dalış sırasında şamandıraya olan yatay mesafenizi ve yönünüzü görebilirsiniz.

**NOT:** Dalış bilgisayarınızı bir Descent S1 şamandırasıyla eşleştirdiğinizde, her dalış etkinliği için şamandıra veri ekranı otomatik olarak eklenir.

**1 Tek Gaz, Karışık Gaz, CCR veya Gösterge** dalış sırasında şamandıra veri ekranına gidin.

**NOT:** Dalış bilgisayarınız şamandıra ile iletişimini kaybederse şamandıra veri alanları sarı renge döner.



|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ① | Şamandıranın geçerli yönü.        |
| ② | Geçerli rotanız.                  |
| ③ | Şamandıraya olan yatay mesafeniz. |

**2** Şamandıraya ulaşmak için yön göstergesini ① kullanın.



Şamandıraya olan mesafenizi belirtmek için mavi renkli bir daire ④ belirir. Şamandıraya yaklaştıkça boyutu büyür ve şamandıraya ulaştığınızda noktalı daireyle ⑤ birleşir.

**NOT:** Şamandıraya yaklaştığınızda dalış bilgisayarı artık yön bilgisini güncelleyemez. Yön göstergesi siyah renge döner ve bilinen son yönü otuz saniye boyunca gösterir. Otuz saniye sonra yön göstergesi kaldırılır ancak yatay mesafe ③ güncellenmeye devam eder. Daha fazla bilgi için [garmin.com/subwave](http://garmin.com/subwave) adresine gidin.

## Dalış Veri Ekranları

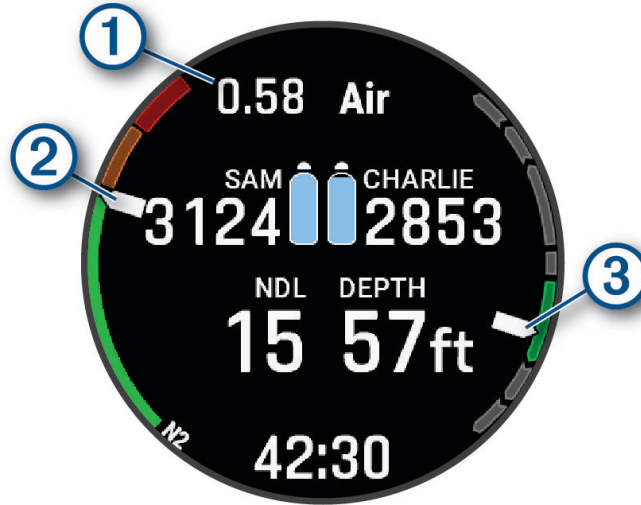
Veri ekranları arasında gezinmek için **DOWN** düğmesine basabilir veya cihaza iki kez dokunabilirsiniz.

Etkinlik ayarlarında varsayılan veri ekranlarını yeniden sıralayabilir, dalış kronometresi ve özel veri ekranları ekleyebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 74*). Bazı veri ekranlarında gösterilen veri alanlarını özelleştirebilirsiniz.

### Tek Gazlı ve Çok Gazlı Veri Ekranları

Tek gazlı ve çok gazlı dalış modlarının birincil veri ekranı, solunum gazınız ve yükselme veya alçalma hızınız dahil olmak üzere ana dalış verilerini görüntüler. Saat, kalp hızı, pil ömrü ve maksimum derinlik gibi ek veriler arasında gezinmek ve dalış pusulasını görüntülemek için **DOWN** düğmesine basabilirsiniz (*Dalış Pusulası ile Navigasyon, sayfa 22*).

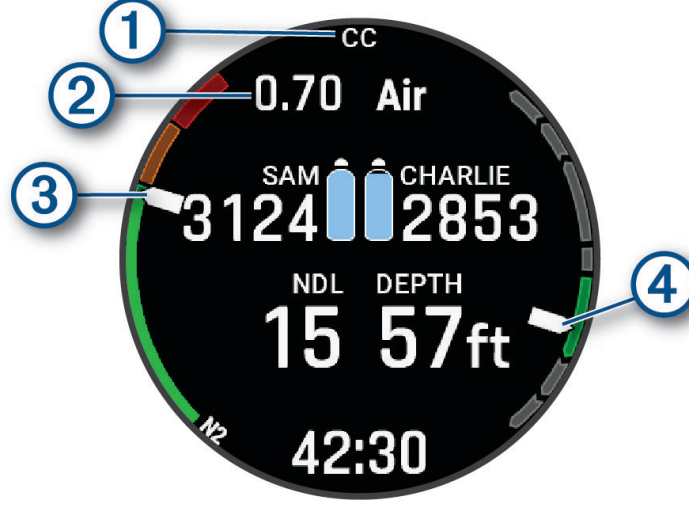
**NOT:** Tek gazlı dalış modunda, varsayılan olarak Büyük Sayılar modu etkindir (*Büyük Sayılar Modu, sayfa 20*).



|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Kısmi oksijen basıncı (PO2) seviyeniz.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ② | Azot (N2) ve helyum (He) yüklü doku düzeyiniz.<br><div><div></div> Yeşil: %0 ila %79 doku yükü.<br/><div></div> Sarı: %80 ila %99 doku yükü.<br/><div></div> Kırmızı: %100 veya üzeri doku yükü.</div>                                                                                                             |
| ③ | Yükselme oranınız.<br><div><div></div> Yeşil: İyi. Yükselme hızı dakikada 7,9 m'den (26 ft.) azdır.<br/><div></div> Sarı: Orta derecede yüksek. Yükselme hızı dakikada 7,9 ile 10,1 m (26 ile 33 ft.) arasındadır.<br/><div></div> Kırmızı: Çok yüksek. Yükselme hızı dakikada 10,1 m'den (33 ft.) fazladır.</div> |

## CCR Veri Ekranları

CCR dalış modunun birincil veri ekranı, solunum gazınız ve yükselme veya alçalma hızınız dahil olmak üzere ana dalış verilerini görüntüler. Merkezi sinir sistemi (MSS) oksijen zehirlenmesi seviyeniz ve mevcut oksijen zehirlenmesi biriminiz (OTU) de dahil olmak üzere ek veriler arasında gezinmek ([Yüzeyde Geçen Süre Görünümünü İnceleme, sayfa 30](#)) ve dalış pusulasını görüntülemek ([Dalış Pusulası ile Navigasyon, sayfa 22](#)) için **DOWN** düğmesine basabilirsiniz.



|   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Kapalı devre (CC) veya açık devre (OC) dalışın etkin olup olmadığını gösterir.                                                                                                                                                                                                |
| ② | Kısmi oksijen basıncı (PO2) seviyeniz.                                                                                                                                                                                                                                        |
| ③ | Azot (N2) ve helyum (He) yüklü doku düzeyiniz.<br>Yeşil: %0 ila %79 doku yükü.<br>Sarı: %80 ila %99 doku yükü.<br>Kırmızı: %100 veya üzeri doku yükü.                                                                                                                         |
| ④ | Alçalma veya yükselme hızınız.<br>Yeşil: İyi. Yükselme hızı dakikada 7,9 m'den (26 ft.) azdır.<br>Sarı: Orta derecede yüksek. Yükselme hızı dakikada 7,9 ile 10,1 m (26 ile 33 ft.) arasındadır.<br>Kırmızı: Çok yüksek. Yükselme hızı dakikada 10,1 m'den (33 ft.) fazladır. |

## Gösterge Veri Ekranları

Göstergeli dalış modunun birincil veri ekranı, geçerli, maksimum ve ortalama derinlik ile kronometre dahil olmak üzere geçerli dalış verilerini görüntüler (*Göstergeli Dalış Kronometresini Kullanma, sayfa 22*). Günün saati ve kalp hızı dahil olmak üzere ek veriler arasında gezinmek ve dalış pusulasını görüntülemek için **DOWN** düğmesine basabilirsiniz (*Dalış Pusulası ile Navigasyon, sayfa 22*).



## Serbest Dalış veya Av Dalışı Veri Ekranları

Serbest dalış veya av dalışı modlarının dalış ekranı, geçen süre, geçerli maksimum derinlik ve yükselme veya alçalma hızı dahil olmak üzere geçerli dalışla ilgili bilgileri görüntüler. Yüzeyde geçen süre içinde, son dalış derinliği ve zamanı dahil olmak üzere ek veriler arasında gezinmek, harita ekranını görüntülemek (*Harita ile Dalış, sayfa 27*) ve kronometreyi kullanmak (*Temel Dalış Kronometresini Kullanma, sayfa 23*) için **DOWN** düğmesine basabilirsiniz.



## Havuz Serbest Dalış Veri Ekranları

Havuz serbest dalış modu için dalış ekranı, geçerli kalp atış hızınız, hedef mesafeniz, antrenman setiniz, geçen süre ve antrenman etkinliğinin sonraki adımının önizlemesi dahil geçerli dalışla ilgili bilgileri görüntüler. Yüzey aralıkları sırasında, son dalışınızla ilgili bilgileri görüntülemek için **DOWN** düğmesine basabilirsiniz. Geçerli antrenman etkinliğini durdurmak, değiştirmek veya önizlemek ya da etkinlik ayarlarına erişmek için **START** düğmesine basabilirsiniz.



## Dalış Verisi Ekranlarını Özelleştirme

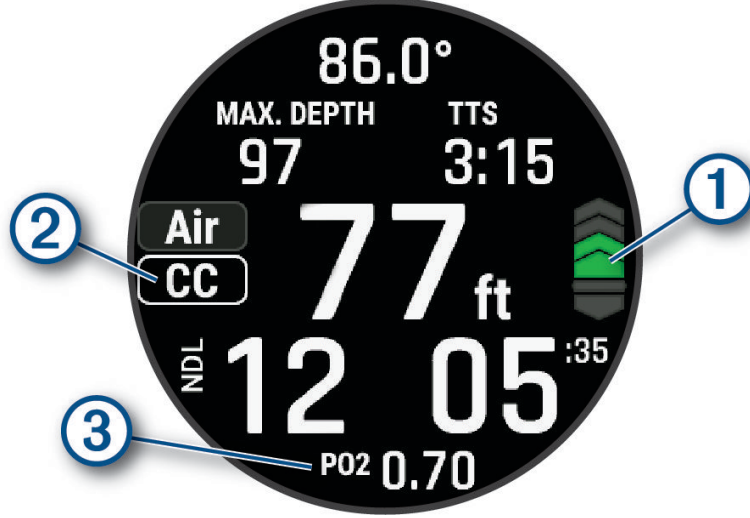
Varsayılan veri ekranlarını yeniden sıralayabilir, bazı varsayılan veri alanlarını özelleştirebilir ve özel veri ekranları ekleyebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Dalış Ayarları > Ekran Ayarları** ögesini seçin.
- 3 Dalış modu seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
  - Gazlı dalış modları için **Veri Ekranları** ögesini seçin.
  - Serbest dalış modları için **Dalış Ekranı** veya **Yüzey Ekranları** ögesini seçin.
- 5 Bir ekrana gidin ve **START** düğmesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
  - Veri ekranındaki veri alanlarının sayısını ayarlamak için **Düzen** ögesini seçin.
  - Alanda görüntülenen verileri değiştirmek için **Veri Sahaları** ögesini ve ardından bir alanı seçin.  
**İPUCU:** Mevcut tüm veri alanlarının listesi için [Veri Alanları](#), [sayfa 187](#) bölümüne gidin. Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz.
  - Grafik dalış göstergeleri için kullanılan verileri değiştirmek için **Sol Gösterge** veya **Sağ Gösterge** ögesini seçin.
  - Veri ekranının döngüdeki konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** ögesini seçin.
  - Veri ekranını döngüden kaldırmak için **Kaldır** ögesini seçin.
- NOT:** Bütün seçenekler tüm dalış modlarında kullanılamaz.
- 7 Gerekirse döngüye veri ekranı eklemek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.  
Özel bir veri ekranı ekleyebilir veya önceden tanımlanmış veri ekranlarından birini seçebilirsiniz.

## Büyük Sayılar Modu

Tek gazlı, çok gazlı ve CCR dalış verileri ekranlarında sayıların boyutunu değiştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Dalış Ayarları > Ekran Ayarları** ögesini seçin.
- 3 **Tekli Gaz Modu, Karışık Gaz Modu** veya **CCR Modu** seçeneğini belirleyin.
- 4 **Büyük Sayılar** ögesini seçin.



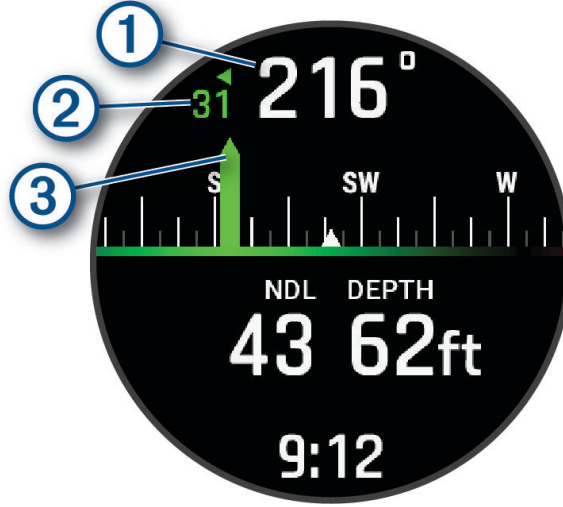
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p>Yükselme oranınız.</p> <p>Yeşil: İyi. Yükselme hızı dakikada 7,9 m'den (26 ft.) azdır.</p> <p>Sarı: Orta derecede yüksek. Yükselme hızı dakikada 7,9 ile 10,1 m (26 ile 33 ft.) arasındadır.</p> <p>Kırmızı: Çok yüksek. Yükselme hızı dakikada 10,1 m'den (33 ft.) fazladır.</p> |
| 2 | <p>Bir CCR dalışında kapalı devre (CC) veya açık devre (OC) dalışın etkin olup olmadığını gösterir.</p>                                                                                                                                                                              |
| 3 | <p>Kısmi oksijen basıncı (PO2) seviyeniz.</p>                                                                                                                                                                                                                                        |

## Dalış Yapma

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
  - 2 Bir dalış modu seçin (*Dalış Modları, sayfa 4*).
  - 3 Gerekirse gazlar, suyun türü ve uyarılar gibi dalış ayarlarını düzenlemek için **UP** düğmesine basın (*Dalış Ayarları, sayfa 5*).
  - 4 Saat GPS sinyalleri alana ve durum çubuğu dolana kadar bileğinizi suyun üstünde tutun (isteğe bağlı). Saat, dalışınızın giriş konumunu kaydetmek için GPS sinyallerine ihtiyaç duyar.
  - 5 Birincil dalış veri ekranı görüntülenene kadar **START** düğmesine basın.
  - 6 Dalışa başlamak için alçalın.  
1,2 m (4 ft.) derinliğe ulaştığınızda etkinlik süreölçeri otomatik olarak başlar.  
**NOT:** Dalış modu seçmeden dalış başlatırsanız saat en son kullanılan dalış modu ile ayarlarını kullanır ve dalışınızın giriş konumu kaydedilmez.
  - 7 Bir seçenek belirleyin:
    - Veri ekranları ve dalış pusulası arasında gezinmek için **DOWN** düğmesine basın.  
**İPUCU:** Veri ekranları arasında gezinmek için saate iki kez dokunabilirsiniz. **Nefes Tutma** veya **Av Dalışı** sırasında yüzeyde geçen süre boyunca yalnızca veri ekranları arasında gezinebilirsiniz.
    - Dalış menüsünü görüntülemek için **START** düğmesine basın.
  - 8 Dalışı bitirmeye hazır olduğunuzda yüzeye doğru yükselin.
  - 9 Saatin GPS sinyallerini alabilmesi ve dalışınızın çıkış konumunu kaydedebilmesi için bileğinizi suyun üzerinde tutun (isteğe bağlı).
  - 10 Bir seçenek belirleyin:
    - **Tek Gaz, Karışık Gaz, CCR** veya **Gösterge** dalışta **DLŞ SON.** süreölçerinin geri saymasını bekleyin.  
**NOT:** 1 m (3,3 ft.) derinliğe ulaştığınızda **DLŞ SON.** süreölçeri geri sayıma başlar (*Dalış Ayarları, sayfa 5*). Süreölçer bitmeden önce dalışı kaydetmek için **START** düğmesine basıp **Dalışı Durdur** ögesini seçebilirsiniz.
    - **Nefes Tutma** veya **Av Dalışı** için **BACK** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.
- Saat, dalış etkinliğini kaydeder.
- İPUCU:** Dalış geçmişinizi dalış günlüğü görünümünde inceleyebilirsiniz (*Dalış Günlüğü Görünümünü İnceleme, sayfa 31*).

## Dalış Pusulası ile Navigasyon

1 Tek Gaz, Karışık Gaz, CCR veya Gösterge dalış sırasında dalış pusulasına gidin.



Pusula, yönünüzü ① gösterir.

2 Yönü ayarlamak için **START** düğmesine basın.

Pusula, ayarlanan istikametten ③ sapmaları ② gösterir.

**İPUCU:** Herhangi bir dalış verileri ekranında **START** ve **DOWN** düğmelerini basılı tutarak yönü ayarlayabilirsiniz.

3 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:

- Yönü sıfırlamak için **Yönü Sıfırla** ögesini seçin.
- Yönü 180 derece değiştirmek için **180 Derece Döndürerek Ayarla** ögesini seçin.

**NOT:** Pusula, karşılıklı yönü kırmızı bir işaretle gösterir.

- Yönü 90 derece sola veya sağa ayarlamak için **90 Derece Sola Ayarla** veya **90 Derece Sağa Ayarla** ögesini seçin.
- Yönü temizlemek için **Yönü Temizle** ögesini seçin.

## Göstergeli Dalış Kronometresini Kullanma

1 **Gösterge** dalış başlatın.

2 **START** düğmesine basın ve ortalama derinliği mevcut derinliğinize ayarlamak için **Ortalama Derinliği Sıfırla** ögesini seçin.

3 **START** düğmesine basın.

4 **Kronometreyi Başlat** ögesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

- Kronometreyi durdurmak için **START** düğmesine basın ve **Kronometreyi Durdur** ögesini seçin.
- Kronometreyi yeniden başlatmak için **START** düğmesine basın ve **Kronometreyi Sıfırla** ögesini seçin.

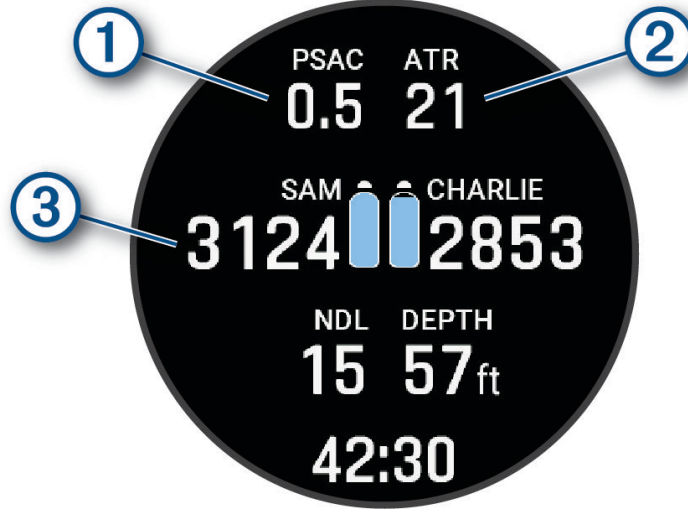
## Temel Dalış Kronometresini Kullanma

- 1 Bir seçenek belirleyin:
  - **Kronometre** veri ekranını **Tek Gaz, Karışık Gaz, CCR** veya **Gösterge** dalış moduna ekleyin.
  - **Nefes Tutma** veya **Av Dalışı** dalış modu için **KRONOMETRE** yüzey veri ekranını etkinleştirin.
- 2 Gazlı dalışta veya serbest dalış sırasında yüzeyde geçen sürede kronometre ekranına gidin.  
**İPUCU:** Serbest dalış sırasında yüzeyde geçen süre esnasında ekran etkin olmasa bile kronometreyi açmak ve zamanlayıcıyı başlatmak için **START** düğmesini basılı tutabilirsiniz. Dalışınızı başlattıktan veya devam ettirdikten sonra çalışan süreölçer zamanlayıcısını dalış verisi ekranından görüntüleyebilirsiniz.
- 3 Süreölçeri başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 4 Süreölçeri durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
- 5 Süreölçeri yeniden başlatmak için **BACK** düğmesine basın.

## Dalış Sırasında Alıcı-Verici Verilerini Görüntüleme

- 1 Veri ekranını görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

**İPUCU:** Alıcı-verici ve dalgiç panosu verilerini özel veri ekranlarında görüntülemek için dalış veri ekranlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 74*).



|   |                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Alıcı-vericinizin tahmini gaz tüketimi ( <i>Gaz Tüketimi Oranı Metriğini Seçme, sayfa 12</i> ).                                                                                                                                        |
| ② | Alıcı-vericiniz için kalan hava süresi (ATR) tahmini.                                                                                                                                                                                  |
| ③ | Birincil ve ikincil alıcı-vericileriniz ve bunların tank basıncı değerleri.<br><b>NOT:</b> Hangi alıcı-vericilerin görüntüleneceğini özelleştirebilirsiniz ( <i>Dalış Sırasında Görüntülenecek Alıcı-Vericileri Seçme, sayfa 13</i> ). |

- 2 Ağıdaki eşleştirilmiş Descent alıcı-vericilerinin tank basınç değerlerini, yaklaşık derinliklerini ve yaklaşık uzaklıklarını görüntülemek için **START** düğmesine basın **Dalgiçlar** seçeneğini belirleyin.



**NOT:** Tüm özellikler, eski cihazlarda kullanılamaz (*Dalış Ürün ve Özellik Uyumluluğu, sayfa 39*).

## Dalış Sırasında Gaz Değiştirme

- 1 Bir gazlı dalış aktivitesi başlatın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
  - **START** tuşuna basın, **Gaz** oğesini seçin ve yedek gaz ya da basınç azaltma gazı seçin.  
**NOT:** Gerekirse **Yeni Ekle** oğesini seçip yeni bir gaz girebilirsiniz.
  - **MOD/PO2 Basınç Azaltma** eşiğine ulaşana kadar dalın (*PO2 Eşiklerini Ayarlama, sayfa 9*).  
Dalış bilgisayarını en yüksek oksijen yüzdesine sahip gaza geçmenizi ister.  
**NOT:** Dalış bilgisayarını, sizin için otomatik olarak gaz değiştirmez. Gazı siz seçmelisiniz.

## Yedek Sistem Prosedürü için Kapalı Devre (CC) ve Açık Devre (OC) Dalış Arasında Geçiş Yapma

Kapalı devre rebreather (CCR) dalışı sırasında, yedek sistem prosedürüyle kapalı devre (CC) ve açık devre (OC) dalış arasında geçiş yapabilirsiniz.

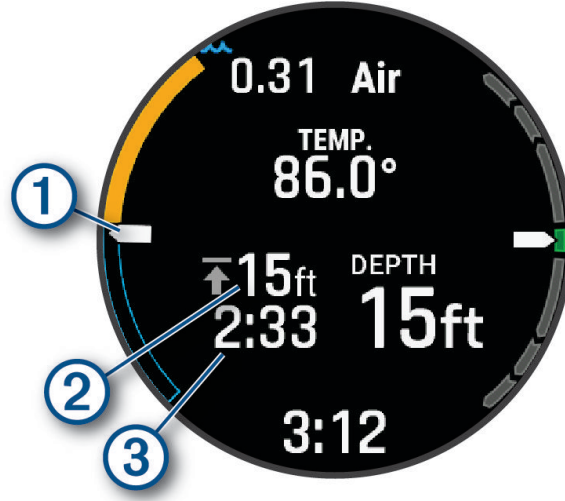
- 1 Bir CCR dalışı başlatın.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 **OC'a geç** oğesini seçin.  
Veri ekranlarındaki ayırma çizgileri kırmızıya döner ve cihaz aktif solunum gazını OC basınç azaltma gazınız olarak ayarlar.  
**NOT:** OC basınç azaltma gazı ayarlamadığınız takdirde cihaz seyreltici gazınıza geçer.
- 4 Gerekirse **START** düğmesine basın ve manuel olarak yedek gaza geçmek için **Gaz** oğesini seçin.
- 5 **START** düğmesine basın ve CC dalışına geri dönmek için **CC'a geç** oğesini seçin.

## Güvenlik Durağı Gerçekleştirme

Vurgun yeme riskini azaltmaya yardımcı olmak için her dalış sırasında bir güvenlik durağı gerçekleştirmelisiniz.

- 1 En az 11 m (35 ft.) daldıktan sonra 5 m (15 ft.) derinliğe çıkın.

Güvenlik durağı bilgileri veri ekranlarında görüntülenir.



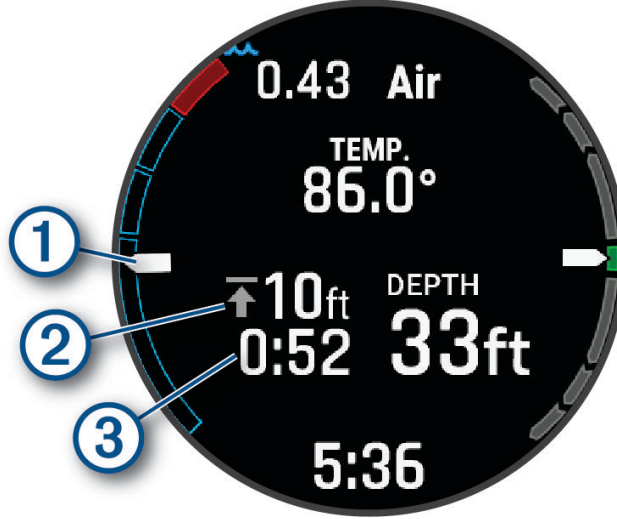
|   |                                                                                                                  |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Yüzeye göre derinliğiniz.<br>Siz yükseldikçe pozisyonunuz güvenlik durağı derinliğine doğru yukarı hareket eder. |
| ② | Güvenlik durağı tavan derinliği.                                                                                 |
| ③ | Güvenlik durağı süreölçeri.<br>Tavan derinliğinin 1 m (5 ft.) yakınındayken süreölçer geri sayıma başlar.        |

- 2 Güvenlik durağı süreölçeri sıfıra ulaşana kadar tavan güvenlik durağı derinliğinin 2 m (8 ft.) yakınında durun.  
**NOT:** Güvenlik durağı tavan derinliğinin 3 m (8 ft.) üzerine çıkarsanız güvenlik durağı süreölçeri duraklar ve cihaz sizi tavan derinliğinin altına inmeniz konusunda uyarır. 11 m (35 ft.) derinliğin altına inerseniz güvenlik durağı süreölçeri sıfırlanır.
- 3 Yüzeye doğru çıkmaya devam edin.

## Basınç Azaltma Durağı Gerçekleştirme

Vurgun yeme riskini azaltmak için dalış sırasında her zaman gerekli tüm basınç azaltma duraklarını gerçekleştirmelisiniz. Bir basınç azaltma durağını kaçırmak önemli bir risk oluşturur.

- 1 Basınç azaltmasız dalış sınırı (NDL) süresini aştığınızda yükselmeye başlayın.  
Veri ekranlarında basınç azaltma durağı bilgileri görüntülenir.



|   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Yüzeye göre derinliğiniz.<br>Siz yükseldikçe pozisyonunuz gerekli basınç azaltma durağı derinliğine yönelip yukarı doğru hareket eder. Boş segmentler gerçekleştirilen durakları temsil eder. Durağa yükselmeden önce durağı gerçekleştirebilirsiniz. |
| 2 | Basınç azaltma durağı tavan derinliği.                                                                                                                                                                                                                |
| 3 | Basınç azaltma durağı süreölçeri.                                                                                                                                                                                                                     |

- 2 Basınç azaltma durağı süreölçeri sıfıra ulaşana kadar basınç azaltma durağı tavan derinliğinin 0,6 m (2 ft.) yakınında durun.  
**NOT:** Basınç azaltma durağı tavan derinliğinin 0,6 m (2 ft.) üzerine çıkarsanız basınç azaltma durağı süreölçeri duraklar ve cihaz sizi tavan derinliğinin altına inmeniz konusunda uyarır. Derinlik ve tavan derinliği, güvenli seviyelere gelene kadar kırmızı renkte yanıp söner.
- 3 Yüzeye veya bir sonraki basınç azaltma durağına kadar devam edin.

## Harita ile Dalış

Serbest dalışta yüzeyde geçen süre boyunca dalışınızın giriş ve çıkış konumlarını haritada görüntüleyebilirsiniz. DiveView™ haritaları etkinken kıyı derinliği bölgeleri ve araziler için gölgelemeyi görüntüleyebilirsiniz ([Haritaları Yönetme, sayfa 143](#)).

**İPUCU:** Tüm dalış modlarının harita verilerini dalış günlüğü görünümünde ve Garmin Dive uygulamasında görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Serbest dalış etkinliği sırasında haritaya gidin.
- 2 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
  - Haritayı kaydırmak veya yakınlaştırmak için **Kaydır/Yaklaştır** ögesini seçin.  
**İPUCU:** Yukarı ve aşağı kaydırma, sola ve sağa kaydırma veya yakınlaştırma arasında geçiş yapmak için **START** düğmesine basabilirsiniz. Artı şeklindeki göstergelerle belirtilen noktayı seçmek için **START** ögesini basılı tutun.
  - Konumunuzu işaretlemek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.  
**İPUCU:** Simgeyi değiştirmek için **DOWN** düğmesine basabilirsiniz.

## Havuz Serbest Dalış Etkinliği Başlatma

### ⚠ UYARI

Serbest dalış için uygun eğitim gereklidir. Havuzda serbest dalış, denizde serbest dalıştaki aynı pek çok riski taşır. Asla yalnız dalış yapmayın.

**NOT:** Otomatik dalış özelliği, otomatik olarak bir havuz serbest dalış etkinliği başlatmaz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Havuz Serbest Dalış** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Yapılandırılmamış bir antrenmana başlamak için **Serbest** ögesini seçin.
  - Mevcut bir antrenman seçin ve **Antrenman Yap** ögesini seçin.
  - Yeni bir antrenman oluşturmak için **Oluştur** ögesini seçin (*Özel Havuz Serbest Dalış Antrenmanı Oluşturma, sayfa 28*).
- 4 Gerekirse havuz boyutu veya otomatik başlangıç derinliği gibi dalış ayarlarını düzenlemek için **MENU** düğmesine basın (*Havuz Serbest Dalış Kurulumu, sayfa 29*).
- 5 **START** düğmesine basın.
- 6 Gerekirse bir serbest dalış disiplini seçin.
- 7 Gerekirse nefes alma süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 8 Dalışa başlamak için alçalın.

Otomatik Başlat ayarı için Başlangıç Derinliği ulaştığınızda dalış süreölçeri otomatik olarak başlar (*Havuz Serbest Dalış Kurulumu, sayfa 29*).
- 9 Mevcut dalışı bitirmeye hazır olduğunuzda yüzeye doğru yükselin.

Otomatik Başlat ayarı için Bitiş Derinliği ulaştığınızda dalış süreölçeri otomatik olarak durur ve dinlenme süreölçeri başlar (*Havuz Serbest Dalış Kurulumu, sayfa 29*).
- 10 Gerekirse yüzme mesafesini girin ve **START** düğmesine basın.
- 11 Bir seçenek belirleyin:
  - Dalış menüsünü görüntülemek için **START** düğmesine basın.
  - **Serbest** antrenman sırasında statik serbest dalış kronometresine gitmek için **DOWN** tuşuna basın.
  - Bir yüzey aralığı sırasında son dalışınız ve kalan antrenman ayrıntılarınız hakkında bilgileri görüntülemek için **DOWN** tuşuna basın.
- 12 Dalış etkinliğini sonlandırmak için **START** düğmesine basın ve **Antrenmanı Durdur** > **Kaydet** ögesini seçin.

**İPUCU:** Dalış geçmişinizi dalış günlüğü görünümünde inceleyebilirsiniz (*Dalış Günlüğü Görünümünü İnceleme, sayfa 31*).

## Özel Havuz Serbest Dalış Antrenmanı Oluşturma

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Havuz Serbest Dalış** > **Oluştur** ögesini seçin.
- 3 Özel bir antrenman adı girin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
  - Set sayılarını düzenlemek için **Toplam Set** ögesini seçin.
  - Serbest dalış disiplini, türünü ve aralık değişikliğini ayarlamak için **Nefes Tutma** ögesini seçin.
  - Dinlenme türünü ve aralık değişikliğini ayarlamak için **Dinlenme** ögesini seçin.
  - Geçerli özel antrenman ayrıntılarını görmek için **Önizle** ögesini seçin.
- 5 Özel antrenmanı kaydetmek için **Uygula** ögesini seçin.

## Havuz Serbest Dalış Antrenmanını Düzenleme

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Havuz Serbest Dalış** ögesini seçin.
- 3 Listedeki bir antrenman seçin.
- 4 **START** düğmesine basın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
  - Antrenman ayrıntılarını düzenlemek için **Dzenle** ögesini seçin (*Özel Havuz Serbest Dalış Antrenmanı Oluşturma, sayfa 28*).
  - Bu antrenmanın bir kopyasını oluşturarak yeni bir antrenman oluşturmak için **Kopyala** ögesini seçin.
  - Antrenmanı yeniden adlandırmak için **Yeniden Adlandır** ögesini seçin.
  - Antrenmanı silmek için **Sil** ögesini seçin.

## Havuz Serbest Dalış Kurulumu

Saat görünümünden **START** düğmesine basın, **Havuz Serbest Dalış** ögesini seçin ve **MENU** düğmesine basın.

**İPUCU:** Dalış sırasında bu ayarlara erişmek için **START** düğmesine basın ve **Ayarlar** ögesini seçin.

**Havuz Boyutu:** Dinamik serbest dalış antrenmanları için havuz uzunluğunu ayarlar.

**Otomatik Başlat:** Dalış süreölçerini otomatik olarak başlatan ve sonlandıran derinliği ayarlar.

**Antrenman Kitaplığı:** Mevcut havuz serbest dalış antrenmanlarının listesini görüntüler. Özel antrenmanlar oluşturabilir ve düzenleyebilirsiniz (*Özel Havuz Serbest Dalış Antrenmanı Oluşturma, sayfa 28*).

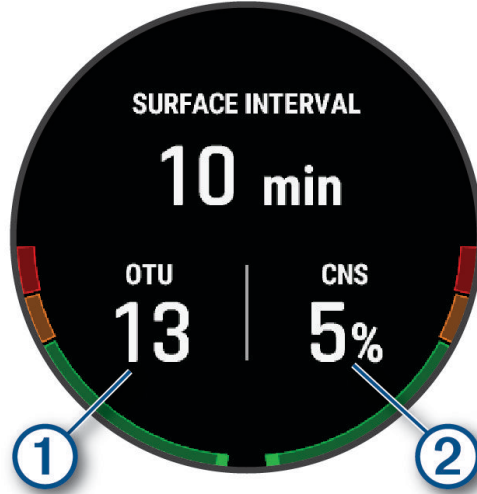
**Uyarılar:** Havuz serbest dalış ve dinlenme uyarılarını ayarlar (*Havuz Serbest Dalış Uyarısı Ayarlama, sayfa 8*).

**Kalp Hızı:** Dalışlar için kalp hızı monitörünü etkinleştirir. Kayıtlı Kayış Verileri seçeneği, kalp hızı verilerini dalış ile birlikte saklayan HRM-Pro serisi aksesuar gibi bir göğüs kalp hızı monitörünü etkinleştirmenize olanak verir. Dalışı tamamladıktan sonra Garmin Dive uygulamasında göğüs kalp hızı monitörü verilerini görüntüleyebilirsiniz.

## Yüzeyde Geçen Süre Görünümünü İnceleme

- 1 Yüzeyde geçen süre görünümünü incelemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Geçerli oksijen zehirlenmesi birimlerinizi (OTU) ve merkezi sinir sistemi (MSS) yüzdenizi görüntülemek için **START** düğmesine basın.

**NOT:** Dalış sırasında biriken OTU'nun süresi 24 saat sonra dolar.



|   |                                                                                                                                                                                                                       |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | <div><div></div> Yeşil: 0 ila 249 OTU.</div> <div><div></div> Sarı: 250 ila 299 OTU.</div> <div><div></div> Kırmızı: 300 veya üzeri OTU.</div>                                                                        |
| ② | <div><div></div> Yeşil: %0 ila %79 MSS oksijen zehirlenmesi.</div> <div><div></div> Sarı: %80 ila %99 MSS oksijen zehirlenmesi.</div> <div><div></div> Kırmızı: %100 veya daha yüksek MSS oksijen zehirlenmesi.</div> |

- 3 Doku yükü ayrıntılarınızı görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Kalan uçuş yasağı süresini ve uçuş yasağının günün hangi saatinde biteceğini görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

## Dalış Günlüğü Görünümünü İnceleme

Görünüm, son kaydedilen dalışlarınızın özetlerini görüntüler.

- 1 Dalış günlüğü görünümünü incelemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Son dalışınızı görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 3 Farklı bir dalış görüntülemek için **DOWN > START** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 4 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
  - Etkinlikle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Tüm İstatistikler** ögesini seçin.
  - Etkinlikteki birden fazla serbest dalıştan biri hakkında ek bilgi görüntülemek için **Dalışlar** ögesini seçin ve ardından bir dalış belirleyin.
  - Havuz serbest dalışları arasındaki dinlenme sürenizi görüntülemek için **Dinlenme** ögesini seçin.
  - Etkinliği bir harita üzerinde görüntülemek için **Harita** ögesini seçin.
  - NOT:** Dalıştan önce ve sonra GPS sinyallerini beklediyseniz saat giriş ve çıkış konumlarınızı gösterir.
  - Dalışın giriş veya çıkış konumunu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
  - Etkinliğin derinlik grafiğini görüntülemek için **Derinlik** ögesini seçin.
  - Etkinliğin sıcaklık grafiğini görüntülemek için **Sıcaklık** ögesini seçin.
  - Her serbest dalışın dikey hız grafiğini görüntülemek için **Hız** ögesini seçin.
  - Kullandığınız gazları görüntülemek için **Gaz Geçişleri** ögesini seçin.
  - NOT:** Bu seçenek, yalnızca dalış sırasında kullanılan gaz değiştiğinde görüntülenir.
  - Gönderilen ve alınan mesajları görüntülemek için **Dalış Mesajları** ögesini seçin.
  - NOT:** Bu seçenek yalnızca dalış sırasında mesaj gönderildiğinde veya alındığında görüntülenir.
  - Etkinliği saatinizden silmek için **Sil** ögesini seçin.
  - NOT:** Dalış günlüğü görünümünden bir etkinliği silmek, doku yükü hesaplamalarını etkilemez.

## Dalışa Hazır Olma Durumu

### ⚠ UYARI

Dalışa hazır olma durumu özelliği, dalışa hazır olma puanlarını sınırlı sayıda faktöre göre hesaplar ve dalış yapmanızın güvenli olup olmadığını ölçmez. Dalışa hazır olup olmadığını değerlendirmek, güvenli bir dalış planı hazırlamak ve dalış gerçekleştirmek dalgıcın sorumluluğundadır. Bu uyarıya uyulmaması ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilecek kazalara yol açabilir.

Dalışa hazır olma durumunuz, dalışa hazır olup olmadığınıza karar vermenize yardımcı olacak bir puan ve kısa mesajdır. Puan, aşağıdaki faktörler kullanılarak gün boyunca sürekli olarak hesaplanır ve güncellenir:

- Uyku puanı (son gece)
- Toparlanma süresi
- Body battery
- Jet lag
- Dalış geçmişi
- Uyku geçmişi (son 3 gece)
- Antrenman durumu

| Renk Bölgesi                                                                                | Skor     | Açıklama                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------|
|  Yeşil     | 75 - 100 | İyi<br>Dalışa hazırsınız           |
|  Sarı      | 50 - 74  | Orta<br>Konsantrasyonunuzu koruyun |
|  Turuncu  | 25 - 49  | Alçak<br>Dikkatli olun             |
|  Kırmızı | 1 - 24   | Zayıf<br>Dalıştan önce dinlenin    |

Zaman içindeki dalışa hazır olma trendlerinizi görmek için Garmin Dive uygulamasına gidin.

## Dalış Planlama

Dalış bilgisayarınızı kullanarak, soluyacağınız gazı veya basınç azaltmasız dalış sınırı (NDL) süreleri gibi unsurları hesaplayarak gelecekteki dalışları planlayabilirsiniz. Bir dalış planlarken dalış bilgisayarı, son dalışlardan kalan doku yükünüzü hesaplamalarda kullanır.

## Yakındaki Dalış Alanlarını Bulma

Yakındaki dalış alanlarını ve ilgilenilen coğrafi noktaları arayabilirsiniz.

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Dalış Planla > Yakındaki Dalış Siteleri** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Dalış alanını ada göre aramak için **Yazarak Ara** ögesini seçin ve bir ad girin.
  - Dalış alanlarını kategoriye göre aramak için bir kategori seçin.
  - Tüm dalış alanlarının listesini aramak için **Tüm Kategoriler** ögesini seçin.Geçerli konumunuza yakın noktadaki dalış alanlarının listesi gösterilir.
- 4 Arama sonuçlarından bir konum seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
  - Dalış alanına gitmek için **Git** ögesini seçin.
  - Dalış alanını haritada görüntülemek için **Harita** ögesini seçin.
  - Dalış alanının konumunu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
  - Dalış alanıyla ilgili mevcut konumunuzdan uzaklığı ve ortalama su sıcaklığı gibi bilgileri görüntülemek için **İncele** ögesini seçin.

## Dekosuz Dalış Limiti (NDL) Süresini Hesaplama

Gelecekteki dalışlara yönelik olarak dekosuz dalış limiti (NDL) süresini veya maksimum derinliği hesaplayabilirsiniz. Bu hesaplamalar kaydedilmez veya bir sonraki dalışınıza uygulanmaz.

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Dalış Planla > NDL Hesapla** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Mevcut doku yükünüze göre NDL'yi hesaplamak için **Şimdi Dalış Yapılıyor** ögesini seçin.
  - Geleceğe yönelik olarak doku yükünüze göre NDL'yi hesaplamak için **Şunu girin: Sörf Aralığı** ögesini seçin ve yüzeyde geçen sürenizi girin.
- 4 Bir oksijen yüzdesi girin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
  - NDL süresini hesaplamak için **Derinlik gir** ögesini seçin ve dalışınız için planlanan derinliği girin.
  - Maksimum derinliği hesaplamak için **Süre Gir** ögesini seçin ve planlanan dalış sürenizi girin.NDL geri sayımı, derinlik ve maksimum çalışma derinliği (MOD) görüntülenir.  
**NOT:** Planlanan derinlik dalış bilgisayarının veya solunum gazının MOD'unu aşarsa bir uyarı mesajı görünür ve gaz MOD'u kırmızı renkte yanar.
- 6 **DOWN** düğmesine basın.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
  - Çıkmak için **Bitti** ögesini seçin.
  - Dalışınıza aralık eklemek için **Tekr. Dalış Ekle** ögesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

## Solunum Gazınızı Hesaplama

Üç değerden ikisini ayarlayarak bir dalış için PO2 değerini, oksijen yüzdesini veya maksimum derinliği hesaplayabilirsiniz. Hesaplamalar, Dalış Ayarları menüsündeki su tipi ayarından etkilenir (*Dalış Ayarları, sayfa 5*).

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Dalış Planla > Gaz Hesapla** ögesini seçin.
- 3 **UP** veya **DOWN** düğmesine basıp hesaplanacak ayarı seçin:
  - **PO2** değerini seçin.
  - **O2%** ögesini seçin.
  - **Derinlik** ögesini seçin.
- 4 İlk değeri ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 5 İkinci değeri ayarlamak için **START** düğmesine, ardından **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basın. Sız değerleri düzenlerken, cihaz vurgulanan seçenek için ayarlanmış bir değer hesaplar.
- 6 Gerekirse farklı bir seçeneğin değerini hesaplamak için **BACK** düğmesine basın.

## Basınç Azaltma Planı Oluşturma

Açık devre basınç azaltma planları oluşturabilir ve bunları gelecekteki dalışlar için kaydedebilirsiniz.

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Dalış Planla > Deko Planları > Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 3 Basınç azaltma planı için bir ad girin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
  - Maksimum kısmi oksijen basıncı değerini bar cinsinden girmek için **PO2** ögesini seçin.  
**NOT:** Dalış bilgisayarı, gaz geçişi için PO2 değerini kullanır.
  - Basınç azaltma hesaplamalarına yönelik risk oranı seviyenizi girmek için **Risk Oranı** ögesini seçin.
  - Gaz karışımlarınızı girmek için **Gazlar** ögesini seçin.
  - Son basınç azaltma durağınızın derinliğini girmek için **Son Dekompresyon Durağı** ögesini seçin.
  - Maksimum dalış derinliğini girmek için **Alt Derinlik** ögesini seçin.
  - Alt derinlikteki zamanı girmek için **Dip Süresi** ögesini seçin.
- 5 **Kaydet** ögesini seçin.

## Basınç Azaltma Planlarını Kullanma

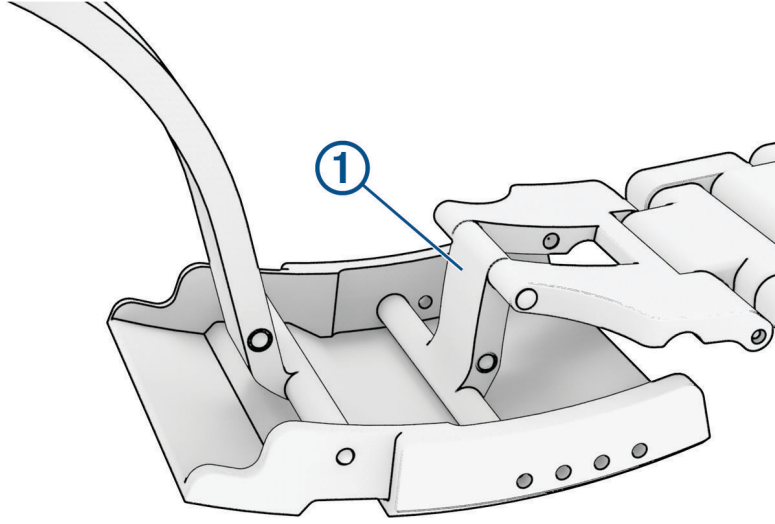
- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Dalış Planla > Deko Planları** ögesini seçin.
- 3 Bir basınç azaltma planı seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
  - Basınç azaltma planını görüntülemek için **Görüntüle** ögesini seçin.
  - Dalış modunda basınç azaltma planı ayarlarını kullanmak için **Uygula** ögesini seçin.
  - Basınç azaltma planı ayrıntılarını değiştirmek için **Dzenle** ögesini seçin.
  - Basınç azaltma planının adını düzenlemek için **Yeniden Adlandır** ögesini seçin.
  - Basınç azaltma planını kaldırmak için **Sil > Evet** ögesini seçin.

## Yüksek İrtifada Dalış

İrtifa arttıkça atmosfer basıncı azalır ve vücudunuz deniz seviyesinde başlanan dalışlara kıyasla daha fazla miktarda azot içerir. Dalış bilgisayarı, barometrik basınç sensörünü kullanarak irtifa değişikliklerini otomatik olarak hesaplar. Basınç azaltma modeli tarafından kullanılan mutlak basınç değeri, dalış bilgisayarında görüntülenen irtifadan veya gösterge basıncından etkilenmez.

## Saati Dalış Elbisesiyle Kullanma İpuçları

- Saati kalın bir dalış elbisesinin üzerine takmak için ekstra uzun silikon dalış bandını kullanın.
- Bandın uzunluğunu artırmak için titanyum saat bandındaki uzatmayı ① kullanın.



- Pil ömrünü artırmak için bilekten kalp hızı monitörünü kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları*, sayfa 129).

## Dalış Uyarıları

| Uyarı Mesajı                                                            | Neden                                                                                                                     | Saat Eylemi                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hiçbiri                                                                 | Basınç azaltma durağını tamamladınız.                                                                                     | Basınç azaltma durağı derinliği ve süresi beş saniye boyunca mavi renkte yanıp söner.                                                                                            |
| Hiçbiri                                                                 | Kısmi oksijen basıncı (PO2) değeriniz belirtilen uyarı değerinin üzerinde.                                                | PO2 değeriniz sarı renkte yanıp söner.                                                                                                                                           |
| %1 Oksijen Zehirlenme Birimi (OTU) birikmiş. Dalışı hemen sonlandırın.  | Oksijen zehirlenme birimleriniz güvenli sınırın üzerindedir. Dalış sırasında "%1", biriken birim sayısı ile değiştirilir. | Uyarı, üç defaya kadar her iki dakikada bir görüntülenir.                                                                                                                        |
| 250 Oksijen Zehirlenme Birimi (OTU) birikmiş.                           | Oksijen zehirlenme birimleriniz (OTU) 250 birimdedir. 300 birimlik güvenli sınıra yaklaşıyorsunuz.                        | Hiçbiri                                                                                                                                                                          |
| Deko Durağına Yaklaşıyor                                                | Basınç azaltma durağı derinliğinin bir durak aralığı (3 m veya 9,8 ft.) içinde-siniz.                                     | Hiçbiri                                                                                                                                                                          |
| Dekosuz Dalış Limitine (NDL) Yaklaşıyor.                                | 10 dakikalık dekosuz dalış limiti (NDL) süreniz kaldı.                                                                    | 5 dakikalık NDL süreniz kaldığında uyarı tekrar görüntülenir.                                                                                                                    |
| Çok hızlı yukarı çıkıyorsunuz. Daha yavaş yukarı çıkın.                 | 5 saniyeden uzun bir süredir 9,1 m/dk'den (30 ft./dk) daha hızlı yukarı çıkıyorsunuz.                                     | Hiçbiri                                                                                                                                                                          |
| Pil düzeyiniz çok düşük. Dalışı hemen sonlandırın.                      | %10'dan az pil gücü kaldı.                                                                                                | Uyarı, saat %10 pil gücünün altına düştüğünde ve bir sonraki dalışınız için dalış ön kontrol ekranında görünür.                                                                  |
| Pil seviyesi düşük.                                                     | %20'den az pil gücü kaldı.                                                                                                | Uyarı, saat %20 pil gücünün altına düştüğünde ve bir sonraki dalışınız için dalış ön kontrol ekranında görünür.                                                                  |
| %1 ile dvm ediliyor. İstediğiniz zaman değiştirin.                      | Daha yüksek oksijen gazına geçmeniz istendiğinde Şimdi Değil ögesini seçmişsiniz veya istemi görmezden gelmişsiniz.       | Saat, gazı yedek olarak işaretler ve basınç azaltma yönergelerini buna göre günceller.                                                                                           |
| Merkezi Sinir Sistemi (CNS) zehirlenmesi %1%. Dalışı hemen sonlandırın. | MSS oksijen zehirlenmeniz çok yüksek. Dalış sırasında "%1", geçerli MSS yüzdesiyle değiştirilir.                          | Uyarı, üç defaya kadar her iki dakikada bir görüntülenir.                                                                                                                        |
| Merkezi Sinir Sistemi (CNS) zehirlen. %80.                              | Merkezi sinir sistemi (MSS) oksijen zehirlenmeniz güvenli sınırın %80'inde.                                               | Uyarı, dalış sırasında ve bir sonraki dalışınız için dalış ön kontrol ekranında görüntülenir.                                                                                    |
| Dekompresyon Temizlendi                                                 | Tüm basınç azaltma duraklarını tamamladınız.                                                                              | Hiçbiri                                                                                                                                                                          |
| Deko tavanının altına inin.                                             | Basınç azaltma tavanının 0,6 m (2 ft.) üzerindesiniz.                                                                     | Mevcut derinlik ve durak derinliği kırmızı renkte yanıp söner. Basınç azaltma tavanının üzerinde üç dakikadan uzun süre kalırsanız basınç azaltma kilitleme özelliği etkinleşir. |

| Uyarı Mesajı                                                              | Neden                                                                                                                                                  | Saat Eylemi                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Güvenlik durağını tamam-<br>lamak için daha derine inin.                  | Güvenlik durağı tavanının 2 m (8 ft.)<br>üzerindesiniz.                                                                                                | Mevcut derinlik ve durma derinliği sarı<br>renkte yanıp söner.                                                                                                                                                                                                         |
| Syrltci PO2 düşük. Gaz<br>doldurma tehlikeli olabilir.                    | Seyreltici gazın PO2 değeri çok<br>düşüktür ve rebreather solunum<br>döngüsünün seyreltici gazla doldurul-<br>ması tehlikeli olabilir.                 | Hiçbiri                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dalış, %1 saniye içinde<br>sonlandırılacak.                               | Saat otomatik olarak sonlanır ve dalışı<br>kaydeder. Dalış sırasında "%1", saniye<br>sayısıyla değiştirilir.                                           | Hiçbiri                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dalmayın. Derinlik sensörü<br>okunamadı.                                  | Dalış etkinliğine başlamadan önce<br>saatin derinlik sensörü verileri geçersiz<br>veya eksik.                                                          | Dalışa başlamayın. Garmin® Ürün<br>Desteği'ni arayın.                                                                                                                                                                                                                  |
| Derinlik sensörü okunamadı.<br>Dalışı hemen sonlandırın.                  | Dalış etkinliğine başladıktan sonra<br>saatin derinlik sensörü verileri geçersiz<br>veya eksik.                                                        | Yedek dalış bilgisayarı veya dalış<br>planı kullanın ve dalışınızı sonlandırın.<br>Garmin Ürün Desteği'ni arayın.                                                                                                                                                      |
| Dekosuz Dalış Limiti<br>(NDL) aşıldı. Dekompresyon<br>gerekli.            | NDL sürenizi aştınız.                                                                                                                                  | Saat, basınç azaltmayı durdurma yöner-<br>geleri vermeye başlar.                                                                                                                                                                                                       |
| Artık gaz geçişi uyarısı veril-<br>meyecektir.                            | Daha yüksek oksijen gazına geçmeniz<br>istendiğinde Asla öğesini seçtiniz.                                                                             | Saat, gazı yedek olarak işaretler ve<br>basınç azaltma yönergelerini buna göre<br>günceller. Saat artık gaza geçmenizi<br>istememez.                                                                                                                                   |
| PO2 yüksek. Yukarı çıkın<br>veya daha düşük O2 gazına<br>geçiş yapın.     | PO2 değeriniz belirtilen kritik değerin<br>üzerinde.                                                                                                   | PO2 değeriniz kırmızı renkte yanıp<br>söner.<br>Uyarı, güvenli bir seviyeye çıkana veya<br>gazı değiştirene kadar her 30 saniyede<br>bir üç kez görüntülenir.                                                                                                          |
| PO2 düşük. Daha derine inin<br>veya daha yüksek O2 gazına<br>geçiş yapın. | PO2 değeriniz 0,18 barın altında.                                                                                                                      | Dalışınızın ilk iki dakikası içindeyseniz<br>PO2 değeriniz sarı renkte yanıp söner.<br>Aksi takdirde, PO2 değeriniz kırmızı<br>renkte yanıp söner.<br>Uyarı, siz güvenli bir seviyeye inene<br>veya gazı değiştirene kadar her 30<br>saniyede bir üç kez görüntülenir. |
| Güvenlik Durağı Tamamlandı                                                | Güvenlik durağını tamamladınız.                                                                                                                        | Hiçbiri                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Güvenlik Durağı Başlatıldı                                                | Başka bir basınç azaltma yönergesi<br>olmadan 6 m'nin (20 ft.) üzerine<br>çıktınız.                                                                    | Güvenlik durağı geri sayım sayacı yapı-<br>landırılmışsa başlar.                                                                                                                                                                                                       |
| %1 gazına geçiş yapılması<br>güvenli. Hemen geçiş<br>yapılırsınız mı?     | Çok gazlı dalışta, daha yüksek oksijen<br>içeriğine sahip bir gazın solunması<br>artık güvenlidir. Dalış sırasında, "%1"<br>yerine gaz adı kullanılır. | Gazı şimdi değiştirebilir veya dalışın<br>ilerleyen zamanlarında gaz değiştirmeyi<br>bekleyebilirsiniz. Seçiminiz için bir onay<br>mesajı görüntülenir.                                                                                                                |
| Yüksek ayar noktasına<br>geçildi.                                         | Saat otomatik olarak belirlediğiniz<br>CCR yüksek ayar noktasına geçti.                                                                                | Hiçbiri                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Uyarı Mesajı                                              | Neden                                                               | Saat Eylemi                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Düşük ayar noktasına geçildi.                             | Saat otomatik olarak belirlediğiniz CCR düşük ayar noktasına geçti. | Hiçbiri                                                                                                                                                        |
| Bu havuz dalışı, dalış gün. kaydedilmeyecek.              | Saat havuz dalışı modunda.                                          | Saat, geçerli dalışı dalış günlüğüne kaydetmeyecek.                                                                                                            |
| Saat yeniden başlatıldı. Dalış koşullarını değerlendirin. | Saat, dalış sırasında yeniden başlatıldı.                           | Saat, yeniden başlatıldığı zamana ait dalışı simüle eder. Diğer uyarılar tetiklenmemiş olabileceğinden, geçerli derinlik ve dalış koşullarınızı değerlendirin. |

## Alıcı-Verici Uyarıları

| Uyarı Mesajı                     | Neden                                                                                                                                                                | Cihaz Eylemi                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hiçbiri                          | Eşleştirdiğiniz dalış bilgisayarınız, alıcı-vericiyle iletişimini 30 saniye boyunca kaybetti.                                                                        | Tank basınç değeri sarı renkte yanıp söner.                                                                                                                                                                                                                        |
| %1 rezerv basın-cının altında.   | Tank basıncınız rezerv basınç seviyesinin altında. "%1", alıcı-verici adıyla değiştirilir.                                                                           | Tank basınç değeri sarıya döner. Eşleştirilen dalış bilgisayarını titreşir ve bir uyarı tonu çalar.                                                                                                                                                                |
| %1 basıncı kritik düzeyde düşük. | Tank basıncınız kritik basınç seviyesinin altında. "%1", alıcı-verici adıyla değiştirilir.                                                                           | Tank basınç değeri kırmızı renkte yanıp söner. Eşleştirilen dalış bilgisayarını titreşir ve bir uyarı tonu çalar.                                                                                                                                                  |
| %1 pili düşük.                   | 20 saatten az dalış süresi kaldı. "%1", alıcı-verici adıyla değiştirilir.                                                                                            | Pil kritik seviyede düşük olduğunda, alıcı-verici adı DÜŞÜK PİL mesajıyla yanıp söner. Eşleştirilen dalış bilgisayarını titreşir ve bir uyarı tonu çalar.                                                                                                          |
| İLETİŞİM YOK                     | Eşleştirdiğiniz dalış bilgisayarınız, alıcı-vericiyle iletişimini 60 saniye boyunca kaybetti.                                                                        | Alıcı-verici adı İLETİŞİM YOK mesajıyla yanıp söner, kesikli çizgiler tank basınç değerinin yerini alır ve tank basınç değeri kırmızı renkte yanıp söner. Bağlantı uyarıları etkinleştirilmişse eşleştirilen dalış bilgisayarını titreşir ve bir uyarı tonu çalar. |
| %1 vericisi bağlanamadı.         | Eşleştirilmiş dalış bilgisayarınız alıcı-vericiye bağlanamıyor. Her iki cihazı da en son yazılım sürümüne güncellemelisiniz. "%1", alıcı-verici adıyla değiştirilir. | Eşleştirilen dalış bilgisayarını titreşir ve bir uyarı tonu çalar.                                                                                                                                                                                                 |

## Şamandıra Uyarıları

| Uyarı Mesajı                                                                                    | Neden                                                                               | Cihaz Eylemi                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Şamandıra ile eşitlendi.                                                                        | Dalıştan sonra şamandıra, eşleştirilmiş dalış bilgisayarı ile senkronize edildi.    | Şamandıra, dalışa ait konum ısı haritalarını Garmin Dive uygulamasına gönderiyor.                                          |
| Şamandıra ile eşitleme başarısız oldu. Manuel olarak eşitlemek için şamandıra ayarlarına gidin. | Dalıştan sonra şamandıra, eşleştirilmiş dalış bilgisayarı ile senkronize edilemedi. | Şamandıra, eşleştirilmiş dalış bilgisayarı ile manuel olarak eşitlenene kadar dalış için konum ısı haritalarını göndermez. |
| SubWave şamandırası iletişim aralığından çıkılıyor.                                             | Şamandıradan 100 metreden (328 ft.) daha uzaktasınız.                               | Dalış bilgisayarı şamandıra ile bağlantısını kaybediyor.                                                                   |
| SubWave şamandırasına yaklaşıyor. Yalnızca mesafe yönlendirmesi.                                | Şamandıraya yakınsınız.                                                             | Şamandıranın yönü artık dalış bilgisayarı- nızda güncellenmeyecek.                                                         |

## Kayıp Dalış Aksesuarı Uyarılarını Etkinleştirme

Eşleştirdiğiniz dalış bilgisayarınız, alıcı-verici veya duba kapsama alanı dışında olduğunda, alıcı-verici sinyali sizin veya başka bir dalgıcın vücudu tarafından engellendiğinde ve alıcı-verici pil gücünü kaybettiğinde alıcı-verici ile iletişimi kaybedebilir. Eşleştirdiğiniz dalış bilgisayarınız alıcı-verici veya dubayla iletişimini 60 saniye boyunca kaybettiğinde sizi bilgilendiren bir uyarıyı etkinleştirebilirsiniz.

Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Dalış Ayarları > Dalış Ağı ve Hava Entegrasyonu > Bağlantı Uyarısı** öğelerini seçin.

## Dalış Ürün ve Özellik Uyumluluğu

Kendiniz ve diğer dalış arkadaşlarınız için bir dalış ağı oluşturmak için birden fazla Descent cihazını eşleştirebilirsiniz. Tüm özellikler, eski cihazlarda kullanılamaz. Daha fazla bilgi için Descent cihazınızın kullanım kılavuzunu inceleyebilirsiniz.

### DUYURU

Tüm özelliklere ve geliştirmelere erişmek için cihazlarınızı en son yazılım sürümlerine güncellenmeniz gerekir. Yazılım sürümleri uyumsuzsa dalış bilgisayarında şu uyarı görüntülenir: **%1 vericisi bağlanamadı..** "%1", alıcı-verici adıyla değiştirilir.

|                                      | Descent T1                                                                                                                                                                                                                                    | Descent T2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Descent Mk2i</b>                  |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tank basıncını görüntüle</li> <li>• Dalgıç derinliğini görüntüle</li> <li>• Dalgıç mesafesini görüntüle</li> </ul> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesaj al</li> <li>• Tank basıncını görüntüle</li> <li>• Dalgıç derinliğini görüntüle</li> <li>• Dalgıç mesafesini görüntüle</li> <li>• Herkese açık tank adını görüntüle</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Descent Mk3i<br/>Descent X50i</b> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tank basıncını görüntüle</li> <li>• Dalgıç derinliğini görüntüle</li> <li>• Dalgıç mesafesini görüntüle</li> </ul> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesaj gönder</li> <li>• Mesaj al</li> <li>• Tank basıncını görüntüle</li> <li>• Dalgıç derinliğini görüntüle</li> <li>• Dalgıç mesafesini görüntüle</li> <li>• Herkese açık tank adını görüntüle</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Descent S1</b>                    | Uyumlu değil                                                                                                                                                                                                                                  |  <p>Eşleştirilmiş bir dalış bilgisayarını dalış sırasında kullanarak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Şamandıraya git</li> <li>• Yüze mesaj gönder</li> <li>• Yüzeyden mesaj al</li> </ul>  <p>Garmin Dive uygulamasını yüzeyden kullanarak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Su altındaki dalgıçlara mesaj gönderin</li> <li>• Su altındaki dalgıçlardan mesaj alın</li> <li>• Tank basıncını görüntüle</li> <li>• Dalgıç derinliğini görüntüle</li> <li>• Dalgıç mesafesini görüntüle</li> <li>• Dalgıç yönünü görüntüle</li> <li>• Herkese açık tank adını görüntüle</li> </ul> |

: Kendiniz ve bağlı dalgıçlar için tank basıncını görüntüleyin.

: Bağlı dalgıçlar için dalgıç derinliğini görüntüleyin.

: Bağlı dalgıçlar için dalgıç mesafesini görüntüleyin.

: Bağlı dalgıçların yönünü görüntüleyin.

: Kendiniz ve bağlı dalgıçlar için herkese açık alıcı-verici adlarını görüntüleyin.

: Önceden tanımlanmış dalış mesajlarını Descent T2 alıcı-vericisi ile dalgıçlara veya Descent S1 şamandırası ile yüzeydeki kullanıcılara gönderin.

: Eşleştirilmiş Descent T2 alıcı-vericisi ile dalgıçlardan veya Descent S1 şamandırası ile yüzeydeki kullanıcılardan dalış mesajları alın.

: Descent S1 şamandırasına geri dönmek için mesafe ve yön bilgilerini görüntüleyin.

## SubWave Teknolojisi Hakkında

Uyumlu Descent cihazları, diğer uyumlu Descent cihazlarıyla iletişim kurmak için SubWave sonar teknolojisini kullanır. Cihazdan cihaza iletişimi etkileyebilecek birçok faktör vardır. Daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin: [garmin.com/subwave](https://garmin.com/subwave).

## Dalış Terminolojisi

**Kalan Hava Süresi (ATR):** 9 m/dk (30 ft./dk) hızı ulaşıncaya kadar kalabileceğiniz süre. Dakikada 30 ft / 9 m hızla çıkmak, tüpte bir miktar yedek basınç kalacak şekilde su yüzüne ulaşmanızı sağlar.

**NOT:** Gaz tüketimi hesaplamalarına birden fazla depo dahil edilirse kalan hava süresi, tüm tankların birleşik basıncı ve rezerv basıncı kullanılarak hesaplanır.

### ⚠ DİKKAT

Basınç azaltma durakları hesaplamalara dahil edilir ancak güvenlik durakları dahil edilmez.

**Merkezi sinir sistemi (MSS):** Dalış sırasında artan kısmi oksijen basıncına (PO2) maruz kalmanın neden olduğu merkezi sinir sistemi oksijen zehirlenmesinin bir ölçümü.

**Kapalı devre rebreather (CCR):** Dışarı verilen gazı devridaim eden ve karbondioksiti gideren bir rebreather ile gerçekleştirilen bir dalış modu.

**Maksimum Çalışma Derinliği (MOD):** Kısmi oksijen basıncı (PO2) güvenli sınırı aşmadan önce solunum gazının kullanılabileceği maksimum derinlik.

**Dekosuz dalış limiti (NDL):** Yüzeye çıkarken basınç azaltma süresi gerektirmeyen dalış.

**Oksijen zehirlenmesi birimleri (OTU):** Dalış sırasında artan kısmi oksijen basıncına (PO2) maruz kalmanın neden olduğu pulmoner oksijen zehirlenmesinin ölçümü. Bir OTU, 1 dakika boyunca 1 ATM'de %100 oksijen solunumuna eşdeğerdir.

**Kısmi oksijen basıncı (PO2):** Derinlik ve oksijen yüzdesine göre solunum gazındaki oksijen basıncı.

**Basınca dayalı yüzey hava tüketimi (PSAC):** Zaman içinde basınçtaki değişiklik, 1 ATM'ye normalize edilmiştir.

**Solunum dakika hacmi (RMV):** Zaman içinde ortam basıncında gaz hacmindeki değişim.

**Yüzeyde geçen süre (SI):** Son dalışın tamamlanmasından bu yana geçen süre.

**Yüzeye çıkma süresi (TTS):** Yüzeye güvenli bir şekilde çıkmak için gereken tahmini süre.

### ⚠ DİKKAT

Basınç azaltma durakları hesaplamalara dahil edilir ancak güvenlik durakları dahil edilmez.

**Hacimsel yüzey hava tüketimi (SAC):** Zaman içinde gaz hacmindeki değişiklik, 1 ATM'ye normalize edilmiştir.

## Saatler

### Alarm Ayarlama

Birden çok alarm ayarlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > ALARMLAR > Alarm Ekle** öğelerini seçin.
- 3 Alarm saatini girin.

### Alarm Düzenleme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > ALARMLAR > Dzenle** öğelerini seçin.
- 3 Bir alarm seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
  - Alarmı açmak veya kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
  - Alarm saatini değiştirmek için **Süre** ögesini seçin.
  - Alarmı düzenli olarak tekrarlanacak şekilde ayarlamak için **Yinele** ögesini seçin ve alarmın ne zaman tekrarlanması gerektiğini seçin.
  - Alarm bildirimi türünü seçmek için **Ses ve Titreşim** ögesini seçin.
  - Alarm için açıklama seçmek üzere **Etiket** ögesini seçin.
  - Alarmı silmek için **Sil** ögesini seçin.

## Geri Sayım Süreölçerini Başlatma

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > SÜREÖLÇERLER** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - İlk kez bir süreölçer ayarlamak ve bunu kaydetmek için saati girin, **MENU** tuşuna basın ve **Süreölçeri Kaydet** öğesini seçin.
  - Ek süreölçerler ayarlamak ve bunları kaydetmek için **Zamanlayıcı Ekle** öğesini seçin ve süreyi girin.
  - Kaydetmeden süreölçer ayarlamak için **Hızlı Süreölçer** öğesini seçin ve süreyi girin.
- 4 Gerekirse **MENU** tuşuna basın ve ardından bir seçenek belirleyin:
  - Süreyi değiştirmek için **Süre** öğesini seçin.
  - Süresi bittikten sonra süreölçeri otomatik olarak yeniden başlatmak için **Yeniden Başlat > Açık** öğelerini seçin.
  - **Ses ve Titreşim** öğesini seçin ve bir bildirim türü seçin.
- 5 Süreölçeri başlatmak için **START** tuşuna basın.

## Süreölçer Silme

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > SÜREÖLÇERLER > Dzenle** öğelerini seçin.
- 3 Bir süreölçer seçin.
- 4 **Sil** öğesini seçin.

## Kronometreyi Kullanma

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > KRONOMETRE** öğelerini seçin.
- 3 Süreölçeri başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 4 Tur süreölçerini ① yeniden başlatmak için **LAP** düğmesine basın.



Toplam kronometre süresi ② çalışmaya devam eder.

- 5 İki süreölçeri birden durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
  - İki süreölçeri birden sıfırlamak için **DOWN** düğmesine basın.
  - Kronometre süresini etkinlik olarak kaydetmek için **MENU** düğmesine basın ve **Etkinliği Kaydet** öğesini seçin.
  - Süreölçerleri sıfırlamak ve kronometreden çıkmak için **MENU** düğmesine basın ve **Bitti** öğesini seçin.
  - Tur süreölçerlerini incelemek için **MENU** düğmesine basın ve **İncele** öğesini seçin.  
**NOT: İncele** seçeneği yalnızca birden fazla tur olduğunda görünür.
  - Süreölçerleri sıfırlamadan saat görünümüne dönmek için **MENU** düğmesine basın ve **Saat Görünümüne Git** öğesini seçin.
  - Tur kaydını etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **MENU** düğmesine basın ve **Tur Tuşu** öğesini seçin.

## Alternatif Saat Dilimleri Ekleme

Diğer saat dilimlerinde günün mevcut saatini görüntüleyebilirsiniz.

**NOT:** Görünüm döngüsünde alternatif saat dilimlerini görüntüleyebilirsiniz (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 105*).

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > ALT. SAAT DİLİMLERİ** öğelerini seçin. **ALT. SAAT DİLİMLERİ > Alt. Saat Dilimi Ekle.**
- 3 Bir bölgeyi vurgulamak için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın ve seçmek için **START** düğmesine basın.
- 4 Bir saat dilimi seçin.
- 5 Gerekirse bölgeyi yeniden adlandırın.

## Alternatif Saat Dilimini Düzenleme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > ALT. SAAT DİLİMLERİ** ögesini seçin.
- 3 Bir saat dilimi seçin.
- 4 **START** ögesine basın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
  - Görünüm döngüsünde görüntülenecek saat dilimini ayarlamak için **Favorilere ekle** ögesini seçin.
  - Saat dilimine özel bir ad girmek için **Saat Dilimini Yeniden Adlandır** ögesini seçin.
  - Saat dilimine özel bir kısaltma girmek için **Bölgeyi Kısalt** ögesini seçin.
  - Saat dilimini değiştirmek için **Saat Dil. Değiştir** seçeneğini belirleyin.
  - Saat dilimini silmek için **Saat Dilimini Sil** seçeneğini belirleyin.

## Etkinlikler ve Uygulamalar

Saatinizi iç mekan, dış mekan, atletizm ve fitness etkinlikleri için kullanabilirsiniz. Saat, bir etkinlik başlattığınızda sensör verilerini görüntüler ve kaydeder. Varsayılan etkinlikleri temel alarak özel etkinlikler veya yeni etkinlikler oluşturabilirsiniz (*Özel Etkinlik Oluşturma, sayfa 74*). Etkinliklerinizi tamamladığınızda bunları kaydedebilir ve Garmin Connect™ topluluğuyla paylaşabilirsiniz.

Ayrıca Connect IQ™ uygulamasını kullanarak saatinize Connect IQ etkinliklerini ve uygulamalarını ekleyebilirsiniz (*Connect IQ Özellikleri, sayfa 153*).

Etkinlik izleme ve fitness ölçü birimi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) adresine gidin.

## Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 İlk defa bir etkinliğe başlıyorsanız sık kullanılanlarınıza eklemek üzere her bir etkinliğin yanındaki onay kutusunu, ardından  simgesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Sık kullanılanlarınızdan bir etkinlik seçin.
  -  simgesini ve genişletilmiş etkinlik listesinden bir etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik GPS sinyalleri alınmasını gerektiriyorsa gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin ve saat hazır olana kadar bekleyin.

Saat; kalp hızınızı belirlediğinde, GPS sinyallerini aldığı anda (gerekliyse) ve kablosuz sensörlerinize bağlandığında (gerekliyse) hazır duruma gelir.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.

Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

## Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce saati şarj edin (*Saati Şarj Etme, sayfa 178*).
- Turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için **LAP** simgesine basın.

 ögesini seçerek belirli etkinliklerde bir turu iptal edebilirsiniz (*Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?, sayfa 185*).
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın.
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın (*Dokunmatik Ekranı Etkinleştirme ve Devre Dışı Bırakma, sayfa 2*).
- **MENU** ögesini basılı tutun ve **Güç Modu** ögesini seçerek pil ömrünü uzatmak için bir güç modu seçin (*Güç Modlarını Özelleştirme, sayfa 173*).

## GPS Durumu ve Durum Simgeleri

Dış mekan faaliyetleri için GPS hazır olduğunda durum çubuğu yeşile döner. Yanıp sönen simge, saatin sinyal aradığı anlamına gelir. Sabit simge, sinyalin bulunduğu veya sensörün bağlı olduğu anlamına gelir.

|                                                                                     |                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| GPS                                                                                 | GPS durumu                      |
|    | Pil durumu                      |
|    | Telefon bağlantısı durumu       |
|    | Wi-Fi® teknolojisi durumu       |
|    | LiveTrack durum                 |
|    | GroupTrack durum                |
|    | Kalp hızı durumu                |
|    | Running Dynamics Pod durum      |
|    | Hız ve tempo sensörü durumu     |
|    | Bisiklet lambaları durumu       |
|  | Bisiklet radarı durumu          |
|  | Genişletilmiş ekran modu durumu |
|  | Akıllı antrenman cihazı durumu  |
|  | Güç ölçer durumu                |
|  | tempe™ sensör durumu            |

## Etkinlik Durdurma

1 **STOP** düğmesine basın.

2 Bir seçenek belirleyin:

- Etkinliğinize devam etmek için **Sürdür** ögesini seçin.
- Etkinliği kaydetmek ve ayrıntıları görüntülemek için **Kaydet** ögesini seçin, **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin.  
**NOT:** Etkinliği kaydettikten sonra öz değerlendirme verilerini girebilirsiniz (*Etkinlik Değerlendirme, sayfa 46*).
- Etkinliğinizi duraklatıp daha sonra devam ettirmek için **Sonra Devam Et** ögesini seçin.
- Bir turu işaretlemek için **Tur** ögesini seçin.  
Belirli etkinliklerde bir turu geri almak için  simgesini seçebilirsiniz (*Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?, sayfa 185*).
- Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön > TracBack** ögesini seçin.  
**NOT:** Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
- Etkinliğinizin başlangıç noktasına en dolaysız yoldan dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön > Navigasyon** ögesini seçin.  
**NOT:** Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
- Etkinliğin sonundaki kalp hızınız ile iki dakika sonraki kalp hızınız arasındaki farkı ölçmek için **Toparlanma KH** ögesini seçin ve süreölçer geri sayım yaparken bekleyin (*Toparlanma Kalp Hızı, sayfa 117*).
- Etkinliği silmek için **Sil** ögesini seçin.

**NOT:** Etkinliği durdurduktan 30 dakika sonra saat, etkinliği otomatik olarak kaydeder.

## Etkinlik Değerlendirme

**NOT:** Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Belirli etkinlikler için öz değerlendirme ayarını özelleştirebilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 75*).

1 Bir etkinliği tamamladıktan sonra **Kaydet** ögesini seçin (*Etkinlik Durdurma, sayfa 46*).

2 Hissedilen eforunuza karşılık gelen bir sayı seçin.

**NOT:** Öz değerlendirmeyi atlamak için  seçebilirsiniz.

3 Etkinlik sırasında nasıl hissettiğinizi seçin.

Değerlendirmeleri Garmin Connect uygulamasında görüntüleyebilirsiniz.

# Koşu

## Pist Koşusuna Çıkma

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

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

- 1 Açık hava pistinde ayakta durun.
- 2 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 3 **Pist Koşusu** ögesini seçin.
- 4 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 5 1. kulvarda koşuyorsanız 11. adıma geçin.
- 6 **MENU** ögesine basın.
- 7 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 8 **Şerit Numarası** ögesini seçin.
- 9 Kulvar numarasını seçin.
- 10 Etkinlik süreölçeri sayfasına dönmek için **BACK** düğmesine iki kez basın.
- 11 **START** düğmesine basın.
- 12 Pistin etrafında koşun.

3 tur koştuktan sonra saatiniz pistin boyutlarını kaydeder ve parkur mesafenizi kalibre eder.

- 13 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

## Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları

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

## Sanal Koşuya Çıkma

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

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

## Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

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

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 44](#)).
- 2 Saatiniz en az 2,4 km (1,5 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için **STOP** ögesine basın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
  - Koşu bandı mesafesini ilk kez kalibre etmek için **Kaydet** ögesini seçin.  
Cihaz koşu bandı kalibrasyonunu tamamlamanızı ister.
  - İlk kalibrasyondan sonra koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre etmek için **Kalib. ve Kaydet > Evet** ögesini seçin.
- 5 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin ve mesafeyi saatinize girin.

## Ultra Koşu Etkinliğini Kaydetme

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Ultra Koşu** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 4 Koşmaya başlayın.
- 5 Tur kaydedip dinlenme süreölçerini başlatmak için **LAP** düğmesine basın.  
**NOT:** Tur kaydedip dinlenme süreölçerini başlatmak, yalnızca dinlenme süreölçerini başlatmak veya yalnızca tur kaydetmek için Tur Tuşu ayarını yapılandırabilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 75](#)).
- 6 Dinlendikten sonra koşmaya devam etmek için **LAP** düğmesine basın.
- 7 Ek veri sayfalarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

## Ultra Koşu Otomatik Dinlenme Ayarları

Ultra Koşu etkinliği için dinlenme süreölçerini otomatik olarak başlatma ve durdurma seçeneklerini özelleştirebilirsiniz.

**Durum:** Dinlenme bölümlerini otomatik olarak kaydetmeyi etkinleştirir.

**Dinlenme Başlangıcı:** Çalışmayı durdurduğunuzda dinlenme süreölçerini otomatik olarak başlatır. Dinlenme süreölçerini yalnızca LAP düğmesine bastığınızda başlatmak için Yalnızca Manuel seçeneğini kullanabilirsiniz.

**Dinlenme Bitişi:** Dinlenme bölümünü sonlandırmak için gereken hızı ayarlar.

**Minimum Süre:** Dinlenme bölümü başlamadan veya sona ermeden önce geçen süreyi ayarlar.

**Tur Tuşu:** LAP düğmesini bir tur kaydedip dinlenme süreölçeri başlatacak, yalnızca dinlenme süreölçerini başlatacak veya yalnızca bir tur kaydedecek şekilde ayarlar.

## Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme

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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Engelli Yarış** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 4 Her engelin başlangıcını ve sonunu manuel olarak işaretlemek için **LAP** düğmesine basın.  
**NOT:** Parkurun ilk döngüsünden engel konumlarını kaydetmek için Engel İzleme ayarını yapılandırabilirsiniz. Parkurun tekrar döngülerinde saat, engel ve koşu aralıkları arasında geçiş yapmak için kaydedilen konumları kullanır.
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

## Yüzme

**NOT:** Yüzme etkinliklerinde saatin bilekten kalp hızı ölçme özelliği etkindir. Saat, HRM-Pro serisi aksesuarlar gibi göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle de uyumludur. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de mevcutsa saatiniz göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

### Yüzme Terimleri

**Uzunluk:** Havuz boyunca bir tur.

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

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

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

**Kritik yüzme hızı (CSS):** CSS'niz, yorulmadan ve durmadan koruyabileceğiniz teorik hızdır. CSS'nizi kullanarak antrenman temponuza yön verebilir ve gelişiminizi takip edebilirsiniz.

### Kulaç Türleri

Kulaç türü tanımlaması yalnızca havuzda yüzme için geçerlidir. Kulaç türünüz, belirli bir uzunluğun sonunda tanımlanır. Kulaç türleri, yüzme geçmişinizde ve Garmin Connect hesabınızda görünür. Ayrıca kulaç türünü, özel veri alanı olarak seçebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 74](#)).

|             |                                                                                              |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Serbest     | Serbest Kulaç                                                                                |
| Geri        | Sırtüstü Kulaç                                                                               |
| Kurbağalama | Kurbağalama Kulaç                                                                            |
| Kel         | Kelebek Kulaç                                                                                |
| Karışık     | Bir aralıkta birden fazla kulaç tipi                                                         |
| Drill       | Drill günlüğüyle kullanılır ( <a href="#">Isınma Günlüğü ile Antrenman Yapma, sayfa 50</a> ) |

### Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları

- Açık suda yüzme sırasında bir aralık kaydetmek için **LAP** düğmesine basın.
- Havuzda yüzme etkinliğine başlamadan önce ekrandaki talimatları uygulayarak havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.  
Saat, tamamlanan uzunluklara göre mesafeyi ölçer ve kaydeder. Doğru mesafenin gösterilebilmesi için havuz boyutu doğru girilmelidir. Bir sonraki havuzda yüzme etkinliğine başladığınızda saat, bu havuz boyutunu kullanır. Boyutu değiştirmek için **MENU** düğmesini basılı tutabilir, etkinlik ayarlarınızı belirleyebilir ve **Havuz Boyutu** ögesini seçebilirsiniz.
- Doğru sonuçlar için tek kulaç türü kullanarak tüm havuz boyunca yüzün. Dinlenirken etkinlik süreölçerini duraklatın.
- Havuzda yüzme sırasında dinlenme kaydetmek için **LAP** düğmesine basın ([Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 50](#)).  
Saat, havuzda yüzme aralıklarını ve uzunluklarını otomatik olarak kaydeder.
- Saatin uzunluklarınızı saymasına yardımcı olmak için ilk kulacı atmadan önce duvardan destek alarak kendinizi güçlü bir şekilde itin ve süzülün.
- Drill'ler sırasında etkinlik süreölçerini duraklatmanız ya da drill günlüğü özelliğini kullanmanız gerekir ([Isınma Günlüğü ile Antrenman Yapma, sayfa 50](#)).

## Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme

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

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

Bunun yerine manuel dinlenme özelliğini kullanmak için etkinlik seçeneklerinden otomatik dinlenme özelliğini kapatabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 75*). Havuz veya açık suda yüzme etkinliği sırasında LAP basarak dinlenme aralığını manuel olarak işaretleyebilirsiniz. Dinlenme aralığı sırasında yüzme verileri kaydedilmez.

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

## Isınma Günlüğü ile Antrenman Yapma

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

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

## Çoklu Spor

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

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

## Triatlon Eğitimi

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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Triatlon** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.  
**NOT: Otomatik Spor Değişimi** çoklu spor etkinlikleri için varsayılan ayardır (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 75*).
- 4 Gerekirse her geçişin başında ve sonunda **LAP** ögesine basın (*Tur düğmesine basma işlemini nasıl ger alabilirim?, sayfa 185*).  
Geçiş özelliği varsayılan olarak açıktır ve geçiş süresi etkinlik süresinden ayrı olarak kaydedilir. Geçiş özelliği, triatlon etkinlik ayarlarında açılıp kapatılabilir. Geçişler kapalıysa sporu değiştirmek için LAP basın.
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

## Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Ekle > Çoklu Sporlar** öğelerini seçin.
- 3 Çoklu spor etkinliği türünü seçin veya özel bir ad girin.  
Yinelenen etkinlik adlarında bir sayı bulunur. Örneğin, Triatlon(2).
- 4 İki veya daha fazla etkinlik seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
  - Özel etkinlik ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin. Örneğin, geçişleri dahil edip etmemeyi seçebilirsiniz.
  - Çoklu spor etkinliğini kaydedip kullanmak için **Bitti** ögesini seçin.
- 6 Etkinliği favoriler listenize eklemek için **Evet** ögesini seçin.

## Kapalı Mekan Etkinlikleri

Saat, kapalı mekandaki bir pistte koşma ya da sabit bir bisikleti veya iç mekan destek cihazını kullanma gibi kapalı mekanlarda yapılan antrenmanlarda kullanılabilir. GPS, kapalı mekan aktiviteleri için kapalıdır (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 75*).

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

**İPUCU:** Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür.

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

## Health Snapshot™

Health Snapshot özelliği, siz iki dakika boyunca hareketsiz tutarken birkaç temel sağlık metriği kaydeder. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Health Snapshot özelliğini favori uygulamalar listenize ekleyebilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 75*).

## Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

Güçlenme antrenmanı etkinliğindeki setleri kaydedebilirsiniz. Bir set, tek bir hareketin birden çok defa tekrarlanmasından oluşur.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Güç** ögesini seçin.
- 3 Bir antrenman seçin.
- 4 Antrenman adımlarının listesini görüntülemek için **DOWN** tuşuna basın (isteğe bağlı).  
**İPUCU:** Antrenman adımlarını görüntülerken **START** düğmesine ve ardından **DOWN** düğmesine basarak seçilen egzersizin bir animasyonunu (varsa) görüntüleyebilirsiniz.
- 5 Antrenman adımlarını görüntülemeyi tamamladığınızda **START** düğmesine basın ve **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
- 6 **START** düğmesine basın ve **Antr. Başlat** ögesini seçin.
- 7 İlk setinize başlayın.  
Saat, tekrarlarınızı sayar. Tekrar sayınız, en az dört tekrar yaptıktan sonra görüntülenir.  
**İPUCU:** Saat, her bir set için yalnızca tek bir hareketin tekrarını sayabilir. Hareketleri değiştirmek isterseniz seti tamamlamanız ve yeni bir sete başlamanız gerekir.
- 8 Seti tamamlamak ve varsa bir sonraki egzersize geçmek için **LAP** düğmesine basın.  
Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler.
- 9 Gerekirse **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basarak tekrar sayısını düzenleyin.  
**İPUCU:** Ayrıca set için kullanılan ağırlığı da ekleyebilirsiniz.
- 10 Gerekirse dinlenmeyi bitirdiğinizde bir sonraki setinize başlamak için **LAP** düğmesine basın.
- 11 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir güçlenme antrenmanı seti için tekrar edin.
- 12 Son setinizden sonra **START** düğmesine basın ve **Antr. Durdur** ögesini seçin.
- 13 **Kaydet** ögesini seçin.

## Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme

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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **HIIT** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Açık, yapılandırılmamış bir yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için **Serbest** ögesini seçin.
  - Ayarlanan zaman aralığında mümkün olduğunca çok tur kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > AMRAP** ögelerini seçin.
  - Her anın her dakikasında belirli bir hareket sayısını kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > EMOM** ögelerini seçin.
  - 20 saniyelik maksimum çaba ve 10 saniyelik dinlenme aralıkları arasında geçiş yapmak için **HIIT Süreölçerleri > Tabata** ögelerini seçin.
  - Hareket sürenizi, dinlenme sürenizi, hareket sayınızı ve tur sayınızı ayarlamak için **HIIT Süreölçerleri > Özel** ögelerini seçin.
  - Kaydedilen bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 İlk turunuzu başlatmak için **START** ögesine basın.  
Saatte geri sayan bir süreölçer ve geçerli kalp hızınız görüntülenir.
- 6 Gerekirse bir sonraki tura veya dinlenmeye manuel olarak gitmek için **LAP** ögesine basın.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için **STOP** ögesine basın.
- 8 **Kaydet** ögesini seçin.

## İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı

Uyumlu bir iç mekan destek cihazını kullanabilmek için öncelikle ANT+® teknolojisini kullanarak cihazı saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 136*).

Bir rotayı, parkuru veya antrenmanı takip ederken direnci simüle etmek için saati bir iç mekan destek cihazıyla birlikte kullanabilirsiniz. İç mekan destek cihazı kullanılırken GPS otomatik olarak kapatılır.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **İç Mkn Bsklet** ögesini seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Akıllı Antr. Chzı Seçkrlri** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
  - Sürüşe başlamak için **Serbest Sürüş** ögesini seçin.
  - Kayıtlı bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanı İzle** ögesini seçin (*Antrenmanlar, sayfa 90*).
  - Kayıtlı bir rotayı takip etmek için **Rotayı İzle** ögesini seçin (*Rotalar, sayfa 169*).
  - Hedef güç değerini belirlemek için **Güçü Ayarla** ögesini seçin.
  - Simülasyon düzey değerini belirlemek için **Düzeyi Ayarla** ögesini seçin.
  - İç mekan destek cihazı tarafından uygulanan direnç kuvvetini belirlemek için **Direnci Ayarla** ögesini seçin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.  
İç mekan destek cihazı, rotadaki veya parkurdaki yükseklik bilgilerine göre direnci artırır veya düşürür.

## Oyun

### Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma

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

- 1 Bilgisayarınızda [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) adresine gidin ve Garmin GameOn uygulamasını indirin.
  - 2 Yüklemeyi tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.
  - 3 Garmin GameOn uygulamasını başlatın.
  - 4 Garmin GameOn uygulaması saatinizi eşleştirmenizi istediğinde **START** ögesine basın ve saatinizde **Oyun** ögesini seçin.  
**NOT:** Saatiniz Garmin GameOn uygulamasına bağlıyken bildirimler ve diğer Bluetooth özellikleri saatte devre dışı bırakılır.
  - 5 **Şimdi Eşleştir** ögesini seçin.
  - 6 Listedeki saatinizi seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.  
**İPUCU:** Ayarlarınızı özelleştirmek, öğreticiyi yeniden yayınlamak veya bir saati kaldırmak için  > **Ayarlar** ögesini seçebilirsiniz. Garmin GameOn uygulaması, uygulamayı bir sonraki açışınızda saatinizi ve ayarlarınızı hatırlar. Gerekirse saatinizi başka bir bilgisayarla eşleştirebilirsiniz (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 136*).
  - 7 Bir seçenek belirleyin:
    - Oyun etkinliğini otomatik olarak başlatmak için bilgisayarınızda desteklenen bir oyun başlatın.
    - Saatinizde manuel bir oyun etkinliği başlatın (*Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme, sayfa 54*).
- Garmin GameOn uygulaması, gerçek zamanlı performans ölçümlerinizi gösterir. Etkinliğinizi tamamladığınızda Garmin GameOn uygulaması, oyun etkinliği özetinizi ve eşleşme bilgilerinizi görüntüler.

## Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme

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

- 1 Saat görünümünde **START** ğesine basın.
- 2 **Oyun** ğesini seçin
- 3 **DOWN** düğmesine basın ve bir oyun türü seçin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 5 Ma sonucunuzu veya yerleştirmenizi kaydetmek için maçın sonunda **LAP** düğmesine basın.
- 6 Yeni bir ma başlatmak için **LAP** düğmesine basın.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** ğesini seçin.

## Tırmanma Sporları

### İç Mekanda Tırmanış Etkinliği Kaydetme

İç mekanda tırmanış etkinliği sırasında rotaları kaydedebilirsiniz. Rota, i mekandaki bir kaya duvar boyunca uzanan tırmanış yoludur.

- 1 Saat görünümünde **START** ğesine basın.
- 2 **İ Mknada Trm.** ğesini seçin.
- 3 Rota istatistiklerini kaydetmek için **Evet** ğesini seçin.
- 4 Değerlendirme sistemi seçin.  
**NOT:** Bir sonraki iç mekanda tırmanış etkinliğine başladığınızda cihaz bu derecelendirme sistemini kullanır. Sistemi değiştirmek için MENU düğmesini basılı tutup etkinlik ayarlarınızı belirleyerek Derecelendirme Sistemi öğesini seçebilirsiniz.
- 5 Rotanın zorluk seviyesini seçin.
- 6 **START** düğmesine basın.
- 7 İlk rotanıza başlayın.  
**NOT:** Rota süreölçeri çalışırken cihaz, düğmelere yanlışlıkla basılmasını önlemek için düğmeleri otomatik olarak kilitletler. Saatin kilidini kaldırmak için herhangi bir tuşu basılı tutabilirsiniz.
- 8 Rotayı bitirdiğinizde yere inin.  
Dinlenme süreölçeri, yere indiğinizde otomatik olarak başlar.  
**NOT:** Gerekirse rotayı bitirmek için LAP öğesine basabilirsiniz.
- 9 Bir seçenek belirleyin:
  - Başarılı bir rotayı kaydetmek için **Tamamlandı** ğesini seçin.
  - Başarısız bir rotayı kaydetmek için **Denendi** ğesini seçin.
  - Rotayı silmek için **Sil** ğesini seçin.
- 10 Rotadaki düşme sayısını girin.
- 11 Dinlendikten sonra, **LAP** ğesini seçin ve sonraki rotanıza başlayın.
- 12 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir rota için bu işlemi tekrar edin.
- 13 **STOP** düğmesine basın.
- 14 **Kaydet** ğesini seçin.

## Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği Kaydetme

Yapay duvar tırmanışı etkinliği sırasında rotaları kaydedebilirsiniz. Rota, bir kaya veya küçük kaya oluşumu boyunca uzanan tırmanış yoludur.

1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.

2 **Ypy Duv. Tırm.** ögesini seçin.

3 Değerlendirme sistemi seçin.

**NOT:** Bir sonraki yapay duvar tırmanışı etkinliğine başladığınızda saat, bu derecelendirme sistemini kullanır. Sistemi değiştirmek için MENU düğmesini basılı tutup etkinlik ayarlarınızı belirleyerek Derecelendirme Sistemi ögesini seçebilirsiniz.

4 Rotanın zorluk seviyesini seçin.

5 Rota süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.

6 İlk rotanıza başlayın.

7 Rotayı bitirmek için **LAP** ögesine basın.

8 Bir seçenek belirleyin:

- Başarılı bir rotayı kaydetmek için **Tamamlandı** ögesini seçin.
- Başarısız bir rotayı kaydetmek için **Denendi** ögesini seçin.
- Rotayı silmek için **Sil** ögesini seçin.

9 Dinlendikten sonra, sıradaki rotanıza başlamak için **LAP** düğmesine basın.

10 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir rota için bu işlemi tekrar edin.

11 Son rotanızdan sonra rota süreölçeri durdurmak için **STOP** düğmesine basın.

12 **Kaydet** ögesini seçin.

## Keşif Başlatma

**Keşif** uygulamasını kullanarak bir günden uzun süren etkinlikleri kaydederken pil ömrünü uzatabilirsiniz.

1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.

2 **Keşif** ögesini seçin.

3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.

Cihaz düşük güç moduna girer ve saatte bir GPS iz noktalarını toplar. Cihaz, pil ömrünü en üst düzeye çıkarmak için akıllı telefonunuzla olan bağlantı da dahil olmak üzere tüm sensörleri ve aksesuarları kapatır.

## İzleme Noktasını Manuel Olarak Kaydetme

İzleme noktaları, keşif sırasında seçilen kayıt aralığına bağlı olarak otomatik kaydedilir. İstediğiniz zaman manuel olarak izleme noktası kaydedebilirsiniz.

1 Bir keşif sırasında **START** düğmesine basın.

2 **Nokta Ekle** ögesini seçin.

## İzleme Noktalarını Görüntüleme

1 Bir keşif sırasında **START** düğmesine basın.

2 **Noktaları Görüntüle** ögesini belirleyin.

3 Listedeki bir izleme noktası seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- İzleme noktasına gitmek için **Git** ögesini seçin.
- İzleme noktası hakkında ayrıntılı bilgileri görüntülemek için **Detaylar** seçeneğini belirleyin.

## Avcılık

Avcılığa çıktınız yerlerle ilgili konumları kaydedebilir ve kayıtlı konumların haritasını görüntüleyebilirsiniz. Avcılık etkinliği sırasında cihaz, pil ömrünü muhafaza eden bir GNSS modu kullanır.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Avlanma** ögesini seçin.
- 3 **START** düğmesine basın ve **Ava Başla** ögesini seçin.
- 4 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
  - Etkinliğinizin başlangıç noktasına geri dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
  - Geçerli konumunuzu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
  - Bu av etkinliği sırasında kaydedilen konumları görüntülemek için **Av Konumları** ögesini seçin.
  - Önceden kaydedilen tüm konumları görüntülemek için **Kayıtlı Konumlar** ögesini seçin.
  - Bir hedefe gitmek için **Navigasyon** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- 5 Av etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Avı Sonlandır** ögesini seçin.

## Deniz Etkinlikleri

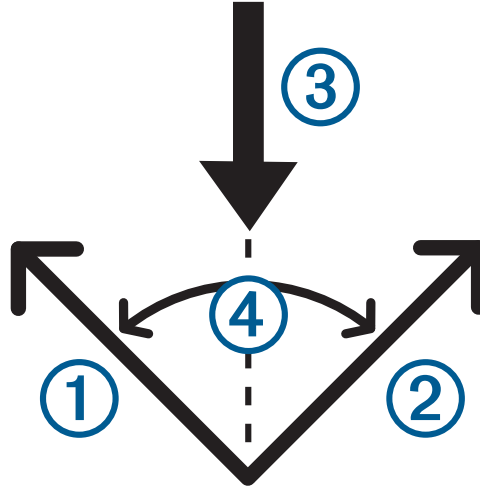
### Yelken

#### Kontra Yardımı

##### ⚠ DİKKAT

Saat, kontra yardımcı özelliğinde rotanızın belirlenmesi için GPS tabanlı rotayı kullanır ve akıntılar ve gelgitler gibi teknenizin yönünü etkileyebilecek diğer faktörleri hesaba katmaz. Teknenizi güvenli ve dikkatli şekilde kullanmaktan sorumlusunuz.

Seyir halindeyken veya rüzgara karşı yarışırken, kontra yardımcı özelliği teknenizin kaldırılıp kaldırılmadığını veya kayıp kaymadığını belirlemenize yardımcı olabilir. Kontra yardımcıyı kalibre ettiğinizde saat, sancak kontra ① ve iskele kontra ② açısından karadaki rotanızı (COG) ölçer. Saat, ortalama gerçek rüzgar yönünün ③ ve teknenin kontra açısının ④ tahmini için iki değerin ortalamasını kullanır.



Saat bu verileri rüzgar kaymaları nedeniyle teknenizin kaldırılıp kaldırılmadığını veya kayıp kaymadığını belirlemek için kullanır.

Varsayılan olarak cihazın kontra yardımcı otomatikçe ayarlanmıştır. İskele veya sancak COG ölçümünü her kalibre ettiğinizde saat karşı tarafı ve gerçek rüzgar yönünü yeniden kalibre eder. Kontra yardımcı ayarlarını değiştirerek sabit bir kontra açısı veya gerçek rüzgar yönü girebilirsiniz.

## Kontra Yardımını Kalibre Etme

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 **Yelken Yarışı** veya **Sail** ögesini seçin.
- 3 Kontra yardımcı ekranını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.  
**NOT:** Etkinlik için veri ekranlarına kontra yardımcı ekranını eklemeniz gerekebilir ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 74](#)).
- 4 **START** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
  - Sancak tarafını kalibre etmek için **START** ögesini seçin.
  - İskele tarafını kalibre etmek için **DOWN** ögesini seçin.**İPUCU:** Rüzgar geminin sancak tarafından geliyorsa sancak kalibrasyonunu yapmanız gerekir. Rüzgar geminin iskele tarafından geliyorsa iskeleyi kalibre etmelisiniz.
- 6 Cihaz, kontra yardımcı kalibre ederken bekleyin.  
Bir ok görüntülenir ve teknenizin kaldırılıp kaldırılmadığını veya hareket edip edilmediğini belirtir.

## Sabit Kontra Açısı Girme

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Yelken Yarışı** veya **Sail** ögesini seçin.
- 3 Kontra yardımcı ekranı için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın.
- 4 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 5 **Kontra Açısı > Aç** ögesini seçin.
- 6 Değeri ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

## Gerçek Rüzgar Yönü Girme

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Yelken Yarışı** veya **Sail** ögesini seçin.
- 3 Kontra yardımcı ekranı için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın.
- 4 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 5 **Gerçek Rüzgar Yönü > Sabit** ögesini seçin.
- 6 Değeri ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

## En İyi Kaldırma Tahminini Elde Etme İpuçları

Kontra yardımcı özelliğini kullanırken en iyi kaldırma tahminini elde etmek için bu ipuçlarını deneyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Gerçek Rüzgar Yönü Girme, sayfa 57](#) ve [Kontra Yardımını Kalibre Etme, sayfa 57](#) adreslerini ziyaret edin.

- Sabit bir kontra açısı girin ve port tarafını kalibre edin.
- Sabit bir kontra açısı girin ve sancak tarafını kalibre edin.
- Kontra açısını sıfırlayın ve hem iskele hem de sancak tarafını kalibre edin.

## Yelken Yarışı

Cihazı, yarış başladığında bir yarışın başlangıç çizgisini geçmenize yardımcı olmak için kullanabilirsiniz. Yelkenli yarış uygulamasındaki regatta zamanlayıcıyı resmi yarış geri sayım kronometresiyle senkronize ettiğinizde, yarış başladığında bir dakikalık aralıklarla uyarı alırsınız. Başlangıç çizgisini ayarladığınızda cihaz, teknenizin yarış başlatmak için başlangıç çizgisini önce, sonra veya doğru zamanda geçeceğini belirtmek için GPS verilerini kullanır.

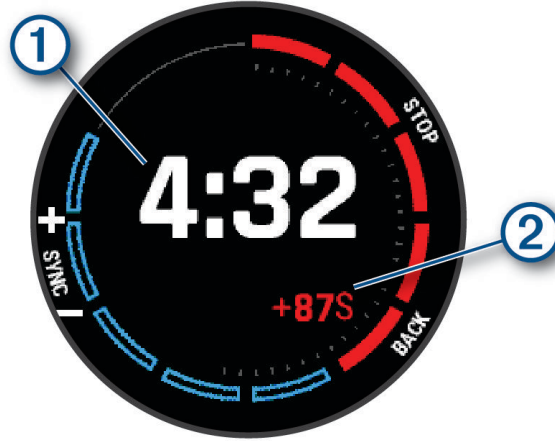
## Çıkış Çizgisini Ayarlama

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Yelken Yarışı** öğesini seçin.
- 3 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 5 **Baş. Çizgisi Ayarları** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
  - Bağlantı noktasının başlangıç çizgisini geçerken işaretlemek için **İskeleyi İşaretle** öğesini seçin.
  - Yıldız tahtası başlangıç çizgisini geçerken işaretlemek için **Sancağı İşaretle** öğesini seçin.
  - Regatta geri sayımı veri ekranında veri yazma süresini etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Yanma Süresi** öğesini seçin.
  - Başlangıç çizgisine olan mesafeyi, tercih edilen mesafe birimlerini ve teknenizin uzunluğunu belirlemek için **Baş. Nok. Mesafe** öğesini seçin.

## Yarış Başlatma

Yanma süresini görüntüleyebilmek için başlangıç çizgisini ayarlamanız gerekir ([Çıkış Çizgisini Ayarlama](#), sayfa 58).

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Yelken Yarışı** öğesini seçin.
- 3 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.  
Ekranı regatta zamanlayıcısı ① ve yanma süresi ② görüntülenir.



- 4 Gerekirse **MENU** düğmesini basılı tutun ve ardından bir seçenek belirleyin:
  - Sabit bir süreölçer ayarlamak için **Deniz Yarışı Süresi** > **Sabit** öğesini seçin ve bir zaman dilimi girin.
  - Sonraki 24 saat içinde bir başlangıç saati ayarlamak için **Deniz Yarışı Süresi** > **GPS** öğesini seçin ve günün saatini girin.
- 5 **START** düğmesine basın.
- 6 Regatta kronometresini resmi yarış geri sayımı ile senkronize etmek için **UP** ve **DOWN** düğmelerine basın.  
**NOT:** Yanma süresi negatif olduğunda yarış başladıktan sonra başlangıç çizgisine ulaşırsınız. Yanma süresi pozitif olduğunda, yarış başlamadan önce başlangıç çizgisine ulaşırsınız.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.

## Su Sporları

### Su Sporları Turlarınızı Görüntüleme

**NOT:** Bu özellik, tüm su sporu etkinliği türleri için kullanılamaz.

Saatiniz, otomatik çalıştır özelliğini kullanarak her bir su sporu turunun ayrıntılarını kaydeder. Bu özellik, hareketinize göre otomatik olarak yeni turlar kaydeder. Hareket etmeyi bıraktığınızda etkinlik süreölçeri duraklatılır. Hareket hızınız arttığında etkinlik süreölçeri otomatik olarak başlar. Duraklatılmış ekrandan veya etkinlik zamanlayıcısı çalışırken pist detaylarınızı görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Bir su sporu etkinliği başlatın.
- 2 **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 3 **Koşuları Görüntüle** ögesini seçin.
- 4 Son koşunuzun, geçerli koşunuzun ve toplam koşularınızın ayrıntılarını görüntülemek için **UP** ve **DOWN** düğmelerine basın.

Tur ekranları; süre, kat edilen mesafe, maksimum hız ve ortalama hız bilgilerini içerir.

## Balıkçılık

### Balık Avlama

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Balık Avlama** ögesini seçin.
- 3 **START > Balığı Başlat** düğmesine basın.
- 4 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
  - Yakaladığınız balıkları balık sayınıza eklemek ve konumu kaydetmek için **Ykalmyı Kaydet** ögesini seçin.
  - Geçerli konumunuzu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
  - Etkinliğe yönelik aralıklı süreölçer, bitiş saati veya bitiş saati hatırlatıcısını ayarlamak için **Balık Avı Süreölç.** ögesini seçin.
  - Etkinliğinizin başlangıç noktasına geri dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
  - Tüm kayıtlı konumlarınızı görüntülemek için **Kayıtlı Konumlar** ögesini seçin.
  - Bir hedefe gitmek için **Navigasyon** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
  - Etkinlik ayarlarını düzenlemek için **Ayarlar** ögesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları](#), sayfa 75).
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Balığı Sonlandır** ögesini seçin.

## Gelgitler

### Gelgit Bilgilerini Görüntüleme

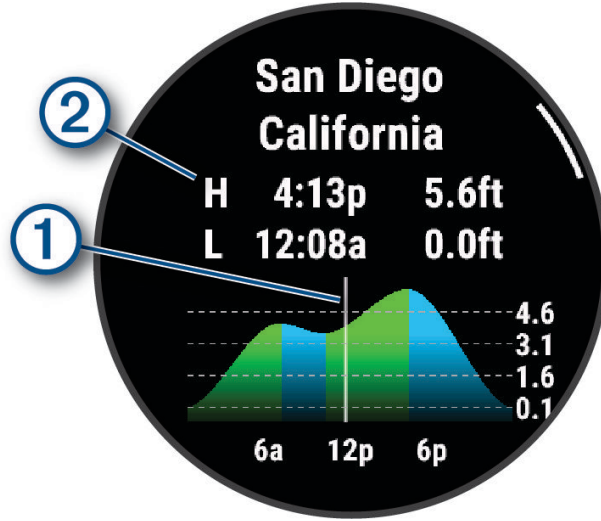
#### ⚠ UYARI

Gelgit bilgileri yalnızca bilgi amaçlı olarak sunulur. Suyla ilgili sağlanan tüm rehberliklere uymaya, çevrenize dikkat etmeye ve su içinde, üzerinde ya da etrafında güvenli olmaya özen göstermeniz sizin sorumluluğunuzdadır. Bu uyarıya uyulmaması ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.

Bir gelgit istasyonu ile ilgili olarak gelgit yüksekliği ve sonraki yüksek ve alçak gelgitlerin ne zaman oluşacağı gibi bilgileri görüntüleyebilirsiniz. En fazla on gelgit istasyonu kaydedebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Gelgitler** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Bir gelgit istasyonunun yakınındayken geçerli konumunuzu kullanmak için **Ekle > Geçerli Konum** ögesini seçin.
  - Haritada bir konum seçmek için **Ekle > Harita Kullan** ögesini seçin.
  - Bir şehrin adını girmek için **Ekle > Şehir Arama** ögesini seçin.
  - Kayıtlı bir konumu seçmek için **Ekle > Kayıtlı Konumlar** ögesini seçin.
  - Bir konumun koordinatlarını girmek için **Ekle > Koordinatlar** ögesini seçin.

Mevcut tarih için geçerli gelgit yüksekliğiyle ① birlikte sonraki yüksek ve alçak gelgitlerle ilgili bilgileri ② gösteren 24 saatlik bir gelgit grafiği belirir.



- 4 İleri tarihli gelgit bilgilerini görmek için **DOWN** düğmesine basın.
- 5 Bu konumu favori gelgit istasyonunuz olarak ayarlamak için **START** düğmesine basın ve **Favorilere ekle** ögesini seçin.

Favori gelgit istasyonunuz uygulamada ve görünümde listenin en üstünde görünür.

### Gelgit Uyarısı Ayarlama

- 1 **Gelgitler** uygulamasından kayıtlı bir gelgit istasyonu seçin.
- 2 **START** düğmesine basın ve **Uyarıları Ayarla** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Yüksek gelgit öncesinde çalacak bir alarm ayarlamak için **Yüksek Gelgite Kadar** ögesini seçin.
  - Düşük gelgit öncesinde çalacak bir alarm ayarlamak için **Düşük Gelgite Kadar** ögesini seçin.

## Demirleme

### ⚠ UYARI

Çapa özelliği, yalnızca durumsal farkındalık için kullanılan bir araçtır ve her durumda karaya oturmayı veya çarpışmayı önleyemeyebilir. Etrafınızdaki tehlikelerin farkında olmak ve su üzerinde her zaman en doğru kararı vermek üzere teknenizi güvenli, dikkatli bir şekilde kullanmak sizin sorumluluğunuzdadır. Bu uyarıya uyulmaması maddi hasara, ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.

### Çapa Konumunuzu İşaretleme

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Çapa** ögesini seçin.
- 3 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 **START** düğmesine basın ve **Çapa Atma** ögesini seçin.

### Çapa Ayarları

Saat görünümünden **START** düğmesine basın, **Çapa** ögesini seçin, **MENU** düğmesini basılı tutun ve etkinlik ayarlarını seçin.

**Sürüklenme Yarıçapı:** Sabitken izin verilebilen sürüklenme mesafesini ayarlar.

**Güncelleme Aralığı:** Bağlantı verilerini güncellemek için zaman aralığını ayarlar.

**Çapa Alarmı:** Teknenin, sürüklenme yarıçapının ötesine geçtiği durumlar için bir alarmı etkinleştirmenize veya devre dışı bırakmanıza izin verir.

**Çapa Alarm Süresi:** Çapa alarmı süresini belirlemenizi sağlar. Çapa alarmı etkinleştirildiğinde, belirtilen alarm süresi boyunca tekne sürüklenme yarıçapını her aştığında bir uyarı görüntülenir.

## Dönen Motor Uzaktan Kumandası

### Saatinizi ve Dönen Motorunuzu Eşleştirme

Saatinizi dönen bir Garmin motorla eşleştirebilir ve uzaktan kumanda olarak kullanabilirsiniz. Uzaktan kumanda kullanımı hakkında daha fazla bilgi için dönen motorunuzun kullanım kılavuzuna bakın.

