

GARMIN®

venu® 3



מדריך
למשתמש

תוכן עניינים

מבוא.....6

- 6סקירה
- 6עצות למסך מגע
- נעילה וביטול נעילה של מסך
- 6המגע
- 7סמלים
- 7הגדרת השעון

יישומים ופעילויות.....8

- 8התחלת פעילות
- 8טיפים לתיעוד פעילויות
- 8הפסקת פעילות
- 8הערכת פעילות
- 8פעילויות במקום סגור
- הקלטת פעילות אימון
- 8כוח
- 9הקלטת פעילות HIIT
- הקלטת פעילות
- 9מדיטציה
- הקלטת פעילות לאימון
- 10נשימות
- 10כיוול מרחק בהליכון
- 10השתתפות במשחקים
- 11שחייה בבריכה
- 11פעילויות בחוץ
- 12יוצאים לריצה
- יציאה לרכיבה על
- 12אופניים
- 12שחייה במים פתוחים
- הקלטת פעילות
- 12בולדרינג
- הצגת גלישות הסקי
- 13שלך
- 13אתרי גולף
- 13משחק גולף
- 14תפריט גולף
- 14הצגת הכיוון ליתד
- 14שינוי של מיקום היתד
- הצגת מרחקים של Layup
- 14ו-Dogleg
- 14הצגת מכשולים
- מדידת חבטה עם Garmin
- 15AutoShot™
- 15רישום הניקוד

- הצגת היסטוריית החבטות
- 16שלך
- 16הצגה של סיכום הסבב
- 16סיום סבב
- התאמה אישית של רשימת
- 17מחבטי הגולף שלך
- 17הגדרות גולף
- 17Health Snapshot™
- 17הוספת פעילות מותאמת אישית
- 18יישומים
- התאמה אישית של רישמת הפעילויות
- 19והיישומים
- 19הגדרות של פעילויות ושל יישומים
- התאמה אישית של מסכי
- 20הנתונים
- 21התראות פעילות
- 21Auto Lap®
- 22שימוש ב-Auto Pause
- שימוש בגלילה
- 22אוטומטית
- 22שינוי הגדרת GPS

מראה.....23

- 23הגדרות פני השעון
- 23שינוי פרצוף השעון
- 23מבטים מהירים
- 25הצגת מבטים מהירים
- 25Body Battery™
- 26מצב השתנות הדופק
- שימוש במבט מהיר למדידת
- 27רמות המתח
- 27זמן התאוששות
- 27בריאות האישה
- 28מעקב אחר שתייה
- עדכון מיקום מזג
- 29האוויר
- שינוי יחידות המידה של
- 29הטמפרטורה והלחץ
- הוספת אזורי זמן
- 29חלופיים
- שימוש ב-Jet Lag
- 29Adviser
- שימוש בבקורות מצלמה של
- 30Varia™
- 30פקדים
- התאמה אישית של תפריט
- 31הפקדים
- 31דוח בוקר

41	ענידת השעון.....
	עצות לנתוני דופק לא
41	סדיר
	הצגת מבט מהיר על
41	הדופק.....
	הגדרות צמיד חיישן
42	דופק.....
	הגדרת התראת דופק
42	חריג.....
	שידור נתוני דופק להתקני
42	Garmin®.....
	כיבוי של צמיד חיישן
43	הדופק.....
43	אודות אזורי דופק.....
	הגדרת תחומי הדופק....
43	יעדי כושר.....
43	חישובי אזור דופק.....
44	אודות ערכי VO2 מרבי משוערים.....
	בדיקת הערכת VO2
44	מרבי.....
44	מציג את גיל הכושר שלך.....
45	אוקסימטר דופק.....
	קבלת קריאות אוקסימטר
45	דופק.....
	שינוי מצב המעקב אחר
45	אוקסימטר דופק.....
	עצות לנתוני אוקסימטר
45	דופק לא סדיר.....
46	ניווט.....
46	שמירת המיקום שלך.....
46	מחיקת מיקום.....
46	ניווט למיקום שמור.....
46	ניווט מנקודת הסיום להתחלה.....
46	עצירת הניווט.....
46	מצפן.....
47	כיול ידני של המצפן.....
48	חיישנים אלחוטיים.....
48	שיוך החיישנים האלחוטיים.....
48	קצב ומרחק הריצה באיזור הדופק....
	עצות לתיעוד קצב ומרחק
49	הריצה.....
49	עוצמת ריצה.....
49	הגדרות כוח ריצה.....
49	דינמיקת ריצה.....
	נתוני דינמיקת ריצה
49	וסולמות צבעים.....

