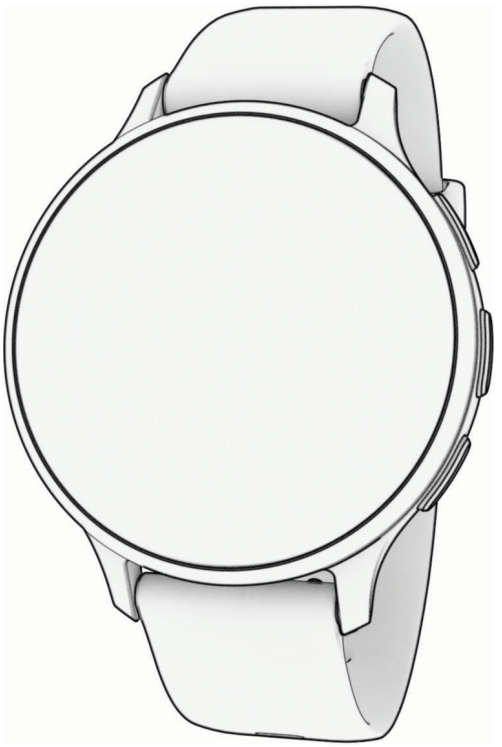
GARMIN®

VENU® 3 SERIES



Εγχειρίδιο κατόχου

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση 6

Επισκόπηση 6
Συμβουλές για την οθόνη αφής 6
Κλείδωμα και ξεκλείδωμα της οθόνης αφής 7
Εικονίδια 7
Ρύθμιση του ρολογιού σας 7

Εφαρμογές και δραστηριότητες 8

Έναρξη δραστηριότητας 8
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων 8
Διακοπή δραστηριότητας 8
Αξιολόγηση δραστηριότητας 8
Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο 8
Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης 9
Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT 9
Καταγραφή μιας δραστηριότητας διαλογισμού 10
Καταγραφή μιας δραστηριότητας ασκήσεων αναπνοής 10
Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο 10
Παιχνίδι 11
Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα 12
Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους 13
Πηγαίνοντας για τρέξιμο 13
Κάνοντας ποδηλασία 13
Κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης 13
Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια 13
Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι 14
Παιχνίδι γκολφ 14
Παίζοντας γκολφ 14
Μενού γκολφ 15
Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα 16
Αλλαγή της θέσης πινέζας 16
Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg 16
Προβολή κινδύνων 16
Μέτρηση βολής με τη λειτουργία Garmin AutoShot™ 17
Τήρηση βαθμολογίας 17
Προβολή του ιστορικού βολών 18
Προβολή της σύνοψης γύρου 18
Ολοκλήρωση γύρου 18
Προσαρμογή της λίστας μπαστουνιών γκολφ 19
Ρυθμίσεις γκολφ 19
Health Snapshot™ 19
Προσθήκη προσαρμοσμένης δραστηριότητας 19
Εφαρμογές 20
Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων και εφαρμογών 22
Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής 22
Προσαρμογή των οθονών δεδομένων 23
Ειδοποιήσεις δραστηριότητας 24
Auto Lap® 25
Χρήση της υπηρεσίας Auto Pause® 25
Χρήση αυτόματης κύλισης 25
Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS 25

Εμφάνιση 26

Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού 26
Αλλαγή του καντράν ρολογιού 26
Γρήγορες ματιές 27
Προβολή γρήγορων ματιών 28
Body Battery™ 29
Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών 30
Χρήση της γρήγορης ματιάς επιπέδου πίεσης 31
Χρόνος ανάκαμψης 31
Υγεία γυναικών 32
Παρακολούθηση ενυδάτωσης 33
Ενημέρωση της τοποθεσίας για τον καιρό 34
Αλλαγή μονάδων μέτρησης θερμοκρασίας και πίεσης 34

Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας 34
Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ ... 34
Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia™ 35
Στοιχεία ελέγχου 35
Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου 36
Πρωινή αναφορά 36
Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας 36
Ρύθμιση συντόμευσης 37
Garmin Pay™ 37
Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay™ 37
Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας 37
Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay™ 38
Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay™ 38

Προπόνηση 39

Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης 39
Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης 39
Παρακολούθηση δραστηριότητας 39
Αυτόματος στόχος 39
Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων 40
Παρακολούθηση ύπνου 40
Λεπτά έντασης 41
Move IQ® 41
Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης ... 41
Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας 42
Ασκήσεις 42
Έναρξη άσκησης 42
Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect™ 43
Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect™ 43
Ρυθμίσεις και ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας 44

Ιστορικό 45

Χρήση ιστορικού 45
Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών 45
Ατομικά ρεκόρ 45
Προβολή των ατομικών ρεκόρ 45
Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ 46
Προβολή συνόλων δεδομένων 46
Διαγραφή ιστορικού 46

Λειτουργίες καρδιακών παλμών ... 47

Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό 47
Τοποθέτηση του ρολογιού 47
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών 47
Προβολή της γρήγορης ματιάς καρδιακών παλμών 48
Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό 48
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών 48
Αναμετάδοση καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin® 49
Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό 49
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών 49
Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών 49
Στόχοι φυσικής κατάστασης 50
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών 50
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2 50
Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 51
Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης 51
Παλμικό οξύμετρο 52
Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου 52
Αλλαγή της λειτουργίας παρακολούθησης του παλμικού οξυμέτρου 52
Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου 52

Πλοήγηση 54
Αποθήκευση της θέσης σας 54
Διαγραφή θέσης 54
Πλοήγηση σε αποθηκευμένη θέση 54
Πλοήγηση προς την αφετηρία 54
Διακοπή πλοήγησης 55
Πυξίδα 55
Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο 55

Ασύρματοι αισθητήρες 56
Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας 56
Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση από το αξεσουάρ καρδιακών παλμών 57
Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης 57
Ισχύς τρεξίματος 57
Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος 58
Δυναμική τρεξίματος 58
Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος 58
Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς 59
Βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας 59
Προπόνηση με μετρητές ισχύος 59
Επίγνωση της κατάστασης 59
tempe™ 59

Προφίλ χρήστη 60
Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας 60
Ρυθμίσεις φύλου 60
Λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου 60

Μουσική 61
Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου 61
Σύνδεση σε τρίτο πάροχο 61
Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο 61
Αποσύνδεση από τρίτο πάροχο 62
Σύνδεση ακουστικών Bluetooth® 62
Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής 62
Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής 62

Συνδεσιμότητα 64
Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου 64
Αντιστοίχιση τηλεφώνου 64
Προβολή ειδοποιήσεων 64
Απάντηση με προσαρμοσμένο μήνυμα κειμένου 64
Κλήση από το ρολόι 65
Λήψη εισερχόμενης κλήσης 65
Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια δραστηριότητας 65
Διαχείριση ειδοποιήσεων 65
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth® 66
Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth® 66
Χρήση του φωνητικού βοηθού 66
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο 66
Εύρεση του τηλεφώνου σας 66
Εντοπισμός ενός τηλεφώνου που χάθηκε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS 67
Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε 67
Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi® 67
Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi® 67
Τηλέφωνο και ρυθμίσεις Bluetooth® 68
Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή 68
Garmin Connect™ 68
Λειτουργίες Connect IQ 70
Εφαρμογή Garmin Messenger™ 70
Εφαρμογή Garmin Golf™ 71

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας 72
Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης 72
Ανίχνευση συμβάντος 72
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος 72
Αίτημα βοήθειας 73
Ενεργοποίηση LiveTrack 73
Προσθήκη επαφών 73

Ρολόγια.....75
Ρύθμιση ειδοποίησης..... 75
Διαγραφή ειδοποίησης..... 75
Χρήση του χρονομέτρου..... 75
Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης..... 75
Συγχρονισμός της ώρας με GPS..... 75
Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας..... 75

Προσαρμογή του ρολογιού..... 77
Ρυθμίσεις συστήματος..... 77
Προσαρμογή των ρυθμίσεων εμφάνισης..... 77
Ρυθμίσεις ήχου..... 78
Ρυθμίσεις διαχείρισης μπαταρίας..... 78
Αλλαγή των μονάδων μέτρησης.... 78
Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας..... 78
Ζώνες ώρας..... 79
Βαθμονόμηση του βαρόμετρου..... 79
Ρυθμίσεις Garmin Connect™..... 79

Πληροφορίες συσκευής..... 80
Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED..... 80
Φόρτιση του ρολογιού..... 80
Αλλαγή των βραχιολιών..... 80
Προβολή πληροφοριών συσκευής.... 81
Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα..... 81
Φροντίδα της συσκευής σας..... 81
Καθαρισμός του ρολογιού..... 82
Καθαρισμός - Δερμάτινα λουράκια..... 82
Ενημερώσεις προϊόντος..... 82
Ρύθμιση του Garmin Express™..... 82
Προδιαγραφές..... 82
Informações de Radiocomunicação..... 0
Πληροφορίες διάρκειας ζωής μπαταρίας..... 82

Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 84
Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;..... 84
Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι..... 84
Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στο ρολόι..... 84
Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα.... 84
Το ρολόι μου είναι ρυθμισμένο σε λανθασμένη γλώσσα..... 84
Το ρολόι μου δεν εμφανίζει τη σωστή ώρα..... 84
Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς..... 85
Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας..... 85
Επανεκκίνηση του ρολογιού..... 85
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων..... 85
Λήψη δορυφορικού σήματος..... 86
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS..... 86
Παρακολούθηση δραστηριότητας..... 86
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής..... 86
Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός..... 86
Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης..... 86
Λήψη περισσότερων πληροφοριών.. 86

Παράρτημα.....88
Πεδία δεδομένων..... 88
Τυπικές τιμές μέγ. VO2..... 91
Μέγεθος και διάμετρος τροχών..... 91
Ορισμοί συμβόλων..... 91

Παρουσίαση

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Συνιστάται να συμβουλεύεστε πάντοτε το γιατρό σας προτού ξεκινήσετε ή τροποποιήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Επισκόπηση

Ⓐ **Κουμπί ενέργειας**: Πατήστε το παρατεταμένα για 2 δευτερόλεπτα, για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

Πατήστε το για να ανοίξετε το μενού δραστηριοτήτων και εφαρμογών.

Πατήστε το παρατεταμένα για 2 δευτερόλεπτα, για να προβάλετε το μενού των στοιχείων ελέγχου, συμπεριλαμβανομένης της ενεργοποίησης/απενεργοποίησης.

Πατήστε το παρατεταμένα μέχρι το ρολόι να δονηθεί 3 φορές, για να ζητήσετε βοήθεια (*Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας*, σελίδα 72).

Ⓑ **Κουμπί επιστροφής**: Πατήστε το για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη, εκτός κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε το για να επισημάνετε ένα νέο γύρο, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή στάση ή να προχωρήσετε στο επόμενο στάδιο μιας άσκησης.

Πατήστε το παρατεταμένα για να προβάλετε ένα μενού των ρυθμίσεων και των επιλογών του ρολογιού για την τρέχουσα οθόνη.

Ⓒ **Κουμπί προσαρμοσμένης λειτουργίας/φωνητικού βοηθού**: Πατήστε το για να δείτε τη λειτουργία προσαρμοσμένης συντόμευσης (*Ρύθμιση συντόμευσης*, σελίδα 37).

Πατήστε το παρατεταμένα για να ενεργοποιήσετε τον φωνητικό βοηθό στο τηλέφωνό σας.

Οθόνη αφής: Σύρετε προς τα πάνω, προς τα κάτω, προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά, για να μεταβείτε με κύλιση στις γρήγορες ματιές, στις λειτουργίες και στα μενού (*Συμβουλές για την οθόνη αφής*, σελίδα 6).

Συμβουλές για την οθόνη αφής

- Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μεταβείτε με κύλιση στις λίστες και στα μενού.
- Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε γρήγορα με κύλιση.
- Πατήστε ένα στοιχείο για να το επιλέξετε.
- Πατήστε το για να αφυπνίσετε το ρολόι.
- Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να μετακινηθείτε με κύλιση στις γρήγορες ματιές στο ρολόι.
- Πατήστε μια γρήγορη ματιά για να δείτε επιπλέον πληροφορίες, αν είναι διαθέσιμες.
- Για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη, σύρετε προς τα δεξιά.
- Πατήστε παρατεταμένα ένα στοιχείο στο καντράν ρολογιού για να εμφανίσετε πληροφορίες περιβάλλοντος, όπως γρήγορες ματιές ή μενού, εάν είναι διαθέσιμες.

- Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε την επόμενη οθόνη δεδομένων.
- Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, σύρετε προς τα δεξιά για να προβάλετε το καντράν ρολογιού και τις γρήγορες ματιές, και σύρετε προς τα αριστερά για να επιστρέψετε στα πεδία δεδομένων δραστηριότητας.
- Αφού επιλέξετε μια δραστηριότητα, σύρετε προς τα πάνω για να δείτε τις ρυθμίσεις και τις επιλογές για αυτήν τη δραστηριότητα.
- Όταν είναι διαθέσιμο, επιλέξτε το ^ ή σύρετε προς τα επάνω για να δείτε επιπλέον επιλογές μενού.
- Η επιλογή κάθε μενού πρέπει να εκτελείται μεμονωμένα.

Κλείδωμα και ξεκλείδωμα της οθόνης αφής

Μπορείτε να κλειδώσετε την οθόνη αφής για την αποφυγή ακούσιων πατημάτων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε το μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου*, σελίδα 36).

1 Πατήστε παρατεταμένα το Ⓐ για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.

2 Επιλέξτε το 🔒.

Η οθόνη αφής κλειδώνει και δεν αποκρίνεται σε πατήματα μέχρι να την ξεκλειδώσετε.

3 Πατήστε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ξεκλειδώσετε την οθόνη αφής.

Εικονίδια

Ένα εικονίδιο που αναβοσβήνει σημαίνει ότι το ρολόι πραγματοποιεί αναζήτηση για σήμα. Ένα σταθερό εικονίδιο σημαίνει ότι εντοπίστηκε το σήμα ή ο αισθητήρας είναι συνδεδεμένος. Η κάθετος μέσα σε ένα εικονίδιο σημαίνει ότι η λειτουργία είναι απενεργοποιημένη.

Για μια πλήρη λίστα συμβατών αισθητήρων, βλ. *Ασύρματοι αισθητήρες*, σελίδα 56.

	Κατάσταση σύνδεσης τηλεφώνου
	Κατάσταση συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών
	Κατάσταση LiveTrack
	Κατάσταση αισθητήρα ταχύτητας
	Κατάσταση αισθητήρα συχνότητας πεταλιάς
	Κατάσταση φώτων ποδηλάτου Varia™
	Κατάσταση ραντάρ ποδηλάτου Varia
	Κατάσταση έξυπνου προπονητηρίου
	Κατάσταση μετρητή ισχύος
	Κατάσταση αισθητήρα tempe™

Ρύθμιση του ρολογιού σας

Για να εκμεταλλευτείτε πλήρως τις λειτουργίες του Venu® 3 series, ολοκληρώστε αυτές τις εργασίες.

- Πραγματοποιήστε σύζευξη του ρολογιού με το τηλέφωνό σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect™ (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου*, σελίδα 64).
- Κάντε έλεγχο για ενημερώσεις λογισμικού (*Ρυθμίσεις συστήματος*, σελίδα 77).

  Για την καλύτερη δυνατή εμπειρία, θα πρέπει να διατηρείτε το λογισμικό του ρολογιού σας ενημερωμένο. Οι ενημερώσεις λογισμικού παρέχουν αλλαγές και βελτιώσεις στο απόρρητο, στην ασφάλεια και στις λειτουργίες.
- Ρυθμίστε δίκτυα Wi-Fi® (*Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi®*, σελίδα 67).
- Ρυθμίστε τη μουσική (*Μουσική*, σελίδα 61).
- Ρυθμίστε το πορτοφόλι σας Garmin Pay™ (*Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay™*, σελίδα 37).
- Ρυθμίστε τις λειτουργίες ασφάλειας (*Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας*, σελίδα 72).
- Ρυθμίστε το προφίλ χρήστη σας (*Προφίλ χρήστη*, σελίδα 60).
- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση **garmin.com/voicefunctionality/tips** για συμβουλές σχετικά με τη χρήση του φωνητικού βοηθού.

Εφαρμογές και δραστηριότητες

Το ρολόι σας περιλαμβάνει διάφορες προφορτωμένες εφαρμογές και δραστηριότητες.

Εφαρμογές: Οι εφαρμογές παρέχουν διαδραστικές λειτουργίες για το ρολόι σας, όπως αποθήκευση της τοποθεσίας σας ή κλήση κάποιου ατόμου από το ρολόι σας (*Εφαρμογές*, σελίδα 20).

Δραστηριότητες: Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες εφαρμογές δραστηριοτήτων εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, όπως τρέξιμο, ποδηλασία, ενδυνάμωση, γκολφ και πολλά άλλα. Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει και καταγράφει δεδομένα αισθητήρα, τα οποία μπορείτε να αποθηκεύσετε και να κοινοποιήσετε στην κοινότητα Garmin Connect™.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας και των μετρήσεων φυσικής κατάστασης, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Εφαρμογές Connect IQ™: Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες στο ρολόι σας, εγκαθιστώντας εφαρμογές από την εφαρμογή Connect IQ (*Λήψη λειτουργιών του Connect IQ™*, σελίδα 70).

Έναρξη δραστηριότητας

Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το GPS ενεργοποιείται αυτόματα (αν χρειάζεται).

1. Πατήστε Ⓐ.
2. Ορίστε μια επιλογή:
   - Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τα αγαπημένα σας.
   - Επιλέξτε το ••• και ορίστε μια δραστηριότητα από την εκτεταμένη λίστα δραστηριοτήτων.
3. Αν η δραστηριότητα απαιτεί σήματα GPS, μεταβείτε σε εξωτερικό χώρο με ανεμπόδιστο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό και περιμένετε μέχρι να είναι έτοιμο το ρολόι.

   Το ρολόι είναι έτοιμο αφού καθορίσει τους καρδιακούς παλμούς σας, λάβει σήματα GPS (αν απαιτούνται) και συνδεθεί με τους ασύρματους αισθητήρες σας (αν απαιτούνται).
4. Πατήστε Ⓐ για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

   Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων

- Φορτίστε το ρολόι προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα (*Φόρτιση του ρολογιού*, σελίδα 80).
- Πατήστε το Ⓑ για να καταγράψετε γύρους, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή στάση ή να μεταβείτε στο επόμενο βήμα άσκησης.
- Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε επιπλέον οθόνες δεδομένων (*Κλείδωμα και ξεκλείδωμα της οθόνης αφής*, σελίδα 7).

Διακοπή δραστηριότητας

1. Πατήστε το Ⓐ.
2. Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε το ✔.
   - Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε 🗑.
   - Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το Ⓐ.

Αξιολόγηση δραστηριότητας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση αυτοαξιολόγησης για ορισμένες δραστηριότητες (*Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης*, σελίδα 41).

1. Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε το ✔ (*Διακοπή δραστηριότητας*, σελίδα 8).
2. Επιλέξτε πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
3. Επιλέξτε έναν αριθμό που αντιστοιχεί στην εκτίμηση προσπάθειας.

   ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **Παράλειψη** για να παραλείψετε την αυτοαξιολόγηση.

Μπορείτε να δείτε αξιολογήσεις στην εφαρμογή Garmin Connect™.

Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο

Το ρολόι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους, όπως τρέξιμο σε κλειστό στίβο ή με τη χρήση στατικού ποδηλάτου ή προπονητηρίου εσωτερικού χώρου. Το GPS είναι απενεργοποιημένο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής*, σελίδα 22).

Όταν τρέχετε ή περπατάτε με το GPS απενεργοποιημένο, η ταχύτητα και η απόσταση υπολογίζονται με το επιταχυνσιόμετρο του ρολογιού. Το επιταχυνσιόμετρο διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας και απόστασης βελτιώνεται μετά από μερικές προπονήσεις σε εξωτερικό χώρο ή περπάτημα με χρήση GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν κρατιέστε από τις χειρολαβές στο διάδρομο, θα επηρεαστεί η ακρίβεια των δεδομένων.

Όταν κάνετε ποδήλατο με το GPS απενεργοποιημένο, τα δεδομένα ταχύτητας και απόστασης δεν είναι διαθέσιμα, εκτός αν έχετε έναν προαιρετικό αισθητήρα που στέλνει στο ρολόι δεδομένα ταχύτητας και απόστασης, όπως αισθητήρας ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς.

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

Μπορείτε να καταγράψετε σετ κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης. Ένα σετ είναι πολλές επαναλήψεις μίας μόνο κίνησης.

1 Πατήστε Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Ενδυνάμωση**.
3 Πατήστε Ⓐ για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
4 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.

   Από προεπιλογή, το ρολόι μετρά τις επαναλήψεις σας. Ο αριθμός επαναλήψεων εμφανίζεται όταν ολοκληρώνετε τουλάχιστον τέσσερις επαναλήψεις. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταμέτρηση των επαναλήψεων από τις ρυθμίσεις δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής*, σελίδα 22).

   ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Το ρολόι μπορεί να μετρήσει μόνο επαναλήψεις μίας κίνησης για κάθε σετ. Όταν θέλετε να αλλάξετε κινήσεις, θα πρέπει να ολοκληρώσετε το σετ και να ξεκινήσετε ένα νέο.
5 Πατήστε το Ⓑ για να ολοκληρώσετε το σετ.

   Το ρολόι εμφανίζει τις συνολικές επαναλήψεις για το σετ. Μετά από αρκετά δευτερόλεπτα, εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.
6 Αν είναι απαραίτητο, επεξεργαστείτε τον αριθμό των επαναλήψεων και επιλέξτε το ✎ για να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιείται για το σετ.
7 Όταν ολοκληρώσετε την ανάπαυση, πατήστε το Ⓑ για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.
8 Επαναλάβετε για κάθε σετ προπόνησης ενδυνάμωσης, μέχρι να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.
9 Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε Ⓐ και επιλέξτε ✔.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης

- Μην κοιτάτε το ρολόι κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.

  Η αλληλεπίδραση με το ρολόι πρέπει να γίνεται στην αρχή και στο τέλος κάθε σετ, καθώς και κατά τη διάρκεια των αναπαύσεων.
- Επικεντρωθείτε στη φόρμα σας κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.
- Εκτελέστε ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή με ελεύθερα βάρη.
- Εκτελέστε επαναλήψεις με συνέπεια και μεγάλο εύρος κινήσεων.

  Κάθε επανάληψη υπολογίζεται όταν το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι επιστρέφει στο σημείο έναρξης.

  ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι δυνατός ο υπολογισμός των ασκήσεων για τα πόδια.
- Ενεργοποιήστε την αυτόματη ανίχνευση σετ ασκήσεων, για την έναρξη και διακοπή των σετ ασκήσεων.
- Αποθηκεύστε και στείλτε τη δραστηριότητα γυμναστικής ενδυνάμωσης στον λογαριασμό Garmin Connect™.

  Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία στον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες της δραστηριότητας.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εξειδικευμένα χρονόμετρα για να καταγράψετε μια δραστηριότητα διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης (HIIT).

1 Πατήστε Ⓐ.
2 Επιλέξτε **HIIT**.
3 Ορίστε μια επιλογή:
   - Επιλέξτε **Ελεύθερη** για την καταγραφή μιας ανοιχτής, μη δομημένης δραστηριότητας HIIT.
   - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT** > **AMRAP** για την καταγραφή όσο το δυνατόν περισσότερων γύρων κατά τη διάρκεια μιας καθορισμένης χρονικής περιόδου.

- Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT** > **EMOM** για την καταγραφή ενός καθορισμένου αριθμού κινήσεων κάθε λεπτό στο λεπτό.
- Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT** > **Tabata** για εναλλαγή μεταξύ διαστημάτων 20 δευτερολέπτων μέγιστης προσπάθειας και 10 δευτερολέπτων ανάπαυσης.
- Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT** > **Προσαρμ.** για τη ρύθμιση του χρόνου κίνησης, του χρόνου ανάπαυσης, του αριθμού των κινήσεων και του αριθμού των γύρων.
- Επιλέξτε **Ασκήσεις** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη προπόνηση.

4 Αν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

5 Πατήστε Ⓐ για να ξεκινήσετε τον πρώτο σας γύρο.
Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης και τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς.

6 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε Ⓑ για μη αυτόματη μετακίνηση στον επόμενο γύρο ή σε διάστημα ανάπαυσης.

7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε Ⓐ για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

8 Επιλέξτε ✔.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας διαλογισμού

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια καθοδηγούμενη συνεδρία ή να δημιουργήσετε τη δική σας δραστηριότητα διαλογισμού.

1 Πατήστε Ⓐ.

2 Επιλέξτε **Διαλογισμός**.

3 Ορίστε μια επιλογή:
- Επιλέξτε **Ελεύθερη** για να καταγράψετε μια ανοιχτή, μη δομημένη δραστηριότητα διαλογισμού.
- Επιλέξτε **Συνεδρία** για να παρακολουθήσετε μια καθοδηγούμενη συνεδρία με ήχο.
- Επιλέξτε **Προσαρμ.** για να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη συνεδρία με ήχο.

4 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε Ⓑ ή ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

5 Πατήστε Ⓐ για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης ή έναν στόχο.

6 Ορίστε μια επιλογή:
- Επιλέξτε 🔊 για να ακούσετε τον ήχο του διαλογισμού από το εξωτερικό ηχείο και να ρυθμίσετε την ένταση του ηχείου.
- Συνδέστε τα ακουστικά σας για να ακούσετε τον ήχο του διαλογισμού (*Σύνδεση ακουστικών Bluetooth®*, σελίδα 62).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ειδοποιήσεις είναι απενεργοποιημένες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας διαλογισμού.

7 Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε Ⓐ και επιλέξτε ✔.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας ασκήσεων αναπνοής

1 Πατήστε Ⓐ.

2 Επιλέξτε **Ασκήσεις αναπνοής**.

3 Ορίστε μια επιλογή:
- Επιλέξτε **Συνοχή** για να επιτύχετε μια κατάσταση ήρεμης εγρήγορσης.
- Επιλέξτε **Χαλάρωση και εστίαση** για να χαλαρώσετε το σώμα σας και να εστιάσετε τη σκέψη σας.
- Επιλέξτε **Χαλάρ./εστ. (Σύντ.)** για να χαλαρώσετε το σώμα σας και να εστιάσετε τη σκέψη σας μέσα σε ένα συντομότερο χρονικό πλαίσιο.
- Επιλέξτε **Ηρεμία** για να μειώσετε τα επίπεδα στρες και να προετοιμαστείτε για ύπνο.

4 Πατήστε το Ⓐ για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.

5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη καθώς το ρολόι σάς καθοδηγεί στις ασκήσεις αναπνοής.

6 Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε Ⓐ και επιλέξτε ✔.
Θα εμφανιστεί η αλλαγή στο επίπεδο του στρες και ο αριθμός των αναπνοών σας ανά λεπτό.

Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

Για την καταγραφή αποστάσεων μεγαλύτερης ακρίβειας για το τρέξιμο σε διάδρομο, μπορείτε να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο αφού τρέξετε τουλάχιστον 2,4 km (1,5 mi.) σε διάδρομο. Αν

χρησιμοποιείτε διαφορετικούς διαδρόμους, μπορείτε να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε κάθε διάδρομο ή μετά από κάθε τρέξιμο.

1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα διαδρόμου (*Έναρξη δραστηριότητας*, σελίδα 8).
2 Τρέξτε στον διάδρομο μέχρι το ρολόι σας Venu® 3 series να καταγράψει τουλάχιστον 2,4 km (1.5 mi.).
3 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα τρεξίματος, πατήστε το Ⓐ.
4 Ελέγξτε την οθόνη του διαδρόμου τρεξίματος για να δείτε την απόσταση που διανύσατε.
5 Ορίστε μια επιλογή:
   - Την πρώτη φορά που θα κάνετε βαθμονόμηση, καταχωρίστε την απόσταση στον διάδρομο τρεξίματος στο ρολόι σας.
   - Για να εκτελέσετε μη αυτόματη βαθμονόμηση μετά την πρώτη βαθμονόμηση, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω, επιλέξτε **Βαθμονόμηση και αποθήκευση** και καταχωρίστε την απόσταση του διαδρόμου τρεξίματος στο ρολόι σας.

Παιχνίδι

Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn™

Όταν αντιστοιχίζετε το ρολόι σας με τον υπολογιστή σας, μπορείτε να καταγράψετε μια δραστηριότητα παιχνιδιού στο ρολόι σας και να δείτε μετρήσεις απόδοσης σε πραγματικό χρόνο στον υπολογιστή σας.

1 Στον υπολογιστή σας, μεταβείτε στη διεύθυνση **www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn** και κατεβάστε την εφαρμογή Garmin GameOn.
2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την εγκατάσταση.
3 Εκκινήστε την εφαρμογή Garmin GameOn.
4 Όταν η εφαρμογή Garmin GameOn σάς ζητήσει να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας, πατήστε Ⓐ και επιλέξτε **Gaming** στο ρολόι σας.

   ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ενώ το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο στην εφαρμογή Garmin GameOn, οι ειδοποιήσεις και άλλες λειτουργίες του Bluetooth® είναι απενεργοποιημένες στο ρολόι.
5 Επιλέξτε **Σύζευξη τώρα**.
6 Επιλέξτε το ρολόι σας από τη λίστα και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

   ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να κάνετε κλικ στην επιλογή ☰ > **Ρυθμίσεις** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις σας, να διαβάσετε ξανά την εκμάθηση ή να καταργήσετε ένα ρολόι. Η εφαρμογή Garmin GameOn απομνημονεύει το ρολόι και τις ρυθμίσεις σας την επόμενη φορά που ανοίγετε την εφαρμογή. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας σε έναν άλλο υπολογιστή (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας*, σελίδα 56).
7 Ορίστε μια επιλογή:
   - Στον υπολογιστή σας, ξεκινήστε ένα υποστηριζόμενο παιχνίδι, για να ξεκινήσει αυτόματα η δραστηριότητα παιχνιδιού.
   - Στο ρολόι σας, ξεκινήστε μια μη αυτόματη δραστηριότητα παιχνιδιού (*Καταγραφή χειροκίνητης δραστηριότητας παιχνιδιού*, σελίδα 11).

   Η εφαρμογή Garmin GameOn δείχνει τις μετρήσεις απόδοσης σε πραγματικό χρόνο. Όταν ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, η εφαρμογή Garmin GameOn εμφανίζει τη σύνοψη της δραστηριότητας παιχνιδιού σας και τις πληροφορίες αγώνα.

Καταγραφή χειροκίνητης δραστηριότητας παιχνιδιού

Μπορείτε να καταγράψετε μια δραστηριότητα παιχνιδιού στο ρολόι σας και να εισαγάγετε χειροκίνητα στατιστικά για κάθε αγώνα.

1 Πατήστε Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Gaming**.
3 Επιλέξτε **Παράλειψη**.
4 Επιλέξτε έναν τύπο παιχνιδιού.
5 Πατήστε Ⓐ για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
6 Πατήστε το Ⓑ στο τέλος του αγώνα, για να καταγράψετε το αποτέλεσμα ή την κατάταξή σας.
7 Πατήστε το Ⓑ για να ξεκινήσετε έναν νέο αγώνα.
8 Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε Ⓐ και επιλέξτε ✔.

Πηγαίνοντας για κολύμβηση σε πισίνα

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η οθόνη αφής δεν είναι διαθέσιμη κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων κολύμβησης.

1 Πατήστε Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Πισίνα**.
3 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
4 Πατήστε Ⓐ για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
5 Ξεκινήστε την κολύμβηση.
Το ρολόι καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη.
6 Πατήστε το Ⓑ όταν ξεκουράζεστε.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία Αυτ. ανάπαυση για να ρυθμίσετε το ρολόι ώστε να ανιχνεύει αυτόματα πότε ξεκουράζεστε και να δημιουργεί ένα διάστημα ανάπαυσης (*Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση κολύμβησης*, σελίδα 12).
Εμφανίζεται η οθόνη ανάπαυσης.
7 Πατήστε το Ⓑ για να ξεκινήσει ξανά το χρονόμετρο διαστήματος.
8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε το Ⓐ για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
9 Ορίστε μια επιλογή:
- Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα, πατήστε παρατεταμένα το Ⓐ.
- Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα, πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ.

Ορισμός μεγέθους πισίνας

Για την προβολή της ακριβούς απόστασης, το μέγεθος της πισίνας πρέπει να είναι σωστό.

1 Πατήστε Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Πισίνα**.
3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω.
4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Μέγεθος πισίνας**.
5 Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **Μήνυμα** για να επιλέγετε το μέγεθος της πισίνας κάθε φορά που ξεκινάτε μια δραστηριότητα κολύμβησης στην πισίνα.

Ορολογία κολύμβησης

Μήκος: Μία διαδρομή έως το τέρμα της πισίνας.

Χρονικό διάστημα: Ένα ή περισσότερα διαδοχικά μήκη. Ένα νέο χρονικό διάστημα ξεκινά μετά από ανάπαυση.

Κίνηση κολύμβησης: Μια κίνηση κολύμβησης καταμετράται κάθε φορά που το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι διαγράφει έναν πλήρη κύκλο.

Swolf: Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους πισίνας και του αριθμού των κινήσεων κολύμβησης για αυτό το μήκος. Για παράδειγμα, 30 δευτερόλεπτα επί 15 κινήσεις ισούνται με βαθμολογία swolf 45 βαθμών. Για κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, το swolf υπολογίζεται σε παραπάνω από 25 μέτρα. Το swolf είναι μια μέτρηση της αποτελεσματικότητας κολύμβησης και, όπως στο γκολφ, η χαμηλότερη βαθμολογία είναι καλύτερη.

Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση κολύμβησης

Η λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Το ρολόι σας ανιχνεύει αυτόματα πότε ξεκουράζεστε και εμφανίζει την οθόνη ανάπαυσης. Αν το διάστημα ανάπαυσης διαρκεί πάνω από 15 δευτερόλεπτα, το ρολόι δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης. Όταν συνεχίσετε τη δραστηριότητα κολύμβησης, το ρολόι ξεκινά αυτόματα ένα νέο διάστημα κολύμβησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για βέλτιστα αποτελέσματα κατά τη χρήση της λειτουργίας αυτόματης ανάπαυσης, ελαχιστοποιήστε τις κινήσεις των χεριών σας ενώ αναπαύεστε.

Για να χρησιμοποιήσετε τις μη αυτόματες αναπαύσεις, μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης στις επιλογές δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής*, σελίδα 22). Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα ή ανοικτή θάλασσα, μπορείτε να επισημάνετε μη αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης πατώντας το Ⓑ. Τα δεδομένα κολύμβησης δεν καταγράφονται κατά τη διάρκεια ενός διαστήματος ανάπαυσης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Χρησιμοποιήστε τις μη αυτόματες αναπαύσεις αν κάνετε σύντομες αναπαύσεις ή αν θέλετε πολύ ακριβή χρονομέτρηση διαστημάτων κολύμβησης.

Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

Το ρολόι Venu® 3 series διαθέτει προφορτωμένες δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, π.χ. τρέξιμο και ποδηλασία. Το GPS ενεργοποιείται για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους.

Πηγαίνοντας για τρέξιμο

Για να χρησιμοποιήσετε έναν ασύρματο αισθητήρα για το τρέξιμο, πρέπει να πραγματοποιήστε σύζευξη του αισθητήρα με το ρολόι (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας*, σελίδα 56).