- 1 Dönen motorunu açın.
- 2 Saati dönen motorun ekran panelinin 1 m (3 ft.) yakınına getirin.
- 3 Saatin **START** ögesine basın ve **Dönen Motor** ögesini seçin.  
**İPUCU:** Gerekirse saatinizi başka bir dönen motorla eşleştirebilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 136](#)).
- 4 Dönen motor ekran panelinde, eşleştirme moduna girmek için  düğmesine üç kez basın.  
Dönen motorun ekran panelindeki  bağlantı ararken mavi renkte yanar.
- 5 Eşleşme moduna girmek için saatin **START** düğmesine basın.
- 6 Dönen motor uzaktan kumandasında gösterilen geçiş anahtarının saatinizle eşleştiğini doğrulayın.
- 7 Geçiş anahtarını onaylamak için saatin **START** düğmesine basın.
- 8 Dönen motor uzaktan kumandasında geçiş anahtarını onaylamak için  düğmesine basın.  
Dönen motorun ekran panelindeki  saatinizin bağlantısı başarılı olduğunda yeşil yanar.

## Kayak ve Kış Sporları

Etkinlik listenize kayak ve snowboard etkinlikleri ekleyebilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme, sayfa 73](#)). Her bir etkinlik için veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 74](#)).

## Kayak Pistlerinizi Görüntüleme

Saatiniz otomatik çalıştır özelliğini kullanarak her bir yokuş aşağı kayak veya snowboard pistinin detaylarını kaydeder. Bu özellik, Alp disiplini ve snowboard için varsayılan olarak açıktır. Yokuş aşağı inmeye başladığınızda yeni kayak pistlerini otomatik olarak kaydeder.

- 1 Bir kayak veya snowboard etkinliği başlatın.
- 2 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 3 **Koşuları Görüntüle** ögesini seçin.
- 4 Son turunuz, güncel turunuz ve toplam turlarınıza ilişkin ayrıntıları görüntülemek için **UP** ve **DOWN** düğmelerine basın.  
Pist ekranları; süre, kat edilen mesafe, maksimum hız, ortalama hız ve toplam alçalma bilgilerini içerir.

## Dağda Kayak veya Snowboard Etkinliği Kaydetme

Dağda kayak veya snowboard etkinliği, istatistiklerinizi doğru olarak takip edebilmeniz için tırmanış ve iniş izleme modları arasında geçiş yapmanıza olanak tanır. Mod İzleme ayarını, izleme modlarını otomatik veya manuel olarak değiştirmek için özelleştirebilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 75](#)).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Dağda Kayak** veya **Dağda Snowboard** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Etkinliğinizi bir tırmanışla başlatıyorsanız **Tırmanış** ögesini seçin.
  - Etkinliğinizi yokuş aşağı inişle başlatıyorsanız **İniş** ögesini seçin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 5 Gerekirse tırmanış ve iniş izleme modları arasında geçiş yapmak için **LAP** düğmesine basın.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

## Kros Kayağı Güç Verileri

**NOT:** HRM-Pro serisi aksesuarı, ANT+ teknolojisi kullanılarak Descent saatle eşleştirilmelidir.

Kros kayağı performansınızla ilgili gerçek zamanlı geri bildirim sağlamak için uyumlu Descent saatinizi HRM-Pro aksesuarıyla eşleştirerek kullanabilirsiniz. Güç çıkışı, watt cinsinden ölçülür. Hızınız, yükseklik değişiklikleri, rüzgar ve kar koşulları gücü etkileyen faktörler arasında yer alır. Kayak performansınızı ölçmek ve iyileştirmek için güç çıkışını kullanabilirsiniz.

**NOT:** Kayak gücü değerleri, genellikle bisiklet sürme gücü değerlerinden düşüktür. Bu durum normaldir çünkü insanlar, bisiklet sürerken kayağa kıyasla daha çok efor sarf eder. Aynı antrenman yoğunluğunda kayak gücü değerlerinin bisiklet sürme gücü değerlerinden %30 ila %40 oranında daha düşük olması sık görülen bir durumdur.

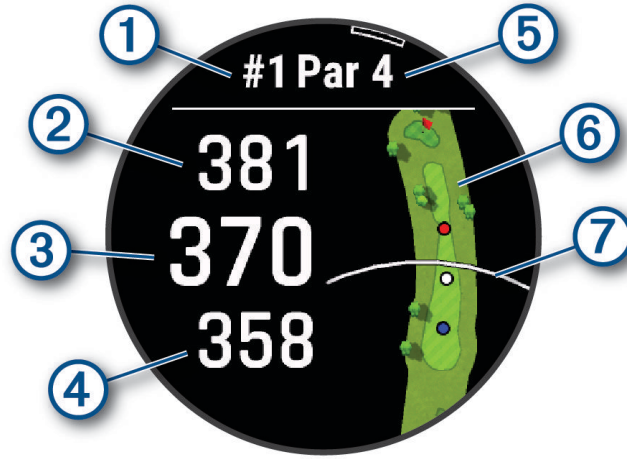
# Golf

## Golf Oynama

Golf oynamadan önce saati şarj etmeniz gerekir (*Saati Şarj Etme, sayfa 178*).

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Golf** öğesini seçin.  
Cihaz uyduları bulur, konumunuzu hesaplar ve yakınlarda yalnızca bir saha varsa bu sahayı seçer.
- 3 Saha listesi görüntülenirse listeden bir saha seçin.
- 4 Gerekirse başlama sopası mesafenizi ayarlayın.
- 5 Skor tutmak için  öğesini seçin.

- 6 Başlama yerini seçin.  
Delik bilgisi ekranı görüntülenir.



|   |                                          |
|---|------------------------------------------|
| ① | Şu anki delik numarası                   |
| ② | Green'in arka tarafına olan mesafe       |
| ③ | Green'in orta tarafına olan mesafe       |
| ④ | Green'in ön tarafına olan mesafe         |
| ⑤ | Delik için par                           |
| ⑥ | Green haritası                           |
| ⑦ | Başlama yerinden başlama sopası mesafesi |

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

- 7 Bir seçenek belirleyin:

- PlaysLike mesafesini görüntülemek için green'in önü, ortası veya arkasına olan mesafelere dokunun ([PlaysLike Mesafe Simgeleri](#), sayfa 66).
- Daha fazla ayrıntı görüntülemek veya dokunmatik hedefleme ile mesafeyi ölçmek için haritaya dokunun ([Dokunmatik Hedefleme ile Mesafe Ölçme](#), sayfa 67).
- Konumu ve turnikeye veya bir tehlikenin önüne ya da arkasına olan mesafeyi görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- Golf menüsünü açmak için **START** düğmesine basın ([Golf Menüsü](#), sayfa 65).

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

## Golf Menüsü

Tur sırasında **START** düğmesine basarak golf menüsündeki ek özelliklere erişebilirsiniz.

**Turu Bitir:** Geçerli turu sonlandırır.

**Deligi Değiştir:** Deliği manuel olarak değiştirmenizi sağlar.

**Yeşili Değiştir:** Bir delikte birden fazla green varsa green'i değiştirmenizi sağlar.

**Yeşili Görüntüle:** Daha hassas bir mesafe ölçümü elde etmek için bayrak direği konumunu değiştirmenizi sağlar ([Bayrağı Taşıma, sayfa 65](#)).

**Sanal Yardımcı:** Sanal yardımcıdan bir sopa tavsiyesi ister ([Sanal Yardımcı, sayfa 66](#)).

**PlaysLike:** PlaysLike deliğe yönelik ([PlaysLike Mesafe Simgeleri, sayfa 66](#)) faktörleri gösterir.

**Vuruş Ölçümü:** Garmin AutoShot™ özelliği ile kaydedilen önceki vuruşunuzun mesafesini gösterir ([Ölçülen Vuruşları Görüntüleme, sayfa 67](#)). Ayrıca manuel olarak da bir vuruş kaydedebilirsiniz ([Manuel Olarak Vuruş Ölçme, sayfa 67](#)).

**Skor Kartı:** Geçerli turun skor kartını açar ([Skor Tutma, sayfa 67](#)).

**Yol Ölçer:** Kaydedilen süreyi, mesafeyi ve atılan adımları gösterir. Bir tura başladığınızda veya turu tamamladığınızda yolölçer otomatik olarak başlatılır ve kapatılır. Tur sırasında yolölçeri sıfırlayabilirsiniz.

**Rüzgar:** Bayrak direğine göre rüzgar yönünü ve hızını gösteren bir işaretçi açar ([Rüzgar Hızı ve Yönünü Görüntüleme, sayfa 68](#)).

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

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

**Özel Hedefler:** Geçerli delik için bir nesne veya engel gibi bir konumu kaydedebilmenizi sağlar ([Özel Hedefler Kaydetme, sayfa 69](#)).

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

**GÜN DĞ. & GÜN BT.:** Geçerli gün için gün doğumu, gün batımı ve tan saatlerini gösterir.

**Ayarlar:** Golf etkinliği ayarlarını özelleştirmenizi sağlar ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 75](#)).

## Bayrağı Taşıma

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

1 Delik bilgisi ekranından **START** düğmesine basın.

2 **Yeşili Görüntüle** ögesini seçin.

3 Bayrak direği konumunu taşımak için  ögesine dokunun veya sürükleyin.

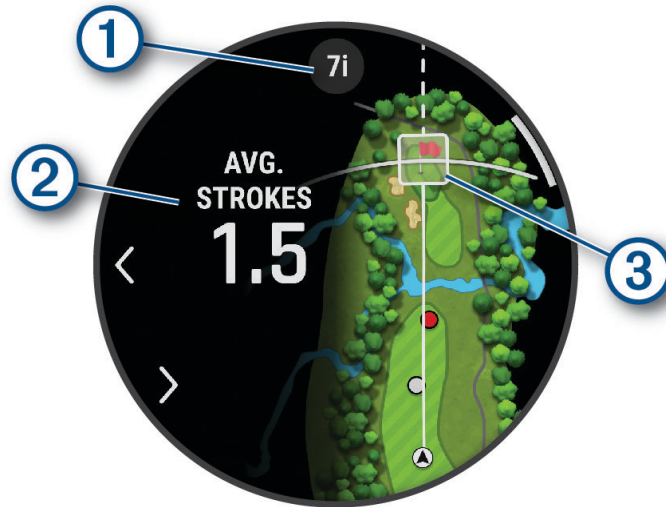
**İPUCU:** Yakınlaşmak veya uzaklaşmak için START düğmesine basabilirsiniz.

4 **BACK** düğmesine basın.

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

## Sanal Yardımcı

Sanal yardımcıyı kullanabilmmeniz için Approach CT10 sopa takip sensörleriyle beş tur oynamanız veya Sopa İstemi ayarını ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 75](#)) etkinleştirmeniz ve skor kartlarınızı yüklemeniz gerekir. Her tur için Garmin Golf™ uygulamasıyla eşleştirilmiş bir telefona bağlanmanız gerekir. Sanal yardımcı; delik, rüzgar verileri ve her sopadaki geçmiş performansınıza göre önerilerde bulunur.



|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Delige yönelik sopa veya sopa kombinasyonu tavsiyesini görüntüler. Diğer sopa seçeneklerini görüntülemek için  veya  öğelerini seçebilirsiniz. |
| ② | Sopa tavsiyesiyle atılması beklenen ortalama atış sayısını gösterir.                                                                                                                                                                                                                                             |
| ③ | Sopa geçmişinize göre sopa tavsiyesiyle birlikte bir sonraki atışınıza yönelik atış dağılım alanını görüntüler.<br><b>NOT:</b> Atış dağılım alanı yeşil ile çıkışırsa atışın yeşile ulaşma olasılığı yüzde olarak görüntülenir.                                                                                  |

## PlaysLike Mesafe Simgeleri

PlaysLike mesafe özelliği, sahadaki yükseklik değişikliklerini, rüzgar hızını ve hava yoğunluğunu hesaba katarak green'e olan mesafenin düzeltilmiş halini gösterir (*PlaysLike Mesafe Faktörleri*, sayfa 66). Bir tur esnasında green'e olan mesafeye dokunarak PlaysLike mesafesini görüntüleyebilirsiniz.

**İPUCU:** Etkinlik ayarlarında PlaysLike ayarlamalarına hangi verilerin dahil olduğunu yapılandırabilirsiniz (*PlaysLike Ayarları*, sayfa 67).

▲: Mesafe beklenenden daha uzun gösterilir.

■: Mesafe, beklenen değeri gösterir.

▼: Mesafe beklenenden daha kısa gösterilir.

## PlaysLike Mesafe Faktörleri

Bir golf turunda PlaysLike mesafe ayarlamalarının ne kadarının sahadaki yükseklik değışikliklerinden, rüzgar hızından ve yönünden ve hava yoğunluğundan kaynaklandığını görebilirsiniz.

START düğmesine basın ve PlaysLike ögesini seçin.

↗: Yükseklik değişikliklerinden kaynaklanan mesafe farkı.

▲: Rüzgar hızı ve yönünden kaynaklanan mesafe farkı.

☁️: Hava yoğunluğundan kaynaklanan mesafe farkı.

## PlaysLike Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Etkinlikler ve Uygulamalar > Golf > Golf Ayarları > PlaysLike** ögesini seçin.

**Rüzgar:** Rüzgar hızının ve yönünün PlaysLike mesafe ayarlamalarına dahil edilmesini sağlar.

**Hava Durumu:** Hava yoğunluğunun PlaysLike mesafe ayarlamalarına dahil edilmesini sağlar.

**Saha Koşulları:** Hava yoğunluğu için kullanılan yükseklik, sıcaklık ve nem ayarlarını manuel olarak değiştirmenizi sağlar.

**NOT:** Normalde oynadığınız yere uygun hava koşulları belirlemek faydalı olabilir. Bunlar normal saha konumlarındaki koşullarla eşleşmiyorsa hava yoğunluğu ayarlamaları hatalı görünebilir.

## Dokunmatik Hedefleme ile Mesafe Ölçme

Oyun oynarken haritadaki herhangi bir noktaya olan mesafeyi ölçmek için dokunmatik hedeflemeyi kullanabilirsiniz.

- 1 Golf oynarken haritaya dokununuz.
- 2 Hedef halkasını  konumlandırmak için parmağınızla dokununuz veya sürükleyin.  
Geçerli konumunuzdan hedef halkasına ve hedef halkasından bayrak direği konumuna olan mesafeyi görebilirsiniz.
- 3 Gerekirse yakınlaştırmak için **+** veya **-** ögesini seçin.

## Ölçülen Vuruşları Görüntüleme

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

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

- 1 Golf oynarken **START** ögesine basın.
- 2 Kayıtlı tüm vuruş mesafelerini görüntülemek için **Önceki Vuruşlar** ögesini seçin.  
**NOT:** En son atışa olan mesafe, delik bilgileri ekranının üst kısmında da görüntülenir.

## Manuel Olarak Vuruş Ölçme

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

- 1 Bir vuruş yapın ve topunuzun nereye indiğini izleyin.
- 2 Delik bilgisi ekranından **START** düğmesine basın.
- 3 **Vuruş Ölçümü** ögesini seçin.
- 4 **START** düğmesine basın.
- 5 **Vuruş Ekle** >  ögelerini seçin.
- 6 Gerekirse vuruşu yaparken kullandığınız sopayı girin.
- 7 Topunuzun indiği yere yürüyerek ya da aracınızla gidin.

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

## Skor Tutma

- 1 Delik bilgileri ekranında **START** düğmesine basın.
- 2 **Skor Kartı** ögesini seçin.  
Green'deyken skor kartı görüntülenir.
- 3 Delikler arasında gezinmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Bir delik seçmek için **START** düğmesine basın.
- 5 Skoru ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.  
Toplam skorunuz güncellenir.

## İstatistikleri Kaydetme

İstatistikleri kaydedebilmeniz için önce istatistik izleme özelliğini etkinleştirmeniz gerekir ([Skor Ayarları, sayfa 68](#)).

- 1 Skor kartından bir delik seçin.
- 2 Hafif vuruşlar da dahil olacak şekilde toplam vuruş sayısını girin ve **START** ögesine basın.
- 3 Hafif vuruş sayısını ayarlayın ve **START** ögesine basın.  
**NOT:** Hafif vuruş sayısı yalnızca istatistik takibi için kullanılır ve puanınızı artırmaz.
- 4 Gerekirse bir seçim yapın:  
**NOT:** Par 3 deliğindeyseniz çim alanı bilgileri görüntülenmez.
  - Topunuz çim alana isabet ederse **Çim Alanda** ögesini seçin.
  - Topunuz çim alana isabet etmediyse **Sağa Kaçtı** veya **Sola Kaçtı** ögelerini seçin.
- 5 Gerekirse ceza vuruşu sayısını girin.

## Skor Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Etkinlikler ve Uygulamalar > Golf > Golf Ayarları > Skor** ögesini seçin.

**Skor Yöntemi:** Bu cihazın skor tutma yöntemini değiştirir.

**Handikap Skoru:** Handikaplı skor kaydetmeyi etkinleştirir.

**Handikap Ayarla:** Handikaplı skor kaydetme etkinleştirildiğinde handikapınızı ayarlar.

**Puanı Göster:** Skor kartının üst kısmında turdaki toplam puanınızı gösterir ([Skor Tutma, sayfa 67](#)).

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

**Cezalar:** Golf oynarken penaltı vuruşu takibini etkinleştirir ([İstatistikleri Kaydetme, sayfa 68](#)).

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

## Stableford Skoru Hakkında

Stableford skoru yöntemini seçtiğinizde ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 75](#)) puanlar, para göre yapılan vuruşlar baz alınarak ödüllendirilir. Bir turun sonunda en yüksek puan kazanır. Cihaz, puanları ABD Golf Birliği'nin belirttiği şekilde ödüllendirir.

Stableford skorlu bir oyunun skor kartı vuruşlar yerine puanları gösterir.

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

## Rüzgar Hızı ve Yönünü Görüntüleme

Rüzgar özelliği, bayrak direğine göre rüzgar hızını ve yönünü gösteren bir işaretçidir. Rüzgar özelliği, Garmin Golf uygulamasıyla bağlantı gerektirir.

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 **Rüzgar** ögesini seçin.  
Ok, bayrak direğine göre rüzgar yönünü gösterir.

## Bayrak Direği Yönünü Görüntüleme

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

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

- 1 Delik bilgileri ekranında **START** düğmesine basın.
- 2 **PinPointer** ögesini seçin.  
Ok, bayrak direği konumunu gösterir.

## Özel Hedefler Kaydetme

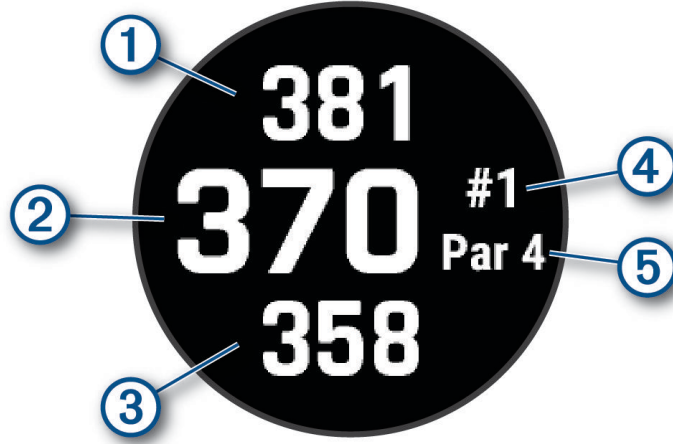
Tur sırasında her delik için beş adede kadar özel hedef ekleyebilirsiniz. Hedef kaydetmek, haritada gösterilmeyen nesneleri veya engelleri kaydetmek için kullanışlıdır. Tehlikeler ve turnikeler ekranından bu hedeflere olan mesafeleri görüntüleyebilirsiniz (*Golf Oynama, sayfa 63*).

- 1 Kaydetmek istediğiniz hedefin yakınında durun.  
**NOT:** Seçili delikten uzakta bir hedef kaydedemezsiniz.
- 2 Delik bilgisi ekranından **START** düğmesine basın.
- 3 **Özel Hedefler** ögesini seçin.
- 4 Bir hedef türü seçin.

## Büyük Sayılar Modu

Delik bilgisi ekranındaki sayıların boyutunu değiştirebilirsiniz.

**MENU** düğmesini basılı tutun, etkinlik ayarlarını ve ardından **Büyük Sayılar** ögesini seçin.



|   |                                                                        |
|---|------------------------------------------------------------------------|
| ① | Green'in arka tarafına olan mesafe                                     |
| ② | Green'in orta tarafına veya seçilen bayrak direği konumuna olan mesafe |
| ③ | Green'in ön tarafına olan mesafe                                       |
| ④ | Mevcut delik numarası                                                  |
| ⑤ | Mevcut delik için par                                                  |

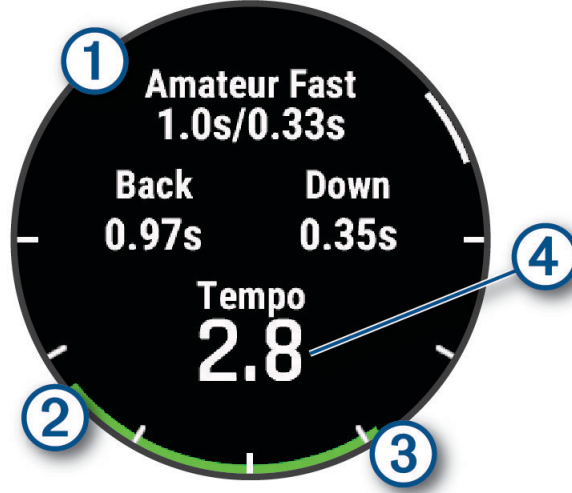
## Vuruş Temposu Antrenmanı

Tempo Antrenmanı etkinliği, daha istikrarlı vuruşlar gerçekleştirmenize yardımcı olur. Cihaz, gerilme sürenizi ve sopayı sallama sürenizi ölçer ve görüntüler. Cihaz ayrıca vuruş temponuzu da gösterir. Vuruş temposu oranı, gerilme süresinin sopayı sallama süresine bölümüdür. Profesyonel golfçüler arasında yapılan araştırmalara göre 3'e 1 (ya da 3.0) oranı, ideal vuruş temposudur.

### İdeal Vuruş Temposu

İdeal 3.0 temposuna farklı vuruş zamanlamaları kullanarak ulaşabilirsiniz. Örnek: 0,7 sn/0,23 sn veya 1,2 sn/0,4 sn. Her golf oyuncusu kabiliyetine ve deneyimine göre kendisine özgü bir vuruş temposuna sahip olabilir. Garmin altı farklı zamanlama sağlar.

Cihaz, gerilme veya sopa sallama sürelerinizin çok hızlı, çok yavaş veya seçilen zamanlama için doğru olup olmadığını gösteren bir grafik görüntüler.



|                                                                                     |                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| ①                                                                                   | Zamanlama seçenekleri (gerilme ve sopayı sallama süresinin oranı) |
| ②                                                                                   | Gerilme süresi                                                    |
| ③                                                                                   | Sopayı sallama süresi                                             |
| ④                                                                                   | Temponuz                                                          |
|  | İyi zamanlama                                                     |
|  | Çok yavaş                                                         |
|  | Çok hızlı                                                         |

İdeal vuruş zamanınızı bulmak için en yavaş zamanlama ile başlamalı ve birkaç vuruş denemelisiniz. Tempo grafiği hem gerilme hem de sopayı sallama zamanlarınız için sürekli yeşil olduğunda, bir sonraki zamanlamaya geçebilirsiniz. Rahat bir zamanlama bulduğunuzda, bunu daha istikrarlı vuruşlar ve performans elde etmek için kullanabilirsiniz.

## Vuruş Temponuzun Analiz Edilmesi

Vuruş temponuzu görmek için bir topa vurmalısınız.

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Tempo Antrenmanı** öğesini seçin.
- 3 **START** düğmesine basın.
- 4 **Vuruş Hızı** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- 5 Tam bir hareketle topa vurun.  
Saat, vuruş analizinizi görüntüler.

## İpucu Sekansını Görüntüleme

Tempo Antrenmanı etkinliğini ilk kez kullandığınızda saat, vuruşunuzun nasıl analiz edildiğini açıklamak için bir ipucu sekansı görüntüler.

- 1 Etkinliğiniz sırasında **START** düğmesine basın.
- 2 **İpuçları** öğesini seçin.
- 3 Sonraki ipucunu görüntülemek için **START** düğmesine basın.

## Jumpmaster

### ⚠ UYARI

Jumpmaster özelliği, yalnızca paraşütle atlama konusunda deneyimli kişiler tarafından kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Jumpmaster özelliği, paraşütle atlarken birincil altimetre olarak kullanılmamalıdır. Atlamayla ilgili doğru bilgilerin girilmemesi, ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.

Jumpmaster özelliği, yüksek irtifa atlayış noktasını (HARP) hesaplarken askeri yönergelere uyar. Saat, istenilen iniş noktasına (DIP) navigasyonu başlatmak için ne zaman atladığınızı barometre ve elektronik pusula ile otomatik olarak algılar.

## Atlama Planlama

- 1 Atlama türünü seçin ([Atlama Türleri, sayfa 71](#)).
- 2 Atlama bilgilerini girin ([Atlama Bilgilerini Girme, sayfa 72](#)).  
Cihaz, HARP noktasını hesaplar.
- 3 HARP noktasına navigasyonu başlatmak için **HARP'a git** öğesini seçin.

## Atlama Türleri

Jumpmaster özelliği, atlamayı üç türden birine ayarlamana olanak tanır: HAHO, HALO veya Statik. Seçilen atlama türü, hangi ek kurulum bilgilerinin gerekli olduğunu belirler. Tüm atlama türleri için atlayış ve açılış irtifaları, yer seviyesinden fit cinsinden yüksekliğinize göre ölçülür (AGL).

**HAHO:** Yüksek İrtifa Yüksek Açılış. Jumpmaster çok yüksek bir irtifada atlar ve yüksek bir irtifada paraşütü açar. En az 1000 fitlik bir atlayış irtifası ile istenilen iniş noktasını belirlemelisiniz. Atlayış irtifası ile açılış irtifasının aynı olduğu varsayılır. Yaygın atlayış irtifası değerleri, yer seviyesinin üzerinde 12.000 - 24.000 fit arasındadır.

**HALO:** Yüksek İrtifa Düşük Açılış. Jumpmaster çok yüksek bir irtifada atlar ve düşük bir irtifada paraşütü açar. HAHO atlama türünde girilen bilgilere ek olarak açılış irtifası gereklidir. Açılış irtifası, atlayış irtifasından yüksek olamaz. Yaygın açılış irtifası değerleri, yer seviyesinin üzerinde 2000 - 6000 fit arasındadır.

**Statik:** Rüzgar hızı ve yönünün atlama süresince sabit olduğu varsayılır. Atlayış irtifası en az 1000 fit olmalıdır.

## Atlama Bilgilerini Girme

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Jumpmaster** ögesini seçin.
- 3 Atlama türünü seçin ([Atlama Türleri, sayfa 71](#)).
- 4 Atlama bilgilerinizi girmek için bir veya daha fazla eylemi tamamlayın:
  - İstenen iniş konumunda bir rota noktası belirlemek üzere **DIP** ögesini seçin.
  - Jumpmaster uçaktan atladığında yer seviyesinin üstünde atlayış irtifasını (fit cinsinden) belirlemek için **Atlayış İrtifası** ögesini seçin.
  - Jumpmaster paraşütü açtığında yer seviyesinin üstünde açılış irtifasını (fit cinsinden) belirlemek için **İrtifayı Aç** ögesini seçin.
  - Uçağın hızı nedeniyle kat edilen yatay mesafeyi (metre cinsinden) belirlemek için **İleri Fırlatma** ögesini seçin.
  - Uçağın hızı nedeniyle gidilen yönü (derece cinsinden) belirlemek için **HARP'a giden rota** ögesini seçin.
  - Rüzgar hızını (knot cinsinden) ve yönünü (derece cinsinden) belirlemek için **Rüzgar** ögesini seçin.
  - Planlanan atlamanın bazı bilgilerinde hassas ayar yapmak için **Sabit** ögesini seçin. Atlama türüne bağlı olarak **Maksimum Yüzde, Güvenlik Faktörü, K-Açık, K-Serbest Düşüş** ya da **K-Statik** seçeneğini belirleyebilir ve ek bilgi girebilirsiniz ([Sabit Ayarlar, sayfa 73](#)).
  - Atladıktan sonra istenilen iniş noktasına navigasyonu otomatik olarak etkinleştirmek için **Oto. İst. İniş Nok.** ögesini seçin.
  - HARP noktasına navigasyonu başlatmak için **HARP'a git** ögesini seçin.

## HAHO ve HALO Atlamalar İçin Rüzgar Bilgilerini Girme

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Jumpmaster** ögesini seçin.
- 3 Atlama türünü seçin ([Atlama Türleri, sayfa 71](#)).
- 4 **Rüzgar > Ekle** ögelerini seçin.
- 5 İrtifa seçin.
- 6 Knot cinsinden bir rüzgar hızı girin ve **Bitti** ögesini seçin.
- 7 Derece cinsinden bir rüzgar yönü girin ve **Bitti** ögesini seçin.  
Rüzgar değeri listeye eklenir. Hesaplamalarda yalnızca listedeki rüzgar değerleri kullanılır.
- 8 Mevcut her irtifa için 5-7 arasındaki adımları tekrarlayın.

## Rüzgar Bilgilerini Sıfırlama

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Jumpmaster** ögesini seçin.
- 3 **HAHO** veya **HALO** seçeneğini belirleyin.
- 4 **Rüzgar > Sıfırla** ögelerini seçin.

Tüm rüzgar değerleri listeden kaldırılır.

## Statik Atlama İçin Rüzgar Bilgilerini Girme

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Jumpmaster > Statik > Rüzgar** ögelerini seçin.
- 3 Knot cinsinden bir rüzgar hızı girin ve **Bitti** ögesini seçin.
- 4 Derece cinsinden bir rüzgar yönü girin ve **Bitti** ögesini seçin.

## Sabit Ayarlar

Jumpmaster ögesini seçin, atlama türünü belirleyin ve Sabit ögesini seçin.

**Maksimum Yüzde:** Tüm atlama türleri için atlama aralığını ayarlar. %100'den küçük olan ayarlar, istenilen iniş noktasına sürüklenme mesafesini azaltır. %100'den büyük olan ayarlar ise sürüklenme mesafesini artırır. Daha deneyimli jumpmaster'lar, daha düşük değerler ve paraşütle atlama konusunda daha deneyimsiz kişiler, daha yüksek değerler kullanmak isteyebilir.

**Güvenlik Faktörü:** Atlama için hata payını ayarlar (yalnızca HAHO seçeneğinde). Güvenlik faktörleri genellikle iki veya daha büyük tam sayı değerlerinden oluşur ve atlama bilgilerine göre jumpmaster tarafından belirlenir.

**K-Serbest Düşüş:** Serbest düşüş sırasında kanat derecesine göre paraşüt için rüzgarın sürüklenme değerini ayarlar (yalnızca HALO seçeneğinde). Her paraşütte bir K değeri etiketi bulunmalıdır.

**K-Açık:** Paraşütün kanat derecesine göre açık bir paraşüt için rüzgarın sürüklenme değerini ayarlar (HAHO ve HALO). Her paraşütte bir K değeri etiketi bulunmalıdır.

**K-Statik:** Statik atlama sırasında kanat derecesine göre paraşüt için rüzgarın sürüklenme değerini ayarlar (yalnızca Statik seçeneğinde). Her paraşütte bir K değeri etiketi bulunmalıdır.

## Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme

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

### Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya Kaldırma

Saat görünümünde **START** düğmesine bastığınızda sık kullanılan etkinliklerinizin listesi görüntülenir ve bu, en sık kullandığınız etkinliklere hızlı erişim sağlar. Saat, bir etkinlik başlatmak için ilk kez **START** düğmesine bastığınızda sık kullandığınız etkinlikleri seçmenizi ister. Sık kullanılan etkinlikleri istediğiniz zaman ekleyebilir veya kaldırabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.  
Sık kullanılan etkinlikleriniz, listenin üst kısmında görüntülenir.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Sık kullanılan bir etkinlik eklemek için etkinliği belirleyin ve **Favorilere ekle** ögesini seçin.
  - Sık kullanılan bir etkinliği kaldırmak için etkinliği belirleyin ve **Favorilerden Kaldır** ögesini seçin.

### Uygulamalar Listesinde Bir Etkinliğin Sırasını Değiştirme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **Yeniden Sırala** ögesini seçin.
- 5 Etkinliğin uygulamalar listesindeki konumunu ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

## Veri Ekranlarını Özelleştirme

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

**NOT:** Dalış etkinlikleri için veri ekranlarını **Dalış Ayarları** menüsünden özelleştirebilirsiniz ([Dalış Verisi Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 19](#)).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları** ögesini seçin.
- 6 Özelleştirmek için bir veri ekranı seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
  - Veri ekranındaki veri alanlarının sayısını ayarlamak için **Düzen** ögesini seçin.
  - Alanda görüntülenen verileri değiştirmek için **Veri Sahaları** ögesini ve ardından bir alanı seçin.  
**İPUÇU:** Mevcut tüm veri alanlarının listesi için [Veri Alanları, sayfa 187](#) bölümüne gidin. Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz.
  - Veri ekranının döngüdeki konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** ögesini seçin.
  - Veri ekranını döngüden kaldırmak için **Kaldır** ögesini seçin.
- 8 Gerekirse döngüye veri ekranı eklemek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.  
Özel bir veri ekranı ekleyebilir veya önceden tanımlanmış veri ekranlarından birini seçebilirsiniz.

## Etkinliğe Harita Ekleme

Bir etkinliğin veri ekranları döngüsüne harita ekleyebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Harita** ögesini seçin.

## Özel Etkinlik Oluşturma

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Ekle** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Kayıtlı etkinliklerinizin birinden yola çıkarak özel etkinliğinizi oluşturmak için **Kopyalanabilen Etkinlikler** ögesini seçin.
  - Yeni bir özel etkinlik oluşturmak için **Diğer > Diğer** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse bir etkinlik türü seçin.
- 5 Bir ad seçin veya özel bir ad girin.  
Yinelenen etkinlik adlarında bir sayı bulunur, örneğin: Bisiklet(2).
- 6 Bir seçenek belirleyin:
  - Özel etkinlik ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin. Örneğin, veri ekranlarını veya otomatik özellikleri özelleştirebilirsiniz.
  - Özel etkinliği kaydedip kullanmak için **Bitti** ögesini seçin.
- 7 Etkinliği favoriler listenize eklemek için **Evet** ögesini seçin.

## Etkinlikler ve Uygulama Ayarları

Bu ayarlar, önceden yüklenmiş her bir etkinlik uygulamasını ihtiyaçlarınıza göre özelleştirmenizi sağlar. Örneğin veri sayfalarını özelleştirebilir ve uyarılar ile antrenman özelliklerini etkinleştirebilirsiniz. Ayarların tamamı, bütün etkinlik türleri için kullanılamaz.

**MENU** düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin, bir etkinlik belirleyin ve etkinlik ayarlarına gidin.

**3B Mesafe:** İrtifa değişikliğinizle birlikte zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak kat edilen mesafeyi hesaplar.

**3B Hız:** İrtifa değişikliğinizle birlikte zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak hızınızı hesaplar.

**Tema Rengi:** Etkinlik simgesinin vurgu rengini ayarlar.

**Etkinlik Ekle:** Çoklu spor etkinliğine etkinlik türü ekler.

**Uyarılar:** Etkinlik için antrenman veya navigasyon uyarılarını ayarlar (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 77*).

**Otomatik Tırmanma:** Dahili altimetreyi kullanarak yükseklik değişikliklerini algılar ve ilgili tırmanma verilerini otomatik olarak görüntüler (*Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme, sayfa 80*).

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

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

**Otomatik Dinlenme:** Havuz yüzme etkinliği sırasında hareket etmeyi bıraktığınızda otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur (*Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 50*). Ultra koşu etkinliği için dinlenme süreölçerini otomatik olarak başlatma ve durdurma seçeneklerini ayarlar (*Ultra Koşu Otomatik Dinlenme Ayarları, sayfa 48*).

**Otomatik Kayak:** Dahili ivmeölçeri kullanarak kayak veya su sporu turlarını otomatik olarak tespit eder (*Kayak Pistlerinizi Görüntüleme, sayfa 62, Su Sporları Turlarınızı Görüntüleme, sayfa 59*).

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

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

**Otomatik Spor Değişimi:** Triatlon gibi çok sporlu bir etkinlikte bir sonraki spora geçişi otomatik olarak algılar.

**Otomatik Başlat:** Hareket etmeye başladığınızda otomatik olarak bir motokros veya BMX etkinliği başlatır.

**Büyük Sayılar:** Veri ekranlarındaki sayıların boyutunu değiştirir (*Büyük Sayılar Modu, sayfa 69*).

**Kalp Hızını Yayınla:** Etkinliği başlattığınızda kalp hızını saatinizden eşleşmiş cihazlara otomatik olarak yayınlar (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 129*).

**GameOn'a Yayınla:** Bir oyun aktivitesi başlattığınızda Garmin GameOn uygulamasına biyometrik verileri otomatik olarak yayınlar (*Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 53*).

**ClimbPro:** Bir rotada navigasyon sırasında yaklaşan ve mevcut tırmanma için yükselme bilgilerini görüntüler (*ClimbPro Özelliğini Kullanma, sayfa 79*).

**Sopa İstemi:** Sopa istatistiklerinizi kaydetmek için algılanan her vuruştan sonra kullandığınız golf sopasını girmenizi isteyen bir istem görüntüler (*İstatistikleri Kaydetme, sayfa 68*).

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

**Veri Ekranları:** Veri ekranlarını özelleştirir ve etkinlik için yeni veri ekranları ekler (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 74*).

**Başlama Sopası Mesafesi:** Golf oynarken topun vuruşunuzla gittiği ortalama mesafeyi ayarlar.

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

**Flaş Işığı:** Etkinlik sırasında LED flaş ışığın yanıp sönmeye modunu, hızını ve rengini ayarlar.

**Golf Mesafesi:** Golf oynarken kullanılan mesafe ölçü birimini ayarlar.

**Golf Rüzgar Hızı:** Golf oynarken kullanılan rüzgar hızı ölçü birimini ayarlar.

**Derecelendirme Sistemi:** Kaya tırmanışı etkinliğinde rota zorluğunu derecelendirmek için derecelendirme sistemini ayarlar.

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

**Şerit Numarası:** Pist koşusu için kulvar numaranızı belirler.

**Tur Tuşu:** Etkinlik sırasında LAP düğmesiyle tur veya dinlenme kaydetmeyi etkinleştirir.

**Cihazı Kilit:** Çoklu spor etkinliği sırasında yanlışlıkla düğmelere basılmasını ve dokunmatik ekranda kaydırma yapılmasını önlemek için dokunmatik ekranı ve düğmeleri kilitler.

**Harita:** Etkinlik için harita verileri ekranının ekran tercihlerini ayarlar (*Etkinlik Haritası Ayarları, sayfa 79*).

**Harita Katmı:** Haritada gösterilecek harita verilerini ayarlar (*Harita Verilerini Gösterme ve Gizleme, sayfa 145*).

**Metronom:** Daha hızlı, yavaş veya istikrarlı bir tempoda antrenman yaparak performansınızı geliştirmenize yardımcı olmak için sabit bir ritimde ses çalar veya titrer. Korumak istediğiniz tempoya ait dakikadaki vuruş (bpm) değerini, vuruş sıklığını ve ses ayarlarını belirleyebilirsiniz.

**Mod İzleme:** Dağda kayak ve kar kayağı için yükselme ve alçalma modunu otomatik veya manuele ayarlar.

**Engel İzleme:** Parkurdaki ilk turunuzdan engel konumlarını kaydeder. Parkurun tekrar döngülerinde saat, engel ve koşu aralıkları arasında geçiş yapmak için kaydedilen konumları kullanır (*Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme, sayfa 48*).

**PlaysLike:** Golf oynarken yeşile ayarlanmış mesafeleri gösteren "plays like" mesafe özelliğini yapılandırır (*PlaysLike Mesafe Simgeleri, sayfa 66*).

**Havuz Boyutu:** Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar.

**Ortalama Güç:** Saatin, pedal çevirmedeğinizde oluşan bisiklet güç verileri için sıfır değerlerini içerip içermediğini kontrol eder.

**Güç Modu:** Etkinlik için varsayılan güç modunu ayarlar.

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

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

**Gün Batımından Sonra Kaydet:** Saati, keşif sırasında izleme noktalarını gün batımından sonra kaydedecek şekilde ayarlar.

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

**VO2 Maks. kaydedin.:** Kros koşusu ve ultra koşu etkinlikleri için bir VO2 maksimum tahmini kaydeder.

**Kayıt Aralığı:** Keşif sırasında izleme noktalarının kaydedilme sıklığını ayarlar. GPS izleme noktaları varsayılan olarak saatte bir kaydedilir ve gün batımından sonra kaydedilmez. İzleme noktalarının daha az sıklıkla kaydedilmesi pil ömrünü en üst düzeye çıkarır.

**Yeniden Adlandır:** Etkinlik adını ayarlar.

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

**Yinele:** Çoklu spor etkinlikleri için tekrarları kaydeder. Bu seçeneği, örneğin swimrun gibi birden fazla geçiş içeren etkinlikler için kullanabilirsiniz.

**Fabrika Ayarları:** Etkinlik ayarlarını sıfırlar.

**Rota İstatistikleri:** İç mekan tırmanma etkinlikleri için rota istatistiklerini kaydeder.

**Rota Tespiti:** Etkinlik için rota hesaplama tercihlerini ayarlar (*Rota Tespiti Ayarları, sayfa 79*).

**Koşu Gücü:** Koşu gücü verilerini kaydeder ve ayarları özelleştirir (*Koşu Gücü Ayarları, sayfa 138*).

**Uydular:** Etkinlik için kullanılacak uydu sistemini ayarlar (*Uydu Ayarları, sayfa 80*).

**Skor:** Golf puanlama tercihlerinizi ayarlar, istatistik takibini etkinleştirir ve handikapınızı belirler (*Skor Ayarları, sayfa 68*).

**Segmentler:** Etkinliğe yönelik kayıtlı segmentlerinizi görüntüler (*Segmentler, sayfa 80*). Otomatik Efor seçeneği, segment sırasındaki performansınıza göre bir segmentin hedef yarış süresini otomatik olarak ayarlar.

**Segment Uyarıları:** Yaklaşan kayıtlı segmentleri size bildirir (*Segmentler, sayfa 80*).

**Öz Değerlendirme:** Etkinlik için hissedilen eforunuzun ne sıklıkla değerlendirileceğini ayarlar (*Etkinlik Değerlendirme, sayfa 46*).

**SpeedPro:** Rüzgar sörfü etkinlik turlarında gelişmiş hız ölçümlerini kaydeder.

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

**Swimrun Oto. Spor Değişimi:** Yüzme bölümü ile swimrun çoklu spor etkinliğinin koşu bölümü arasında otomatik olarak geçiş yapar.

**Dokunmatik:** Etkinlik sırasında dokunmatik ekranı etkinleştirir.

**Turnuva Modu:** Tasdikli golf turnuvalarında izin verilmeyen özellikleri devre dışı bırakır.

**Geçişler:** Çoklu spor etkinlikleri için geçişleri etkinleştirir.

**Birim:** Etkinlik için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

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

**Sanal Yardımcı:** Sanal yardımcı sopa önerilerini otomatik olarak gösterir. Bunlara menüden manuel olarak da erişebilirsiniz. Beş tur golf oynadıktan sonra görüntülenir, sopalarınızı takip eder ve skor kartlarınızı Garmin Golf uygulamasına yükler.

**Antrenman Videoları:** Kuvvet, kardiyo, yoga veya Pilates etkinlikleri için eğitici antrenman animasyonları oynatır. Önceden yüklenmiş antrenmanlar ve Garmin Connect hesabınızdan indirilen antrenmanlar için animasyonlar kullanılabilir.

## Etkinlik Uyarıları

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

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

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

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

| Uyarı Adı         | Uyarı Türü            | Açıklama                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tempo             | Menzil                | Minimum ve maksimum tempo değerlerini ayarlayabilirsiniz.                                                                                                                                                                     |
| Kalori            | Etkinlik, tekrarlanan | Kalori sayısını ayarlayabilirsiniz.                                                                                                                                                                                           |
| Özel              | Etkinlik, tekrarlanan | Mevcut bir mesajı seçebilir veya özel bir mesaj oluşturabilir ve bir uyarı türü seçebilirsiniz.                                                                                                                               |
| Mesafe            | Etkinlik, tekrarlanan | Bir mesafe aralığı ayarlayabilirsiniz.                                                                                                                                                                                        |
| İrtifa            | Menzil                | Minimum ve maksimum yükseklik değerlerini ayarlayabilirsiniz.                                                                                                                                                                 |
| Kalp Hızı         | Menzil                | Minimum ve maksimum kalp hızı değerlerini ayarlayabilir veya bölge değişimlerini seçebilirsiniz. Bkz. <a href="#">Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında, sayfa 157</a> ve <a href="#">Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 159</a> . |
| Yürüyüş Hızı      | Menzil                | Minimum ve maksimum yürüyüş hızı değerlerini ayarlayabilirsiniz.                                                                                                                                                              |
| Tempo             | Tekrarlanan           | Bir hedef yüzme temposu seçebilirsiniz.                                                                                                                                                                                       |
| Güç               | Menzil                | Yüksek veya düşük güç seviyesini seçebilirsiniz.                                                                                                                                                                              |
| Yakınlık          | Etkinlik              | Kayıtlı bir konumdan bir yarıçap ayarlayabilirsiniz.                                                                                                                                                                          |
| Koşu/Yürüyüş      | Tekrarlanan           | Düzenli aralıklarla süreli yürüyüş molaları ayarlayabilirsiniz.                                                                                                                                                               |
| Koşu Gücü         | Etkinlik, aralık      | Minimum ve maksimum güç bölgesi değerlerini ayarlayabilirsiniz.                                                                                                                                                               |
| Hız               | Menzil                | Minimum ve maksimum hız değerlerini ayarlayabilirsiniz.                                                                                                                                                                       |
| Kulaç Hızı        | Menzil                | Dakika başına yüksek veya düşük kulaç sayısı ayarlayabilirsiniz.                                                                                                                                                              |
| Saat              | Etkinlik, tekrarlanan | Bir zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.                                                                                                                                                                                         |
| Parkur Süreölçeri | Tekrarlanan           | Saniye cinsinden bir pist zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.                                                                                                                                                                   |

## Bir Uyarı Ayarlama

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

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

## Etkinlik Haritası Ayarları

Her etkinliğin harita verileri ekranının görünümünü özelleştirebilirsiniz.

**MENU** düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin. Bir etkinlik belirleyin ve ardından etkinlik ayarlarında **Harita** ögesini seçin.

**Haritaları Yapılandırma:** Yüklü harita ürünlerinden alınan verileri gösterir.

**Deniz Haritası Modu:** Denizcilik verilerini gösterirken knot haritasını etkinleştirir. Bu seçenek, çeşitli harita özelliklerini farklı renklerle görüntüleyerek denizcilik verilerinin daha okunabilir olmasını ve haritanın, basılı haritaların çizim düzenini yansıtmalarını sağlar.

**Sistem Ayarlarını Kullan:** Saatin harita sistem ayarlarındaki tercihleri kullanabilmesini sağlar ([Harita Ayarları, sayfa 143](#)). Bu ayar devre dışı bırakıldığında harita ayarlarını etkinliğe göre özelleştirebilirsiniz.

## Rota Tespiti Ayarları

Rota ayarlarını değiştirerek saatin her etkinlik için rota hesaplama şeklini özelleştirebilirsiniz.

**NOT:** Ayarların hepsi tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz.

**MENU** düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin. Bir etkinlik belirleyin ve ardından etkinlik ayarlarında **Rota Tespiti** ögesini seçin.

**Etkinlik:** Rota tespiti için bir etkinlik ayarlar. Saat, yapmakta olduğunuz etkinlik türüne göre optimize edilmiş rotaları hesaplar.

**Pop. Göre Rota Oluşturma:** Garmin Connect'teki en popüler koşular ve sürüşlere göre rotaları hesaplar.

**Rotalar:** Saati kullanarak rotada nasıl ilerleyeceğinizi ayarlar. Rotada yeniden hesaplama yapmadan ilerlemek için Rotayı İzle ögesini kullanın. Rotada rota uygulanabilir haritaları kullanarak ilerlemek ve rotadan saptığınızda rotayı yeniden hesaplamak için Harita Kullan seçeneğini kullanın.

**Hesaplama Yöntemi:** Rotalardaki süre, mesafe veya yükselmeyi en aza indirmek için hesaplama yöntemini belirler.

**Sakinmalar:** Rotalarda kaçınılacak yol veya ulaşım türlerini belirler.

**tip:** Doğrudan rota tespiti sırasında görünen işaretçinin davranışını belirler.

## ClimbPro Özelliğini Kullanma

ClimbPro özelliği, rota üzerindeki yaklaşan tırmanışlar için efor düzeyinizi yönetmenize yardımcı olur. Rotada ilerlerken eğim, mesafe ve yükseklik kazancı gibi tırmanış ayrıntılarını önceden veya gerçek zamanlı olarak görüntüleyebilirsiniz. Bisikletle tırmanış kategorileri, uzunluğa ve eğime bağlı olarak renkle gösterilir.

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.

3 Bir etkinlik seçin.

4 Etkinlik ayarlarını seçin.

5 **ClimbPro > Durum > Navigasyon Sırasında** ögesini seçin.

6 Bir seçenek belirleyin:

- ClimbPro ekranında görüntülenen veri alanlarını özelleştirmek için **Veri Alanı** ögesini seçin.
- Tırmanışın başlangıcında veya tırmanıştan belirli bir mesafe önce uyarılar ayarlamak için **Uyarı** ögesini seçin.
- Koşu etkinliklerinde alçalmaları açmak veya kapatmak için **Alçalmalar** ögesini seçin.
- Bisiklet sürme etkinlikleri sırasında algılanan tırmanma türlerini seçmek için **Tırmanış Algılama** ögesini seçin.

7 Rotadaki tırmanışları ve rota ayrıntılarını inceleyin ([Rota Ayrıntılarını Görüntüleme veya Düzenleme, sayfa 171](#)).

8 Kayıtlı bir rotada ilerlemeye başlayın ([Varış Noktasına Götme, sayfa 165](#)).

## Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme

Otomatik tırmanma özelliğini kullanarak irtifa değişikliklerini otomatik olarak tespit edebilirsiniz. Tırmanma, doğa yürüyüşü, koşu veya bisiklet sürme gibi etkinlikler sırasında kullanabilirsiniz.

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.

3 Bir etkinlik seçin.

**NOT:** Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

4 Etkinlik ayarlarını seçin.

5 **Otomatik Tırmanma > Durum** ögesini seçin.

6 **Daima** veya **Navigasyonda Değilken** ögesini seçin.

7 Bir seçenek belirleyin:

- Koşu sırasında hangi veri ekranının görüntülendiğini belirlemek için **Koşu Ekranı** ögesini seçin.
- Tırmanma sırasında hangi veri ekranının görüntülendiğini belirlemek için **Tırmanma Ekranı** ögesini seçin.
- Mod değiştirirken ekran renklerini ters çevirmek için **Renkleri Ters Çevir** ögesini seçin.
- Zaman içinde yükselme oranını ayarlamak için **Dikey Hızı** ögesini seçin.
- Cihazın mod değiştirme hızını ayarlamak için **Mod Değişimi** ögesini seçin.

**NOT:** Mevcut Ekran seçeneği, otomatik tırmanma geçişinden önce görüntülediğiniz son ekrana otomatik olarak geçiş yapmanızı sağlar.

## Uydu Ayarları

Uydu ayarlarını değiştirerek her etkinlikte kullanılan uydu sistemlerini özelleştirebilirsiniz. Uydu sistemleri hakkında daha fazla bilgi için [garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS) adresine gidin.

**MENU** düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin. Bir etkinlik ve ardından **Uydular** ögesini seçin.

**NOT:** Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

**Kapalı:** Etkinlik için uydu sistemlerini devre dışı bırakır.

**Varsayılanı Kullan:** Saatin uydular için varsayılan sistem ayarını kullanmasını sağlar (*Sistem Ayarları, sayfa 174*).

**Yalnızca GPS:** GPS uydu sistemini etkinleştirir.

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

**Hepsi + Çoklu Bant:** Birden fazla frekans bandında birden fazla uydu sistemini etkinleştirir. Çok bantlı sistemler birden fazla frekans bandı kullanarak saat zorlu koşullarda kullanılırken daha tutarlı izleme günlükleri, gelişmiş konumlama, gelişmiş çok yol hataları ve daha az atmosferik hata sağlar.

**Otomatik Seçim:** Saatin, SatIQ™ teknolojisini kullanarak ortamınıza göre en iyi çok bantlı sistemi dinamik olarak seçmesini sağlar. Otomatik Seçim ayarı, pil ömrünü önceliklendirmeye devam ederken en iyi konumlandırma doğruluğunu sunar.

**UltraTrac:** İzleme noktalarını ve sensör verilerini daha az sıklıkta kaydeder. UltraTrac özelliğini etkinleştirmek pil ömrünü artırır ancak kaydedilen etkinliklerin kalitesini azaltır. UltraTrac özelliğini daha uzun pil ömrü gerektiren ve sık sensör verisi güncellemelerinin daha az önemli olduğu etkinlikler için kullanmanız gerekir.

## Segmentler

Garmin Connect hesabınızdan cihazınıza koşu veya bisiklet sürme segmentleri gönderebilirsiniz. Bir segmenti cihazınıza kaydettikten sonra kişisel rekorunuzu veya aynı segmentte yarışan diğer katılımcıları geçmek için bir segmentte yarışabilirsiniz.

**NOT:** Garmin Connect hesabınızdan bir rota indirdiğinizde bu rotada bulunan tüm segmentleri indirebilirsiniz.

## Strava™ Segmentleri

Descent cihazınıza Strava segmentlerini indirebilirsiniz. Performansınızı geçmiş sürüşler, arkadaşlar ve aynı segmentte sürüş yapmış profesyonellerle karşılaştırmak için Strava segmentlerini takip edin.

Strava üyeliğine kaydolmak için Garmin Connect hesabınızda segmentler menüsüne gidin. Daha fazla bilgi edinmek için [www.strava.com](http://www.strava.com) adresine gidin.

Bu kılavuzdaki bilgiler hem Garmin Connect segmentleri hem de Strava segmentleri için geçerlidir.

### Segment Ayrıntılarını Görüntüleme

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Segmentler** öğesini seçin.
- 6 Bir segment seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
  - Segmente ait süre ve ortalama hız veya tempoyu görüntülemek için **Yarış Süreleri** öğesini seçin.
  - Segmenti haritada görüntülemek için **Harita** öğesini seçin.
  - Segmente ait irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** öğesini seçin.

### Segmentte Yarışma

Segmentler sanal yarış rotalarıdır. Bir segmentte yarışabilir ve performansınızı geçmiş etkinlikler, diğer kişilerin performansı, Garmin Connect hesabınızdaki bağlantılar ya da koşu veya bisiklet sürme topluluklarının diğer üyeleriyle karşılaştırabilirsiniz. Etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyerek segment konumunuzu görüntüleyebilirsiniz.

**NOT:** Garmin Connect hesabınız ve Strava hesabınız bağlıysa etkinliğiniz otomatik olarak Strava hesabınıza gönderilir. Böylece, segment konumunu inceleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
  - 2 Bir etkinlik seçin.
  - 3 Koşuya çıkın veya bisiklet sürün.

Bir segmente yaklaştığınızda mesaj görüntülenir ve segmentte yarışabilirsiniz.
  - 4 Segmentte yarışmaya başlayın.
- Segment tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.

# Applied Ballistics®

## ⚠ UYARI

Applied Ballistics özelliği, yalnızca tabanca ve mermi profillerine ve mevcut koşulların ölçümlerine dayalı olarak doğru yükseklik ve rüzgar çözümleri sağlamak için tasarlanmıştır. Ortamınıza bağlı olarak koşullar hızlı bir şekilde değişebilir. Ani rüzgarlar veya aşağı esen rüzgarlar gibi çevresel koşullardaki değişiklikler, atışınızın isabetini etkileyebilir. Yükseklik ve rüzgar çözümleri, yalnızca özelliğe girdiğiniz bilgilere dayalı önerilerdir. Sık sık ve dikkatli bir şekilde değer ölçümleri alın ve ortam koşullarındaki önemli değişikliklerden sonra değerlerin sabitlenmesi için zaman tanıyın. Değişen koşullar ve okuma hataları için her zaman bir güvenlik payı bırakın.