	התאמה אישית של דוח
31	הבוקר.....
31	הגדרת קיצור דרך.....
31	Garmin Pay™.....
	הגדרת ארנק
32	Garmin Pay™.....
	תשלום באמצעות השעון
32	בעבור רכישה.....
	הוספת כרטיס לארנק
32	Garmin Pay™.....
	שינוי הקוד עבור
33	Garmin Pay™.....
34	אימון כושר.....
34	מצב אימונים מאוחד.....
	סנכרון פעילויות ומדידות
34	ביצועים.....
34	מעקב אחר פעילויות.....
34	יעד אוטומטי.....
	שימוש בהתראת
34	התנועה.....
35	מעקב שינה.....
	דקות פעילות
35	אינטנסיבית.....
35	Move IQ®.....
35	הפעלת הערכה עצמית... ..
	הגדרות מעקב אחר
36	פעילות.....
36	אימונים.....
36	התחלת אימון.....
	מעקב אחר אימון
37	Garmin Connect™... ..
	שימוש בתוכניות האימונים
37	של Garmin Connect™.....
37	בריאות ואורח חיים בריא והתראות.....
39	היסטוריה.....
39	שימוש בהיסטוריה.....
39	הצגת משך הזמן בכל אזור דופק.....
39	שיאים אישיים.....
39	הצגת שיאים אישיים.....
39	מחיקת שיאים אישיים... ..
40	הצגת סיכומי נתונים כוללים.....
40	מחיקת היסטוריה.....
41	תכונות דופק.....
41	דופק בפרק כף היד.....

שימוש בחיישן אופציונלי למהירות	50
אופניים או סיבובי גלגל	50
כיוול חיישן המהירות	50
הדרכה עם מדי כוח	50
מודעות למצבים	50
tempe™	50
פרופיל משתמש	51
הגדרת פרופיל המשתמש שלך	51
הגדרות מגדר	51
מצב 'כיסא גלגלים'	51
תכונות מעקב ובטיחות	60
הוספת אנשי קשר לשעת חירום	60
זיהוי תקריות	60
הפעלה וכיבוי של האפשרות	60
"זיהוי תקריות"	60
בקשת סיוע	61
הפעלת LiveTrack	61
הוספת אנשי קשר	61
שעונים	62
הגדרת שעון מעורר	62
מחיקת התראה	62
שימוש בשעון העצר	62
הפעלת טיימר ספירה לאחור	62
סנכרון השעה עם GPS	62
הגדרת שעה באופן ידני	62
התאמה אישית של השעון	63
הגדרות מערכת	63
התאמה אישית של הגדרות	63
תצוגה	63
הגדרות צלילים	63
הגדרות מנהל הסוללה	63
שינוי יחידות המידה	64
הגדרת סיסמת השעון	64
שלך	64
אזורי זמן	64
כיוול הברומטר	64
הגדרות Garmin Connect™	64
פרטי ההתקן	65
אודות צג AMOLED	65
טעינת השעון	65
החלפת הרצועות	65
הצגת פרטי התקן	66