1. Φορέστε τους ασύρματους αισθητήρες σας, όπως είναι ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών (προαιρετικά).
2. Πατήστε Ⓐ.
3. Επιλέξτε **Τρέξιμο**.
4. Όταν χρησιμοποιείτε τους προαιρετικούς ασύρματους αισθητήρες, περιμένετε μέχρι να συνδεθεί το ρολόι με τους αισθητήρες.
5. Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
6. Πατήστε Ⓐ για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
   Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
7. Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
8. Πατήστε το Ⓑ για να καταγράψετε γύρους (προαιρετικά) (*Επισήμανση γύρων με τη λειτουργία Auto Lap®*, σελίδα 25).
9. Για να μετακινηθείτε στις οθόνες δεδομένων, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω.
10. Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε Ⓐ και επιλέξτε ✔.

Κάνοντας ποδηλασία

Για να χρησιμοποιήσετε έναν ασύρματο αισθητήρα για την ποδηλασία, πρέπει να πραγματοποιήστε σύζευξη του αισθητήρα με το ρολόι (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας*, σελίδα 56).

1. Πραγματοποιήστε σύζευξη των ασύρματων αισθητήρων σας, όπως ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών, έναν αισθητήρα ταχύτητας ή έναν αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς (προαιρετικά).
2. Πατήστε Ⓐ.
3. Επιλέξτε **Ποδήλατο**.
4. Όταν χρησιμοποιείτε τους προαιρετικούς ασύρματους αισθητήρες, περιμένετε μέχρι να συνδεθεί το ρολόι με τους αισθητήρες.
5. Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
6. Πατήστε Ⓐ για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
   Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
7. Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
8. Για να μετακινηθείτε στις οθόνες δεδομένων, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω.
9. Μόλις ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε Ⓐ και επιλέξτε ✔.

Κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης

Μπορείτε να καταγράφετε δεδομένα κολύμβησης, όπως απόσταση, ρυθμό και ρυθμό κινήσεων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η οθόνη αφής δεν είναι διαθέσιμη κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων κολύμβησης.

1. Πατήστε Ⓐ.
2. Επιλέξτε **Ανοικτής θαλάσσης**.
3. Βγείτε σε εξωτερικό χώρο και περιμένετε μέχρι να εντοπίσει δορυφόρους το ρολόι.
4. Πατήστε το Ⓐ για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
5. Ξεκινήστε την κολύμβηση.
6. Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα τρεξίματος, πατήστε παρατεταμένα το Ⓐ.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια

Μπορείτε να καταγράφετε διαδρομές κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια. Πρόκειται για διαδρομές ανάβασης κατά μήκος ενός σχηματισμού με χαμηλά ή μικρά βράχια.

1 Πατήστε Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Bouldering**.
3 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια, το ρολόι θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το Ⓑ, να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν να επιλέξετε **Σύστημα βαθμολόγησης** για να αλλάξετε το σύστημα.

4 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.
5 Πατήστε το Ⓐ για να ξεκινήσει το χρονόμετρο διαδρομής.
6 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.
7 Πατήστε το Ⓑ για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή.

Εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.

8 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε το Ⓑ για να ξεκινήσετε την επόμενη διαδρομή σας.
9 Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία για κάθε διαδρομή μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.
10 Μετά την τελευταία διαδρομή σας, πατήστε το Ⓐ για να σταματήσετε το χρονόμετρο διαδρομής.
11 Επιλέξτε ✔.

Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι

Το ρολόι σας καταγράφει τις λεπτομέρειες για κάθε διαδρομή σε πίστες σκι πλαγιάς ή snowboard με τη λειτουργία αυτόματης διαδρομής πίστας. Αυτή η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή για πίστες σκι και snowboard. Καταγράφει αυτόματα νέες πίστες σκι με βάση τις κινήσεις σας. Το χρονόμετρο σταματά όταν σταματήσετε να κινείστε σε κατηφόρα και όταν βρίσκεστε σε αναβατήρα. Το χρονόμετρο εξακολουθεί να είναι σε παύση στη διάρκεια της διαδρομής σε αναβατήρα. Μπορείτε να ξεκινήσετε την κατάβαση, για να επανεκκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση. Μπορείτε να προβάλετε λεπτομέρειες της πίστας από την οθόνη που είναι σε παύση ή κατά την εκτέλεση της αντίστροφης μέτρησης.

1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα σκι ή snowboard.
2 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε λεπτομέρειες της τελευταίας διαδρομής σε πίστα, της τρέχουσας διαδρομής σε πίστα και των συνολικών διαδρομών σας σε πίστες.

Οι οθόνες πίστας περιλαμβάνουν τον χρόνο, την απόσταση που διανύθηκε, τη μέγιστη, τη μέση ταχύτητα και τη συνολική κάθοδο.

Παιχνίδι γκολφ

Παίζοντας γκολφ

Πριν παίξετε γκολφ για πρώτη φορά, πρέπει να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Golf™ από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας (*Εφαρμογή Garmin Golf™*, σελίδα 71).

Για να παίξετε γκολφ, θα πρέπει να φορτίσετε το ρολόι (*Φόρτιση του ρολογιού*, σελίδα 80).

1 Πατήστε Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Γκολφ**.

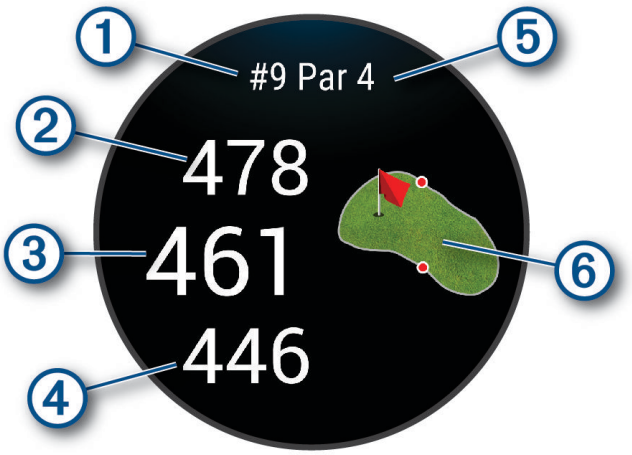
Η συσκευή εντοπίζει δορυφόρους, υπολογίζει την τοποθεσία σας και επιλέγει ένα γήπεδο, εάν υπάρχει μόνο ένα γήπεδο κοντά.

3 Εάν εμφανιστεί η λίστα γηπέδων, επιλέξτε ένα γήπεδο από τη λίστα.

Τα γήπεδα ενημερώνονται αυτόματα.

4 Πατήστε Ⓐ.
5 Επιλέξτε το ✔ για τήρηση βαθμολογίας.
6 Επιλέξτε tee box.

Εμφανίζεται η οθόνη πληροφοριών για τις τρύπες.



1	Τρέχων αριθμός τρύπας
2	Απόσταση προς το πίσω μέρος του πρασίνου
3	Απόσταση προς το μέσον του πρασίνου
4	Απόσταση προς το μπροστινό μέρος του πρασίνου
5	Par για την τρύπα
6	Χάρτης του green

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Επειδή οι θέσεις της πινέζας αλλάζουν, το ρολόι υπολογίζει την απόσταση προς τα εμπρός, τη μέση και πίσω από το green, αλλά όχι την πραγματική θέση της πινέζας.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Πατήστε το χάρτη για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες ή να αλλάξετε τη θέση της πινέζας (*Αλλαγή της θέσης πινέζας*, σελίδα 16).
- Πατήστε το Ⓐ για να ανοίξετε το μενού γκολφ (*Μενού γκολφ*, σελίδα 15).
- Πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ για να ανοίξετε τις ρυθμίσεις γκολφ (*Ρυθμίσεις γκολφ*, σελίδα 19).

Όταν μετακινείστε στην επόμενη τρύπα, το ρολόι μεταβαίνει αυτόματα για να εμφανίσει τις πληροφορίες της νέας τρύπας.

Μενού γκολφ

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να πατήσετε το Ⓐ για να δείτε πρόσθετες λειτουργίες στο μενού γκολφ.

Εμπόδια: Εμφανίζει τις αμμοπαγίδες και τους υδάτινους κινδύνους για την τρέχουσα τρύπα.

Layups: Εμφανίζει τις επιλογές layup και απόστασης για την τρέχουσα τρύπα (μόνο για τρύπες par 4 και par 5).

Αλλ. τρύπας: Σας επιτρέπει να αλλάξετε χειροκίνητα την τρύπα.

Πίνακας βαθμολογίας: Ανοίγει τον πίνακα βαθμολογίας για τον γύρο (*Τήρηση βαθμολογίας*, σελίδα 17).

Δείκτης πινέζας: Η PinPointer λειτουργία είναι μια πυξίδα που δείχνει τη θέση της πινέζας όταν δεν μπορείτε να δείτε το green. Αυτή η λειτουργία μπορεί να σας βοηθήσει να ευθυγραμμίσετε μια βολή, ακόμη κι αν είστε στο δάσος ή μέσα σε βαθιά αμμοπαγίδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην χρησιμοποιείτε τη λειτουργία PinPointer όταν βρίσκεστε σε αμαξάκι του γκολφ. Οι παρεμβολές από το αμαξάκι του γκολφ μπορούν να επηρεάσουν την ακρίβεια της πυξίδας.

Round Summary: Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, δείτε τη βαθμολογία, τα στατιστικά στοιχεία και τις πληροφορίες βημάτων σας.

Τελευταίο χτύπημα: Δείτε πληροφορίες για την τελευταία βολή σας.

Μπορείτε να δείτε τις αποστάσεις για όλες τις βολές που εντοπίζονται κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου. Εάν χρειάζεται, μπορείτε να προσθέσετε χειροκίνητα μια βολή (*Χειροκίνητη προσθήκη βολής*, σελίδα 17).

Τέλος γύρου: Τερματίζει τον τρέχοντα γύρο.

Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα

Η λειτουργία PinPointer είναι μια πυξίδα που παρέχει βοήθεια κατεύθυνσης όταν δεν μπορείτε να δείτε το green. Αυτή η λειτουργία μπορεί να σας βοηθήσει να ευθυγραμμίσετε μια βολή, ακόμη κι αν είστε στο δάσος ή μέσα σε βαθιά αμμοπαγίδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην χρησιμοποιείτε τη λειτουργία PinPointer όταν βρίσκεστε σε αμαξάκι του γκολφ. Οι παρεμβολές από το αμαξάκι του γκολφ μπορούν να επηρεάσουν την ακρίβεια της πυξίδας.

1 Πατήστε Ⓐ.

2 Επιλέξτε .

Το βέλος υποδεικνύει τη θέση της πινέζας.

Αλλαγή της θέσης πινέζας

Ενώ παίζετε ένα παιχνίδι, μπορείτε να δείτε με μεγαλύτερη λεπτομέρεια το γκριν και να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας.

1 Επιλέξτε τον χάρτη.

Εμφανίζεται μια μεγαλύτερη προβολή του γκριν.

2 Αγγίξτε και σύρετε την πινέζα στη σωστή θέση.

Το υποδεικνύει την επιλεγμένη θέση πινέζας.

3 Πατήστε το Ⓑ για να αποδεχθείτε τη θέση της πινέζας.

Οι αποστάσεις στην οθόνη πληροφοριών τρύπας ενημερώνονται, ώστε να απεικονίζουν τη νέα θέση πινέζας. Η θέση πινέζας αποθηκεύεται μόνο για τον τρέχοντα γύρο.

Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg

Μπορείτε να δείτε μια λίστα αποστάσεων layup και dogleg για τρύπες par 4 και par 5.

1 Πατήστε το Ⓐ.

2 Επιλέξτε **Layups**.

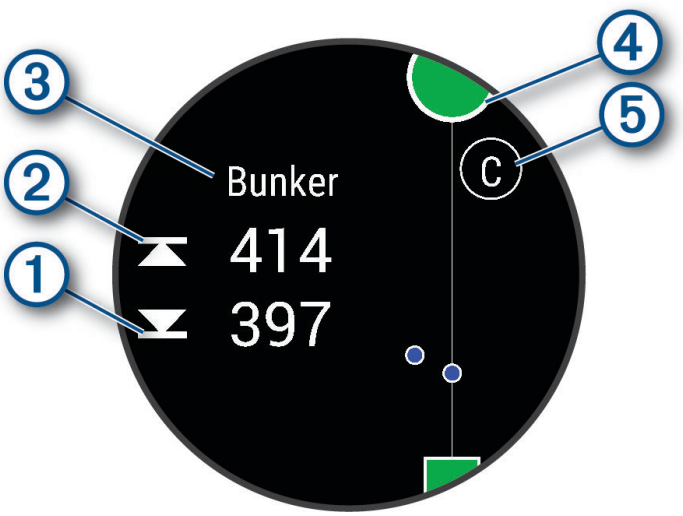
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι αποστάσεις και οι θέσεις αφαιρούνται από τη λίστα όταν τις περνάτε με επιτυχία.

Προβολή κινδύνων

Μπορείτε να προβάλετε αποστάσεις μέχρι κινδύνους κατά μήκος του fairway για τρύπες par 4 και par 5. Οι κίνδυνοι που επηρεάζουν την επιλογή βολής εμφανίζονται ανεξάρτητα ή σε ομάδες, για να σας βοηθήσουν να καθορίσετε την απόσταση μέχρι το layup ή το carry.

1 Πατήστε το Ⓐ.

2 Επιλέξτε **Εμπόδια**.



- Οι αποστάσεις μέχρι το μπροστινό ① και το πίσω μέρος ② του πλησιέστερου κινδύνου εμφανίζονται στην οθόνη.
- Ο τύπος κινδύνου ③ εμφανίζεται στο επάνω μέρος της οθόνης.
- Το green απεικονίζεται ως ημικύκλιο ④ στο επάνω μέρος της οθόνης. Η γραμμή κάτω από το green αντιπροσωπεύει το κέντρο του fairway.

- Τυχόν εμπόδια ⑤ επισημαίνονται με ένα γράμμα που συμβολίζει τη σειρά των εμποδίων προς την τρύπα και εμφανίζονται κάτω από το green σε θέσεις κατά προσέγγιση σε σχέση με το fairway.

Μέτρηση βολής με τη λειτουργία Garmin AutoShot™

Σε κάθε βολή στο fairway, το ρολόι καταγράφει την απόσταση της βολής σας για μεταγενέστερη προβολή (*Προβολή του ιστορικού βολών*, σελίδα 18). Δεν ανιχνεύονται τα putt.

1 Την ώρα που παίζετε γκολφ, φοράτε το ρολόι στον καρπό του κυρίαρχου χεριού για καλύτερη ανίχνευση βολών.

Όταν το ρολόι ανιχνεύσει μια βολή, η απόστασή σας από τη θέση της βολής εμφανίζεται στο πλαίσιο ① στο επάνω μέρος της οθόνης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε το πλαίσιο για να το αποκρύψετε για 10 δευτερόλεπτα.

2 Ρίξτε την επόμενη βολή σας.

Το ρολόι καταγράφει την απόσταση της τελευταίας βολής σας.

Χειροκίνητη προσθήκη βολής

Μπορείτε να προσθέσετε χειροκίνητα μια βολή, εάν η συσκευή δεν την ανιχνεύσει. Πρέπει να προσθέσετε τη βολή από τη θέση της χαμένης βολής.

1 Πατήστε το Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Τελευταίο χτύπημα** > ^ > **Προσθήκη χτυπήματος**.
3 Επιλέξτε το ✓ για να ξεκινήσετε μια νέα βολή από την τρέχουσα τοποθεσία σας.

Τήρηση βαθμολογίας

1 Ενώ παίζετε γκολφ, πατήστε το Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Πίνακας βαθμολογίας**.
3 Επιλέξτε μια τρύπα.
4 Επιλέξτε το — ή το + για να ορίσετε τη βαθμολογία.
5 Επιλέξτε το ✓.

Ρύθμιση του τρόπου βαθμολόγησης

Μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο που χρησιμοποιεί το ρολόι για τη διατήρηση της βαθμολογίας.

1 Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις γκολφ** > **Βαθμολογία** > **Τρόπος βαθμολόγησης**.
3 Επιλέξτε έναν τρόπο βαθμολόγησης.

Πληροφορίες σχετικά με τη βαθμολογία Stableford

Όταν επιλέγετε τη μέθοδο βαθμολογίας Stableford (*Ρύθμιση του τρόπου βαθμολόγησης*, σελίδα 17), απονέμονται πόντοι με βάση τον αριθμό χτυπημάτων σε σχέση με το par. Στο τέλος ενός γύρου, κερδίζει η υψηλότερη βαθμολογία. Η συσκευή απονέμει πόντους όπως καθορίζεται από την Αμερικανική Ένωση του Γκολφ.

Η βαθμολογία για ένα παιχνίδι με βαθμολογία Stableford εμφανίζει πόντους και όχι χτυπήματα.

Σημεία	Χτυπήματα σε σχέση με το par
0	2 ή περισσότερα over
1	1 over
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

Παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων γκολφ

Όταν ενεργοποιείτε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων στο ρολόι, μπορείτε να βλέπετε τα στατιστικά στοιχεία σας για τον τρέχοντα γύρο (*Προβολή της σύνοψης γύρου*, σελίδα 18). Μπορείτε να συγκρίνετε γύρους και να παρακολουθείτε τις βελτιώσεις με την εφαρμογή Garmin Golf™.

1 Πατήστε Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Γκολφ**.
   Η συσκευή εντοπίζει δορυφόρους, υπολογίζει την τοποθεσία σας και επιλέγει ένα γήπεδο, εάν υπάρχει μόνο ένα γήπεδο κοντά.
3 Εάν εμφανιστεί η λίστα γηπέδων, επιλέξτε ένα γήπεδο από τη λίστα.
   Τα γήπεδα ενημερώνονται αυτόματα.
4 Επιλέξτε ^ > **Ρυθμίσεις** > **Βαθμολογία** > **Παρακ. στατ.**.

Καταγραφή στατιστικών στοιχείων γκολφ

Για να είναι δυνατή η καταγραφή στατιστικών στοιχείων, πρέπει να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων (*Παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων γκολφ*, σελίδα 18).

1 Επιλέξτε μια τρύπα από τον πίνακα βαθμολογίας.
2 Ορίστε τον αριθμό των χτυπημάτων που κάνατε, καθώς και τα putt, και επιλέξτε το ✓.
3 Ορίστε τον αριθμό των putt και επιλέξτε το ✓.
   ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο αριθμός putt που κάνατε χρησιμοποιείται μόνο για την παρακολούθηση των στατιστικών στοιχείων και δεν αυξάνει τη βαθμολογία σας.
4 Ορίστε μια επιλογή:
   - Αν το μπαλάκι χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε ↑.
   - Αν το μπαλάκι δεν χτύπησε το fairway, επιλέξτε ← ή →.
5 Επιλέξτε το ✓.

Προβολή του ιστορικού βολών

1 Αφού παίξετε μια τρύπα, πατήστε το Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Τελευταίο χτύπημα** για να δείτε πληροφορίες για την τελευταία βολή σας.

Προβολή της σύνοψης γύρου

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να προβάλετε τη βαθμολογία σας, στατιστικά στοιχεία και πληροφορίες βημάτων.

1 Πατήστε το Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Round Summary**.
3 Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να δείτε περισσότερες πληροφορίες.

Ολοκλήρωση γύρου

1 Πατήστε το Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Τέλος γύρου**.
3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω.
4 Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να αποθηκεύσετε τον γύρο και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
   - Για να επεξεργαστείτε την κάρτα βαθμολογίας σας, επιλέξτε **Επεξεργασία βαθμολογίας**.
   - Για να απορρίψετε τον γύρο και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε **Απόρριψη**.
   - Για να θέσετε σε παύση τον γύρο και να τον συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε **Παύση**.

Προσαρμογή της λίστας μπαστουνιών γκολφ

Αφού αντιστοιχίσετε το συμβατό σας ρολόι γκολφ με το τηλέφωνό σας μέσω της εφαρμογής Garmin Golf™, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή για να προσαρμόσετε την προεπιλεγμένη λίστα μπαστουνιών γκολφ.

1. Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Golf στο τηλέφωνό σας.
2. Επιλέξτε **Προφίλ** > **Ο σάκος μου**.
3. Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε, να επεξεργαστείτε, να διαγράψετε ή να επισημάνετε ένα μπαστούνι ως ανενεργό.
4. Συγχρονίστε το συμβατό σας ρολόι γκολφ Garmin® με την εφαρμογή Garmin Golf.

   Η ενημερωμένη λίστα μπαστουνιών γκολφ εμφανίζεται στο ρολόι γκολφ σας.

Ρυθμίσεις γκολφ

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, πατήστε το Ⓐ και επιλέξτε Ρυθμίσεις για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις και τις λειτουργίες του γκολφ.

Βαθμολογία: Σας επιτρέπει να ορίσετε τις προτιμήσεις βαθμολογίας σας και να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων.

Driver Distance: Ορίζει τη μέση απόσταση που καλύπτει η μπάλα από το tee box στο drive.

PlaysLike: Ρυθμίζει τις προτιμήσεις για τη λειτουργία απόστασης "αναπαραγωγή ως", η οποία εμφανίζει προσαρμοσμένες αποστάσεις από το green ενώ παίζετε γκολφ (*Εικονίδια απόστασης PlaysLike*, σελίδα 19).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία απαιτεί συνδρομή Garmin Golf™.

Λειτουργία τουρνουά: Απενεργοποιεί τις λειτουργίες απόστασης PinPointer και PlaysLike. Αυτές οι λειτουργίες δεν επιτρέπονται κατά τη διάρκεια εγκεκριμένων τουρνουά ή γύρων υπολογισμού handicap.

Απόσταση γκολφ: Ορίζει τη μονάδα μέτρησης για την απόσταση.

Μνμ μπαστουνιού: Εμφανίζει ένα μήνυμα που σας επιτρέπει να καταχωρίσετε ποιο μπαστούνι χρησιμοποιήσατε έπειτα από κάθε βολή που ανιχνεύεται.

Καταγραφή δραστ.: Ενεργοποιεί τη δυνατότητα δημιουργίας αρχείου FIT για δραστηριότητες γκολφ. Τα αρχεία FIT καταγράφουν πληροφορίες φυσικής κατάστασης που είναι προσαρμοσμένες για την εφαρμογή Garmin Connect™.

Αισθητήρες μπαστουνιών: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τους συμβατούς σας αισθητήρες παρακολούθησης μπαστουνιών Approach® CT10.

Εικονίδια απόστασης PlaysLike

Η λειτουργία απόστασης PlaysLike υπολογίζει τις υψομετρικές αλλαγές στην πορεία, εμφανίζοντας την προσαρμοσμένη απόσταση στο green. Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να αγγίξετε μια απόσταση στο green για να προβάλετε την απόσταση PlaysLike.

▲: Η απόσταση αναπαράγεται περισσότερο από το αναμενόμενο λόγω αλλαγής στο υψόμετρο.

■: Η απόσταση αναπαράγεται όπως αναμενόταν.

▼: Η απόσταση αναπαράγεται λιγότερο από το αναμενόμενο λόγω αλλαγής στο υψόμετρο.

Health Snapshot™

Η λειτουργία Health Snapshot καταγράφει διάφορες βασικές μετρήσεις σχετικά με την υγεία, ενώ είστε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση. Το ρολόι καταγράφει μετρήσεις, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο πίεσης και ο ρυθμός αναπνοής. Μπορείτε να προσθέσετε τη λειτουργία Health Snapshot στη λίστα με τις αγαπημένες σας εφαρμογές (*Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων και εφαρμογών*, σελίδα 22).

Προσθήκη προσαρμοσμένης δραστηριότητας

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη δραστηριότητα και να την προσθέσετε στη λίστα δραστηριοτήτων.

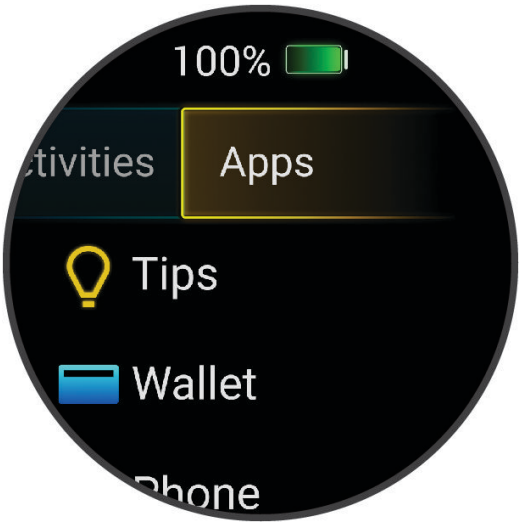
1. Πατήστε το Ⓐ.
2. Επιλέξτε το ✎ > ✚ > ⧉.
3. Επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας για αντιγραφή.
4. Επιλέξτε ένα όνομα δραστηριότητας.
5. Αν είναι απαραίτητο, επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις της εφαρμογής δραστηριοτήτων (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής*, σελίδα 22).

6 Όταν ολοκληρώσετε την επεξεργασία, επιλέξτε **Τέλος**.

Εφαρμογές

Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας χρησιμοποιώντας το μενού εφαρμογών, το οποίο σας επιτρέπει να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις λειτουργίες και τις επιλογές του ρολογιού. Ορισμένες εφαρμογές απαιτούν σύνδεση Bluetooth® με συμβατό τηλέφωνο. Μπορείτε να βρείτε πολλές εφαρμογές στις γρήγορες ματιές (*Γρήγορες ματιές*, σελίδα 27).

Πατήστε το Ⓐ και επιλέξτε Εφαρμογές.



Εικονίδιο	Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
	Ειδοποιήσεις	*Ρύθμιση ειδοποίησης*, σελίδα 75
	Εναλλακτικές ζώνες ώρας	*Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας*, σελίδα 34
	Body Battery™	*Body Battery™*, σελίδα 29
	Ημερολόγιο	Επιλέξτε το για να δείτε μια προσεχή εκδήλωση στο ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.
	Θερμίδες	Επιλέξτε το για να δείτε τις πληροφορίες θερμίδων δραστηριότητας και ανάπαυσης για την τρέχουσα ημέρα.
	Αναμετρήσεις	Επιλέξτε το για να δείτε την τρέχουσα κατάταξή σας στον πίνακα κορυφαίων, εάν συμμετέχετε σε μια αναμέτρηση Garmin Connect™.
	Connect IQ™ Store	*Λήψη λειτουργιών του Connect IQ™*, σελίδα 70
	Επαφές	Επιλέξτε το για να ανοίξετε τη λίστα επαφών σας Garmin Connect στο ρολόι σας.
	Πληκτρολόγιο κλήσης	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το πληκτρολόγιο κλήσης του τηλεφώνου (*Κλήση από το ρολόι*, σελίδα 65).
	Φακός	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε την οθόνη AMOLED ως φακό. Η χρήση του φακού μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής των μπαταριών.
	Όροφοι που ανεβήκατε	Επιλέξτε το για να δείτε τον ημερήσιο αριθμό ορόφων που ανεβήκατε και τις πληροφορίες για το σερί στόχου.
	Garmin® Coach	*Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης*, σελίδα 43
	Health Snapshot™	*Health Snapshot™*, σελίδα 19
	Καρδιακοί παλμοί	*Προβολή της γρήγορης ματιάς καρδιακών παλμών*, σελίδα 48
	Ιστορικό	*Χρήση ιστορικού*, σελίδα 45
	Κατάσταση HRV	*Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών*, σελίδα 30
	ΥΔΑΤΩΣΗ	*Παρακολούθηση ενυδάτωσης*, σελίδα 33
	Λεπτά έντασης	*Λεπτά έντασης*, σελίδα 41

Εικονίδιο	Όνομα	Περισσότερες πληροφορίες
	Τζετ λαγκ	*Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ*, σελίδα 34
	Τελευταία δραστηριότητα	Επιλέξτε το για να δείτε μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης σας δραστηριότητας.
	Τελευταία δραστηριότητα γκολφ	Επιλέξτε το για να δείτε μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης σας δραστηριότητας γκολφ και του ιστορικού σας γκολφ.
	Τελευταία ώθηση	Επιλέξτε το για να δείτε μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης σας δραστηριότητας ωθήσεων αναπηρικού αμαξιδίου και του ιστορικού σας ωθήσεων.
	Τελευταία ποδηλασία	Επιλέξτε το για να δείτε μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης σας δραστηριότητας ποδηλασίας και του ιστορικού σας ποδηλασίας.
	Τελευταίο τρέξιμο	Επιλέξτε το για να δείτε μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης σας δραστηριότητας τρεξίματος και του ιστορικού σας τρεξίματος.
	Τελ. ενδ.	Επιλέξτε το για να δείτε μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης σας δραστηριότητας ενδυνάμωσης και του ιστορικού σας ενδυνάμωσης.
	Τελευτ. κολύμβ.	Επιλέξτε το για να δείτε μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης σας δραστηριότητας κολύμβησης και του ιστορικού σας κολύμβησης.
	Φώτα	*Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia™*, σελίδα 35
	Messenger	*Εφαρμογή Garmin Messenger™*, σελίδα 70
	Μουσική	*Μουσική*, σελίδα 61
	Σύντομοι ύπνοι	Επιλέξτε το για να ξεκινήσετε ένα χρονόμετρο σύντομου ύπνου και για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση που θα σας αφυπνίζει.
	Ειδοποιήσεις	*Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth®*, σελίδα 66
	Τηλέφωνο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου του τηλεφώνου, όπως οι επαφές και το πληκτρολόγιο κλήσης.
	Παλμικό οξύμετρο	*Παλμικό οξύμετρο*, σελίδα 52
	Ανάκαμψη	Επιλέξτε το για να δείτε το χρόνο ανάκαμψης. Ο μέγιστος χρόνος είναι 4 ημέρες και ο ελάχιστος είναι 6 ώρες.
	Αναπνοή	Επιλέξτε για να δείτε το ιστορικό του ρυθμού αναπνοής σας και για να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής που θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε.
	Αποθήκευση θέσης	Επιλέξτε το για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας, για να πλοηγηθείτε πίσω σε αυτήν αργότερα.
	Σύμβουλος ύπνου	Επιλέξτε το για να δείτε την προτεινόμενη αναγκαία διάρκεια ύπνου με βάση το ιστορικό ύπνου, το ιστορικό δραστηριοτήτων, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους.
	Βαθμολογία ύπνου	Επιλέξτε για να δείτε τη βαθμολογία ύπνου σας με βάση την ποιότητα και τη διάρκεια του ύπνου της προηγούμενης νύχτας.
	Βήματα	*Αυτόματος στόχος*, σελίδα 39
	Χρονόμετρο	*Χρήση του χρονομέτρου*, σελίδα 75
	Στρες	*Χρήση της γρήγορης ματιάς επιπέδου πίεσης*, σελίδα 31
	Αντίστροφη μέτρηση	*Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης*, σελίδα 75
	Συμβουλές	Επιλέξτε για να δείτε διαδραστικές συμβουλές ρολογιού και σαρώστε έναν άμεσο σύνδεσμο στη διεύθυνση support.garmin.com για να αποκτήσετε πρόσβαση στο εγχειρίδιο κατόχου του ρολογιού σας.
	Φωνητικός βοηθός	*Χρήση του φωνητικού βοηθού*, σελίδα 66
	Πορτοφόλι	Επιλέξτε για να ανοίξετε το πορτοφόλι Garmin Pay™ (*Garmin Pay™*, σελίδα 37).
	Καιρός	Επιλέξτε το για να δείτε την τρέχουσα πρόγνωση καιρού και τις τρέχουσες συνθήκες.
	Υγεία γυναικών	*Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου*, σελίδα 32

Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων και εφαρμογών

1 Πατήστε Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Δραστηριότητες** ή **Εφαρμογές**.
3 Επιλέξτε το ✎.
4 Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να προσθέσετε μια δραστηριότητα ή μια εφαρμογή, επιλέξτε το ✚.
   - Για να καταργήσετε μια δραστηριότητα ή μια εφαρμογή, επιλέξτε τη δραστηριότητα ή την εφαρμογή και κατόπιν επιλέξτε το ✕.
   - Για να αλλάξετε τη σειρά στη λίστα, επιλέξτε μια δραστηριότητα ή μια εφαρμογή, πατήστε παρατεταμένα το ≡ και σύρετέ τη δραστηριότητα ή την εφαρμογή στην επιθυμητή θέση στην οθόνη.

Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής

Αυτές οι ρυθμίσεις σάς επιτρέπουν να προσαρμόσετε κάθε προεγκατεστημένη εφαρμογή δραστηριοτήτων ανάλογα με τις ανάγκες σας.Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να ενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και λειτουργίες προπόνησης.Δεν είναι διαθέσιμες όλες οι ρυθμίσεις για κάθε τύπο δραστηριότητας.

Πατήστε το Ⓐ, επιλέξτε μια δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε ^ > **Ρυθμίσεις**.

2 παίκτες: Ορίζει την κάρτα βαθμολογίας για τη διατήρηση βαθμολογίας για δύο παίκτες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ρύθμιση είναι διαθέσιμη μόνο κατά τη διάρκεια ενός γύρου. Πρέπει να ενεργοποιείτε αυτήν τη ρύθμιση κάθε φορά που ξεκινάτε έναν γύρο.

Χρώμα εφαρμογής: Ορίζει το χρώμα έμφασης κάθε δραστηριότητας, για να σας βοηθήσει να εντοπίσετε ποια δραστηριότητα είναι ενεργή.

Ειδοποιήσεις: Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης για τη δραστηριότητα (*Ειδοποιήσεις δραστηριότητας*, σελίδα 24).

Auto Lap: Ρυθμίζει τις επιλογές για τη λειτουργία Auto Lap® (*Auto Lap®*, σελίδα 25).

Auto Pause: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να διακόπτεται η καταγραφή δεδομένων, όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή (*Χρήση της υπηρεσίας Auto Pause®*, σελίδα 25).

Αυτ. ανάπαυση: Παρέχει στο ρολόι τη δυνατότητα να ανιχνεύει αυτόματα πότε ξεκουράζεστε στη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα και να δημιουργεί ένα διάστημα ξεκούρασης.

Αυτόματη κύλιση: Σας επιτρέπει να μετακινείστε σε όλες τις οθόνες δεδομένων δραστηριότητας αυτόματα κατά την εκτέλεση της αντίστροφης μέτρησης (*Χρήση αυτόματης κύλισης*, σελίδα 25).

Αυτόματα σετ: Επιτρέπει στο ρολόι σας να ξεκινά και να σταματά αυτόματα τα σετ ασκήσεων στη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης.

Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών: Ενεργοποιεί την αυτόματη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών όταν ξεκινάτε τη δραστηριότητα (*Αναμετάδοση καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin®*, σελίδα 49).

Μετάδοση στο GameOn: Ενεργοποιεί την αυτόματη μετάδοση βιομετρικών δεδομένων στην εφαρμογή Garmin GameOn™ όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα παιχνιδιού (*Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn™*, σελίδα 11).

Μνμ μπαστουνιού: Εμφανίζει ένα μήνυμα ότι πρέπει να καταχωρίσετε ποιο μπαστούνι γκολφ χρησιμοποιήσατε έπειτα από κάθε βολή που ανιχνεύεται.

Οθόνες δεδομένων: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να προσθέσετε νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων*, σελίδα 23).

Μονάδα απόστασης: Ορίζει τη μονάδα μέτρησης για την απόσταση.

Driver Distance: Ορίζει τη μέση απόσταση που καλύπτει η μπάλα γκολφ στο drive.

Επεξ. βάρους: Επιτρέπει την προσθήκη του βάρους που χρησιμοποιείται για ένα σετ ασκήσεων στη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης ή αερόβιας δραστηριότητας.