Atış yapmadan önce hedefinizi ve hedefinizin arkasında kalan bölgeyi daima tanıyın. Atış ortamınızı tanımayan maddi hasara, yaralanmaya veya ölüme neden olabilir.

Applied Ballistics özelliği, tüfeğinizin özelliklerine, merminizin özelliklerine ve çeşitli çevre koşullarına göre uzun aralıklı atış için özelleştirilmiş hedefleme çözümleri sunar. Rüzgar, sıcaklık, nem, aralık ve ateşleme yönü gibi parametreleri girebilirsiniz.

Bu özellik, uzun menzilli mermileri ateşlemek için ihtiyacınız olan yükseklik karşılama, rüzgar ve uçuş zamanı gibi bilgileri sağlar. Merminizin türü için özel sürüklenme modelleri de içerir. Bu özellik ile ilgili daha fazla bilgi için [appliedballisticsllc.com](http://appliedballisticsllc.com) adresini ziyaret edin. Terimler ve veri alanlarının açıklamaları için [Applied Ballistics Terimler Sözlüğü](#), sayfa 87 bölümünü inceleyin.

**NOT:** Tüm Applied Ballistics özelliklerinin kilidini açmak için Applied Ballistics Quantum™ uygulamasındaki balistik çözücüyü yükseltmeniz gerekebilir ([Applied Ballistics Quantum Uygulaması](#), sayfa 82).

## Applied Ballistics Quantum Uygulaması

Applied Ballistics Quantum uygulaması, Descent cihazınızda balistik profilleri yönetmenizi veya gerektiğinde balistik çözücünüzü yükseltmenizi sağlar. Applied Ballistics Quantum uygulamasını telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilirsiniz.

## Applied Ballistics Seçenekler

Saat görünümünde **START** öğesine bastıktan sonra **Applied Ballistics** öğesini seçin ve ardından **START** öğesine basın.

**Quick Edit:** Aralık, ateş yönünü ve rüzgar bilgilerini hızlıca düzenlemenizi sağlar ([Atış Koşullarını Hızlıca Düzenleme](#), sayfa 83).

**Range Card:** Kullanıcı giriş parametrelerine göre çeşitli aralıklarla ilgili verileri görüntülemenizi sağlar. Alanları değiştirebilir ([Aralık Kartı Alanlarını Özelleştirme](#), sayfa 83), aralık artışını düzenleyebilir ([Aralık Artışını Düzenleme](#), sayfa 83) ve temel aralığı belirleyebilirsiniz ([Temel Aralığı Ayarlama](#), sayfa 84).

**Target Card:** Kullanıcı giriş parametrelerine bağlı olarak on hedef için aralık, yükseklik ve rüzgar değerlerini görüntülemenizi sağlar.

**Environment:** Geçerli ortamınız için atmosferik koşulları özelleştirmenizi sağlar. Özel değerler girebilir, cihazdaki dahili sensörden gelen basınç ve tolerans değerlerini kullanabilir veya bağlı tempe bir sensörden ( [Çevre](#), sayfa 83) gelen sıcaklık değerini kullanabilirsiniz.

**Target:** Geçerli hedefiniz için uzun menzilli atış koşullarını özelleştirmenizi sağlar. Seçilen hedefi değiştirebilir ve on adede kadar hedef için koşulları özelleştirebilirsiniz ([Hedefi Değiştirme](#), sayfa 84).

**Profile:** Geçerli hedefiniz için ateşli silah özelliklerini ([Ateşli Silah Özelliklerini Düzenleme](#), sayfa 85), mermi özelliklerini ([Mermi Özelliklerini Düzenleme](#), sayfa 85) ve çıktı ölçü birimlerini özelleştirmenizi sağlar. Seçilen profili değiştirebilir ([Farklı Bir Profil Seçme](#), sayfa 84) ve ek profiller ekleyebilirsiniz ([Profil Ekleme](#), sayfa 84).

**Change Fields:** Profil verileri ekranındaki veri alanlarını özelleştirmenizi sağlar ([Profil Verisi Görünümünü Özelleştirme](#), sayfa 85).

**Setup:** Ölçü birimlerini seçmenizi ve rüzgar ve yükseklik çözümü seçeneklerini etkinleştirmenizi sağlar.

## Atış Koşullarını Hızlıca Düzenleme

Aralığı, ateş yönünü ve rüzgar bilgilerini düzenleyebilirsiniz.

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Quick Edit** ögesini seçin.  
**İPUCU:** Her bir değeri düzenlemek için DOWN veya UP düğmesine, sonraki alana geçmek için START düğmesine basabilirsiniz.
- 3 **RNG** değerini hedef mesafeye ayarlayın.
- 4 **DOF** değerini gerçek ateş yönünüze ayarlayın (manuel olarak veya pusulayı kullanarak).
- 5 **W 1** değerini düşük rüzgar hızına ayarlayın.
- 6 **W 2** değerini yüksek rüzgar hızına ayarlayın.
- 7 **DIR** değerini rüzgarın geldiği yöne ayarlayın.
- 8 Ayarlarınızı kaydetmek için **BACK** tuşuna basın.

## Çevre

### Ortamı Düzenleme

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Environment** ögesini seçin.
- 3 Düzenlenecek bir seçenek belirleyin.

### Otomatik Güncellemeyi Etkinleştirme

Tolerans ve basınç değerlerini otomatik olarak güncellemek için otomatik güncelleme özelliğini kullanabilirsiniz. Bir tempe sensörüne bağlandığında sıcaklık değeri de güncellenir. Hava durumu ölçere bağlandığında rüzgar hızı, rüzgar yönü ve nem değerleri de güncellenir. Değerler her beş dakikada bir güncellenir.

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Environment > Auto Update > On** ögesini seçin.

## Aralık Kartı

### Aralık Kartı Alanlarını Özelleştirme

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Range Card** ögesini seçin.  
**İPUCU:** Üçüncü sütunun farklı veri alanlarını hızlı bir şekilde görüntülemek için START düğmesine basabilirsiniz.
- 3 **START** ögesini basılı tutun.
- 4 **Change Fields** ögesini seçin.
- 5 Bir alanı kaydırmak için **START** düğmesine basın.
- 6 Alanı değiştirmek için **DOWN** veya **UP** düğmesine basın.
- 7 Değişikliklerinizi kaydetmek için **BACK** düğmesine basın.

### Aralık Artışını Düzenleme

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Range Card** ögesini seçin.
- 3 **START** ögesini basılı tutun.
- 4 **Range Increment** ögesini seçin.
- 5 Bir değer girin.

## Temel Aralığı Ayarlama

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Range Card** ögesini seçin.
- 3 **START** ögesini basılı tutun.
- 4 **Base Range** ögesini seçin.
- 5 Bir değer girin.

## Hedefler

### Hedefi Değiştirme

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Target** ögesini seçin.
- 3 Bir hedef seçin.
- 4 **Set as Current** ögesini seçin.

### Hedefi Düzenleme

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Target** ögesini seçin.
- 3 Bir hedef seçin.
- 4 Düzenlenecek bir seçenek belirleyin.

## Profil

### Farklı Bir Profil Seçme

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Profile > Profile** ögesini seçin.
- 3 Bir profil seçin.
- 4 **Change Profile** ögesini seçin.

### Profil Ekleme

Applied Ballistics Quantum uygulaması ile profil bilgilerini içeren bir .pro dosyası oluşturabilir ve dosyayı cihazdaki AB klasörüne aktarabilirsiniz. Garmin cihazınızı kullanarak da bir profil oluşturabilirsiniz.

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Profile > Profile > + Profile** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Mermi özelliklerini özelleştirmek için **Bullet Properties** ögesini seçin ([Mermi Özelliklerini Düzenleme, sayfa 85](#)).
  - Ateşli silah özelliklerini özelleştirmek için **Gun Properties** ögesini seçin ([Ateşli Silah Özelliklerini Düzenleme, sayfa 85](#)).
  - Çıkış alanlarının ölçü birimini değiştirmek için **Output Units** ögesini seçin.

### Profil Silme

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Profile > Profile** ögesini seçin.
- 3 Bir profil seçin.
- 4 **Delete Profile** ögesini seçin.

## Profil Verisi Görünümünü Özelleştirme

- 1 Bir Applied Ballistics etkinliği sırasında profil veri ekranında gezinmek için **DOWN** düğmesine basın.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 **Change Fields** ögesini seçin.
- 4 Bir alanı kaydırmak için **DOWN** veya **UP** düğmesine basın.
- 5 Alanı değiştirmek için **START** düğmesine basın.
- 6 Değişikliklerinizi kaydetmek için **BACK** düğmesine basın.

## Mermi Özelliklerini Düzenleme

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Profile > Bullet Properties** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Applied Ballistics mermi veri tabanından gelen mermi özelliklerini otomatik olarak girmek için **Bullet Database** ögesini, balistik çözücünüzü ve mermi kalibresini, üreticisini ve mermiyi seçerek eğriyi sürükleyin.  
**NOT:** Bu kalibre içindeki mermi işaretlerinin bir listesini aramak için merminizin kalibresini seçebilirsiniz. Tüm fişek adları gerçek mermi kalibresiyle eşleşmez. Örneğin, 300 Win Mag, 0,308 kalibre bir mermidir.
  - Mermi veri tabanında yoksa mermi özelliklerini manuel olarak girmek için **DOWN** düğmesine basarak seçenekler arasında gezinin ve düzenlenecek değerleri seçin.  
**NOT:** Bu bilgileri mermi imalatçısının web sitesinde bulabilirsiniz.

## Ateşli Silah Özelliklerini Düzenleme

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Profile > Gun Properties** ögesini seçin.
- 3 Düzenlenecek bir seçenek belirleyin.

## Namlu Çıkış Hızını Kalibre Etme

Namlu çıkış hızını kalibre etmek, ateşli silahınızın süpersonik aralığında daha hassas bir çözüm sağlar.

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Profile > Gun Properties > Calibrate Muzzle Velocity** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Aralığı düzenlemek için **Range** ögesini seçin.
  - Alçalma mesafesini düzenlemek için **True Drop** ögesini seçin.
- 4 **✓** ögesini seçin.

## Alçalma Ölçeği Katsayısını Kalibre Etme

Garmin namlu çıkış hızını, alçalma ölçeği katsayısından önce kalibre etmenizi önerir.

Alçalma ölçeği katsayısının kalibre edilmesi, kullandığınız ateşli silahın transsonik aralığının içinde veya ötesinde daha hassas bir çözüm sağlar.

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Profile > Gun Properties > Calibrate DSF** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Aralığı düzenlemek için **Range** ögesini seçin.
  - Alçalma mesafesini düzenlemek için **True Drop** ögesini seçin.
- 4 **✓** ögesini seçin.

## Alçalma Ölçeği Katsayı Tablosunu Görüntüleme

Alçalma ölçeği katsayı tablosu, siz alçalma ölçeği faktörünü kalibre ettikten sonra doldurulur. Gerekirse tablo değerlerini sıfırlayabilirsiniz.

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Profile > Gun Properties > View DSF Table** öğelerini seçin.
- 3 Gerekirse **MENU** düğmesine basılı tutun ve **Clear DSF Table** seçimini yapın.  
Tablo değerleri sıfırlanır.

## Namlu Çıkış Hızını ve Sıcaklık Tablosunu Düzenleme

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Profile > Gun Properties > MV-Temp Table** öğesini seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Edit** öğesini seçin.
- 5 Tabloda gezinmek için **DOWN** veya **UP** düğmesine basın.
- 6 Bir değeri düzenlemek için **START** düğmesine basın.
- 7 Değişikliklerinizi kaydetmek için **BACK** düğmesine basın.
- 8 **BACK** düğmesine basın.
- 9 Namlu çıkış hızını sıcaklık tablosunu kullanarak ayarlamak için **Muzzle Velocity > Enable MV-Temp** öğesini seçin.

## Namlu Çıkış Hızı ve Sıcaklık Tablosunu Temizleme

- 1 Applied Ballistics uygulamasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Profile > Gun Properties > MV-Temp Table** öğesini seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Clear MV-Temp** öğesini seçin.

# Applied Ballistics Terimler Sözlüğü

## Atış Çözümü Alanları

**DOF:** Kuzey 0 derece ve doğu 90 derece olacak şekilde ateşin yönü. Giriş alanı.

**İPUCU:** Cihazın üst kısmını ateşin yönüne doğru yönlendirerek bu değeri ayarlamak için pusulayı kullanabilirsiniz. Geçerli pusula değeri DOF alanında görüntülenir. Bu değeri kullanmak için START düğmesine basabilirsiniz. DOWN veya UP düğmesine basarak manuel olarak bir değer girebilirsiniz.

**NOT:** DOF yalnızca Koriolis etkisini hesaplamak için kullanılır. 1000 yarıdan daha kısa bir mesafedeki hedefe atış yapıyorsanız bu giriş alanı isteğe bağlıdır.

**Elevation:** Miliradian (mil) veya açı dakikası (MOA) cinsinden görüntülenen, hedefleme çözümünün dikey kısmıdır.

**RNG:** Yarda veya metre cinsinden gösterilen, hedefe olan mesafedir. Giriş alanı.

**W 1/2:** Rüzgar hızı 1, rüzgar hızı 2 ve rüzgar yönü. Örneğin, rüzgar yönü (DIR) 9:00 ise rüzgar atıcının bakış açısından soldan sağa doğru esmektedir. Giriş alanı.

**NOT:** Rüzgar hızı 2 alanı isteğe bağlıdır. Hem rüzgar hızı 1 hem de rüzgar hızı 2 öğelerini kullanmak, hedefle aranızda farklı mesafelerdeki farklı rüzgar hızlarını hesaplamamanın etkili bir yolu değildir. Bu alanların kullanılması, rüzgar değerlerini engellemenin (izole etmenin) ve çözüm için minimum ve maksimum rüzgar değerlerini hesaplamamanın bir yoludur.

**Windage 1:** Hedefleme çözümünün yatay kısmı rüzgar hızı 1 ve rüzgar yönüne göre miliradian (mil) veya açı dakikası (MOA) cinsinden görüntülenir.

**Windage 2:** Hedefleme çözümünün yatay kısmı rüzgar hızı 2 ve rüzgar yönüne göre miliradian (mil) veya açı dakikası (MOA) cinsinden görüntülenir.

## Ek Çıktı Alanları

**Aero. Jump. Effect:** Aerodinamik sıçramaya atfedilen yükseklik çözümünün miktarıdır. Aerodinamik sıçrama, bir çapraz rüzgarın neden olduğu dikey mermi sapmasıdır. Aerodinamik sıçrama, rüzgar hızı 1 değerine göre hesaplanır. Çapraz rüzgar bileşeni veya rüzgar değeri yoksa bu değer sıfırdır.

**Bullet Drop:** İnç cinsinden görüntülenen, merminin uçuş yolu boyunca yaşayacağı alçalmadır.

**Cos. Incl. Ang.:** Hedef eğim açısının kosinüs değeridir.

**H. Cor. Effect:** Yatay Koriolis etkisi. Yatay Koriolis etkisi, Koriolis etkisine atfedilen rüzgar çözümünün miktarıdır. Her zaman cihaz tarafından hesaplanır ancak geniş mesafede atış yapmıyorsanız etkisi minimum olabilir.

**Lead:** Belirli bir hızda sola veya sağa hareket eden bir hedefi vurmak için gerekli olan yatay düzeltmedir.

**İPUCU:** Hedefinizin hızını girdiğinizde cihaz gereken rüzgarı toplam rüzgar değerine ekler.

**Max. Ord.:** Maksimum kararlılık. Maksimum kararlılık, merminin uçuş yolu boyunca ulaşacağı, namlu ekseninin üzerindeki maksimum yüksekliktir.

**Max. Ord. Range:** Merminin maksimum kararlılığına ulaşacağı menzildir.

**Remaining Energy:** Fut-libre kuvvet (ft.lbf) veya jul (J) cinsinden görüntülenen, mermide kalan enerji miktarıdır.

**Spin Drift:** Dönüş sapmasına (jiroskopik sapma) atfedilen rüzgar çözümünün miktarıdır. Örneğin, kuzey yarım kürede, sağ döner silindirden çıkan bir mermi hareket ederken her zaman hafifçe sağa doğru sapacaktır.

**Time of Flight:** Bir merminin belirli bir aralıkta hedefine ulaşması için gereken süreyi belirten hareket süresidir.

**V. Cor. Effect:** Dikey Koriolis etkisi. Dikey Koriolis etkisi, Koriolis etkisine atfedilen yükseklik çözümünün miktarıdır. Her zaman cihaz tarafından hesaplanır ancak geniş mesafede atış yapmıyorsanız etkisi minimum olabilir.

**Velocity:** Merminin hedefle temas ettiği andaki tahmini hızıdır.

**Velocity Mach:** Mach hızı faktörü olarak görüntülenen, merminin hedefle temas ettiği andaki tahmini hızıdır.

## Ortam Alanları

**Amb/Stn Pressure:** Ortam (istasyon) basıncı. Ortam basıncı deniz seviyesi (barometrik) basıncını temsil edecek şekilde ayarlanmamıştır. Balistik atış çözümü için ortam basıncı gereklidir. Giriş alanı.

**İPUCU:** Bu değeri manuel olarak girebilir veya cihazdaki dahili sensörden gelen basınç değerini kullanmak için Use Current Pressure seçeneğini belirleyebilirsiniz.

**Humidity:** Havadaki nem yüzdesi. Giriş alanı.

**Latitude:** Dünyanın yüzeyindeki yatay konumdur. Negatif değerler ekvatorun altındadır. Pozitif değerler ekvatorun üzerindedir. Bu değer, dikey ve yatay Koriolis sapmasını hesaplamak için kullanılır. Giriş alanı.

**İPUCU:** Cihazınızdan GPS koordinatlarını kullanmak için Use Current Position seçeneğini belirleyebilirsiniz.

**NOT:** Latitude yalnızca Koriolis etkisini hesaplamak için kullanılır. 1000 yarıdan daha kısa bir mesafedeki hedefe atış yapıyorsanız bu giriş alanı isteğe bağlıdır.

**Temperature:** Geçerli konumunuzdaki sıcaklık. Giriş alanı.

**İPUCU:** Bağlı bir tempe sensöründen veya başka bir sıcaklık kaynağından sıcaklık değerini manuel olarak girebilirsiniz. Bir tempe sensörüne bağlanıldığında bu alan otomatik olarak güncellenmez.

**Wind Direction:** Rüzgarın geldiği yöndür. Örneğin, 9:00 yönündeki bir rüzgar solunuzdan sağınıza doğru eser. Giriş alanı.

**Wind Speed 1:** Atış çözümünde kullanılan rüzgar hızıdır. Giriş alanı.

**Wind Speed 2:** Atış çözümünde kullanılan isteğe bağlı ek rüzgar hızıdır. Giriş alanı.

**İPUCU:** Üst ve alt değerler içeren bir rüzgar çözümünü hesaplamak için iki rüzgar hızı kullanabilirsiniz. Atış için geçerli olan gerçek rüzgar bu aralığa denk gelmelidir.

### **Hedef Alanlar**

**Direction of Fire:** Kuzey 0 derece ve doğu 90 derece olacak şekilde ateşin yönü. Giriş alanı.

**NOT:** Direction of Fire yalnızca Koriolis etkisini hesaplamak için kullanılır. 1000 yarıdan daha kısa bir mesafedeki hedefe atış yapıyorsanız bu giriş alanı isteğe bağlıdır.

**Inclination:** Atışın eğim açısı. Negatif bir değer, yokuş aşağı bir atışı ifade eder. Pozitif değerler yokuş yukarı atışı ifade eder. Atış çözümü, yokuş yukarı veya yokuş aşağı atışta ayarlanan çözümü hesaplamak için çözümün dikey kısmını eğim açısının kosinüs değeriyle çarpar. Giriş alanı.

**Range:** Yarda veya metre cinsinden gösterilen, hedefe olan mesafedir. Giriş alanı.

**Speed:** Hareketli bir hedefin hızı, mil/saat (mph) veya kilometre/saat (km/sa) cinsinden gösterilir. Negatif bir değer, hedefin sola doğru hareket ettiğini gösterir. Pozitif bir değer, hedefin sağa doğru hareket ettiğini gösterir. Giriş alanı.

### **Profil Alanları, Mermi Özellikleri**

**Ballistic Coefficient:** Merminiz için üreticinin balistik katsayısı. Giriş alanı.

**İPUCU:** Applied Ballistics özel sürüklenme eğrilerinden birini kullandığınızda, balistik katsayı 1.000 değerini görüntüler.

**Bullet Diameter:** Mermi çapı inç cinsinden ölçülür. Giriş alanı.

**NOT:** Merminin çapı, genel olarak kullanılan adından farklı olabilir. Örneğin, 300 Win Mag aslında 0,308 inç çapındadır.

**Bullet Length:** Merminin uzunluğu inç cinsinden ölçülür. Giriş alanı.

**Bullet Weight:** Grain cinsinden ölçülen mermi ağırlığı. Giriş alanı.

**Drag Curve:** Applied Ballistics özel sürüklenme eğrisi veya G1 veya G7 standart yansıtma modelleri. Giriş alanı.

**NOT:** Çoğu uzun menzilli tüfek mermileri G7 standardına daha yakındır.

### **Profil Alanları, Ateşli Silah Özellikleri**

**Muzzle Velocity:** Merminin namlu ucunu terk ederken sahip olduğu hızdır. Giriş alanı.

**NOT:** Bu alan, atış çözümünün hassas hesaplamaları için gereklidir. Namlu çıkış hızını kalibre ederseniz bu alan daha doğru ateşleme çözümü için otomatik olarak güncellenebilir.

**Output Units:** Ölçü birimini ayarlar. Bir Miliradian (mil) 100 metre mesafede 3,438 inç'tir. Bir dakikalık açı (MOA) 100 m'de 1,047 inçtir.

**Sight Height:** Tüfek namlusunun merkez ekseninden dürbünün merkez eksenine olan mesafe. Giriş alanı.

**İPUCU:** Sürgünün üst kısmından rüzgar taretinin ortasına kadar ölçerek ve sürgü çapının yarısını ekleyerek bu değeri kolayca belirleyebilirsiniz.

**SSF - Elevation:** Dikey ölçeklemeyi hesaba katan doğrusal bir çarpandır. Tüm tüfek dürbünleri mükemmel takip özelliğine sahip olmadığından balistik çözüm ölçeğin tüfek dürbününe göre düzeltilmesini gerektirir. Örneğin, bir taret 10 mil hareket ettirilirse ancak darbe 9 mil ise görüş ölçeği 0,9'dur. Giriş alanı.

**SSF - Windage:** Yatay ölçeklemeyi hesaba katan doğrusal bir çarpandır. Tüm tüfek dürbünleri mükemmel takip özelliğine sahip olmadığından balistik çözümü ölçeğin tüfek dürbününe göre düzeltilmesini gerektirir. Örneğin, bir taret 10 mil hareket ettirilirse ancak darbe 9 mil ise görüş ölçeği 0,9'dur. Giriş alanı.

**Twist Rate:** Namlunuzdaki yivin bir tam dönüş yapabilmesi için gerekli mesafedir. Tüfek bükümü genellikle tabanca veya barel üreticisi tarafından verilir. Giriş alanı.

**Zero Height:** Sıfır aralığındaki darbeyi yükseltme amaçlı, isteğe bağlı bir değişiklik. Bu genellikle bir susturucu eklerken veya bir subsonik yük kullanırken kullanılır. Örneğin, bir susturucu eklerseniz ve merminiz hedefi beklenenden 1 inç daha yüksekte vurursa Zero Height değerinizi 1 inç'tir. Susturucuyu çıkarırken bunu sıfıra ayarlamanız gerekir. Giriş alanı.

**Zero Offset:** Sıfır aralığında rüzgarı etkileme amaçlı, opsiyonel bir değişiklik. Bu genellikle bir susturucu eklerken veya bir subsonik yük kullanırken kullanılır. Örneğin, bir susturucu eklerseniz ve merminiz hedefinize beklenen konumun 1 inç solunda temas ederse Zero Offset değerinizi -1 inç'tir. Susturucuyu çıkarırken bunu sıfıra ayarlamanız gerekir. Giriş alanı.

**Zero Range:** Tüfeğin sıfırlandığı aralıktır. Giriş alanı.

**Profil Alanları, Ateşli Silah Özellikleri, Namlu Çıkış Hızını Kalibre Et**

**Range:** Namlu ucu ile hedef arasındaki mesafe. Giriş alanı.

**İPUCU:** Atış çözümünde önerilen aralığa mümkün olduğunca yakın bir değer girmeniz gerekir. Bu, merminin Mach 1,2 değerine yavaşladığı ve transsonik aralığa girmeye başladığı aralıktır.

**True Drop:** Merminin hedefe gidişi sırasında alçalma gösterdiği gerçek mesafedir. Miliradian (mil) veya açı dakikası (MOA) cinsinden gösterilir. Giriş alanı.

**Profil Alanları, Ateşli Silah Özellikleri, Alçalma Ölçeği Katsayısını Kalibre Et**

**Range:** Atış yaptığınız aralık. Giriş alanı.

**İPUCU:** Bu aralık, atış çözümünde önerilen aralığın %90'ının içinde olmalıdır. Önerilen aralığın %80'inden düşük değerler geçerli bir ayarlama sağlamaz.

**True Drop:** Belirli bir aralıkta ateşlendiğinde merminin düştüğü gerçek mesafe, miliradian (mil) veya açı dakikası (MOA) cinsinden gösterilir. Giriş alanı.

## Antrenman

### Birleşik Antrenman Durumu

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

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

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

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

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

### Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme

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

Descent saatinizi ve diğer Garmin cihazlarınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

**İPUCU:** Garmin Connect uygulamasında birincil antrenman cihazı ve birincil giyilebilir cihaz ayarlayabilirsiniz ([Birleşik Antrenman Durumu, sayfa 89](#)).

Diğer Garmin cihazlarınızdaki son etkinlikler ve performans ölçümleri Descent saatinizde görünür.

## Yarış Etkinliği için Antrenman Yapma

VO2 maksimum tahmininiz varsa saatiniz, koşu veya bisiklet etkinliği için antrenman yapmanıza yardımcı olacak günlük antrenmanlar önerebilir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 107](#)).

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

## Yarış Takvimi ve Birincil Yarış

Garmin Connect takviminize bir yarış etkinliği eklediğinizde birincil yarış görünümünü ekleyerek etkinliği saatinizde görüntüleyebilirsiniz ([Görünümler, sayfa 101](#)). Etkinlik tarihi önümüzdeki 365 gün içinde olmalıdır. Saat, etkinlik için geri sayımı, hedef sürenizi veya tahmini bitiş zamanınızı (yalnızca koşu etkinlikleri) ve hava durumu bilgilerini görüntüler.

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

Birden fazla yarış etkinliği eklerseniz birincil etkinliği seçmeniz istenir.

Etkinliğiniz için mevcut rota verilerine bağlı olarak yükseklik verilerini, rota haritasını görüntüleyebilir ve PacePro™ bir planı ekleyebilirsiniz ([PacePro Antrenmanı, sayfa 94](#)).

## Antrenmanlar

Her bir antrenman adımı ile değişik mesafeler, süreler ve kaloriler için hedefler içeren kendinize özel antrenmanlar oluşturabilirsiniz. Etkinliğiniz sırasında antrenman adım mesafesi veya mevcut tempo gibi antrenman adım bilgilerini içeren antrenmana özel veri ekranlarını görebilirsiniz.

**Saatinizde:** Saatinizde yüklü olan tüm antrenmanları görüntülemek için etkinlik listesinden antrenmanlar uygulamasını açabilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulamalar, sayfa 44](#)).

Antrenman geçmişinizi de görüntüleyebilirsiniz.

**Uygulamada:** Antrenman oluşturup daha fazla antrenman bulabilir ya da dahili antrenmanlar arasından bir antrenman planı seçip bunu saatinize aktarabilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 91](#)).

Antrenmanları planlayabilirsiniz.

Mevcut antrenmanlarınızı güncelleyebilir ve düzenleyebilirsiniz.

## Antrenman Başlatma

Cihazınız size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** düğmesine basılı tutun ve **Antrenman** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
  - Bir aralıklı antrenmana veya antrenman hedefi olan bir egzersize başlamak için **Hızlı Antrenman** ögesini seçin (*Aralıklı Antrenman Başlatma, sayfa 92, Antrenman Hedefi Ayarlama, sayfa 93*).
  - Önceden yüklenmiş veya kaydedilmiş bir antrenman başlatmak için **Antrenman Kütüphanesi** ögesini seçin (*Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 91*).
  - Garmin Connect antrenman takviminizden planlanmış bir antrenman başlatmak için **Antrenman Takvimi** ögesini seçin (*Antrenman Takvimi Hakkında, sayfa 94*).

**NOT:** Tüm etkinlik türleri için tüm seçenekler mevcut değildir.

- 5 Bir antrenman seçin.

**NOT:** Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.

- 6 Gerekirse **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.

- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.

Bir antrenmanı başlattıktan sonra cihaz antrenmanın her adımını, adım notlarını (isteğe bağlı), hedefi (isteğe bağlı) ve mevcut antrenman verilerini görüntüler. Kuvvet, yoga, kardiyo veya Pilates aktiviteleri için eğitim animasyonu görüntülenir.

## Antrenman Yürütme Puanı

Bir antrenmanı tamamladıktan sonra saat, antrenmanı ne kadar doğru tamamladığınıza bağlı olarak antrenman yürütme puanınızı görüntüler. Etkin antrenman adımlarına en yüksek öncelik verilir. Bu, efor seviyenizin adım hedefiyle ne kadar iyi eşleştiğini ve tüm adımları tamamlayıp tamamlamadığınızı ölçer. Isınma ve toparlanma adımlarının puanınız üzerinde daha az etkisi vardır. Soğuma adımı, antrenman yürütme puanınızı etkilemez.

**NOT:** Antrenman yürütme puanınız yalnızca koşu veya bisiklet sürme antrenmanları için görünür.

|                                                                                     |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | İyi, %67-100     |
|  | Ortalama, %34-66 |
|  | Düşük, %0-33     |

## Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme

Garmin Connect üzerinden antrenman indirebilmeniz için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir (*Garmin Connect, sayfa 151*).

- 1 Bir seçenek belirleyin:
  - Garmin Connect uygulamasını açın ve **•••** simgesini seçin.
  - [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) adresine gidin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 3 Antrenman bulun ya da yeni bir antrenman oluşturup kaydedin.
- 4  veya **Cihaza Gönder** ögesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

## Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme

Saatin günlük bir koşu veya bisiklet antrenmanı önerebilmesi için önce VO2 maksimum tahminine sahip olmanız gerekir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 107](#)).

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Koşu** veya **Bisiklet** ögesini seçin.  
Önerilen günlük antrenman görüntülenir.
- 3 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
  - Antrenmanı yapmak için **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
  - Antrenmanı silmek için **Kapat** ögesini seçin.
  - Antrenman adımlarını önizlemek için **Adım** ögesini seçin.
  - Gelecek hafta için antrenman önerilerini görüntülemek üzere **Daha Fazla Öneri** ögesini seçin.
  - **Hedef Türü** gibi antrenman ayarlarını görüntülemek için **Ayarlar** ögesini seçin.

Önerilen antrenman; antrenman alışkanlıkları, toparlanma süresi ve VO2 maksimum değerlerindeki değişikliklere göre otomatik olarak güncellenir.

## Aralıklı Antrenman Başlatma

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

Tüm aralıkları tamamladığınızda bir mesaj gösterilir.

## Aralıklı Antrenman Özelleştirme

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Hızlı Antrenman > Intrv.ler > Yapılandırılmış Tekrarlar > Dzenle** ögesini seçin.
- 5 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:
  - Aralık süresini ve türünü ayarlamak için **Intrv.** ögesini seçin.
  - Dinlenme süresini ve türünü ayarlamak için **Dinlenme** ögesini seçin.
  - Tekrarların sayısını ayarlamak için **Yinele** ögesini seçin.
  - Antrenmanınıza açık uçlu bir ısınma eklemek için **Isınma > Açık** ögesini seçin.
  - Antrenmanınıza açık uçlu bir soğuma eklemek için **Soğuma > Açık** ögesini seçin.
- 6 **BACK** düğmesine basın.

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

## Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme

Kritik Yüzme Hızı (CSS) değerinizi, 100 metrelik tempo olarak ifade edilen zamana dayalı bir testin sonucudur. CSS'nizi, yorulmadan ve durmadan koruyabileceğiniz teorik hızdır. CSS'nizi kullanarak antrenman temponuza yön verebilir ve gelişiminizi takip edebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Antrenman Kütüphanesi > Kritik Yüzme Hızı > Kritik Yüzme Hızı Testi Yapın** ögesini seçin.
- 5 Antrenman adımlarını önizlemek için (isteğe bağlı) **DOWN** düğmesine basın.
- 6 **START** düğmesine basın.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 8 Ekrandaki talimatları izleyin.

## Virtual Partner® Özelliğini Kullanma

Virtual Partner özelliği, hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olması için tasarlanmış bir antrenman aracıdır. Virtual Partner için bir tempo belirleyip ona karşı yarışabilirsiniz.

**NOT:** Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögelerini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Sanal Partner** ögelerini seçin.
- 6 Bir tempo veya hız değeri girin.
- 7 Virtual Partner ekranının konumunu değiştirmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 8 Etkinliğinizi başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 44*).
- 9 Virtual Partner ekranına gidip kimin önde olduğunu görmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

## Antrenman Hedefi Ayarlama

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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
  - 2 Bir etkinlik seçin.
  - 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
  - 4 **Antrenman** ögesini seçin.
  - 5 Bir seçenek belirleyin:
    - **Hedef Seç** ögesini seçin.
    - **Hızlı Antrenman** ögesini seçin.
  - 6 Bir seçenek belirleyin:
    - Önceden ayarlanmış bir mesafe seçmek ya da özel bir mesafe girmek için **Yalnızca Mesafe** ögesini seçin.
    - Bir mesafe ve süre hedefi seçmek için **Mesafe ve Süre** ögesini seçin.
    - Bir mesafe ve tempo veya hız hedefi seçmek için **Mesafe ve Pace** veya **Mesafe ve Hız** ögesini seçin.
- Antrenman hedefi ekranı görünür ve tahmini bitiş sürenizi görüntüler.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.

**İPUCU:** Antrenman hedefini iptal etmek için **MENU** düğmesini basılı tutup **Hedefi İptal Et** ögesini seçebilirsiniz.

## Önceki Bir Etkinlikte Yarışma

Önceden kaydedilmiş veya indirilmiş bir etkinlikte yarışabilirsiniz. Bu özellik, etkinlik sırasında ne kadar ileride veya geride olduğunuzu görmeniz için Virtual Partner özelliğiyle çalışır.

**NOT:** Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > KENDİNİZLE YARIŞIN** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
  - Cihazınızda önceden kaydedilmiş bir etkinliği seçmek için **Geçmişten** ögesini seçin.
  - Garmin Connect hesabınızdan indirdiğiniz bir etkinliği seçmek için **İndirildi** ögesini seçin.
- 6 Etkinliği seçin.

Tahmini bitiş sürenizi gösteren Virtual Partner ekranı görünür.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

## Antrenman Takvimi Hakkında

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

### Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma

Bir antrenman planını indirip kullanabilmek için Garmin Connect hesabına sahip olmalı ve Garmin saatinizi veya bisiklet bilgisayarınızı uyumlu bir telefonla eşleştirmelisiniz ([Garmin Connect, sayfa 151](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Garmin Coach Planları** öğelerini seçin.
- 3 Bir antrenman planı seçin ve planlayın.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 Takviminizdeki antrenman planını gözden geçirin.

### Uyarlanabilir Antrenman Planları

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

## PacePro Antrenmanı

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

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

## PacePro Uygulamasından Garmin Connect Planı İndirme

Garmin Connect üzerinden bir PacePro planı indirebilmeniz için Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect, sayfa 151](#)).

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

## Saatinizde PacePro Planı Oluşturma

Saatinizde bir PacePro planı oluşturabilmeniz için önce bir rota oluşturmanız gerekir ([Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 170](#)).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar** ögesini seçin.
- 5 Bir saha seçin.
- 6 **PacePro > Yeni Oluştur** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
  - **Hedef Tempo** ögesini seçin ve hedef temponuzu girin.
  - **Hedef Süre** ögesini seçin ve hedef sürenizi girin.Saatinizde özel hız şeridiniz görüntülenir.
- 8 **START** düğmesine basın.
- 9 Bir seçenek belirleyin:
  - Planı başlatmak için **Planı Kabul Et** ögesini seçin.
  - Bölümlerin önizlemesini görmek için **Bölümleri Görüntüle** ögesini seçin.
  - Rotaya ait irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
  - Rotayı haritada görüntülemek için **Harita** ögesini seçin.
  - Planı silmek için **Kaldır** ögesini seçin.

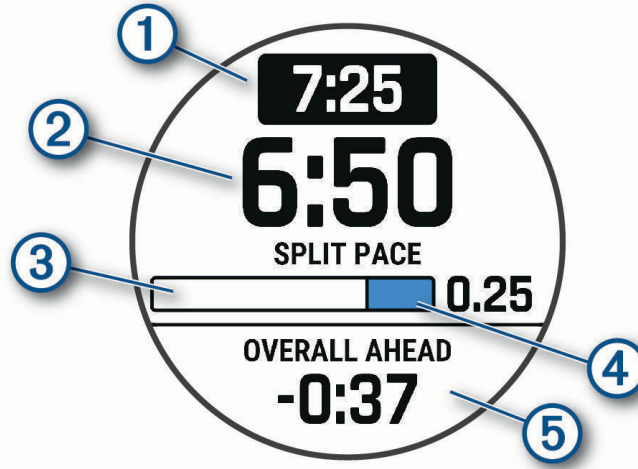
## PacePro Planı Başlatma

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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > PacePro Planları** ögesini seçin.
- 5 Bir plan seçin.
- 6 **START** düğmesine basın.

**İPUCU:** PacePro planını kabul etmeden önce bölümlerin, yükseklik profilinin ve haritanın önizlemesini görebilirsiniz.

- 7 Planı başlatmak için **Planı Kabul Et** ögesini seçin.
- 8 Gerekirse tur navigasyonunu etkinleştirmek için **Evet** ögesini seçin.
- 9 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.



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

**İPUCU:** PacePro planını durdurmak için MENU düğmesini basılı tutup **PacePro'yu Durdur > Evet** ögelerini seçebilirsiniz. Etkinlik zamanlayıcısı çalışmaya devam eder.

## Power Guide

Bir rotada gösterdiğiniz eforu planlamak için bir güç stratejisi oluşturup kullanabilirsiniz. Descent cihazınız, özelleştirilmiş bir güç kılavuzu oluşturmak için FTP'nizi, rota yüksekliğini ve tahmini rota tamamlama sürenizi kullanır.

Başarılı bir güç kılavuzu stratejisi planlamanın en önemli adımlarından biri, efor düzeyinizi seçmektir. Rotada daha yüksek efor gösterirseniz güç önerileri artarken daha kolay bir efor seçerseniz öneriler azalır ([Power Guide Oluşturma ve Kullanma, sayfa 97](#)). Bir güç kılavuzunun temel amacı, belirli bir hedef süreye ulaşmak değil, kabiliyetiniz hakkında bilinenlere dayanarak rotayı tamamlamanıza yardımcı olmaktır. Sürüş sırasında efor seviyesini ayarlayabilirsiniz.

Güç kılavuzları her zaman bir rotayla ilişkilendirilir ve antrenmanlarla veya segmentlerle kullanılamaz. Stratejinizi Garmin Connect uygulamasında görüntüleyip düzenleyebilir ve uyumlu Garmin cihazlarıyla senkronize edebilirsiniz. Bu özellik, cihazınızla eşleştirilmesi gereken bir güç ölçeği gerektirir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 136](#)).

### Power Guide Oluşturma ve Kullanma

Güç kılavuzu oluşturabilmeniz için önce bir güç ölçeği saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 136](#)). Ayrıca saatinize bir rota yüklemiş olmanız gerekir ([Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 170](#)).

Garmin Connect uygulamasında da bir Power Guide oluşturabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir dış mekan bisiklet etkinliği seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Power Guide > Yeni Oluştur** ögesini seçin.
- 5 Bir rota seçin ([Rotalar, sayfa 169](#)).
- 6 Bir sürüş pozisyonu seçin.
- 7 Bir ekipman ağırlığı seçin.
- 8 **START** düğmesine basın ve **Planı Kullan** ögesini seçin.

**İPUCU:** Haritayı, irtifa profilini, eforu, ayarları ve bölümleri önizleyebilirsiniz. Ayrıca sürüşe başlamadan önce eforu, araziye, sürüş pozisyonunu ve ekipman ağırlığını da ayarlayabilirsiniz.

## Geçmiş

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

**NOT:** Cihaz belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

## Geçmiş Kullanma

Geçmiş, saatinize kaydettiğiniz geçmiş etkinlikleri içerir.

Saatte, etkinlik verilerinize hızlıca erişmeniz için bir geçmiş görünümü bulunur ([Görünümler, sayfa 101](#)).

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.**Etkinlikler**.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **START** düğmesine basın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
  - Etkinlikle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Tüm İstatistikler** ögesini seçin.
  - Etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyonunuz üzerindeki etkisini görüntülemek için **Antrenman Etkisi** ([Antrenman Etkisi Hakkında, sayfa 116](#)).
  - Her kalp atış hızı bölgesindeki sürenizi görüntülemek için **Kalp Hızı** ögesini seçin.
  - Tur seçmek ve her turla ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Turlar** ögesini seçin.
  - Bir kayak veya snowboard pisti her pistle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Koşular** ögesini seçin.
  - Egzersiz seti seçmek ve her setle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Set** ögesini seçin.
  - Etkinliği bir harita üzerinde görüntülemek için **Harita** ögesini seçin.
  - Etkinliğin irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
  - Seçilen etkinliği silmek için **Sil** ögesini seçin.

## Çoklu Spor Geçmiş

Cihazınız; toplam mesafe, süre, kalori ve isteğe bağlı aksesuar verileri dahil olmak üzere etkinliğin toplam çoklu spor özetini depolar. Cihazınız aynı zamanda her spor segmentinin ve geçişin etkinlik verilerini depolayarak benzer antrenman etkinliklerini karşılaştırmanızı ve geçişler arasında ne kadar hızlı ilerlediğinizi takip etmenizi sağlar. Geçiş geçmişine mesafe, süre, ortalama hız ve kalori dahildir.

## Kişisel Rekorlar

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

**NOT:** Bisiklet sürme etkinliği için kişisel rekorlarda, en fazla eğitim ve en yüksek güç (güç ölçer gerekir) bulunur.

## Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Bir rekor seçin.
- 5 **Rekoru Görüntüle** ögesini seçin.

## Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Geri yüklemek üzere bir rekor seçin.
- 5 **Önceki > Evet** ögesini seçin.

**NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

## Kişisel Rekorları Silme

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
  - 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
  - 3 Bir spor seçin.
  - 4 Bir seçenek belirleyin:
    - Bir rekoru silmek için önce onu ardından **Rekoru Sil > Evet** ögesini seçin.
    - Tüm spor rekorlarını silmek için **Tüm Rekorları Temizle > Evet** ögesini seçin.
- NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

## Veri Toplamlarını Görüntüleme

Saatinizde kayıtlı olan toplam mesafe ve süre verilerini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Toplam** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Haftalık veya aylık toplamaları görüntülemek için bir seçenek belirleyin.

## Yolölçeri Kullanma

Yolölçer; kat edilen toplam mesafeyi, kazanılan irtifayı ve etkinlik süresini otomatik olarak kaydeder.

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Toplam > Yol Ölçer** ögesini seçin.
- 3 Yolölçer toplamalarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

## Geçmişi Silme

- 1 Saat görünümünden **MENU** ögesini basılı tutun.
  - 2 **Geçmiş > Seçenekler** ögesini seçin.
  - 3 Bir seçenek belirleyin:
    - Tüm etkinlikleri geçmişten silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** ögesini seçin.
    - Tüm mesafe ve süre toplamalarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** ögesini seçin.
- NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

## Görünüş

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

## Saat Görünümü Ayarları

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

## Varsayılan Saat Görünümü



|   |                                                                                                                                                  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Alternatif saat dilimi işaretçisi. Saat üzerindeki 24 saatlik zaman işaretlerini kullanır ( <i>Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 43</i> ). |
| ② | Kalan uçuş yasağı süresi. Saat üzerindeki 24 saatlik işaretleri kullanır ( <i>Uçuş Yasağı Süresi, sayfa 10</i> ).                                |
| ③ | Dalıştan sonra yüzeyde geçen süre (SI) ( <i>Yüzeyde Geçen Süre Görünümünü İnceleme, sayfa 30</i> ).                                              |

## Saat Görünümünü Özelleştirme

Bir Connect IQ saat görünümünü etkinleştirmeden önce Connect IQ mağazasından bir saat görünümü yüklemeniz gerekir (*Connect IQ Özellikleri, sayfa 153*).

Saat görünümü bilgilerini ve görünümünü özelleştirebilir ya da yüklenmiş bir Connect IQ saat görünümünü etkinleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
  - 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
  - 3 Saat görünümü seçeneklerinin önizlemesini görmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
  - 4 Özel bir dijital veya analog saat görünümü oluşturmak için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
  - 5 **START** düğmesine basın.
  - 6 Bir seçenek belirleyin:
    - Saat görünümünü etkinleştirmek için **Uygula** ögesini seçin.
    - Analog saat görünümünün sayılarının stilini değiştirmek için **Kadran** ögesini seçin.
    - Analog saat görünümünün ibrelerinin stilini değiştirmek için **İbreler** ögesini seçin.
    - Dijital saat görünümündeki sayıların stilini değiştirmek için **Düzen** ögesini seçin.
    - Dijital saat görünümünün saniyelerinin stilini değiştirmek için **Saniye** ögesini seçin.
    - Saat görünümünde görünen verileri değiştirmek için **Veri** ögesini seçin.
    - Saat görünümüne tema rengi eklemek veya tema rengini değiştirmek için **Tema Rengi** ögesini seçin.
    - Karanlık ortamlarda saat görünümü için düşük parlaklık modunu etkinleştirmek için **Işık** ögesini seçin.
    - Varsayılan saat görünümündeki alternatif saat dilimi işaretçisi için kullanılan saat dilimini değiştirmek için **Alt. Saat Dilimleri** ögesini seçin (*Alternatif Saat Dilimini Düzenleme, sayfa 44*).
- NOT:** Alternatif saat dilimi işaretçisi, listedeki ilk alternatif saat dilimini kullanır.
- Saat görünümünde yer alan verilerin rengini değiştirmek için **Veri Rengi** ögesini seçin.
  - Saat görünümünü kaldırmak için **Sil** ögesini seçin.

## Görünümler

Saatiniz, hızlı bilgiler sunan görünümler önceden yüklenmiş olarak gelir (*Görünüm Döngüsünü Görüntüleme, sayfa 105*). Bazı görünümler için uyumlu bir telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

Bazı görünümler varsayılan olarak görünmez. Bunları, görünüm döngüsüne manuel olarak ekleyebilirsiniz (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 105*).

| Adı                       | Açıklama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ABC                       | Birleştirilmiş altimetre, barometre ve pusula bilgilerini görüntüler.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Alternatif saat dilimleri | Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüler ( <i>Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 43</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Yükseklik aklimasyonu     | 800 m (2625 ft.) üzerindeki yüksekliklerde, son yedi gün boyunca ortalama nabız oksimetre ölçümünüz, solunum hızınız ve dinlenme kalp hızınız için yüksekliğe bağlı olarak düzeltilmiş değerleri gösteren grafikleri görüntüler.                                                                                                                                                    |
| Altimetre                 | Basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Barometre                 | Çevresel basınç verilerini irtifaya göre görüntüler.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Body Battery™             | Tüm gün taktığınızda mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki seviyenizin grafiğini görüntüler ( <i>Body Battery, sayfa 106</i> ).                                                                                                                                                                                                                                     |
| Takvim                    | Telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kalori                    | Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kamera kontrolleri        | Uyumlu bir Varia™ far veya arka lamba kamerasıyla eşleştirildiğinde manuel olarak fotoğraf çekmenizi ve video klip kaydetmenizi sağlar ( <i>Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 139</i> ).                                                                                                                                                                                   |
| Pusula                    | Elektronik bir pusula görüntüler.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Bisiklet Sürme Kabiliyeti | Sürücü türünüzü, aerobik dayanıklılığınızı, aerobik kapasitenizi ve anaerobik kapasitenizi görüntüler ( <i>Bisiklet Sürme Kabiliyetini Görüntüleme, sayfa 119</i> ).                                                                                                                                                                                                                |
| Dalış günlüğü             | Son kaydedilen dalışlarınızın kısa özetlerini görüntüler ( <i>Dalış Günlüğü Görünümünü İnceleme, sayfa 31</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Dalışa hazır olma durumu  | Her gün dalış için ne kadar hazır olduğunuzu belirlemenize yardımcı olan bir puan ve kısa mesaj görüntüler ( <i>Dalışa Hazır Olma Durumu, sayfa 32</i> ).                                                                                                                                                                                                                           |
| Köpek izleme              | Descent saatinizle eşleştirilmiş uyumlu bir köpek izleme cihazınız varsa köpeğinizin konum bilgilerini görüntüler.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Dayanıklılık puanı        | Kaydedilen tüm etkinliklere göre toplam dayanıklılığınızı temsil eden bir puan, grafik veya kısa mesaj görüntüler ( <i>Dayanıklılık Puanı, sayfa 118</i> ).                                                                                                                                                                                                                         |
| Balık tahmini             | Konumunuza, ayın konumuna, ay doğumuna ve ayarlanan süreler göre balık avlamak için en iyi gün ve saatlere ilişkin tahminleri görüntüler. Günlük ve büyük ve küçük besleme sürelerinin puanını görüntüleyebilirsiniz.                                                                                                                                                               |
| Çıkılan kat sayısı        | Çıktığınız kat sayısını ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Garmin Coach              | Garmin Connect hesabınızda bir Garmin Coach uyarlanabilir antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler. Plan mevcut fitness düzeyinize, koçluk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar.                                                                                                                                                        |
| Golf                      | Son turunuzdaki golf skorlarını ve istatistiklerini görüntüler.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Health Snapshot           | Saatinizde iki dakika boyunca sabit dururken birkaç önemli sağlık metriğinin ölçümünü kaydeden bir Health Snapshot oturumu başlatır. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Kayıtlı Health Snapshot oturumlarınızın özetlerini görüntüler ( <i>Health Snapshot™, sayfa 51</i> ). |

| Adı                                | Açıklama                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sağlık istatistikleri              | Mevcut sağlık istatistiklerinizin dinamik özetini görüntüler. Ölçümler arasında kalp hızı, Body Battery seviyesi, stres ve daha fazlası bulunur.                                                                     |
| Kalp hızı                          | Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.                                                                                                  |
| Yokuş puanı                        | Kaydedilen koşu etkinliklerinize göre yokuş çıkma performansınızı temsil eden bir puan, grafik, kısa mesaj ve katkıda bulunan metrikleri görüntüler ( <i>Yokuş Puanı, sayfa 119</i> ).                               |
| Geçmiş                             | Etkinlik geçmişinizi ve kaydedilmiş etkinliklerinizin grafiğini görüntüler.                                                                                                                                          |
| HRV Durumu                         | Gece boyu kalp atış hızı değişkenliğinizin yedi günlük ortalamasını görüntüler ( <i>Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 109</i> ).                                                                                  |
| Yoğun olduğunuz dakikalar          | Orta yoğunlukta ve hareketli etkinliklere katılarak harcadığınız süreyi, haftalık yoğun dakika hedefinizi ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.                                                 |
| inReach® kontrolleri               | Eşleştirilmiş inReach cihazınız üzerinden mesaj gönderebilmenizi sağlar ( <i>inReach Uzaktan Erişimi Kullanma, sayfa 139</i> ).                                                                                      |
| Jet Lag Danışmanı                  | Seyahat sırasında biyolojik saatinizi görüntüler ve varış noktanızın saat dilimine alışmanıza yardımcı olacak rehberlik sağlar ( <i>Jet Lag Danışmanının Kullanımı, sayfa 120</i> ).                                 |
| Son etkinlik                       | Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.                                                                                                                                                           |
| Son sürüş<br>Son koşu<br>Son yüzme | Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini ve ilgili sporun geçmişini görüntüler.                                                                                                                                |
| Messenger                          | Garmin Messenger™ uygulamasındaki konuşmalarınızı görüntüler ve saatinizden mesajlara yanıt vermenizi sağlar ( <i>Garmin Messenger Uygulaması, sayfa 154</i> ).                                                      |
| Ayın evresi                        | GPS konumunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntüler.                                                                                                                          |
| Müzik kontrolleri                  | Telefonunuz veya saatinizde bulunan müzikler için müzik çalar kontrolleri sağlar.                                                                                                                                    |
| Kısa uykular                       | Toplam uyku süresini ve Body Battery seviye kazanımlarını görüntüler. Uyku zamanlayıcısını başlatabilir ve sizi uyandıracak bir alarm kurabilirsiniz ( <i>Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 176</i> ).                 |
| Bildirimler                        | Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlasıyla ilgili sizi uyarır ( <i>Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 148</i> ).          |
| Performans                         | Antrenman etkinliklerinizi ve yarış performanslarınızı izlemenize ve anlamınıza yardımcı olan performans ölçümlerini görüntüler ( <i>Performans Ölçümleri, sayfa 106</i> ).                                          |
| Birincil yarış                     | Garmin Connect takviminizde birincil yarış olarak belirlediğiniz yarış etkinliğini görüntüler ( <i>Yarış Takvimi ve Birincil Yarış, sayfa 90</i> ).                                                                  |
| Darbe oksimetresi                  | Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır ( <i>Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 131</i> ). Saatin nabız oksimetresi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz ölçümler kaydedilmez. |
| Yarış takvimi                      | Garmin Connect takviminizde ayarlanan yaklaşan yarış etkinliklerinizi görüntüler ( <i>Yarış Takvimi ve Birincil Yarış, sayfa 90</i> ).                                                                               |
| Toparlanma                         | Toparlanma sürenizi görüntüler. Maksimum süre dört gündür.                                                                                                                                                           |

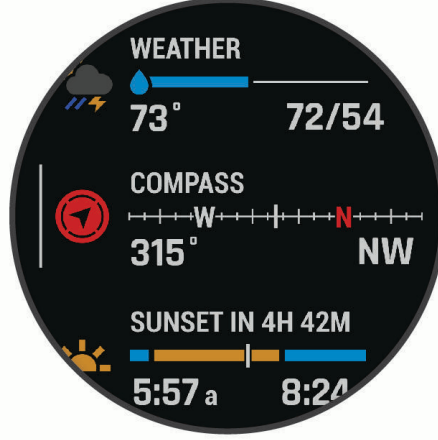
| Adı                          | Açıklama                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Solunum                      | Yedi günlük ortalamada dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.                                                                                              |
| Uyku koçu                    | Uyku ve etkinlik geçmişi, HRV durumu ve kısa uykulara göre uyku ihtiyacınıza yönelik öneriler sunar.                                                                                                                                          |
| Uyku skoru                   | Bir önceki gecenin toplam uyku süresini, uyku skorunu ve uyku aşamaları bilgilerini görüntüler.                                                                                                                                               |
| Adımlar                      | Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve önceki günlerin verilerini takip eder.                                                                                                                                                               |
| Hisse Senetleri              | Özelleştirilebilir bir hisse senedi listesi görüntüler ( <a href="#">Hisse Senedi Ekleme, sayfa 119</a> ).                                                                                                                                    |
| Stres                        | Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz. Saatin stres seviyesi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres ölçümleri kaydedilmez. |
| Gündoğumu ve günbatımı       | Güneşin mevcut konumunun bir haritası ve günün güneş ışığının bir grafiği ile birlikte gün doğumu, gün batımı, şafak ve alacakaranlık zamanlarını görüntüler.                                                                                 |
| Yüzeyde geçen süre           | Dalıştan sonraki yüzeyde geçen sürenizi, oksijen zehirlenmesi birimlerini (OTU), merkezi sinir sistemi (MSS) oksijen zehirlenmesi yüzdenizi ve doku yükünüzü görüntüler ( <a href="#">Yüzeyde Geçen Süre Görünümünü İnceleme, sayfa 30</a> ). |
| Sıcaklık                     | Dahili sıcaklık sensöründen gelen sıcaklık verilerini görüntüler.                                                                                                                                                                             |
| Gelgitler                    | Gelgit yüksekliği ve bir sonraki yüksek ve alçak gelgitlerin ne zaman meydana geleceği gibi bir gelgit istasyonu hakkında bilgileri görüntüler ( <a href="#">Gelgit Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 60</a> ).                                  |
| Antrenmana hazır olma durumu | Her gün antrenman için ne kadar hazır olduğunuzu belirlemenize yardımcı olan bir puan ve kısa mesaj görüntüler ( <a href="#">Antrenmana Hazır Olma Durumu, sayfa 118</a> ).                                                                   |
| Antrenman durumu             | Mevcut antrenman durumunuz ile antrenmanınızın kondisyon seviyenizi ve performansınızı nasıl etkilediğini gösteren antrenman yükünüzü görüntüler ( <a href="#">Antrenman Durumu, sayfa 113</a> ).                                             |
| VIRB® kontrolleri            | Descent saatinizle eşleştirilmiş bir VIRB cihazınız varsa kamera kontrolleri sağlar ( <a href="#">VIRB Uzaktan Kumandası, sayfa 139</a> ).                                                                                                    |
| Hava Durumu                  | Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler. Ayrıca çeşitli harita katmanları kullanarak geçerli hava koşullarını haritada da görüntüleyebilirsiniz.                                                                                    |
| Xero® cihazı                 | Descent saatinizle eşleştirilmiş uyumlu bir Xero cihazınız varsa lazer konum bilgilerini görüntüler ( <a href="#">Xero Lazer Konumu Ayarları, sayfa 141</a> ).                                                                                |

## Görünüm Döngüsünü Görüntüleme

Görünümler; sağlık verilerine, etkinlik bilgilerine, dahili sensörlere ve daha fazlasına hızlı erişim sağlar. Saatınızı eşleştirdiğinizde bildirimler, hava durumu ve takvim etkinlikleri gibi telefonunuzdan gelen verileri görüntüleyebilirsiniz.