שימוש בחיישן אופציונלי למהירות	50
אופניים או סיבובי גלגל	50
כיוול חיישן המהירות	50
הדרכה עם מדי כוח	50
מודעות למצבים	50
tempe™	50
פרופיל משתמש	51
הגדרת פרופיל המשתמש שלך	51
הגדרות מגדר	51
מצב 'כיסא גלגלים'	51
מוזיקה	52
הורדת תוכן שמע אישי	52
התחברות לספק צד שלישי	52
הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי	52
התנתקות מספק צד שלישי	52
חיבור אוזניות Bluetooth®	52
האזנה למוזיקה	53
פקדי האזנה למוזיקה	53
קישוריות	54
תכונות קישוריות של הטלפון	54
שיוך הטלפון	54
הצגת התראות	54
מענה עם הודעת טקסט	54
מותאמת אישית	54
חיוג מהשעון	54
קבלת שיחת טלפון	54
נכנסת	55
הפעלת הוראות שמע	55
במהלך פעילות	55
ניהול התראות	55
הפעלת התראות	55
Bluetooth®	55
השבתת חיבור Bluetooth®	55
לטלפון	55
שימוש בעוזר קולי	55
הפעלה והשבתה של התראות החיבור	56
לטלפון	56
איתור הטלפון	56
מציאת טלפון שאבד במהלך פעילות GPS	56

הצגת פרטי תווית	
אלקטרונית בנוגע לתקינה	
ותאימות	66
טיפול בהתקן	66
ניקוי השעון	66
ניקוי רצועות העור	67
עדכוני מוצרים	67
הגדרת Garmin	
Express™	67
מפרטים	67
Informações de	
Radiocomunicação	0
מידע על חיי סוללה	67

68.....פתרון בעיות

האם הטלפון שלי תואם לשעון?	68
הטלפון אינו מתחבר לשעון	68
האוזניות שלי לא מתחברות לשעון	68
המוזיקה שלי מפסיקה או שהאוזניות שלי	
לא נשארות מחוברות	68
השעון שלי בשפה לא נכונה	68
בשעון שלי מוצגת שעה שגויה	68
הדופק בשעון לא מדויק	68
הארכת חיי הסוללה	69
הפעלה מחדש של השעון	69
איפוס כל הגדרות ברירת המחדל	69
השגת אותות לוויין	69
שיפור קליטת לוויין	
GPS	69
מעקב אחר פעילויות	69
נראה שספירת הצעדים שלי	
אינה מדויקת	69
נראה כי כמות הקומות	
שטיפסת אינה מדויקת	70
יציאה ממצב הדגמה	70
קבלת מידע נוסף	70

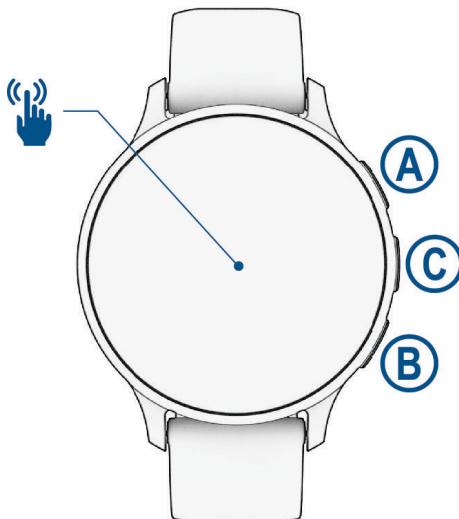
71.....נספח

שדות נתונים	71
דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי	73
גודל גלגל והיקף	73
הגדרות סמלים	73

אזהרה ⚠

עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר. חשוב להתייעץ עם הרופא תמיד לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים.

סקירה



Ⓐ לחצן 'פעולה': לחץ על למשך שתי שניות כדי להפעיל את השעון.

לחץ כדי לפתוח את תפריט הפעילויות והיישומים.

לחץ במשך שתי שניות להציג את תפריט הבקרה, כולל הפעלה וכיבוי.

לחץ ממושכות עד שהשעון רוטט 3 פעמים כדי לבקש סיוע (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 60).

Ⓑ לחצן חזרה: לחץ כדי לחזור המסך הקודם, למעט במהלך פעילות.

בזמן פעילות, לחץ כדי לסמן הקפה, להתחיל סט חדש של חזרות או תנוחה חדשה או להתקדם לשלב הבא באימון.

לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג תפריט של הגדרות השעון ואפשרויות עבור המסך הנוכחי.

Ⓒ לחצן עוזר קולי/מותאם אישית: לחץ כדי לצפות בתכונה של קיצורי הדרך בהתאמה אישית (הגדרת קיצור דרך, עמוד 31).

לחץ ממושכות כדי להפעיל את הסיוע הקולי בטלפון שלך.