Ενεργοποίηση βίντεο: Ενεργοποιεί εφέ κίνησης με οδηγίες άσκησης για δραστηριότητες, ενδυνάμωσης, αερόβιας άσκησης, γιόγκα, HIIT και πιλάτες. Τα εφέ κίνησης είναι διαθέσιμα για προεγκατεστημένες ασκήσεις και ασκήσεις που έχουν ληφθεί από το Garmin Connect™.

Τερματισμός ειδοποιήσεων: Ρυθμίζει μια ειδοποίηση για να σας ειδοποιεί όταν τελειώνει η συνεδρία διαλογισμού σας.

GPS: Ρυθμίζει τη λειτουργία για την κεραία GPS (*Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS*, σελίδα 25).

Σύστημα βαθμολόγησης: Ρυθμίζει το σύστημα βαθμολόγησης για τη βαθμολόγηση της δυσκολίας διαδρομής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναρρίχησης.

Λειτουργία πηδήματος: Ρυθμίζει το στόχο της δραστηριότητας με σχοινάκι σε καθορισμένο χρόνο, αριθμό επαναλήψεων ή ανοικτού τύπου.

Τύπος διαλογισμού: Ορίζει τη δραστηριότητα διαλογισμού σε μια καθοδηγούμενη συνεδρία, προσαρμοσμένη ή ανοικτού τύπου.

Μέγεθος πισίνας: Ορίζει το μήκος της πισίνας για την κολύμβηση σε πισίνα (*Ορισμός μεγέθους πισίνας*, σελίδα 12).

Μέση τιμή ισχύος: Καθορίζει αν το ρολόι θα συμπεριλαμβάνει μηδενικές τιμές για τα δεδομένα ισχύος ποδηλάτου που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι.

Μήνυμα: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη ρύθμιση του μεγέθους της πισίνας κάθε φορά που ξεκινάτε μια δραστηριότητα κολύμβησης στην πισίνα.

Καταγραφή δραστ.: Ενεργοποιεί τη δυνατότητα δημιουργίας αρχείου FIT για δραστηριότητες γκολφ. Τα αρχεία FIT καταγράφουν πληροφορίες φυσικής κατάστασης ειδικά προσαρμοσμένες για το Garmin Connect.

Μετονομασία: Ορίζει το όνομα της δραστηριότητας.

Υπολ. επαναλ.: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την καταμέτρηση επαναλήψεων στη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης.

Ισχύς λειτουργίας: Σας επιτρέπει να καταγράφετε δεδομένα ισχύος τρεξίματος και να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις (*Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος*, σελίδα 58).

Βαθμολογία: Ενεργοποιεί / απενεργοποιεί αυτόματα την τήρηση βαθμολογίας όταν ξεκινάτε έναν γύρο γκολφ. Η επιλογή Να ερωτώμαι πάντα εμφανίζεται όταν ξεκινάτε έναν γύρο.

Τρόπος βαθμολόγησης: Ορίζει τον τρόπο βαθμολόγησης για το Stroke Play ή τον τρόπο βαθμολόγησης Stableford ενώ παίζετε γκολφ.

Αυτοαξιολόγηση: Ρυθμίζει πόσο συχνά αξιολογείτε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (*Αξιολόγηση δραστηριότητας*, σελίδα 8).

Παρακ. στατ.: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων ενώ παίζετε γκολφ.

Κατάσταση: Ενεργοποιεί / απενεργοποιεί αυτόματα την τήρηση βαθμολογίας όταν ξεκινάτε έναν γύρο γκολφ. Η επιλογή Να ερωτώμαι πάντα εμφανίζεται όταν ξεκινάτε έναν γύρο.

Λειτουργία τουρνουά: Απενεργοποιεί λειτουργίες που δεν επιτρέπονται πλέον στη διάρκεια των εγκεκριμένων τουρνουά γκολφ.

Ειδοποιήσεις δόνησης: Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις που σας ενημερώνουν να εισπνεύσετε ή να εκπνεύσετε στη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναπνοών.

Προσαρμογή των οθονών δεδομένων

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων βάσει των προπονητικών στόχων ή των προαιρετικών αξεσουάρ. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε μία από τις οθόνες δεδομένων για να εμφανίσετε το ρυθμό γύρου ή τη ζώνη καρδιακών παλμών σας (*Πεδία δεδομένων*, σελίδα 88).

1. Πατήστε Ⓐ.
2. Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
3. Επιλέξτε το ^.
4. Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
5. Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων**.
6. Επιλέξτε μια οθόνη δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε.
7. Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:

   ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι όλες οι επιλογές διαθέσιμες για όλες τις δραστηριότητες.

   - Για να προσαρμόσετε το στυλ και τον αριθμό των πεδίων δεδομένων σε κάθε οθόνη δεδομένων, επιλέξτε **Διάταξη**.
   - Για να προσαρμόσετε τα πεδία σε μια οθόνη δεδομένων, επιλέξτε την οθόνη και κατόπιν επιλέξτε **Επεξεργασία πεδίων δεδομένων**.
   - Για να εμφανίσετε/αποκρύψετε μια οθόνη δεδομένων, επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής που βρίσκεται δίπλα στην οθόνη.
   - Για να εμφανίσετε/αποκρύψετε την οθόνη μετρητή ζώνης καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Δείκτης ζώνης ΚΠ**.

Ειδοποιήσεις δραστηριότητας

Μπορείτε να ορίσετε ειδοποιήσεις για κάθε δραστηριότητα, οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για συγκεκριμένους στόχους ή να αυξήσετε την επίγνωσή σας ως προς το περιβάλλον. Ορισμένες ειδοποιήσεις είναι διαθέσιμες μόνο για συγκεκριμένες δραστηριότητες. Ορισμένες ειδοποιήσεις απαιτούν προαιρετικά αξεσουάρ, όπως ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών ή έναν αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς. Υπάρχουν τρεις τύποι ειδοποιήσεων: ειδοποιήσεις συμβάντος, ειδοποιήσεις εύρους και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις.

Ειδοποίηση συμβάντος: Οι ειδοποιήσεις συμβάντος σάς ειδοποιούν μία φορά. Το συμβάν είναι μια συγκεκριμένη τιμή. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι ώστε να σας ειδοποιεί όταν καταναλώνετε έναν συγκεκριμένο αριθμό θερμίδων.

Ειδοποίηση εύρους: Οι ειδοποιήσεις εύρους σάς ενημερώνουν κάθε φορά που το ρολόι βρίσκεται επάνω ή κάτω από ένα καθορισμένο εύρος τιμών. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι να σας ειδοποιεί όταν ο ρυθμός σας είναι πάνω από 10 λεπτά ανά μίλι και κάτω από 15 λεπτά ανά μίλι.

Επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση: Μια επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση σάς ενημερώνει κάθε φορά που το ρολόι καταγράφει μια καθορισμένη τιμή ή διάστημα. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι να σας ειδοποιεί κάθε 30 λεπτά.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιάς.
Θερμίδες	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό θερμίδων.
Προσαρμοσμένο	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να επιλέξετε ένα υπάρχον μήνυμα ή να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα και να επιλέξετε έναν τύπο ειδοποίησης.
Απόσταση	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε ένα διάστημα απόστασης.
Καρδιακοί παλμοί	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών ή να επιλέξετε αλλαγές ζώνης (*Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών*, σελίδα 50).
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού.
Ισχύς	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε το υψηλό ή το χαμηλό επίπεδο ισχύος.
Τρέξιμο/Περπάτημα	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε χρονομετρημένα διαλείμματα περπατήματος σε τακτά διαστήματα.
Ταχύτητα	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ταχύτητας.
Ρυθμός χεριών	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε υψηλό ή χαμηλό αριθμό χεριών ανά λεπτό.
Ώρα	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα.

Ρύθμιση ειδοποίησης

1. Πατήστε Ⓐ.
2. Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

   ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
3. Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
4. Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.
5. Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να προσθέσετε μια νέα ειδοποίηση για τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Προσθήκη νέου**.
   - Για να επεξεργαστείτε μια υπάρχουσα ειδοποίηση, επιλέξτε το όνομα της ειδοποίησης.
6. Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε τον τύπο της ειδοποίησης.
7. Επιλέξτε μια ζώνη, εισαγάγετε την ελάχιστη και τη μέγιστη τιμή ή εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη τιμή για την ειδοποίηση.
8. Εάν είναι απαραίτητο, ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.

Για ειδοποιήσεις συμβάντος και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που συμπληρώνετε την τιμή ειδοποίησης (*Ειδοποιήσεις δραστηριότητας*, σελίδα 24). Για ειδοποιήσεις εύρους, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που βρίσκεστε επάνω ή κάτω από το καθορισμένο εύρος (ελάχιστη και μέγιστη τιμή).

Auto Lap®

Επισήμανση γύρων με τη λειτουργία Auto Lap®

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι σας ώστε να χρησιμοποιεί τη λειτουργία Auto Lap για την αυτόματη επισήμανση ενός γύρου σε συγκεκριμένη απόσταση. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας (για παράδειγμα, κάθε 1 μίλι ή 5 χιλιόμετρα).

1 Πατήστε Ⓐ.
2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
3 Επιλέξτε ^ > **Ρυθμίσεις** > **Auto Lap**.
4 Εισαγάγετε την απόσταση μεταξύ γύρων.
5 Για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τη λειτουργία Auto Lap, επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής.

Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα γύρο, εμφανίζεται ένα μήνυμα που δείχνει το χρόνο για τον συγκεκριμένο γύρο. Επίσης, το ρολόι δονείται, αν είναι ενεργοποιημένη η δόνηση (*Ρυθμίσεις συστήματος*, σελίδα 77).

Χρήση της υπηρεσίας Auto Pause®

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Pause για να σταματήσετε το χρονόμετρο αυτόματα, όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν ο ρυθμός ή η ταχύτητα μειώνεται κάτω από μια προκαθορισμένη τιμή. Η λειτουργία αυτή είναι χρήσιμη όταν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει φανάρια ή άλλα μέρη όπου χρειάζεται να επιβραδύνετε ή να σταματήσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι δεν καταγράφει δεδομένα δραστηριοτήτων όταν το χρονόμετρο έχει σταματήσει ή είναι σε παύση.

1 Πατήστε Ⓐ.
2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
3 Επιλέξτε ^ > **Ρυθμίσεις** > **Auto Pause**.
4 Ορίστε μια επιλογή:
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι όλες οι επιλογές διαθέσιμες για όλες τις δραστηριότητες.
- Για αυτόματη παύση του χρονομέτρου, όταν σταματήσετε να κινείστε, επιλέξτε **Σε στάση**.
- Για αυτόματη παύση του χρονομέτρου, όταν ο ρυθμός σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή, επιλέξτε **Ρυθμός**.
- Για αυτόματη παύση του χρονομέτρου, όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή, επιλέξτε **Ταχύτητα**.

Χρήση αυτόματης κύλισης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης κύλισης, για να μετακινηθείτε κυκλικά σε όλες τις οθόνες δεδομένων δραστηριοτήτων αυτόματα, ενώ εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση.

1 Πατήστε Ⓐ.
2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
3 Επιλέξτε το ^ > **Ρυθμίσεις** > **Αυτόματη κύλιση**.
4 Επιλέξτε ταχύτητα εμφάνισης.

Αλλαγή των ρυθμίσεων GPS

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/aboutGPS.

1 Πατήστε Ⓐ.
2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
3 Επιλέξτε ^ > **Ρυθμίσεις** > **GPS**.
4 Ορίστε μια επιλογή:
- Επιλέξτε **Απενεργοποίηση** για να απενεργοποιήσετε το GPS για τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε **Μόνο GPS** για να ενεργοποιήσετε το δορυφορικό σύστημα GPS.
- Επιλέξτε **Όλα τα συστήματα** για να ενεργοποιήσετε περισσότερα από ένα δορυφορικά συστήματα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συνδυασμένη χρήση του GPS και άλλου δορυφορικού συστήματος μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας γρηγορότερα σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS.

Εμφάνιση

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση του καντράν ρολογιού και τις λειτουργίες γρήγορης πρόσβασης στο μενού βρόχου γρήγορων ματιών και στοιχείων ελέγχου.

Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση της εικόνας ρολογιού επιλέγοντας τη διάταξη, τα χρώματα και τα πρόσθετα δεδομένα. Μπορείτε επίσης να πραγματοποιήσετε λήψη προσαρμοσμένων εικόνων ρολογιού από το κατάστημα Connect IQ™.

Αλλαγή του καντράν ρολογιού

Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε αρκετά προεγκατεστημένα καντράν ρολογιού ή να χρησιμοποιήσετε ένα καντράν ρολογιού Connect IQ™ που λάβατε στο ρολόι σας (*Λήψη λειτουργιών του Connect IQ™*, σελίδα 70). Μπορείτε επίσης να επεξεργαστείτε ένα καντράν ρολογιού που υπάρχει ήδη (*Επεξεργασία του καντράν ρολογιού*, σελίδα 26) ή να δημιουργήσετε ένα νέο καντράν (*Δημιουργία προσαρμοσμένου καντράν ρολογιού*, σελίδα 26).

1. Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ.
2. Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού**.
3. Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα δεξιά ή αριστερά για να μετακινηθείτε με κύλιση στα διαθέσιμα καντράν ρολογιού.
4. Πατήστε την οθόνη αφής για να επιλέξετε το καντράν ρολογιού.

Δημιουργία προσαρμοσμένου καντράν ρολογιού

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα νέο καντράν ρολογιού επιλέγοντας διάταξη, χρώματα και άλλα δεδομένα.

1. Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ.
2. Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού**.
3. Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα αριστερά και επιλέξτε +.
4. Επιλέξτε τον τύπο του καντράν ρολογιού.
5. Επιλέξτε τον τύπο φόντου.
6. Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να μετακινηθείτε με κύλιση στις επιλογές φόντου και πατήστε την οθόνη για να επιλέξετε το εμφανιζόμενο φόντο.
7. Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να μεταβείτε με κύλιση στο αναλογικό και ψηφιακό καντράν και πατήστε την οθόνη για να επιλέξετε το εμφανιζόμενο καντράν.
8. Επιλέξτε κάθε πεδίο δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε και κατόπιν επιλέξτε τα δεδομένα που θα εμφανιστούν σε αυτό.

   Ένα λευκό περίγραμμα υποδεικνύει τα προσαρμόσιμα πεδία δεδομένων για αυτό το καντράν.
9. Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα αριστερά για να προσαρμόσετε τους δείκτες ρολογιού.
10. Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να μετακινηθείτε με κύλιση στους δείκτες ρολογιού και πατήστε την οθόνη για να επιλέξετε έναν δείκτη ρολογιού.
11. Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να μετακινηθείτε με κύλιση στα χρώματα έμφασης και πατήστε την οθόνη για να επιλέξετε το εμφανιζόμενο χρώμα.
12. Πατήστε το Ⓐ.

    Το ρολόι ορίζει το νέο καντράν ρολογιού ως το ενεργό καντράν ρολογιού.

Επεξεργασία του καντράν ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε το στυλ και τα πεδία δεδομένων για το καντράν ρολογιού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν μπορείτε να επεξεργαστείτε ορισμένα καντράν ρολογιού.

1. Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ.
2. Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού**.
3. Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα δεξιά ή αριστερά για να μετακινηθείτε με κύλιση στα διαθέσιμα καντράν ρολογιού.
4. Επιλέξτε το ✎ για να επεξεργαστείτε ένα καντράν ρολογιού.
5. Επιλέξτε ένα στοιχείο για επεξεργασία.
6. Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή κάτω, για να μετακινηθείτε με κύλιση στις επιλογές.
7. Πατήστε το Ⓐ για να ορίσετε μια επιλογή.

8 Πατήστε την οθόνη αφής για να επιλέξετε το καντράν ρολογιού.

Γρήγορες ματιές

Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες γρήγορες ματιές που παρέχουν γρήγορες πληροφορίες (*Προβολή γρήγορων ματιών*, σελίδα 28). Ορισμένες γρήγορες ματιές απαιτούν σύνδεση Bluetooth® με συμβατό τηλέφωνο.

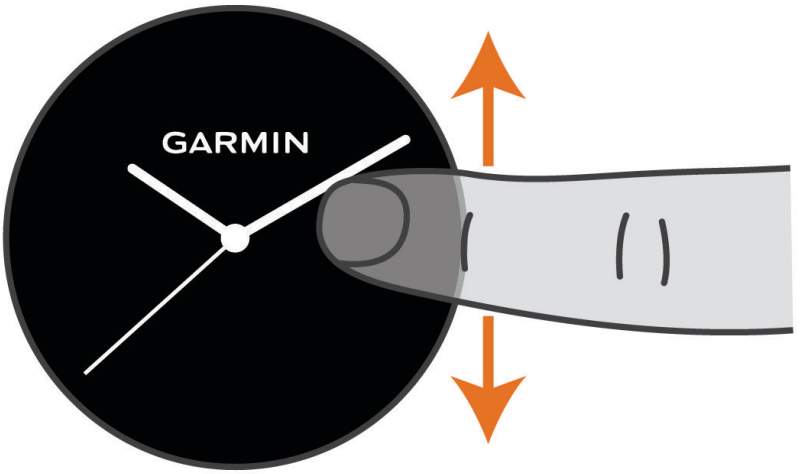
Ορισμένες γρήγορες ματιές δεν είναι ορατές από προεπιλογή. Μπορείτε να τις προσθέσετε στη λίστα γρήγορων ματιών χειροκίνητα (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών*, σελίδα 29). Ορισμένες γρήγορες ματιές είναι μια ομαδοποίηση σχετικών μετρήσεων, όπως η υγεία ή η απόδοση δραστηριότητας.

Όνομα	Περιγραφή
Εναλλακτικές ζώνες ώρας	Εμφανίζει την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (*Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας*, σελίδα 34).
Body Battery™	Όταν φοράτε τη συσκευή όλη μέρα, εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery και ένα γράφημα του επιπέδου σας τις τελευταίες ώρες (*Body Battery™*, σελίδα 29).
Ημερολόγιο	Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου.
Θερμίδες	Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.
Στοιχεία ελέγχου κάμερας	Σας επιτρέπει να τραβάτε μη αυτόματα μια φωτογραφία και να καταγράφετε ένα απόσπασμα βίντεο κατά την αντιστοίχιση με έναν συμβατό προβολέα Varia™ ή κάμερα με πίσω φως (*Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia™*, σελίδα 35).
Αναμετρήσεις	Αν συμμετέχετε σε μια αναμέτρηση Garmin Connect™, εμφανίζεται η κατάταξή σας στον πίνακα κορυφαίων.
Όροφοι που ανεβήκατε	Παρακολουθεί τους ορόφους που ανεβήκατε και την πρόοδό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.
Garmin® coach	Εμφανίζει τις προγραμματισμένες ασκήσεις όταν επιλέγετε ένα προσαρμόσιμο πρόγραμμα προπόνησης προπονητή Garmin στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα.
Health Snapshot™	Ξεκινά μια περίοδο λειτουργίας Health Snapshot στο ρολόι σας που καταγράφει διάφορες βασικές μετρήσεις σχετικά με την υγεία, ενώ είστε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση. Το ρολόι καταγράφει μετρήσεις, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο πίεσης και ο ρυθμός αναπνοής. Εμφανίζει συνόψεις των αποθηκευμένων περιόδων λειτουργίας Health Snapshot (*Health Snapshot™*, σελίδα 19).
Καρδιακοί παλμοί	Εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (bpm), καθώς και ένα γράφημα με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης (RHR).
Ιστορικό	Εμφανίζει το ιστορικό δραστηριοτήτων και ένα γράφημα με τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες (*Χρήση ιστορικού*, σελίδα 45).
Κατάσταση HRV	Εμφανίζει τον μέσο όρο επτά ημερών της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια της νύχτας (*Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών*, σελίδα 30).
Ενυδάτωση	Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε την ποσότητα νερού που καταναλώνετε και την πρόοδο προς τον ημερήσιο στόχο σας (*Λήψη λειτουργιών του Connect IQ™*, σελίδα 70).
Λεπτά έντασης	Καταγράφει το χρόνο που αφιερώσατε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης, το στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, καθώς και την πρόοδό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.
Σύμβουλος τζετ λαγκ	Εμφανίζει το βιολογικό σας ρολόι κατά τη διάρκεια του ταξιδιού και παρέχει καθοδήγηση για να σας βοηθήσει να εγκλιματιστείτε στη ζώνη ώρας του προορισμού σας (*Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ*, σελίδα 34).
Τελευταία δραστηριότητα	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας.

Όνομα	Περιγραφή
Τελευταία δραστηριότητα γκολφ Τελευταία ποδηλασία Τελευταίο τρέξιμο Τελευταία δραστηριότητα ενδυνάμωσης Τελευταία κολύμβηση Τελευταία ώθηση	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας και του ιστορικού του καθορισμένου αθλήματος.
Φώτα	Παρέχει στοιχεία ελέγχου για τα φώτα του ποδηλάτου, όταν έχετε αντιστοιχίσει το φως Varia με το ρολόι σας Venu® 3 series.
Messenger	Εμφανίζει τις συνομιλίες της εφαρμογής σας Garmin Messenger™ και σας επιτρέπει να απαντάτε σε μηνύματα από το ρολόι σας (*Εφαρμογή Garmin Messenger™*, σελίδα 70).
Μουσική	Παρέχει στοιχεία ελέγχου του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής για το τηλέφωνο ή το ρολόι σας.
Σύντομοι ύπνοι	Εμφανίζει το συνολικό χρόνο σύντομων ύπνων και την αύξηση επιπέδου αποθεμάτων του Body Battery. Μπορείτε να ξεκινήσετε το χρονόμετρο σύντομου ύπνου και να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση που θα σας αφυπνίζει.
Ειδοποιήσεις	Σας ειδοποιεί για εισερχόμενες κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας (*Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth®*, σελίδα 66).
Παλμικό οξύμετρο	Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο (*Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου*, σελίδα 52). Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει την ένδειξη του παλμικού οξυμέτρου σας, οι μετρήσεις δεν καταγράφονται.
Ωθήσεις	Σε λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου, καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό ωθήσεων αναπηρικού αμαξιδίου, το στόχο ωθήσεων και τα δεδομένα για τις προηγούμενες ημέρες (*Λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου*, σελίδα 60).
Αποκατάσταση	Εμφανίζει το χρόνο ανάκαμψης. Ο μέγιστος χρόνος είναι τέσσερις ημέρες.
Αναπνοή	Ο τρέχων ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό και ο μέσος όρος σε διάστημα επτά ημερών. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε.
Σύμβουλος ύπνου	Παρέχει προτάσεις αναγκαίας διάρκειας ύπνου με βάση το ιστορικό δραστηριοτήτων και ύπνου, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους.
Βαθμολογία ύπνου	Εμφανίζει τον συνολικό χρόνο ύπνου, μια βαθμολογία ύπνου και πληροφορίες σχετικά με τα στάδια ύπνου της προηγούμενης νύχτας. Μπορείτε επίσης να δείτε τυχόν παραλλαγές αναπνοής κατά τη διάρκεια της νύχτας (*Παρακολούθηση ύπνου*, σελίδα 40).
Βήματα	Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.
Πίεση	Εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσής σας, καθώς και ένα γράφημα με το επίπεδο πίεσης. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε. Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει το επίπεδο πίεσης, οι μετρήσεις πίεσης δεν καταγράφονται.
Καιρός	Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.
Υγεία γυναικών	Εμφανίζει την κατάσταση παρακολούθησης του τρέχοντος κύκλου ή της εγκυμοσύνης. Μπορείτε να δείτε και να καταχωρίσετε τα καθημερινά σας συμπτώματα.

Προβολή γρήγορων ματιών

- Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω.



Το ρολόι εκτελεί κύλιση στον βρόχο γρήγορων ματιών.

- Επιλέξτε μια γρήγορη ματιά για να δείτε επιπλέον πληροφορίες.
- Πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ για να δείτε επιπλέον επιλογές και λειτουργίες για μια γρήγορη ματιά.

Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών

1. Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω.
   Το ρολόι εκτελεί κύλιση στον βρόχο γρήγορων ματιών.
2. Επιλέξτε το .
3. Επιλέξτε μια γρήγορη ματιά.
4. Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να αφαιρέσετε μια γρήγορη ματιά από το βρόχο, επιλέξτε ✕.
   - Για να αλλάξετε τη θέση μιας γρήγορης ματιάς στο βρόχο, επιλέξτε και κρατήστε πατημένο το και σύρετε τη γρήγορη ματιά στην επιθυμητή θέση στην οθόνη.
5. Εάν χρειάζεται, επιλέξτε το ✚ για να προσθέσετε μια γρήγορη ματιά στον βρόχο.

Body Battery™

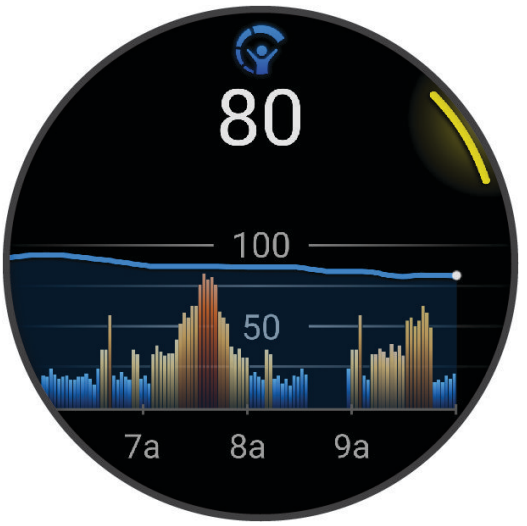
Το ρολόι σας αναλύει τη μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού, το επίπεδο πίεσης, την ποιότητα ύπνου και τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας για τον καθορισμό του συνολικού σας επιπέδου Body Battery. Όπως η ένδειξη του ρεζερβουάρ σε ένα αυτοκίνητο, αυτό εμφανίζει το ποσό του αποθέματος ενέργειας. Το εύρος του επιπέδου αποθεμάτων του Body Battery κυμαίνεται από 5 έως 100, όπου 5 έως 25 υποδεικνύει πολύ χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 26 έως 50 χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 51 έως 75 μεσαίο απόθεμα ενέργειας και 76 έως 100 υψηλό απόθεμα ενέργειας.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect™ για προβολή του πιο ενημερωμένου επιπέδου Body Battery, των μακροπρόθεσμων τάσεων και πρόσθετων λεπτομερειών (*Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery™*, σελίδα 30).

Προβολή της γρήγορης ματιάς Body Battery™

Η γρήγορη ματιά Body Battery εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery.

1. Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά Body Battery.
   ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στον βρόχο γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών*, σελίδα 29).
2. Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά για να δείτε ένα γράφημα των πιο πρόσφατων δεδομένων Body Battery.



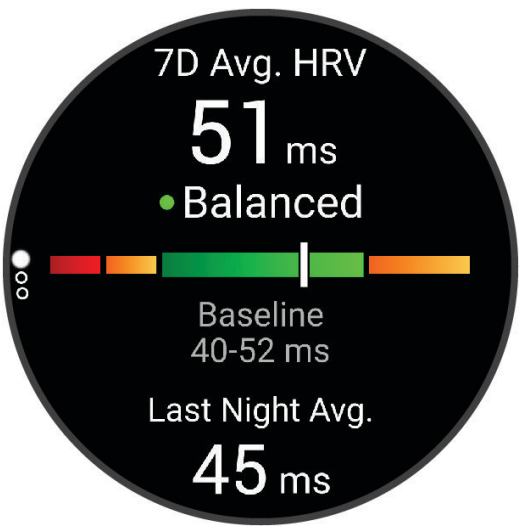
3 Σύρετε προς τα επάνω για να δείτε ένα συνδυαστικό γράφημα του Body Battery και του επιπέδου πίεσης.
4 Σύρετε προς τα πάνω για να δείτε μια λίστα με παράγοντες που επηρεάζουν το επίπεδο Body Battery. Επιλέξτε κάθε παράγοντα για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες.

Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery™

- Για πιο ακριβή αποτελέσματα, φορέστε το ρολόι κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Ο καλός ύπνος φορτίζει το Body Battery.
- Η κουραστική δραστηριότητα και η υψηλή πίεση μπορούν να προκαλέσουν τη γρήγορη εξάντληση του Body Battery.
- Η πρόσληψη τροφής, καθώς και διεγερτικά όπως η καφεΐνη, δεν επηρεάζουν απευθείας το Body Battery.

Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών

Το ρολόι σας αναλύει τις ενδείξεις καρδιακών παλμών καρπού σας ενώ κοιμάστε, για να προσδιορίσει τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV) σας. Η προπόνηση, η σωματική δραστηριότητα, ο ύπνος, η διατροφή και οι υγιεινές συνήθειες επηρεάζουν τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών σας. Οι τιμές HRV μπορούν να διαφέρουν ευρέως ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο φυσικής κατάστασης. Η ισορροπημένη κατάσταση HRV μπορεί να υποδεικνύει θετικά σημάδια υγείας, όπως καλή προπόνηση και ισορροπία ανάκαμψης, καλύτερη καρδιαγγειακή φυσική κατάσταση και αντοχή στο άγχος. Η μη ισορροπημένη ή κακή κατάσταση μπορεί να είναι ένα σημάδι κόπωσης, μεγαλύτερων αναγκών ανάκαμψης ή αυξημένου άγχους. Για βέλτιστα αποτελέσματα, θα πρέπει να φοράτε το ρολόι ενώ κοιμάστε. Το ρολόι απαιτεί τρεις εβδομάδες σταθερών δεδομένων ύπνου, για να εμφανίσει την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών σας.



Χρωματική ζώνη	Κατάσταση	Περιγραφή
Πράσινο	Ορθή	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι εντός του εύρους αναφοράς σας.
Πορτοκαλί	Μη ισορροπημένη	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι πάνω ή κάτω από το εύρος αναφοράς σας.
Κόκκινο	Χαμηλή	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι πολύ κάτω από το εύρος αναφοράς σας.
Κανένα χρώμα	Κακό Δεν υπάρχει κατάσταση	Οι τιμές HRV σας είναι κατά μέσο όρο πολύ κάτω από το φυσιολογικό εύρος για την ηλικία σας. Η ένδειξη "Δεν υπάρχει κατάσταση" σημαίνει ότι δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα για τη δημιουργία μέσου όρου επτά ημερών.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect™, για να προβάλετε την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών σας, τις τάσεις και εκπαιδευτικά σχόλια.

Χρήση της γρήγορης ματιάς επιπέδου πίεσης

Η γρήγορη ματιά επιπέδου πίεσης εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσης και ένα γράφημα του επιπέδου πίεσης από τα μεσάνυχτα. Μπορεί επίσης να σας καθοδηγήσει σε μια δραστηριότητα αναπνοής, για να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε.

1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά επιπέδου πίεσης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει το επίπεδο πίεσης, εμφανίζεται ένα μήνυμα αντί για έναν αριθμό επιπέδου πίεσης. Μπορείτε να ελέγξετε το επίπεδο πίεσης ξανά μετά από μερικά λεπτά αδράνειας.

2 Πατήστε τη γρήγορη ματιά για να προβάλετε ένα γράφημα του επιπέδου πίεσης από τα μεσάνυχτα.

Οι μπλε γραμμές υποδεικνύουν περιόδους ανάπαυσης. Οι κίτρινες γραμμές υποδεικνύουν περιόδους πίεσης. Οι γκρι γραμμές υποδεικνύουν στιγμές υπερβολικά έντονης δραστηριότητας, στις οποίες δεν ήταν δυνατός ο καθορισμός του επιπέδου πίεσης.

3 Για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα αναπνοών, σύρετε προς τα επάνω και επιλέξτε το ✔.

Χρόνος ανάκαμψης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή Garmin® με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο, για να εμφανίσετε το χρόνο που απομένει μέχρι να ανακάμψετε πλήρως και να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση.

Η σύσταση χρόνου ανάκαμψης χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και στην αρχή μπορεί να φαίνεται ανακριβής. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας.

Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζεται αμέσως μετά από μια δραστηριότητα. Ο χρόνος μετρά αντίστροφα μέχρι να είναι βέλτιστο για εσάς να ξεκινήσετε άλλη μία σκληρή προπόνηση. Η συσκευή ενημερώνει τον χρόνο ανάκαμψής σας σε όλη τη διάρκεια της ημέρας βάσει των μεταβολών στον ύπνο, στο άγχος, στη χαλάρωση και τη σωματική δραστηριότητα.

Προβολή του χρόνου ανάκαμψης

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 60*) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 49*).

1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξίματος.

2 Μετά τη διαδρομή τρεξίματος, επιλέξτε το ✔.

3 Σύρετε προς τα επάνω για να δείτε τη σύνοψη δραστηριοτήτων και τον χρόνο ανάκαμψης.

Ο μέγιστος χρόνος ανάκαμψης είναι 4 ημέρες.

Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης

Εάν προπονείστε με αισθητήριο καρδιακών παλμών καρπού ή ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στήθους, μπορείτε να ελέγχετε την τιμή καρδιακών παλμών αποκατάστασης μετά από κάθε δραστηριότητα. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι η διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών κατά την άσκηση και των καρδιακών παλμών δύο λεπτά μετά τη διακοπή της άσκησης. Για παράδειγμα, μετά από τρέξιμο τυπικής προπόνησης, σταματήστε το χρονόμετρο. Οι καρδιακοί παλμοί σας είναι 140 bpm. Μετά από δύο λεπτά χωρίς δραστηριότητα ή δύο λεπτά ξεκούρασης, οι καρδιακοί παλμοί είναι 90 bpm. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι 50 bpm (140 μείον 90). Ορισμένες μελέτες έχουν συσχετίσει τους καρδιακούς

παλμούς αποκατάστασης με την υγεία της καρδιάς. Οι υψηλότεροι αριθμοί υποδεικνύουν κατά κανόνα υγιέστερη καρδιά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει να σταματήσετε να κινείστε για δύο λεπτά, ενώ η συσκευή υπολογίζει τους καρδιακούς παλμούς αποκατάστασης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης δεν υπολογίζονται για ήπιες δραστηριότητες, όπως η γιόγκα.

Υγεία γυναικών

Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου

Ο έμμηνος κύκλος σας είναι ένα σημαντικό κομμάτι της υγείας σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά συμπτώματα, σεξουαλική επιθυμία, σεξουαλική δραστηριότητα, ημέρες ωορρηξίας και πολλά περισσότερα (*Καταγραφή των πληροφοριών του έμμηνου κύκλου σας*, σελίδα 32). Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτή τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect™. Μπορείτε να εγκαταστήσετε τη λειτουργία παρακολούθησης της υγείας των γυναικών από την εφαρμογή Connect IQ™ (*Λήψη λειτουργιών του Connect IQ™*, σελίδα 70).

- Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου και λεπτομέρειες
- Σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα
- Προβλέψεις περιόδου και γονιμότητας
- Πληροφορίες υγείας και διατροφής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να προσθέσετε και να καταργήσετε γρήγορες ματιές.

Καταγραφή των πληροφοριών του έμμηνου κύκλου σας

Για να μπορείτε να καταγράφετε τις πληροφορίες του έμμηνου κύκλου σας από το ρολόι Venu® 3 series, θα πρέπει να ρυθμίσετε τη λειτουργίαπαρακολούθησης έμμηνου κύκλου στην εφαρμογή Garmin Connect™ και να εγκαταστήσετε τη λειτουργία παρακολούθησης της υγείας γυναικών από την εφαρμογή Connect IQ™ (*Λήψη λειτουργιών του Connect IQ™*, σελίδα 70).