- 1 **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

Saat, görünüm döngüsünde gezinerek her bir görünüm için özet verileri görüntüler.



**İPUCU:** Aynı zamanda gezinmek için kaydırabilir veya seçenekleri belirlemek için dokunabilirsiniz.

- 2 Daha fazla bilgi görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Bir görünüm hakkındaki ayrıntıları görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.
  - Bir görünümle ilgili ek seçenekleri ve işlevleri görüntülemek için **START** düğmesine basın.

## Görünüm Döngüsünü Özelleştirme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Görünüş > Görünümler** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Döngüdeki bir görünümün konumunu değiştirmek için bir görünüm seçin ve **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
  - Döngüden görünüm kaldırmak için bir görünüm belirleyin ve **Çİ** ögesini seçin.
  - Döngüye bir görünüm eklemek için **Ekle** ögesini seçin ve bir görünüm belirleyin.

**İPUCU:** Birden çok görünüm içeren klasörler oluşturmak için **KLASÖR OLUŞTUR** ögesini seçebilirsiniz. ([Görünüm Klasörleri Oluşturma, sayfa 105](#)).

## Görünüm Klasörleri Oluşturma

İlgili görünümlerden oluşan klasörler oluşturmak için görünüm döngüsünü özelleştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Görünüş > Görünümler > Ekle > KLASÖR OLUŞTUR** ögesini seçin.
- 3 Klasöre dahil edilecek görünümleri belirleyin ve **Bitti** ögesini seçin.

**NOT:** Görünümler zaten görünüm döngüsündeyse bunları klasöre taşıyabilir veya kopyalayabilirsiniz.
- 4 Klasör için bir ad seçin veya girin.
- 5 Klasör için bir simge seçin.
- 6 Gerekirse bir seçim yapın:
  - Klasörü düzenlemek için görünüm döngüsünde klasöre gidin ve **MENU** düğmesini basılı tutun.
  - Klasördeki görünümleri düzenlemek için klasörü açın ve **Dzenle** ögesini seçin ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 105](#)).

## Body Battery

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

En güncel Garmin Connect düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için saatinizi Body Battery hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları](#), sayfa 106).

### Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

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

## Performans Ölçümleri

Bu performans ölçümleri, antrenman etkinliklerinizi ve yarış performanslarınızı izlemenize ve anlamana yardımcı olabilecek tahminlerdir. Ölçümler için bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör kullanılarak birkaç etkinlik yapılması gerekir. Bisiklet performans ölçümleri için kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer gerekir.

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

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

**İşlevsel eşik gücü (FTP):** Saat, FTP değerinizi tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi kullanır ([FTP Tahmininizi Alma](#), sayfa 111).

**HRV durumu:** Saat, kişisel, uzun süreli HRV ortalamalarınıza göre kalp atış hızı değişkenliğinizin (HRV) durumunu belirlemek için uyurken bilekten kalp atış hızı ölçümlerinizi analiz eder ([Kalp Hızı Değişkenliği Durumu](#), sayfa 109).

**Laktat eşiği:** Laktat eşiği, kaslarınızın hızla yorulmaya başladığı noktadır. Saatiniz kalp hızı verilerini ve tempoyu kullanarak laktat eşiği seviyenizi ölçer ([Laktat Eşiği](#), sayfa 111).

**Tahmin edilen yarış süreleri:** Saat, mevcut kondisyonunuza göre bir hedef yarış süresi sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır ([Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme](#), sayfa 109).

**Performans durumu:** Performans durumunuz, 6-20 dakikalık etkinlik sonrasında belirlenen gerçek zamanlı bir değerlendirmedir. Etkinliğinizin geri kalanında performans durumunuzu görüntüleyebilmeniz için veri alanı olarak eklenebilir. Gerçek zamanlı durumunuzla ortalama kondisyon seviyenizi karşılaştırır ([Performans Durumu](#), sayfa 110).

**Güç eğrisi (bisiklet sürme):** Güç eğrisi, zaman içindeki sürekli güç çıkışınızı gösterir. Bir önceki aya, üç aya veya on iki aya ait güç eğrilerinizi görüntüleyebilirsiniz. ([Güç Eğrinizi Görüntüleme](#), sayfa 112).

**Dayanıklılık:** Saat, VO2 maksimum tahmininizi ve kalp hızı verilerinizi kullanarak gerçek zamanlı dayanıklılık tahminleri sunar. Bu, etkinliğiniz sırasında potansiyelinizi ve mevcut dayanıklılığınızı görebilmeniz için bir veri ekranı olarak eklenmiştir ([Gerçek Zamanlı Dayanıklılığınızı Görüntüleme](#), sayfa 112).

**VO2 maksimum:** VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına mililitre cinsinden bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında](#), sayfa 107).

## VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, atletik performansın bir göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir. Descent cihazının VO2 maksimum tahmininizi görüntülemesi için bilekten kalp hızı ölçümü ya da uyumlu bir göğüsten kalp hızı monitörü gerekir. Cihazda, koşu ve bisiklet sürme için ayrı VO2 maksimum tahminleri bulunur. Doğru bir VO2 maksimum tahmini almak için açık havada GPS ile koşmanız ya da uyumlu bir güç ölçerle birkaç dakika boyunca, normal bir yoğunluk seviyesinde bisiklet sürmeniz gerekir.

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



|                                                                                             |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|  Mor     | Üstün    |
|  Mavi    | Mükemmel |
|  Yeşil   | İyi      |
|  Turuncu | Orta     |
|  Kırmızı | Zayıf    |

VO2 maksimum verileri Firstbeat Analytics tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: ([VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri, sayfa 204](#)) ve [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) adresine gidin.

## Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 136](#)).

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 156](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 158](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatinizin koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 75](#)).

- 1 Bir koşu etkinliği başlatın.
- 2 Açık havada orta veya yüksek yoğunlukta koşun ve maksimum kalp atış hızınızın en az %70'ine ulaşın.
- 3 En az 10 dakika sonra **Kaydet** öğesini seçin.
- 4 Performans ölçümleri arasında gezinmek için **UP** simgesine veya **DOWN** öğesine basın.

## Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, güç ölçer ve bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Güç ölçerin saatinizle eşleştirilmiş olması gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 136](#)). Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmelisiniz.

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 156](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 158](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatin bisiklet sürme performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez bisiklet sürmeniz gerekir.

- 1 Bir bisiklet sürme etkinliği başlatın.
- 2 20 dakika boyunca sabit ve yüksek yoğunluklu şekilde sürüş yapın.
- 3 Sürüşünüzden sonra **Kaydet** seçin.
- 4 Performans ölçümleri arasında gezinmek için **UP** simgesine veya **DOWN** öğesine basın.

## Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme

En doğru tahmini elde etmek için kullanıcı profilinizi ayarlamayı tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 156](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 158](#)).

Cihazınız, hedef yarış süresini sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 107](#)). Saat, yarış süresi tahminlerini iyileştirmek için birkaç haftalık antrenman verilerinizi analiz eder.

- 1 Performans görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Görünüm ayrıntılarını görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 3 Tahmin edilen yarış süresini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

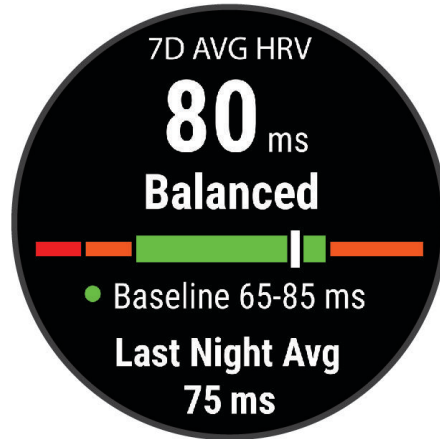


- 4 Diğer mesafelerin tahminlerini görüntülemek için **START** düğmesine basın.

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

## Kalp Hızı Değişkenliği Durumu

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



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

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

### Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi

Stres seviyesi, hareketsiz dururken gerçekleştirilen üç dakikalık bir testin sonucudur. Descent cihazı genel stresinizi tespit etmek için test sırasında kalp hızı değişkenliğini analiz eder. Antrenman, uyku, beslenme ve genel yaşam stresi, koşucuların performansını etkileyebilir. Stres seviyesi aralığı 1 - 100'dür. 1 çok düşük stres durumuna, 100 çok yüksek stres durumuna karşılık gelir. Stres seviyenizi bilmek, vücudunuzun zorlu bir antrenman koşusuna veya yogaya hazır olup olmadığına karar vermenize yardımcı olabilir.

#### Kalp Hızı Değişkenliği ve Stres Seviyenizi Görüntüleme

Bu özellik için Garmin göğüstten kalp hızı ölçme monitörü gerekir. Kalp hızı değişkenliği (HRV) stres seviyenizi görüntüleyebilmek için bir kalp hızı monitörü takıp bunu cihazınızla eşleştirmelisiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme](#), sayfa 136).

**İPUCU:** Garmin, stres seviyenizi her gün yaklaşık aynı zamanda ve aynı koşullar altında ölçmenizi önerir.

- 1 Gerekirse stres uygulamasını uygulamalar listesine eklemek için **START** düğmesine basın ve **Ekle > HRV Stres** öğelerini seçin.
- 2 Uygulamayı favoriler listenize eklemek için **Evet** öğesini seçin.
- 3 Saat görünümünde **START** düğmesine basın, **HRV Stres** öğesini seçin ve **START** düğmesine basın.
- 4 Hareketsiz durun ve üç dakika dinlenin.

### Performans Durumu

Performans durumu özelliği, koşu veya bisiklet sürme gibi bir etkinliği tamamladığınızda temponuzu, kalp hızınızı ve kalp hızı değişkenliğinizi analiz ederek performansınızın ortalama kondisyon seviyenize göre durumunu gerçek zamanlı olarak değerlendirir. Bu, VO2 maksimum taban tahmininizden yaklaşık gerçek zamanlı yüzdelik sapmanızdır.

Performans durumu değerleri -20 ile +20 arasında değişiklik gösterir. Cihaz, etkinliğin ilk 6 ila 20 dakikasından sonra performans durumu puanınızı görüntüler. Örneğin, 5 üzerinde bir skor, vücudunuzun dinlenip yenilendiğini ve sıkı bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği yapabileceğinizi belirtir. Etkinlik boyunca kondisyonunuzu izlemek için performans durumunuzu antrenman ekranlarınızdan birine veri alanı olarak ekleyebilirsiniz. Performans durumu, özellikle uzun bir antrenman koşusunun veya bisiklet sürme etkinliğinin sonunda yorgunluk seviyesinin göstergesi de olabilir.

**NOT:** Cihazın VO2 maksimum tahmininizi doğru şekilde yapabilmesi ve koşu veya bisiklet sürme kondisyonunuz hakkında bilgi sahibi olabilmesi için kalp hızının ölçüldüğü birkaç koşu veya bisiklet sürme etkinliği gerekir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında](#), sayfa 107).

## Performans Durumunuzu Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir.

- 1 Veri ekranına **Performans Durumu** ekleyin ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 74](#)).
- 2 Koşuya çıkın veya bisiklet sürün.  
6 - 20 dakika sonra performans durumunuz görüntülenir.
- 3 Koşu veya bisiklet sürme etkinliği boyunca performans durumunu görüntülemek için veri ekranına gidin.

## FTP Tahmininizi Alma

İşlevsel eşik gücü (FTP) tahmininizi almadan önce saatinizi güç ölçer ile eşleştirmeniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 136](#)) ve VO2 maksimum tahmininizi almanız gerekir ([Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 108](#)).

Saat, FTP değerınızı tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi ve VO2 maksimum tahmininizi kullanır. Saat, güç ölçer ile sabit ve yüksek yoğunluklu şekilde yapılan sürüşler sırasında FTP'nizi otomatik olarak tespit eder. En iyi sonuçlar için kalp hızı monitörüyle de sürüş yapın.

- 1 Saat görünümünden **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basarak performans görünümünü açabilirsiniz.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 FTP tahmininizi görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

FTP tahmininiz; kilogram başına vat, vat cinsinden güç çıkışınız ve renkli gösterge üzerinde konum olarak görüntülenir.

|                                                                                             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|  Mor       | Üstün        |
|  Mavi      | Mükemmel     |
|  Yeşil    | İyi          |
|  Turuncu | Orta         |
|  Kırmızı | Antrenmansız |

Daha fazla bilgi edinmek için eke bakın ([FTP Değerleri, sayfa 204](#)).

## Laktat Eşiği

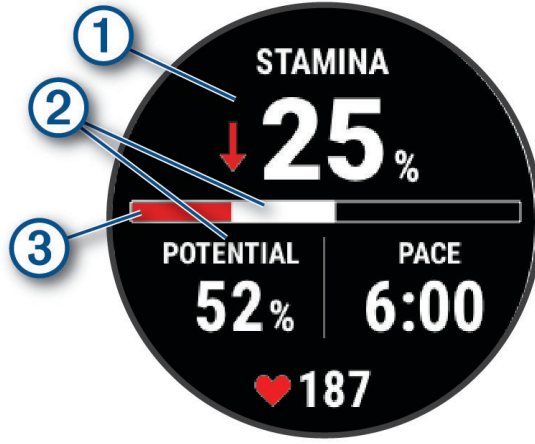
Laktat eşiği, laktatın (laktik asit) kan dolaşımında birikmeye başladığı egzersiz yoğunluğu seviyesidir. Koşu sırasındaki bu yoğunluk seviyesi; tempo, kalp hızı veya güç açısından hesaplanır. Koşucu eşiği geçtiğinde yorgunluk hızla artmaya başlar. Deneyimli koşucularda eşik, maksimum kalp hızlarının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

Laktat eşiği değerini biliyorsanız bu değeri kullanıcı profili ayarlarınıza girebilirsiniz ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 158](#)).Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için **Otomatik Algılama** özelliğini açabilirsiniz.

## Gerçek Zamanlı Dayanıklılığınızı Görüntüleme

Saatiniz, kalp hızı verilerinize ve VO2 maksimum tahmininize bağlı olarak gerçek zamanlı dayanıklılık tahminleri sunabilir (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 107*).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Dayanıklılık** öğelerini seçin.
- 6 Veri ekranının konumunu değiştirmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 7 Birincil dayanıklılık veri alanını düzenlemek için **START** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 8 Etkinliğinizi başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 44*).
- 9 Veri ekranına kaydırmak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.



|   |                                                                                                                                                                                        |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Birincil dayanıklılık veri alanı. Mevcut dayanıklılık yüzdenizi, kalan mesafeyi veya kalan süreyi gösterir.                                                                            |
| 2 | Potansiyel dayanıklılık.                                                                                                                                                               |
| 3 | Mevcut dayanıklılık.<br><div><div></div> Kırmızı: Dayanıklılığınız tükeniyor.<br/><div></div> Turuncu: Dayanıklılığınız stabil.<br/><div></div> Yeşil: Dayanıklılığınız artıyor.</div> |

## Güç Eğrinizi Görüntüleme

Güç eğrinizi görüntülemenden önce, son 90 gün içinde bir güç ölçeği kullanarak en az bir saatlik bir sürüş kaydetmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 136*).

Garmin Connect hesabınızda antrenmanlar oluşturabilirsiniz. Güç eğrisi, zaman içindeki sürekli güç çıkışınızı gösterir. Bir önceki aya, üç aya veya on iki aya ait güç eğrilerinizi görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından **•••** simgesini seçin.
- 2 **Performans İstatistikleri > Güç Eğrisi** öğesini seçin.

## Antrenman Durumu

Bu ölçümler, antrenman etkinliklerinizi izlemenize ve anlamınıza yardımcı olabilecek tahminlerdir. Ölçümler için bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör kullanılarak iki hafta boyunca etkinlik tamamlamanız gerekir. Bisiklet performans ölçümleri için kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer gerekir. Saat, performansınız hakkında bilgi edinmeye devam ederken ölçümler ilk başta hatalı görünebilir.

Bu tahminler, Firstbeat Analytics tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir. Daha fazla bilgi için [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running) adresine gidin.



**Antrenman durumu:** Antrenman durumu, antrenmanınızın kondisyonunuzu ve performansınızı nasıl etkilediğini gösterir. Antrenman durumunuz VO2 maksimum değerinizdeki, akut yükünüzdeki ve HRV statünüzdeki uzun vadeli değişiklikleri temel alır.

**VO2 maksimum:** VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden) (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 107*). Saatiniz, yüksek sıcaklıktaki ortamlara veya yüksek irtifaya alışma sürecinizde sıcaklık ve irtifaya göre düzeltilmiş maksimum VO2 değerlerini görüntüler (*Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklimasyonu, sayfa 117*).

**HRV:** HRV, son yedi gündeki kalp atış hızı değişkenlik durumudur (*Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 109*).

**Akut yük:** Akut yük, egzersiz süresi ve yoğunluğu dahil olmak üzere son egzersiz yükü puanlarınızın ağırlıklı toplamıdır. (*Akut Yük, sayfa 114*).

**Antrenman yükü odağı:** Saatiniz, kaydedilmiş her etkinliğin yoğunluğuna ve yapısına göre antrenman yoğunluğunuzu analiz edip farklı kategorilere dağıtır. Antrenman yükü odağına kategori başına birikmiş toplam yük ve antrenmanın odağı dahildir. Saatiniz, son dört haftaya ait yük dağılımınızı görüntüler (*Antrenman Yükü Odağı, sayfa 115*).

**Toparlanma süresi:** Toparlanma süresi, tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını gösterir (*Toparlanma Süresi, sayfa 116*).

## Antrenman Durumu Seviyeleri

Antrenman durumu, antrenmanınızın kondisyon seviyenizi ve performansınızı nasıl etkilediğini gösterir. Antrenman durumunuz VO2 maksimum değerinizdeki, akut yükünüzdeki ve HRV statünüzdeki uzun vadeli değişiklikleri temel alır. Gelecekteki antrenmanlarınızı planlamak ve kondisyon seviyenizi geliştirmeye devam etmek için antrenman durumunuzdan yardım alabilirsiniz.

**Durum Yok:** Saatin antrenman durumunuzu tespit edebilmesi için koşu veya bisiklet etkinliklerinin VO2 maksimum sonuçlarını içeren iki haftalık bir süredeki birden fazla etkinliği kaydetmeniz gerekir.

**Antrenman Yapmama:** Antrenman rutininizde bir ara verdiniz veya bir hafta veya daha uzun süredir normalden çok daha az antrenman yapıyorsunuz. DeTraining, fitness seviyenizi koruyamadığınız anlamına gelir. Gelişme kaydetmek için antrenman yükünüzü artırmayı deneyebilirsiniz.

**Toparlanma:** Hafif antrenman yükünüz vücudunuzun toparlanmasına izin veriyor. Bu, uzun süreli sıkı antrenmanlar sırasında çok önemlidir. Kendinizi hazır hissettiğinizde antrenman yükünü tekrar artırabilirsiniz.

**Koruma:** Mevcut antrenman yükünüz kondisyon seviyenizi korumak için yeterli. Gelişme kaydetmek için antrenmanlarınıza çeşitlilik katmayı ya da antrenman hacminizi artırmayı deneyin.

**Verimli:** Mevcut antrenman yükünüz, kondisyon seviyenizi ve performansınızı doğru yöne götürüyor. Kondisyon seviyenizi korumak için antrenmanınıza toparlanma süreleri eklemelisiniz.

**Zirveye Çıkma:** Yarış için ideal durumdasınız. Yakın zaman önce antrenman yükünüzü azaltmanız, vücudunuzun toparlanmasını ve eski antrenmanları tamamen telafi etmesini sağlıyor. Bu zirveye çıkma durumu yalnızca kısa bir süre korunabileceği için önceden plan yapmalısınız.

**Aşma:** Antrenman yükünüz çok yüksek ve verimsiz. Vücudunuzun dinlenmeye ihtiyacı var. Programınıza hafif antrenmanlar ekleyerek toparlanmak için kendinize zaman vermelisiniz.

**Verimsiz:** Antrenman yükünüz iyi bir seviyede ancak kondisyonunuz düşüyor. Dinlenmeye, beslenmeye ve stres yönetimine odaklanmaya çalışın.

**Zorlanma Var:** Güç toplama ve antrenman yükleriniz arasında dengesizlik var. Zor bir eğitimden veya büyük çaplı bir etkinlikten sonra normal bir sonuçtur. Vücudunuz toparlanmakta zorluk yaşıyor olabilir, bu yüzden genel sağlığınıza dikkat etmelisiniz.

## Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları

Antrenman durumu özelliği, haftalık en az bir VO2 maksimum ölçümü dahil olmak üzere kondisyon seviyenizin güncel değerlendirmelerine bağlıdır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 107](#)). İç mekan koşu etkinlikleri, fitness seviyesi eğiliminizin doğruluğunu korumak amacıyla VO2 maksimum tahmini oluşturmaz. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 75](#)).

Antrenman durumu özelliğinden en iyi şekilde yararlanmak için aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Haftada en az bir kez güç ölçeği ile koşu veya dış mekanda bisiklet sürme etkinliği yapın ve en az 10 dakika boyunca maksimum kalp hızınızın %70'inden daha yüksek bir kalp hızına ulaşın. Saati bir iki hafta kullandıktan sonra antrenman durumunuzu görebilirsiniz.
- Saatinizin performansınız hakkında bilgi sahibi olması için tüm fitness etkinliklerinizi birincil antrenman cihazınıza kaydedin ([Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme, sayfa 89](#)).
- Güncel bir HRV durumu oluşturmaya devam etmek için uyurken saati sürekli olarak takın. Geçerli bir HRV durumuna sahip olmak, VO2 maks. Ölçümlerine sahip çok fazla etkinliğiniz olmadığında geçerli bir antrenman durumunun korunmasına yardımcı olabilir.

## Akut Yük

Akut yük, son birkaç gün içindeki egzersiz sonrası fazla oksijen tüketiminizin ağırlıklı toplamıdır (EPOC). Gösterge, mevcut yükünüzün düşük, optimum, yüksek veya çok yüksek olup olmadığını gösterir. Optimum aralık, bireysel kondisyon seviyenize ve antrenman geçmişinize göre belirlenir. Aralık, antrenman sürenizin ve yoğunluğunuzun artmasına veya azalmasına göre ayarlanır.

## Antrenman Yüğü Odağı

Performansınızı ve kondisyon seviyenizi en üst düzeye çıkarmak için antrenmanın üç kategoriye ayrılması gerekir: düşük aerobik, yüksek aerobik ve anaerobik. Antrenman yüğü odağı, her bir kategorinin antrenmanınızda ne kadar yer aldığını gösterir ve antrenman hedefleri sağlar. Antrenman yüğü odağı, antrenman yükünüzün düşük, optimum veya yüksek olduğunu belirlemek için en az 7 gün antrenman yapılmasını gerektirir. 4 haftalık antrenman geçmişinden sonra antrenman yüğü tahmininiz, antrenman etkinliklerini dengelemenize yardımcı olmak için daha ayrıntılı hedef bilgilerine sahip olur.

**Hedeflerin altında:** 4 haftalık antrenman yükünüz, tüm yoğunluk kategorilerinde optimumun altında.

**Düşük aerobik eksikliği:** Daha yüksek yoğunluklu etkinlikleriniz için toparlanma ve denge sağlamak amacıyla daha fazla düşük aerobik etkinlikler eklemeyi deneyin.

**Yüksek aerobik eksikliği:** Laktat eşiğı ve maksimum VO2 değerinizi zaman içinde iyileştirmek için daha fazla yüksek aerobik etkinlikleri eklemeyi deneyin.

**Anaerobik eksikliği:** Zaman içinde hızınızı ve anaerobik kapasitenizi artırmak için birkaç tane daha yüksek yoğunluklu, anaerobik etkinlik eklemeyi deneyin.

**Dengeli:** Antrenman yükünüz dengelidir ve antrenman yapmaya devam ettikçe genel kondisyon açısından fayda sağlar.

**Düşük aerobik odaklı:** Antrenman yükünüz çoğunlukla düşük aerobik etkinliklerden oluşur. Bu, sağlam bir temel sağlamanın yanı sıra sizi daha yoğunluklu antrenmanlar eklemeniz için hazırlar.

**Yüksek aerobik odaklı:** Antrenman yükünüz çoğunlukla yüksek aerobik etkinliklerden oluşur. Bu etkinlikler; laktat eşiğı, maksimum VO2 değeri ve dayanıklılığı iyileştirmeye yardımcı olur.

**Anaerobik odaklı:** Antrenman yükünüz çoğunlukla yoğunluklu etkinliklerden oluşur. Bu, kondisyon seviyenizi hızlıca yükseltse de düşük aerobik etkinliklerle dengelenmelidir.

**Hedeflerin üzerinde:** 4 haftalık antrenman yükünüz optimum değerden yüksek.

## Yük Oranı

Yük oranı, akut (kısa süreli) antrenman yükünüzün kronik (uzun süreli) antrenman yükünüze oranıdır. Antrenman yüğü değişikliklerini izlemek için yararlıdır.

| Durum                                                                                       | Değer          | Açıklama                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Durum Yok                                                                                   | Hiçbiri        | Yük oranı, 2 haftalık antrenmandan sonra görülebilir.                                                                                         |
| Alçak                                                                                       | 0,8'den düşük  | Kısa süreli antrenman yükünüz, uzun süreli antrenman yükünüzden düşük.                                                                        |
| Optimum  | 0,8 - 1,4      | Kısa süreli ve uzun süreli antrenman yükleri dengeli. Optimum aralık, bireysel kondisyon seviyenize ve antrenman geçmişinize göre belirlenir. |
| Yüksek                                                                                      | 1,5 - 1,9      | Kısa süreli antrenman yükünüz, uzun süreli antrenman yükünüzden fazla.                                                                        |
| Çok Yüksek                                                                                  | 2,0 veya üzeri | Kısa süreli antrenman yükünüz, uzun süreli antrenman yükünüzden önemli ölçüde fazla.                                                          |

## Antrenman Etkisi Hakkında

Antrenman Etkisi, bir etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyonunuz üzerindeki etkisini ölçer. Antrenman Etkisi etkinlik sırasında birikir. Etkinlik ilerledikçe Antrenman Etkisi değeri artar. Antrenman Etkisi; kullanıcı profili bilgileriniz, antrenman geçmişiniz, kalp hızı, süre ve etkinliğinizin yoğunluğuna göre belirlenir. Etkinliğinizin temel faydasını açıklayan yedi farklı Antrenman Etkisi etiketi bulunur. Her bir etiket renkle kodlandırılmıştır ve antrenman yükü odağınıza karşılık gelir (*Antrenman Yüğü Odağı*, sayfa 115). Her geri bildirim ifadesinde, örneğin "Maksimum VO2 Değerini Büyük Ölçüde Etkiliyor", Garmin Connect etkinliği ayrıntılarınızda karşılık gelen bir tanım bulunur.

Aerobik Antrenman Etkisi, egzersizin toplam yoğunluğunun aerobik kondisyonunuzu nasıl etkilediğini ölçmek için kalp atış hızınızı kullanır. Ayrıca antrenmanın, kondisyon seviyenizi koruma veya iyileştirmeye yönelik bir etkisinin olup olmadığını belirtir. Egzersiz sırasında biriken egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketiminiz (EPOC), kondisyon seviyenize ve antrenman alışkanlıklarınıza karşılık gelen bir değerler aralığıyla eşleştirilir. Ortalama yoğunluktaki sabit antrenmanlar veya uzun aralıklar (> 180 saniye) içeren antrenmanlar, aerobik metabolizmanız üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir ve gelişmiş aerobik Antrenman Etkisi ile sonuçlanır.

Anaerobik Antrenman Etkisi, bir antrenmanın çok yüksek yoğunlukta performans sergileme kapasitenizi nasıl etkilediğini belirlemek için kalp atış hızı ve hız (ya da güç) bilgilerinden yararlanır. EPOC'a yapılan anaerobik katkı ve etkinlik tipine bağlı olarak bir değer alırsınız. 10 - 120 saniyelik tekrarlanan yüksek yoğunluklu aralıklar, anaerobik kapasiteniz üzerinde çok olumlu bir etkiye sahiptir ve gelişmiş anaerobik Antrenman Etkisi ile sonuçlanır.

Etkinlik boyunca değerlerinizi izlemek için Aerobik Antr. Etkisi ve Anaerobik Antr. Etkisi'ni antrenman ekranlarınızdan birine veri alanları olarak ekleyebilirsiniz.

| Antrenman Etkisi     | Aerobik Açısından Fayda                                               | Anaerobik Açısından Fayda                                             |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 0,0 ile 0,9 arasında | Faydasız.                                                             | Faydasız.                                                             |
| 1,0 ile 1,9 arasında | Daha az fayda.                                                        | Daha az fayda.                                                        |
| 2,0 ile 2,9 arasında | Aerobik kondisyonunuzu koruyor.                                       | Anaerobik kondisyonunuzu koruyor.                                     |
| 3,0 ile 3,9 arasında | Aerobik kondisyonunuzu etkiler.                                       | Anaerobik kondisyonunuzu etkiler.                                     |
| 4,0 ile 4,9 arasında | Aerobik kondisyonunuzu büyük ölçüde etkiler.                          | Anaerobik kondisyonunuzu büyük ölçüde etkiler.                        |
| 5,0                  | Aşıyor ve yeterli toparlanma süresi olmadan potansiyel zarar veriyor. | Aşıyor ve yeterli toparlanma süresi olmadan potansiyel zarar veriyor. |

Training Effect teknolojisi Firstbeat Analytics tarafından sağlanır ve desteklenir. Daha fazla bilgi için [firstbeat.com](https://firstbeat.com) adresine gidin.

## Toparlanma Süresi

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

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

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

## Toparlanma Kalp Hızı

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

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

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

## Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklimasyonu

Yüksek sıcaklık ve rakım gibi çevresel faktörler, antrenmanınızı ve performansınızı etkiler. Örneğin, yüksek rakımlardaki antrenmanların kondisyonunuz üzerinde olumlu bir etkisi olabilir ancak yüksek rakımlara maruz kaldığınızda maksimum VO2 seviyenizde geçici bir düşüş olabilir. Descent saatiniz, sıcaklık 22°C'nin (72°F) ve rakım 800 m'nin (2625 ft.) üzerine çıktığında aklimasyon bildirimleri ve maksimum VO2 tahmini ile antrenman durumu için düzeltmeler sağlar. Antrenman durumu görünümünde sıcaklık ve rakım aklimasyonunuzu takip edebilirsiniz.

**NOT:** Sıcaklık aklimasyonu özelliği yalnızca GPS etkinlikleri için kullanılabilir ve bağlı telefonunuzdan hava durumu verileri alınmasını gerektirir.

## Antrenman Durumunuzu Duraklatma ve Devam Ettirme

Yaralandıysanız veya rahatsızlandıysanız antrenman durumunuzu duraklatabilirsiniz. Fitness etkinliklerinizi kaydetmeye devam edebilirsiniz ancak antrenman durumunuz, antrenman yükü odağınız, toparlanma geri bildiriminiz ve antrenman önerileriniz geçici olarak devre dışı bırakılır.

Antrenmana tekrar başlamaya hazır olduğunuzda antrenman durumunuzu sürdürebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için her hafta en az bir VO2 maksimum ölçümüne ihtiyacınız vardır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 107](#)).

**1** Antrenman durumunuzu duraklatmak istediğinizde bir seçenek belirleyin:

- Antrenman durumu görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Seçenekler > Antr. Drmunu Durkl** ögesini seçin.
- Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri > Antrenman Durumu > ⋮ > Antrenman Durumunu Duraklat** ögesini seçin.

**2** Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

**3** Antrenman durumunuzu devam ettirmek istediğinizde bir seçenek belirleyin:

- Antrenman durumu görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Seçenekler > Antr. Durumuna Devam Et** ögesini seçin.
- Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri > Antrenman Durumu > ⋮ > Antrenman Durumuna Devam Et** ögesini seçin.

**4** Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

## Antrenmana Hazır Olma Durumu

Antrenmana hazır olmak, her gün eğitime ne kadar hazır olduğunuzu belirlemenize yardımcı olan bir puan ve kısa mesajdır. Puan, aşağıdaki faktörler kullanılarak gün boyunca sürekli olarak hesaplanır ve güncellenir:

- Uyku puanı (son gece)
- Toparlanma süresi
- HRV durumu
- Akut yük
- Uyku geçmişi (son 3 gece)
- Stres geçmişi (son 3 gün)

| Renk Bölgesi                                                                              | Skor     | Açıklama                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------|
|  Mor     | 95 - 100 | Üst düzey<br>Mümkün olan en iyi                |
|  Mavi    | 75 - 94  | Yüksek<br>Meydan okumalar için hazır           |
|  Yeşil   | 50 - 74  | Orta<br>Hazır                                  |
|  Turuncu | 25 - 49  | Alçak<br>Yavaşlama zamanı                      |
|  Kırmızı | 1 - 24   | Zayıf<br>Vücudunuzun toparlanmasına izin verin |

Geçmiş antrenmana hazırlık puanlarını görüntülemek için Garmin Connect hesabınıza gidin.

## Dayanıklılık Puanı

Dayanıklılık puanınız, kalp hızı verileriyle kaydedilen tüm aktivitelere göre genel dayanıklılığınızı anlamana yardımcı olur. Dayanıklılık puanınızı artırmaya yönelik önerileri ve zaman içinde puanınıza en çok katkıda bulunan sporları görüntüleyebilirsiniz.

| Renk Bölgesi                                                                                | Açıklama        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  Pembe   | Profesyonel     |
|  Mor     | Üstün           |
|  Mavi    | Uzman           |
|  Yeşil   | İyi Antrenmanlı |
|  Sarı    | Antrenmanlı     |
|  Turuncu | Orta Seviye     |
|  Kırmızı | Amatör          |

Daha fazla bilgi edinmek için eke bakın ([Dayanıklılık Puanı Derecelendirmeleri, sayfa 205](#)).

## Yokuş Puanı

Yokuş puanınız, son iki aydaki antrenman geçmişinize ve VO2 maksimum tahmininize göre mevcut yokuş yukarı koşu kapasitenizi anlamana yardımcı olur. Saatiniz, açık havada yapılan koşu, yürüyüş veya doğa yürüyüşü etkinlikleri sırasında %2 veya daha fazla eğime sahip yokuş yukarı segmentleri algılar. Zaman içindeki yokuş dayanıklılığınızı, yokuş gücünüzü ve yokuş puanınızı görüntüleyebilirsiniz.

| Renk Bölgesi                                                                              | Skor     | Açıklama      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|
|  Pembe   | 95 - 100 | Profesyonel   |
|  Mor     | 85 - 94  | Uzman         |
|  Mavi    | 70 - 84  | Yetenekli     |
|  Yeşil   | 50 - 69  | Antrenmanlı   |
|  Turuncu | 25 - 49  | Meydan Okuyan |
|  Kırmızı | 1 - 24   | Eğlence       |

## Bisiklet Sürme Kabiliyetini Görüntüleme

Bisiklet sürme kabiliyetinizi görüntüleyebilmeniz için 7 günlük bir antrenman geçmişiniz, kullanıcı profilinizde kayıtlı VO2 maksimum veriniz ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 107](#)) ve eşleştirilmiş bir güç ölçerden alınan güç eğrisi verileriniz ([Güç Eğrisini Görüntüleme, sayfa 112](#)) olmalıdır.

Bisiklet sürme kabiliyeti, üç kategorideki performansınızın bir ölçümüdür: Aerobik dayanıklılık, aerobik kapasite ve anaerobik kapasite. Bisiklet sürme kabiliyeti, mevcut sürücü türünüzü (örn. Tırmanış) içerir. Kullanıcı profilinize girdiğiniz vücut ağırlığı gibi bilgiler de sürücü türünüzü belirlemenize yardımcı olur ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 156](#)).

- 1 Bisiklet sürme kabiliyeti görünümünü görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.  
**NOT:** Görünümü görünüm döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 105](#)).
- 2 Mevcut sürücü türünüzü görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 3 Bisiklet sürme kabiliyetinizin ayrıntılı bir analizini görüntülemek için **START** düğmesine basın (isteğe bağlı).

## Hisse Senedi Ekleme

Hisse senedi listesini özelleştirmeden önce görünüm döngüsüne hisse senedi görünümünü eklemeniz gerekir ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 105](#)).

- 1 Hisse senedi görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 **Hisse Snd Ekle** ögesini seçin.
- 4 Ekleme istediğiniz hisse senedine ait şirket adını veya hisse senedi sembolünü girin ve  işaretini seçin.  
Saat, arama sonuçlarını görüntüler.
- 5 Ekleme istediğiniz hisse senedini seçin.
- 6 Daha fazla bilgi görüntülemek için hisse senedini seçin.  
**İPUCU:** Hisse senedini görünüm döngüsünde görüntülemek için **START** düğmesine basıp Favorilere ekle seçeneğini belirleyebilirsiniz.

## Hava Durumu Konumu Ekleme

- 1 Hava durumu görünümünü açmak için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 İlk bakış ekranında **START** düğmesine basın.
- 4 **Konum Ekle** öğesini seçin ve bir konum arayın.
- 5 Gerekirse daha fazla konum eklemek için 3-4 arasındaki adımları tekrarlayın.
- 6 **START** öğesine basın ve konuma yönelik hava durumunu görüntülemek için konum seçin.

## Jet Lag Danışmanının Kullanımı

Jet Lag Danış. görünümünü kullanmadan önce Garmin Connect uygulamasında bir yolculuk planlamanız gerekir ([Garmin Connect Uygulamasında Bir Yolculuk Planlama](#), sayfa 120).

Seyahat ederken biyolojik saatinizin yerel saatle nasıl karşılaştırıldığını görmek ve jet lag etkilerini nasıl azaltabileceğinizle ilgili rehberlik almak için Jet Lag Danış. görünümünü kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basarak **Jet Lag Danış.** görünümünü görüntüleyin.
- 2 Biyolojik saatinizin yerel saatle nasıl karşılaştırıldığını ve genel jet lag seviyenizi görmek için **START** düğmesine basın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Mevcut jet lag seviyeniz hakkında bilgi veren bir mesaj görmek için **START** düğmesine basın.
  - Jet lag belirtilerini azaltmaya yardımcı olmak amacıyla önerilen eylemlerin zaman çizelgesini görmek için **DOWN** düğmesine basın.

## Garmin Connect Uygulamasında Bir Yolculuk Planlama

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Jet Lag Danışmanı > Yolculuk Ayrıntıları Ekle** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

## Kontroller

Kontroller menüsü, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlar. Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 124*).

Herhangi bir ekrandan **LIGHT** basılı tutun.



| Simge                                                                               | Adı                 | Açıklama                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | ABC                 | Altimetre, barometre ve pusula uygulamasını açmak için seçin.                                                                                                                                       |
|    | Uçak Modu           | Tüm kablosuz iletişimleri kapatmak üzere uçak modunu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin.                                                                                                            |
|    | Alarm Saati         | Bir alarm eklemek veya alarmı düzenlemek için bu öğeyi seçin ( <a href="#">Alarm Ayarlama, sayfa 41</a> ).                                                                                          |
|    | Alt. Saat Dilimleri | Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntülemek için bu öğeyi seçin ( <a href="#">Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 43</a> ).                                                               |
|    | Altimetre           | Altimetre ekranını açmak için bu öğeyi seçin.                                                                                                                                                       |
|    | Applied Ballistics  | Applied Ballistics uygulamasını açmak için seçin ( <a href="#">Applied Ballistics®, sayfa 82</a> ).                                                                                                 |
|    | Yardım              | Yardım talebi göndermek için seçin ( <a href="#">Yardım İsteme, sayfa 161</a> ).                                                                                                                    |
|    | Otomatik Dalış      | Dalışa başladığınızda otomatik olarak başlayan dalış etkinliğinin türünü ayarlamak için bu öğeyi seçin. Bu özelliği geçici olarak devre dışı bırakmak için Snooze seçeneğini kullanabilirsiniz.     |
|    | Barometre           | Barometre ekranını açmak için bu öğeyi seçin.                                                                                                                                                       |
|    | Pil Tasarrufu       | Pil tasarrufu modunu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin ( <a href="#">Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 172</a> ).                                                                       |
|   | Parlaklık           | Ekran parlaklığını ayarlamak için bu öğeyi seçin ( <a href="#">Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 175</a> ).                                                                                        |
|  | Kalp Hızını Yayınla | Eşleştirilen bir cihaza kalp hızı yayınlama özelliğini etkinleştirmek için bu öğeyi seçin ( <a href="#">Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 129</a> ).                                            |
|  | Takvim              | Telefon takviminizden yaklaşan etkinlikleri görüntülemek için seçin.                                                                                                                                |
|  | RCT Kamera          | Manuel olarak bir fotoğraf çekmek ve video klip kaydetmek için seçin ( <a href="#">Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 139</a> ).                                                            |
|  | Saatler             | Alarm, süreölçer veya kronometre ayarlamak ya da alternatif saat dilimlerini görüntülemek üzere Saatler uygulamasını açmak için bu öğeyi seçin ( <a href="#">Saatler, sayfa 41</a> ).               |
|  | Pusula              | Pusula ekranını açmak için bu öğeyi seçin.                                                                                                                                                          |
|  | Ekran               | Ekran uyarılar, hareketler ve Hep Açık Ekran modunu kapatmak için seçin ( <a href="#">Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 175</a> ).                                                                 |
|  | Rahatsız Etmeyin    | Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin. Bu modu, örneğin film izlerken kullanabilirsiniz.                        |
|  | Telefonumu Bul      | Bluetooth menzili dahilinde olduğu durumda eşleştirilmiş telefonunuzda sesli bir uyarı oynatmak için seçin. Bluetooth sinyal gücü Descent saat ekranında görünür ve telefonunuza yaklaştıkça artar. |

| Simge                                                                               | Adı               | Açıklama                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     |                   | GPS etkinliği sırasında kaybolan telefonunuza gitmek için bu öğeyi seçin ( <a href="#">GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma, sayfa 150</a> ).                                                                                                           |
|    | Flashlight        | Saatinizi el feneri olarak kullanmak üzere ekranı açmak için bu öğeyi seçin. Descent Mk3i - 51 mm Saatte LED el feneri yanar.                                                                                                                                          |
|    | Garmin Share      | Garmin Share uygulamasını açmak için bu öğeyi seçin ( <a href="#">Garmin Share, sayfa 155</a> ).                                                                                                                                                                       |
|    | Geçmiş            | Etkinlik geçmişinizi, kayıtlarınızı ve toplamalarınızı görüntülemek için seçin.                                                                                                                                                                                        |
|    | Kapatma Düğmesi   | Tüm kayıtlı kullanıcı verilerini hızlıca silmek ve tüm ayarları fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak için seçin.                                                                                                                                                  |
|    | Cihazı Kilitle    | Yanlışlıkla basılmasını ve kaydırılmasını önlemek amacıyla düğmeleri ve dokunmatik ekranı kilitlemek için bu öğeyi seçin.                                                                                                                                              |
|    | Messenger         | Messenger uygulamasını açmak için seçin ( <a href="#">Messenger Özelliğini Kullanma, sayfa 155</a> ).                                                                                                                                                                  |
|    | Ayın Evresi       | GPS konumunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntülemek için bu öğeyi seçin.                                                                                                                                                      |
|    | Müzik Kontrolleri | Saatinizde veya telefonunuzda müzik oynamayı kontrol etmek için bu öğeyi seçin.                                                                                                                                                                                        |
|   | Gece Görüş        | Gece görüş gözlükleriyle uyumluluk için ekranı ayarlamak ve bilekten kalp hızı monitörünü devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.                                                                                                                                     |
|  | Bildirimler       | Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramaları, mesajları, sosyal ağ güncellemelerini ve daha fazlasını görüntülemek için bu öğeyi seçin ( <a href="#">Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 148</a> ).                                         |
|  | Telefon           | Bluetooth teknolojisini ve eşleştirilmiş telefonunuzla bağlantınızı etkinleştirmek için bu öğeyi seçin.                                                                                                                                                                |
|  | Havuz Modu        | Dalış için havuz modunu etkinleştirmek üzere bu öğeyi seçin. Saat havuz dalışı modundayken doku yükü ve basınç azaltma kilitleme özellikleri normal şekilde çalışır ancak dalışlar dalış günlüğüne kaydedilmez. Havuz dalışı modu gece yarısı otomatik olarak kapanır. |
|  | Kapat             | Saati kapatmak için bu öğeyi seçin.                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Nabız Oksimetresi | Nabız oksimetresini açmak için seçin ( <a href="#">Nabız Oksimetresi, sayfa 130</a> ).                                                                                                                                                                                 |
|  | Kırmızıya Geçiş   | Saati düşük ışık koşullarında kullanmak amacıyla ekran rengini kırmızı tonlara çevirmek için seçin.                                                                                                                                                                    |
|  | Referans Noktası  | Navigasyon için bir referans noktası belirlemek üzere bu öğeyi seçin ( <a href="#">Referans Noktası Belirleme, sayfa 165</a> ).                                                                                                                                        |
|  | Konumu Kaydet     | Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydetmek için bu öğeyi seçin.                                                                                                                                                                                         |
|  | Ayarlar           | Ayarlar menüsünü açmak için seçin.                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | Uyku Modu         | Uyku Modu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin ( <a href="#">Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 176</a> ).                                                                                                                                         |

| Simge                                                                               | Adı               | Açıklama                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Gizli Mod         | Kablosuz iletişimleri kapatmak ve GPS konumunuzun depolanmasını ve paylaşılmasını engellemek üzere gizli modu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin.       |
|    | Kronometre        | Kronometreyi başlatmak için bu öğeyi seçin ( <a href="#">Kronometreyi Kullanma, sayfa 43</a> ).                                                         |
|    | Yanıp Sönme       | LED el feneri yanıp sönmesini açmak için seçin. Özel bir yanıp sönme modu oluşturabilirsiniz.<br><b>NOT:</b> Bu özellik tüm ürün modellerinde bulunmaz. |
|    | GÜN DĞ. & GÜN BT. | Gündoğumu, günbatımı ve alacakaranlık saatlerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.                                                                      |
|    | Sync              | Saatinizi eşleştirilmiş telefonunuzla senkronize etmek için bu öğeyi seçin.                                                                             |
|    | Zaman Senk.       | Saatinizi telefonunuzdaki saatle veya uyduları kullanarak senkronize etmek için bu öğeyi seçin.                                                         |
|    | Zamanlayıcılar    | Geri sayım süreölçeri ayarlamak için bu öğeyi seçin ( <a href="#">Geri Sayım Süreölçerini Başlatma, sayfa 42</a> ).                                     |
|    | Dokunmatik        | Dokunmatik ekran kontrollerini devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.                                                                                 |
|    | Cüzdan            | Garmin Pay™ cüzdanınızı açmak ve satın alma işlemlerinde saatinizle ödeme yapmak için bu öğeyi seçin ( <a href="#">Garmin Pay, sayfa 125</a> ).         |
|  | Hava Durumu       | Geçerli hava durumu tahminini ve geçerli hava durumunu görüntülemek için seçin.                                                                         |
|  | Wi-Fi             | Wi-Fi iletişimlerini devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.                                                                                           |

## Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için seçenek ekleme, kaldırma veya seçeneklerin sırasını değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz ([Kontroller, sayfa 121](#)).

- MENU** öğesini basılı tutun.
- Görünüş > Kontroller** öğesini seçin.
- Özelleştirilecek bir kısayol seçin.
- Bir seçenek belirleyin:
  - Kontroller menüsündeki kısayolun konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** öğesini seçin.
  - Kısayolu kontroller menüsünden kaldırmak için **Kaldır** öğesini seçin.
- Gerekirse kontroller menüsüne ek bir kısayol eklemek için **Yeni Ekle** öğesini seçin.

## LED Flaş Işığı Kullanma

### ⚠ UYARI

Bu cihazda, çeşitli aralıklarla yanıp sönmeye programlanabilen bir el feneri bulunabilir. Epilepsi hastasıysanız ya da parlak veya yanıp sönen ışıklara karşı hassasiyetiniz varsa doktorunuza danışın.

**NOT:** Bu özellik yalnızca Descent Mk3i - 51 mm modellerinde mevcuttur.

Flaş ışığının kullanılması pil ömrünü kısaltabilir. Pil ömrünü uzatmak için parlaklığı azaltabilirsiniz.

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2  öğesini seçin.
- 3 Gerekirse flaşı açmak için **START** düğmesine basın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
  - El fenerinin parlaklığını veya rengini ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.  
**İPUCU:** Herhangi bir ekrandan flaşı açmak için hızlıca **LIGHT** düğmesine iki defa basabilirsiniz. Flaşın parlaklığını veya rengini ayarlamak için ilk üç saniye boyunca **UP** veya **DOWN** düğmesine basabilirsiniz
  - Flaş ışığı belirli bir düzende yanıp sönecek şekilde programlamak için **MENU** düğmesini basılı tutun, **Yanıp Sönme**, öğesini seçin, bir mod seçin ve **START** düğmesine basın.
  - Acil durum iletişim bilgilerinizi görüntülemek ve flaş ışığını imdat düzeninde yanıp sönecek şekilde programlamak için **MENU** düğmesini basılı tutun, **İmdat Düzeni** öğesini seçin ve **START** düğmesine basın.

### ⚠ DİKKAT

El fenerini imdat düzeninde yanıp sönecek şekilde programlamak, sizin adınıza acil durum kişilerinize veya acil durum hizmetleriyle iletişime geçilmesini sağlamaz. Acil durum kişi bilgileriniz yalnızca Garmin Connect uygulamasında yapılandırılmışsa görünür.

## Özel El Feneri Yanıp Sönmesini Düzenleme

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2  > **ÖZEL** öğesini seçin.
- 3 El feneri yanıp sönmesini (isteğe bağlı) açmak için **START** öğesine basın.
- 4  öğesini seçin.
- 5 Bir yanıp sönme ayarına kaydırmak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 6 Ayar seçenekleri arasında gezinmek için **START** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 7 Kaydetmek için **BACK** düğmesine basın.

## Flaş Işık Ekranını Kullanma

**NOT:** Bu özellik yalnızca Descent Mk3/Mk3i - 43 mm modellerinde mevcuttur.

Flaş ışığının kullanılması pil ömrünü kısaltabilir. Pil ömrünü uzatmak için parlaklığı azaltabilirsiniz.

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2  öğesini seçin.
- 3 Parlaklığı ve rengi ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.  
**İPUCU:** Flaş ışığı gelecekte bu ayarda açmak için **LIGHT** düğmesine iki kez hızlıca basabilirsiniz.

## Garmin Pay

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

## Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma

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

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

## Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

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

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2  simgesini seçin.
- 3 Dört haneli şifrenizi girin.

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

En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.

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

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

## Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

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

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

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

## Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

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

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

## Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

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

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

Descent saatinizi kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

## Sabah Raporu

Saatiniz, normal uyanma saatinize göre bir sabah raporu görüntüler. Hava durumu, uyku, gece boyu kalp atış hızı değişkenlik durumunu ve daha fazlasını içeren raporu görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın ([Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 127](#))

## Sabah Raporunuzu Özelleştirme

**NOT:** Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Görünüş > Sabah Raporu** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Sabah raporunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Raporu Göster** öğesini seçin.
  - Sabah raporunuzda görünen verilerin sırasını ve türünü özelleştirmek için **Raporu Düzenle** öğesini seçin.

## Sensörler ve Aksesuarlar

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

## Bilekten Kalp Hızı

Saatinizde bilekten kalp hızı ölçme monitörü bulunur ve kalp hızı verilerinizi kalp hızı görünümünde görüntüleyebilirsiniz ([Görünüm Döngüsünü Görüntüleme, sayfa 105](#)).

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

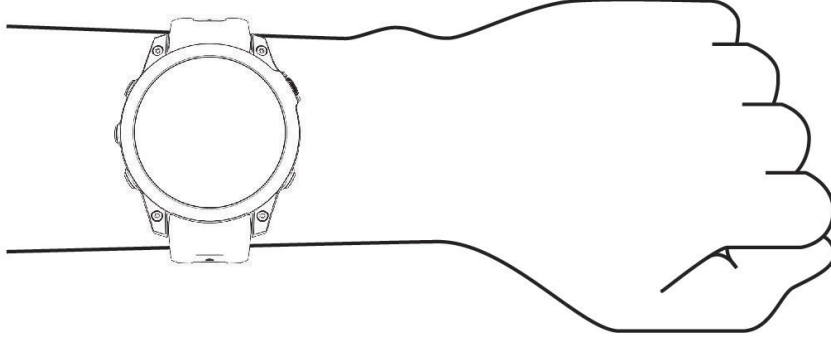
## Saati Takma

### ⚠ DİKKAT

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

- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın.

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



**NOT:** Dalış sırasında saatin cildinize temas etmesi gerekir ve bileğe takılan diğer cihazlara çarpmaması gerekir.

**NOT:** Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 128](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 131](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare) adresini ziyaret edin.

### Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Etkinliğinize başlamadan önce 5 - 10 dakika ısının ve kalp hızınızı ölçün.

**NOT:** Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.

- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

## Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

**MENU** simgesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Bilekten Kalp Hızı** öğelerini seçin.

**Durum:** Bilekten kalp hızı monitörünü etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Varsayılan değer, harici bir kalp hızı monitörü eşleştirmedığınız sürece otomatik olarak bilekten kalp hızı monitörünü kullanan Otmtnk ayarıdır.

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

**Kaynak Değiştirme:** Saatinizi ve harici kalp hızı monitörünü takarken saatin en iyi kalp hızı verisi kaynağını seçmesine olanak tanır. Daha fazla bilgi için [www.garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching/) adresine gidin.

**Yüzerken:** Yüzme etkinlikleri sırasında bilekten kalp hızı monitörünü etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

**Anormal Kalp Hızı Uyarıları:** Saati, kalp hızınızın belirli bir değerin üzerine çıkması veya altına düşmesi durumunda sizi uyaracak biçimde ayarlamanızı sağlar (*Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 129*).

**Kalp Hızını Yayınla:** Kalp hızı verilerinizi eşleştirilmiş bir cihaza yayınlamaya başlamanızı sağlar (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 129*).

## Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

### ⚠ DİKKAT

Bu özellik, 10 dakika hareketsiz kaldıktan sonra yalnızca kullanıcı tarafından seçilen şekilde kalp atış hızınız belirli bir dakika başına atış sayısını aştığında veya altına düştüğünde sizi uyarır. Bu özellik, kalp atış hızınız Garmin Connect uygulamasında yapılandırılmış olan uyku zaman aralığı sırasında seçilen eşğin altına düştüğünde sizi bilgilendirmez. Bu özellik, herhangi bir potansiyel kalp rahatsızlığını bildirmez ve herhangi bir tıbbi durumu veya hastalığı tedavi etmek veya teşhis etmek için tasarlanmamıştır. Kalp ile ilgili sorunlar için her zaman sağlık uzmanınıza başvurun.

Kalp hızı eşik değerini ayarlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Bilekten Kalp Hızı > Anormal Kalp Hızı Uyarıları** öğesini seçin.
- 3 **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** öğesini seçin.
- 4 Kalp hızı eşik değerini ayarlayın.

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

## Kalp Hızı Verilerini Yayınlama

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

**İPUCU:** Etkinlik ayarlarını, bir etkinliğe başladığınızda kalp hızı verilerinizi otomatik olarak yayınlayacak şekilde özelleştirebilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 75*). Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge cihazınıza yayınlatabilirsiniz.

**NOT:** Kalp hızı verileri dalış etkinliklerinde yayınlanamaz.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
  - **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Bilekten Kalp Hızı > Kalp Hızını Yayınla** öğelerini seçin.
  - Kontroller menüsünü açmak için **LIGHT** düğmesini basılı tutun ve ♥ seçeneğini belirleyin.  
**NOT:** Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 124*).
- 2 **START** düğmesine basın.  
Saat, kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.
- 3 Saatinizi uyumlu cihazınızla eşleştirin.  
**NOT:** Eşleştirme talimatları, her Garmin uyumlu cihaz için farklıdır. Kullanım kılavuzunuza bakın.
- 4 Kalp hızı verilerinizin yayınlanmasını durdurmak için **STOP** düğmesine basın.

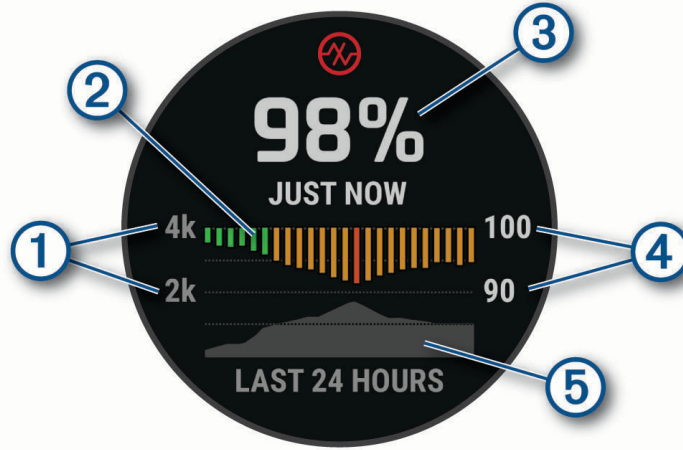
## Nabız Oksimetresi

Saatinizde, kanınızdaki periferik oksijen satürasyonunu (SpO2) ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Rakım arttıkça kanınızdaki oksijen seviyesi azalır. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, dağ sporları ve keşif gezilerinde vücudunuzun yüksek rakımlardaki havaya nasıl tepki verdiğini belirlemenize yardımcı olabilir.

Cihazınızda nabız oksimetresi görünümünü görüntüleyerek manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 131*). Gün boyu ölçümü de açabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 131*). Saatiniz, hareket halinde değilken nabız oksimetresi bakışını görüntülediğinizde oksijen satürasyonunuzu ve irtifayı analiz eder. İrtifa profili, nabız oksimetresi değerlerinizin irtifaya göre nasıl değiştiğini belirtmeye yardımcı olur.

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

Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) adresine gidin.



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

## Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

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

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

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız nabız oksimetresi görünümünü görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Görünüm ayrıntılarını görüntülemek ve nabız oksimetresi ölçümü başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 3 30 saniyeye kadar süreyle hareketsiz durun.

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

- 4 Son yedi güne ait nabız oksimetresi değerlerinizin grafiğini görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

## Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Puls Oksimetre > Nabız Oksimetresi Modu** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:

- Otomatik ölçümleri kapatmak için **Manuel Kontrol** ögesini seçin.
- Uyurken sürekli ölçümleri açmak için **Uyku Süresinde** ögesini seçin.

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

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

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

## Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

## Pusula

Saatte, otomatik kalibrasyon özelliğine sahip 3 eksenli bir pusula bulunur. Pusula özellikleri ve görünümü (ister GPS etkinleştirilmiş olsun, ister bir varış noktasına gidiyor olun), etkinliğinize göre değişir. Pusula ayarlarını manuel olarak değiştirebilirsiniz ([Pusula Ayarları](#), sayfa 132).

## Pusula Yönünü Ayarlama

- 1 Pusula görünümünde **START** düğmesine basın.
- 2 **Rotayı Kilitle** ögesini seçin.
- 3 Saatin üst kısmını gittiğiniz yöne doğru tutun ve **START** düğmesine basın.  
Pusula, yönünüzden saptığınızda hangi tarafa saptığınızı ve sapma derecesini gösterir.

## Pusula Ayarları

**MENU** düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula** öğelerini seçin.

**Kalibrasyon:** Pusula sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar (*Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme, sayfa 132*).

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

**Kuzey Referansı:** Pusulanın kuzey referansını ayarlar (*Kuzey Referansı Ayarlama, sayfa 132*).

**Mod:** Pusulayı yalnızca elektronik sensör verilerini (Açık), hareket halindeyken GPS ve elektronik sensör verileri kombinasyonunu (Otmrk) veya yalnızca GPS verilerini (Kapalı) kullanacak şekilde ayarlar.

## Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme

### DUYURU

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

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

1 **MENU** öğesini basılı tutun.

2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula > Kalibrasyon** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Saati tüm yönlerde döndüren bir kalibrasyon gerçekleştirmek için **Tam Kalibrasyon** öğesini seçin.
- Saati sekiz şekilde bir hareketle döndüren kısa bir kalibrasyon gerçekleştirmek için **Hızlı Kalibrasyon > Başlat** öğesini seçin.

**NOT:** **Tam Kalibrasyon** seçeneği dalışa yönelik daha iyi bir tutarlılık sunar. **Hızlı Kalibrasyon** seçeneği diğer etkinlikler için uygundur.

4 Ekrandaki talimatları izleyin.

## Kuzey Referansı Ayarlama

Yön bilgilerini hesaplamak için kullanılan yön referansını ayarlayabilirsiniz.

1 **MENU** öğesini basılı tutun.

2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula > Kuzey Referansı** öğelerini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Coğrafi kuzeyi yön referansı olarak ayarlamak için **Doğru** öğesini seçin.
- Manyetik kuzeyi yön referansı olarak ayarlamak için **Manyetik** öğesini seçin.
- Yön referansı olarak grid kuzeyini (000°) ayarlamak için **Grid** öğesini seçin.
- Manyetik varyasyon değerini manuel olarak ayarlamak için **Kullanıcı > Manyetik Sapma** öğesini seçin, manyetik sapmayı girin ve **Bitti** öğesini seçin.

## Altimetre ve Barometre

Saatte dahili altimetre ve barometre bulunur. Saat, düşük güç modunda bile sürekli olarak irtifa ve basınç verilerini toplar. Altimetre, basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler. Barometre, altimetrenin en son kalibre edildiği sabit irtifaya göre çevresel basınç verilerini görüntüler (*Altimetre Ayarları, sayfa 133*).

## Altimetre Ayarları

**MENU** düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Altimetre** öğelerini seçin.

**Kalibrasyon:** Altimetre sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar.

**Otomatik Kalibrasyon:** Uydu sistemlerini her kullandığınızda altimetrenin kendi kendini kalibre etmesini sağlar.

**Sensör Modu:** Modu sensör için ayarlar. Otmtk seçeneği, hareketinize göre hem altimetreyi hem de barometreyi kullanır. Etkinliğiniz rakım değişiklikleri içeriyorsa Yalnızca Altimetre seçeneğini, etkinliğiniz rakımda herhangi bir değişiklik içermiyorsa Yalnızca Barometre seçeneğini kullanabilirsiniz.

**Rakım:** İrtifa için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

### Barometrik Altimetreyi Kalibre Etme

Saatiniz fabrikada kalibre edilmiştir ve saat, varsayılan olarak GPS başlangıç noktanızda otomatik kalibrasyon kullanır. Doğru irtifayı biliyorsanız barometrik altimetreyi manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Altimetre** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - GPS başlangıç noktanızdan otomatik olarak kalibre etmek için **Otomatik Kalibrasyon** öğesini seçin.
  - Mevcut yüksekliği manuel olarak girmek için **Kalibrasyon > Manuel Olarak Gir** öğesini seçin.
  - Dijital irtifa modelinden mevcut irtifayı girmek için **Kalibrasyon > DEM Kullan** öğesini seçin.
  - GPS başlangıç noktanızdan mevcut irtifayı girmek için **Kalibrasyon > GPS Kullan** öğesini seçin.

## Barometre Ayarları

**MENU** düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Barometre** öğelerini seçin.

**Kalibrasyon:** Barometre sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar.

**Çizelge:** Barometre görünümünde harita için zaman çizelgesi ayarlar.

**Fırtına Uyarısı:** Fırtına uyarısını tetikleyen barometre basıncı değişim hızını ayarlar.

**Sensör Modu:** Modu sensör için ayarlar. Otmtk seçeneği, hareketinize göre hem altimetreyi hem de barometreyi kullanır. Etkinliğiniz rakım değişiklikleri içeriyorsa Yalnızca Altimetre seçeneğini, etkinliğiniz rakımda herhangi bir değişiklik içermiyorsa Yalnızca Barometre seçeneğini kullanabilirsiniz.

**Basıncı:** Saatin basınç verilerini nasıl görüntüleyeceğini ayarlar.

### Barometreyi Kalibre Etme

Saatiniz fabrikada kalibre edilmiştir ve saat, varsayılan olarak GPS başlangıç noktanızda otomatik kalibrasyon kullanır. Doğru irtifayı ya da doğru deniz seviyesi basıncını biliyorsanız barometreyi manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Barometre > Kalibrasyon** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Mevcut irtifayı ve deniz seviyesi basıncını (isteğe bağlı) girmek için **Manuel Olarak Gir** öğesini seçin.
  - Dijital irtifa modelinden otomatik olarak kalibre etmek için **DEM Kullan** öğesini seçin.
  - GPS başlangıç noktanızdan otomatik olarak kalibre etmek için **GPS Kullan** öğesini seçin.

## Fırtına Uyarısı Ayarlama

### ⚠ UYARI

Bu uyarı bilgi amaçlı bir özelliktir ve hava koşullarındaki değişiklikleri izlemek için birincil kaynak olarak tasarlanmamıştır. Hava durumu raporlarını ve koşullarını gözden geçirmek, çevrenizden haberdar olmak ve özellikle şiddetli hava koşullarında güvende olmaya özen göstermek sizin sorumluluğunuzdadır. Bu uyarıya uyulmaması ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Barometre > Fırtına Uyarısı** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Uyarıyı açıp kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
  - Fırtına uyarısını tetikleyen barometre basıncı değişim hızını güncellemek için **Pusula Kalibre Et** ögesini seçin.

## Kablosuz Sensörler

ANT+ veya Bluetooth teknolojisiyle saatinizi kablosuz sensörlerle eşleştirip kullanabilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 136](#)). Cihazlar eşleştirildikten sonra isteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 74](#)). Saatiniz bir sensörle birlikte paketleniyse zaten eşleştirilmiştir.

Belirli Garmin sensörü uyumluluğu, satın alma işlemi veya kullanım kılavuzunu görüntülemek için ilgili sensörün [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) sayfasına gidin.

| Sensör Türü           | Açıklama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Applied Ballistics    | Mesafe ölçerler veya rüzgar sensörleri gibi Applied Ballistics cihazlarını kullanabilir ve saatinizde ek Ballistic bilgilerini görüntüleyebilirsiniz.                                                                                                                                                                                                                                           |
| Sopa Sensörleri       | Konum, mesafe ve sopa türü dahil olmak üzere golf vuruşlarınızı otomatik olarak takip etmek için Approach CT10 golf sopası sensörlerini kullanabilirsiniz.                                                                                                                                                                                                                                      |
| DogTrack              | Uyumlu bir el tipi köpek izleme cihazından veri almanızı sağlar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| eBike                 | Saatini eBike'nızla kullanabilir ve sürüş sırasında akü ve menzil bilgileri gibi bisiklet verilerini görüntüleyebilirsiniz.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Genişletilmiş Ekran   | Bisiklet sürerken veya triatlon sırasında Descent saatinizdeki veri ekranlarını uyumlu bir Edge bisiklet bilgisayarında görüntülemek için Genişletilmiş Ekran modunu kullanabilirsiniz.                                                                                                                                                                                                         |
| Harici Kalp Hızı      | Etkinlikleriniz sırasında HRM 600, HRM-Fit™ veya HRM-Pro serisi gibi bir kalp hızı monitörü kullanarak kalp hızı verilerini görüntüleyebilirsiniz. Bazı kalp hızı ölçme monitörleri aynı zamanda veri toplayabilir veya gelişmiş koşu verileri sağlayabilir ( <i>Koşu Dinamikleri, sayfa 137</i> ) ( <i>Koşu Gücü, sayfa 138</i> ).                                                             |
| Ayak Podu             | Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podu kullanabilirsiniz.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kulaklık              | Descent saatinize yüklenen müzikleri dinlemek için Bluetooth kulaklık kullanabilirsiniz ( <i>Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 147</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                    |
| inReach               | inReach uzaktan kumandası işlevi, Descent saatinizi kullanarak inReach uydu iletişim cihazınızı kontrol edebilmenizi sağlar ( <i>inReach Uzaktan Erişimi Kullanma, sayfa 139</i> ).                                                                                                                                                                                                             |
| Işıklar               | Durumsal farkındalığı artırmak için Varia akıllı bisiklet lambalarını kullanabilirsiniz. Varia far kamerası ile sürüş sırasında fotoğraf çekebilir ve video kaydedebilirsiniz ( <i>Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 139</i> ).                                                                                                                                                        |
| Kas O2                | Antrenman yaparken hemogloblin ve kas oksijen saturasyonu verilerini görüntülemek için kas oksijen sensörü kullanabilirsiniz.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| PC                    | Bilgisayarınızda video oyunları oynayabilir ve cihazınızda gerçek zamanlı istatistikleri görebilirsiniz ( <i>Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 53</i> ).                                                                                                                                                                                                                              |
| Güç                   | Güç verilerinizi saatinizde görüntülemek için Rally™ veya Vector™ güç ölçer bisiklet pedallarını kullanabilirsiniz. Güç bölgelerinizi hedefleriniz ve becerileriniz doğrultusunda ayarlayabilir ( <i>Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 159</i> ) veya belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için aralık uyarılarını kullanabilirsiniz ( <i>Bir Uyarı Ayarlama, sayfa 78</i> ). |
| Radar                 | Durumsal farkındalığı artırmak ve yaklaşan araçlar hakkında uyarılar gönderilmesi için Varia arka görünüm bisiklet radarını kullanabilirsiniz. Varia radar kamera arka lambasıyla sürüş sırasında fotoğraf çekebilir ve video kaydedebilirsiniz ( <i>Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 139</i> ).                                                                                      |
| Mesafe ölçer          | Golf yaparken bayrağa olan mesafenizi görüntülemek için uyumlu bir lazerli mesafe ölçer kullanabilirsiniz.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Koşu Dinamikleri Podu | Koşu dinamikleri verilerini kaydetmek ve saatinizde görüntülemek için bir Running Dynamics Pod kullanabilirsiniz ( <i>Koşu Dinamikleri, sayfa 137</i> ).                                                                                                                                                                                                                                        |
| Vites                 | Sürüş sırasında vites değiştirme bilgilerini görüntülemek için elektronik vites değiştiricileri kullanabilirsiniz. Descent saati, sensör ayarlama modundayken mevcut ayarlama değerlerini gösterir.                                                                                                                                                                                             |

| Sensör Türü             | Açıklama                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Shimano Di2             | Sürüş sırasında vites değiştirme bilgilerini görüntülemek için Shimano® Di2™ elektronik vites değiştiricileri kullanabilirsiniz. Descent saati, sensör ayarlama modundayken mevcut ayarlama değerlerini gösterir.                 |
| Akıllı Antrenman Cihazı | Bir rotayı, parkuru veya antrenmanı takip ederken direnci simüle etmek için saatinizi bir iç mekan bisiklet akıllı antrenman cihazıyla birlikte kullanabilirsiniz ( <a href="#">İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı, sayfa 53</a> ). |
| Hız/Kadans              | Bisikletinize hız veya tempo sensörleri takabilir ve sürüşünüz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse tekerlek çevrenizi manuel olarak girebilirsiniz ( <a href="#">Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 206</a> ).     |
| Tempe                   | tempe sıcaklık sensörünü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür.                                     |
| Dönen Motor             | Cihazınızı Garmin dönen motorunuz için uzaktan kumanda olarak kullanabilirsiniz ( <a href="#">Saatinizi ve Dönen Motorunuzu Eşleştirme, sayfa 61</a> ).                                                                           |
| Vectronix               | Vectronix® mesafe ölçerler kullanabilir ve saatinizde ek Ballistic bilgilerini görüntüleyebilirsiniz.                                                                                                                             |
| VIRB                    | VIRB uzaktan kumanda işlevi, saatinizi kullanarak VIRB aksiyon kameranızı kontrol etmenizi sağlar ( <a href="#">VIRB Uzaktan Kumandası, sayfa 139</a> ).                                                                          |
| XERO Lazer Konumları    | Xero cihazından lazer konumu bilgilerini görüntüleyebilir ve paylaşabilirsiniz ( <a href="#">Xero Lazer Konumu Ayarları, sayfa 141</a> ).                                                                                         |

## Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

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

**NOT:** Descent alıcı-vericileri dalış ayarları menüsünden eşleştirilebilir ([Alıcı-Vericiyi Bir Descent Dalış Bilgisayarıyla Eşleştirme, sayfa 11](#)).

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

**NOT:** Eşleştirme bilgileri için kablosuz sensörünüzün kullanım kılavuzuna bakın.

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

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

**3** **MENU** ögesini basılı tutun.

**4** **Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğelerini seçin.

**5** Bir seçenek belirleyin:

- **Tüm Sensörleri Ara** ögesini seçin.
- Sensör türünü seçin.

Sensör saatinizle eşleştirildikten sonra sensör durumu, Aranıyor durumundan Bağlandı durumuna geçer. Sensör verileri, veri ekranı döngüsünde veya özel veri alanında görüntülenir. İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 74](#)).

## Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu Temposu ve Mesafe

HRM 600, HRM-Fit ve HRM-Pro serisi aksesuarlar, kullanıcı profilinize ve her adımda sensör tarafından ölçülen harekete dayalı olarak koşu temponuzu ve mesafenizi hesaplar. Kalp hızı monitörü, koşu bandı koşusu sırasında olduğu gibi GPS kullanılmadığında koşu temposu ve mesafe verileri sağlar. Descent ANT+ teknolojisini veya güvenli Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında uyumlu saatinizde koşu temponuzu ve mesafenizi görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca, uyumlu üçüncü taraf antrenman uygulamalarında da görüntüleyebilirsiniz.

Kalibrasyonla tempo ve mesafe doğruluğu artar.

**Otomatik kalibrasyon:** Saatiniz için varsayılan ayar **Otomatik Kalibre Et** ayarıdır. Kalp atış hızı aksesuarı, uyumlu Descent saatinize bağlıyken dışarıda her koştuğunuzda kalibre olur.

**NOT:** Otomatik kalibrasyon, iç mekan, arazi veya ultra koşu etkinlikleri için çalışmaz ([Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları](#), sayfa 137).

**Manuel kalibrasyon:** Bağlı kalp atış hızı aksesuarınızla koşu bandında koştuktan sonra **Kalib. ve Kaydet** öğesini seçebilirsiniz ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme](#), sayfa 48).

### Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları

- Descent saat yazılımınızı güncelleyin ([Ürün Güncellemeleri](#), sayfa 182).
- GPS ve bağlı HRM 600, HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarınız ile birkaç dış mekan koşusunu tamamlayın. Dış mekan tempo aralığınızın koşu bandındaki tempo aralığınızla eşleşmesi önemlidir.
- Koşunuz kum veya derin kar içeriyorsa sensör ayarlarına gidin ve **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatın.
- ANT+ teknolojisini kullanarak daha önce uyumlu bir ayak podu bağladıysanız ayak podu durumunu **Kapalı** olarak ayarlayın veya bağlı sensörler listesinden kaldırın.
- Manuel kalibrasyon ile bir koşu bandı koşusunu tamamlayın ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme](#), sayfa 48).
- Otomatik ve manuel kalibrasyonlar doğru görünmüyorsa sensör ayarlarına gidin ve **KHM Tempo ve Mesafe > Kalibrasyon Verilerini Sıfırla** öğesini seçin.

**NOT:** Otomatik Kalibre Et seçeneğini kapatmayı deneyebilir ve ardından tekrar manuel olarak kalibre edebilirsiniz ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme](#), sayfa 48).

### Koşu Dinamikleri

Koşu dinamikleri, koşu formunuzla ilgili gerçek zamanlı bir geri bildirimdir. Descent saatinizde beş koşu formu metriğini hesaplamak için kullanılan bir akselerometre bulunur. Altı koşu metriğinin tamamı için Descent saatinizi HRM-Fit, HRM-Pro serisi aksesuarla veya gövde hareketini ölçen başka bir koşu dinamikleri aksesuarıyla eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running) adresine gidin.

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

## Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili İpuçları

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

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

**NOT:** Bazı metrikler yürüyüş sırasında görüntülenmez (*Koşu Dinamikleri, sayfa 137*).

## Koşu Gücü

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

Koşu gücü, uyumlu bir koşu dinamiği aksesuarı veya saat sensörleri kullanılarak ölçülebilir. Güç verilerinizi görüntülemek ve antrenmanınızda ayarlamalar yapmak için koşu gücü veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Alanları, sayfa 187*). Belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için güç uyarılarını kullanın (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 77*).

Koşu güç bölgeleri, bisiklet güç bölgelerine benzer. Bölge değerleri; cinsiyet, kilo ve ortalama beceriye göre varsayılan değerlerdir ve kişisel becerilerinizle eşleşmeyebilir. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz (*Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 159*).

## Koşu Gücü Ayarları

**MENU** düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini seçin. Etkinlik ayarını seçin ve ardından **Koşu Gücü** öğesini seçin.

**Durum:** Koşu gücü verilerinin kaydını Garmin etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Üçüncü taraf koşu gücü verilerini kullanmayı tercih ediyorsanız bu ayarı kullanabilirsiniz.

**Kaynak:** Koşu gücü verilerini kaydetmek için hangi cihazı kullanacağınızı seçmenizi sağlar. Akıllı Mod seçeneği, mevcut olduğunda koşu dinamikleri aksesuarını otomatik olarak algılar ve kullanır. Saat, bir aksesuar bağlı olmadığında bilek tabanlı koşu gücü verilerini kullanır.

**Rüzgar Hesabı:** Koşu gücünüzü hesaplarken rüzgar verilerini kullanmayı etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Rüzgar verileri; saatinizdeki hız, yön ve barometre verileri ile telefonunuzdaki mevcut rüzgar verilerinin birleşimidir.

## Varia Kamera Kontrollerini Kullanma

### DUYURU

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

Varia kamera kontrollerini kullanmadan önce aksesuarı saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 136*).

1 Bir seçenek belirleyin:

- **RCT Kamera** kontrolünü saatinize ekleyin (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 124*).
- Saatinize **RCT Kamera** görünümünü ekleyin (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 105*).

2 **RCT Kamera** kontrolü veya görünümünden bir seçenek belirleyin:

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

## inReach Uzaktan Kumandası

inReach uzaktan kumandası işlevi, Descent saatinizi kullanarak inReach uydu iletişim cihazını kontrol edebilmenizi sağlar. Uyumlu cihazlar hakkında daha fazla bilgi için [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) adresini ziyaret edin.

## inReach Uzaktan Erişimi Kullanma

inReach uzaktan erişim işlevini kullanmadan önce inReach görünümünü, görünüm listesine eklemelisiniz (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 105*).

1 inReach uydu iletişim cihazını açın.

2 Descent saatinizden **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basarak inReach görünümünü görüntüleyin.

3 inReach uydu iletişim cihazınızı aramak için **START** düğmesine basın.

4 inReach uydu iletişim cihazınızı eşleştirmek için **START** düğmesine basın.

5 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:

- SOS mesajı göndermek için **SOS başlat** ögesini seçin.  
**NOT:** SOS işlevini yalnızca gerçekten acil olan bir durumda kullanmalısınız.
- Metin mesajı göndermek için **Mesajlar > Yeni Mesaj** ögelerini seçin, mesaj kişilerini belirleyin ve mesaj metnini girin ya da bir hızlı metin seçeneği belirleyin.
- Kalıp mesaj göndermek için **Kalıp Gönder** ögesini belirleyip listeden bir mesaj seçin.
- Etkinlik sırasında süreölçeri ve kat edilen mesafeyi görüntülemek için **İzleme** ögesini seçin.

## VIRB Uzaktan Kumandası

VIRB uzaktan kumandası işlevi, cihazınızı kullanarak VIRB eylem kameranızı kontrol etmenize izin verir.

## VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme

VIRB uzaktan kumanda işlevini kullanabilmeniz için önce VIRB kamerasınızda uzaktan kumanda ayarını etkinleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için bkz. *VIRB Serisi Kullanım Kılavuzu*.

- 1 VIRB kamerasını açın.
- 2 VIRB kamerasını Descent saatinizle eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 136*).  
VIRB görünümü, otomatik olarak görünüm döngüsüne eklenir.
- 3 VIRB görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Gerekirse saatinizin kamerasına bağlanmasını bekleyin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
  - Video kaydetmek için **Kaydı Başlat** ögesini seçin.  
Video sayacı, Descent ekranında görüntülenir.
  - Video kaydederken fotoğraf çekmek için **DOWN** düğmesine basın.
  - Video kaydını durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
  - Fotoğraf çekmek için **Fotoğraf Çek** ögesini seçin.
  - Seri çekim modunda birden fazla fotoğraf çekmek için **Seri Çekim Yap** ögesini seçin.
  - Kameralı uyku moduna geçirmek için **Kameralı Uyut** ögesini seçin.
  - Kameralı uyku modundan çıkarmak için **Kameralı Uyandır** ögesini seçin.
  - Video ve fotoğraf ayarlarını değiştirmek için **Ayarlar** ögesini seçin.

## VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik Sırasında Kontrol Etme

VIRB uzaktan kumanda işlevini kullanabilmeniz için önce VIRB kamerasınızda uzaktan kumanda ayarını etkinleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için bkz. *VIRB Serisi Kullanım Kılavuzu*.

- 1 VIRB kamerasını açın.
- 2 VIRB kamerasını Descent saatinizle eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 136*).  
Kamera eşleştirildiğinde bir VIRB veri ekranı otomatik olarak etkinliklere eklenir.  
**NOT:** VIRB veri ekranı dalış etkinliklerinde kullanılamaz.
- 3 Etkinlik sırasında VIRB veri ekranını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Gerekirse saatinizin kamerasına bağlanmasını bekleyin.
- 5 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 6 **VIRB** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
  - Kameralı etkinlik süreölçerini kullanarak kontrol etmek için **Ayarlar > Kayıt Modu > Süreölçer Başlat/Durdur** ögesini seçin.  
**NOT:** Video kaydı, bir etkinliği başlattığınızda ve durdurduğunuzda otomatik olarak başlar ve durur.
  - Kameralı menü seçeneklerini kullanarak kontrol etmek için **Ayarlar > Kayıt Modu > Manuel** ögesini seçin.
  - Manuel olarak video kaydetmek için **Kaydı Başlat** ögesini seçin.  
Video sayacı, Descent ekranında görüntülenir.
  - Video kaydederken fotoğraf çekmek için **DOWN** düğmesine basın.
  - Video kaydını manuel olarak durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
  - Seri çekim modunda birden fazla fotoğraf çekmek için **Seri Çekim Yap** ögesini seçin.
  - Kameralı uyku moduna geçirmek için **Kameralı Uyut** ögesini seçin.
  - Kameralı uyku modundan çıkarmak için **Kameralı Uyandır** ögesini seçin.

## Xero Lazer Konumu Ayarları

Lazer konumu ayarlarını özelleştirebilmeniz için uyumlu bir Xero cihazı eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 136*).

**MENU** düğmesini basılı tutun, **Sensörler ve Aksesuarlar > XERO Lazer Konumları > Lazer Konumları** öğelerini seçin.

**Etkinlik Sırasında:** Etkinlik sırasında uyumlu ve eşleştirilmiş bir Xero cihazından lazer konum bilgilerinin görüntülenmesine olanak tanır.

**Paylaşma Modu:** Lazer konum bilgilerini herkese açık bir şekilde paylaşmanızı veya özel olarak yayınlamanızı sağlar.

## Harita

Saatiniz; topografik konturlar, yakındaki ilgilenilen coğrafi noktalar, kayak tesisi haritaları ve golf sahaları da dahil olmak üzere çeşitli türlerde Garmin harita verileri görüntüleyebilir. Ek haritalar indirmek veya depolanan haritaları yönetmek için Harita Yöneticisi öğesini kullanabilirsiniz.

Ek harita verileri satın almak ve uyumluluk bilgilerini görüntülemek için [garmin.com/maps](https://garmin.com/maps) adresine gidin.

▲ simgesi, haritadaki konumunuzu gösterir. Bir varış noktasına doğru seyrederken rotanız, harita üzerinde bir çizgiyle işaretlenir.

## Haritayı Görüntüleme

1 Haritayı açmak için bir seçenek belirleyin:

- **START** düğmesine basın ve bir etkinlik başlatmadan haritayı görmek için **Harita** öğesini seçin.
- Dışarı çıkın, bir GPS etkinliği (*Etkinlik Başlatma, sayfa 44*) başlatın ve harita ekranını kaydırmak için **UP** ya da **DOWN** düğmelerine basın.

2 Gerekirse saatin uyduları bulmasını bekleyin.

3 Haritayı kaydırmak ve yakınlaştırmak için bir seçenek belirleyin:

- Dokunmatik ekranı kullanmak için haritaya dokunun ve artı şeklindeki göstergeleri dokunup sürükleyerek konumlandırın. Ardından yakınlaştırmak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- Düğmeleri kullanmak için **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Kaydır/Yaklaştır** öğesini seçin. Daha sonra yakınlaştırmak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

**NOT:** Yukarı ve aşağı kaydırma, sola ve sağa kaydırma veya yakınlaştırma arasında geçiş yapmak için **START** düğmesine basabilirsiniz.

4 Artı şeklindeki göstergelerle belirtilen noktayı seçmek için **START** düğmesini basılı tutun.

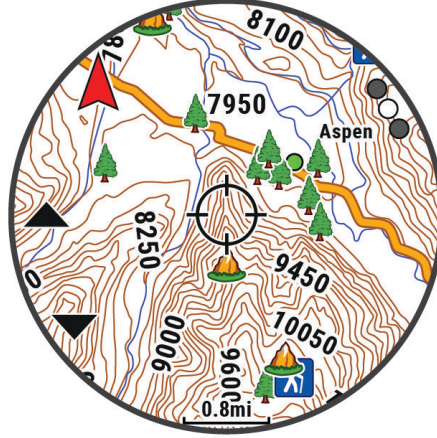
## Haritadaki Bir Konuma Kaydetme veya Konuma Gitme

Haritada herhangi bir konum seçebilirsiniz. Konumu kaydedebilir veya konuma gidebilirsiniz.

### 1 Haritadan bir seçenek belirleyin:

- Dokunmatik ekranı kullanmak için haritaya dokununuz ve artı şeklindeki göstergeleri dokunup sürükleyerek konumlandırın. Ardından yakınlaştırmak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- Düğmeleri kullanmak için **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Kaydır/Yaklaştır** öğesini seçin. Daha sonra yakınlaştırmak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

**NOT:** Yukarı ve aşağı kaydırma, sola ve sağa kaydırma veya yakınlaştırma arasında geçiş yapmak için **START** düğmesine basabilirsiniz.



- 2 Artı şeklindeki göstergelerdeki konumu ortalamak için haritayı kaydırın ve yakınlaştırın.
- 3 Artı şeklindeki göstergelerle belirtilen noktayı seçmek için **START** düğmesini basılı tutun.
- 4 Gerekirse yakındaki bir ilgilenilen coğrafi noktayı seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
  - Konuma gitmek için **Git** öğesini seçin.
  - Konumu kaydetmek için **Konumu Kaydet** öğesini seçin.
  - Konumla ilgili bilgileri görüntülemek için **İncele** öğesini seçin.

## Çevremdekiler Özelliği ile Navigasyon

Yakındaki ilgilenilen coğrafi noktalar ve rota noktalarına gitmek için Çevremdekiler özelliğini kullanabilirsiniz.

**NOT:** İlgiilenilen coğrafi noktalara gitmek için saatinizde yüklü olan harita verilerinde, bu noktaların bulunması gerekir.

- 1 Haritadan **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Çevremdekiler** öğesini seçin.

İlgilenilen coğrafi noktaları ve rota noktalarını belirten simgeler haritada görüntülenir.
- 3 Haritada bir bölümü vurgulamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 **START** düğmesine basın.

Vurgulanan harita bölümünde ilgilenilen coğrafi noktalar ve rota noktalarının bir listesi görüntülenir.
- 5 Bir konum seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
  - Konuma gitmek için **Git** öğesini seçin.
  - Konumu haritada görüntülemek için **Harita** öğesini seçin.
  - Konumu kaydetmek için **Konumu Kaydet** öğesini seçin.
  - Konumla ilgili bilgileri görüntülemek için **İncele** öğesini seçin.

## Harita Ayarları

Haritanın harita uygulamasında ve veri ekranlarında nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

**NOT:** Gerekirse sistem ayarlarını kullanmak yerine belirli etkinlikler için harita ayarlarını özelleştirebilirsiniz (*Etkinlik Haritası Ayarları, sayfa 79*).

**MENU** düğmesini basılı tutun ve **Harita** ögesini seçin.

**Harita Yöneticisi:** İndirilen harita sürümlerini gösterir ve ek haritalar indirmenize imkan tanır (*Haritaları Yönetme, sayfa 143*).

**Koyu Mod:** Gündüz veya gece görünürlüğü için harita renklerini beyaz ya da siyah arka plan görüntüleyecek şekilde ayarlar. Otmk seçeneği, harita renklerini günün saatine göre ayarlar.

**Yüksek Karşıtlık:** Zorlu ortamlarda görünürlüğü iyileştirmek için haritayı, verileri daha yüksek karşıtlıkla görüntüleyecek şekilde ayarlar.

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

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

**İz Rengi:** İzlem kaydı rengini değiştirir.

**Yola Kilitlen:** Haritadaki konumunuzu gösteren konum simgesini en yakın yola kilitler.

**Detay:** Harita üzerinde gösterilen detay düzeyini seçer. Daha fazla detay göstermek, haritanın yeniden çizilmesinin yavaşlamasına neden olabilir.

**Sembol Ayarı:** Denizcilik modundaki harita simgelerini ayarlar. NOAA seçeneği, Ulusal Okyanus ve Atmosfer İdaresi'nin harita simgelerini görüntüler. Uluslararası seçeneği, Uluslararası Fener Otoriteleri Birliği'nin harita simgelerini görüntüler.

## Haritaları Yönetme

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Harita > Harita Yöneticisi** öğelerini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Premium haritaları indirmek ve bu cihazda Outdoor Maps+ aboneliğinizi etkinleştirmek için **Outdoor Maps+** ögesini seçin (*Outdoor Maps+ ile Harita İndirme, sayfa 144*).
- TopoActive haritalarını indirmek için **TopoActive Haritalar** ögesini seçin (*TopoActive Haritalarını İndirme, sayfa 144*).

## Outdoor Maps+ ile Harita İndirme

Cihazınıza harita indirebilmek için kablosuz bir ağa bağlanmanız gerekir (*Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 151*).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Harita > Harita Yöneticisi > Outdoor Maps+** ögesini seçin.
- 3 Gerekirse bu saat için Outdoor Maps+ aboneliğinizi etkinleştirmek üzere **START** düğmesine basın ve **Aboneliği Kontrol Et** ögesini seçin.

**NOT:** Abonelik satın alma hakkında bilgi edinmek için [garmin.com/outdoormaps](http://garmin.com/outdoormaps) adresine gidin.

- 4 **Harita Ekleyin** seçeneğini belirleyip bir konum seçin.  
Harita bölgesinin bir önizlemesi görüntülenir.
- 5 Haritadan bir veya daha fazla işlemi gerçekleştirin:
  - Farklı alanları görüntülemek için haritayı sürükleyin.
  - Haritayı yakınlaştırmak ve uzaklaştırmak için iki parmağınızı birbirine yaklaştırıp uzaklaştırın.
  - Haritayı yakınlaştırmak için **+** ve **-** düğmelerini kullanın.
- 6 **BACK** düğmesine basın ve **✓** ögesini seçin.
- 7 **✎** ögesini seçin.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
  - Harita adını düzenlemek için **Ad** ögesini seçin.
  - İndirilecek harita katmanlarını değiştirmek için **Katmanlar** ögesini seçin.  
**İPUCU:** Harita katmanlarıyla ilgili ayrıntıları görüntülemek için **i** ögesini seçebilirsiniz.
  - Harita bölgesini değiştirmek için **Seçilen Alan** ögesini seçin.
- 9 Haritayı indirmek için **✓** ögesini seçin.  
**NOT:** Saat, pilin bitmesini önlemek için harita indirme işlemi daha sonra gerçekleştirmek üzere sıraya koyar. İndirme işlemi, saati harici bir güç kaynağına bağladığınızda başlar.

## TopoActive Haritalarını İndirme

Cihazınıza harita indirebilmek için kablosuz bir ağa bağlanmanız gerekir (*Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 151*).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Harita > Harita Yöneticisi > TopoActive Haritalar > Harita Ekleyin** ögesini seçin.
- 3 Bir harita seçin.
- 4 **START** düğmesine basın ve **İndir** ögesini seçin.  
**NOT:** Saat, pilin bitmesini önlemek için harita indirme işlemi daha sonra gerçekleştirmek üzere sıraya koyar. İndirme işlemi, saati harici bir güç kaynağına bağladığınızda başlar.

## Haritaları Silme

Cihazdaki kullanılabilir depolama alanını artırmak için haritaları kaldırabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Harita > Harita Yöneticisi** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - **TopoActive Haritalar** ögesini seçip bir harita belirleyin, **START** düğmesine basın ve **Kaldır** seçeneğini belirleyin.
  - **Outdoor Maps+** ögesini seçip bir harita belirleyin, **START** düğmesine basın ve **Sil** seçeneğini belirleyin.

## Harita Temaları

Etkinlik türünüz için optimize edilmiş verileri görüntülemek üzere harita temasını değiştirebilirsiniz.

**MENU** düğmesini basılı tutun ve **Harita > Harita Teması** öğelerini seçin.

**Hiçbiri:** Sistem harita ayarlarındaki tercihleri kullanır ve ek tema uygulanmaz.

**Denizcilik:** Haritayı, verileri denizcilik modunda görüntüleyecek şekilde ayarlar.

**Yüksek Karşıtlık:** Zorlu ortamlarda görünürlüğü iyileştirmek için haritayı, verileri daha yüksek karşıtlıkla görüntüleyecek şekilde ayarlar.

**Koyu:** Geceleri görünürlüğü iyileştirmek için haritayı, verileri koyu arka planla görüntüleyecek şekilde ayarlar.

**Popülerite:** Haritadaki en popüler yolları veya izleri vurgular.

**Resort Kayak:** Haritayı, en ilgili kayak verilerini bir arada görüntüleyecek şekilde ayarlar.

**Havacılık:** Haritayı, verileri havacılık modunda görüntüleyecek şekilde ayarlar.

## Denizcilik Haritası Ayarları

Haritanın denizcilik modunda nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

**MENU** düğmesini basılı tutun ve **Harita > Denizcilik** öğelerini seçin.

**İskandil Noktası:** Haritada derinlik ölçümlerini etkinleştirir.

**Fener Sektörleri:** Haritada fener sektörlerini gösterir ve bu sektörlerin nasıl görüneceğini yapılandırır.

**Sembol Ayarı:** Denizcilik modundaki harita simgelerini ayarlar. NOAA seçeneği, Ulusal Okyanus ve Atmosfer İdaresi'nin harita simgelerini görüntüler. Uluslararası seçeneği, Uluslararası Fener Otoriteleri Birliği'nin harita simgelerini görüntüler.

## Harita Verilerini Gösterme ve Gizleme

Haritada gösterilecek harita verilerini seçebilir ve birden fazla etkinlik için harita verisi temalarını kaydedebilirsiniz.

1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.

2 **Harita** öğesini seçin.

3 **START** düğmesine basın.

4 **Harita Katmı** öğesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

- Harita verilerini bir etkinlik türüne göre özelleştirmek için **Etkinlik Teması** öğesini seçin ve ardından bir etkinlik belirleyin.

Harita verisi ayarlarında yaptığınız değişiklikler seçilen etkinlik temasına kaydedilir.

- Kontur çizgileri veya kayıtlı konumlar gibi belirli harita özelliklerini açmak için harita özelliğini seçin ve **Durum > Açık** öğesini seçin.

**İPUCU:** Ayarı tüm etkinlik temalarına uygulamak için **Tüm etkinlikler için uygula** öğesini seçebilirsiniz.

## Müzik

**NOT:** Descent saatiniz için üç farklı müzik oynatma seçeneği vardır.

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

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

## Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma

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

Bazı üçüncü taraf müzik sağlayıcı seçenekleri saatinizde zaten yüklü.

Daha fazla seçenek için telefonunuza Connect IQ uygulamasını indirebilirsiniz ([Connect IQ Özelliklerini İndirme, sayfa 153](#)).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Connect IQ™ Store** ögesini seçin.
- 3 Üçüncü taraf bir müzik sağlayıcısı yüklemek için ekrandaki talimatları izleyin.
- 4 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** düğmesini basılı tutun.
- 5 Müzik sağlayıcısı seçin.  
**NOT:** Başka bir sağlayıcı seçmek istiyorsanız MENU ögesini basılı tutun, Müzik Sağlayıcıları ögesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

## Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme

Üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilmeniz için öncelikle bir Wi-Fi ağına bağlanmanız gerekir ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 151](#)).

- 1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** ögesini basılı tutun.
- 2 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 3 **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
- 4 Bağlı bir sağlayıcı seçin veya Connect IQ mağazasından bir müzik sağlayıcı eklemek için **Sağlayıcı Ekle** ögesini seçin.
- 5 Saate indirmek üzere bir parça listesi veya diğer öğeleri seçin.
- 6 Gerekirse hizmet ile eşitleme istenene kadar **BACK** simgesine basın.

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

## Kişisel Ses İçeriği İndirme

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

.mp3 ve .m4a dosyaları gibi kişisel ses dosyalarınızı bilgisayarınızdan Descent saatinize yükleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles) adresine gidin.

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

## Müzik Dinleme

- 1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** düğmesini basılı tutun.
- 2 Gerekirse Bluetooth kulaklıklarınızı bağlayın ([Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 147](#)).
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçip bir seçenek belirleyin.
  - Bilgisayarınızdan saate indirilen müzikleri dinlemek için **Müziğim** ([Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 146](#)).
  - Telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol etmek için **Tel. Kontrol Et** ögesini seçin.
  - Üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik dinlemek için sağlayıcının adını seçin veya bir çalma listesi belirleyin.
- 5 **▶** ögesini seçin.

## Müzik Çalma Kontrolleri

**NOT:** Seçilen müzik kaynağına bağlı olarak müzik çalma kontrolleri farklı görünebilir.

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Daha fazla müzik çalma kontrolü görüntülemek için seçin.                                                                                                                             |
|    | Seçili kaynağın ses dosyalarına ve parça listelerine göz atmak için seçin.                                                                                                           |
|    | Ses düzeyini ayarlamak için seçin.                                                                                                                                                   |
|    | Geçerli ses dosyasını oynatmak ve duraklatmak için seçin.                                                                                                                            |
|    | Parça listesinde bir sonraki ses dosyasına atlamak için seçin.<br>Geçerli ses dosyasını hızlı ileri sarmak için basılı tutun.                                                        |
|  | Geçerli ses dosyasını yeniden başlatmak için seçin.<br>Parça listesinde bir önceki ses dosyasına atlamak için iki kez seçin.<br>Geçerli ses dosyasını geri sarmak için basılı tutun. |
|  | Tekrarla modunu değiştirmek için seçin.                                                                                                                                              |
|  | Karıştır modunu değiştirmek için seçin.                                                                                                                                              |

## Bluetooth Kulaklığını Bağlama

Descent saatinize yüklenmiş olan müziği dinlemek için Bluetooth kulaklıklarınızı bağlamanız gerekir.

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

## Ses Modunu Değiştirme

Müzik çalma modunu stereodan monoya değiştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Müzik > Ses** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

# Bağlantı

Bağlantı özellikleri, saatinizi uyumlu telefonunuzla eşleştirdiğinizde kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 148](#)). Saatinizi bir Wi-Fi ağına ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 151](#)) bağladığınızda kullanabileceğiniz ek özellikler mevcuttur.

## Telefon Bağlantısı Özellikleri

Garmin Dive uygulamasını kullanarak eşleştirdiğinizde Descent saatinizin telefon bağlantısı özellikleri kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 148](#)).

- Garmin Dive uygulamasından uygulama özellikleri ([Garmin Dive Uygulaması, sayfa 153](#))
- Garmin Connect uygulaması ve Connect IQ uygulamasından uygulama özellikleri ve daha fazlası ([Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları, sayfa 151](#))
- Görünümler ([Görünümler, sayfa 101](#))
- Kontroller menüsü özellikleri ([Kontroller, sayfa 121](#))
- Güvenlik ve izleme özellikleri ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 160](#))
- Bildirimler gibi telefon etkileşimleri ([Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 148](#))

## Telefonunuzu Eşleştirme

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

- 1 Saatinizde ilk kurulum sırasında telefonunuzla eşleştirmeniz istendiğinde ✓ simgesini seçin.  
**NOT:** Eşleştirme işlemi daha önce atladıysanız **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Bağlantı > Telefon > Telefonu Eşleştir** ögesini seçin.
- 2 QR kodunu telefonunuzla tarayın, ardından eşleştirme ve kurulum işlemi için ekrandaki talimatları izleyin.

## Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmeniz için önce saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 148](#)).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Bağlantı > Telefon > Akıllı Bildirimler > Durum > Açık** ögesini seçin.
- 3 **Etkinlik Sırasında** veya **Genel Kullanım** ögesini seçin.
- 4 Bir bildirim türü seçin.
- 5 Durum, ton ve titreşim tercihlerini seçin.
- 6 **BACK** düğmesine basın.
- 7 Gizlilik ve zaman aşımı tercihlerini seçin.
- 8 **BACK** düğmesine basın.
- 9 Metin mesajı yanıtlarınıza imza eklemek için **İmza** ögesini seçin.

## Bildirimleri Görüntüleme

- 1 Bildirim görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 Bir bildirim seçin.
- 4 Daha fazla seçenek için **START** düğmesine basın.
- 5 Önceki ekrana geri dönmek için **BACK** düğmesine basın.

## Gelen Telefon Araması Alma

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

- Aramayı kabul etmek için  simgesini seçin.

**NOT:** Arayan kişiyle konuşmak için bağlı telefonunuzu kullanmanız gerekir.

- Aramayı reddetmek için  simgesini seçin.

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

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

## Bir Kısa Mesajı Cevaplama

**NOT:** Bu özellik yalnızca uyumlu Android telefonlarda kullanılabilir.

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

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

- Bildirim görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- START** düğmesine basın ve bir metin mesajı bildirimi seçin.
- START** düğmesine basın.
- Yanıtla** ögesini seçin.
- Listeden bir mesaj seçin.

Telefonunuz seçilen mesajı bir SMS kısa mesajı olarak gönderir.

## Bildirimleri Yönetme

Descent saatinizde görünen bildirimleri, uyumlu telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

- iPhone® kullanıyorsanız iOS® bildirim ayarlarına gidin ve telefonda ve saatte gösterilecek bildirimleri seçin.

**NOT:** iPhone üzerinde etkinleştirdiğiniz tüm bildirimler saatinizde de görünür.

- Android telefon kullanıyorsanız Garmin Connect uygulamasından **••• > Ayarlar > Bildirimler > Uygulama Bildirimleri** ögesini seçin ve saatinizde gösterilmesini istediğiniz bildirimleri seçin.

## Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

**NOT:** Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 124*).

- Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** simgesini basılı tutun.
- Descent saatinizdeki Bluetooth telefon bağlantısını kapatmak için  simgesini seçin.

Telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisini kapatmak için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna başvurun.

## Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma

Descent saati, eşleştirilen telefonunuz Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında ve bağlantı kesildiğinde sizi uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

**NOT:** Telefon bağlantısı uyarıları varsayılan olarak kapalıdır.

- MENU** ögesini basılı tutun.
- Bağlantı > Telefon > Uyarılar** ögelerini seçin.

## Telefonumu Bul Uyarılarını Açma ve Kapatma

- MENU** ögesini basılı tutun.
- Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Telefon Uyarılarımı Bul** ögesini seçin.

## GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma

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

- 1 Bir GPS etkinliği başlatın.
- 2 Cihazınızın bilinen son konumuna gitmeniz istendiğinde ✓ simgesine tıklayın.
- 3 Haritada konuma gidin (*Haritadaki Bir Konuma Kaydetme veya Konuma Gıtme, sayfa 142*).
- 4 Konuma işaret eden bir pusulayı görüntölemek için **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlıdır).
- 5 Saatiniz telefonunuzun Bluetooth menzilinde olduğuunda ekranda Bluetooth sinyal gücü görünür. Sinyal gücü, telefonunuza yaklaşıkça artar.

## Etkinlik Sırasında Sesli İstem Oynatma

Descent saatinizin koşu ve diğer etkinlikler sırasında motive edici durum duyuruları oynatmasını sağlayabilirsiniz. Sesli istemler, varsa bağlı Bluetooth kulaklığınızda oynatılır. Aksi takdirde, sesli istemler Garmin Connect uygulaması aracılığıyla eşleştirilmiş telefonunuzda oynatılır. Sesli istem sırasında saat veya telefon, duyuruyu oynatmak için birincil sesin düzeyini düşürür.

**NOT:** Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sesli Uyarılar** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Her tur için istem duymak istiyorsanız **Tur Uyarısı** öğesini seçin.
  - İstemleri tempo ve hız bilgilerinizle özelleştirmek için **Pace/Hız Uyarısı** öğesini seçin.
  - İstemleri kalp hızı bilgilerinizle özelleştirmek için **Kalp Hızı Uyarısı** öğesini seçin.
  - İstemleri güç verileriyle özelleştirmek için **Güç Uyarısı** öğesini seçin.
  - Auto Pause özelliği de dahil olmak üzere süreölçeri başlattığınızda ve durduğunuzda istem duymak için **Süreölçer Etkinlikleri** öğesini seçin.
  - Antrenman uyarılarının sesli istem olarak oynatılması için **Antrenman Uyarıları** öğesini seçin.
  - Etkinlik uyarılarını sesli istemler olarak almak için **Etkinlik Uyarıları** öğesini seçin (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 77*).
  - Bir sesli uyarı veya komut isteminden hemen önce bir ses duymak için **Sesli Tonlar** öğesini seçin.
  - Sesli istemlerin dilini veya lehçesini değiştirmek için **Lehçe** öğesini seçin.
  - İstemlerin sesini erkek veya kadın olarak değiştirmek için **Ses** öğesini seçin.

## Wi-Fi Bağlantı Özellikleri

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

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

**Rota güncellemeleri:** Golf sahası güncellemelerini indirip yüklemenizi sağlar.

**Harita indirme:** Haritaları indirip yüklemenizi sağlar.

**Yazılım güncellemeleri:** En yeni yazılımı indirip yükleyebilirsiniz.

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

## Wi-Fi Ağına Bağlanma

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

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Bağlantı > Wi-Fi > Ağlarım > Ağ Ekle** ögesini seçin.  
Saat, yakındaki Wi-Fi ağlarının listesini gösterir.
- 3 Bir ağ seçin.
- 4 Gerekirse ağ parolasını girin.

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

## Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları

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

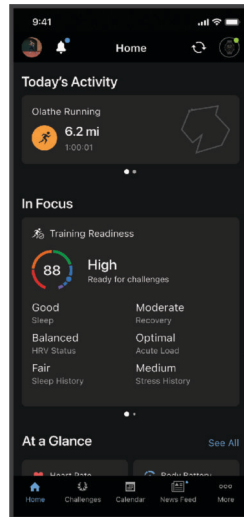
### Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

## Garmin Connect Uygulamasını Kullanma

Saatinizi telefonunuzla eşleştirdikten sonra ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 148](#)) Garmin Connect uygulamasını, tüm etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek için kullanabilirsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasının telefonunuzda çalışıp çalışmadığını kontrol edin.
- 2 Saatinizi telefonunuzun 10 m (30 fit) yakınına getirin.  
Saatiniz, verilerinizi Garmin Connect uygulaması ve Garmin Connect hesabınız ile otomatik olarak senkronize eder.

## Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 148](#)).

Saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 152](#)).

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

## Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

Garmin Express uygulaması, saatinizi Garmin Connect hesabınıza bir bilgisayar kullanarak bağlar. Garmin Express uygulamasını, etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek ve antrenmanlar veya antrenman planları gibi verileri Garmin Connect web sitesinden saatinize göndermek için kullanabilirsiniz. Saatinize müzik de ekleyebilirsiniz ([Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 146](#)). Ayrıca yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ uygulamalarını yönetebilirsiniz.

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

## Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

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

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.  
Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express, yazılımı cihazınıza gönderir.
- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 3 Güncelleme işlemi devam ederken cihazınızın bilgisayarla bağlantısını kesmeyin.  
**NOT:** Cihazınızı Wi-Fi bağlantısıyla kurduysanız Garmin Connect, Wi-Fi kullanarak bağlandığında mevcut yazılım güncellemelerini cihazınıza otomatik olarak indirebilir.

## Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme

**NOT:** Kontroller menüsüne seçeneğe ekleyebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 124](#)).

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

## Garmin Connect+ Abonelik

Garmin Connect+ aboneliğiyle Garmin Connect hesabınızda kullanılabilecek verileri, bağlantıları ve antrenmanları geliştirebilirsiniz. Kaydolmak için telefonunuzdaki uygulama mağazasından Garmin Connect uygulamasını indirebilir veya [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) sayfasına gidebilirsiniz.

**Active Intelligence (AI):** Verileriniz ve etkinlikleriniz hakkında yapay zeka bilgileri alın.

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

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

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

**Performans panosu:** Özelleştirilmiş çizelge ve grafiklerle antrenman verilerinizi dilediğiniz gibi görüntüleyin.

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

## Connect IQ Özellikleri

Saatinizdeki veya telefonunuzdaki Connect IQ mağazasını kullanarak saatinize Connect IQ uygulamaları, veri alanları, görünüm, müzik sağlayıcılar ve saat görünümleri ekleyebilirsiniz ([garmin.com/connectiqapp](https://garmin.com/connectiqapp)).

**NOT:** Güvenliğiniz için Connect IQ özellikleri dalış sırasında kullanılamaz. Bu, tüm dalış özelliklerinin tasarlandığı gibi çalışmasını sağlar.

**Saat Yüzleri:** Saat görünümünü özelleştirin.

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

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

**Müzik:** Saatinize müzik sağlayıcılar ekleyin.

## Connect IQ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce Descent saatinizi akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 148](#)).

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

## Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme

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

## Garmin Dive Uygulaması

Garmin Dive uygulaması, dalış günlüklerinizi uyumlu Garmin cihazınızdan yüklemenize olanak tanır. Dalışlarınız hakkında çevre koşulları, fotoğraflar, notlar ve dalış partnerleri gibi daha ayrıntılı bilgiler ekleyebilirsiniz. Haritayı kullanarak yeni dalış konumlarına göz atabilir ve diğer kullanıcılar tarafından paylaşılan konum ayrıntılarını ve fotoğrafları görüntüleyebilirsiniz. Garmin şamandırası ve uyumlu Garmin cihazlarıyla dalış yaparken yaklaşık konum bilgisi için su altı ısı haritalarınızı görüntüleyebilirsiniz.