מסך המגע של 🖐: החלק למעלה, למטה, שמאלה או ימינה כדי לגלול בין מבטים, תכונות ותפריטים (עצות למסך מגע, עמוד 6).

עצות למסך מגע

- גרור כלפי מעלה או מטה כדי לגלול לאורך רשימות ותפריטים.
- החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול במהירות.
- הקש כדי לבחור פריט.
- הקש כדי להעיר את השעון.
- מפני השעון, החלק למעלה או למטה כדי לגלול בין המבטים המהירים שבשעון.
- הקש על מבט מהיר כדי לקבל מידע נוסף, במידה וזמין.
- החלק ימינה כדי לחזור למסך הקודם.
- הקש ולחץ לחיצה ארוכה על פריט בפני השעון כדי להעלות מידע הקשירי, כגון מבטים או תפריטים, במידה והוא זמין.
- במהלך פעילות, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את מסך הנתונים הבא.
- במהלך פעילות, החלק את האצבע ימינה כדי להציג את פני השעון ומבטים המהירים, ושמאלה כדי לחזור אל שדות נתוני הפעילות.
- לאחר בחירת פעילות, החלק למעלה כדי לצפות בהגדרות ובאפשרויות של אותה פעילות.
- במידת הזמינות, בחר ⬆ או החלק כדי להציג אפשרויות תפריט נוספות.
- בצע כל בחירה של פריט מתפריט כפעולה נפרדת.

נעילה וביטול נעילה של מסך המגע

ניתן לנעול את מסך המגע כדי למנוע נגיעות בלתי מכוונות במסך.

הערה: אפשרות להתאים אישית את תפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 31).

1 לחץ לחיצה ממושכת Ⓐ כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר באפשרות 🗑.

מסך המגע ננעל ואינו מגיב לנגיעות עד לביטול הנעילה.
3 לחץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את נעילת מסך המגע.

סמלים

סמל מהבהב פירושו שהשעון מחפש אות. מופע רצוף של הסמל פירושו שאותר אות או שהחיישן מחובר. אם לוכסן חוצה את הסמל, המשמעות היא שהתכונה מושבתת.

לרשימה מלאה של חיישנים תואמים, עיין כאן [חיישנים אלחוטיים](#), עמוד 48.

	מצב חיבור לטלפון
	מצב חיישן הדופק
	מצב LiveTrack
	מצב חיישן מהירות
	מצב חיישן מהירות
	מצב אורות אופניים של Varia™
	מצב רדאר אופניים של Varia
	סמל מכשיר אימון חכם
	מצב מד כח
	מצב חיישן tempe™

הגדרת השעון

כדי ליהנות מהתכונות של Venu® 3 series במלואן, השלם את המשימות הבאות.

- שייך את השעון עם הטלפון שלך באמצעות היישום Garmin Connect™ ([שייך הטלפון](#), עמוד 54).
- לבדיקת עדכוני התוכנה ([הגדרות מערכת](#), עמוד 63).
- לחוויית הטובה ביותר עליך לעדכן את התוכנות הכלולות בשעון שלך. עדכוני תוכנה מספקים שינויים ושיפורים בפרטיות, באבטחה ובתכונות.
- הגדר רשתות Wi-Fi® ([התחברות לרשת Wi-Fi®](#), עמוד 56).
- הגדר את המוזיקה ([מוזיקה](#), עמוד 52).
- הגדר את ארנק Garmin Pay™ ([הגדרת ארנק Garmin Pay™](#), עמוד 32).
- הגדר תכונות בטיחות ([תכונות מעקב ובטיחות](#), עמוד 60).
- הגדר את פרופיל המשתמש ([פרופיל משתמש](#), עמוד 51).
- עבור אל garmin.com/voicefunctionality/tips לקבלת עצות לגבי השימוש בסיוע הקולי.

יישומים ופעילויות

השעון כולל מגוון יישומים ופעילויות שנטענו מראש.