1. Σύρετε για να προβάλετε τη γρήγορη ματιά παρακολούθησης υγείας γυναικών.
2. Πατήστε την οθόνη αφής.
3. Επιλέξτε το +.
4. Εάν σήμερα είναι ημέρα περιόδου, επιλέξτε **Ημέρα περιόδου** > ✓.
5. Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να βαθμολογήσετε τη ροή σας από ελαφριά έως έντονη, επιλέξτε **Ροή**.
   - Για να καταγράψετε τα σωματικά σας συμπτώματα, όπως ακμή, οσφυαλγία και κόπωση, επιλέξτε **Συμπτώματα**.
   - Για να καταγράψετε τη διάθεσή σας, επιλέξτε **Διάθεση**.
   - Για να καταγράψετε τις εκκρίσεις σας, επιλέξτε **Εκκρίσεις**.
   - Για να ορίσετε την τρέχουσα ημερομηνία ως ημέρα ωορρηξίας, επιλέξτε **Ημέρα ωορρηξίας**.
   - Για να καταγράψετε τη σεξουαλική σας δραστηριότητα, επιλέξτε **Σεξουαλική δραστηριότητα**.
   - Για να βαθμολογήσετε τη σεξουαλική σας επιθυμία από χαμηλή έως υψηλή, επιλέξτε **Σεξουαλική επιθυμία**.
   - Για να ορίσετε την τρέχουσα ημερομηνία ως ημέρα περιόδου, επιλέξτε **Ημέρα περιόδου**.

Παρακολούθηση εγκυμοσύνης

Η λειτουργία παρακολούθησης εγκυμοσύνης εμφανίζει εβδομαδιαίες ενημερώσεις σχετικά με την εγκυμοσύνη σας και παρέχει πληροφορίες για την υγεία και τη διατροφή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα, μετρήσεις των επιπέδων σακχάρου αίματος και τις κινήσεις του μωρού (*Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας*, σελίδα 32). Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect™.

Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας

Για να μπορείτε να καταγράφετε τις πληροφορίες, πρέπει να ρυθμίσετε τη λειτουργία παρακολούθησης εγκυμοσύνης στην εφαρμογή Garmin Connect™ και να εγκαταστήσετε τη λειτουργία παρακολούθησης της υγείας γυναικών από την εφαρμογή Connect IQ™ (*Λήψη λειτουργιών του Connect IQ™*, σελίδα 70).

1. Σύρετε για να προβάλετε τη γρήγορη ματιά παρακολούθησης υγείας γυναικών.

2 Πατήστε την οθόνη αφής.
3 Ορίστε μια επιλογή:
   - Επιλέξτε **Συμπτώματα** για να καταγράψετε τα σωματικά σας συμπτώματα, τη διάθεση και πολλά άλλα.
   - Επιλέξτε **Επίπεδα σακχάρου αίματος** για να καταγράψετε τα επίπεδα σακχάρου πριν και μετά τα γεύματα και πριν από τον ύπνο.
   - Επιλέξτε **Κίνηση** για να χρησιμοποιήσετε ένα χρονόμετρο ή αντίστροφη μέτρηση για να καταγράψετε τις κινήσεις του μωρού.
4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Παρακολούθηση ενυδάτωσης

Μπορείτε να παρακολουθείτε την καθημερινή πρόσληψη υγρών, να ενεργοποιείτε στόχους και ειδοποιήσεις και να εισαγάγετε τα μεγέθη δοχείων που χρησιμοποιείτε συχνότερα. Αν ενεργοποιήσετε αυτόματους στόχους, ο στόχος σας αυξάνεται τις ημέρες που καταγράφετε μια δραστηριότητα. Όταν ασκείστε, χρειάζεστε περισσότερα υγρά για να αντικαταστήσετε εκείνα που χάνετε με την εφίδρωση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Connect IQ™ για να προσθέσετε και να καταργήσετε γρήγορες ματιές.

Χρήση της γρήγορης ματιάς παρακολούθησης ενυδάτωσης

Η γρήγορη ματιά παρακολούθησης ενυδάτωσης εμφανίζει τη λήψη υγρών και τον στόχο ημερήσιας ενυδάτωσης.

1 Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά ενυδάτωσης.
2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά για να προσθέσετε τη λήψη υγρών.

3 Επιλέξτε το + κάθε φορά που καταναλώνετε κάποιο υγρό (1 ποτήρι, 8 oz. ή 250 mL).
4 Επιλέξτε ένα δοχείο για να αυξήσετε την πρόσληψη υγρών σύμφωνα με τον όγκο του δοχείου.
5 Πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ για να προσαρμόσετε τη γρήγορη ματιά.

6 Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να αλλάξετε τις μονάδες μέτρησης, επιλέξτε **Λειτουργία εμφάνισης**.
   - Για να ενεργοποιήσετε δυναμικούς ημερήσιους στόχους που αυξάνονται έπειτα από την καταγραφή μιας δραστηριότητας, επιλέξτε **Αυτόματη αύξηση στόχου**.
   - Για να ενεργοποιήσετε υπενθυμίσεις ενυδάτωσης, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.
   - Για να προσαρμόσετε τα μεγέθη των δοχείων σας, πατήστε **Δοχεία**, επιλέξτε ένα δοχείο, ορίστε τις μονάδες μέτρησης και εισαγάγετε το μέγεθος του δοχείου.

Ενημέρωση της τοποθεσίας για τον καιρό

1 Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να προβάλετε τη γρήγορη ματιά καιρού.
2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά για να δείτε τον τρέχοντα καιρό για την τοποθεσία σας.
3 Πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ.
4 Επιλέξτε **Επιλογές καιρού** > **Ενημέρωση τρέχουσας τοποθεσίας**.
5 Περιμένετε μέχρι να εντοπίσει το ρολόι τους δορυφόρους (*Λήψη δορυφορικού σήματος*, σελίδα 86).

Αλλαγή μονάδων μέτρησης θερμοκρασίας και πίεσης

1 Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να προβάλετε τη γρήγορη ματιά καιρού.
2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά για να δείτε τον τρέχοντα καιρό για την τοποθεσία σας.
3 Πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ.
4 Επιλέξτε **Επιλογές καιρού**.
5 Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να αλλάξετε τη μονάδα μέτρησης για τη θερμοκρασία, επιλέξτε **Θερμοκρασία**.
   - Για να αλλάξετε τη μονάδα μέτρησης για την πίεση, επιλέξτε **Πίεση**.

Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας

Μπορείτε να εμφανίσετε την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας στη γρήγορη ματιά εναλλακτικών ζωνών ώρας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά εναλλακτικών ζωνών ώρας στον βρόχο γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών*, σελίδα 29).

1 Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να προβάλετε τη γρήγορη ματιά εναλλακτικών ζωνών ώρας.
2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά για να προσθέσετε μια ζώνη ώρας.
3 Επιλέξτε **Προσθήκη ζώνης**.
4 Επιλέξτε μια περιοχή.
5 Πατήστε το Ⓐ.
6 Επιλέξτε ζώνη ώρας.

Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ

Για να χρησιμοποιήσετε τη ματιά Τζετ λαγκ, πρέπει να προγραμματίσετε ένα ταξίδι στην εφαρμογή Garmin Connect™ (*Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect™*, σελίδα 34).

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη ματιά Τζετ λαγκ ενώ ταξιδεύετε, για να δείτε πώς συγκρίνεται το βιολογικό σας ρολόι με την τοπική ώρα και για να λάβετε οδηγίες σχετικά με τον τρόπο μείωσης των επιπτώσεων του τζετ λαγκ.

1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά **Τζετ λαγκ**.
2 Πατήστε Ⓐ για να δείτε πώς συγκρίνεται το βιολογικό σας ρολόι με την τοπική ώρα, καθώς και το συνολικό επίπεδο του τζετ λαγκ σας.
3 Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να δείτε ένα ενημερωτικό μήνυμα σχετικά με το τρέχον επίπεδο τζετ λαγκ, πατήστε Ⓐ.
   - Για να δείτε ένα χρονοδιάγραμμα για προτεινόμενες ενέργειες που θα βοηθήσουν στη μείωση των συμπτωμάτων του τζετ λαγκ, σύρετε προς τα πάνω.

Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect™

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ.** > **Σύμβουλος τζετ λαγκ** > **Προσθήκη λεπτομερειών ταξιδιού**.
3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia™

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ορισμένες δικαιοδοσίες μπορεί να απαγορεύουν ή να ρυθμίζουν την εγγραφή βίντεο, ήχου ή φωτογραφιών ή μπορεί να απαιτούν από όλα τα μέρη να έχουν γνώση για την εγγραφή και να παρέχουν τη συγκατάθεσή τους. Είναι δική σας ευθύνη να γνωρίζετε και να ακολουθείτε όλους τους νόμους, τους κανονισμούς και τυχόν άλλους περιορισμούς στις δικαιοδοσίες όπου σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη συσκευή.

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου κάμερας Varia, πρέπει να αντιστοιχίσετε το αξεσουάρ με το ρολόι (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας*, σελίδα 56).

1 Προσθέστε τη γρήγορη ματιά **Φώτα** στο ρολόι (*Γρήγορες ματιές*, σελίδα 27).
Όταν το ρολόι εντοπίσει την κάμερα Varia, ο τίτλος γρήγορης ματιάς αλλάζει σε ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΑΜΕΡΑΣ.

2 Από τη γρήγορη ματιά **Φώτα**, ορίστε μια επιλογή:
- Επιλέξτε για να αλλάξετε τη λειτουργία εγγραφής.
- Επιλέξτε για να βγάλετε μια φωτογραφία.
- Επιλέξτε ▶ για να αποθηκεύσετε ένα απόσπασμα.

Στοιχεία ελέγχου

Το μενού στοιχείων ελέγχου σάς επιτρέπει να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις λειτουργίες και τις επιλογές του ρολογιού. Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε τις επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου*, σελίδα 36).

Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το Ⓐ.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Βοήθεια	Επιλέξτε το για να στείλετε ένα αίτημα βοήθειας (*Αίτημα βοήθειας*, σελίδα 73).
	Εξοικ. μπατ.	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας (*Ρυθμίσεις διαχείρισης μπαταρίας*, σελίδα 78).
	Φωτεινότητα	Επιλέξτε για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης (*Προσαρμογή των ρυθμίσεων εμφάνισης*, σελίδα 77).
	Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη μετάδοση καρδιακών παλμών σε μια συζευγμένη συσκευή (*Αναμετάδοση καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin®*, σελίδα 49).
	Μην ενοχλείτε	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να μειώσετε τη φωτεινότητα της οθόνης και να απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία ενώ παρακολουθείτε μια ταινία.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Εύρεση του τη λεφώνου μου	Επιλέξτε το για να αναπαραγάγετε μια ηχητική ειδοποίηση στο συζευγμένο τηλέφωνό σας, εάν είναι εντός εμβέλειας Bluetooth®. Η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη του ρολογιού Venu® 3 series και αυξάνεται όσο πλησιάζετε στο τηλέφωνό σας. Επιλέξτε το για να πλοηγηθείτε στο χαμένο σας τηλέφωνο κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS (*Εντοπισμός ενός τηλεφώνου που χάθηκε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS*, σελίδα 67).
	Κλείδωμα οθόνης	Επιλέξτε το για να κλειδώσετε τα κουμπιά και την οθόνη αφής, για να αποτρέψετε τα ακούσια πατήματα και τις ακούσιες σαρώσεις.
	Σύνδεση τηλεφώνου	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth και τη σύνδεσή σας με το συζευγμένο τηλέφωνό σας.
	Απενεργοποίηση	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε το ρολόι.
	Λειτ. αλλ. σε κόκκ. χρ.	Επιλέξτε το για να μετατρέψετε την οθόνη σε αποχρώσεις του κόκκινου, ώστε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού.
	Κατάσταση αναστολής λειτουργίας	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το Κατάσταση αναστολής λειτουργίας, να ορίσετε ένα χρονόμετρο σύντομου ύπνου και να καταγράψετε μη αυτόματα τους σύντομους ύπνους σας.
	Συγχρονισμός	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με το συζευγμένο τηλέφωνό σας.
	Συγχρονισμός ώρας	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με την ώρα στο τηλέφωνό σας ή με τη χρήση δορυφόρων.
	Έντ. ήχου	Επιλέξτε το για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου έντασης του ρολογιού.

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των επιλογών στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Στοιχεία ελέγχου*, σελίδα 35).

1. Πατήστε παρατεταμένα το Ⓐ.
   Εμφανίζεται το μενού στοιχείων ελέγχου.
2. Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
3. Επιλέξτε τη συντόμευση που θέλετε να προσαρμόσετε.
4. Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να αλλάξετε τη θέση της συντόμευσης στο μενού στοιχείων ελέγχου, επιλέξτε και κρατήστε πατημένο το ≜ και σύρετε τη συντόμευση στην επιθυμητή θέση στην οθόνη.
   - Για να καταργήσετε τη συντόμευση από το μενού στοιχείων ελέγχου, επιλέξτε το ✕.
5. Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το ✚, για να προσθέσετε μια συντόμευση στο μενού στοιχείων ελέγχου.

Πρωινή αναφορά

Το ρολόι σας εμφανίζει μια πρωινή αναφορά με βάση τη συνήθη ώρα που ξυπνάτε. Πατήστε για να δείτε την αναφορά, η οποία περιλαμβάνει τον καιρό, τον ύπνο, την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών στη διάρκεια της νύχτας και πολλά περισσότερα (*Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας*, σελίδα 36).

Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε αυτές τις ρυθμίσεις στο ρολόι σας ή στο λογαριασμό σας Garmin Connect™.

1. Κρατήστε πατημένο το Ⓑ.
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις** > **Πρωινή αναφορά**.
3. Ορίστε μια επιλογή:
   - Επιλέξτε **Εμφ. αναφ.** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την πρωινή αναφορά.
   - Επιλέξτε **Επεξεργασία αναφοράς** για να προσαρμόσετε τη σειρά και τον τύπο δεδομένων που εμφανίζονται στην πρωινή αναφορά σας.
   - Επιλέξτε **Το όνομά σας** για να προσαρμόσετε το εμφανιζόμενο όνομά σας.

Ρύθμιση συντόμευσης

Μπορείτε να ρυθμίσετε μια συντόμευση για την αγαπημένη σας εφαρμογή, γρήγορη ματιά ή στοιχείο ελέγχου, όπως το πορτοφόλι σας Garmin Pay™ ή τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.

1. Κρατήστε πατημένο το Ⓑ.
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Συντόμευση**.
3. Επιλέξτε ένα κουμπί ή μια χειρονομία σάρωσης για προσαρμογή.
4. Ορίστε μια επιλογή:
   - Επιλέξτε μια συντόμευση.
   - Επιλέξτε **Απενεργοποίηση** για να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία του κουμπιού ή της σάρωσης.

Garmin Pay™

Η λειτουργία Garmin Pay σάς επιτρέπει να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχουσες τοποθεσίες με χρήση πιστωτικών ή χρεωστικών καρτών από συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay™

Μπορείτε να προσθέσετε μία ή περισσότερες πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες συμμετοχής στο πορτοφόλι Garmin Pay. Μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/garminpay/banks για να βρείτε συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

1. Από την εφαρμογή Garmin Connect™, επιλέξτε •••.
2. Επιλέξτε **Garmin Pay** >΄**Έναρξη χρήσης**.
3. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας

Για να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών, πρέπει να ρυθμίσετε τουλάχιστον μία κάρτα πληρωμής.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχουσα τοποθεσία.

1. Πατήστε Ⓐ.
2. Επιλέξτε **Εφαρμογές** > **Πορτοφόλι**.
3. Εισαγάγετε τον τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.

   ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εισαγάγετε εσφαλμένα τον κωδικό πρόσβασης τρεις φορές, το πορτοφόλι σας κλειδώνει και πρέπει να κάνετε επαναφορά του κωδικού πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect™.

   Εμφανίζεται η κάρτα πληρωμής που χρησιμοποιήθηκε πιο πρόσφατα.

4. Εάν έχετε προσθέσει πολλές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay™, σύρετε το δάκτυλό σας για να επιλέξετε μια άλλη κάρτα (προαιρετικά).
5. Εντός 60 δευτερολέπτων, πλησιάστε το ρολόι σας στη συσκευή ανάγνωσης πληρωμής, με το καντράν στραμμένο προς τη συσκευή ανάγνωσης.

   Το ρολόι δονείται και εμφανίζεται ένα σημάδι ελέγχου όταν ολοκληρωθεί η επικοινωνία με τη συσκευή ανάγνωσης.

6 Εάν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στη συσκευή ανάγνωσης κάρτας, για να ολοκληρώσετε τη συναλλαγή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αφού εισαγάγετε επιτυχώς τον κωδικό πρόσβασής σας, μπορείτε να κάνετε πληρωμές χωρίς κωδικό πρόσβασης για 24 ώρες ενώ συνεχίζετε να φοράτε το ρολόι σας. Εάν αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας ή απενεργοποιήσετε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών, πρέπει να εισαγάγετε ξανά τον κωδικό πρόσβασης προτού κάνετε μια πληρωμή.

Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay™

Μπορείτε να προσθέσετε έως δέκα πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect™, επιλέξτε •••.
2 Επιλέξτε **Garmin Pay** > ⋮ > **Προσθήκη κάρτας**.
3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Μετά την προσθήκη της κάρτας, μπορείτε να επιλέξετε την κάρτα στο ρολόι σας όταν κάνετε μια πληρωμή.

Διαχείριση των καρτών Garmin Pay™

Μπορείτε προσωρινά να αναστείλετε τη χρήση μιας κάρτας ή να τη διαγράψετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ορισμένες χώρες, τα συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα μπορεί να περιορίζουν τη χρήση των δυνατοτήτων του Garmin Pay.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect™, επιλέξτε •••.
2 Επιλέξτε **Garmin Pay**.
3 Επιλέξτε μια κάρτα.
4 Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να αναστείλετε προσωρινά τη χρήση μιας κάρτας ή για να καταργήσετε την αναστολή χρήσης της, επιλέξτε **Αναστολή κάρτας**.

     Η κάρτα πρέπει να είναι ενεργή για να κάνετε αγορές με το ρολόι Venu® 3 series.
   - Για να διαγράψετε μια κάρτα, επιλέξτε το 🗑.

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay™

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας, για να τον αλλάξετε. Αν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασής σας, πρέπει να κάνετε επαναφορά της λειτουργίας Garmin Pay για το ρολόι Venu® 3 series, να δημιουργήσετε έναν νέο κωδικό και να συμπληρώσετε ξανά τα στοιχεία της κάρτας σας.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect™, επιλέξτε •••.
2 Επιλέξτε **Garmin Pay** > **Αλλαγή κωδικού**.
3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Την επόμενη φορά που θα κάνετε μια πληρωμή με το ρολόι Venu 3 series, πρέπει να εισαγάγετε τον νέο κωδικό πρόσβασης.

Προπόνηση

Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης

Όταν χρησιμοποιείτε περισσότερες από μία συσκευές Garmin® με τον λογαριασμό σας Garmin Connect™, μπορείτε να επιλέξετε ποια συσκευή είναι η κύρια προέλευση δεδομένων για καθημερινή χρήση και για σκοπούς προπόνησης.

Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ••• > **Ρυθμίσεις**.

Κύρια συσκευή προπόνησης: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για μετρήσεις προπόνησης, όπως η κατάσταση προπόνησης και η εστίαση φορτίου.

Οι συσκευές Garmin που δεν διαθέτουν τη λειτουργία κατάστασης προπόνησης δεν μπορούν να οριστούν ως Κύρια συσκευή προπόνησης, αλλά μπορούν, ωστόσο, να χρησιμοποιηθούν για την καταγραφή των δεδομένων της προπόνησής σας.

Κύρια φορετή συσκευή: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για τις καθημερινές μετρήσεις υγείας, όπως τα βήματα και ο ύπνος. Αυτή θα πρέπει να είναι το ρολόι που φοράτε πιο συχνά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να συγχρονίζετε συχνά με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης

Μπορείτε να συγχρονίσετε δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από άλλες συσκευές Garmin® με το ρολόι σας Venu® 3 series μέσω του λογαριασμού σας Garmin Connect™. Αυτό επιτρέπει στο ρολόι σας να εμφανίζει με περισσότερη ακρίβεια την προπόνηση και τη φυσική σας κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε μια διαδρομή με ποδήλατο με έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge® και να δείτε τις λεπτομέρειες δραστηριότητας και το χρόνο ανάκαμψης στο ρολόι Venu 3 series.

Συγχρονίστε το ρολόι Venu 3 series και άλλες συσκευές Garmin στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε μια κύρια συσκευή προπόνησης και μια κύρια φορετή συσκευή στην εφαρμογή Garmin Connect (*Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης*, σελίδα 39).

Οι πρόσφατες δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από τις άλλες συσκευές σας Garmin εμφανίζονται στο ρολόι Venu 3 series.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Η λειτουργία παρακολούθησης δραστηριότητας καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, την απόσταση που διανύσατε, τα λεπτά έντασης, τους ορόφους που ανεβήκατε, τις θερμίδες που καταναλώσατε και τα στατιστικά ύπνου σας για κάθε καταγεγραμμένη ημέρα. Οι θερμίδες που καταναλώσατε περιλαμβάνουν τον βασικό μεταβολισμό σας και τις θερμίδες δραστηριοτήτων.

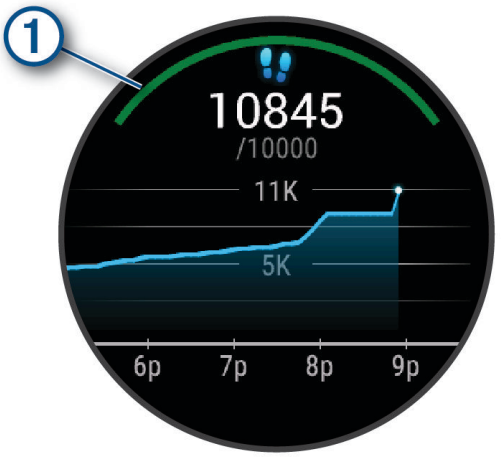
Ο αριθμός βημάτων που κάνατε κατά τη διάρκεια της ημέρας εμφανίζεται στη γρήγορη ματιά βημάτων. Ο αριθμός βημάτων ενημερώνεται κατά διαστήματα.

Όταν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου, το ρολόι καταγράφει διαφορετικές μετρήσεις, όπως ωθήσεις αντί για βήματα (*Λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου*, σελίδα 60).

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας και των μετρήσεων φυσικής κατάστασης, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Αυτόματος στόχος

Το ρολόι σας δημιουργεί αυτόματα έναν ημερήσιο στόχο βημάτων με βάση τα προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητας. Καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, το ρολόι εμφανίζει την πρόοδό σας προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου ①. Το ρολόι σας δημιουργεί επίσης ημερήσιους στόχους για τους ορόφους που έχετε ανέβει.



Όταν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου, το ρολόι καταγράφει τις ωθήσεις αντί για τα βήματα και δημιουργεί έναν καθημερινό στόχο ωθήσεων (*Λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου*, σελίδα 60).

Εάν επιλέξετε να μην χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματου στόχου, μπορείτε να ορίσετε έναν εξατομικευμένο στόχο από το λογαριασμό Garmin Connect™ που διαθέτετε.

Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η ειδοποίηση μετακινήσεων σάς υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Επίσης, το ρολόι δονείται, αν είναι ενεργοποιημένη η δόνηση (*Ρυθμίσεις συστήματος*, σελίδα 77).

Πηγαίνετε μια σύντομη βόλτα (διάρκειας τουλάχιστον δύο λεπτών), για να επαναφέρετε την ειδοποίηση μετακινήσεων.

Ενεργοποίηση της Ειδοποίηση μετακίνησης

1. Πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ.
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις** > **Υγεία & ευεξία** > **Ειδοπ. μετακ.** > **Ενεργοποίηση**.

Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, το ρολόι ανιχνεύει αυτόματα τον ύπνο σας και παρακολουθεί την κίνησή σας κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου σας στις ρυθμίσεις της εφαρμογής Garmin Connect™ ή του ρολογιού. Τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο περιλαμβάνουν τις συνολικές ώρες ύπνου, τα στάδια του ύπνου, την κίνηση στον ύπνο και τη βαθμολογία ύπνου. Ο σύμβουλος ύπνου σάς παρέχει προτάσεις αναγκαίας διάρκειας ύπνου με βάση το ιστορικό δραστηριοτήτων και ύπνου, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους (*Γρήγορες ματιές*, σελίδα 27). Οι σύντομοι ύπνοι προστίθενται στα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας και μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ανάκαμψη. Μπορείτε να δείτε αναλυτικά στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς (*Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε*, σελίδα 67).

Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου

1. Φορέστε το ρολόι σας ενώ κοιμάστε.
2. Μεταφορτώστε τα δεδομένα παρακολούθησης του ύπνου σας στον λογαριασμό Garmin Connect™ σας (*Garmin Connect™*, σελίδα 68).

   Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

   Μπορείτε να βλέπετε πληροφορίες για τον ύπνο, συμπεριλαμβανομένων των σύντομων ύπνων, στο ρολόι Venu® 3 series (*Γρήγορες ματιές*, σελίδα 27).

Παραλλαγές αναπνοής

⚠ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Η συσκευή Venu® 3 series δεν αποτελεί ιατροτεχνολογικό προϊόν και δεν προορίζεται για χρήση στο πλαίσιο διάγνωσης ή παρακολούθησης καμίας ιατρικής πάθησης. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Ο οπτικός αισθητήρας καρδιακών παλμών της συσκευής Venu 3 series διαθέτει λειτουργία παλμικού οξύμετρου που μπορεί να μετρήσει τις διακυμάνσεις της αναπνοής σας κατά τη διάρκεια της νύχτας. Οι πληροφορίες για τις διακυμάνσεις της αναπνοής παρέχονται για να ενισχύσουν την επίγνωση του περιβάλλοντος του ύπνου σας και της γενικής ευεξίας σας. Οι περιστασιακές ή συχνές διακυμάνσεις αναπνοής μπορεί να οφείλονται στους ατομικούς παράγοντες του τρόπου ζωής σας ή στο περιβάλλον ύπνου. Επικοινωνήστε με το γιατρό ή τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας εάν ανησυχείτε για το επίπεδο των διακυμάνσεων της αναπνοής σας.

Πρέπει να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση ύπνου με παλμικό οξύμετρο για την ανίχνευση παραλλαγών αναπνοής (*Αλλαγή της λειτουργίας παρακολούθησης του παλμικού οξυμέτρου*, σελίδα 52).

Η γρήγορη ματιά βαθμολογίας ύπνου εμφανίζει τα τρέχοντα δεδομένα παραλλαγών αναπνοής.

Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στη λίστα γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών*, σελίδα 29).

Στον λογαριασμό σας Garmin Connect™, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τις παραλλαγές αναπνοής, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών.

Λεπτά έντασης

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το γρήγορο περπάτημα, ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητα την εβδομάδα, όπως το τρέξιμο.

Το ρολόι παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει τον χρόνο που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης (για τον ποσοτικό προσδιορισμό των δραστηριοτήτων αυξημένης έντασης απαιτούνται δεδομένα καρδιακών παλμών). Το ρολόι αθροίζει τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας μέτριας έντασης με τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας αυξημένης έντασης. Τα συνολικά λεπτά της δραστηριότητας αυξημένης έντασης διπλασιάζονται όταν προστίθενται.

Απόκτηση λεπτών έντασης

Το ρολόι Venu® 3 series υπολογίζει τα λεπτά έντασης, συγκρίνοντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σε ανάπαυση. Εάν οι καρδιακοί παλμοί είναι απενεργοποιημένοι, το ρολόι υπολογίζει τα λεπτά μέτριας έντασης αναλύοντας τα βήματά σας ανά λεπτό.

- Ξεκινήστε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για τον πιο ακριβή υπολογισμό των λεπτών έντασης.
- Φορέστε το ρολόι σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας για πιο ακριβή αποτελέσματα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση.

Move IQ®

Όταν οι κινήσεις σας αντιστοιχούν σε οικεία μοτίβα ασκήσεων, η λειτουργία Move IQ εντοπίζει αυτόματα το συμβάν και το εμφανίζει στη λωρίδα χρόνου σας. Τα συμβάντα Move IQ εμφανίζουν τύπο δραστηριότητας και διάρκεια, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων ή στη ροή ειδήσεων.

Η λειτουργία Move IQ μπορεί να ξεκινήσει αυτόματα μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για περπάτημα και τρέξιμο με τη χρήση χρονικών ορίων που ορίζετε στην εφαρμογή Garmin Connect™ ή στις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων του ρολογιού. Αυτές οι δραστηριότητες προστίθενται στη λίστα δραστηριοτήτων σας.

Ενεργοποίηση αυτοαξιολόγησης

Όταν αποθηκεύετε μια δραστηριότητα, μπορείτε να αξιολογήσετε την εκτίμηση προσπάθειας και πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Οι πληροφορίες αυτοαξιολόγησής σας μπορούν να προβληθούν στον λογαριασμό σας Garmin Connect™.

1. Πατήστε Ⓐ.
2. Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

   ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.
3. Επιλέξτε ^ > **Ρυθμίσεις** > **Αυτοαξιολόγηση**.
4. Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να ολοκληρώνετε την αυτοαξιολόγηση μόνο μετά από ασκήσεις, επιλέξτε **Μόνο ασκήσεις**.
   - Για να ολοκληρώνετε την αυτοαξιολόγηση μετά από κάθε δραστηριότητα, επιλέξτε **Πάντα**.

Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας

Πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Κατ. ημερ. δραστηρ.**.

Κατάσταση: Απενεργοποιεί τις λειτουργίες παρακολούθησης δραστηριότητας.

Move IQ: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε συμβάντα Move IQ.

Αυτόματη έναρξη δραστηριότητας: Επιτρέπει στο ρολόι σας να δημιουργεί και να αποθηκεύει αυτόματα χρονομετρημένες δραστηριότητες, όταν η λειτουργία Move IQ εντοπίζει ότι περπατάτε ή τρέχετε. Μπορείτε να ορίσετε το ελάχιστο χρονικό όριο για τρέξιμο και περπάτημα.

Λεπτά έντασης: Σάς επιτρέπει να ορίσετε μια ζώνη καρδιακών παλμών για λεπτά μέτριας δραστηριότητας, καθώς και μια ζώνη υψηλότερων καρδιακών παλμών για λεπτά έντονης δραστηριότητας. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε Αυτόματα για να χρησιμοποιήσετε τον προεπιλεγμένο αλγόριθμο.

Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας

Όταν απενεργοποιείτε την παρακολούθηση δραστηριότητας, τα βήματα που κάνατε, οι όροφοι που ανεβήκατε, τα λεπτά έντασης, η παρακολούθηση ύπνου και τα συμβάντα Move IQ δεν καταγράφονται.

1. Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ.
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Κατ. ημερ. δραστηρ.** > **Κατάσταση** > **Απενεργοποίηση**.

Ασκήσεις

Το ρολόι σας μπορεί να σας καθοδηγήσει σε ασκήσεις πολλών βημάτων, που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης, π.χ. απόσταση, χρόνος, επαναλήψεις ή άλλες μετρήσεις. Το ρολόι σας περιλαμβάνει αρκετές προφορτωμένες ασκήσεις για πολλές δραστηριότητες, όπως γυμναστική ενδυνάμωσης, αερόβιες ασκήσεις, τρέξιμο και ποδηλασία. Μπορείτε να δημιουργήσετε και να βρείτε περισσότερες ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect™ και να τα μεταφέρετε στο ρολόι σας.

Εάν το ρολόι σας είναι σε λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου, το ρολόι σας περιλαμβάνει ασκήσεις για δραστηριότητες ώθησης, χειροκίνητη ποδηλασία και άλλα (*Προφίλ χρήστη*, σελίδα 60).

Στο ρολόι σας: Μπορείτε να ανοίξετε την εφαρμογή ασκήσεων από τη λίστα δραστηριοτήτων για να δείτε όλες τις ασκήσεις που είναι φορτωμένες στο ρολόι σας τη συγκεκριμένη στιγμή (*Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων και εφαρμογών*, σελίδα 22).

Μπορείτε επίσης να δείτε το ιστορικό των ασκήσεών σας.

Στην εφαρμογή: Μπορείτε να δημιουργήσετε και να βρείτε περισσότερες ασκήσεις ή να επιλέξετε ένα πρόγραμμα προπόνησης που διαθέτει ενσωματωμένες ασκήσεις και να τις μεταφέρετε στο ρολόι σας (*Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect™*, σελίδα 43).

Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις.

Μπορείτε να ενημερώσετε και να επεξεργαστείτε τις τρέχουσες ασκήσεις σας.

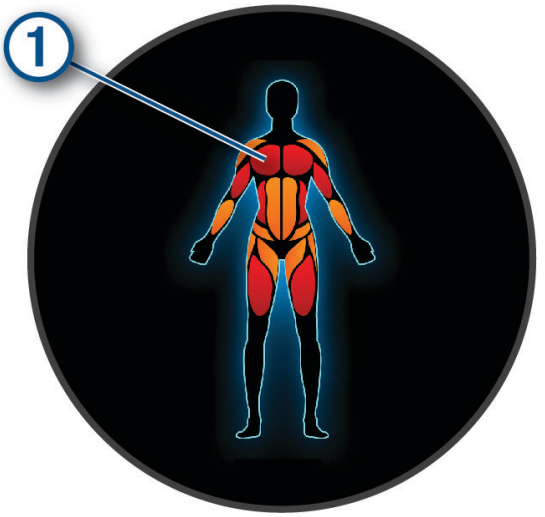
Έναρξη άσκησης

Το ρολόι σας μπορεί να σας καθοδηγήσει στα πολλά βήματα μιας άσκησης.

1. Πατήστε Ⓐ.
2. Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
3. Επιλέξτε το ^ > **Ασκήσεις**.
4. Επιλέξτε μια άσκηση.

   ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στη λίστα εμφανίζονται μόνο ασκήσεις που είναι συμβατές με την επιλεγμένη δραστηριότητα.

   ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εάν είναι διαθέσιμο, πατήστε το χάρτη μυών ① για να δείτε τις στοχευμένες μυϊκές ομάδες.



5 Σύρετε προς τα πάνω για να δείτε τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).

6 Πατήστε Ⓐ για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Αφού ξεκινήσετε μια άσκηση, στο ρολόι εμφανίζεται κάθε βήμα της άσκησης, σημειώσεις βημάτων (προαιρετικά), ο στόχος (προαιρετικά) και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης. Για δραστηριότητες ενδυνάμωσης, γιόγκα ή πιλάτες, εμφανίζεται ένα εφέ κίνησης με οδηγίες.

Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect™

Για να κάνετε λήψη μιας προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect™*, σελίδα 68).

1 Ορίστε μια επιλογή:
   - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε •••.
   - Μεταβείτε στη διεύθυνση **connect.garmin.com**.
2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ.** > **Ασκήσεις**.
3 Βρείτε ή δημιουργήστε και αποθηκεύστε μια νέα άσκηση.
4 Επιλέξτε ή **Αποστολή σε συσκευή**.
5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect™

Για να κατεβάσετε και να χρησιμοποιήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect™*, σελίδα 68) και πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Venu® 3 series με ένα συμβατό τηλέφωνο.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ.** > **Προγράμματα Garmin Coach**.
3 Επιλέξτε και προγραμματίστε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
5 Ελέγξτε το πρόγραμμα προπόνησης στο ημερολόγιό σας.

Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης

Ο λογαριασμός Garmin Connect σας διαθέτει ένα προσαρμόσιμο πρόγραμμα προπόνησης και έναν προπονητή Garmin® κατάλληλο για τους στόχους σας στην προπόνηση. Για παράδειγμα, μπορείτε να απαντήσετε σε μερικές ερωτήσεις και να βρείτε ένα πρόγραμμα που θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε έναν αγώνα 5 km. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα. Όταν ξεκινάτε ένα πρόγραμμα, η γρήγορη ματιά προπονητή Garmin προστίθεται στον βρόχο γρήγορων ματιών στο ρολόι Venu® 3 series που διαθέτετε.

Έναρξη σημερινής άσκησης

Αφού στείλετε ένα πρόγραμμα προπόνησης στο ρολόι σας, η γρήγορη ματιά προπονητή Garmin® εμφανίζεται στον βρόχο γρήγορων ματιών.

1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε το δάκτυλό σας για να δείτε τη γρήγορη ματιά προπονητή Garmin.

2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά.

Εάν μια άσκηση για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα προγραμματιστεί για σήμερα, το ρολόι εμφανίζει το όνομα της άσκησης και σας προτρέπει να την ξεκινήσετε.

3 Επιλέξτε μια άσκηση.

4 Επιλέξτε **Προβολή** για να δείτε τα βήματα της άσκησης και σύρετε προς τα δεξιά όταν ολοκληρώσετε την προβολή των βημάτων (προαιρετικά).

5 Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προβολή προγραμματισμένων ασκήσεων

Μπορείτε να προβάλετε ασκήσεις που είναι προγραμματισμένες στο ημερολόγιο προπόνησής σας και να ξεκινήσετε μια άσκηση.

1 Πατήστε το Ⓐ.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω.

4 Επιλέξτε **Ημερολόγιο προπόνησης**.

Εμφανίζονται οι προγραμματισμένες ασκήσεις σας, ταξινομημένες κατά ημερομηνία.

5 Επιλέξτε μια άσκηση.

6 Κάντε κύλιση για να δείτε τα βήματα για την προπόνηση.

7 Πατήστε το Ⓐ για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

Ρυθμίσεις και ειδοποιήσεις υγείας και ευεξίας

Πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις** > **Υγεία & ευεξία**.

Καρδιακοί παλμοί: Βλ. *Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών*, σελίδα 48.

Ειδοπ. μετακ.: Ενεργοποιεί τη λειτουργία Ειδοπ. μετακ. (*Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων*, σελίδα 40).

Ειδοποιήσεις για στρες: Σας ειδοποιεί όταν οι περίοδοι με στρες έχουν εξαντλήσει τα αποθέματα του Body Battery™ (*Χρήση της γρήγορης ματιάς επιπέδου πίεσης*, σελίδα 31).

Ειδ. ξεκούρ.: Σας ειδοποιεί μετά από μια περίοδο ξεκούρασης και τις επιπτώσεις της στα αποθέματα του Body Battery (*Body Battery™*, σελίδα 29).

Ημερ. σύνοψη: Ενεργοποιεί την ημερήσια σύνοψη του Body Battery που εμφανίζεται λίγες ώρες πριν από την έναρξη του χρονικού πλαισίου του ύπνου σας. Η ημερήσια σύνοψη παρέχει πληροφορίες για το πώς το καθημερινό σας στρες και το ιστορικό δραστηριοτήτων σας επηρέασαν τα αποθέματα του Body Battery (*Προβολή της γρήγορης ματιάς Body Battery™*, σελίδα 29).

Στόχοι: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε και να απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις στόχου ή να τις ενεργοποιήσετε κατά τη γενική χρήση ενώ δεν κάνετε μια δραστηριότητα. Οι ειδοποιήσεις στόχου εμφανίζονται για τον ημερήσιο στόχο βημάτων και τον εβδομαδιαίο στόχο λεπτών έντασης. Το ρολόι σας δημιουργεί επίσης ημερήσιους στόχους για τους ορόφους που έχετε ανέβει.

Τζετ λαγκ: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε και να απενεργοποιήσετε συγκεκριμένες ειδοποιήσεις τζετ λαγκ, για παράδειγμα, συμβουλές για το πότε πρέπει να κάνετε ένα σύντομο ύπνο ή να αναζητήσετε φως (*Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ*, σελίδα 34).

Ειδ. μετατ. βάρους: Ενώ βρίσκεστε σε λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου, σας επιτρέπει να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο για να σας υπενθυμίζει να μετατοπίζετε το βάρος σας στο αμαξίδιο (*Λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου*, σελίδα 60).

Ιστορικό

Το ρολόι σας αποθηκεύει δεδομένα δραστηριοτήτων διάρκειας έως 200 ωρών. Μπορείτε να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να βλέπετε απεριόριστες δραστηριότητες, δεδομένα παρακολούθησης δραστηριοτήτων και δεδομένα παρακολούθησης καρδιακών παλμών στον λογαριασμό σας Garmin Connect™ (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect™*, σελίδα 69) (*Χρήση του Garmin Connect™ στον υπολογιστή σας*, σελίδα 69).

Όταν η μνήμη του ρολογιού γεμίσει, τα παλαιότερα δεδομένα σας αντικαθίστανται με τα καινούργια.

Χρήση ιστορικού

1 Πατήστε Ⓐ.

2 Επιλέξτε **Εφαρμογές** > **Ιστορικό**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε την εφαρμογή στην αρχική σας οθόνη (*Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων και εφαρμογών*, σελίδα 22).

Το ρολόι εμφανίζει το συνολικό χρόνο δραστηριότητας σε ώρες.

3 Επιλέξτε το ••• και ορίστε μια επιλογή.

- Σύρετε προς τα πάνω για να δείτε μια προηγούμενη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε τη δραστηριότητα και σύρετε προς τα πάνω για να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε δραστηριότητα.

4 Πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ και ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Προβολή γραφήματος** για να ορίσετε το εύρος των δεδομένων που εμφανίζονται στο γράφημα ιστορικού.
- Επιλέξτε **Ρεκόρ** για να δείτε το ατομικό σας ρεκόρ για ένα συγκεκριμένο άθλημα.
- Επιλέξτε **Σύνολα** για να δείτε τα εβδομαδιαία και μηνιαία σύνολα για ένα συγκεκριμένο άθλημα.
- Επιλέξτε **Επιλογές** για να διαγράψετε δραστηριότητες ή να επαναφέρετε σύνολα.

Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών

Για να μπορέσετε να προβάλετε τα δεδομένα ζώνης καρδιακών παλμών, πρέπει να ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα με καρδιακούς παλμούς και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Η προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να ρυθμίσετε την ένταση της προπόνησης.

1 Πατήστε Ⓐ.

2 Επιλέξτε **Εφαρμογές** > **Ιστορικό**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε την εφαρμογή στην αρχική σας οθόνη (*Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων και εφαρμογών*, σελίδα 22).

3 Επιλέξτε το •••.

4 Σύρετε προς τα πάνω και επιλέξτε μια δραστηριότητα.

5 Σύρετε προς τα πάνω για να δείτε τις πληροφορίες ζώνης καρδιακών παλμών.

Ατομικά ρεκόρ

Όταν ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει τα νέα ατομικά ρεκόρ που πετύχατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν τον ταχύτερο χρόνο σε πολλές τυπικές αποστάσεις αγώνα, το μεγαλύτερο βάρος σε δραστηριότητα ενδυνάμωσης για σημαντικές κινήσεις και τη μακρύτερη διαδρομή τρεξίματος ή ποδηλασίας. Για τις δραστηριότητες σε αναπηρικό αμαξίδιο, τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν τις ωθήσεις, τη χειροκίνητη ποδηλασία και τα σερί στόχου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την ποδηλασία, τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν επίσης τη μεγαλύτερη ανάβαση και βέλτιστη ισχύ (απαιτείται μετρητής ισχύος).

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

1 Πατήστε Ⓐ.

2 Επιλέξτε **Εφαρμογές** > **Ιστορικό**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε την εφαρμογή στην αρχική σας οθόνη (*Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων και εφαρμογών*, σελίδα 22).

3 Κρατήστε πατημένο το Ⓑ.

4 Επιλέξτε **Ρεκόρ**.

5 Επιλέξτε άθλημα.

Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ

1 Πατήστε Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Εφαρμογές** > **Ιστορικό**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε την εφαρμογή στην αρχική σας οθόνη (*Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων και εφαρμογών*, σελίδα 22).

3 Κρατήστε πατημένο το Ⓑ.
4 Επιλέξτε **Ρεκόρ**.
5 Επιλέξτε άθλημα.
6 Ορίστε μια επιλογή:
   - Επιλέξτε ένα ρεκόρ και κατόπιν επιλέξτε **Απαλοιφή του ρεκόρ**.
   - Επιλέξτε **Απαλοιφή όλων των ρεκόρ**.
7 Επιλέξτε το ✔.

Προβολή συνόλων δεδομένων

1 Πατήστε Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Εφαρμογές** > **Ιστορικό**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε την εφαρμογή στην αρχική σας οθόνη (*Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων και εφαρμογών*, σελίδα 22).

3 Κρατήστε πατημένο το Ⓑ.
4 Επιλέξτε **Σύνολα**.
5 Επιλέξτε άθλημα.
6 Επιλέξτε **Εβδομαδιαία** ή **Μηνιαία**.

Διαγραφή ιστορικού

1 Πατήστε Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Εφαρμογές** > **Ιστορικό**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε την εφαρμογή στην αρχική σας οθόνη (*Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων και εφαρμογών*, σελίδα 22).

3 Κρατήστε πατημένο το Ⓑ.
4 Πατήστε **Επιλογές**.
5 Ορίστε μια επιλογή:
   - Επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηριοτήτων**, για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό.
   - Επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**, για να πραγματοποιήσετε επαναφορά όλων των συνόλων απόστασης και χρόνου.

     ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.
6 Επιλέξτε το ✔.

Λειτουργίες καρδιακών παλμών

Το ρολόι Venu® 3 series διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό και είναι επίσης συμβατό με αισθητήριο καρδιακών παλμών στήθους (πωλείται ξεχωριστά). Μπορείτε να δείτε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στη γρήγορη ματιά καρδιακών παλμών. Αν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους κατά την έναρξη μιας δραστηριότητας, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό

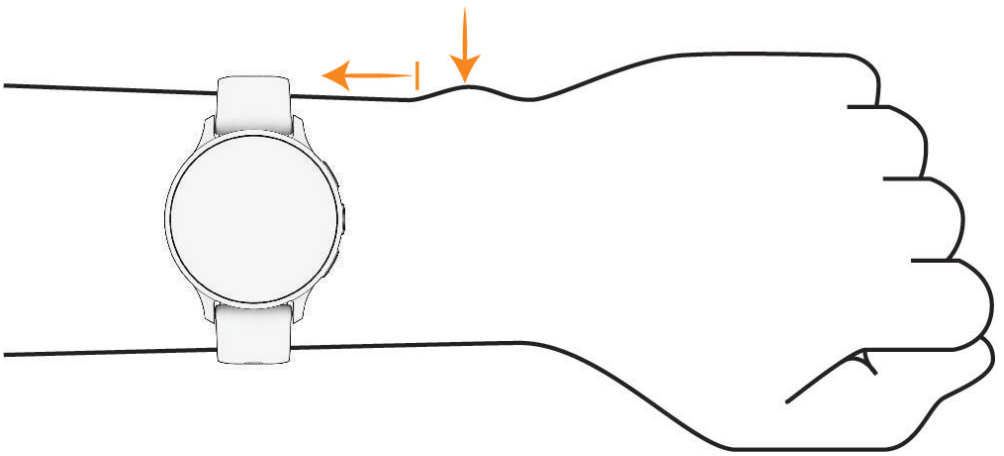
Τοποθέτηση του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού.

  ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε το ρολόι ενώ τρέχετε ή γυμνάζεστε. Για να λαμβάνετε ενδείξεις από το παλμικό οξύμετρο, θα πρέπει να παραμένετε τελείως ακίνητοι.



  ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο οπτικός αισθητήρας βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα *Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών*, σελίδα 47.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα *Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου*, σελίδα 52.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση **garmin.com/ataccuracy**.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση **garmin.com/fitandcare**.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον αισθητήρα καρδιακών παλμών που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Περιμένετε μέχρι το εικονίδιο ♥ να παραμένει σταθερά αναμμένο προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.

- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά και λάβετε μια ένδειξη καρδιακών παλμών πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας.

  ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.
- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.
- Όταν γυμνάζεστε, να χρησιμοποιείτε λουράκι σιλικόνης.

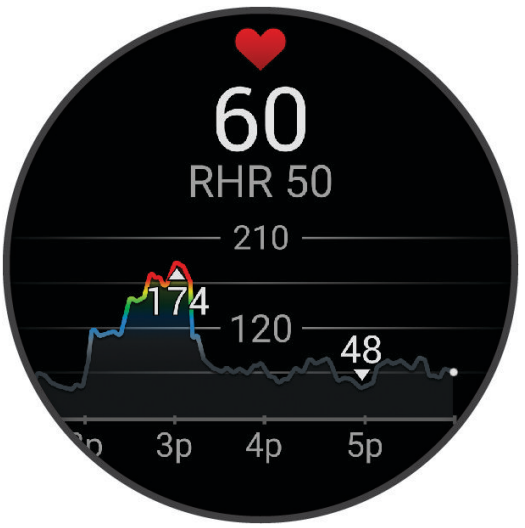
Προβολή της γρήγορης ματιάς καρδιακών παλμών

Η γρήγορη ματιά καρδιακών παλμών εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια των καρδιακών παλμών, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

1 Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά καρδιακών παλμών.

  ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στον βρόχο γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών*, σελίδα 29).

2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά για να δείτε τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (bpm), καθώς και ένα γράφημα των καρδιακών παλμών σας για τις τελευταίες 4 ώρες.



3 Πατήστε το γράφημα και σύρετε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά, για να μετατοπίσετε το γράφημα.

4 Σύρετε προς τα πάνω για να δείτε το μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης για τις τελευταίες 7 ημέρες.

Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό

Πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Αισθητήρες ρολογιού** > **Καρδιακοί παλμοί καρπού**.

Κατάσταση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό. Η προεπιλεγμένη τιμή είναι Αυτόματα, η οποία χρησιμοποιεί αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Απενεργοποιώντας το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, απενεργοποιείται επίσης ο αισθητήρας παλμικού οξυμέτρου από τον καρπό. Μπορείτε να εκτελέσετε μια μη αυτόματη μέτρηση από τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.

Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών: Σας επιτρέπει να ξεκινήσετε την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (*Αναμετάδοση καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin®*, σελίδα 49).

Εναλλαγή πηγής: Επιτρέπει στο ρολόι να επιλέγει την καλύτερη πηγή δεδομένων καρδιακών παλμών όταν φοράτε το ρολόι σας και ένα εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Κατά τη διάρκεια της κολύμβησης: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων κολύμβησης.

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

⚠ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Αυτή η λειτουργία σάς ειδοποιεί μόνο όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από έναν καθορισμένο αριθμό παλμών ανά λεπτό, σύμφωνα με την επιλεγμένη ρύθμιση του χρήστη, μετά

από τουλάχιστον δέκα λεπτά αδράνειας. Αυτή η λειτουργία δεν σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας πέσουν κάτω από το επιλεγμένο όριο κατά τη διάρκεια του επιλεγμένου παραθύρου ύπνου που έχει ρυθμιστεί στην εφαρμογή Garmin Connect™. Αυτή η λειτουργία δεν σας ενημερώνει σχετικά με τυχόν ενδεχόμενα καρδιακά προβλήματα και δεν προορίζεται να χρησιμοποιηθεί για τη διάγνωση ή τη θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης. Να συμβουλεύεστε πάντα τον γιατρό σας για τυχόν καρδιακά προβλήματα.

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις** > **Υγεία & ευεξία** > **Καρδιακοί παλμοί**.
3 Επιλέξτε **Υψηλή ειδοποίηση** ή **Χαμηλή ειδοποίηση** για να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
4 Επιλέξτε μια τιμή ως όριο καρδιακών παλμών.

Κάθε φορά που η τρέχουσα τιμή υπερβαίνει ή πέφτει κάτω από την προσαρμοσμένη τιμή, εμφανίζεται ένα μήνυμα και το ρολόι δονείται.

Αναμετάδοση καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin®

Μπορείτε να μεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας από το ρολόι σας και να τα βλέπετε σε αντιστοιχισμένες συσκευές. Η αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας, ώστε να μεταδίδονται αυτόματα τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής*, σελίδα 22). Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια συσκευή Edge® όσο κάνετε ποδήλατο.

1 Πατήστε το Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Αισθητήρες ρολογιού** > **Καρδιακοί παλμοί καρπού** > **Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών**.
3 Πατήστε Ⓐ.
Το ρολόι ξεκινά την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.
4 Αντιστοιχίστε το ρολόι σας με τη συμβατή συσκευή σας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι οδηγίες σύζευξης διαφέρουν για κάθε συμβατή συσκευή Garmin. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.
5 Πατήστε Ⓐ για να σταματήσει η μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό

Η προεπιλεγμένη τιμή για τη ρύθμιση Καρδιακοί παλμοί καρπού είναι Αυτόματα. Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών στήθους στο ρολόι. Τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους δεν είναι διαθέσιμα στη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Με την απενεργοποίηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών από τον καρπό, απενεργοποιούνται επίσης λειτουργίες, όπως η εκτιμώμενη μέγ. VO2, η παρακολούθηση ύπνου, τα λεπτά έντασης, η λειτουργία πίεσης ολόκληρης της ημέρας και ο αισθητήρας παλμικού οξυμέτρου καρπού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Με την απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό απενεργοποιείται επίσης η λειτουργία ανίχνευσης πληρωμών Garmin Pay™ από τον καρπό και πρέπει να εισαγάγετε έναν κωδικό πρόσβασης για να κάνετε κάθε πληρωμή (*Garmin Pay™*, σελίδα 37).

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Αισθητήρες ρολογιού** > **Καρδιακοί παλμοί καρπού** > **Κατάσταση** > **Απενεργοποίηση**.
Ορισμένες λυχνίες αισθητήρων ενδέχεται να αναβοσβήνουν μετά την απενεργοποίηση του αισθητηρίου καρδιακών παλμών από τον καρπό.

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

Πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν τις ζώνες καρδιακών παλμών για τη μέτρηση και την αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής και τη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής τους κατάστασης. Μια ζώνη καρδιακών παλμών είναι ένα καθορισμένο εύρος παλμών ανά λεπτό. Οι πέντε κοινά αποδεκτές ζώνες καρδιακών παλμών αριθμούνται από το 1 έως το 5, ανάλογα με την αύξηση της έντασης. Γενικά, ο υπολογισμός των ζωνών καρδιακών παλμών βασίζεται σε ποσοστά των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες προφίλ χρήστη από την αρχική εγκατάσταση, για να καθορίσει τις προεπιλεγμένες ζώνες καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ρυθμίσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών

για προφίλ αθλημάτων, όπως τρέξιμο και ποδηλασία. Για πιο ακριβή δεδομένα θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Επίσης, μπορείτε να ρυθμίσετε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών και να εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης μη αυτόματα. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από το ρολόι ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect™.

1 Κρατήστε πατημένο το Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Προφίλ χρήστη** > **Καρδιακοί παλμοί**.
3 Επιλέξτε **Μέγιστοι ΚΠ** και πληκτρολογήστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς.
4 Επιλέξτε το ✔.
5 Επιλέξτε **ΚΠ σε ανάπαυση**.
6 Ορίστε μια επιλογή:
   - Επιλέξτε **Χρήση μέσ. τιμ.** για να χρησιμοποιήσετε τον μέσο όρο καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης από το ρολόι.
   - Επιλέξτε **Ρύθ. προσαρμογ.** για να καθορίσετε μια προσαρμοσμένη τιμή καρδιακών παλμών σε κατάσταση ανάπαυσης.
7 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
8 Επιλέξτε ένα προφίλ αθλημάτων, για να προσθέσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών (προαιρετικά).
9 Επαναλάβετε τα βήματα για να προσθέσετε ζώνες καρδιακών παλμών αθλημάτων (προαιρετικά).

Στόχοι φυσικής κατάστασης

Η γνώση των ζωνών καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει στη μέτρηση και τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, εάν κατανοήσετε και εφαρμόζετε αυτές τις αρχές.

- Οι καρδιακοί παλμοί αποτελούν ένα καλό μέτρο της έντασης της άσκησης.
- Η προπόνηση σε συγκεκριμένες ζώνες καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή λειτουργία και αντοχή.

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα (*Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών*, σελίδα 50) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

Εάν δεν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, χρησιμοποιήστε κάποιο από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο Internet. Ορισμένα γυμναστήρια και κέντρα υγείας παρέχουν μια εξέταση που μετρά τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας.

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
1	50–60%	Σώμα χαλαρό, αβίαστος ρυθμός, ρυθμική αναπνοή	Αερόβια προπόνηση για αρχάριους, μειώνει το στρες
2	60-70%	Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας	Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης
3	70-80%	Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση μιας συνομιλίας	Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση
4	80-90%	Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή	Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα
5	90-100%	Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή	Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Η συσκευή Venu® 3 series χρειάζεται αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στέρνο, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2.

Στη συσκευή, η εκτίμηση μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός, περιγραφή και θέση στη χρωματική ένδειξη. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect™, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO2, όπως την κατάταξη της ηλικίας και του φύλου σας.

Η μέγιστη VO2 δεν είναι διαθέσιμη όταν το ρολόι βρίσκεται σε λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου.

Μοβ	Εξαιρετική
Μπλε	Άριστη
Πράσινο	Καλή
Πορτοκαλί	Μέτρια
Κόκκινο	Κακό

Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την Firstbeat Analytics™. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (*Τυπικές τιμές μέγ. VO2*, σελίδα 91) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο. Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας*, σελίδα 56).

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας*, σελίδα 60) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών*, σελίδα 49). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο.

1. Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Προφίλ χρήστη** > **Μέγ. VO2**.

   Αν έχετε ήδη καταγράψει μια διαδρομή γρήγορου περπατήματος ή τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο, η εκτίμηση μέγ. VO2 μπορεί να είναι διαθέσιμη. Στο ρολόι εμφανίζεται η ημερομηνία τελευταίας ενημέρωσης της εκτίμησης μέγ. VO2. Το ρολόι ενημερώνει την εκτίμηση μέγ. VO2 κάθε φορά που ολοκληρώνετε περπάτημα ή τρέξιμο σε εξωτερικό χώρο διάρκειας τουλάχιστον 15 λεπτών. Μπορείτε να ξεκινήσετε μη αυτόματα έναν έλεγχο μέγ. VO2, για να λάβετε μια ενημερωμένη εκτίμηση.
3. Για να εκκινήσετε μια δοκιμασία μέγ. VO2, πατήστε στην οθόνη.
4. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2.
5. Περπατήστε ή τρέξτε με μέτρια ή υψηλή ένταση, φτάνοντας τουλάχιστον στο 70% των μέγιστων καρδιακών σας παλμών.

   Όταν ολοκληρωθεί η δοκιμή, εμφανίζεται ένα μήνυμα με την εκτιμώμενη μέγιστη VO2.

Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

Η ηλικία φυσικής κατάστασης σάς δίνει μια ιδέα για τη φυσική σας κατάσταση συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου. Το ρολόι σας χρησιμοποιεί πληροφορίες, όπως η ηλικία, ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), τα

δεδομένα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση και το ιστορικό έντονης δραστηριότητας, για την παροχή της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Αν διαθέτετε μια ζυγαριά Index™, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους αντί του BMI για τον προσδιορισμό της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Η άσκηση και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να επηρεάσουν την ηλικία της φυσικής σας κατάστασης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την πιο ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας*, σελίδα 60).

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Προφίλ χρήστη** > **Ηλικία φυσικής κατάστασης**.

Παλμικό οξύμετρο

Το ρολόι Venu® 3 series διαθέτει παλμικό οξύμετρο από τον καρπό για τη μέτρηση του κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε τον κορεσμό οξυγόνου προκειμένου να κατανοήσετε τη συνολική σας υγεία και να προσδιορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας προσαρμόζεται στο υψόμετρο. Το ρολόι σας μετρά το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας εκπέμποντας ένα φως στο δέρμα και ελέγχοντας την ποσότητα του φωτός που απορροφάται. Αυτό αναφέρεται ως SpO_2.

Στο ρολόι, οι ενδείξεις του παλμικού οξυμέτρου εμφανίζονται ως ποσοστό SpO_2. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect™, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες για τις ενδείξεις του παλμικού οξυμέτρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών (*Αλλαγή της λειτουργίας παρακολούθησης του παλμικού οξυμέτρου*, σελίδα 52). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου από τις γρήγορες ματιές παλμικού οξυμέτρου. Η ακρίβεια της ένδειξης παλμικού οξυμέτρου μπορεί να διαφέρει με βάση την κυκλοφορία αίματος, την τοποθέτηση του ρολογιού στον καρπό και την ακινησία σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου στον βρόχο γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών*, σελίδα 29).

1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.

2 Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά για να ξεκινήσει η ένδειξη.

3 Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.

4 Παραμείνετε ακίνητοι.

Το ρολόι εμφανίζει τον κορεσμό οξυγόνου σε μορφή ποσοστού και ένα γράφημα των ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου και των τιμών καρδιακών παλμών για τις τελευταίες 24 ώρες.

Αλλαγή της λειτουργίας παρακολούθησης του παλμικού οξυμέτρου

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Αισθητήρες ρολογιού** > **Παλμικό οξύμετρο** > **Λειτουργία παρακολούθησης**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ενεργοποιήσετε μετρήσεις ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα στη διάρκεια της ημέρας, επιλέξτε **Όλη την ημέρα**.

  ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενεργοποίηση της παρακολούθησης του παλμικού οξυμέτρου μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.
- Για να ενεργοποιήσετε τις συνεχείς μετρήσεις ενώ κοιμάστε, επιλέξτε **Κατά τη διάρκεια του ύπνου**.

  ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ασυνήθιστες θέσεις ύπνου μπορούν να προκαλέσουν μη φυσιολογικές, χαμηλές ενδείξεις SpO2 στη διάρκεια του ύπνου.
- Για να απενεργοποιήσετε τις αυτόματες μετρήσεις, επιλέξτε **Κατ' απαίτηση**.

Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου

Αν τα δεδομένα παλμικού οξυμέτρου είναι ασυνεπή ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Παραμείνετε ακίνητοι ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.

- Χρησιμοποιήστε λουράκι σιλικόνης ή νάιλον.
- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον οπτικό αισθητήρα που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Πλοήγηση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες πλοήγησης GPS στο ρολόι σας, για να αποθηκεύσετε τοποθεσίες, να πλοηγηθείτε σε τοποθεσίες και να επιστρέψετε στην αρχική θέση.

Αποθήκευση της θέσης σας

Για να μπορέσετε να πλοηγηθείτε σε μια αποθηκευμένη θέση, το ρολόι σας πρέπει να εντοπίσει δορυφόρους.

Μια θέση είναι ένα σημείο που καταγράφετε και αποθηκεύετε στο ρολόι. Αν θέλετε να θυμάστε ορόσημα ή να επιστρέψετε σε ένα συγκεκριμένο σημείο, μπορείτε να αποθηκεύσετε μια θέση.

1 Μεταβείτε στο σημείο όπου θέλετε να αποθηκεύσετε μια θέση.
2 Πατήστε Ⓐ.
3 Επιλέξτε **Πλοήγηση** > **Αποθήκευση θέσης**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να επισημάνετε γρήγορα μια θέση, μπορείτε να επιλέξετε το από το μενού εφαρμογών (*Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων και εφαρμογών*, σελίδα 22).

Όταν το ρολόι λάβει σήματα GPS, εμφανίζονται οι πληροφορίες θέσης.

4 Επιλέξτε το ✔.
5 Επιλέξτε ένα εικονίδιο.

Διαγραφή θέσης

1 Πατήστε Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Πλοήγηση** > **Αποθηκευμένες θέσεις**.
3 Επιλέξτε μια τοποθεσία.
4 Επιλέξτε **Διαγραφή** > ✔.

Πλοήγηση σε αποθηκευμένη θέση

Για να μπορέσετε να πλοηγηθείτε σε μια αποθηκευμένη θέση, το ρολόι σας πρέπει να εντοπίσει δορυφόρους.

1 Πατήστε Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Πλοήγηση** > **Αποθηκευμένες θέσεις**.
3 Επιλέξτε μια θέση και πατήστε **Μετάβαση σε**.
4 Πατήστε Ⓐ για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
5 Σύρετε προς τα πάνω για να δείτε την οθόνη δεδομένων πυξίδας.

Το βέλος πυξίδας δείχνει προς την αποθηκευμένη θέση.

6 Μετακινηθείτε προς τα εμπρός.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πλοήγηση μεγαλύτερης ακρίβειας, προσανατολίστε το επάνω μέρος της οθόνης προς την κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Πλοήγηση προς την αφετηρία

Για να μπορέσετε να πλοηγηθείτε πίσω στην αφετηρία σας, θα πρέπει να εντοπίσετε δορυφόρους, να ξεκινήσετε το χρονόμετρο και τη δραστηριότητά σας.

Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, μπορείτε να επιστρέψετε στην αρχική θέση σας. Για παράδειγμα, αν τρέχετε σε μια νέα πόλη και δεν είστε βέβαιοι πώς να επιστρέψετε στην αρχή του μονοπατιού ή το ξενοδοχείο, μπορείτε να πλοηγηθείτε προς τη θέση εκκίνησης. Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Πλοήγηση** > **Επιστροφή στην αρχή**.

Εμφανίζεται η πυξίδα.

3 Μετακινηθείτε προς τα εμπρός.

Το βέλος πυξίδας δείχνει προς το σημείο εκκίνησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πιο ακριβή πλοήγηση, προσανατολίστε το ρολόι σας προς την κατεύθυνση στην οποία πραγματοποιείτε πλοήγηση.

Διακοπή πλοήγησης

- Για να σταματήσετε την πλοήγηση και να συνεχίσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ και επιλέξτε το **Διακοπή πλοήγησης**.
- Για να σταματήσετε την πλοήγηση και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε το Ⓐ και επιλέξτε το ✔.

Πυξίδα

Το ρολόι διαθέτει πυξίδα 3 αξόνων με αυτόματη βαθμονόμηση. Η λειτουργία και η εμφάνιση της πυξίδας αλλάζουν ανάλογα με τη δραστηριότητά σας, εάν το GPS είναι ενεργοποιημένο και αν πραγματοποιείτε πλοήγηση σε έναν προορισμό.

Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ρύθμιση της ηλεκτρονικής πυξίδας σε εξωτερικό χώρο. Για να βελτιώσετε την ακρίβεια κατεύθυνσης, μην στέκεστε κοντά σε αντικείμενα που επηρεάζουν το μαγνητικό πεδίο, όπως οχήματα, κτήρια και εναέριες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος.

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση από προεπιλογή. Αν εντοπίσετε μη φυσιολογική συμπεριφορά της πυξίδας, για παράδειγμα, αφού διανύσετε μεγάλες αποστάσεις ή μετά από ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, μπορείτε να βαθμονομήσετε την πυξίδα.

1. Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Αισθητήρες ρολογιού** > **Πυξίδα** > **Έναρξη βαθμονόμησης**.
3. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

   ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Συνεχίστε να κουνάτε τον καρπό σας σε μια κίνηση που θυμίζει 8 μέχρι να εμφανιστεί ένα μήνυμα.

Ασύρματοι αισθητήρες

Το ρολόι σας μπορεί να αντιστοιχιστεί και να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες μέσω της τεχνολογίας ANT+® ή Bluetooth® (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 56*). Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 23*). Εάν το ρολόι σας συνοδευόταν από αισθητήρα, έχουν ήδη αντιστοιχιστεί.

Για πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά ενός συγκεκριμένου αισθητήρα Garmin® ή για να δείτε το εγχειρίδιο κατόχου, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για τον συγκεκριμένο αισθητήρα.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Αισθητήρες μπαστουνιών	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους αισθητήρες μπαστουνιών γκολφ Approach® CT10 για να παρακολουθείτε αυτόματα τις βολές σας, καθώς και τη θέση, την απόσταση και τον τύπο μπαστουνιού.
eBike	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με το eBike σας και να προβάλετε δεδομένα ποδηλάτου, όπως πληροφορίες μπαταρίας και αυτονομίας, κατά τη διάρκεια των διαδρομών σας.
Καρδιακοί παλμοί	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο, όπως το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ή HRM-Pro™ series για να βλέπετε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σας.
Αισθητήρας βημάτων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν αισθητήρα βημάτων για να καταγράψετε τον ρυθμό και την απόσταση αντί για το GPS, όταν βρίσκεστε σε εσωτερικούς χώρους προπόνησης ή όταν το σήμα του GPS είναι ασθενές.
Ακουστικά	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ακουστικά Bluetooth για να ακούσετε μουσική που έχετε φορτώσει στο ρολόι σας Venu® 3 series (*Σύνδεση ακουστικών Bluetooth®, σελίδα 62*).
Φώτα	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia™ για να βελτιώσετε την επίγνωση της κατάστασης. Με έναν προβολέα με λειτουργίες κάμερας Varia μπορείτε επίσης να βγάζετε φωτογραφίες και να καταγράφετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής (*Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia™, σελίδα 35*).
Υπολογιστής	Μπορείτε να παίζετε βιντεοπαιχνίδια στον υπολογιστή σας και να βλέπετε στατιστικά στοιχεία σε πραγματικό χρόνο στη συσκευή σας (*Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn™, σελίδα 11*).
Ισχύς	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πεντάλ μετρητή ισχύος Rally™ ή Vector™ του ποδηλάτου σας για δείτε τα δεδομένα ισχύος στο ρολόι σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ζώνες ισχύος σας, ώστε να ταιριάζουν με τους στόχους και τις ικανότητές σας ή χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνεστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (*Ρύθμιση ειδοποίησης, σελίδα 24*).
Ραντάρ	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ραντάρ καθρέπτη ποδηλάτου Varia για τη βελτίωση της επίγνωσης της κατάστασης και την αποστολή ειδοποιήσεων σχετικά με τα οχήματα που πλησιάζουν. Με ένα πίσω φως-ραντάρ με λειτουργίες κάμερας Varia, μπορείτε επίσης να βγάζετε φωτογραφίες και να καταγράφετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής (*Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia™, σελίδα 35*).
Smart Trainer	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με ένα έξυπνο προπονητήριο ποδηλάτου εσωτερικού χώρου για προσομοίωση αντίστασης ενώ ακολουθείτε πορεία, βόλτα ή άσκηση.
Ταχύτητα/ Συχνότητα πεταλιάς	Μπορείτε να συνδέσετε αισθητήρες ταχύτητας ή ρυθμού στο ποδήλατό σας και να προβάλετε τα δεδομένα κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα την περιφέρεια του τροχού σας (*Βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας, σελίδα 59*). Μπορείτε επίσης να συνδέσετε αισθητήρες ταχύτητας ή συχνότητας πεταλιάς στο αναπηρικό σας αμαξίδιο και να δείτε τα δεδομένα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Όταν ο αισθητήρας είναι συνδεδεμένος, το ρολόι σας δημιουργεί και αποθηκεύει μια δραστηριότητα στο λογαριασμό σας Garmin Connect™ κάθε φορά που ωθείτε το αμαξίδιο.
tempe	Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα θερμοκρασίας tempe™ σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει μια σταθερή πηγή με ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας.