Garmin Dive uygulaması verilerinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize eder. Garmin Dive uygulamasını telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilirsiniz ([garmin.com/diveapp](https://garmin.com/diveapp)).

## Garmin Explore™

Garmin Explore web sitesi ve uygulama; rotalar, rota noktaları ve koleksiyonlar oluşturmaları, geziler planlamaları ve bulut depolama alanı kullanmalarını sağlar. Hem çevrimiçi hem çevrimdışı gelişmiş planlama özelliğiyle verileri uyumlu Garmin cihazınızla paylaşıp senkronize edebilirsiniz. Çevrimdışı erişim için haritaları indirmek üzere uygulamayı kullanabilir ve daha sonra hücresel hizmetinizi kullanmadan istediğiniz yere gidebilirsiniz.

Garmin Explore uygulamasını telefonunuzdaki ([garmin.com/exploreapp](https://garmin.com/exploreapp)) uygulama mağazasından indirebilir veya [explore.garmin.com](https://explore.garmin.com) adresine gidebilirsiniz.

## Garmin Messenger Uygulaması

### ⚠ UYARI

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

### ⚠ DİKKAT

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

### DUYURU

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

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

Telefonunuzda kablosuz bağlantı veya hücresel veri kullanılarak gönderilen mesajlarda veri ücretleri veya uydu aboneliğinize ek ücretler eklenmez. Hem Iridium uydu ağı hem de internet üzerinden mesaj göndermek denenirse alınan mesajlar ücretlendirilebilir. Hücresel veri planınız için standart metin mesajı ücretleri uygulanır. Garmin Messenger uygulamasını telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilirsiniz ([garmin.com/messengerapp](https://garmin.com/messengerapp)).

## Messenger Özelliğini Kullanma

### ⚠ DİKKAT

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

### DUYURU

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

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

1 **Messenger** görünümünü açmak için saat görünümünden **UP** ögesine veya **DOWN** düğmesine basın.

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

2 İlgili görünümü seçin.

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

4 Saatinizde bir seçenek belirleyin:

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

## Garmin Golf Uygulaması

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

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

## Garmin Share

### DUYURU

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

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

## Garmin Share ile Veri Paylaşma

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

Descent saatiniz başka bir uyumlu Garmin cihazına bağlandığında veri gönderip alabilir ([Garmin Share ile Veri Alma, sayfa 156](#)). Verilerinizi farklı cihazlar arasında da aktarabilirsiniz. Örneğin, Edge bisiklet bilgisayarınızdan sık kullanılan bir rotayı uyumlu Garmin saatinizle paylaşabilirsiniz.

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

## Garmin Share ile Veri Alma

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

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

## Garmin Share Ayarları

**MENU** ögesini basılı tutun ve **Bağlantı > Garmin Share** ögesini seçin.

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

**Cihazları Unut:** Saatin önceden öge paylaştığı tüm cihazları kaldırır.

## Kullanıcı Profili

Kullanıcı profilinizi saatinizden veya Garmin Connect uygulamasından güncelleyebilirsiniz.

## Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Cinsiyet, doğum tarihi, boy, kilo, bilek, kalp hızı bölgesi, güç bölgesi ve Kritik Yüzme Hızı (CSS) ayarlarınızı güncelleyebilirsiniz. Saat, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

## Cinsiyet Ayarları

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

**Profil ve Gizlilik:** Genel profilinizdeki verileri özelleştirmenizi sağlar.

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

## Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

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

**NOT:** En doğru fitness yaşı ölçümü için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 156](#)).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Sağlık Yaşı** ögesini seçin.

## Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

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

## Fitness Hedefleri

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

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

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 159](#)) kullanabilirsiniz.

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

## Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama

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

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Kalp Hızı** ögesini seçin.
- 3 **Maksimum Kalp Atış Hızı** ögesini seçin ve maksimum kalp hızınızı girin.  
Etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz (*Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 159*).
- 4 **Laktat Eşiği Kalp Hızı Yüzdesi** ögesini seçin ve laktat eşiği kalp hızınızı girin (*Laktat Eşiği, sayfa 111*).  
Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz (*Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 159*).
- 5 **Dinlenme Nabızı > Özel Değerleri Ayarla** ögesini seçin ve dinlenme durumundaki kalp hızınızı girin.  
Saatiniz tarafından ölçülen dinlenme durumunda ortalama kalp hızını kullanabilir ya da özel bir dinlenme durumunda kalp hızı belirleyebilirsiniz.
- 6 **Bölgeler > Cinsi** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
  - Dakika başına kalp atışı bölgelerini görüntülemek ve düzenlemek için **BPM** ögesini seçin.
  - Bölgeleri maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% Maks Nabız Hz** ögesini seçin.
  - Bölgeleri kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen oran) olarak görüntülemek için **% Kalp Atış Hızı** ögesini seçin.
  - Bölgeleri laktat eşiği kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **Laktat Eşiği Kalp Hızı %** ögesini seçin.
- 8 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 9 Ayrı kalp hızı bölgeleri eklemek için **Spor Kalp Hızı** ögesini seçin ve bir spor profili seçin (isteğe bağlı).
- 10 Spor kalp hızı bölgeleri eklemek için adımları tekrarlayın (isteğe bağlı).

## Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme

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

- Kullanıcı profil ayarlarınızın doğru olduğunu onaylayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 156*).
- Genellikle bilekten veya göğüsten kalp hızı ölçme monitörünüzle birlikte koşun.
- Garmin Connect hesabınızı kullanarak kalp hızı trendlerinizi ve bölgelerdeki süreyi görüntüleyin.

## Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

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

## Güç Bölgelerinizi Ayarlama

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

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Güç** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **Cinsi** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
  - Bölgeleri vat cinsinden görüntülemek ve düzenlemek için **Watt** ögesini seçin.
  - Bölgeleri işlevsel eşik gücünüzün yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% FTP** veya **% Eşik Gücü** ögesini seçin.
- 6 **FTP** veya **Eşik Gücü** ögesini seçin ve değerini girin.

Etkinlik sırasında eşik gücünüzü otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz ([Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 159](#)).
- 7 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 8 Gerekirse **Minimum** ögesini seçerek minimum güç değerini girin.

## Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama

Otomatik Algılama özelliği varsayılan olarak açıktır. Saat, etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı ve laktat eşik gücünüzü otomatik olarak algılayabilir. Saat, uyumlu bir güç ölçerle eşleştirildiğinde, etkinlik sırasında işlevsel eşik gücünüzü (FTP) otomatik olarak algılayabilir.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Otomatik Algılama** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

# Güvenlik ve İzleme Özellikleri

## ⚠ DİKKAT

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

## DUYURU

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

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

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

**Kaza algılama:** Descent saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında acil durum kişilerinize otomatik bir mesaj, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumu gönderir.

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

**Live Event Sharing:** Bir etkinlik sırasında arkadaşlarınıza ve ailenize mesajlar gönderip gerçek zamanlı güncellemeler sağlamanıza olanak tanır.

**NOT:** Bu özellik, yalnızca saatiniz uyumlu bir Android telefona bağlıysa kullanılabilir.

**GroupTrack:** LiveTrack kullanan bağlantılarınızı doğrudan ekranda ve gerçek zamanlı olarak izlemenizi sağlar.

## Acil Durum Kişileri Ekleme

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

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

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

## Kişi Ekleme

Garmin Connect uygulamasına en fazla 50 kişi ekleyebilirsiniz. Kişi e-postaları LiveTrack özelliğiyle kullanılabilir. Bu kişilerden üçü acil durum kişileri olarak kullanılabilir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 160](#)).

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

Kişileri ekledikten sonra, değişiklikleri Descent cihazınıza uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 152](#)).

## Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

### ⚠ DİKKAT

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

### DUYURU

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 160](#)). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güvenlik ve İzleme > Kaza Algılama** ögesini seçin.
- 3 Bir GPS etkinliği seçin.

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

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

## Yardım İsteme

### ⚠ DİKKAT

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

### DUYURU

Yardım istemek için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 160](#)). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 Üç titreşim hissettiğinizde yardım özelliğini etkinleştirmek için düğmeyi serbest bırakın.  
Geri sayım ekranı görüntülenir.  
**İPUCU:** Mesajı iptal etmek için geri sayım tamamlanmadan önce **İptal** ögesini seçebilirsiniz.

## GroupTrack Oturumu Başlatma

### DUYURU

Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır.

Bir GroupTrack oturumu başlatabilmek için önce saatinizi uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 148](#)).

Bu talimatlar, Descent saatlerle GroupTrack oturumu başlatmaya yöneliktir. Bağlantılarınızda diğer uyumlu cihazlar varsa bu cihazları haritada görebilirsiniz. Diğer cihazlar, haritada GroupTrack sürücülerini görüntüleyemeyebilir.

- 1 Descent saatinde harita ekranında görüntüleme bağlantılarını etkinleştirmek için **MENU** ögesini basılı tutun ve **Güvenlik ve İzleme > GroupTrack > Hrt'da Göster** ögesini seçin.
- 2 Garmin Connect uygulamasında **••• > Güvenlik ve İzleme > LiveTrack > ⋮ > Ayarlar > GroupTrack** ögesini seçin.
- 3 **Tüm Bağlantılar** veya **Sadece Davetliler** ögesini ve ardından bağlantılarınızı seçin.
- 4 **LiveTrack'i Başlat** ögesini seçin.
- 5 Saatte bir dış mekan etkinliği başlatın.
- 6 Bağlantılarınızı görüntülemek için haritaya gidin.

**İPUCU:** Haritada **MENU** ögesini basılı tutun ve **Yakındaki Bağlantılar** ögesini seçerek GroupTrack oturumundaki diğer bağlantıların mesafe, yön ve tempo veya hız bilgilerini görüntüleyin.

### GroupTrack Oturumlarına Yönelik İpuçları

GroupTrack özelliği, LiveTrack ögesini doğrudan ekran üzerinden kullanarak grubunuzdaki diğer bağlantıları takip edebilmeyi sağlar. Grubun tüm üyeleri, Garmin Connect hesabınızdaki bağlantılarınız olmalıdır.

- GPS kullanarak dışarıdaki etkinliğinizi başlatın.
- Bluetooth teknolojisini kullanarak Descent cihazınızı telefonunuzla eşleştirin.
- Garmin Connect uygulamasında, GroupTrack oturumunuz için bağlantılar listesini güncellemek üzere **••• > Bağlantılar** ögesini seçin.
- Tüm bağlantılarınızın telefonlarıyla eşleştirildiğinden emin olun ve Garmin Connect uygulamasında bir LiveTrack oturumu başlatın.
- Tüm bağlantılarınızın aralık kapsamında (40 km veya 25 mil) olduğundan emin olun.
- GroupTrack oturumu sırasında bağlantılarınızı görüntülemek için haritaya gidin ([Etkinliğe Harita Ekleme, sayfa 74](#)).

### GroupTrack Ayarları

**MENU** düğmesini basılı tutun ve **Güvenlik ve İzleme > GroupTrack** öğelerini seçin.

**Hrt'da Göster:** GroupTrack oturumu sırasında harita ekranında bağlantıları görüntülemenize olanak tanır.

**Etkinlik Türleri:** GroupTrack oturumu sırasında harita ekranında hangi etkinlik türlerinin görüntüleneceğini seçmenizi sağlar.

# Sağlık ve Zindelik Ayarları

**MENU** düğmesini basılı tutun ve **Sağlık & Zindelik** öğelerini seçin.

**Kalp Hızı:** Bilekten kalp hızı ölçme monitörü ayarlarını özelleştirebilmenizi sağlar (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 129*).

**Nabız Oksimetresi Modu:** Nabız oksimetresi modunu seçmenize olanak verir (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 131*).

**Günlük Özet:** Uyku pencerenizi başlatmadan birkaç saat önce görüntülenen Body Battery günlük özetini etkinleştirir. Günlük özet, günlük stres ve etkinlik geçmişinizin Body Battery seviyenizi nasıl etkilediğine dair bilgiler sağlar (*Body Battery, sayfa 106*).

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

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

**Hareket Uyarısı:** Hareket Uyarısı özelliğini etkinleştirir veya devre dışı bırakır (*Hareket Uyarısını Kullanma, sayfa 163*).

**Hedef Uyarıları:** Hedef uyarılarını açıp kapatmanızı veya bu uyarıları yalnızca etkinlikler sırasında kapatmanızı sağlar. Hedef uyarıları; günlük adım hedefiniz, günlük kat çıkma hedefiniz ve haftalık yoğun olduğunuz dakikalar hedefiniz için görüntülenir.

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

## Otomatik Hedef

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

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

## Hareket Uyarısını Kullanma

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saat hareketsizlik sonrasında Hareket Et! uyarısı ve hareket çubuğu görüntülenir. Hareketsiz kaldığınız her 15 dakika için ek bir segment görüntülenir. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 174*).

Hareket uyarısını sıfırlamak için kısa bir yürüyüşe (en az birkaç dakika) çıkın.

## Yoğun Olduğunuz Dakikalar

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

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

## Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

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

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

## Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect uygulamasından veya saatinizin kullanıcı profili ayarlarından ayarlayabilirsiniz (*Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 176*). Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur. Uyku koçunuz, uyku ve aktivite geçmişinize, HRV durumunuza ve kısa uykularınıza göre uyku ihtiyacı önerileri sunar (*Görünümler, sayfa 101*). Kısa uyku bilgileri uyku istatistiklerinize eklenir ve toparlanmanızı da etkileyebilir. Ayrıntılı uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

**NOT:** Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz (*Kontroller, sayfa 121*).

### Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Saatinizi uyurken takın.
- 2 Uyku takibi verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 152*).  
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.  
Kısa uykular dahil olmak üzere uyku bilgilerinizi Descent saatinizde görüntüleyebilirsiniz (*Görünümler, sayfa 101*).

### Nefes Alma Varyasyonları

#### ⚠ UYARI

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

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

**NOT:** Nefes alma varyasyonlarını tespit etmek için nabız oksimetresi uyku izlemesini açmanız gerekir (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 131*).

Uyku skoru görünümü, mevcut nefes alma varyasyonu verilerinizi görüntüler.

**NOT:** Görünümü, görünüm listesine eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 105*).

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

## Navigasyon

### Kayıtlı Konumlarınızı Görüntüleme ve Düzenleme

**İPUCU:** Kontroller menüsünden bir konum kaydedebilirsiniz (*Kontroller, sayfa 121*).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Navigasyon > Kayıtlı Konumlar** ögesini seçin.
- 3 Kayıtlı bir konum seçin.
- 4 Konum ayrıntılarını görüntülemek veya düzenlemek için bir seçenek belirleyin.

## Çift Izgara Konumu Kaydetme

Daha sonra aynı konuma geri dönmek için çift ızgara koordinatlarını kullanarak geçerli konumunuzu kaydedebilirsiniz.

- 1 **Çift Izgara** özelliği için bir düğmeyi veya düğme kombinasyonunu özelleştirin (*Kısayol Tuşlarını Özelleştirme, sayfa 176*).
- 2 Çift ızgara konumu kaydetmek için özelleştirdiğiniz düğmeyi veya düğme kombinasyonunu basılı tutun.
- 3 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Konumu kaydetmek için **START** düğmesine basın.
- 5 Gerekirse konum ayrıntılarını düzenlemek için **DOWN** düğmesine basın.

## Referans Noktası Belirleme

Yönü ve bir konuma veya kerterize olan mesafeyi sağlamak için bir referans noktası belirleyebilirsiniz.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
  - **LIGHT** düğmesini basılı tutun.  
**İPUCU:** Etkinlik kaydederken bir referans noktası belirleyebilirsiniz.
  - Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Referans Noktası** öğesini seçin.
- 3 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 **START** düğmesine basın ve **Nokta Ekle** öğesini seçin.
- 5 Navigasyon için referans noktası olarak kullanmak üzere bir konum veya kerteriz seçin.  
Pusula oku ve hedefinize olan mesafe görünür.
- 6 Saatin üst kısmını gittiğiniz yöne doğru tutun.  
Pusula, yönünüzden saptığınızda hangi tarafa saptığınızı ve sapma derecesini gösterir.
- 7 Gerekirse **START** düğmesine basın ve farklı bir referans noktası belirlemek için **Değişim Noktası** öğesini seçin.

## Varış Noktasına Gitme

Bir varış noktasına gitmek veya bir rota izlemek için cihazınızı kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon** öğesini seçin.
- 5 Bir kategori seçin.
- 6 Bir varış noktası seçmek için ekrandaki komutları yanıtlayın.
- 7 **Git** öğesini seçin.  
Navigasyon bilgileri görünür.
- 8 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

## İlgilenilen Coğrafi Noktalara Gitme

Saatinizde yüklü olan harita verileri, ilgilenilen coğrafi noktalar içeriyorsa bunlara gidebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Kategoriler** öğesini ve ardından bir kategori seçin.  
Mevcut konumuzun yakınındaki ilgilenilen coğrafi noktaların listesi görüntülenir.
- 5 Gerekirse bir seçim yapın:
  - Farklı bir konuma yakın olan noktaları aramak için **Yakındakileri Ara** öğesini seçin ve ardından bir konum belirleyin.
  - İlgilenilen coğrafi noktayı ada göre aramak için **Yazarak Ara** öğesini seçin ve bir ad girin.
  - Yakınlardaki ilgilenilen coğrafi noktaları aramak için **Çevremdekiler** öğesini seçin ([Çevremdekiler Özelliği ile Navigasyon, sayfa 142](#)).
- 6 Arama sonuçlarından ilgilenilen coğrafi nokta seçin.
- 7 **Git** öğesini seçin.  
Navigasyon bilgileri görünür.
- 8 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

## Kaydedilmiş Etkinliğin Başlangıç Noktasına Gitme

Kaydedilmiş bir etkinliğin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek veya gittiğiniz yoldan dönebilirsiniz. Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Etkinlikler** öğesini seçin.
- 5 Bir etkinlik seçin.
- 6 **Bşln. Nkts Geri Dön** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
  - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **TracBack** öğesini seçin.
  - Desteklenen haritanız yoksa veya doğrudan rota kullanıyorsanız etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek dönmek için **Navigasyon** öğesini seçin.
  - Doğrudan rota kullanmıyorsanız etkinliğinizin başlangıç noktasına ayrıntılı yön tarifiyle dönmek için **Navigasyon** öğesini seçin.

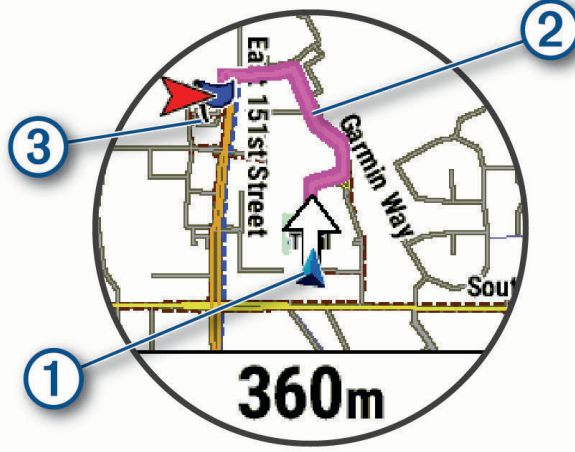
Adım adım yön tarifleri, desteklenen bir haritaya sahipseniz veya doğrudan rota tespiti kullanıyorsanız son kaydedilen etkinliğinizin başlangıç noktasına gitmenize yardımcı olur. Doğrudan rota tespiti kullanmıyorsanız haritada geçerli konumunuzdan son kaydedilen etkinliğin başlangıç noktasına kadar bir çizgi görünür.

**NOT:** Cihazın zaman aşımına uğrayarak saat moduna geçmesini önlemek için süreölçeri başlatabilirsiniz.
- 7 Pusulayı görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).  
Ok, başlangıç noktanızı gösterir.

## Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç Noktanıza Dönme

Mevcut etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek veya gittiğiniz yoldan dönebilirsiniz. Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.

- 1 Etkinlik sırasında **STOP** düğmesine basın.
- 2 **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
  - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **TracBack** ögesini seçin.
  - Desteklenen haritanız yoksa veya doğrudan rota kullanıyorsanız etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek dönmek için **Navigasyon** ögesini seçin.
  - Doğrudan rota kullanmıyorsanız etkinliğinizin başlangıç noktasına ayrıntılı yön tarifiyle dönmek için **Navigasyon** ögesini seçin.



Mevcut konumunuz ①, izleyeceğiniz yol ② ve varış noktanız ③ haritada görünür.

## Rota İçin Yön Tariflerini Görüntüleme

Rotanız için adım adım yön tariflerinin listesini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Bir rotada ilerlerken **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Adım Adım** seçeneğini belirleyin.  
Adım adım yön tariflerinin listesi görüntülenir.
- 3 Ek yön tariflerini görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

## Gör ve Git ile Navigasyon

Cihazı su kulesi gibi uzaktaki bir nesneye doğru tutabilir, yönü kilitleyebilir ve nesneye doğru gidebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Gör ve Git** öğelerini seçin.
- 5 Saatin üst kısmını bir nesneye doğru tutun ve **START** düğmesine basın.  
Navigasyon bilgileri görünür.
- 6 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

## Denize Adam Düştü Konumunu İşaretleme ve Konuma Navigasyon Başlatma

Denize adam düştü (MOB) konumu kaydedebilir ve otomatik olarak bu konuma navigasyon başlatabilirsiniz.

**İPUCU:** MOB işlevine erişmek için tuşları basılı tutma işlevini özelleştirebilirsiniz (*Kısayol Tuşlarını Özelleştirme, sayfa 176*).

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Son MOB** öğelerini seçin.  
Navigasyon bilgileri görünür.

## Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Bir Haritadan Konum Paylaşma

### DUYURU

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

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

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

- 1 Apple Haritalar'dan bir konum seçin.
- 2  >  simgesini seçin.
- 3 Gerekirse Garmin Connect uygulamasından Garmin cihazını seçin.  
Garmin Connect uygulamasında, konumun artık cihazınızda mevcut olduğunu belirten bir bildirim görünür (*Paylaşılan Konumdan GPS Etkinliği Başlatma, sayfa 168*).

## Paylaşılan Konumdan GPS Etkinliği Başlatma

Apple Haritalar'dan saatinizle bir konum paylaşmak ve bu konuma gitmek için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Bir Haritadan Konum Paylaşma, sayfa 168*).

- 1 Saatinizde konum bildirimi aldığınızda  simgesini seçin.  
Saatiniz konum bilgilerini görüntüler.  
**İPUCU:** Konum, saatinize kaydedilir. Konumu daha sonra görüntülemek için **START** düğmesine basın ve **Navigasyon > Kayıtlı Konumlar** öğesini seçin.
- 2 **Git** seçeneğini belirleyin ve ardından bir etkinlik seçin.
- 3 Varış noktanıza gitmek için ekrandaki talimatları izleyin.

## Bir Etkinlik Sırasında Paylaşılan Bir Konuma Gitme

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

**İPUCU:** Konum, saatinize kaydedilir. Konumu daha sonra görüntülemek için **START** düğmesine basın ve **Navigasyon > Kayıtlı Konumlar** öğesini seçin.

Saatinizde paylaşılan konumları alabilir ve bu konumlara gidebilirsiniz (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Bir Haritadan Konum Paylaşma, sayfa 168*).

- 1 Bir GPS etkinliği başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 44*).  
Saatiniz, paylaşılan bir konumun adını belirten bir bildirim görüntüler.
- 2 Paylaşılan konuma gitmek için  simgesini seçin.
- 3 Varış noktanıza gitmek için ekrandaki talimatları izleyin.

## Navigasyonu Durdurma

- 1 Bir etkinlik sırasında **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Nav. Durdur** öğesini seçin.

## Rotalar

### UYARI

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

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

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

Kayıtlı bir etabı, önceden belirlenmiş performans hedeflerini yakalamak ya da aşmak için de izleyebilirsiniz. Örneğin, orijinal etap 30 dakikada tamamlandıysa bir Virtual Partner ile yarışıp etabı 30 dakikadan kısa sürede tamamlamayı deneyebilirsiniz.

## Cihazınızda Rota Oluşturma ve İzleme

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar > Yeni Oluştur** öğesini seçin.
- 5 Rota için bir ad girin ve  öğesini seçin.
- 6 **Konum Ekle** öğesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin.
- 8 Gerekirse 6. ve 7. adımları tekrarlayın.
- 9 **Bitti > Rota Oluştur** öğesini seçin.  
Navigasyon bilgileri görünür.
- 10 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

## Gidiş Dönüş Rotası Oluşturma

Cihaz, belirtilen mesafe ve navigasyon yönüne bağlı olarak bir gidiş dönüş rotası oluşturabilir.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Koşu** veya **Bisiklet** ögesini seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Gidiş Dönüş Rotası** ögesini seçin.
- 5 Toplam rota mesafesini girin.
- 6 Gidilecek yönü seçin.  
Cihaz en fazla üç rota oluşturur. **DOWN** düğmesine basarak rotaları görüntüleyebilirsiniz.
- 7 Bir rota seçmek için **START** düğmesine basın.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
  - Navigasyona başlamak için **Git** ögesini seçin.
  - Rotayı haritada görüntülemek ve haritayı kaydırıp yakınlaştırmak için **Harita** ögesini seçin.
  - Rotadaki dönüşlerin listesini görüntülemek için **Adım Adım** ögesini seçin.
  - Rotanın irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
  - Rotayı kaydetmek için **Kaydet** ögesini seçin.
  - Rotadaki yükselmelerin listesini görüntülemek için **Tırmanmaları Gör** ögesini seçin.

## Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma

Garmin Connect uygulamasında rota oluşturabilmek için Garmin Connect hesabınız olmalıdır ([Garmin Connect, sayfa 151](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından **•••** simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Rotalar > Rota Oluştur** ögesini seçin.
- 3 Bir rota türü seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 **Bitti** ögesini seçin.  
**NOT:** Bu rotayı cihazınıza gönderebilirsiniz ([Cihazınıza Rota Gönderme, sayfa 170](#)).

## Cihazınıza Rota Gönderme

Oluşturduğunuz bir rotayı, Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihazınıza gönderebilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 170](#)).

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

## Rota Ayrıntılarını Görüntüleme veya Düzenleme

Bir rotada gezinmeden önce rota ayrıntılarını görüntüleyebilir veya düzenleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar** ögesini seçin.
- 5 Bir saha seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
  - Navigasyonu başlatmak için **Rota Oluştur** ögesini seçin.
  - Özel bir tempo bilekliği oluşturmak için **PacePro** ögesini seçin.
  - Rota için gösterdiğiniz eforun bir analizini oluşturmak veya görüntülemek için **Power Guide** ögesini seçin.
  - Rotayı haritada görüntülemek ve haritayı kaydırıp yakınlaştırmak için **Harita** ögesini seçin.
  - Rotaya tersten başlamak için **Rotayı Tersten Uygula** ögesini seçin.
  - Rotanın irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
  - Rota adını değiştirmek için **Ad** ögesini seçin.
  - Rota yolunu düzenlemek için **Dzenle** ögesini seçin.
  - Rotadaki yükselmelerin listesini görüntülemek için **Tırmanmaları Gör** ögesini seçin.
  - Rotayı silmek için **Sil** ögesini seçin.

## Bir Rota Noktası Tasarlama

Mevcut konumunuzdan yeni bir konuma olan mesafeyi ve kerterizi hesaplayarak yeni bir konum oluşturabilirsiniz.

**NOT:** Rota N. Yansıt uygulamasını, etkinlikler ve uygulamalar listesine eklemeniz gerekebilir.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Rota N. Yansıt** ögesini seçin.
- 3 Yönü ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 **START** düğmesine basın.
- 5 Ölçü birimi seçmek için **DOWN** düğmesine basın.
- 6 Mesafeyi girmek için **UP** düğmesine basın.
- 7 Kaydetmek için **START** düğmesine basın.

Yansıtılan rota noktası varsayılan adla kaydedilir.

## Navigasyon Ayarları

Bir varış noktasına giderken harita özelliklerini ve görünümünü özelleştirebilirsiniz.

### Navigasyon Veri Ekranlarını Özelleştirme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Veri Ekranları** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Haritayı açmak veya kapatmak için **Harita > Durum** ögesini seçin.
  - Rota bilgilerini haritada gösteren bir veri alanını açmak veya kapatmak için **Harita > Veri Alanı** öğelerini seçin.
  - Yaklaşan rota noktalarıyla ilgili bilgileri açmak veya kapatmak için **Yol Üzerinde** seçeneğini belirleyin.
  - Navigasyon sırasında takip edilecek pusula kerterizini ya da rotayı görüntüleyen rehber ekranını açmak veya kapatmak için **Rehber** ögesini seçin.
  - İrtifa profilini açmak veya kapatmak için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
  - Eklemek, çıkarmak veya özelleştirmek için bir ekran seçin.

## Yön Göstergesi Ayarlama

Navigasyon sırasında veri sayfalarınızda görüntülenecek bir yön göstergesi ayarlayabilirsiniz. Gösterge, hedef yönünüzü belirtir.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Yön Göstergesi** ögelerini seçin.

## Navigasyon Uyarılarını Ayarlama

Varış noktanıza gitmenize yardımcı olacak uyarılar ayarlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Uyarılar** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Son varış noktanızdan belirli bir mesafeye ulaştığınızda alacağınız uyarıyı ayarlamak için **Son Mesafe** ögesini seçin.
  - Son varış noktanıza kalan süre tahminine yönelik alacağınızı uyarıyı ayarlamak için **Son VN için thm. VS** ögesini seçin.
  - Rotadan sapmanızda alacağınız uyarıyı ayarlamak almak için **Rota. Sap.** ögesini seçin.
  - Adım adım navigasyon komutlarını etkinleştirmek için **Dönüş Komut İstemleri** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse uyarıyı açmak için **Durum** ögesini seçin.
- 5 Gerekirse bir mesafe veya süre değeri girin ve ✓ ögesini seçin.

## Güç Yöneticisi Ayarları

**MENU** düğmesini basılı tutun ve **Güç Yöneticisi** ögesini seçin.

**Pil Tasarrufu:** Saat modunda pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını özelleştirmenizi sağlar (*Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 172*).

**Güç Modları:** Etkinlik sırasında pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını, etkinlik ayarlarını ve GPS ayarlarını özelleştirebilmenizi sağlar (*Güç Modlarını Özelleştirme, sayfa 173*).

**Pil Yüzdesi:** Kalan pil ömrünü yüzde olarak gösterir.

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

## Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme

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

Pil tasarrufu özelliğini kontroller menüsünden açabilirsiniz (*Kontroller, sayfa 121*).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güç Yöneticisi > Pil Tasarrufu** ögesini seçin.
- 3 Pil tasarrufu özelliğini açmak için **Durum** ögesini seçin.
- 4 **Dzenle** ögesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin:
  - Dakikada bir güncellenen ve düşük güç tüketimine sahip olan bir saat görünümünü etkinleştirmek için **Saat Yüzü** ögesini seçin.
  - Saatinizden müzik dinleme özelliğini devre dışı bırakmak için **Müzik** ögesini seçin.
  - Eşleştirdiğiniz telefonunuzun bağlantısını kesmek için **Telefon** ögesini seçin.
  - Bir Wi-Fi ağıyla olan bağlantınızı kesmek için **Wi-Fi** ögesini seçin.
  - Bilekten kalp hızı ölçümünü kapatmak için **Bilekten Kalp Hızı** ögesini seçin.
  - Nabız oksimetresi sensörünü kapatmak için **Puls Oksimetre** ögesini seçin.
  - Kullanımda değilken ekranı kapatmak için **Hep Açık Ekran** ögesini seçin.
  - Ekran parlaklığını azaltmak için **Parlaklık** ögesini seçin.
- 5 Pil gücü azaldığında uyarı almak için **Düşük Pil Uyarısı** ögesini seçin.

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

## Güç Modunu Değiştirme

Etkinlik sırasında pil ömrünü uzatmak için güç modunu değiştirebilirsiniz.

- 1 Bir etkinlik sırasında **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Güç Modu** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.  
Saat, seçili güç modunda kaç saat pil ömrü kaldığını gösterir.

## Güç Modlarını Özelleştirme

Cihazınızdaki önceden yüklenmiş çeşitli güç modları sayesinde etkinlik sırasında sistem ayarlarını, etkinlik ayarlarını ve GPS ayarlarını hızlıca değiştirerek pil ömrünü uzatabilirsiniz. Var olan güç modlarını özelleştirebilir ve yeni özel güç modları oluşturabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güç Yöneticisi** > **Güç Modları** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - Özelleştirmek istediğiniz güç modunu seçin.
  - Yeni bir özel güç modu oluşturmak için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse özel bir ad girin.
- 5 Özel güç modu ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin.  
Örneğin, GPS ayarını değiştirebilir veya eşleştirilmiş telefonunuzun bağlantısını kesebilirsiniz.  
Saat, yapılan her ayar değişikliğiyle elde edilen pil ömrü saatini gösterir.
- 6 Gerekirse özel güç modunu kaydedip kullanmak için **Bitti** ögesini seçin.

## Güç Modunu Geri Yükleme

Önceden yüklenmiş bir güç modunu varsayılan fabrika ayarlarına sıfırlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güç Yöneticisi** > **Güç Modları** öğelerini seçin.
- 3 Önceden yüklenmiş bir güç modu seçin.
- 4 **Sıfırla** > **Evet** öğelerini seçin.

# Sistem Ayarları

**MENU** ögesini basılı tutun ve **Sistem** ögesini seçin.

**Dil:** Saatte gösterilen dili ayarlar.

**Süre:** Saat ayarlarını yapar ([Saat Ayarları, sayfa 174](#)).

**Ekrana:** Ekrana ayarlarını düzenler ([Ekrana Ayarlarını Değiştirme, sayfa 175](#)).

**Dokunmatik:** Genel kullanım, etkinlikler veya uyku sırasında dokunmatik ekrana etkinleştirir.

**Uydular:** Etkinlikler için kullanılacak varsayılan uydu sistemini ayarlar. Gerekirse her bir etkinlik için uydu ayarını özelleştirebilirsiniz ([Uydu Ayarları, sayfa 80](#)).

**Ses ve Titreşim:** Düğme sesleri, uyarılar ve titreşimler gibi saat seslerini ayarlar.

**Uyku Modu:** Uyku saatlerinizi ve uyku modu tercihlerinizi ayarlayabilmenizi sağlar ([Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 176](#)).

**Gece Görüş:** Dokunmatik ekrana etkinleştirir ve gece görüş modu için ekrana tercihlerinizi ayarlar.

**Rahatsız Etmeyin:** Rahatsız Etmeyin modunu etkinleştirir. Ekrana, bildirimler, uyarılar ve bilek hareketleri tercihlerinizi düzenleyebilirsiniz.

**Kısayol Tuşları:** Düğmelere kısayol atar ([Kısayol Tuşlarını Özelleştirme, sayfa 176](#)).

**Otomatik Olarak Kilit:** Yanlışlıkla düğmelere basılmasını ve dokunmatik ekrana kaydırma yapılmasını önlemek için düğmeleri ve dokunmatik ekrana otomatik olarak kilitler. Süreli bir etkinlik sırasında düğmeleri ve dokunmatik ekrana kilitlemek için Etkinlik Sırasında seçeneğini kullanın. Süreli bir etkinlik kaydetmiyorsanız düğmeleri ve dokunmatik ekrana kilitlemek için Etkinlik Dışında seçeneğini kullanın.

**Format:** Etkinlikler sırasında gösterilen ölçü birimleri, tempo ve hız, haftanın başlangıcı ve coğrafi mevki formatı ile datum seçenekleri gibi genel format tercihlerini ayarlar ([Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 177](#)).

**Şifre:** Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için dört haneli bir şifre belirler ([Saatinizin Şifresini Belirleme, sayfa 176](#)).

**Performans Durumu:** Etkinlik sırasında performans durumu özelliğini etkinleştirir ([Performans Durumu, sayfa 110](#)).

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

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

**Yedekleme ve Geri Yükleme:** Saat verileri yedeklerini yapılandırır ([Ayarları Yedekleme ve Geri Yükleme, sayfa 177](#)).

**Sıfırla:** Kullanıcı verilerini ve ayarlarını sıfırlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 184](#)).

**Yazılım Güncellemesi:** İndirilen yazılım güncellemelerini yükler, otomatik güncellemeleri etkinleştirir veya güncellemeleri manuel olarak kontrol eder ([Ürün Güncellemeleri, sayfa 182](#)). Yüklediğiniz son yazılım güncellemesindeki yeni özelliklerin bir listesini görüntülemek için Yenilikler ögesini seçebilirsiniz.

**Hakkında:** Cihaz, yazılım, lisans ve düzenlemeyle ilgili bilgileri görüntüler.

## Saat Ayarları

**MENU** düğmesini basılı tutun ve **Sistem > Süre** öğelerini seçin.

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

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

**Saat Ayarları:** Saat için saat dilimini ayarlar. Otmk seçeneği, saat dilimini GPS konumunuza göre otomatik olarak ayarlar.

**Süre:** Saati Ayarları seçeneği Manuel olarak ayarlanmışsa saati ayarlamanızı sağlar.

**Uyarılar:** Saatlik uyarılar ile gerçek gündeğümü veya günbatımından belirli bir dakika veya saat önce çalan gündeğümü ve günbatımı uyarılarını ayarlamanızı sağlar ([Saat Uyarılarını Ayarlama, sayfa 175](#)).

**Zaman Senkronizasyonu:** Saat dilimlerini değiştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati manuel olarak senkronize etmenizi sağlar ([Saati Senkronize Etme, sayfa 175](#)).

## Saat Uyarılarını Ayarlama

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

## Saati Senkronize Etme

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

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Süre > Zaman Senk.** ögelerini seçin.
- 3 Saatin eşleştirilmiş telefonunuza bağlanmasını veya uydu sinyallerini almasını bekleyin ([Uydu Sinyallerini Alma](#), sayfa 185).

**İPUCU:** Kaynağı değiştirmek için DOWN düğmesine basabilirsiniz.

## Ekran Ayarlarını Değiştirme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Ekran** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki metnin boyutunu artırmak için **Büyük Yazı Tipleri** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
  - **DalıŖta** ögesini seçin.
  - **Etkinlik Sırasında** ögesini seçin.
  - **Genel Kullanım** ögesini seçin.
  - **Uyku Süresinde** ögesini seçin.
  - **Gece Görüş** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:

**NOT:** Bütün seçenekler tüm modlar için geçerli değildir.

  - Saat görünümü verilerini görünür tutmak ve parlaklık ile arka planı azaltmak için **Hep Açık Ekran** ögesini seçin. Bu seçenek pili ve ekran ömrünü etkiler.
  - Ekran parlaklığı seviyesini ayarlamak için **Parlaklık** ögesini seçin.
  - Saati düşük ışık koşullarında kullanabilmek ve gece görüşünüzü korumak için **Kırmızıya Geçiş** ögesini seçerek ekranı kırmızı, yeşil veya turuncu tonlarına döndürün.
  - Bileğinize bakmak için kolunuzu kaldırıp döndürdüğünüzde ekranın açılması için **Bilek Hareketi** ögesini seçin.
  - Ekran kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlamak için **Mola** ögesini seçin.

## Uyku Modunu Özelleştirme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Uyku Modu** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - **Program** ögesini seçin, bir gün belirleyin ve normal uyku saatlerinizi girin.
  - Uyku saat görünümünü kullanmak için **Saat Yüzü** ögesini seçin.
  - Ekran ayarlarını yapılandırmak için **Ekran** ögesini seçin.
  - Kısa uyku alarmlarının ton, titreşim veya her ikisi olarak çalacak şekilde ayarlamak için **Kısa Uyku Alarmı** ögesini seçin.
  - Dokunmatik ekranı açıp kapatmak için **Dokunmatik** ögesini seçin.
  - Rahatsız etme modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Rahatsız Etmeyin** ögesini seçin.
  - Pil tasarrufu modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Pil Tasarrufu** ögesini seçin ([Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 172](#)).

## Kısayol Tuşlarını Özelleştirme

Her düğmenin veya düğme kombinasyonunun basılı tutma işlevini özelleştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Kısayol Tuşları** ögelerini seçin.
- 3 Özelleştirmek istediğiniz düğmeyi veya düğme kombinasyonunu belirleyin.
- 4 Bir işlem seçin.

## Saatinizin Şifresini Belirleme

### DUYURU

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

Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için bir şifre ayarlayabilirsiniz. Garmin Pay özelliğini kullanıyorsanız saat, cüzdanınızı açmak için gerekli olan dört haneli şifreyi kullanır ([Garmin Pay, sayfa 125](#)).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Şifre > Şifre Ayarla** ögesini seçin.
- 3 Dört haneli bir şifre girin.

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

## Saatinizin Şifresini Değiştirme

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

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Şifre > Şifreyi Değiştir** ögesini seçin.
- 3 Mevcut dört haneli şifrenizi girin.
- 4 Dört haneli yeni bir şifre girin.

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

## Ölçü Birimlerini Değiştirme

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

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Format > Birim** ögelerini seçin.
- 3 Bir ölçü türü seçin.
- 4 Bir ölçüm birimi seçin.

## Ayarları Yedekleme ve Geri Yükleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak mevcut bir Garmin saatinden ayarları yedekleyebilir ve bu ayarları farklı, uyumlu bir Garmin saatine geri yükleyebilirsiniz ([Garmin Connect Üzerinden Ayarlarınızı ve Verilerinizi Geri Yükleme, sayfa 177](#)). Ayarlar arasında spor profilleri, pencere öğeleri, kullanıcı ayarları, antrenmanlar ve daha fazlası bulunur.

**MENU** simgesini basılı tutun ve **Sistem > Yedekleme ve Geri Yükleme** ögesini seçin.

**Otomatik Yedeklemeler:** Ayarlarınızı düzenli olarak Garmin Connect hesabınıza yedekler.

**Şimdi Yedekle:** Ayarlarınızı Garmin Connect hesabınıza manuel olarak yedeklemenizi sağlar.

**Yedekleme İçerikleri:** Kaydedilen veri türünü görüntüler.

## Garmin Connect Üzerinden Ayarlarınızı ve Verilerinizi Geri Yükleme

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Cihazları** ögesini ve ardından saatinizi seçin.
- 3 **Sistem > Yedekleme ve Geri Yükleme > Cihaz Yedeklemeleri** ögesini seçin.
- 4 Listedeki bir yedek seçin.
- 5 **Yedekten Geri Yükle > Sıfırla** ögesini seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 7 Saatinizin uygulamayla eşitlenmesini bekleyin.
- 8 Saatinizin üzerinden **START** ögesine basın ve ✓ simgesini seçin.  
Saat yeniden başlatılır ve ayarlarınız ile verilerinizi geri yükler.
- 9 Ekrandaki talimatları izleyin.

## Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

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

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Hakkında** ögelerini seçin.

## E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

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

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 Sistem menüsünden **Hakkında** ögesini seçin.

# Cihaz Bilgileri

## AMOLED Ekran Hakkında

Pil ömrü ve performans için varsayılan olarak saat ayarları optimize edilir (*Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları*, sayfa 185).

Hayalet resim veya piksel "yanması", AMOLED cihazlar için normal bir durumdur. Ekran ömrünü uzatmak için uzun süre boyunca yüksek parlaklık seviyelerinde statik görüntüleri ekrana getirmekten kaçınmanız gerekir. Yanmayı en aza indirmek için Descent ekranı, seçilen zaman aşımından sonra kapanır (*Ekran Ayarlarını Değiştirme*, sayfa 175). Saati uyandırmak için bileğinizi kendinize doğru çevirebilir, dokunmatik ekrana dokunabilir veya bir düğmeye basabilirsiniz.

## Saati Şarj Etme

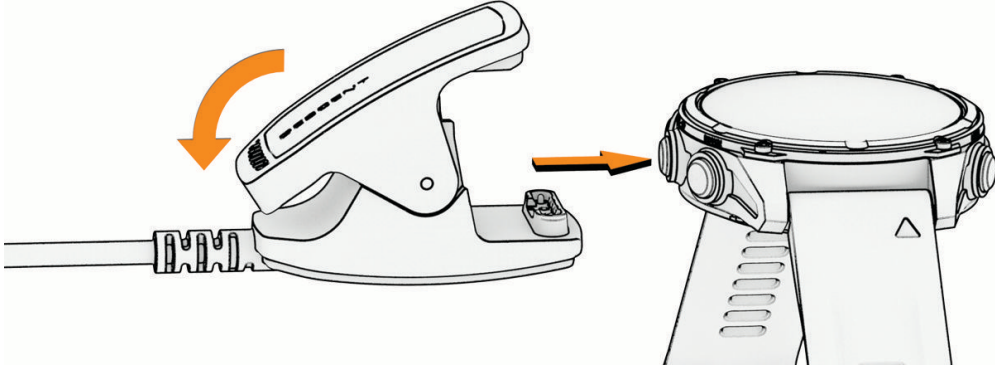
### ⚠ UYARI

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

### DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulayın. Temizleme talimatlarına bakın (*Cihaz Bakımı*, sayfa 180).

- 1 Şarj klipsinin iki ucunu birbirine yaklaştırın.
- 2 Klipsi cihazın arkasındaki bağlantılarla hizalayın ve serbest bırakın.



- 3 USB kablosunu bir USB şarj girişine takın.  
Saat, mevcut pil şarj seviyesini görüntüler.

## Teknik Özellikler

|                                                |                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pil türü                                       | Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil                                                                                                                             |
| Suya karşı dayanıklılık derecesi               | 20 ATM <sup>1</sup><br>Dalış (EN 13319) <sup>2</sup>                                                                                                                |
| Basınç azaltma modeli                          | Bühlmann ZHL-16C                                                                                                                                                    |
| Çalışma ve saklama sıcaklığı aralığı           | -20° - 45°C (-4° - 113°F) arası                                                                                                                                     |
| Su altı çalışma sıcaklığı aralığı              | 0° ila 40°C (32° ila 104°F)                                                                                                                                         |
| USB ile şarj etme sıcaklığı aralığı            | 0° - 45°C (32° - 113°F) arası                                                                                                                                       |
| Avrupa Birliği (AB) kablosuz frekansları (güç) | Maksimum 0 dBm'de 2,4 GHz<br>Maksimum -30 dBm'de 13,56 MHz                                                                                                          |
| AB SAR değerleri                               | 0,11 W/kg uzuv, 0,11 W/kg gövde                                                                                                                                     |
| Derinlik sensörü                               | EN 13319 ile uyumlu, 0 m ila 200 m (0 ft. ila 656 ft.) arası hassasiyete sahiptir<br>Çözünürlük (m): 99,9 m'ye kadar 0,1 m, 100 m'de 1 m<br>Çözünürlük (ft.): 1 ft. |
| İnceleme aralığı                               | Her kullanımdan önce parçalarda hasar olup olmadığını kontrol edin.<br>Gerekirse parçaları değiştirin. <sup>3</sup>                                                 |

<sup>1</sup> Cihaz, 200 m derinliğe eş değer basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating) adresine gidin.

<sup>2</sup> CSN EN 13319 ile uyumlu olacak şekilde tasarlanmıştır.

<sup>3</sup> Performans, normal aşınma ve yıpranma ötesinde yıllanmadan etkilenmez.

## Pil Bilgileri

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

| Mod                                                                                                   | Descent Mk3/Mk3i - 43 mm Pil Ömrü                                         | Descent Mk3i - 51 mm Pil Ömrü                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Akıllı saat modu                                                                                      | Bilek Hareketi ile 10 güne kadar<br>Hep Açık Ekran ile 4 güne kadar       | Bilek Hareketi ile 25 güne kadar<br>Hep Açık Ekran ile 10 güne kadar      |
| Pil tasarrufu saat modu                                                                               | Bilek Hareketi ile 12 güne kadar<br>Hep Açık Ekran için geçerli değil     | Bilek Hareketi ile 31 güne kadar<br>Hep Açık Ekran için geçerli değil     |
| Yalnızca GPS modu                                                                                     | Bilek Hareketi ile 28 saate kadar<br>Hep Açık Ekran ile 22 saate kadar    | Bilek Hareketi ile 76 saate kadar<br>Hep Açık Ekran ile 56 saate kadar    |
| Tüm uydu sistemleri modu                                                                              | Bilek Hareketi ile 20 saate kadar<br>Hep Açık Ekran ile 16 saate kadar    | Bilek Hareketi ile 55 saate kadar<br>Hep Açık Ekran ile 43 saate kadar    |
| Tüm uydu sistemleri ve çok bantlı modu                                                                | Bilek Hareketi ile 17 saate kadar<br>Hep Açık Ekran ile 14 saate kadar    | Bilek Hareketi ile 48 saate kadar<br>Hep Açık Ekran ile 38 saate kadar    |
| Tüm uydu sistemleri ve müzik modu                                                                     | Bilek Hareketi ile 6 saate kadar<br>Hep Açık Ekran ile 6 saate kadar      | Bilek Hareketi ile 17 saate kadar<br>Hep Açık Ekran ile 17 saate kadar    |
| Maks. pil GPS modu                                                                                    | Bilek Hareketi ile 44 saate kadar<br>Hep Açık Ekran için geçerli değil    | Bilek Hareketi ile 118 saate kadar<br>Hep Açık Ekran için geçerli değil   |
| Keşif GPS modu                                                                                        | Bilek Hareketi ile 10 güne kadar<br>Hep Açık Ekran için geçerli değil     | Bilek Hareketi ile 24 güne kadar<br>Hep Açık Ekran için geçerli değil     |
| Dalış modu                                                                                            | Bilek Hareketi için geçerli değildir<br>Hep Açık Ekran ile 30 saate kadar | Bilek Hareketi için geçerli değildir<br>Hep Açık Ekran ile 66 saate kadar |
| Hava entegrasyonlu dalış modu<br><b>NOT:</b> Bu özellik yalnızca Descent Mk3i modellerinde mevcuttur. | Bilek Hareketi için geçerli değildir<br>Hep Açık Ekran ile 15 saate kadar | Bilek Hareketi için geçerli değildir<br>Hep Açık Ekran ile 40 saate kadar |

## Cihaz Bakımı

### ⚠ DİKKAT

Saatin sağ tarafındaki iki düğme arasındaki dış koruma parçasını çıkarmayın. Aksi takdirde saat barometresi hasar görebilir ve barometre performansı düşebilir ve/veya hava basıncı ve dalış özellikleri gibi diğer ölçümler olumsuz etkilenebilir ve bu da eşyaların zarar görmesine veya yaralanmalara neden olabilir.

### DUYURU

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

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

Plastik bileşenlere ve aksamalara zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözeltiler ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçının.

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

Şiddetli su ve hava darbeleri derinlik sensörüne veya barometreye hasar verebileceği için cihazı yüksek basınçlı suyla yıkamayın.

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

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

Cihaz hasar görmüşse veya belirtilen saklama sıcaklık aralığı dışında bir sıcaklıkta muhafaza edilmişse cihazı kullanmaya devam etmeyin.

## Saati Temizleme

### ⚠ DİKKAT

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

### DUYURU

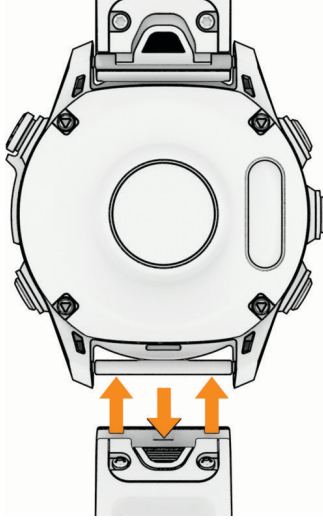
Bir şarj cihazına bağlandığında az miktarlardaki ter veya nem bile elektrikli bağlantılarda paslanmaya yol açabilir. Paslanma şarj alımını ve veri aktarımını engelleyebilir.

**İPUCU:** Daha fazla bilgi için [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare) adresine gidin.

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

## QuickFit® Kayışlarını Değiştirme

- 1 QuickFit kayışındaki mandalı kaydırın ve kayışı saatten çıkarın.



- 2 Yeni kayışı saatle hizalayın.
- 3 Yerine oturana kadar kayışı bastırın.  
**NOT:** Kayışın tam oturduğundan emin olun. Mandalın saat pimi üzerine yerleşmesi gerekir.
- 4 Diğer kayışı değiştirmek için 1-3 arasındaki adımları tekrarlayın.

## Ekstra Uzun Dalış Kayışı

Cihazınız, kalın dalış elbiselerinin üzerine takabileceğiniz ekstra uzun bir kayışla birlikte gelir.

## Metal Saat Kayışı Ayarı

Saatinizde metal bir saat kayışı varsa saatinizi bir kuyumcuya veya başka bir uzmana götürerek metal kayışın uzunluğunu ayarlatmalısınız.

## Veri Yönetimi

### Dosya Silme

#### DUYURU

Bir dosyanın ne işe yaradığını bilmiyorsanız dosyayı silmeyin. Cihazınızın belleğinde silinmemesi gereken önemli sistem dosyaları bulunur.

- 1 **Garmin** sürücüsü veya birimini açın.
- 2 Gerekirse bir klasör ve birimi açın.
- 3 Bir dosya seçin.
- 4 Klavyenizdeki **Sil** tuşuna basın.

**NOT:** Mac® işletim sistemleri MTP dosya aktarımı modu için sınırlı destek sağlar. Bir Windows işletim sisteminde Garmin sürücüsünü açmanız gerekir. Müzik dosyalarını cihazınızdan kaldırmak için Garmin Express uygulamasını kullanmalısınız.

## Sorun Giderme

### Ürün Güncellemeleri

Cihazınız Bluetooth veya Wi-Fi bağlantısı bulunduğunda güncellemeleri otomatik olarak denetler. Güncellemeleri sistem ayarlarından manuel olarak kontrol edebilirsiniz (*Sistem Ayarları, sayfa 174*). Bilgisayarınıza Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Yazılım güncellemeleri
- Harita güncellemeleri
- Rota güncellemeleri
- Garmin Connect hesabına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

### Daha Fazla Bilgi Alma

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

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

Bu, tıbbi bir cihaz değildir.

### Cihazım yanlış dile ayarlanmış

Cihazınız için yanlış bir dil seçtiyseniz cihaz dili seçiminizi değiştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 Listedeki son öğeye inin ve **START** ögesine basın.
- 3 **START** düğmesine basın.
- 4 Tercih ettiğiniz dili seçin.

### Telefonum saatimle uyumlu mu?

Descent saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

Bluetooth uyumluluk bilgileri için [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble) adresine gidin.

## Telefonum, saate bağlanmıyor

Telefonunuz saate bağlanmıyorsa şu ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

## Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?

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

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar** > **Yeni Ekle** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
  - **Tüm Sensörleri Ara** öğesini seçin.
  - Sensör türünü seçin.İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 74](#)).

## Kulaklığım saate bağlanmıyor

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

- Telefonunuzda Bluetooth teknolojisini kapatın.  
Daha fazla bilgi almak için telefonunuzun kullanım kılavuzuna bakın.
- Kulaklığınızı saatinize bağlarken telefonunuzdan 10 m (33 ft.) uzakta durun.
- Kulaklığınızı saatinizle eşleştirin ([Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 147](#)).

## Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor

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

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

## Saatinizi Yeniden Başlatma

- 1 Saat kapanana kadar **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 Saati açmak için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

## Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama

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

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Sistem > Sıfırla** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini kaydetmek için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.
- Geçmişten tüm etkinlikleri silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** ögesini seçin.
- Tüm mesafe ve süre toplamalarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** ögesini seçin.
- Tüplü dalış için doku yükü verilerinizi silmek üzere **Dokuları Sıfırla** ögesini seçin.

**NOT:** Doku yükünüzü yalnızca cihazı gelecekte tekrar kullanmayı planlamıyorsanız sıfırlamanız gerekir. Bu özellik, cihaz kiralayan dalış mağazalarında kullanışlı olabilir.

- Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.

**NOT:** Bir Garmin Pay cüzdan ayarladıysanız bu seçenek cüzdanı saatinizden siler. Saatinizde kayıtlı müzik varsa bu seçenek, kayıtlı müziğinizi siler.

## Dalış

### Doku Yükünüzü Sıfırlama

Cihazda kayıtlı mevcut doku yükünüzü sıfırlayabilirsiniz. Doku yükünüzü yalnızca cihazı gelecekte tekrar kullanmayı planlamıyorsanız sıfırlamanız gerekir. Bu özellik, cihaz kiralayan dalış mağazalarında kullanışlı olabilir.