יישומים: יישומים נותנים תכונות אינטראקטיביות עבור השעון, כגון שמירת המיקום שלך או התקשרות למישהו מהשעון (**יישומים, עמוד 18**).
פעילויות: בשעון טעונים מראש יישומים לפעילויות בבית ובחוץ, כולל ריצה, רכיבה על אופניים, אימוני כוח, גולף ועוד. בעת התחלת פעילות, השעון מציג ומתעד את נתוני החיפוש, שאותם תוכל לשמור ולשתף עם קהילת Garmin Connect™.

לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ יישומים: ניתן להוסיף לשעון תכונות על-ידי התקנה של יישומים מהיישום Connect IQ (**הורדת תכונות של Connect IQ™, עמוד 59**).

התחלת פעילות

בעת התחלת פעילות, ה-GPS מופעל באופן אוטומטי (אם יש צורך).

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר פעילות מרשימת המועדפים.
 - בחר •••, ובחר פעילות מרשימת הפעילויות המורחבות.
- 3 אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים והמתן עד שהשעון יהיה מוכן. השעון מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).
- 4 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות. השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את השעון לפני תחילת פעילות (**טעינת השעון, עמוד 65**).
- לחץ על **B** כדי לתעד הקפות, להתחיל סדרה או תנוחה חדשות או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.
- החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי להציג מסכי נתונים נוספים (**נעילה וביטול נעילה של מסך המגע, עמוד 6**).

הפסקת פעילות

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר אפשרות:
 - כדי לשמור את הפעילות, בחר .
 - כדי למחוק את הפעילות, בחר .
 - כדי להמשיך פעילות, לחץ על **A**.

הערכת פעילות

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

ניתן להתאים אישית את הגדרת ההערכה העצמית עבור פעילויות מסוימות (**הפעלת הערכה עצמית, עמוד 35**).

- 1 לאחר השלמת פעילות כלשהי, בחר  (**הפסקת פעילות, עמוד 8**).
- 2 בחר בתחושה שלך במהלך הפעילות.
- 3 בחר מספר שתואם למאמץ המשוער שלך.

הערה: את יכול לבחור **דילוג** כדי לדלג על הערכה עצמית.

ניתן להציג את ההערכות ביישום Garmin Connect™.

פעילויות במקום סגור

ניתן להשתמש בשעון לאימון במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים נייחים או במאמן למקומות סגורים. ה-GPS אינו פועל בזמן פעילויות במקום סגור (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 19**).

בעת ריצה או הליכה GPS כבוי, המהירות והמרחק מחושבים באמצעות מד התאוצה בשעון. מד התאוצה מבצע כיול עצמי. הדיוק של נתוני המהירות והמרחק משתפרים לאחר כמה ריצות או הליכות בחוץ עם GPS.

עצה: אחיזה במעקה ההליכון מקטינה את רמת הדיוק.

בעת רכיבה על אופניים עם GPS כבוי, נתוני המהירות והמרחק לא זמינים אלא אם יש לך חיישן אופציונלי השולח נתוני מהירות ומרחק לשעון, למשל חיישן מהירות או חיישן תנועות לדקה.

הקלטת פעילות אימון כוח

ניתן להקליט סדרות במהלך פעילות אימון כוח. סדרה מורכבת מחזרות מרובות על מהלך אחד.

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר **מאמץ**.

3 לחץ על (A) כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

4 התחל בסדרה הראשונה.

כברירת מחדל, השעון סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר ארבע חזרות לפחות. ניתן להשבית את ספירת החזרות בהגדרות של הפעילויות (הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 19).

עצה: השעון יכול לספור חזרות על תנועה אחת בלבד בכל סדרה. כאשר ברצונך להחליף תנועה, עליך לסיים את הסדרה ולהתחיל אחת חדשה.

5 לחץ על (B) כדי לסיים את הסדרה.

השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה. כעבור כמה שניות, מופיע טיימר המנוחה.

6 במקרה הצורך, ערוך את מספר החזרות ובחר ✎ כדי להוסיף את המשקל שהיה בשימוש בסדרה.

7 כשתסיים לנוח, לחץ על (B) כדי להתחיל את הסדרה הבאה.

8 חזור על כך בכל סדרת אימון כוח עד לסיום הפעילות.

9 לאחר סיום הפעילות, לחץ על (A), ובחר ✓.