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας ANT+® ή Bluetooth®, πρέπει να συζεύξετε το ρολόι με τον αισθητήρα. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους τύπους σύνδεσης, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/hrm_connection_types.

1 Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, εγκαταστήστε τον αισθητήρα ή πατήστε το κουμπί για να αφυπνίσετε τον αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του ασύρματου αισθητήρα σας για πληροφορίες αντιστοίχισης.

2 Πλησιάστε το ρολόι σε απόσταση έως 3 m (10 ft) από τον αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους ασύρματους αισθητήρες κατά την αντιστοίχιση.

3 Κρατήστε πατημένο το Ⓑ.

4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Αξεσουάρ** > **Προσθήκη νέου**.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλα**.
- Επιλέξτε τον τύπο αισθητηρίου.

Όταν ο αισθητήρας συζευχθεί με το ρολόι σας, η κατάσταση του αισθητήρα αλλάζει από Αναζήτηση... σε Έχει συνδεθεί. Τα δεδομένα αισθητηρίου εμφανίζονται στον βρόχο οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων*, σελίδα 23).

Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση από το αξεσουάρ καρδιακών παλμών

Τα αξεσουάρ της σειράς HRM-Fit™ και HRM-Pro™ υπολογίζουν τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση με βάση το προφίλ χρήστη και την κίνηση που καταγράφεται από τον αισθητήρα σε κάθε βήμα. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών παρέχει τα στοιχεία σχετικά με τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση όταν το GPS δεν είναι διαθέσιμο, όπως κατά τη διάρκεια του τρεξίματος σε διάδρομο. Μπορείτε να βλέπετε τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση στο συμβατό ρολόι Venu® 3 series που διαθέτετε, όταν συνδέεστε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία ANT+®. Μπορείτε επίσης να βλέπετε αυτά τα στοιχεία σε συμβατές εφαρμογές προπόνησης τρίτων όταν συνδέεστε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία Bluetooth®.

Η ακρίβεια του ρυθμού και της απόστασης βελτιώνονται με τη βαθμονόμηση.

Αυτόματη βαθμονόμηση: Η προεπιλεγμένη ρύθμιση για το ρολόι σας είναι **Αυτόματη βαθμονόμηση**. Το αξεσουάρ καρδιακών παλμών βαθμονομείται κάθε φορά που τρέχετε σε εξωτερικό χώρο έχοντάς το συνδεδεμένο στο συμβατό ρολόι Venu 3 series.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αυτόματη βαθμονόμηση δεν λειτουργεί για προφίλ δραστηριότητας σε εσωτερικό χώρο, μονοπάτια ή διαδρομές ultra run (*Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης*, σελίδα 57).

Μη αυτόματη βαθμονόμηση: Μπορείτε να επιλέξετε **Βαθμονόμηση και αποθήκευση** μετά από μια διαδρομή τρεξίματος στον διάδρομο με το συνδεδεμένο αξεσουάρ καρδιακών παλμών (*Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο*, σελίδα 10).

Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης

- Ενημερώστε το λογισμικό του ρολογιού σας Venu® 3 series (*Ενημερώσεις προϊόντος*, σελίδα 82).
- Ολοκληρώστε πολλές διαδρομές τρεξίματος σε εξωτερικούς χώρους με το GPS και το συνδεδεμένο αξεσουάρ HRM-Fit™ ή HRM-Pro™ series. Είναι σημαντικό το εύρος βημάτων σας στον εξωτερικό χώρο να αντιστοιχεί στο εύρος βημάτων στον διάδρομο.
- Εάν η διαδρομή τρεξίματος περιλαμβάνει άμμο ή βαθύ χιόνι, μεταβείτε στις ρυθμίσεις αισθητήρα και απενεργοποιήστε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση**.
- Εάν έχετε ήδη συνδεθεί σε έναν αισθητήρα βημάτων ANT+®, ορίστε την κατάσταση του αισθητήρα βημάτων σε **Απενεργοποίηση** ή αφαιρέστε τον από τη λίστα των συνδεδεμένων αισθητήρων.
- Ολοκληρώστε μια διαδρομή στον διάδρομο με μη αυτόματη βαθμονόμηση (*Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο*, σελίδα 10).
- Εάν οι αυτόματες και οι μη αυτόματες βαθμονομήσεις δεν φαίνονται ακριβείς, μεταβείτε στις ρυθμίσεις του αισθητήρα και επιλέξτε **Αισθητ. ΚΠ με ρυθμό/απόστ.** > **Επαναφορά δεδομένων βαθμονόμησης**.

  ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δοκιμάσετε να απενεργοποιήσετε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση** και, στη συνέχεια, να πραγματοποιήσετε ξανά μη αυτόματη βαθμονόμηση (*Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο*, σελίδα 10).

Ισχύς τρεξίματος

Η ισχύς τρεξίματος Garmin® υπολογίζεται βάσει μετρούμενων πληροφοριών δυναμικής τρεξίματος, της μάζας του χρήστη, περιβαλλοντικών δεδομένων και άλλων δεδομένων αισθητήρα. Η μέτρηση ισχύος υπολογίζει την ποσότητα ισχύος που ασκεί ένας δρομέας στην επιφάνεια του δρόμου και εμφανίζεται σε watt. Η χρήση της ισχύος τρεξίματος ως μετρητή της προσπάθειας μπορεί να είναι πιο χρήσιμη

σε ορισμένους δρομείς σε σχέση με τα δεδομένα ρυθμού ή καρδιακού παλμού. Η ισχύς τρεξίματος μπορεί να ανταποκρίνεται καλύτερα από τους καρδιακούς παλμούς όσον αφορά την ένδειξη του επιπέδου προσπάθειας, ενώ μπορεί επίσης να συνεκτιμήσει τις ανηφόρες, τις κατηφόρες και τον άνεμο, κάτι το οποίο δεν μπορεί να κάνει η μέτρηση του ρυθμού.

Η ισχύς τρεξίματος μπορεί να μετρηθεί με τους αισθητήρες ρολογιού. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων της ισχύος τρεξίματος, για να δείτε την παραγόμενη ισχύ σας και να κάνετε προσαρμογές στην προπόνησή σας (*Πεδία δεδομένων*, σελίδα 88). Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις ισχύος, ώστε να ειδοποιείστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (*Ειδοποιήσεις δραστηριότητας*, σελίδα 24).

Οι ζώνες ισχύος τρεξίματος είναι παρόμοιες με τις ζώνες ισχύος ποδηλασίας. Οι τιμές για τις ζώνες είναι προεπιλεγμένες με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Μπορείτε να δείτε τις ζώνες σας στον λογαριασμό Garmin Connect™.

Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος

Πατήστε το Ⓐ, επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος και κατόπιν επιλέξτε το ^ > **Ρυθμίσεις** > **Ισχύς λειτουργίας**.

Κατάσταση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την καταγραφή δεδομένων ισχύος τρεξίματος της Garmin®.

Υπολογισμός ανέμου: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη χρήση δεδομένων ανέμου κατά τον υπολογισμό της ισχύος τρεξίματός σας. Τα δεδομένα ανέμου είναι ένας συνδυασμός των δεδομένων ταχύτητας, κατεύθυνσης και βαρομέτρου από το ρολόι σας και των διαθέσιμων δεδομένων ανέμου από το τηλέφωνό σας.

Δυναμική τρεξίματος

Η δυναμική τρεξίματος παρέχει σχόλια σχετικά με την τεχνική του τρεξίματός σας. Το ρολόι σας Venu® 3 series διαθέτει επιταχυνσιόμετρο για τον υπολογισμό πέντε στοιχείων μέτρησης για την τεχνική του τρεξίματος. Μπορείτε να δείτε τα δεδομένα σας για τη δυναμική τρεξίματος στην εφαρμογή Garmin Connect™.

Metriko systima	Περιγραφή
Ρυθμός τρεξίματος	Ο ρυθμός βημάτων είναι ο αριθμός των βημάτων ανά λεπτό. Εμφανίζει τα συνολικά βήματα (συνδυασμός δεξιάς και αριστερής πλευράς).
Κατακόρυφη ταλάντωση	Η κατακόρυφη ταλάντωση είναι η αναπήδηση κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει την κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά.
Χρόνος επαφής με το έδαφος	Ο χρόνος επαφής με το έδαφος είναι το χρονικό διάστημα σε κάθε βήμα που ακουμπάτε το έδαφος ενώ τρέχετε. Μετράται σε κλάσματα δευτερολέπτου. **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ο χρόνος επαφής με το έδαφος δεν είναι διαθέσιμος ενώ περπατάτε.
Μήκος βηματισμού	Το μήκος βηματισμού είναι η απόσταση διασκελισμού από το ένα πάτημα έως το επόμενο. Μετράται σε μέτρα.
Κατακόρυφη αναλογία	Η κατακόρυφη αναλογία είναι η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Οι μικρότεροι αριθμοί συνήθως υποδεικνύουν καλύτερη τεχνική τρεξίματος.

Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος

Η Garmin® πραγματοποίησε έρευνα σε πολλούς δρομείς όλων των διαφορετικών δυνατοτήτων. Οι τιμές δεδομένων στην κόκκινη ή την πορτοκαλί ζώνη είναι τυπικές για λιγότερο έμπειρους ή πιο αργούς δρομείς. Οι τιμές δεδομένων στην πράσινη, την μπλε ή τη μοβ ζώνη είναι τυπικές για πιο έμπειρους ή πιο γρήγορους δρομείς. Οι πιο έμπειροι δρομείς τείνουν να παρουσιάζουν μικρότερους χρόνους επαφής με το έδαφος, χαμηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση, χαμηλότερη κατακόρυφη αναλογία και υψηλότερο ρυθμό βημάτων σε σύγκριση με τους λιγότερο έμπειρους δρομείς. Ωστόσο, οι ψηλότεροι δρομείς συνήθως έχουν ελαφρώς μικρότερους ρυθμούς βημάτων, μεγαλύτερους βηματισμούς και ελαφρώς υψηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση. Η κατακόρυφη αναλογία είναι η κατακόρυφη ταλάντωση διαιρεμένη με το μήκος βηματισμού. Δεν συσχετίζεται με το ύψος.

Για πρόσθετες θεωρίες και ερμηνείες των δεδομένων δυναμικής τρεξίματος, μπορείτε να κάνετε αναζήτηση σε εκδόσεις και ιστοτόπους που ειδικεύονται σε θέματα τρεξίματος.

Χρωματική ζώνη	Εκατοστημόριο σε ζώνη	Εύρος ρυθμού βημάτων
Μοβ	>95	>183 spm
Μπλε	70-95	174–183 spm
Πράσινο	30-69	164-173 spm

Χρωματική ζώνη	Εκατοστημόριο σε ζώνη	Εύρος ρυθμού βημάτων
Πορτοκαλί	5-29	153-163 spm
Κόκκινο	<5	<153 spm

Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν συμβατό αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς για να στείλετε δεδομένα στο ρολόι σας.

- Πραγματοποιήστε σύζευξη του αισθητήρα με το ρολόι σας (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας*, σελίδα 56).
- Ρυθμίστε το μέγεθος τροχών (*Βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας*, σελίδα 59).
- Πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο (*Έναρξη δραστηριότητας*, σελίδα 8).

Βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τον αισθητήρα ταχύτητας, πρέπει να συζεύξετε το ρολόι σας με έναν συμβατό αισθητήρα ταχύτητας (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας*, σελίδα 56).

Η μη αυτόματη βαθμονόμηση είναι προαιρετική και μπορεί να βελτιώσει την ακρίβεια.

1. Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Αξεσουάρ** > **Ταχύτητα/Συχνότητα πεταλιάς** > **Μέγεθος τροχού**.
3. Ορίστε μια επιλογή:
   - Επιλέξτε **Αυτόματα** για αυτόματο υπολογισμό του μεγέθους τροχών και βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας.
   - Επιλέξτε **Μη αυτόματα** και εισαγάγετε το μέγεθος τροχών για μη αυτόματη βαθμονόμηση του αισθητήρα ταχύτητας (*Μέγεθος και διάμετρος τροχών*, σελίδα 91).

Προπόνηση με μετρητές ισχύος

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση **buy.garmin.com** για να δείτε τη λίστα μετρητών ισχύος που είναι συμβατοί με τη συσκευή Venu® 3 series (όπως Rally™ και Vector™).
- Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το μετρητή ισχύος σας.
- Προσαρμόστε τις ζώνες ισχύος ώστε να αντιστοιχούν στους στόχους και στις ικανότητές σας.
- Χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνεστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (*Ρύθμιση ειδοποίησης*, σελίδα 24).
- Προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων ισχύος (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων*, σελίδα 23).

Επίγνωση της κατάστασης

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσκευή Varia™ μπορεί να βελτιώσει την επίγνωση της κατάστασης. Δεν αντικαθιστά, ωστόσο, την ευθύνη του ποδηλάτη να είναι προσεκτικός ή την ορθή κρίση του. Φροντίζετε να έχετε πάντοτε επίγνωση του περιβάλλοντα χώρου και να χειρίζεστε το ποδήλατο με ασφάλεια. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

Η συσκευή Venu® 3 series μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia και το ραντάρ καθρέπτη (*Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia™*, σελίδα 35). Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου της συσκευής σας Varia για περισσότερες πληροφορίες.

tempe™

Η συσκευή σας είναι συμβατή με τον αισθητήρα θερμοκρασίας tempe. Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει μια σταθερή πηγή με ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας. Πρέπει να κάνετε αντιστοίχιση του αισθητήρα tempe με τη συσκευή σας για να εμφανίζονται δεδομένα θερμοκρασίας. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε τις οδηγίες για τον αισθητήρα tempe.

Προφίλ χρήστη

Μπορείτε να ενημερώσετε το προφίλ χρήστη σας στο ρολόι σας ή στην εφαρμογή Garmin Connect™.

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις για το φύλο, το έτος γέννησης, το ύψος, το βάρος, τον καρπό και τις ζώνες καρδιακών παλμών (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 49*). Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

1. Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2. Επιλέξτε το **Ρυθμίσεις** > **Προφίλ χρήστη**.
3. Ορίστε μια επιλογή.

Ρυθμίσεις φύλου

Όταν ρυθμίζετε για πρώτη φορά το ρολόι, πρέπει να επιλέξετε ένα φύλο. Οι περισσότεροι αλγόριθμοι φυσικής κατάστασης και προπόνησης είναι δυαδικοί. Για τα πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin® συνιστά να επιλέγετε το φύλο που σας αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Μετά την αρχική ρύθμιση, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις προφίλ στον λογαριασμό σας Garmin Connect™.

Προφίλ και απόρρητο: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τα δεδομένα στο δημόσιο προφίλ σας.

Ρυθμίσεις χρήστη: Ορίζει το φύλο σας. Εάν επιλέξετε Δεν καθορίστηκε, οι αλγόριθμοι που απαιτούν δυαδική καταχώρηση θα χρησιμοποιήσουν το φύλο που καθορίσατε κατά την πρώτη ρύθμιση του ρολογιού.

Λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου

Η λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου ενημερώνει τις γρήγορες ματιές, τις εφαρμογές και τις διαθέσιμες δραστηριότητές σας. Για παράδειγμα, η λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου έχει δραστηριότητες ώθησης και χειροκίνητης ποδηλασίας εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, όπως Ταχύτητα ώθησης - τρεξίματος και Ταχύτητα ώθησης - περπατήματος, αντί για δραστηριότητες τρεξίματος και περπατήματος. Όταν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου, το ρολόι Venu® 3 series καταγράφει τις κινήσεις σας ως ωθήσεις και όχι ως βήματα. Τα εικονίδια επίσης ενημερώνονται για να αντιπροσωπεύουν έναν χρήστη αναπηρικού αμαξιδίου. Το ρολόι δεν ενημερώνει την εκτίμηση μέγ. VO2 ενώ βρίσκεστε σε λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου. Η ανίχνευση συμβάντος είναι επίσης απενεργοποιημένη.

Την πρώτη φορά που ενεργοποιείτε τη λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου στο ρολόι σας, μπορείτε να επιλέξετε τη συχνότητα της άσκησης για να ρυθμίσετε το επίπεδο δραστηριότητάς σας με τον σωστό αλγόριθμο. Ενώ η λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου είναι ενεργοποιημένη, μπορείτε να αντιστοιχίσετε έναν αισθητήρα ρυθμού πεταλιάς για να λαμβάνετε την απόσταση και την ταχύτητα σε δραστηριότητες όπως η χειροκίνητη ποδηλασία. Για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο, σας ζητείται να αντιστοιχίσετε έναν αισθητήρα ταχύτητας για δεδομένα ταχύτητας, αλλά δεν απαιτείται αισθητήρας ταχύτητας για την καταγραφή της δραστηριότητας. Για πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά ενός συγκεκριμένου αισθητήρα Garmin® ή για να δείτε το εγχειρίδιο κατόχου, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για τον συγκεκριμένο αισθητήρα.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου στις ρυθμίσεις του προφίλ χρήστη σας (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 60*).

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη φυσιολογία του αναπηρικού αμαξιδίου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Μουσική

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Υπάρχουν τρεις διαφορετικές επιλογές αναπαραγωγής μουσικής για το ρολόι Venu® 3 series.

- Μουσική παρόχου τρίτου μέρους
- Προσωπικό περιεχόμενο ήχου
- Μουσική αποθηκευμένη στο τηλέφωνό σου

Σε ένα ρολόι Venu 3 series, μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη περιεχομένου ήχου στο ρολόι σας από τον υπολογιστή σας ή από έναν τρίτο πάροχο, ώστε να μπορείτε να το ακούτε όταν δεν έχετε κοντά σας το τηλέφωνό σας. Για να ακούσετε το περιεχόμενο ήχου που είναι αποθηκευμένο στο ρολόι σας, μπορείτε να συνδέσετε ακουστικά Bluetooth®. Μπορείτε επίσης να ακούσετε ηχητικό περιεχόμενο απευθείας μέσω του ηχείου στο ρολόι σας.

Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου

Για να μπορείτε να στείλετε την προσωπική σας μουσική στο ρολόι σας, πρέπει να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Express™ στον υπολογιστή σας (garmin.com/express).

Μπορείτε να φορτώσετε προσωπικά αρχεία ήχου, όπως .mp3 και .m4a, σε ένα ρολόι Venu® 3 series από τον υπολογιστή σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/musicfiles .

1. Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB που περιλαμβάνεται.
2. Στον υπολογιστή σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express, επιλέξτε το ρολόι σας και κατόπιν επιλέξτε **Μουσική**.

   ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για υπολογιστές Windows®, μπορείτε να επιλέξετε και να μεταβείτε στον φάκελο με τα αρχεία ήχου σας. Για υπολογιστές Apple®, η εφαρμογή Garmin Express χρησιμοποιεί τη βιβλιοθήκη iTunes®.
3. Στη λίστα **Η μουσική μου** ή **iTunes Library** επιλέξτε μια κατηγορία αρχείων ήχου, όπως τραγούδια ή λίστες αναπαραγωγής.
4. Επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου για τα αρχεία ήχου και μετά επιλέξτε **Αποστολή σε συσκευή**.
5. Αν χρειάζεται, στη λίστα Venu 3 series, επιλέξτε μια κατηγορία, επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου και επιλέξτε **Κατάργηση από τη συσκευή** για να καταργήσετε αρχεία ήχου.

Σύνδεση σε τρίτο πάροχο

Για να μπορέσετε να πραγματοποιήσετε λήψη αρχείων μουσικής ή ήχου στο ρολόι σας από υποστηριζόμενο τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδέσετε τον πάροχο στο ρολόι σας.

Ορισμένες επιλογές τρίτων παρόχων μουσικής είναι ήδη εγκατεστημένες στο ρολόι σας.

Για περισσότερες επιλογές, μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Connect IQ™ στο τηλέφωνό σας (*Λήψη λειτουργιών του Connect IQ™*, σελίδα 70).

1. Πατήστε Ⓐ.
2. Επιλέξτε **Εφαρμογές** > **Κατάστημα Connect IQ™**.
3. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να εγκαταστήσετε έναν τρίτο πάροχο μουσικής.
4. Από το μενού εφαρμογών στο ρολόι, επιλέξτε **Μουσική**.
5. Επιλέξτε τον πάροχο μουσικής.

   ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν θέλετε να επιλέξετε άλλο πάροχο, πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ, επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Μουσική** > **Πάροχοι μουσικής** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο

Για να πραγματοποιήσετε λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi® (*Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi®*, σελίδα 67).

1. Από το μενού εφαρμογών στο ρολόι, επιλέξτε **Μουσική**.
2. Κρατήστε πατημένο το Ⓑ.
3. Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής**.
4. Επιλέξτε ένα συνδεδεμένο πάροχο ή επιλέξτε **Προσθήκη εφαρμογών μουσικής** για να προσθέσετε έναν πάροχο μουσικής από το κατάστημα Connect IQ™.
5. Επιλέξτε μια λίστα αναπαραγωγής ή ένα άλλο στοιχείο για λήψη στο ρολόι.
6. Αν είναι απαραίτητο, πατήστε Ⓑ, μέχρι να σας ζητηθεί να κάνετε συγχρονισμό με την υπηρεσία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λήψη περιεχομένου ήχου μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την μπαταρία. Ίσως χρειαστεί να συνδέσετε το ρολόι με εξωτερική πηγή τροφοδοσίας στην περίπτωση που η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.

Αποσύνδεση από τρίτο πάροχο

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect™, επιλέξτε •••.
2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και επιλέξτε το ρολόι σας.
3 Επιλέξτε **Μουσική**.
4 Επιλέξτε έναν εγκατεστημένο τρίτο πάροχο και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να αποσυνδέσετε τον τρίτο πάροχο από το ρολόι σας.

Σύνδεση ακουστικών Bluetooth®

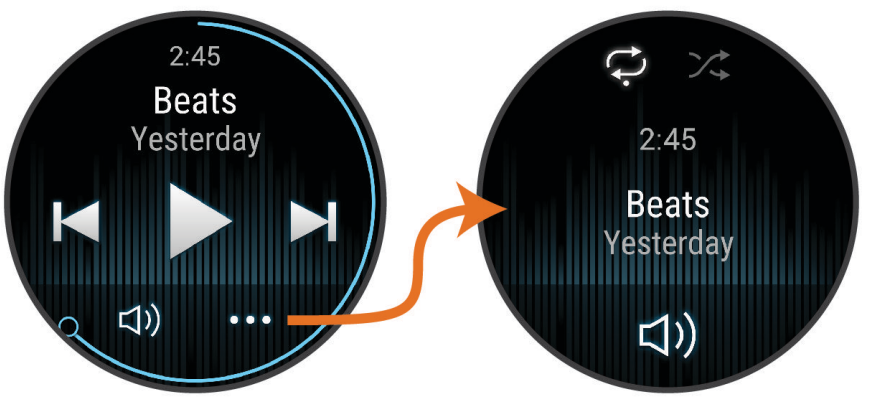
1 Τα ακουστικά πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 2 m (6,6 ft) από το ρολόι σας.
2 Ενεργοποιήστε τη λειτουργία σύζευξης στα ακουστικά.
3 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Μουσική** > **Ακουστικά** > **Προσθήκη νέου**.
5 Επιλέξτε τα ακουστικά σας για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης.

Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής

1 Από το μενού εφαρμογών στο ρολόι, επιλέξτε **Μουσική**.
2 Κρατήστε πατημένο το Ⓑ.
3 Ορίστε μια επιλογή:
   • Εάν αυτή είναι η πρώτη φορά που ακούτε μουσική, επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Μουσική** > **Πάροχοι μουσικής**.
   • Εάν αυτή δεν είναι η πρώτη φορά που ακούτε μουσική, επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής**.
4 Ορίστε μια επιλογή:
   • Για να ακούσετε τη μουσική που έχετε λάβει στο ρολόι από τον υπολογιστή σας, επιλέξτε **Η μουσική μου** και ορίστε μια επιλογή (*Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου*, σελίδα 61).
   • Για να ακούσετε μουσική από τρίτο πάροχο, επιλέξτε το όνομα του παρόχου και μια λίστα αναπαραγωγής.
   • Για να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας, επιλέξτε **Τηλέφωνο**.
5 Εάν είναι απαραίτητο, συνδέστε τα ακουστικά Bluetooth® (*Σύνδεση ακουστικών Bluetooth®*, σελίδα 62).
6 Επιλέξτε το ▶.

Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής μπορεί να φαίνονται διαφορετικά, ανάλογα με την επιλεγμένη πηγή μουσικής.



•••	Επιλέξτε το για να προβάλετε περισσότερα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.
🔊	Επιλέξτε το για ρύθμιση της έντασης ήχου.

▶	Επιλέξτε το για να πραγματοποιήσετε αναπαραγωγή και παύση του τρέχοντος αρχείου ήχου.
▶|	Επιλέξτε το για να μεταβείτε στο επόμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε γρήγορα προς τα εμπρός στο τρέχον αρχείο ήχου.
|◀	Επιλέξτε το για να επανεκκινήσετε το τρέχον αρχείο ήχου. Επιλέξτε το δύο φορές για να μεταβείτε στο προηγούμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε προς τα πίσω στο τρέχον αρχείο ήχου.
	Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία επανάληψης.
	Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής σε τυχαία σειρά.

Συνδεσιμότητα

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας όταν το αντιστοιχίζετε με το συμβατό τηλέφωνό σας (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου*, σελίδα 64). Υπάρχουν επίσης διαθέσιμες πρόσθετες λειτουργίες όταν συνδέετε το ρολόι σας σε ένα δίκτυο Wi-Fi® (*Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi®*, σελίδα 67).

Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας τηλεφώνου είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας Venu® 3 series όταν το αντιστοιχίζετε μέσω της εφαρμογής Garmin Connect™ (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου*, σελίδα 64).

- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή Garmin Connect, την εφαρμογή Connect IQ™ και άλλες (*Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή*, σελίδα 68)
- Γρήγορες ματιές (*Γρήγορες ματιές*, σελίδα 27)
- Λειτουργίες μενού στοιχείων ελέγχου (*Στοιχεία ελέγχου*, σελίδα 35)
- Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης (*Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας*, σελίδα 72)
- Αλληλεπιδράσεις τηλεφώνου, όπως ειδοποιήσεις (*Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth®*, σελίδα 66)

Αντιστοίχιση τηλεφώνου

Για να ρυθμίσετε το ρολόι Venu® 3 series, πρέπει να το αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect™ και τις ρυθμίσεις του Bluetooth® στο τηλέφωνό σας.

1. Στη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης στο ρολόι σας, επιλέξτε το ✔ όταν σας ζητηθεί να κάνετε αντιστοίχιση με το τηλέφωνό σας.

   ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν είχατε προηγουμένως παραλείψει τη διαδικασία αντιστοίχισης, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το Ⓑ και να επιλέξετε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Συνδεσιμότητα** > **Τηλέφωνο** > **Αντιστοίχιση τηλεφώνου** για να μεταβείτε χειροκίνητα στη λειτουργία αντιστοίχισης.
2. Σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης και ρύθμισης.

Προβολή ειδοποιήσεων

1. Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά ειδοποιήσεων.
2. Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά.
3. Επιλέξτε μια ειδοποίηση για να τη διαβάσετε ολόκληρη.
4. Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω για να δείτε τις επιλογές ειδοποιήσεων.
5. Ορίστε μια επιλογή:
   - Προκειμένου να πραγματοποιήσετε μια ενέργεια για την ειδοποίηση, επιλέξτε μια ενέργεια, όπως **Ματαίωση** ή **Απάντηση**.

     Οι διαθέσιμες ενέργειες εξαρτώνται από τον τύπο της ειδοποίησης και το λειτουργικό σύστημα του τηλεφώνου σας. Όταν ακυρώνετε μια ειδοποίηση στο τηλέφωνό σας ή στο ρολόι Venu® 3 series, δεν εμφανίζεται πλέον στη γρήγορη ματιά.
   - Για να επιστρέψετε στη λίστα ειδοποιήσεων, σύρετε το δάκτυλό σας προς τα δεξιά.

Απάντηση με προσαρμοσμένο μήνυμα κειμένου

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο σε τηλέφωνο Android™ που χρησιμοποιεί τεχνολογία Bluetooth®.

Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου στο ρολόι Venu® 3 series που διαθέτετε, μπορείτε να στέλνετε μια γρήγορη απάντηση επιλέγοντας από μια λίστα μηνυμάτων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα μηνύματα στην εφαρμογή Garmin Connect™.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία στέλνει μηνύματα κειμένου χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας. Μπορεί να ισχύουν οι περιορισμοί και οι χρεώσεις για τα συνηθισμένα μηνύματα κειμένου. Επικοινωνήστε με τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας για περισσότερες πληροφορίες.

1. Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά ειδοποιήσεων.
2. Επιλέξτε τη γρήγορη ματιά.
3. Επιλέξτε μια ειδοποίηση μηνυμάτων κειμένου.
4. Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω για να δείτε τις επιλογές ειδοποιήσεων.
5. Επιλέξτε **Απάντηση**.
6. Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.

   Το τηλέφωνό σας στέλνει το επιλεγμένο μήνυμα ως μήνυμα κειμένου.

Κλήση από το ρολόι

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο σε συμβατό τηλέφωνο που χρησιμοποιεί τεχνολογία Bluetooth®.

1 Πατήστε το Ⓐ.
2 Επιλέξτε **Εφαρμογές** > **Τηλέφωνο**.
3 Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να καλέσετε έναν αριθμό τηλεφώνου χρησιμοποιώντας το πληκτρολόγιο κλήσης, επιλέξτε το , καλέστε τον αριθμό τηλεφώνου και επιλέξτε το .
   - Για να καλέσετε έναν αριθμό τηλεφώνου από τις επαφές σας, επιλέξτε το , επιλέξτε ένα όνομα επαφής και κατόπιν επιλέξτε έναν αριθμό τηλεφώνου (*Προσθήκη επαφών*, σελίδα 73).
   - Για να δείτε τις πρόσφατες κλήσεις που πραγματοποιήθηκαν ή λήφθηκαν στο ρολόι, σύρετε προς τα επάνω.

     ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι δεν συγχρονίζεται με τη λίστα πρόσφατων κλήσεων στο τηλέφωνό σας.

   ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε το για να τερματίσετε την κλήση πριν συνδεθεί η κλήση.

Λήψη εισερχόμενης κλήσης

Όταν λαμβάνετε μια τηλεφωνική κλήση στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, το ρολόι Venu® 3 series εμφανίζει το όνομα ή τον αριθμό τηλεφώνου του καλούντος.

- Για να αποδεχτείτε την κλήση, επιλέξτε .
- Για να απορρίψετε την κλήση, επιλέξτε .
- Για να απορρίψετε την κλήση και να στείλετε αμέσως μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, επιλέξτε και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.

  ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να στείλετε μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, πρέπει να είστε συνδεδεμένοι σε ένα συμβατό τηλέφωνο Android™ που χρησιμοποιεί την τεχνολογία Bluetooth®.

Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε το ρολόι σας Venu® 3 series, ώστε να αναπαράγει ανακοινώσεις κατάστασης παρότρυνσης κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή άλλης δραστηριότητας. Τα ηχητικά μηνύματα αναπαράγονται στα συνδεδεμένα ακουστικά Bluetooth®, εάν είναι διαθέσιμα. Κατά τη διάρκεια ενός ηχητικού μηνύματος, το ρολόι μειώνει την ένταση του κύριου ήχου, για να ακουστεί η ανακοίνωση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

1 Κρατήστε πατημένο το Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Ηχητικά μηνύματα**.
3 Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να ακούτε ένα μήνυμα για κάθε γύρο, επιλέξτε **Ειδοπ. γύρου**.
   - Για να προσαρμόσετε μηνύματα με τις πληροφορίες ρυθμού και ταχύτητας, επιλέξτε **Ειδοποίηση ρυθμού/ταχύτητας**.
   - Για να προσαρμόσετε μηνύματα με τις πληροφορίες καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Ειδοποίηση καρδιακών παλμών**.
   - Για να προσαρμόσετε μηνύματα με δεδομένα ισχύος, επιλέξτε **Ειδοποίηση ισχύος**.
   - Για να ακούτε μηνύματα όταν ξεκινάτε και όταν σταματάτε το χρονόμετρο δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας Auto Pause®, επιλέξτε **Συμβ. χρον. δρ.**.
   - Για να ενεργοποιήσετε την αναπαραγωγή ειδοποιήσεων άσκησης ως ηχητικά μηνύματα, επιλέξτε **Ειδ. ασκήσεων**.
   - Για να ακούτε ειδοποιήσεις δραστηριότητας να αναπαράγονται ως ηχητικό μήνυμα, επιλέξτε **Ειδοπ. δραστηρ.** (*Ειδοποιήσεις δραστηριότητας*, σελίδα 24).
   - Για να αλλάξετε τη γλώσσα ή τη διάλεκτο των φωνητικών εντολών, επιλέξτε **Διάλεκτος**.
   - Για να αλλάξετε τη φωνή των μηνυμάτων σε ανδρική ή γυναικεία, επιλέξτε **Φωνή**.
   - Για να ορίσετε τη συσκευή ήχου που χρησιμοποιείται για τις φωνητικές ειδοποιήσεις, επιλέξτε **Έξοδος ήχου**.

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό τηλέφωνό σας, για να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι Venu® 3 series.

Ορίστε μια επιλογή:

- Αν χρησιμοποιείτε ένα iPhone®, μεταβείτε στις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων iOS® και επιλέξτε τις ειδοποιήσεις που θα εμφανίζονται στο τηλέφωνο και το ρολόι σας.

  ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όλες οι ειδοποιήσεις που ενεργοποιείτε στο iPhone εμφανίζονται και στο ρολόι σας.
- Αν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Android™, από την εφαρμογή Garmin Connect™, επιλέξτε ••• > **Ρυθμίσεις** > **Ειδοποιήσεις** > **Ειδοποιήσεις εφαρμογών** και επιλέξτε τις ειδοποιήσεις που θέλετε να εμφανίζονται στο ρολόι σας.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth®

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Venu® 3 series με ένα συμβατό τηλέφωνο (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου*, σελίδα 64).

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Ειδοποιήσεις και προειδοποιήσεις** > **Έξυπνες ειδοποιήσεις**.
3 Ορίστε μια επιλογή:
   - Επιλέξτε **Γενική χρήση** για να ορίσετε τις προτιμήσεις για τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στη λειτουργία ρολογιού.
   - Επιλέξτε **Στη διάρκεια δραστηριότητας** για να ορίσετε τις προτιμήσεις για τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται κατά την καταγραφή μιας δραστηριότητας.
   - Επιλέξτε **Κατά τη διάρκεια του ύπνου** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία **Μην ενοχλείτε**.
   - Επιλέξτε **Απόρρητο** για να ορίσετε μια προτίμηση απορρήτου.

Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth®

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth από το μενού στοιχείων ελέγχου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου*, σελίδα 36).

1 Πατήστε παρατεταμένα το Ⓐ για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
2 Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth στο ρολόι Venu® 3 series που διαθέτετε.

   Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το τηλέφωνό σας, για να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

Χρήση του φωνητικού βοηθού

Για να χρησιμοποιήσετε τον φωνητικό βοηθό, το ρολόι σας πρέπει να είναι συνδεδεμένο σε συμβατό τηλέφωνο μέσω της τεχνολογίας Bluetooth® (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου*, σελίδα 64). Για πληροφορίες σχετικά με τα συμβατά τηλέφωνα, μεταβείτε στο garmin.com/voicefunctionality.