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

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

### Yüzey Basıncını Sıfırlama

Cihaz, barometrik altimetreyi kullanarak yüzey basıncını otomatik olarak tespit eder. Uçuş sırasında olduğu gibi büyük basınç değişiklikleri saatin otomatik olarak dalış etkinliği başlatmasına neden olabilir. Saatiniz dalışa hatalı başlarsa saati bilgisayara bağlayarak yüzey basıncını sıfırlayabilirsiniz. Bir bilgisayara erişiminiz yoksa yüzey basıncını manuel olarak sıfırlayabilirsiniz.

1 Saat kapanana kadar **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

2 Saati açmak için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

3 Ürün logosu görüldüğünde, yüzey basıncını sıfırlamanız istenene kadar **MENU** düğmesini basılı tutun.

## Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları

Pil ömrünü uzatmak için aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Etkinlik sırasında güç modunu değiştirin (*Güç Modunu Değiştirme, sayfa 173*).
  - Kontroller menüsünden pil tasarrufu özelliğini açın (*Kontroller, sayfa 121*).
  - Ekran zaman aşımı süresini azaltın (*Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 175*).
  - **Hep Açık Ekran** zaman aşımı seçeneğini kullanmayın ve daha kısa bir zaman aşımı süresi belirleyin (*Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 175*).
  - Ekran parlaklığını azaltın (*Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 175*).
  - Etkinliğinizde UltraTrac uydu modunu kullanın (*Uydu Ayarları, sayfa 80*).
  - Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth teknolojisini kapatın (*Kontroller, sayfa 121*).
  - Etkinliğinizi uzun bir süreliğine duraklatırken **Sonra Devam Et** seçeneğini kullanın (*Etkinlik Durdurma, sayfa 46*).
  - Her saniye güncellenmeyen bir saat görünümü kullanın.  
Örneğin, saniye ibresi olmayan bir saat görünümü kullanın (*Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 100*).
  - Saatte görüntülenen telefon bildirimlerini sınırlandırın (*Bildirimleri Yönetme, sayfa 149*).
  - Eşleştirilmiş cihazlara kalp hızı verilerini yayınlamayı durdurun (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 129*).
  - Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 129*).
- NOT:** Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.
- Manuel nabız oksimetresi ölçümlerini açın (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 131*).

## Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?

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

## Uydu Sinyallerini Alma

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

**İPUCU:** GPS hakkında daha fazla bilgi için [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS) adresine gidin.

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

## GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- Saati, Garmin hesabınızla sık sık senkronize edin:
  - USB kablosu ve Garmin Express uygulamasını kullanarak saatinizi bir bilgisayara bağlayın.
  - Bluetooth özellikli telefonunuzu kullanarak saatinizi Garmin Dive uygulamasıyla senkronize edin.
  - Bir Wi-Fi kablosuz ağ kullanarak saatinizi Garmin hesabınıza bağlayın.

Saatiniz, Garmin hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirip uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.

- Saatinizi, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
- Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

## Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil

Kalp atış hızı sensörünüz hakkında daha fazla bilgi için [garmin.com/heartrate](https://garmin.com/heartrate) adresine gidin.

## Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil

Vücut sıcaklığınız dahili sıcaklık sensörünün sıcaklık okumasını etkiler. En doğru sıcaklık okumasını yapmak için saati bileğinizizden çıkarmalı ve 20-30 dakika beklemelisiniz.

Ayrıca saati takarken doğru ortam sıcaklığı okumalarını görüntülemek için isteğe bağlı bir tempe harici sıcaklık sensörü kullanabilirsiniz.

## Demo Modundan Çıkış

Demo modu, saatinizdeki özelliklerin bir önizlemesini görüntüler.

1 **LIGHT** düğmesine sekiz kez hızlıca basın.

2  ögesini seçin.

## Etkinlik izleme

Etkinlik izleme doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) adresine gidin.

## Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
- Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken saati cebinize koyun.
- Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı aktif bir şekilde kullanırken saati cebinize koyun.

**NOT:** Saat; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

## Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, saatinizi senkronize ettiğinizde güncellenir.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Adım sayınızı Garmin Express uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 152*).
- Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 152*).

2 Verileriniz senkronize edilirken bekleyin.

Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.

**NOT:** Garmin Connect uygulamasını ya da Garmin Express uygulamasını yenilemek verilerinizi senkronize etmez ya da adım sayınızı güncellemez.

## Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir

Saatiniz, siz kat çıktıkça yükseklik değişikliklerini hesaplamak için dahili bir barometre kullanır. Çıkılan bir kat, 3 m'ye (10 ft) eşdeğerdir.

- Merdiven çıkarken tirabzanları tutmaktan veya basamakları atlamaktan kaçının.
- Ani rüzgarlar, yanlış veri okunmasına sebep olabileceği için rüzgarlı havalarda giysinizin koluyla ya da ceketinizle saati örtün.

# Ek

## Veri Alanları

**NOT:** Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz. Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için ANT+ veya Bluetooth aksesuarları gerektirir. Bazı veri alanları, saatte birden fazla kategoride görünür.

**İPUCU:** Veri alanlarını Garmin Connect uygulamasındaki saat ayarlarından da özelleştirebilirsiniz.

### Kadns Alanları

| Adı             | Açıklama                                                                                                                               |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ortalama Tempo  | Bisiklet Sürme. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.                                                                                   |
| Ortalama Tempo  | Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.                                                                                             |
| Kadans          | Bisiklet Sürme. Krank kolunun devir sayısı. Bu verinin görüntülenebilmesi için cihazınızın bir tempo aksesuarına bağlı olması gerekir. |
| Kadans          | Koşu. Dakika başına adım (sağ ve sol).                                                                                                 |
| Tur Kadansı     | Bisiklet Sürme. Mevcut tur için ortalama tempo.                                                                                        |
| Tur Kadansı     | Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.                                                                                                  |
| Son Tur Temposu | Bisiklet Sürme. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.                                                                             |
| Son Tur Temposu | Koşu. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.                                                                                       |

### Haritalar

| Adı               | Açıklama                                                       |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|
| Barometre Tablosu | Zaman içindeki barometrik basıncı gösteren bir tablo.          |
| Yükseklik Tablosu | Zaman içinde yükseklik değişimini gösteren bir tablo.          |
| Kalp Hızı Grafiği | Etkinlik boyunca kalp hızınızın değişimini gösteren bir tablo. |
| Tempo Çizelgesi   | Etkinlik boyunca temponuzun değişimini gösteren bir tablo.     |
| Güç Tablosu       | Etkinlik boyunca güç değişimini gösteren bir tablo.            |
| Hız Çizelgesi     | Etkinlik boyunca hızınızın değişimini gösteren bir tablo.      |

### Pusula Alanları

| Adı         | Açıklama                             |
|-------------|--------------------------------------|
| Pusula Yönü | Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön. |
| GPS Yönü    | GPS'e göre hareket ettiğiniz yön.    |
| Yön         | Hareket ettiğiniz yön.               |

## Mesafe Alanları

| Adı              | Açıklama                                         |
|------------------|--------------------------------------------------|
| Mesafe           | Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe. |
| Aralık Mesafesi  | Mevcut aralık için kat edilen mesafe.            |
| Tur Mesafesi     | Mevcut tur için kat edilen mesafe.               |
| Son Tur Mesafesi | En son tamamlanan tur için kat edilen mesafe.    |

## Dalış Alanları

| Adı                              | Açıklama                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kalan Hava Süresi                | Yüzeye 9 m/dk. (30 ft./dk.) yükselmenin kalan rezerv basınç ile yüzeye çıkmaya neden olmadan önce geçerli derinlikte kalabileceğiniz süre. Gaz tüketimi hesaplamalarına birden fazla depo dahil edilirse kalan hava süresi, tüm tankların birleşik basıncı ve rezerv basıncı kullanılarak hesaplanır.                  |
| Yükselme Hızı                    | Yüzeye doğru mevcut yükselme hızı.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ortalama Sıcaklık                | Etkinlik sırasındaki ortalama sıcaklık.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Yedek sistem TTS                 | Açık devre kurtarma gazına geçerseniz yüzeye ulaşmak için gereken süre.                                                                                                                                                                                                                                                |
| CNS                              | Merkezi sinir sisteminizdeki mevcut oksijen zehirlenmesi yüzdesi.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Risk Oranı                       | Basınç azaltma hesaplamaları için risk oranı düzeyi.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Mevcut Gaz PO2                   | Kapalı devre rebreather (CCR) dalışı sırasında seyreltici gazın kısmi oksijen basıncı (PO2).                                                                                                                                                                                                                           |
| Seyreltici PO2                   | Açık devre gaza geçirilseniz bile kapalı devre rebreather (CCR) dalışı sırasında seyreltici gazın kısmi oksijen basıncı (PO2).                                                                                                                                                                                         |
| Dalış Sayısı                     | Tamamladığınız dalışların sayısı.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| FiO2                             | Mevcut gazdaki oksijen bileşiminin yüzdesi olan solunan oksijen kısmı.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Gaz Tüketimi Oranı               | Son iki dakikadaki basınç değişikliği kullanılarak hesaplanan, alıcı-vericinizin gaz tüketim hızı.                                                                                                                                                                                                                     |
| Gaz Yoğunluğu                    | Mevcut derinlik ve sıcaklıkta seçilen gazın yoğunluğu. 5,2 g/l'nin üzerinde olduğunda sarı, 6,2 g/l'nin üzerinde olduğunda kırmızı renkte görüntülenir; bu da gaz karışımlarının yoğunluğundan dolayı birikmiş CO2'yi tam olarak dışarı atmanın zor olduğunu gösterir.                                                 |
| GF99                             | Geçerli gradyan faktörü. Dalış bilgisayarının rehberliğini takip ederseniz ilk basınç azaltma durağına yaklaştığınızda seçili düşük gradyan faktörü görüntülenmeli ve yüzeye yaklaştığınızda seçili yüksek gradyan faktörü değeri görüntülenmelidir. <b>Gaz Maruziyeti</b> , ilave doku yükü aldığınızda görüntülenir. |
| Son Dalış Yükselme Süresi        | Son dalış sırasında yüzeye çıkmak için harcadığınız süre.                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Son Dalış Ortalama Yükselme Hızı | Son dalıştaki ortalama yükselme hızı.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Son Dalış Ortalama Alçalma Hızı  | Son dalış sırasındaki ortalama alçalma hızı.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Son Dalış Ortalama Kalp Hızı     | Son dalış sırasındaki ortalama kalp atış hızınız.                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Adı                              | Açıklama                                                                                                                           |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Son Dalış Ortalama Sıcaklık      | Son dalış sırasındaki ortalama sıcaklık.                                                                                           |
| Son Dalış Başlangıç Kalp Hızı    | Son dalışın başlangıcındaki kalp atış hızınız.                                                                                     |
| Son Dalış Derinliği              | Son dalış sırasında ulaşılan maksimum derinlik.                                                                                    |
| Son Dalış Alçalma Süresi         | Son dalış sırasında maksimum derinliğe inmek için harcadığınız süre.                                                               |
| Son Dalış Bitiş Kalp Hızı        | Son dalışın sonundaki kalp atış hızınız.                                                                                           |
| Son Dalış Kalma Süresi           | Son dalış sırasında ne yükselirken ne de alçalırken harcadığınız süre.                                                             |
| Son Dalış Maksimum Yükselme Hızı | Son dalış sırasındaki maksimum yükselme hızı.                                                                                      |
| Son Dalış Maksimum Alçalma Hızı  | Son dalış sırasındaki maksimum alçalma hızı.                                                                                       |
| Son Dalış Maksimum Kalp Hızı     | Son dalış sırasındaki maksimum kalp atış hızınız.                                                                                  |
| Son Dalış Maksimum Sıcaklık      | Son dalış sırasındaki maksimum sıcaklık.                                                                                           |
| Son Dalış Minimum Kalp Hızı      | Son dalış sırasındaki minimum kalp atış hızınız.                                                                                   |
| Son Dalış Minimum Sıcaklık       | Son dalış sırasındaki minimum sıcaklık.                                                                                            |
| Son Dalış Süresi                 | Son dalış sırasında yüzeyin altında geçirdiğiniz süre.                                                                             |
| Maksimum Derinlik                | Dalış sırasında inilen maksimum derinlik.                                                                                          |
| Maksimum Sıcaklık                | Etkinlik sırasındaki maksimum sıcaklık.                                                                                            |
| Minimum Sıcaklık                 | Etkinlik sırasındaki minimum sıcaklık.                                                                                             |
| NDL ↑3M / NDL ↑10FT              | Mevcut derinliğinizden 3 m (10 ft) yukarı çıktığınızda sahip olacağınız dekosuz dalış limiti (NDL) süresi.                         |
| NDL ↓3M / NDL ↓10FT              | Mevcut derinliğinizden 3 m (10 ft) daha derine indiğinizde sahip olacağınız Dekosuz Dalış Limiti (NDL) süresi.                     |
| NDL Δ 3M / NDL Δ 10FT            | Mevcut derinliğinizden 3 m (10 ft) yukarı çıktığınızda veya derine indiğinizde sahip olacağınız Dekosuz Dalış Limiti (NDL) süresi. |
| N2/He Yükleme                    | Mevcut azot ve helyum yüklü doku düzeyiniz.                                                                                        |
| OTU                              | Mevcut oksijen zehirlenmesi birimleriniz.                                                                                          |
| Ham Tavan                        | Dalgıcın ötesine yükselmemesi gereken yuvarlanmamış derinlik.                                                                      |
| Yüzey Mesafesi                   | Dalış etkinliği sırasında dalış giriş ve çıkış noktaları arasındaki yüzey mesafesi.                                                |
| Yüzey Gradyan Faktörü            | Dalgıcın aniden yüzeye çıkması durumunda beklenen gradyan faktörü.                                                                 |
| Yüzeyde Geçen Süre               | Bir dalıştan yüzeye çıktıktan sonra geçen süre.                                                                                    |
| Yüzeye Çıkma Süresi              | Yüzeye güvenli bir şekilde çıkmak için gereken süre.                                                                               |
| Toplam Dalış Süresi              | Dalış etkinliği sırasında yüzeyin altında geçirilen toplam süre.                                                                   |
| TTS @ +5                         | Geçerli derinliğinizde beş dakika daha kalırsanız yüzeye güvenli bir şekilde çıkmak için gereken süre.                             |

| Adı      | Açıklama                                                                                                                                                                              |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TTS Δ +5 | Şu anda yüzeye güvenli bir şekilde çıkmak için gereken süre ile mevcut derinliğinizde beş dakika daha kalırsanız yüzeye güvenli bir şekilde çıkmak için gereken süre arasındaki fark. |

#### Mesafe Alanları

| Adı               | Açıklama                                                                                                                                                 |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort Yükselme      | Son sıfırlamadan beri çıkılan ortalama dikey mesafe.                                                                                                     |
| Ort Alçalma       | Son sıfırlamadan beri inilen ortalama dikey mesafe.                                                                                                      |
| Rakım             | Mevcut konumunuzun deniz seviyesine göre seviyesi.                                                                                                       |
| Süzülme Oranı     | Seyahat edilen yatay mesafenin dikey mesafedeki değişikliğe olan oranı.                                                                                  |
| GPS İrtifası      | GPS kullanarak mevcut konumunuzun yüksekliği.                                                                                                            |
| Eğim              | Seyahat süresince (mesafe) yükselişin (irtifa) hesaplaması. Örneğin, tırmandığınız her 3 m (10 ft.) için 60 m (200 ft.) seyahat ediyorsanız eğim %5'tir. |
| Tur Yükselme      | Mevcut tur için çıkılan dikey mesafe.                                                                                                                    |
| Tur Alçalma       | Mevcut tur için inilen dikey mesafe.                                                                                                                     |
| Son Tur Yükselme  | Son tamamlanan tur için çıkılan dikey mesafe.                                                                                                            |
| Son Tur Alçalma   | Son tamamlanan tur için inilen dikey mesafe.                                                                                                             |
| Maksimum Yükselme | Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum yükselme oranı.                                                                   |
| Maksimum Alçalma  | Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum alçalma oranı.                                                                    |
| Maksimum İrtifa   | Son sıfırlamadan beri ulaşılan en yüksek irtifa.                                                                                                         |
| Minimum İrtifa    | Son sıfırlamadan beri ulaşılan en düşük irtifa.                                                                                                          |
| Toplam Yükselme   | Son sıfırlamadan beri çıkılan toplam yükseklik seviyesi.                                                                                                 |
| Toplam İniş       | Son sıfırlamadan beri inilen toplam yükseklik seviyesi.                                                                                                  |

#### Kat Alanları

| Adı                | Açıklama                              |
|--------------------|---------------------------------------|
| Çıkılan Kat Sayısı | Gün içinde çıkılan toplam kat sayısı. |
| İnilen Kat Sayısı  | Gün içinde inilen toplam kat sayısı.  |
| Dakikadaki Kat     | Dakika başına çıkılan kat sayısı.     |

## Viteslr

| Adı                | Açıklama                                                                           |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Di2 Pili           | Di2 sensörünün kalan pil gücü.                                                     |
| eBike Pili         | Ebike'ın kalan pil gücü.                                                           |
| eBike Menzili      | Ebike'ın yardım sağlayabileceği tahmini kalan mesafe.                              |
| Ön                 | Vites konumu sensöründen ön bisiklet vitesi.                                       |
| Vit Sen. P.        | Vites konumu sensörünün pil durumu.                                                |
| Vites Kombinasyonu | Vites konumu sensöründen mevcut vites kombinasyonu.                                |
| Vitesler           | Vites konumu sensöründen ön ve arka bisiklet vitesleri.                            |
| Vites Oranı        | Vites konumu sensörünün algıladığı, ön ve arka bisiklet viteslerindeki diş sayısı. |
| Arka               | Vites konumu sensöründen arka bisiklet vitesi.                                     |

## Grafik

| Adı                         | Açıklama                                                                                                 |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pencere Ögesi Görünümleri   | Koşu. Mevcut tempo aralığınızı gösteren bir renk göstergesi.                                             |
| PUSULA GÖSTERGESİ           | Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.                                                                     |
| YTS Denge Göstergesi        | Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesini gösteren bir renk göstergesi.                           |
| YTS Göstergesi              | Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süreyi milisaniye cinsinden gösteren bir renk göstergesi. |
| Kalp Hızı Göstergesi        | Mevcut kalp hızı bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.                                                 |
| Kalp Hızı Bölgesi Oranı     | Her kalp hızı bölgesinde harcanan sürenin oranını gösteren bir renkli gösterge.                          |
| PacePro Göstergesi          | Koşu. Mevcut bölünmüş koşu temponuz ve hedef bölünmüş koşu temponuz.                                     |
| GÜÇ GÖSTERGESİ              | Mevcut güç bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.                                                       |
| Dayanıklılık Gstrgsi (Msfe) | Kalan dayanıklılık mesafenizi gösteren bir gösterge.                                                     |
| Dayanıklılık Göst. (Süre)   | Kalan dayanıklılık sürenizi gösteren bir gösterge.                                                       |
| Toplam Yüks/Alç Göstergesi  | Etkinlik sırasında veya son sıfırlamadan beri çıkılan ve inilen toplam yükseklik seviyesi.               |
| Antrenman Etkisi Göst.      | Mevcut etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.                                      |
| Dikey Salınım Göstergesi    | Koşarken zıplama miktarını gösteren bir renk göstergesi.                                                 |
| Dikey Oran Göstergesi       | Dikey salınımın adım uzunluğuna oranını gösteren bir renk göstergesi.                                    |

### Kalp Atış Hızı Alanları

| Adı                          | Açıklama                                                                                                                                                            |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| % Kalp Hızı Rezervi          | Kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).                                                |
| Aerobik Antr. Etkisi         | Mevcut etkinliğin aerobik kondisyon seviyenize etkisi.                                                                                                              |
| Anaerobik Antr. Etkisi       | Mevcut etkinliğin anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.                                                                                                            |
| Ortalama %Kalp Hızı Rezervi  | Mevcut etkinlik için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).               |
| Ortalama Kalp Atış Hızı      | Mevcut etkinlik için ortalama kalp hızı.                                                                                                                            |
| %Maks Ort. KH                | Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.                                                                                                        |
| Kalp Hızı                    | Dakikadaki atış (bpm) cinsinden kalp hızınız. Cihazınızın bilekten kalp hızı ölçme işlevine sahip olması veya uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir. |
| Maks. Kalp Hızı Yüzdesi      | Maksimum kalp hızı yüzdesi.                                                                                                                                         |
| Kalp Hızı Bölgesi            | Mevcut kalp hızı aralığınız (1 - 5). Varsayılan bölgeler, kullanıcı profili ve maksimum kalp hızınıza (220'den yaşıınız çıkarıldığında elde edilen değer) dayanır.  |
| Aralıktaki Ort. KH Rezervi % | Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).                    |
| Aralıktaki Ort. %Maks.       | Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.                                                                                                   |
| Ara. Ort. KH                 | Mevcut yüzme aralığı için ortalama kalp hızı.                                                                                                                       |
| Ara. Maks. KH Rez. %         | Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin maksimum yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).                    |
| Aralıktaki Maks Yüzde        | Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının maksimum yüzdesi.                                                                                                   |
| Aralıktaki Maks. KH          | Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızı.                                                                                                                       |
| Turdaki KH Rezervi %         | Mevcut tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).                              |
| Tur Kalp Hızı                | Mevcut tur için ortalama kalp hızı.                                                                                                                                 |
| Turdaki Maks. KH Yüzdesi     | Mevcut tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.                                                                                                             |
| Son Tur Nbz Hz %             | Son tamamlanan tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).                      |
| Son Tur Kalp Hızı            | Son tamamlanan tur için ortalama kalp hızı.                                                                                                                         |
| Son Tur. Maks. KH Yüzdesi    | Son tamamlanan tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.                                                                                                     |
| Bölgedeki Süre               | Her bir kalp hızı bölgesinde geçirilen süre.                                                                                                                        |

### Uzunluk Alanları

| Adı                | Açıklama                                                    |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|
| Intrv. Uzunlukları | Mevcut aralık sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.   |
| Uzunluklar         | Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı. |

## Kas Oksijeni Ayarları

| Adı                   | Açıklama                                                      |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------|
| Kas O2 Doyumu Yüzdesi | Mevcut etkinlik için tahmini kas oksijeni satürasyon yüzdesi. |
| Toplam Hemogloblin    | Kastaki tahmini toplam hemogloblin konsantrasyonu.            |

## Navigasyon Alanları

| Adı                           | Açıklama                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kerteriz                      | Mevcut konumunuzdan varış noktasına olan yön. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.                                                                   |
| Saha                          | Başlangıç konumunuzdan varış noktasına olan yön. Rota, planlı veya ayarlanmış bir rota olarak görüntülenebilir. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir. |
| Varış Noktası Konumu          | Son varış noktanızın mevkisi.                                                                                                                                              |
| Hedef Rota Noktası            | Varış noktasına giden rotadaki son nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.                                                                       |
| Kalan Mesafe                  | Son varış noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.                                                                               |
| Sonrakine Mesafe              | Rotadaki bir sonraki rota noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.                                                               |
| Tahmini Toplam Mesafe         | Başlangıçtan varış noktasına tahmini mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.                                                                    |
| TAHMİNİ VARİŞ SAATİ           | Son varış noktasına ulaşacağınız tahmini saat (varış noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.                  |
| Sonrakine ETA                 | Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşacağınız tahmini saat (rota noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.   |
| ETE                           | Son varış noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.                                                                |
| Varış Noktasına Süzülme Oranı | Mevcut mevkinizden varış noktasının irtifasına inmek için gereken süzülme oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.                                |
| Enlem/Boylam                  | Seçilen mevki formatı ayarından bağımsız olarak mevcut mevkinin enlemi ve boylamı.                                                                                         |
| Konum                         | Seçilen mevki formatı ayarı kullanılarak gösterilen mevcut mevki.                                                                                                          |
| Sıradaki Yol Ayrımı           | Rotadaki bir sonraki yol ayrımına kalan mesafe.                                                                                                                            |
| Sonraki Rota Noktası          | Rotadaki bir sonraki nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.                                                                                     |
| Rota. Sap.                    | Orijinal seyahat yolundan sola veya sağa saptığınız mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.                                                     |
| Sonrakine Süre                | Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.                                                |
| Bileşke Hız                   | Rotadaki bir varış noktasına yaklaşmakta olduğunuz hız. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.                                                         |
| Varışa Dikey Mesafe           | Mevcut mevkiniz ile son varış noktası arasındaki irtifa mesafesi. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.                                               |

| Adı              | Açıklama                                                                                                                  |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hedefe Dikey Hız | Önceden belirlenen bir yüksekliğe yükselme veya alçalma oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir. |

#### Diğer Alanlar

| Adı                   | Açıklama                                                                                                                                                                |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktif Kaloriler       | Etkinlik sırasında yakılan kaloriler.                                                                                                                                   |
| Ortam Basıncı         | Kalibre edilmemiş ortam basıncı.                                                                                                                                        |
| Barometre Basıncı     | Kalibre edilmiş mevcut ortam basıncı.                                                                                                                                   |
| Kalan Pil Ömrü (Saat) | Pil gücünün tamamen tükenmesine saat cinsinden kalan süre.                                                                                                              |
| Pil Yüzdesi           | Kalan pil gücü yüzdesi.                                                                                                                                                 |
| COG                   | Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak gerçek yolculuk yönü.                                                                               |
| Başlangıca Mesafe     | Yarış başlangıç çizgisine kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.                                                                      |
| Akış                  | Mevcut etkinlikte dönüşler sırasında hızı ve akıcılığı ne kadar tutarlı koruduğunuzun ölçümü.                                                                           |
| GPS                   | GPS uydu sinyalinin gücü.                                                                                                                                               |
| Zorluk                | Mevcut etkinliğin zorluk ölçümü; yükseklik, eğim ve yöndeki ani değişikliklere dayanır.                                                                                 |
| Pist Akışı            | Mevcut tur için genel akış puanı.                                                                                                                                       |
| Pist Zorluğu          | Mevcut tur için genel zorluk puanı.                                                                                                                                     |
| Turlar                | Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.                                                                                                                             |
| Son Tur Tekrarları    | Etkinliğin son turundaki tekrar sayısı.                                                                                                                                 |
| Kaldırma              | Bir yelken etkinliği sırasındaki kaldırma süresi miktarı.                                                                                                               |
| Yükle                 | Mevcut etkinlik için antrenman yükü. Antrenman yükü, egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketimi (EPOC) miktarını ifade eder ve antrenmanınızın zorluk seviyesini belirtir. |
| Performans Durumu     | Performans durumu puanı, performansınızın gerçek zamanlı değerlendirmesidir.                                                                                            |
| Tekrar                | Spor salonu etkinliği sırasında, bir antrenman setindeki tekrar sayısı.                                                                                                 |
| Solunum Hızı          | Dakika başına nefes (brpm) cinsinden solunum hızınız.                                                                                                                   |
| Turlar                | İp atlama gibi bir etkinlikte gerçekleştirilen egzersiz gruplarının sayısı.                                                                                             |
| Sürüşler              | Mevcut etkinliğin tur sayısı.                                                                                                                                           |
| Adım                  | Mevcut etkinlik sırasında atılan adım sayısı.                                                                                                                           |
| Stres                 | Mevcut stres seviyeniz.                                                                                                                                                 |
| Gün doğumu            | GPS konumunuza göre gün doğumu saati.                                                                                                                                   |
| Gün batımı            | GPS konumunuza göre gün batımı saati.                                                                                                                                   |

| Adı                        | Açıklama                                                                                                          |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kontra Yardımı             | Teknenizin kaldırılıp kaldırılmadığını veya hareket edip edilmediğini belirlemenize yardımcı olacak bir gösterge. |
| Günün Saati                | Mevcut konumunuza ve saat ayarlarınıza (format, saat dilimi, yaz saati) göre günün saati.                         |
| Gün İçindeki Süre (Saniye) | Saniye de dahil olmak üzere günün saati.                                                                          |
| Toplam Kalori              | Gün içinde yakılan toplam kalori miktarı.                                                                         |

#### Pace Alanları

| Adı                        | Açıklama                                                         |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 500 metredeki Yürüyüş Hızı | 500 metredeki mevcut kürek çekme temposu.                        |
| 500 Metredeki Ort. Tempo   | Mevcut etkinlik için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu. |
| Ort. Pace                  | Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.                      |
| Eğime Göre Ayr. Tempo      | Arazinin dikliğine göre ayarlanan ortalama yürüyüş hızı.         |
| Aralık Hızı                | Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.                        |
| 500 m Tur Pace             | Mevcut tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.      |
| Tur Temposu                | Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.                           |
| 500 mt. Son Tur Hızı       | Son tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.         |
| Son Tur Pace               | En son tamamlanan tur için ortalama yürüyüş hızı.                |
| Son Uzunluk. Hız           | En son tamamlanan havuz uzunluğu için ortalama hız.              |
| Yürüyüş Hızı               | Mevcut yürüyüş hızı.                                             |

#### PacePro Alanları

| Adı                        | Açıklama                                        |
|----------------------------|-------------------------------------------------|
| Sonraki Bölün. Mesafe      | Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için toplam mesafe. |
| Sonraki Bölün. Hedef Tempo | Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için hedef tempo.   |
| Bölünmüş Mesafe            | Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için toplam mesafe.  |
| Kalan Bölün. Mesafe        | Koşu. Mevcut bölünmüş koşuda kalan mesafe.      |
| Bölünmüş Yürüme Hızı       | Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için ortalama tempo. |
| Bölünmüş Hedef Tempo       | Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için hedef tempo.    |

## Güç Alanları

| Adı                         | Açıklama                                                                                                                                     |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| İşlevsel Eşik Gücü Yüzdesi  | İşlevsel eşik gücünün yüzdelik değeri olarak mevcut güç çıkışı.                                                                              |
| 3 sn. Denge                 | Sol/sağ güç dengesinin 3 saniyelik hareket ortalaması.                                                                                       |
| 3 sn. Güç                   | Güç çıkışının 3 saniyelik hareket ortalaması.                                                                                                |
| 10 sn. Denge                | Sol/sağ güç dengesinin 10 saniyelik hareket ortalaması.                                                                                      |
| 10 sn. Güç                  | Güç çıkışının 10 saniyelik hareket ortalaması.                                                                                               |
| 30 sn. Denge                | Sol/sağ güç dengesinin 30 saniyelik hareket ortalaması.                                                                                      |
| 30 sn. Güç                  | Güç çıkışının 30 saniyelik hareket ortalaması.                                                                                               |
| Ortalama Denge              | Mevcut etkinliğin ortalama sol/sağ güç dengesi.                                                                                              |
| Ortalama Sol Güç Fazı       | Mevcut etkinlikte sol bacak için ortalama güç fazı açısı.                                                                                    |
| Ortalama Güç                | Mevcut etkinliğin ortalama güç çıkışı.                                                                                                       |
| Ortalama Sağ Güç Fazı       | Mevcut etkinlikte sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.                                                                                    |
| Ort. Sol En Yüks. Güç Fazı  | Mevcut etkinlikte sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.                                                                          |
| Ort. Platform Mrkzi Sapması | Mevcut etkinlik için ortalama platform merkezi sapması.                                                                                      |
| Ort. Sağ En Yüks. Güç Fazı  | Mevcut etkinlikte sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.                                                                          |
| Denge                       | Mevcut sol/sağ güç dengesi.                                                                                                                  |
| Intensity Factor            | Mevcut etkinlik için Intensity Factor™.                                                                                                      |
| Tur Dengesi                 | Mevcut turun ortalama sol/sağ güç dengesi.                                                                                                   |
| Tur. Sol En Yüks. Güç Fazı  | Mevcut turda sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.                                                                               |
| Turdaki Sol Güç Fazı        | Mevcut turda sol bacak için ortalama güç fazı açısı.                                                                                         |
| Tur Normalized Power        | Mevcut tur için ortalama Normalized Power™.                                                                                                  |
| Tur. Platform Mrkzi Sapması | Mevcut tur için ortalama platform merkezi sapması.                                                                                           |
| Turda Ölçülen Güç           | Mevcut turdaki ortalama güç çıkışı.                                                                                                          |
| Tur. Sağ En Yüks. Güç Fazı  | Mevcut turda sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.                                                                               |
| Turdaki Sağ Güç Fazı        | Mevcut turda sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.                                                                                         |
| Son Turdaki Maksimum Güç    | En son tamamlanan turdaki en yüksek güç çıkışı.                                                                                              |
| Son Tur Normal. Power       | En son tamamlanan tur için ortalama Normalized Power.                                                                                        |
| Son Tur Gücü                | En son tamamlanan turdaki ortalama güç çıkışı.                                                                                               |
| Sol En Yüksek Güç Fazı      | Sol bacak için mevcut en yüksek güç fazı açısı. En yüksek güç fazı, sürücünün sürüş kuvvetinin en yüksek kısmını oluşturduğu açı aralığıdır. |
| Sol Güç Fazı                | Sol bacak için mevcut güç fazı açısı. Güç fazı, pozitif gücün üretildiği pedal çevirme bölgesidir.                                           |
| Maksimum Tur Gücü           | Mevcut turdaki en yüksek güç çıkışı.                                                                                                         |

| Adı                        | Açıklama                                                                                                                                     |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maksimum Güç               | Mevcut etkinliğin en yüksek güç çıkışı.                                                                                                      |
| Normalized Power           | Mevcut etkinlik için Normalized Power.                                                                                                       |
| Pedal Yumuşaklığı          | Sürücünün, her pedal çevirmede uyguladığı kuvvetin ne kadar dengeli olduğunu gösteren ölçüm.                                                 |
| Platform Merk. Sapması     | Platform merkezi sapması. Platform merkezi sapması, pedal platformunda kuvvetin uygulandığı konumdur.                                        |
| Güç                        | Vat cinsinden mevcut güç çıkışı. Kayak etkinlikleri için cihazınızın uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.                   |
| Ağırlık Cinsinden Güç      | Kilogram başına vat cinsinden ölçülen mevcut güç.                                                                                            |
| Güç Bölgesi                | FTP'nize veya özel ayarlarınıza göre mevcut güç çıkışı aralığı.                                                                              |
| Sağ En Yüksek Güç Fazı     | Sağ bacak için mevcut en yüksek güç fazı açısı. En yüksek güç fazı, sürücünün sürüş kuvvetinin en yüksek kısmını oluşturduğu açı aralığıdır. |
| Sağ Güç Fazı               | Sağ bacak için mevcut güç fazı açısı. Güç fazı, pozitif gücün üretildiği pedal çevirme bölgesidir.                                           |
| Bölgedeki Süre             | Her bir güç bölgesinde geçirilen süre.                                                                                                       |
| Oturarak Sürme Süresi      | Mevcut etkinlik için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.                                                                               |
| Tur. Oturarak Sürme Süresi | Mevcut tur için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.                                                                                    |
| Ayakta Sürme Süresi        | Mevcut etkinlik için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.                                                                                 |
| Tur. Ayakta Sürme Süresi   | Mevcut tur için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.                                                                                      |
| Training Stress Score      | Mevcut etkinlik için Training Stress Score™.                                                                                                 |
| Tork Verimliliği           | Sürücünün pedal çevirme verimliliği ölçümü.                                                                                                  |
| İş                         | Kilojul cinsinden birikmiş iş (güç çıkışı).                                                                                                  |

#### Dinlenme Alanları

| Adı             | Açıklama                                                      |
|-----------------|---------------------------------------------------------------|
| Tekrarla        | Son aralık ve mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme). |
| Dinlenme Süresi | Mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).               |

**Koşu Dinamikleri**

| Adı                         | Açıklama                                                                                                             |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ortalama YTS Dengesi        | Mevcut oturum için ortalama yerle temas süresi dengesi.                                                              |
| Ortalama Yerle Temas Süresi | Mevcut etkinlik için ortalama yerle temas süresi.                                                                    |
| Ortalama Adım Uzunluğu      | Mevcut oturum için ortalama adım uzunluğu.                                                                           |
| Ortalama Dikey Salınım      | Mevcut etkinlik için ortalama dikey salınım.                                                                         |
| Ortalama Dikey Oran         | Mevcut oturum için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.                                                   |
| YTS Dengesi                 | Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesi.                                                                      |
| Yerle Temas Süresi          | Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süre (milisaniye cinsinden). Yerle temas süresi yürürken hesaplanmaz. |
| Turdaki YTS Dengesi         | Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi dengesi.                                                                 |
| Turdaki Yerle Temas Süresi  | Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi.                                                                         |
| Turdaki Adım Uzunluğu       | Mevcut tur için ortalama adım uzunluğu.                                                                              |
| Turdaki Dikey Salınım       | Mevcut tur için ortalama dikey salınım.                                                                              |
| Turdaki Dikey Oran          | Mevcut tur için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.                                                      |
| Adım Uzunluğu               | Bir adımdan diğer adıma geçerken adımınızın uzunluğu (metre cinsinden).                                              |
| Dikey Salınım               | Koşarken zıplama miktarı. Gövdenizin, her adım için santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketi.                     |
| Dikey Oran                  | Dikey salınımın adım uzunluğuna oranı.                                                                               |

**Hız Alanları**

| Adı                   | Açıklama                                                                                                           |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ortalama Hareket Hızı | Mevcut etkinlik için hareket ederken ortalama hız.                                                                 |
| Ortalama Genel Hız    | Hem hareket hem de durma hızları dahil olmak üzere, mevcut etkinlik için ortalama hız.                             |
| Ortalama Hız          | Mevcut etkinlik için ortalama hız.                                                                                 |
| Ortalama KH           | Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut etkinlikteki ortalama yolculuk hızı.    |
| Turdaki KH            | Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut turdaki ortalama yolculuk hızı.         |
| Tur Hızı              | Mevcut tur için ortalama hız.                                                                                      |
| Son Turdaki KH        | Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak tamamlanan son turdaki ortalama yolculuk hızı. |
| Son Tur Hızı          | En son tamamlanan tur için ortalama hız.                                                                           |
| Maksimum KH           | Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut etkinlikteki maksimum yolculuk hızı.    |
| Maksimum Hız          | Mevcut etkinlik için en yüksek hız.                                                                                |
| Hız                   | Mevcut hareket hızı.                                                                                               |
| Karadaki Hız          | Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak gerçek yolculuk hızı.                          |
| Dikey Hızı            | Geçen süre zarfında yükselme veya düşme oranı.                                                                     |

**Dayanıklılık Alanları**

| Adı                      | Açıklama                                           |
|--------------------------|----------------------------------------------------|
| Dayanıklılık             | Kalan mevcut dayanıklılık.                         |
| Kalan Mesafe             | Mevcut efor düzeyinde kalan dayanıklılık mesafesi. |
| Dayanıklılık Potansiyeli | Kalan potansiyel dayanıklılık.                     |
| Kalan Süre               | Mevcut efor düzeyinde kalan dayanıklılık süresi.   |

**Kulaç Alanları**

| Adı                       | Açıklama                                                                                    |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kürek Başına Ort. Mesafe  | Yüzme. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.                   |
| Kürek Başına Ort. Mesafe  | Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.          |
| Ortalama Kürek Hızı       | Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).           |
| Ortalama Kulaç/Uzunluk    | Mevcut etkinlik sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.                      |
| Kürek Çekme Mesafesi      | Kürek sporları. Kulaç başına kat edilen mesafe.                                             |
| Aralıktaki Kulaç Hızı     | Mevcut aralık sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).                             |
| Aralıktaki Kulaç/Uzunluk  | Mevcut aralık sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.                        |
| Aralıktaki Kulaç Türü     | Aralık için mevcut kulaç türü.                                                              |
| Kürek Başına Tur Mesafesi | Yüzme. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.                  |
| Kürek Başına Tur Mesafesi | Kürek sporları. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.         |
| Turdaki Kürek Hızı        | Yüzme. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).                     |
| Turdaki Kürek Hızı        | Kürek sporları. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).            |
| Turdaki Kulaçlar          | Yüzme. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.                                           |
| Turda Çkl. Krklr          | Kürek sporları. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.                                  |
| Son Turdaki Mesafe/Kulaç  | Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.             |
| Son Turdaki Mesafe/Kürek  | Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.    |
| Son Turdaki Kürek Hızı    | Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).          |
| Son Turdaki Kürek Hızı    | Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm). |
| Son Turdaki Kürek Sayısı  | Yüzme. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.                                |
| Son Turdaki Kürek Sayısı  | Kürek sporları. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.                       |
| Son Uzunluk. Kulaç Hızı   | En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).          |
| Son Uznlk Klç             | En son tamamlanan havuz uzunluğu için toplam kulaç sayısı.                                  |
| Son Uzunluk. Kulaç Türü   | En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında kullanılan kulaç türü.                           |
| Kulaç/dk                  | Yüzme. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).                                                       |
| Kürek Hızı                | Kürek sporları. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).                                              |
| Kulaç sayısı              | Yüzme. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.                                            |
| Kürek Çekme Sayısı        | Kürek sporları. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.                                   |

### Swolf Alanları

| Adı                | Açıklama                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ortalama Swolf     | Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır ( <i>Yüzme Terimleri, sayfa 49</i> ). Açık suda yüzme sırasında, swolf puanını hesaplamak için 25 metre kullanılır. |
| Aralıktaki Swolf   | Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.                                                                                                                                                                                                                        |
| Turdaki Swolf      | Mevcut tur için swolf puanı.                                                                                                                                                                                                                                    |
| Son Turdaki Swolf  | En son tamamlanan tur için swolf puanı.                                                                                                                                                                                                                         |
| Son Uzunluk. Swolf | En son tamamlanan havuz uzunluğu için swolf puanı.                                                                                                                                                                                                              |

### Sıcaklık Alanları

| Adı                | Açıklama                                                                                                                                                                 |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24 Saatte Maksimum | Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen maksimum sıcaklık.                                                                                               |
| 24 Saatte Minimum  | Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen minimum sıcaklık.                                                                                                |
| Sıcaklık           | Hava sıcaklığı. Vücut sıcaklığınız, sıcaklık sensörünü etkiler. tempe sensörünü cihazınızla eşleştirerek tutarlı bir doğru sıcaklık verileri kaynağı elde edebilirsiniz. |

### Zamanlayıcı Alanları

| Adı                      | Açıklama                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Etkin Süre               | Mevcut etkinlik için harcanan toplam aktif hareket süresi.                                                                                                                                      |
| Ortalama Tur Süresi      | Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.                                                                                                                                                       |
| Geçen Süre               | Kaydedilen toplam süre. Örneğin, etkinlik süreölçerini başlatıp 10 dakika koştuktan sonra 5 dakikalığına durdurur ve sonra tekrar çalıştırıp 20 dakika daha koşarsanız geçen süre 35 dakikadır. |
| Intrv. Süresi            | Mevcut aralık için kronometre süresi.                                                                                                                                                           |
| Tur Süresi               | Mevcut tur için kronometre süresi.                                                                                                                                                              |
| Son Tur Süresi           | En son tamamlanan tur için kronometre süresi.                                                                                                                                                   |
| Hareket Süresi           | Mevcut etkinlik için toplam hareket süresi.                                                                                                                                                     |
| Genel Olarak Önde/Arkada | Hedef temponuzun veya hızınızın ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz toplam süre.                                                                                                               |
| Yarış Kronometresi       | Mevcut yelken yarışında geçen süre.                                                                                                                                                             |
| Zamanlayıcıyı Ayarla     | Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.                                                                                                                    |
| Durulan Süre             | Mevcut etkinlik için toplam durma süresi.                                                                                                                                                       |
| Yüzme Süresi             | Mevcut etkinlik için yüzme süresi. Dinlenme süresi dahil değildir.                                                                                                                              |
| Süreölçer                | Etkinlik zamanlayıcısının şu anki süresi.                                                                                                                                                       |

## Antrenman Alanları

| Adı           | Açıklama                                            |
|---------------|-----------------------------------------------------|
| Tekrar        | Antrenman için kalan tekrar sayısı.                 |
| Adım Mesafesi | Antrenman adımı sırasında kat edilen mevcut mesafe. |
| Adım Pace     | Antrenman adımı sırasında geçerli tempo.            |
| Adım Hızı     | Antrenman adımı sırasında geçerli hız.              |
| Adım Süresi   | Antrenman adımı için geçen süre.                    |

## Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri

Koşu dinamikleri ekranlarında birincil metrik için renkli bir gösterge görüntülenir. Tempoyu, dikey salınımı, yerle temas süresini, yerle temas süresi dengesini veya dikey oranı birincil metrik olarak görüntüleyebilirsiniz. Renkli göstergede koşu dinamikleri verilerinizin diğer koşucuların verilerine kıyasla nasıl olduğu gösterilir. Renk bölgeleri yüzdelik birimlere dayalıdır.

Garmin, farklı seviyelerden birçok koşucu üzerinde araştırma yapmıştır. Kırmızı veya turuncu bölgelerdeki veri değerleri daha az deneyimli veya daha yavaş koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Yeşil, mavi veya mor bölgelerdeki veri değerleri daha fazla deneyimli veya daha hızlı koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Daha deneyimli koşucularda, daha az deneyimli koşuculara kıyasla genellikle daha kısa yerle temas süreleri, daha düşük dikey salınım, daha düşük dikey oran ve daha yüksek tempo değerleri görülür. Ancak daha uzun koşucuların genellikle tempoları biraz daha yavaş, adımları daha uzun ve dikey salınımları biraz daha fazla olur. Dikey oran, dikey salınımınızın adım uzunluğunuza bölünmesiyle belirlenir. Boyla ilişkili değildir.

Koşu dinamikleri hakkında daha fazla bilgi için [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) adresine gidin. Koşu dinamikleri verileriyle ilgili ek teoriler ve yorumlar için saygın koşu yayınları ve web sitelerinde arama yapabilirsiniz.

| Renk Bölgesi                                                                                | Bölgedeki Yüzde Birimi | Tempo Aralığı | Yerle Temas Süresi Aralığı |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|----------------------------|
|  Mor     | >95                    | >183 spm      | <218 ms                    |
|  Mavi    | 70-95                  | 174-183 spm   | 218-248 ms                 |
|  Yeşil   | 30-69                  | 164-173 spm   | 249-277 ms                 |
|  Turuncu | 5-29                   | 153-163 spm   | 278-308 ms                 |
|  Kırmızı | <5                     | <153 spm      | >308 ms                    |

## Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri

Yerle temas süresi dengesi, koşu simetrisini ölçer ve toplam yerle temas sürenizin yüzdesi olarak görüntülenir. Örneğin, sola bakan bir okla gösterilen %51,3 değeri koşucunun sol ayağının üzerindeyken yerde daha fazla zaman harcadığını belirtir. Veri ekranınız her iki sayıyı da gösteriyorsa (ör. 48-52) %48 sol, %52 ise sağ ayağınıza ilişkin değerdir.

| Renk Bölgesi               |  Kırmızı |  Turuncu |  Yeşil |  Turuncu |  Kırmızı |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Simetri                    | Zayıf                                                                                     | Orta                                                                                      | İyi                                                                                     | Orta                                                                                        | Zayıf                                                                                       |
| Diğer Koşucuların Yüzdesi  | %5                                                                                        | %25                                                                                       | %40                                                                                     | %25                                                                                         | %5                                                                                          |
| Yerle Temas Süresi Dengesi | >%52,2 L                                                                                  | %50,8-52,2 L                                                                              | %50,7 L-%50,7 R                                                                         | %50,8-52,2 R                                                                                | >%52,2 R                                                                                    |

Garmin ekibi, koşu dinamiklerini geliştirip test ederken belirli koşucularda yaralanmalar ile daha büyük dengesizlikler arasında bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Birçok koşucu için yerle temas süresi dengesi yokuş yukarı ya da aşağı koşarken genellikle 50-50 değerinden büyük ölçüde sapar. Çoğu koşu koşu, simetrik bir koşu formunun iyi olduğu konusunda hemfikirdir. Daha profesyonel koşucular genellikle hızlı ve dengeli adımlar atar.

Koşu sırasında göstergeleri veya veri alanını izleyebilir ya da koşu sonrasında Garmin Connect hesabınızdaki özeti görüntüleyebilirsiniz. Diğer koşu dinamikleri verilerinde olduğu gibi yerle temas süresi dengesi de koşu formunuz hakkında bilgi edinmenize yardımcı olan sayısal bir ölçümdür.

## Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri

Dikey salınım ve dikey oran veri aralıkları, sensöre ve sensörün göğüs (HRM 600, HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarlar) veya bel (Running Dynamics Pod aksesuarı) üzerinde bulunmasına bağlı olarak biraz farklılık gösterebilir.

| Renk Bölgesi                                                                                | Bölgedeki Yüzde Birimi | Göğüste Dikey Salınım Aralığı | Bilekte Dikey Salınım Aralığı | Göğüste Dikey Oran | Bilekte Dikey Oran |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------|
|  Mor     | >95                    | <6,4 cm                       | <6,8 cm                       | <%6,1              | <%6,5              |
|  Mavi    | 70-95                  | 6,4-8,1 cm                    | 6,8-8,9 cm                    | %6,1-7,4           | %6,5-8,3           |
|  Yeşil   | 30-69                  | 8,2-9,7 cm                    | 9,0-10,9 cm                   | %7,5-8,6           | %8,4-10,0          |
|  Turuncu | 5-29                   | 9,8-11,5 cm                   | 11,0-13,0 cm                  | %8,7-10,1          | %10,1-11,9         |
|  Kırmızı | <5                     | >11,5 cm                      | >13,0 cm                      | >%10,1             | >%11,9             |

## VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre VO2 maksimum tahminleri standart olarak sınıflandırılmıştır.

| Erkekler | Yüzdelik | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 |
|----------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Üstün    | 95       | 55,4  | 54    | 52,5  | 48,9  | 45,7  | 42,1  |
| Mükemmel | 80       | 51,1  | 48,3  | 46,4  | 43,4  | 39,5  | 36,7  |
| İyi      | 60       | 45,4  | 44    | 42,4  | 39,2  | 35,5  | 32,3  |
| Orta     | 40       | 41,7  | 40,5  | 38,5  | 35,6  | 32,3  | 29,4  |
| Zayıf    | 0-40     | <41,7 | <40,5 | <38,5 | <35,6 | <32,3 | <29,4 |

| Kadınlar | Yüzdelik | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 |
|----------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Üstün    | 95       | 49,6  | 47,4  | 45,3  | 41,1  | 37,8  | 36,7  |
| Mükemmel | 80       | 43,9  | 42,4  | 39,7  | 36,7  | 33    | 30,9  |
| İyi      | 60       | 39,5  | 37,8  | 36,3  | 33    | 30    | 28,1  |
| Orta     | 40       | 36,1  | 34,4  | 33    | 30,1  | 27,5  | 25,9  |
| Zayıf    | 0-40     | <36,1 | <34,4 | <33   | <30,1 | <27,5 | <25,9 |

Veriler, The Cooper Institute kurumundan izin alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) adresine gidin.

## FTP Değerleri

Bu tablolarda işlevsel eşik gücü (FTP) değerleri cinsiyete göre sınıflandırılmıştır.

| Erkekler     | Kilogram başına Vat (W/kg) |
|--------------|----------------------------|
| Üstün        | 5,05 ve daha fazla         |
| Mükemmel     | 3,93 ile 5,04 arasında     |
| İyi          | 2,79 ile 3,92 arasında     |
| Orta         | 2,23 ile 2,78 arasında     |
| Antrenmansız | 2,23'ten az                |

| Kadınlar     | Kilogram başına Vat (W/kg) |
|--------------|----------------------------|
| Üstün        | 4,30 ve daha fazla         |
| Mükemmel     | 3,33 ile 4,29 arasında     |
| İyi          | 2,36 ile 3,32 arasında     |
| Orta         | 1,90 ile 2,35 arasında     |
| Antrenmansız | 1,90'ten az                |

FTP değerleri, Hunter Allen ve Andrew Coggan, PhD tarafından yürütülen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) araştırmasına dayanır.

## Dayanıklılık Puanı Derecelendirmeleri

Bu tablolarla yaş ve cinsiyete göre dayanıklılık tahminleri sınıflandırılmıştır.

| Erkekler         | Eğlence     | Orta Seviye | Antrenmanlı | İyi Antrenmanlı | Uzman     | Üstün     | Profesyonel        |
|------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|-----------|-----------|--------------------|
| 18-20            | 4999'dan az | 5000-5699   | 5700-6299   | 6300-6999       | 7000-7599 | 7600-8299 | 8300 ve daha fazla |
| 21-39            | 5099'dan az | 5100-5799   | 5800-6599   | 6600-7299       | 7300-8099 | 8100-8799 | 8800 ve daha fazla |
| 40-44            | 5099'dan az | 5100-5799   | 5800-6499   | 6500-7199       | 7200-7899 | 7900-8599 | 8600 ve daha fazla |
| 45-49            | 4999'dan az | 5000-5699   | 5700-6399   | 6400-6999       | 7000-7699 | 7700-8399 | 8400 ve daha fazla |
| 50-54            | 4899'dan az | 4900-5499   | 5500-6099   | 6100-6799       | 6800-7399 | 7400-7999 | 8000 ve daha fazla |
| 55-59            | 4599'dan az | 4600-5099   | 5100-5699   | 5700-6199       | 6200-6799 | 6800-7299 | 7300 ve daha fazla |
| 60-64            | 4299'dan az | 4300-4799   | 4800-5299   | 5300-5699       | 5700-6199 | 6200-6699 | 6700 ve daha fazla |
| 65-69            | 4099'dan az | 4100-4499   | 4500-4899   | 4900-5399       | 5400-5799 | 5800-6199 | 6200 ve daha fazla |
| 70-74            | 3799'dan az | 3800-4199   | 4200-4599   | 4600-4899       | 4900-5299 | 5300-5699 | 5700 ve daha fazla |
| 75-80            | 3599'dan az | 3600-3899   | 3900-4299   | 4300-4599       | 4600-4999 | 5000-5299 | 5300 ve daha fazla |
| 80 ve daha yaşlı | 3299'dan az | 3300-3599   | 3600-3999   | 4000-4299       | 4300-4699 | 4700-4999 | 5000 ve daha fazla |

| Kadınlar         | Eğlence     | Orta Seviye | Antrenmanlı | İyi Antrenmanlı | Uzman     | Üstün     | Profesyonel        |
|------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|-----------|-----------|--------------------|
| 18-20            | 4599'dan az | 4600-5099   | 5100-5499   | 5500-5999       | 6000-6399 | 6400-6899 | 6900 ve daha fazla |
| 21-39            | 4699'dan az | 4700-5199   | 5200-5699   | 5700-6299       | 6300-6799 | 6800-7299 | 7300 ve daha fazla |
| 40-44            | 4699'dan az | 4700-5199   | 5200-5699   | 5700-6199       | 6200-6699 | 6700-7199 | 7200 ve daha fazla |
| 45-49            | 4599'dan az | 4600-5099   | 5100-5599   | 5600-6099       | 6100-6599 | 6600-7099 | 7100 ve daha fazla |
| 50-54            | 4499'dan az | 4500-4999   | 5000-5399   | 5400-5899       | 5900-6299 | 6300-6799 | 6800 ve daha fazla |
| 55-59            | 4299'dan az | 4300-4699   | 4700-5099   | 5100-5599       | 5600-5999 | 6000-6399 | 6400 ve daha fazla |
| 60-64            | 4099'dan az | 4100-4499   | 4500-4899   | 4900-5299       | 5300-5699 | 5700-6099 | 6100 ve daha fazla |
| 65-69            | 3799'dan az | 3800-4199   | 4200-4599   | 4600-4899       | 4900-5299 | 5300-5699 | 5700 ve daha fazla |
| 70-74            | 3699'dan az | 3700-4099   | 4100-4399   | 4400-4799       | 4800-5099 | 5100-5499 | 5500 ve daha fazla |
| 75-80            | 3499'dan az | 3500-3799   | 3800-4199   | 4200-4499       | 4500-4899 | 4900-5199 | 5200 ve daha fazla |
| 80 ve daha yaşlı | 3199'dan az | 3200-3499   | 3500-3799   | 3800-4099       | 4100-4399 | 4400-4699 | 4700 ve daha fazla |

Bu tahminler, Firstbeat Analytics tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir.

## Tekerlek Boyutu ve Çevresi

Hız sensörünüz tekerlek boyutunuzu otomatik olarak algılar. Gerekirse tekerlek çevrenizi hız sensörü ayarlarında manuel olarak girebilirsiniz.

Lastik boyutu lastiğin her iki tarafında belirtilmiştir. Tekerleğinizin çevresini ölçebilir ya da internette bulunan hesaplayıcılardan birini kullanabilirsiniz.