עצות להקלטת פעילויות אימון כוח

- אל תביט בשעון בזמן החזרות.
- האינטראקציה שלך עם השעון מתרחשת בהתחלה ובסיום של כל סדרה ובזמן מנוחה.
- התרכז בביצועים שלך בזמן החזרות.
- בצע תרגילים המבוססים על משקל הגוף או תרגילים ללא משקל.
- במהלך החזרות, הקפד על טווח תנועה רחב ועקבי.
- כל חזרה נספרת כאשר הזרוע שעונדת את השעון חוזרת לנקודת המוצא.
- **הערה:** ייתכן כי ההתקן לא יספור תרגילי רגליים.
- הפעל זיהוי סטים אוטומטי כדי להתחיל ולעצור את הסטים שאתה מבצע.
- שמור ושלח את פעילות אימון הכוח לחשבון Garmin Connect™.
- ניתן להשתמש בכלים בחשבון Garmin Connect כדי להציג ולערוך פרטי פעילויות.

הקלטת פעילות HIIT

תוכל להשתמש בטיימרים מיוחדים כדי לתעד פעילות של אימון בעצימות גבוהה (HIIT).

1 לחץ על (A).

2 בחר HIIT.

3 בחר אפשרות:

- בחר **חופשי** כדי לתעד פעילות HIIT פתוחה לא מובנית.
- בחר **טיימרים של HIIT < AMRAP** כדי לתעד כמה שיותר הקפות במשך זמן מוגדר.
- בחר **טיימרים של HIIT < EMOM** כדי לתעד מספר מוגדר של תנועות כל דקה בדקה.
- בחר **טיימרים של HIIT < סבטה** כדי לעבור בין מרווחים של 20 שניות של מאמץ מרבי עם 10 שניות מנוחה.
- בחר **טיימרים של HIIT < מות' אישית** כדי להגדיר את זמן התנועה שלך, זמן המנוחה ומספר התנועות ומספר הסבבים.
- בחר **אימונים** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר.

4 במידת הצורך, פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

5 לחץ על (A) כדי להתחיל את הפעילות הראשונה שלך.

השעון מציג טיימר ספירה לאחור ואת הדופק הנוכחי שלך.

6 במידת הצורך, לחץ על (B) כדי לעבור באופן ידני להקפה הבאה או כדי לנוח.

7 בסיום הפעילות, לחץ על (A) כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.

8 בחר ✓.

הקלטת פעילות מדיטציה

באפשרותך להשתמש במפגש מודרך או ליצור פעילות מדיטציה משלך.

1 לחץ על (A).

2 בחר **מדיטציה**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **חופשי** כדי לתעד פעילות מדיטציה לא מובנית פתוחה.
- בחר **אימון** כדי לעקוב אחר פעילות מודרכת עם שמע.
- בחר **מות' אישית** כדי ליצור נעילות מותאמת אישית עם שמע.
- 4 במידת הצורך, לחץ על (B), או פעל בהתאם להוראות שמוצגות על המסך.
- 5 לחץ על (A) כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

השעון מציג טיימר ספירה לאחור או כוונה.

6 בחר אפשרות:

- בחר  כדי להאזין לשמע של המדיטציה מהרמקול החיצוני ולכוון את עוצמת הקול של הרמקול.
- חבר את האוזניות כדי להאזין לשמע של המדיטציה (**חיבור אוזניות Bluetooth®**, עמוד 52).

הערה: ההתראות מושבות במהלך פעילות המדיטציה.

7 לאחר סיום הפעילות, לחץ על , ובחר .

הקלטת פעילות לאימון נשימות

1 לחץ על .

2 בחר אימון נשימות.

3 בחר אפשרות:

- בחר באפשרות **קוהרנטיות** כדי להגיע למצב של עירנות רגועה.
- בחר באפשרות **הירגע והתמקד** כדי להרגיע את הגוף ולהתמקד בנפש.
- בחר באפשרות **הירגע והתמקד-קצר** כדי להרגיע את הגוף ולהתמקד בנפש במסגרת זמן קצרה יותר.
- בחר באפשרות **שלווה** כדי להנמיך את רמת המתח ולהתכונן לשינה.