Μπορείτε να επικοινωνείτε με τον φωνητικό βοηθό στο τηλέφωνό σας, χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο ηχείο και το μικρόφωνο στο ρολόι σας. Για συμβουλές σχετικά με τον τρόπο ρύθμισης του φωνητικού βοηθού, μεταβείτε στο garmin.com/voicefunctionality/tips.

1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το Ⓒ.

   Όταν συνδέεστε με τον φωνητικό βοηθό του τηλεφώνου σας, εμφανίζεται το .
2 Πείτε μια φράση εντολής, όπως *Κλήση μαμά* ή *Αποστολή μηνύματος κειμένου*.

   ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επικοινωνία από τον φωνητικό βοηθό είναι μόνο ηχητική.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι Venu® 3 series, ώστε να σας ειδοποιεί κατά τη σύνδεση και αποσύνδεση του αντιστοιχισμένου τηλεφώνου σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth®.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ειδοποιήσεις σύνδεσης με τηλέφωνο είναι απενεργοποιημένες από προεπιλογή.

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Συνδεσιμότητα** > **Τηλέφωνο** > **Συνδεδεμένες ειδοποιήσεις**.

Εύρεση του τηλεφώνου σας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία για να εντοπίσετε ένα χαμένο τηλέφωνο που έχει συζευχθεί με την τεχνολογία Bluetooth και βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓐ.
2 Επιλέξτε .

Εμφανίζονται γραμμές ισχύος σήματος στην οθόνη του Venu® 3 series και ακούγεται μια ηχητική ειδοποίηση στο τηλέφωνό σας. Οι γραμμές αυξάνονται καθώς μετακινείστε πιο κοντά στο τηλέφωνό σας.

3 Πατήστε το Ⓑ για να σταματήσει η αναζήτηση.

Εντοπισμός ενός τηλεφώνου που χάθηκε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS

Το ρολόι σας Venu® 3 series αποθηκεύει αυτόματα μια θέση GPS όταν η τεχνολογία Bluetooth® στο αντιστοιχισμένο σας τηλέφωνο αποσυνδεθεί κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας GPS. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία για να βοηθήσετε στον εντοπισμό ενός τηλεφώνου που έχει χαθεί κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα GPS.
2 Όταν σας ζητηθεί να πλοηγηθείτε στην τελευταία γνωστή τοποθεσία της συσκευής σας, επιλέξτε το ✔.
3 Προσανατολιστείτε, έτσι ώστε ο δείκτης διόπτευσης να γίνει πράσινος, γεγονός που υποδεικνύει την κατεύθυνση κίνησης.
4 Σύρετε προς τα κάτω για να επανασυνδέσετε το ρολόι σας με το τηλέφωνό σας (προαιρετικό).
Ακούγεται μια ηχητική ειδοποίηση στο τηλέφωνό σας.
5 Πλοηγηθείτε στο τηλέφωνό σας.
6 Όταν το ρολόι σας βρεθεί σε εμβέλεια εντός Bluetooth από το τηλέφωνό σας, εμφανίζεται στην οθόνη η ισχύς του σήματος Bluetooth.
Η ισχύς του σήματος αυξάνεται καθώς πλησιάζετε προς το τηλέφωνο.

Απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων για τη λειτουργία "Εύρεση του τηλεφώνου μου"

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Συνδεσιμότητα** > **Τηλέφωνο** > **Ειδ. για "Εύρ. του τηλ. μου"**.

Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τις δονήσεις και την προβολή ενημερώσεων και ειδοποιήσεων χρησιμοποιώντας τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε" (*Προσαρμογή των ρυθμίσεων εμφάνισης*, σελίδα 77). Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία όσο κοιμάστε ή βλέπετε μια ταινία.

- Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε μη αυτόματα τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", πατήστε παρατεταμένα το Ⓐ και επιλέξτε το ⛔.
- Για αυτόματη ενεργοποίηση της λειτουργίας "Μην ενοχλείτε" κατά τη διάρκεια των ωρών ύπνου σας, ανοίξτε τις ρυθμίσεις της συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect™ και επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** > **Έξυπνες ειδοποιήσεις** > **Κατά τη διάρκεια του ύπνου**.

Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi®

Το Η συνδεσιμότητα

Αποστολές δεδομένων δραστηριοτήτων στο λογαριασμό Garmin Connect™ που διαθέτετε: Αποστέλλει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect, μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή της δραστηριότητας.

Περιεχόμενο ήχου: Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε περιεχόμενο ήχου από τρίτους παρόχους.

Ενημερώσεις λογισμικού: Μπορείτε να κάνετε λήψη και εγκατάσταση του πιο πρόσφατου λογισμικού.

Ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης: Μπορείτε να αναζητάτε και να επιλέγετε ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Την επόμενη φορά που το ρολόι σας θα συνδεθεί σε Wi-Fi, τα αρχεία θα σταλούν στο ρολόι σας.

Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi®

Μπορείτε να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi από το ρολόι σας, μέσω της εφαρμογής Garmin Connect™ στο τηλέφωνό σας ή μέσω της εφαρμογής Garmin Express™ στον υπολογιστή σας (*Χρήση του Garmin Connect™ στον υπολογιστή σας*, σελίδα 69).

Για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με έναν τρίτο πάροχο μουσικής, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi. Μπορείτε επίσης να συνδέσετε το ρολόι σε ένα δίκτυο Wi-Fi, για να αυξήσετε την ταχύτητα μεταφοράς μεγαλύτερων αρχείων.

1 Μετακινηθείτε εντός της εμβέλειας ενός δικτύου Wi-Fi.
2 Για να συνδεθείτε από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ••• > **Συσκευές Garmin** και κατόπιν επιλέξτε το ρολόι σας.
3 Επιλέξτε **Σύστημα** > **Συνδεσιμότητα** > **Wi-Fi** > **Τα δίκτυά μου** > **Προσθήκη δικτύου**.

4 Επιλέξτε ένα διαθέσιμο δίκτυο Wi-Fi και πληκτρολογήστε τα στοιχεία σύνδεσης.

Τηλέφωνο και ρυθμίσεις Bluetooth®

Πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Συνδεσιμότητα** > **Τηλέφωνο**.

Κατάσταση: Εμφανίζει την τρέχουσα κατάσταση σύνδεσης Bluetooth και σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε/απενεργοποιείτε την τεχνολογία Bluetooth.

Συνδεδεμένες ειδοποιήσεις: Σας ειδοποιεί όταν το συζευγμένο τηλέφωνό σας συνδέεται και αποσυνδέεται.

Αντιστοίχιση τηλεφώνου: Συνδέει τη συσκευή σας με ένα συμβατό τηλέφωνο που διαθέτει τεχνολογία Bluetooth.

Συγχρονισμός: Σας επιτρέπει να μεταφέρετε τα δεδομένα μεταξύ της συσκευής και της εφαρμογής Garmin Connect™.

Ήχος κλήσης: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον ήχο κλήσης στο ρολόι σας.

Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή

Μπορείτε να συνδέσετε το ρολόι σας σε πολλές εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή Garmin®, χρησιμοποιώντας τον ίδιο λογαριασμό Garmin.

Garmin Connect™

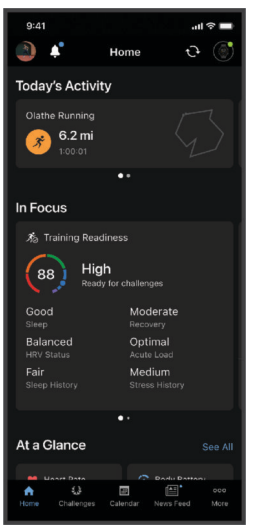
Ο λογαριασμός Garmin Connect που διαθέτετε σάς επιτρέπει να παρακολουθείτε την απόδοσή σας και να συνδέεστε με τους φίλους σας. Σάς παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Μπορείτε να καταγράψετε τα συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, ποδηλασία, κολύμβηση, πεζοπορία, παιχνίδια γκολφ και πολλά άλλα.

Μπορείτε να δημιουργήσετε τον δωρεάν λογαριασμό Garmin Connect, όταν αντιστοιχίζετε το ρολόι σας με το τηλέφωνό σας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό κατά τη ρύθμιση της εφαρμογής Garmin Express™ (garmin.com/express).

Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας: Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας στο ρολόι σας, μπορείτε να αποστέλλετε τα δεδομένα αυτής της δραστηριότητας στον λογαριασμό σας Garmin Connect και να διατηρείτε αυτά τα δεδομένα για όσο διάστημα θέλετε.

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη φυσική κατάσταση και τις εξωτερικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένου του χρόνου, της απόστασης, των καρδιακών παλμών, των θερμίδων που καταναλώσατε, της συχνότητας βημάτων, της υπερκείμενης προβολής χάρτη, καθώς και τα γραφήματα ρυθμού και ταχύτητας. Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τα παιχνίδια γκολφ, συμπεριλαμβανομένων των βαθμολογιών, των στατιστικών και των πληροφοριών γηπέδου. Μπορείτε επίσης να δείτε τις προσαρμόσιμες αναφορές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να προβάλετε ορισμένα δεδομένα, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός προαιρετικού ασύρματου αισθητήρα με το ρολόι σας (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας*, σελίδα 56).



Παρακολούθηση της προόδου σας: Μπορείτε να παρακολουθείτε τα ημερήσια βήματά σας, να συμμετέχετε σε φιλικούς διαγωνισμούς με τα άτομα με τα οποία σχετίζεστε και να επιτυγχάνετε τους στόχους σας.

Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας: Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να μοιράζεστε συνδέσμους για τις δραστηριότητές σας.

Διαχείριση των ρυθμίσεών σας: Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας και τις ρυθμίσεις χρήστη από τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect™

Μετά τη σύζευξη του ρολογιού σας με το τηλέφωνο (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 64*), μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να αποστείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

1. Επαληθεύστε ότι η εφαρμογή Garmin Connect εκτελείται στο τηλέφωνό σας.
2. Τοποθετήστε το ρολόι σας σε απόσταση έως 10 m (30 ft.) από το τηλέφωνό σας.

   Το ρολόι σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect και τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect™

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect και να συζεύξετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 64*).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect™, σελίδα 69*).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στο ρολόι σας. Η ενημέρωση εφαρμόζεται όταν δεν χρησιμοποιείτε ενεργά το ρολόι. Όταν η ενημέρωση ολοκληρωθεί, γίνεται επανεκκίνηση του ρολογιού σας.

Χρήση του Garmin Connect™ στον υπολογιστή σας

Η εφαρμογή Garmin Express™ συνδέει το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect μέσω υπολογιστή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect και για να στείλετε δεδομένα, όπως ασκήσεις ή προγράμματα προπόνησης, από τον ιστότοπο Garmin Connect στο ρολόι σας. Μπορείτε, επίσης, να προσθέσετε μουσική στο ρολόι σας (*Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου, σελίδα 61*). Μπορείτε, επίσης, να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού και να διαχειριστείτε τις εφαρμογές σας Connect IQ™.

1. Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
2. Μεταβείτε στη διεύθυνση **garmin.com/express**.
3. Πραγματοποιήστε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express.
4. Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express και επιλέξτε **Προσθήκη συσκευής**.
5. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express™

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να έχετε ένα λογαριασμό Garmin Connect™ και πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Garmin Express.

1. Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.

   Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, το Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.
2. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
3. Μην αποσυνδέσετε τη συσκευή σας από τον υπολογιστή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ενημέρωσης.

   Εάν έχετε ρυθμίσει ήδη τη συσκευή σας με συνδεσιμότητα Wi-Fi, το Garmin Connect μπορεί να πραγματοποιήσει αυτόματα λήψη διαθέσιμων ενημερώσεων λογισμικού στη συσκευή σας όταν συνδεθεί μέσω Wi-Fi.

Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect™

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 36*).

1. Πατήστε παρατεταμένα το Ⓐ για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
2. Επιλέξτε **Συγχρονισμός**.

Συνδρομή Garmin Connect+™

Μπορείτε να βελτιώσετε τα δεδομένα, τις συνδέσεις και την προπόνηση που είναι διαθέσιμα στον λογαριασμό σας Garmin Connect με μια συνδρομή Garmin Connect+. Για να εγγραφείτε, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Connect από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας ή να επισκεφθείτε τη διεύθυνση connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Λάβετε πληροφορίες τεχνητής νοημοσύνης σχετικά με τα δεδομένα και τις δραστηριότητές σας.

LiveTrack+: Στείλτε μηνύματα κειμένου LiveTrack, λάβετε μια εξατομικευμένη σελίδα προφίλ και δείτε προηγούμενες περιόδους δραστηριότητας LiveTrack.

Παρακολούθηση δραστηριοτήτων εσωτερικού χώρου: Δείτε τα δεδομένα δραστηριοτήτων και ασκήσεων εσωτερικού χώρου σε πραγματικό χρόνο, το οποίο σας επιτρέπει να προσαρμόσετε την απόδοσή σας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Καθοδήγηση προπόνησης: Λάβετε πρόσθετη καθοδήγηση και υποστήριξη από ειδικούς για να επιλέξετε προγράμματα προπόνησης του Προπονητή Garmin®.

Πίνακας απόδοσης: Δείτε τα δεδομένα προπόνησής σας με τον δικό σας τρόπο με προσαρμοσμένα διαγράμματα και γραφήματα.

Λειτουργίες κοινωνικής δικτύωσης: Αποκτήστε πρόσβαση σε αποκλειστικά μετάλλια, αναμετρήσεις για μετάλλια και διπλάσιους πόντους για αναμετρήσεις. Μπορείτε να ενημερώσετε το avatar του προφίλ σας με προσαρμόσιμα πλαίσια.

Λειτουργίες Connect IQ

Μπορείτε να προσθέσετε εφαρμογές Connect IQ™, πεδία δεδομένων, γρήγορες ματιές, παρόχους μουσικής, καντράν ρολογιού και άλλα στο ρολόι σας χρησιμοποιώντας το κατάστημα Connect IQ στο ρολόι ή στο τηλέφωνό σας (garmin.com/connectiqapp).

Εικόνες ρολογιών: Προσαρμόστε την εμφάνιση του ρολογιού.

Εφαρμογές συσκευής: Προσθέτουν διαδραστικές λειτουργίες στο ρολόι σας, όπως γρήγορες ματιές και νέους τύπους δραστηριοτήτων εξωτερικού χώρου και φυσικής κατάστασης.

Πεδία δεδομένων: Κατεβάστε νέα πεδία δεδομένων που παρουσιάζουν δεδομένα αισθητήρων, δραστηριότητας και ιστορικού με νέους τρόπους. Μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων Connect IQ σε ενσωματωμένες λειτουργίες και σελίδες.

Widget: Παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά, όπως δεδομένα και ειδοποιήσεις αισθητήρων.

Μουσική: Προσθέστε παρόχους μουσικής στο ρολόι σας.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ™

Για να μπορέσετε να κάνετε λήψη λειτουργιών από την εφαρμογή Connect IQ, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του ρολογιού Venu® 3 series με το τηλέφωνό σας (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 64*).

1. Από το κατάστημα εφαρμογών του τηλεφώνου σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Connect IQ.
2. Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το ρολόι σας.
3. Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ.
4. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ™ με τον υπολογιστή σας

1. Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
2. Μεταβείτε στη διεύθυνση **apps.garmin.com** και συνδεθείτε.
3. Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ και πραγματοποιήστε λήψη της.
4. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Εφαρμογή Garmin Messenger™

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε συγκεκριμένες λειτουργίες inReach® της εφαρμογής Garmin Messenger, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας SOS, της παρακολούθησης και του Καιρός inReach™, πρέπει να έχετε ενεργή δορυφορική συνδρομή και μια συνδεδεμένη συσκευή inReach. Πρέπει πάντα να δοκιμάζετε την εφαρμογή προτού τη χρησιμοποιήσετε σε εξωτερικό χώρο.

Με μια συνδρομή inReach και μια συνδεδεμένη συσκευή inReach, μπορείτε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή Garmin Messenger για την παρακολούθηση, τη λειτουργία SOS, το Καιρός inReach™ και τη διαχείριση του προγράμματος υπηρεσιών σας. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή για να στείλετε μήνυμα σε άλλους χρήστες συσκευών inReach, αλλά και στους φίλους και στην οικογένειά σας. Η εφαρμογή λειτουργεί είτε μέσω του δορυφορικού δικτύου Iridium® είτε μέσω του Internet (με χρήση ασύρματης σύνδεσης ή σύνδεσης δεδομένων κινητής τηλεφωνίας στο τηλέφωνό σας). Για τα μηνύματα που στέλνονται μέσω ασύρματης σύνδεσης ή σύνδεσης δεδομένων κινητής τηλεφωνίας από το τηλέφωνό σας δεν υπάρχουν χρεώσεις δεδομένων ή πρόσθετες χρεώσεις στη συνδρομή inReach σας. Για τα μηνύματα που λαμβάνονται μπορεί να υπάρχουν χρεώσεις, εάν επιχειρηθεί παράδοση μηνύματος και μέσω του δορυφορικού δικτύου

Iridium και μέσω του Internet. Για τα μηνύματα κειμένου ισχύουν οι τυπικές χρεώσεις του προγράμματος δεδομένων κινητής τηλεφωνίας σας.

Χωρίς συνδρομή inReach, η εφαρμογή παρέχει επίσης μια εμπειρία ανταλλαγής μηνυμάτων για τους φίλους και την οικογένεια. Οποιοσδήποτε μπορεί να κάνει λήψη της εφαρμογής και να συνδέσει το τηλέφωνό του, ώστε να μπορεί να επικοινωνεί με άλλους χρήστες της εφαρμογής μέσω του Internet (δεν απαιτείται σύνδεση με κωδικούς). Οι χρήστες της εφαρμογής μπορούν επίσης να δημιουργούν νήματα ομαδικών μηνυμάτων με άλλους αριθμούς τηλεφώνου SMS. Τα νέα μέλη που προστίθενται στο ομαδικό μήνυμα μπορούν να κάνουν λήψη της εφαρμογής για να βλέπουν τι λένε οι άλλοι.

Μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Messenger στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com/messengerapp).

Χρήση της λειτουργίας Messenger

⚠ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Οι μη δορυφορικές λειτουργίες ανταλλαγής μηνυμάτων της εφαρμογής Garmin Messenger™ από μόνες τους δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως κύρια μέθοδος για τη λήψη βοήθειας έκτακτης ανάγκης.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Messenger, το ρολόι σας Venu® 3 series πρέπει να είναι συνδεδεμένο στην εφαρμογή Garmin Messenger στο συμβατό τηλέφωνό σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth®.

Η λειτουργία Messenger στο ρολόι σας σάς επιτρέπει να προβάλλετε, να συντάσσετε και να απαντάτε σε μηνύματα από την εφαρμογή τηλεφώνου Garmin Messenger.

1. Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τη γρήγορη ματιά **Messenger**.

   ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η λειτουργία Messenger είναι διαθέσιμη ως μια ματιά ή ως επιλογή μενού εφαρμογής στο ρολόι σας.
2. Επιλέξτε τη ματιά για να την ανοίξετε.
3. Εάν αυτή είναι η πρώτη φορά που χρησιμοποιείτε τη λειτουργία **Messenger**, σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης και ρύθμισης.
4. Στο ρολόι σας, ορίστε μια επιλογή:
   - Για να συντάξετε ένα νέο μήνυμα, επιλέξτε **Νέο μήνυμα**, επιλέξτε έναν παραλήπτη και είτε επιλέξτε ένα προκαθορισμένο μήνυμα ή συντάξτε το δικό σας.
   - Για να προβάλετε μια συνομιλία, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω και επιλέξτε μια συνομιλία.
   - Για να απαντήσετε σε ένα μήνυμα, επιλέξτε μια συνομιλία, επιλέξτε **Απάντηση** και είτε επιλέξτε ένα προκαθορισμένο μήνυμα ή συντάξτε το δικό σας.

Εφαρμογή Garmin Golf™

Η εφαρμογή Garmin Golf σάς επιτρέπει να μεταφορτώνετε πίνακες βαθμολογίας από τη συσκευή Venu® 3 series, ώστε να βλέπετε λεπτομερή στατιστικά στοιχεία και αναλύσεις βολών. Οι παίκτες γκολφ μπορούν να ανταγωνίζονται μεταξύ τους σε διαφορετικά γήπεδα χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Golf. Περισσότερα από 43.000 γήπεδα διαθέτουν πίνακες κορυφαίων, στους οποίους μπορούν όλοι να συμμετέχουν. Μπορείτε να οργανώνετε τουρνουά και να προσκαλείτε άλλους παίκτες σε αναμετρήσεις. Με μια συνδρομή Garmin Golf, μπορείτε να προβάλετε δεδομένα περιγραμμάτων green στο τηλέφωνό σας. Πρόσθετες λειτουργίες είναι διαθέσιμες για τη συσκευή σας Venu 3 series με μια συνδρομή Garmin Golf, όπως πιο λεπτομερείς χάρτες γηπέδων, δυναμικοί κίνδυνοι και απόσταση PlaysLike.

Η εφαρμογή Garmin Golf συγχρονίζει τα δεδομένα σας με το λογαριασμό Garmin Connect™ σας. Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Golf στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com/golfapp).

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

⚠ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Οι λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης είναι συμπληρωματικές λειτουργίες, στις οποίες δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect™ δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

Η ανίχνευση συμβάντος δεν είναι διαθέσιμη όταν το ρολόι βρίσκεται σε λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, το ρολόι Venu® 3 series πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth®. Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, επισκεφτείτε τη διεύθυνση garmin.com/safety.

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου με το όνομά σας, έναν σύνδεσμο LiveTrack και τη θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Ανίχνευση συμβάντος: Όταν το ρολόι Venu 3 series εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων υπαίθριων δραστηριοτήτων, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, ένα σύνδεσμο LiveTrack και μια θέση GPS (εάν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης σας.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα προβολής σε πραγματικό χρόνο των δεδομένων σε μια ιστοσελίδα.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται για τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης. Ένας αριθμός τηλεφώνου από τις επαφές επείγουσας ανάγκης σας ή ένας αριθμός τηλεφώνου υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης, όπως το 911, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αριθμός κλήσης έκτακτης ανάγκης.

1. Από την εφαρμογή Garmin Connect™, επιλέξτε •••.
2. Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **Λειτουργίες ασφάλειας** > **Επαφές έκτακτης ανάγκης** > **Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης**.
3. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Οι επαφές έκτακτης ανάγκης λαμβάνουν μια ειδοποίηση όταν τις προσθέτετε ως επαφή έκτακτης ανάγκης και μπορούν να αποδεχτούν ή να απορρίψουν το αίτημά σας. Εάν μια επαφή αρνηθεί, πρέπει να επιλέξετε μια άλλη επαφή έκτακτης ανάγκης.

Ανίχνευση συμβάντος

⚠ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Η ανίχνευση συμβάντος είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, που είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες. Δεν θα πρέπει να βασίζεστε στην ανίχνευση συμβάντος χρησιμοποιώντας την ως κύρια μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης.

Η ανίχνευση συμβάντος δεν είναι διαθέσιμη όταν το ρολόι βρίσκεται σε λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect™ (*Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης*, σελίδα 72). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect™ (*Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 72*). Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ.
2 Επιλέξτε το **Ρυθμίσεις** > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **Ανίχνευση συμβάντος**.
3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανίχνευση συμβάντος είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες.

Όταν ανιχνευτεί ένα συμβάν από το ρολόι Venu® 3 series και το τηλέφωνό σας είναι συνδεδεμένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα email με το όνομα και τη θέση GPS σας (αν υπάρχει) στις επαφές έκτακτης ανάγκης. Εμφανίζεται ένα μήνυμα στο ρολόι και στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, το οποίο υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά από 15 δευτερόλεπτα. Αν δεν χρειάζεστε βοήθεια, μπορείτε να ακυρώσετε το αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης. Εάν έχει οριστεί ένας αριθμός τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης, έχετε επίσης την επιλογή να καλέσετε αυτόν τον αριθμό τηλεφώνου από το ρολόι σας.

Αίτημα βοήθειας

⚠ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Η βοήθεια είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, στην οποία δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect™ δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect (*Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 72*). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου). Εάν έχει οριστεί ένας αριθμός τηλεφώνου κλήσης έκτακτης ανάγκης, έχετε την επιλογή να καλέσετε αυτόν τον αριθμό τηλεφώνου από το ρολόι σας.

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓐ.
2 Όταν νιώσετε τρεις δονήσεις, αφήστε το κουμπί για να ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας.
Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.
3 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή πριν ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση:
   - Για να στείλετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα με το αίτημά σας, επιλέξτε το .
   - Για να καλέσετε τον αριθμό τηλεφώνου κλήσης έκτακτης ανάγκης, επιλέξτε το .
   - Για να ακυρώσετε το μήνυμα, επιλέξτε το ✕.

Ενεργοποίηση LiveTrack

Για να ξεκινήσετε την πρώτη περίοδο λειτουργίας LiveTrack, πρέπει πρώτα να έχετε ρυθμίσει τις επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect™ (*Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 72*).

1 Πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **LiveTrack**.
3 Επιλέξτε **Αυτόματη έναρξη** > **Ενεργοποίηση** για την έναρξη μιας περιόδου λειτουργίας LiveTrack κάθε φορά που ξεκινάτε μια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο.

Προσθήκη επαφών

Μπορείτε να προσθέσετε έως και 50 επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect™. Οι διευθύνσεις email των επαφών σας μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τη λειτουργία LiveTrack.

Τρεις από αυτές τις επαφές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως επαφές επείγουσας ανάγκης.

Ένας αριθμός τηλεφώνου από τις επαφές επείγουσας ανάγκης σας ή ένας αριθμός τηλεφώνου υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης, όπως το 911, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αριθμός κλήσης έκτακτης ανάγκης (*Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 72*).

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το ••• > **Επαφές**.
2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού προσθέσετε επαφές, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στο ρολόι Venu® 3 series (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect™*, σελίδα 69).

Ρολόγια

Ρύθμιση ειδοποίησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις. Μπορείτε να ρυθμίσετε κάθε ειδοποίηση ώστε να ηχεί μία φορά ή να επαναλαμβάνεται τακτικά.

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρολόγια** > **Ειδοποιήσεις** > **Προσθήκη ειδοποίησης**.
3 Εισαγάγετε χρόνο.
4 Επιλέξτε την ειδοποίηση.
5 Επιλέξτε **Επανάληψη** και ορίστε μια επιλογή.
6 Επιλέξτε **Ήχοι** και ορίστε μια επιλογή.
7 Πατήστε **Ετικέτα** και στη συνέχεια επιλέξτε μια περιγραφή για την ειδοποίηση

Διαγραφή ειδοποίησης

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρολόγια** > **Ειδοποιήσεις**.
3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση και πατήστε **Διαγραφή**.

Χρήση του χρονομέτρου

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρολόγια** > **Χρονόμετρο**.
3 Για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο, πατήστε το Ⓐ.
4 Για να ξεκινήσετε ξανά το χρονόμετρο γύρων, πατήστε το Ⓑ.
Ο συνολικός χρόνος χρονομέτρου συνεχίζει να εκτελείται.
5 Για να σταματήσετε το χρονόμετρο, πατήστε το Ⓐ.
6 Ορίστε μια επιλογή:
- Για να μηδενίσετε το χρονόμετρο, σύρετε προς τα κάτω.
- Για να αποθηκεύσετε τον χρόνο του χρονομέτρου ως δραστηριότητα, σύρετε προς τα επάνω και επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- Για να κάνετε ανασκόπηση των χρονομέτρων γύρων, σύρετε προς τα επάνω και επιλέξτε **Ανασκόπηση γύρων**.
- Για να βγείτε από το χρονόμετρο, σύρετε προς τα επάνω και επιλέξτε **Τέλος**.

Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρολόγια** > **Αντίστροφη μέτρηση**.
3 Πληκτρολογήστε τον χρόνο και επιλέξτε το ✔.
4 Πατήστε το Ⓐ.

Συγχρονισμός της ώρας με GPS

Κάθε φορά που ενεργοποιείτε το ρολόι και λαμβάνετε δορυφορικά σήματα, το ρολόι εντοπίζει αυτόματα τις ζώνες ώρας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας. Μπορείτε επίσης να συγχρονίζετε μη αυτόματα την ώρα με το GPS όταν αλλάζετε ζώνες ώρας, καθώς και να την ενημερώνετε όταν γίνεται αλλαγή στη θερινή ώρα.

1 Κρατήστε πατημένο το Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρολόγια** > **Ώρα** > **Συγχρονισμός ώρας**.
3 Περιμένετε μέχρι να εντοπίσει το ρολόι τους δορυφόρους (*Λήψη δορυφορικού σήματος*, σελίδα 86).

Μη αυτόματη ρύθμιση της ώρας

Από προεπιλογή, η ώρα ρυθμίζεται αυτόματα όταν γίνεται αντιστοίχιση του ρολογιού Venu® 3 series με ένα τηλέφωνο.

1 Κρατήστε πατημένο το Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρολόγια** > **Ώρα** > **Προέλευση χρόνου** > **Μη αυτόματα**.

3 Επιλέξτε **Ώρα** και εισαγάγετε την ώρα της ημέρας.

Προσαρμογή του ρολογιού

Ρυθμίσεις συστήματος

Πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα**.

Οθόνη: Ρυθμίζει το χρονικό όριο λειτουργίας οθόνης και τη φωτεινότητα (*Προσαρμογή των ρυθμίσεων εμφάνισης*, σελίδα 77).

Ήχοι: Ρυθμίζει την ένταση και τους ήχους του ρολογιού, όπως τους ήχους κουμπιών και συστήματος (*Ρυθμίσεις ήχου*, σελίδα 78).

Δόνηση: Ενεργοποιεί/απενεργοποιεί τη δόνηση και ρυθμίζει την ένταση της δόνησης.

Διαχείριση μπαταρίας: Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τη χρήση της μπαταρίας και να ενεργοποιείτε το Εξοικ. μπατ. για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας (*Ρυθμίσεις διαχείρισης μπαταρίας*, σελίδα 78).

Συνδεσιμότητα: Σας επιτρέπει να αντιστοιχίζετε το τηλέφωνό σας και να διαχειρίζεστε τις ρυθμίσεις του τηλεφώνου και του Wi-Fi® (*Τηλέφωνο και ρυθμίσεις Bluetooth®*, σελίδα 68).

Μορφή: Καθορίζει τις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται για την εμφάνιση των δεδομένων (*Αλλαγή των μονάδων μέτρησης*, σελίδα 78).

Εγγραφή δεδομένων: Ρυθμίζει τον τρόπο καταγραφής των δεδομένων δραστηριότητας από τη συσκευή. Η επιλογή καταγραφής Έξυπνη (προεπιλογή) επιτρέπει καταγραφές δραστηριότητας μεγαλύτερης διάρκειας. Η επιλογή καταγραφής Κάθε δευτερόλεπτο παρέχει πιο λεπτομερείς καταγραφές δραστηριότητας, αλλά ίσως χρειαστεί να φορτίζετε την μπαταρία πιο συχνά.

Κωδικός: Ρυθμίζει έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης για την ασφάλεια των προσωπικών σας στοιχείων όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας (*Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας*, σελίδα 78).

Αυτόματο κλείδωμα: Σας επιτρέπει να κλειδώνετε αυτόματα τα κουμπιά και την οθόνη αφής, για να αποτρέψετε τυχαία πατήματα των κουμπιών και σαρώσεις της οθόνης αφής. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Στη διάρκεια δραστηριότητας για να κλειδώσετε τα κουμπιά και την οθόνη αφής στη διάρκεια μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ξεκλειδώσετε την οθόνη αφής.

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στο ρολόι.

Μηδενισμός: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις ή να διαγράφετε προσωπικά δεδομένα και να επαναφέρετε τις ρυθμίσεις (*Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων*, σελίδα 85).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχετε ρυθμίσει ένα πορτοφόλι Garmin Pay™, η επαναφορά προεπιλεγμένων ρυθμίσεων διαγράφει επίσης το πορτοφόλι από τη συσκευή σας.

Ενημέρωση λογισμικού: Σας επιτρέπει να ελέγχετε για ενημερώσεις λογισμικού.

Πληροφορίες: Εμφανίζει το αναγνωριστικό μονάδας, την έκδοση λογισμικού, κανονιστικές πληροφορίες, καθώς και τη σύμβαση άδειας χρήσης.

Προσαρμογή των ρυθμίσεων εμφάνισης

1. Κρατήστε πατημένο το Ⓑ.
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Οθόνη**.
3. Ενεργοποιήστε την επιλογή **Μεγ. γραμμ.** για να αυξήσετε το μέγεθος του κειμένου στην οθόνη.
4. Επιλέξτε **Φωτεινότητα** για να ρυθμίσετε το επίπεδο φωτεινότητας της οθόνης.
5. Επιλέξτε **Γενική χρήση** ή **Στη διάρκεια δραστηριότητας**.
6. Ορίστε μια επιλογή:
   - Επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου** για να ρυθμίσετε το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση της οθόνης.
   - Επιλέξτε **Πάντα ενερ.** για να διατηρήσετε τα δεδομένα του καντράν ρολογιού ορατά και να μειώσετε την ένταση της φωτεινότητας και του φόντου. Η επιλογή επηρεάζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και της οθόνης (*Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED*, σελίδα 80).
   - Επιλέξτε **Χειρονομία**, για να ενεργοποιήσετε την οθόνη σηκώνοντας και στρέφοντας το χέρι σας, για να κοιτάξετε τον καρπό σας.
   - Επιλέξτε **Ευαισθησία** για να προσαρμόσετε την ευαισθησία των χειρονομιών, ώστε η οθόνη να ενεργοποιείται περισσότερο ή λιγότερο συχνά.

- Επιλέξτε **Λειτ. αλλ. σε κόκκ. χρ.** για να μετατρέψετε την οθόνη σε αποχρώσεις του κόκκινου, ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιείτε το ρολόι σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού και να βοηθήσετε στη διατήρηση της νυχτερινής σας όρασης.

7 Επιλέξτε **Κατά τη διάρκεια του ύπνου** > **Καντράν ρολογιού** για να επιλέξετε ένα καντράν ρολογιού ύπνου με ρυθμίσεις ελάχιστης φωτεινότητας ή για να διατηρήσετε το προεπιλεγμένο καντράν ρολογιού ενεργοποιημένο κατά τη διάρκεια του καθορισμένου χρονικού πλαισίου του ύπνου σας.

Ρυθμίσεις ήχου

Πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Ήχοι**.

Έντ. ήχου: Ρυθμίζει την ένταση για τη φωνή και τους ήχους συστήματος. Μπορείτε επίσης να επιλέξτε Σίγαση για να θέσετε σε σίγαση όλους τους ήχους.

Ήχοι συστήματος: Ενεργοποιεί τους ήχους συστήματος, τους απενεργοποιεί ή τους ενεργοποιεί μόνο κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Ήχοι πλήκτρων: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τους ήχους πλήκτρων.

Ρυθμίσεις διαχείρισης μπαταρίας

Πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Διαχείριση μπαταρίας**.

Εξοικ. μπατ.: Απενεργοποιεί συγκεκριμένες λειτουργίες για τη μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.

% μπαταρίας: Εμφανίζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας ως υπολειπόμενο ποσοστό.

Εκ. δ. μπατ.: Εμφανίζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας ως εκτιμώμενο υπολειπόμενο χρόνο.

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης για την απόσταση, τον ρυθμό και την ταχύτητα, το υψόμετρο και πολλά περισσότερα.

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Μορφή**.
3 Ορίστε μια επιλογή.
   - Επιλέξτε **Λειτουργία εμφάνισης** για να ορίσετε τις κύριες μονάδες μέτρησης για το ρολόι.
   - Επιλέξτε **Ρυθμός/Ταχύτητα** για να εμφανίσετε το ρυθμό ή την ταχύτητά σας σε μίλια ή χιλιόμετρα κατά τη διάρκεια μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας.

Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασής σας τρεις φορές λανθασμένα, το ρολόι κλειδώνει προσωρινά. Μετά από πέντε λανθασμένες προσπάθειες, το ρολόι κλειδώνει μέχρι να επαναφέρετε τον κωδικό πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect™. Εάν δεν έχετε αντιστοιχίσει το ρολόι σας με το τηλέφωνό σας, το ρολόι διαγράφει τα δεδομένα σας και επανέρχεται στις εργοστασιακές ρυθμίσεις μετά από πέντε λανθασμένες προσπάθειες.

Μπορείτε να ρυθμίσετε έναν κωδικό πρόσβασης ρολογιού για να προστατεύσετε τα προσωπικά σας στοιχεία όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας. Εάν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία Garmin Pay™, το ρολόι χρησιμοποιεί τον ίδιο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης που απαιτείται για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας (*Garmin Pay™*, σελίδα 37).

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Κωδικός** > **Ορισμός κωδικού**.
3 Εισάγετε έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

Την επόμενη φορά που θα βγάλετε το ρολόι από τον καρπό σας, θα πρέπει να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για να μπορέσετε να δείτε οποιαδήποτε πληροφορία.

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας στο ρολόι, για να τον αλλάξετε. Εάν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασης ή κάνετε πολλές λανθασμένες προσπάθειες εισαγωγής κωδικού πρόσβασης, πρέπει να τον επαναφέρετε στην εφαρμογή Garmin Connect™.

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Κωδικός** > **Αλλαγή κωδικού**.
3 Εισαγάγετε τον τρέχοντα τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.
4 Εισαγάγετε έναν νέο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

Την επόμενη φορά που θα βγάλετε το ρολόι από τον καρπό σας, θα πρέπει να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για να μπορέσετε να δείτε οποιαδήποτε πληροφορία.

Ζώνες ώρας

Κάθε φορά που ενεργοποιείτε το ρολόι και λαμβάνετε δορυφορικά σήματα ή συγχρονίζετε με το τηλέφωνό σας, το ρολόι εντοπίζει αυτόματα τη ζώνη ώρας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας.

Βαθμονόμηση του βαρόμετρου

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρόμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο ή τη σωστή πίεση στο επίπεδο της θάλασσας.

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Αισθητήρες ρολογιού** > **Βαρόμετρο**.
3 Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να συμπληρώσετε το τρέχον υψόμετρο και την τρέχουσα πίεση στο επίπεδο της θάλασσας (προαιρετικό), επιλέξτε **Μη αυτόματα**.
   - Για αυτόματη βαθμονόμηση από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Χρήση GPS**.

Ρυθμίσεις Garmin Connect™

Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις του ρολογιού σας από τον λογαριασμό σας Garmin Connect, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect ή τον ιστότοπο Garmin Connect. Ορισμένες ρυθμίσεις είναι διαθέσιμες μόνο με χρήση του λογαριασμού σας Garmin Connect και δεν μπορούν να τροποποιηθούν στο ρολόι σας.

- Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ••• > **Συσκευές Garmin** και επιλέξτε το ρολόι σας.
- Από το widget της συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το ρολόι σας.

Μετά την προσαρμογή των ρυθμίσεων, συγχρονίστε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στο ρολόι σας (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect™*, σελίδα 69, *Χρήση του Garmin Connect™ στον υπολογιστή σας*, σελίδα 69).

Πληροφορίες συσκευής

Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED

Από προεπιλογή, οι ρυθμίσεις ρολογιού έχουν βελτιστοποιηθεί ως προς τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και την απόδοση (*Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας*, σελίδα 85).

Η διατήρηση εικόνας ή το φαινόμενο "burn-in" (μεμονωμένος φωτισμός των pixel) είναι μια φυσιολογική συμπεριφορά των συσκευών AMOLED. Για να παρατείνετε τη διάρκεια λειτουργίας της οθόνης, αποφύγετε την προβολή στατικών εικόνων σε υψηλά επίπεδα φωτεινότητας για παρατεταμένες περιόδους. Για την ελαχιστοποίηση του φαινομένου burn-in, η οθόνη του Venu® 3 series απενεργοποιείται μετά το επιλεγμένο χρονικό όριο λήξης λειτουργίας (*Προσαρμογή των ρυθμίσεων εμφάνισης*, σελίδα 77). Μπορείτε να στρέψετε τον καρπό σας προς το σώμα σας, να πατήσετε την οθόνη αφής ή να πατήσετε ένα κουμπί για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

Φόρτιση του ρολογιού

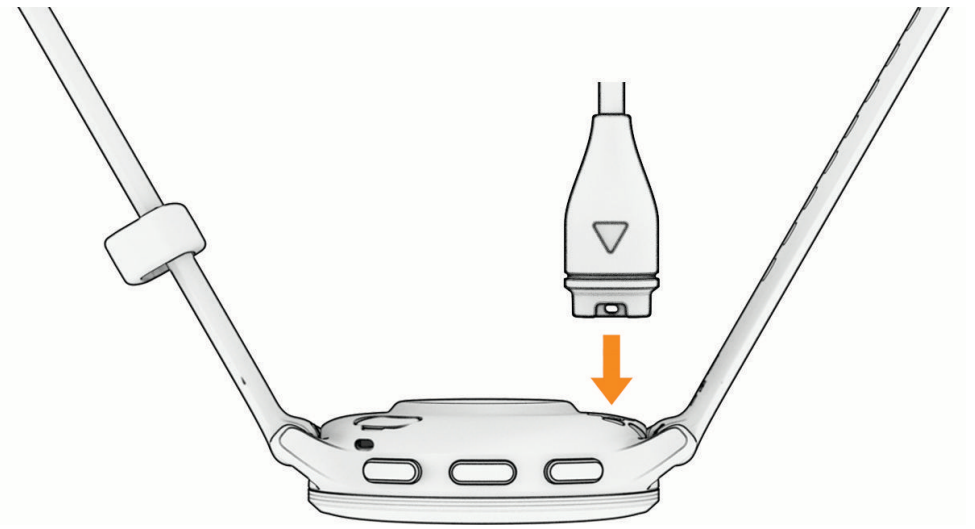
⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (*Φροντίδα της συσκευής σας*, σελίδα 81).

1 Συνδέστε το καλώδιο (άκρο ▲) στη θύρα φόρτισης του ρολογιού σας.



2 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα φόρτισης USB.
Το ρολόι εμφανίζει την τρέχουσα στάθμη φόρτισης της μπαταρίας.

Αλλαγή των βραχιολιών

Το ρολόι είναι συμβατό με τυπικά λουράκια γρήγορης απασφάλισης. Το Venu® 3S έχει λουράκια πλάτους 18 mm και το Venu 3 έχει λουράκια πλάτους 22 mm.

1 Σύρετε τον πείρο γρήγορης απασφάλισης στη ράβδο με το ελατήριο για να αφαιρέσετε το λουράκι.

2 Εισαγάγετε τη μία πλευρά της ράβδου με το ελατήριο για το νέο λουράκι στο ρολόι.
3 Σύρετε τον πείρο γρήγορης απασφάλισης και ευθυγραμμίστε τη ράβδο με το ελατήριο με την απέναντι πλευρά του ρολογιού.
4 Επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 3, για να αλλάξετε το άλλο λουράκι.

Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε το αναγνωριστικό, την έκδοση λογισμικού, τις κανονιστικές πληροφορίες και την άδεια χρήσης της μονάδας.

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Πληροφορίες**.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

Η ετικέτα για αυτήν τη συσκευή παρέχεται ηλεκτρονικά. Η ηλεκτρονική ετικέτα μπορεί να παρέχει κανονιστικές πληροφορίες, όπως αναγνωριστικοί αριθμοί που παρέχονται από την FCC ή τοπικές σημάνσεις συμμόρφωσης, καθώς και ισχύουσες πληροφορίες για το προϊόν και την άδεια χρήσης.

Πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ για 10 δευτερόλεπτα.

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Αποφύγετε τους υπερβολικούς κραδασμούς και τη βίαια μεταχείριση του προϊόντος, καθώς ενδέχεται να υποβαθμιστεί η διάρκεια ζωής του.
Αποφύγετε το πάτημα των κουμπιών κάτω από το νερό.
Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.
Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σκληρά ή αιχμηρά αντικείμενα για τη λειτουργία της οθόνης αφής, επειδή ενδέχεται να προκληθεί βλάβη.
Αποφύγετε τη χρήση χημικών καθαριστικών, διαλυμάτων και εντομοαπωθητικών που ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα πλαστικά μέρη και στα φινιρίσματα.
Ξεπλύνετε καλά τη συσκευή με γλυκό νερό μετά την έκθεση σε χλώριο, αλμυρό νερό, αντηλιακό, καλλυντικά, οινόπνευμα ή άλλες δραστικές χημικές ουσίες. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο περίβλημα.
Διατηρείτε το δερμάτινο λουράκι καθαρό και στεγνό. Αποφεύγετε την κολύμβηση ή το ντους με το δερμάτινο λουράκι. Το δερμάτινο λουράκι μπορεί να φθαρεί ή να αποχρωματιστεί αν έρθει σε επαφή με νερό ή ιδρώτα. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λουράκια σιλικόνης.
Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά.

Καθαρισμός του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ακόμα και μικρές ποσότητες ιδρώτα ή υγρασίας μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των ηλεκτρικών επαφών κατά τη σύνδεση σε φορτιστή. Η διάβρωση μπορεί να εμποδίσει τη φόρτιση και τη μεταφορά δεδομένων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

1 Ξεπλύνετε με νερό ή χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί χωρίς χνούδι.
2 Αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

Καθαρισμός - Δερμάτινα λουράκια

1 Σκουπίστε τα δερμάτινα λουράκια με ένα στεγνό ύφασμα.
2 Για να καθαρίσετε τα δερμάτινα λουράκια, χρησιμοποιήστε ένα μαλακτικό προϊόν για δερμάτινα είδη.

Ενημερώσεις προϊόντος

Η συσκευή σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν είναι συνδεδεμένη στο Bluetooth® ή στο Wi-Fi®. Μπορείτε να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος (*Ρυθμίσεις συστήματος*, σελίδα 77). Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε το Garmin Express™ (**garmin.com/express**). Στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect™.

Αυτή η εφαρμογή παρέχει εύκολη πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες για τις συσκευές Garmin®:

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
- Δήλωση προϊόντος

Ρύθμιση του Garmin Express™

1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
2 Μεταβείτε στη διεύθυνση **garmin.com/express**.
3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 14 ημέρες στη λειτουργία smartwatch για το Venu® 3 Έως 10 ημέρες στη λειτουργία smartwatch για το Venu 3S
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 50°C (από -4° έως 122°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματες συχνότητες	2,4 GHz με μέγιστη τιμή τα 17 dBm 13,56 MHz με μέγιστη τιμή τα -40 dBm
SAR EE Venu 3	Κορμός: 1,12 W/kg, άκρα: 0,36 W/kg
SAR EE Venu 3S	Κορμός: 1,94 W/kg, άκρα: 0,45 W/kg
Τιμή αντοχής στο νερό	Κολύμβηση, 5 ATM[1]

Πληροφορίες διάρκειας ζωής μπαταρίας

Η πραγματική διάρκεια ζωής της μπαταρίας εξαρτάται από τις λειτουργίες που είναι ενεργοποιημένες στο ρολόι σας, όπως παρακολούθηση δραστηριότητας, παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό, ειδοποιήσεις τηλεφώνου, GPS και συνδεδεμένοι αισθητήρες.

[1] Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση; www.garmin.com/waterrating.

Λειτουργία	Διάρκεια ζωής μπαταρίας Venu® 3S	Διάρκεια ζωής μπαταρίας Venu 3
Λειτουργία smartwatch με παρακολούθηση δραστηριότητας και συνεχή παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό	Έως 10 ημέρες	Έως και 14 ημέρες
Λειτουργία smartwatch με εξοικονόμησης μπαταρίας	Έως 20 ημέρες	Έως 26 ημέρες
Λειτουργία Μόνο GPS	Έως 21 ώρες	Έως και 26 ώρες
Λειτουργία GPS Όλα τα συστήματα	Έως και 15 ώρες	Έως και 20 ώρες
Λειτουργία GPS Όλα τα συστήματα με αναπαραγωγή μουσικής	Έως και 8 ώρες	Έως και 11 ώρες
Λειτουργία οθόνης Πάντα ενερ.	Έως 5 ημέρες	Έως 5 ημέρες

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

Το ρολόι Venu® 3 series είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση **garmin.com/ble** για πληροφορίες συμβατότητας με το Bluetooth.

Επισκεφτείτε τη διεύθυνση garmin.com/voicefunctionality για πληροφορίες συμβατότητας φωνητικών λειτουργιών.

Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι

Αν το τηλέφωνό σας δεν συνδέεται στο ρολόι, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε το τηλέφωνό σας και το ρολόι σας και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.
- Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth® στο τηλέφωνό σας.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Connect™ στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Καταργήστε το ρολόι σας από την εφαρμογή Garmin Connect και τις ρυθμίσεις Bluetooth στο τηλέφωνό σας, για να επαναλάβετε τη διαδικασία σύζευξης.
- Αν αγοράσατε ένα καινούργιο τηλέφωνο, καταργήστε το ρολόι σας από την εφαρμογή Garmin Connect στο τηλέφωνο που σκοπεύετε να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε.
- Πλησιάστε το τηλέφωνό σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το ρολόι.
- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε ••• > **Συσκευές Garmin** > **Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε σε λειτουργία αντιστοίχισης.
- Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Συνδεσιμότητα** > **Τηλέφωνο** > **Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.

Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στο ρολόι

Εάν τα ακουστικά Bluetooth® είχαν προηγουμένως συνδεθεί στο τηλέφωνό σας, μπορεί να συνδέονται στο τηλέφωνό σας αυτόματα αντί να συνδέονται στο ρολόι σας. Μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

  Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του τηλεφώνου σας για περισσότερες πληροφορίες.
- Παραμείνετε σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το τηλέφωνό σας ενώ γίνεται η σύνδεση των ακουστικών σας με το ρολόι σας.
- Πραγματοποιήστε σύζευξη των ακουστικών με το ρολόι σας (*Σύνδεση ακουστικών Bluetooth®*, σελίδα 62).

Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα

Όταν χρησιμοποιείτε ένα ρολόι Venu® 3 series που είναι συνδεδεμένο σε ακουστικά Bluetooth®, το σήμα είναι το πλέον ισχυρό όταν υπάρχει άμεση οπτική επαφή ανάμεσα στο ρολόι και την κεραία των ακουστικών.

- Αν το σήμα διέρχεται μέσα από το σώμα σας, μπορεί να παρουσιαστεί απώλεια σήματος ή τα ακουστικά σας μπορεί να αποσυνδεθούν.
- Αν φοράτε το ρολόι Venu 3 series στον αριστερό σας καρπό, θα πρέπει να διασφαλίζετε ότι η κεραία Bluetooth των ακουστικών βρίσκεται στο αριστερό σας αυτί.
- Καθώς τα ακουστικά διαφέρουν ανάλογα με το μοντέλο, μπορείτε να δοκιμάσετε να φορέσετε το ρολόι στον άλλο καρπό σας.
- Εάν χρησιμοποιείτε μεταλλικά ή δερμάτινα λουράκια ρολογιού, μπορείτε να αλλάξετε σε λουράκια σιλικόνης για να βελτιώσετε την ισχύ του σήματος.

Το ρολόι μου είναι ρυθμισμένο σε λανθασμένη γλώσσα

Μπορείτε να αλλάξετε την επιλογή γλώσσας, αν επιλέξατε κατά λάθος εσφαλμένη γλώσσα στο ρολόι.

1. Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2. Προχωρήστε διαδοχικά προς τα κάτω έως το τελευταίο στοιχείο στη λίστα και επιλέξτε το.
3. Προχωρήστε διαδοχικά προς τα κάτω έως το τελευταίο στοιχείο στη λίστα και επιλέξτε το.
4. Μετακινηθείτε με κύλιση προς τα κάτω στο δέκατο στοιχείο της λίστας και επιλέξτε το.
5. Επιλέξτε γλώσσα.

Το ρολόι μου δεν εμφανίζει τη σωστή ώρα

Το ρολόι ενημερώνει την ώρα και την ημερομηνία όταν συγχρονίζεται με το τηλέφωνό σας ή όταν λαμβάνει σήματα GPS. Θα πρέπει να συγχρονίσετε το ρολόι σας για να λάβετε τη σωστή ώρα, όταν αλλάζετε ζώνη ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

1 Πατήστε παρατεταμένα το Ⓑ και επιλέξτε **Ρολόγια** > **Ώρα**.
2 Επαληθεύστε ότι η επιλογή **Αυτόματα** για το στοιχείο **Προέλευση χρόνου** είναι ενεργοποιημένη.
3 Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να συγχρονίσετε την ώρα με το τηλέφωνό σας, επιλέξτε **Συγχρονισμός ώρας** και περιμένετε μέχρι το ρολόι σας να αρχίσει αυτόματα να συγχρονίζεται με το τηλέφωνό σας.
   - Για να συγχρονίσετε την ώρα χρησιμοποιώντας δορυφορικά σήματα, επιλέξτε **Συγχρονισμός ώρας** > **Χρήση GPS**, μεταβείτε σε ανοιχτό, εξωτερικό χώρο με απεριόριστο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό και περιμένετε μέχρι το ρολόι να λάβει δορυφορικά σήματα.

Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το αισθητήριο καρδιακών παλμών σας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/heartrate.

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

Μπορείτε να κάνετε διάφορες ενέργειες, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- Ενεργοποιήστε το στοιχείο **Εξοικ. μπατ.** (*Ρυθμίσεις διαχείρισης μπαταρίας*, σελίδα 78).
- Σταματήστε να χρησιμοποιείτε την επιλογή **Πάντα ενερ.** για το χρονικό όριο λειτουργίας της οθόνης και επιλέξτε συντομότερο χρονικό όριο λειτουργίας οθόνης (*Προσαρμογή των ρυθμίσεων εμφάνισης*, σελίδα 77).
- Μειώστε τη φωτεινότητα της οθόνης (*Προσαρμογή των ρυθμίσεων εμφάνισης*, σελίδα 77).
- Μεταβείτε από ένα διαδραστικό καντράν ρολογιού σε ένα καντράν με στατική εικόνα φόντου (*Αλλαγή του καντράν ρολογιού*, σελίδα 26).
- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth®, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις λειτουργίες διασύνδεσης (*Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth®*, σελίδα 66).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας*, σελίδα 42).
- Περιορίστε τον τύπο των ειδοποιήσεων τηλεφώνου (*Διαχείριση ειδοποιήσεων*, σελίδα 65).
- Διακόψτε την αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συζευγμένες συσκευές Garmin® (*Αναμετάδοση καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin®*, σελίδα 49).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (*Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό*, σελίδα 49).
- Απενεργοποιήστε τις αυτόματες ενδείξεις παλμικού οξυμέτρου (*Αλλαγή της λειτουργίας παρακολούθησης του παλμικού οξυμέτρου*, σελίδα 52).

Επανεκκίνηση του ρολογιού

Εάν το ρολόι σταματήσει να αποκρίνεται, ενδέχεται να πρέπει να το επανεκκινήσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επανεκκίνηση του ρολογιού ενδέχεται να διαγράψει τα δεδομένα ή τις ρυθμίσεις σας.

1 Πατήστε παρατεταμένα το Ⓐ για 15 δευτερόλεπτα.
   Το ρολόι απενεργοποιείται.
2 Πατήστε παρατεταμένα το Ⓐ για ένα δευτερόλεπτο, για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Για να κάνετε επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, πρέπει πρώτα να συγχρονίσετε το ρολόι με την εφαρμογή Garmin Connect™ και να στείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας.

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

1 Πατήστε παρατεταμένα Ⓑ.
2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Μηδενισμός**.
3 Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις προεπιλεγμένες εργοστασιακές τιμές, συμπεριλαμβανομένων των δεδομένων προφίλ χρήστη, αλλά να αποθηκεύσετε το ιστορικό δραστηριοτήτων και τις εφαρμογές και τα αρχεία που έχετε λάβει, επιλέξτε **Επαναφορά προεπιλεγμένων ρυθμίσεων**.
   - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Διαγρ. δεδομ./επαν. ρυθμ.**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχετε ρυθμίσει ένα πορτοφόλι Garmin Pay™, με αυτήν την επιλογή διαγράφεται το πορτοφόλι από το ρολόι σας. Αν έχετε αποθηκεύσει μουσική στο ρολόι σας, με αυτήν την επιλογή διαγράφεται η αποθηκευμένη μουσική σας.

Λήψη δορυφορικού σήματος

Το ρολόι ενδέχεται να χρειάζεται ανεμπόδιστο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό για τη λήψη δορυφορικών σημάτων.

1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.

Η πρόσοψη του ρολογιού πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό.

2 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

Ο εντοπισμός δορυφορικών σημάτων μπορεί να διαρκέσει από 30 έως 60 δευτερόλεπτα.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Θα πρέπει να συγχρονίζετε συχνά τη συσκευή με το λογαριασμό σας Garmin®:
  - Συνδέστε τη συσκευή με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express™.
  - Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect™ χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας με δυνατότητα Bluetooth®.
  - Συνδέστε τη συσκευή σας με το λογαριασμό Garmin χρησιμοποιώντας ένα ασύρματο δίκτυο Wi-Fi®.

  Ενώ είναι συνδεδεμένη με το λογαριασμό σας Garmin, η συσκευή πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό το γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.
- Μεταφέρετε τη συσκευή σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτήρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

Αν ο αριθμός βημάτων σας δεν φαίνεται να είναι ακριβής, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Φοράτε το ρολόι στον καρπό του μη κυρίαρχου χεριού σας.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν σπρώχνετε κάποιο καροτσάκι ή μηχανή γκαζόν.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν χρησιμοποιείτε ενεργά μόνο τις παλάμες ή τους βραχίονές σας.

  ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι ενδέχεται να ερμηνεύσει ορισμένες επαναλαμβανόμενες κινήσεις, όπως το πλύσιμο των πιάτων, το δίπλωμα των ρούχων ή τα παλαμάκια, ως βήματα.

Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.

Καθώς ανεβαίνετε τους ορόφους, το ρολόι υπολογίζει τυχόν αλλαγές στο υψόμετρο με ένα εσωτερικό βαρόμετρο. Κάθε όροφος που ανεβαίνετε ισούται με 3 μέτρα (10 πόδια).

- Βρείτε τις μικρές οπές του βαρομέτρου στο πίσω μέρος του ρολογιού, κοντά στις επαφές φόρτισης, και καθαρίστε την περιοχή γύρω από τις επαφές φόρτισης.

  Αν οι οπές του βαρομέτρου δεν είναι καθαρές, μπορεί να επηρεαστεί η απόδοσή του. Μπορείτε να ξεπλύνετε το ρολόι με νερό για να καθαρίσετε την περιοχή.

  Μετά τον καθαρισμό, αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.
- Όταν ανεβαίνετε σκάλες, μην κρατιέστε από την κουπαστή και μην παραλείπετε σκαλιά.
- Όταν βρίσκεστε σε περιβάλλον με πολύ αέρα, καλύψτε το ρολόι με το μανίκι ή το μπουφάν σας, καθώς οι δυνατές ριπές αέρα μπορούν να προκαλέσουν ακανόνιστες ενδείξεις.

Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης

Η λειτουργία επίδειξης παρουσιάζει μια προεπισκόπηση των λειτουργιών του ρολογιού.

1 Πατήστε γρήγορα το Ⓑ οχτώ φορές.

2 Επιλέξτε το ✔.

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση **support.garmin.com** για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.

- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση **buy.garmin.com** ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin®.
- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση **www.garmin.com/ataccuracy**.

  Η παρούσα συσκευή δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Η λειτουργία παλμικού οξυμέτρου δεν είναι διαθέσιμη σε όλες τις χώρες.

Παράρτημα

Πεδία δεδομένων

Ορισμένα πεδία δεδομένων απαιτούν αξεσουάρ ANT+® για να εμφανίσετε δεδομένα.

Body Battery: Παιχνίδι. Η ποσότητα των αποθεμάτων ενέργειας που σας απομένουν για την υπόλοιπη ημέρα.

Swolf διαστήματος: Η μέση βαθμολογία swolf για το τρέχον διάστημα.

Swolf τελευταίου διαστήματος: Η μέση βαθμολογία swolf για το τελευταίο ολοκληρωμένο διάστημα.

Swolf τελευταίου μήκους: Η μέση βαθμολογία swolf για το μήκος του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου πισίνας.

Ανατολή ηλίου: Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

Αντίστροφη μέτρηση: Ο χρόνος χρονόμετρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Απόσταση: Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.

Απόσταση/κουπιά γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά για τον τρέχοντα γύρο.

Απόσταση/κουπιά τελευταίου γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Απόσταση άσκησης: Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα άσκηση.

Απόσταση ανά κίνηση: Η απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά.

Απόσταση γύρου: Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.

Απόσταση διαστήματος: Η απόσταση που έχετε διανύσει για το τρέχον διάστημα.

Απόσταση τελευταίας άσκησης: Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.

Απόσταση τελευταίου γύρου: Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Αριθμός κινήσεων: Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ: Ο συνολικός αριθμός των κινήσεων που έχουν ολοκληρωθεί κατά την τρέχουσα δραστηριότητα.

ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ eBIKE: Η εκτιμώμενη απόσταση που μπορείτε να διανύσετε με βάση τις τρέχουσες ρυθμίσεις του eBike και την ισχύ μπαταρίας που απομένει.

Βήματα: Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Βήματα γύρου: Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Γύροι: Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Γύροι: Ο αριθμός των ομάδων άσκησης που πραγματοποιούνται σε μια δραστηριότητα, όπως το σχοινάκι.

Διάρκεια τελευταίας άσκησης: Ο χρόνος χρονομέτρου για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ: Ο χρόνος χρονομέτρου για την τρέχουσα άσκηση.

Δύση ηλίου: Η ώρα δύσης του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

Ενέργεια παιχνιδιού: Παιχνίδι. Η εκτιμώμενη ισχύς που απομένει κατά την τρέχουσα δραστηριότητα.

Ενεργός χρόνος: Ο συνολικός χρόνος ενεργής κίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Επαναλ.: Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστηρίου, ο αριθμός επαναλήψεων σε ένα σετ άσκησης.

Επαναλήψεις τελευταίου γύρου: Ο αριθμός των επαναλήψεων στον τελευταίο γύρο της δραστηριότητας.

Ζώνη καρδιακών παλμών: Το τρέχον εύρος των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5). Οι προεπιλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).

Θερμίδες: Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε.

Θερμοκρασία: Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή σας πρέπει να είναι συνδεδεμένη με έναν αισθητήρα tempe™.

ΙΣΧΥΣ: Τρέξιμο και ποδηλασία. Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε Watt.

Ισχύς γύρου: Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.

Κάθετη ταχύτητα: Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε σχέση με το χρόνο.

Καρδιακοί παλμοί: Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό μόνιτορ παρακολούθησης καρδιακών παλμών.

Κατεύθυνση: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Κινήσεις/μήκη διαστήματος: Ο μέσος αριθμός χεριών ανά μήκος κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Κινήσεις τελευταίου μήκους: Ο συνολικός αριθμός χεριών για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.

Κουπιές: Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).

ΚΠ % Μέγιστων: Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.

ΚΠ γύρου: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.

ΚΠ γύρου % Μεγίστων: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.

ΚΠ τελευταίου γύρου: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

ΚΠ τελευταίου γύρου % μέγιστων: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Κύρια: Παιχνίδι. Η κύρια οθόνη δεδομένων προπόνησης.

Λεπτά έντονης άσκησης: Ο αριθμός των λεπτών έντονης έντασης.

Λεπτά μέτριας άσκησης: Ο αριθμός των λεπτών ήπιας έντασης.

Μ.Ο. % ΚΠ τ. άσ.-μέγ. ΚΠ: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.

Μ. Ρ. 500Μ: Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέγιστη ταχύτητα: Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσες κινήσεις/μήκος: Ο μέσος αριθμός χεριών ανά μήκος κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέση απόσταση/κίνηση: Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέση διάρκεια άσκησης: Ο μέσος χρόνος άσκησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ισχύς: Η μέση παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση συχνότητα πεταλιάς: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση συχνότητα πεταλιάς: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ταχύτητα: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσο % ΚΠ άσκησης και μέγιστων ΚΠ: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα άσκηση.

Μέσο % μέγιστων ΚΠ: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσοι ΚΠ: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσοι ΚΠ άσκησης: Ο μέσος όρος των καρδιακών παλμών για την τρέχουσα άσκηση.

Μέσοι ΚΠ τελευταίας άσκησης: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.

Μέσος ρυθμός: Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος ρυθμός κινήσεων: Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέσος χρόνος γύρου: Ο μέσος χρόνος γύρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος χρόνος στάσης: Ο μέσος χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος όρος Swolf: Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους και του αριθμού των χεριών κολύμβησης για αυτό το μήκος (*Ορολογία κολύμβησης*, σελίδα 12).

Μήκη διαστήματος: Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Μήκη πισίνας: Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

ΜΠΑΤΑΡΙΑ eBIKE: Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας ενός eBike.

Ορισμός χρονομέτρου: Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται στο τρέχον σετ προπόνησης.

ΡΥΘΜΟΣ ΓΥΡΟΥ 500 Μ: Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός: Ο τρέχων ρυθμός.

Ρυθμός 500μ. τελευταίου γύρου: Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τελευταίο γύρο.

Ρυθμός 500 μέτρων: Ο τρέχων ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα.

Ρυθμός άσκησης: Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα άσκηση.

Ρυθμός αναπνοής: Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brpm).

Ρυθμός γύρου: Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός διαστήματος: Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.

Ρυθμός κινήσεων τελευταίου μήκους: Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Ρυθμός τελευταίας άσκησης: Ο μέσος ρυθμός για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.

Ρυθμός τελευταίου γύρου: Ο μέσος ρυθμός για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Ρυθμός τελευταίου μήκους: Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Στρες: Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας.

Στυλ κολύμβησης διαστήματος: Ο τρέχων τύπος κίνησης για το διάστημα.

Στυλ κολύμβησης τελευταίου μήκους: Ο τύπος κίνησης που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Συνολική άνοδος: Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει στη διάρκεια της τελευταίας δραστηριότητας ή από την τελευταία επαναφορά.

Συνολική κάθοδος: Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε κατέβει στη διάρκεια της τελευταίας δραστηριότητας ή από την τελευταία επαναφορά.

Συχνότητα βημάτων: Τρέξιμο. Τα βήματα ανά λεπτό (δεξί και αριστερό).

Συχνότητα βημάτων γύρου: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

Συχνότητα βημάτων γύρου: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

Συχνότητα πεταλιάς: Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα στροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ ρυθμού πεταλιάς.

Συχνότητα πεταλιάς τελευταίου γύρου: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Συχνότητα πεταλιάς τελευταίου γύρου: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Σύνολο λεπτών: Ο συνολικός αριθμός λεπτών έντασης.

Ταχύτητα: Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.

Ταχύτητα άσκησης: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα άσκηση.

Ταχύτητα γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.

Ταχύτητα τελευταίας άσκησης: Η μέση ταχύτητα για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.

Ταχύτητα τελευταίου γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Υψηλότερη μέσα σε 24 ώρες: Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

Υψόμετρο: Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από τη στάθμη της θάλασσας.

Χαμηλότερη μέσα σε 24 ώρες: Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

Χρονόμετρο: Ο τρέχων χρόνος του χρονόμετρου δραστηριότητας.

Χρόνος γύρου: Ο χρόνος χρονόμετρου για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος διαστήματος: Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.

Χρόνος κολύμβησης: Ο χρόνος κολύμβησης για την τρέχουσα δραστηριότητα, μη συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανάπαυσης.

Χρόνος που πέρασε: Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, εάν ξεκινήσετε το χρονόμετρο και τρέξετε για 10 λεπτά, κατόπιν το σταματήσετε για 5 λεπτά και στη συνέχεια το ξεκινήσετε και τρέξετε για 20 λεπτά, ο χρόνος που έχει περάσει είναι 35 λεπτά.

Χρόνος στάσης: Ο χρόνος χρονομέτρου για την τρέχουσα στάση.

Χρόνος στη ζώνη: Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών ή ζώνη ισχύος.

Χρόνος τελευταίας στάσης: Ο χρόνος χρονομέτρου για την τελευταία ολοκληρωμένη στάση.

Χρόνος τελευταίου γύρου: Ο χρόνος χρονόμετρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Ωθήσεις γύρου: Ο αριθμός των ωθήσεων αναπηρικού αμαξιδίου στον τρέχοντα γύρο.

ΩΘΗΣΕΙΣ: Ο αριθμός των ωθήσεων αναπηρικού αμαξιδίου στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Όροφοι ανά λεπτό: Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε ανά λεπτό.

Όροφοι που ανεβήκατε: Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.

Όροφοι που κατεβήκατε: Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που κατεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.

Ώρα ημέρας: Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).

Τυπικές τιμές μέγ. VO2

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. VO2 ανά ηλικία και φύλο.
Η μέγιστη VO2 δεν είναι διαθέσιμη όταν το ρολόι βρίσκεται σε λειτουργία αναπηρικού αμαξιδίου.

Άνδρες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Εξαιρετική	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Άριστη	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Καλή	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Μέτρια	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Κακό	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Γυναίκες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Εξαιρετική	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Άριστη	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Καλή	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Μέτρια	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Κακό	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Επανεκτύπωση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Όταν χρησιμοποιείται για ποδηλασία, ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

Το μέγεθος του ελαστικού για ποδηλασία αναγράφεται και στις δύο πλευρές του ελαστικού. Μπορείτε να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.

Ορισμοί συμβόλων

Αυτά τα σύμβολα μπορεί να εμφανίζονται στη συσκευή ή σε ετικέτες αξεσουάρ.

	Σύμβολο διάθεσης WEEE και ανακύκλωσης. Το σύμβολο WEEE είναι προσαρτημένο στο προϊόν, σε συμμόρφωση με την οδηγία 2012/19/ΕΕ της ΕΕ σχετικά με τα απόβλητα ειδών ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού (WEEE). Προορίζεται για την αποφυγή της εσφαλμένης διάθεσης του προϊόντος και την προώθηση της επαναχρησιμοποίησης και ανακύκλωσης.

© 2023 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, οι ονομασίες ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® και Venu® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ series, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ και Vector™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google LLC. Οι ονομασίες Apple®, iPhone® και iTunes® αποτελούν εμπορικά σήματα της Apple Inc. στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία The Cooper Institute®, καθώς και τυχόν σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Η ονομασία iOS® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Cisco Systems, Inc. που χρησιμοποιείται βάσει αδείας από την Apple Inc. Η ονομασία Iridium® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Iridium Satellite LLC. Η ονομασία Overwolf™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Overwolf Ltd. Η ονομασία Wi-Fi® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Wi-Fi Alliance Corporation. Η ονομασία Windows® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

Το προϊόν αυτό φέρει πιστοποίηση ANT+® . Στη διεύθυνση www.thisisant.com/directory θα βρείτε μια λίστα με συμβατά προϊόντα και εφαρμογές.

M/N: A04542, A04543