4 לחץ על  כדי להתחיל את הפעילות.

5 עקוב אחר ההוראות שעל המסך בזמן שהשעון מנחה אותך בתרגילי הנשימה.

6 לאחר סיום הפעילות, לחץ על , ובחר .

רמת הלחץ משתנה והנשימות לדקה מופיעות.

כיוול מרחק בהליכון

כדי לתעד מרחקים מדויקים יותר בריצות על הליכון, באפשרותך לכייל את המרחק בהליכון לאחר ריצה של 4.2 ק"מ (5.1 מייל) לפחות בהליכון. אם אתה משתמש בהליכונים שונים, תוכל לכייל באופן ידני את המרחק בכל אחד מההליכונים או לאחר כל ריצה.

1 התחל פעילות הליכון (**התחלת פעילות**, עמוד 8).

2 רוץ בהליכון עד ששעון Venu® 3 series יתעד לפחות 4.2 ק"מ (5.1 מייל).

3 בסיום הריצה, לחץ על .

4 בדוק את תצוגת ההליכון לקבלת המרחק שעברת.

5 בחר אפשרות:

- לביצוע הכיוול בפעם הראשונה, הזן את המרחק בהליכון בשעון שלך.
- כדי לכייל באופן ידני לאחר הכיוול הראשוני, החלק כלפי מעלה, בחר את האפשרות **כייל ושמור**, והזן את המרחק שבהליכון בשעון.

השתתפות במשחקים

שימוש ביישום Garmin GameOn™

לאחר שיוך הטלפון למחשב, אפשר לתעד בשעון פעילות במשחקים ולצפות במחשב במדדי ביצועים בזמן אמת.

1 במחשב, עבור אל www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn, והורד את היישום Garmin GameOn.

2 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להשלים את ההתקנה.

3 הפעל את היישום Garmin GameOn.

4 כשהיישום Garmin GameOn ינחה אותך לשייך את השעון, לחץ על  (התחל), ובחר בשעון באפשרות **השתתפות במשחקים**.

הערה: כל עוד השעון מחובר ליישום Garmin GameOn, ההתראות ושאר התכונות של Bluetooth® מושבות בשעון.

5 בחר באפשרות **שייך כעת**.

6 בחר את השעון שלך מהרשימה, ופעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך.

עצה: אפשר ללחוץ על  < **הגדרות** כדי להתאים אישית את ההגדרות, לקרוא שוב את ההדרכה או להסיר את השעון. היישום Garmin GameOn זוכר את השעון וההגדרות שלך בפעם הבאה שתפתח את היישום. במידת הצורך, אפשר לשייך את השעון למחשב אחר (**שייך היישומים האלחוטיים**, עמוד 48).

7 בחר אפשרות:

- במחשב, הפעל משחק נתמך כדי להתחיל אוטומטית את פעילות המשחקים.
- בשעון, התחל פעילות משחקים ידנית (**הקלטה של פעילות משחקים ידנית**, עמוד 10).

היישום Garmin GameOn מראה את מדדי הביצועים שלך בזמן אמת. בסיום הפעילות, היישום Garmin GameOn יציג סיכום של פעילות המשחק שלך ומידע על משחקים.

הקלטה של פעילות משחקים ידנית

אפשר להקליט פעילות משחקים בשעון ולהזין ידנית סטטיסטיקה לכל משחק.

1 לחץ על .

2 בחר באפשרות **השתתפות במשחקים**.

3 בחר באפשרות **דילוג**.

4 בחר סוג משחק.

5 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

6 לחץ על **B** בסוף המשחק, כדי לתעד את תוצאת המשחק או את הדירוג שלך.

7 לחץ על **B** כדי להתחיל משחק חדש.

8 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **A**, ובחר **✓**.

שחייה בבריכה

הערה: מסך המגע אינו זמין במהלך פעילויות השחייה.

1 לחץ על **A**.

2 בחר **שחייה בבריכה**.

3 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.

4 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

5 התחל בשחייה.

השעון מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות.

6 לחץ על **B** בעת מנוחה.

עצה: אפשר להפעיל את התכונה מנוחה אוטומטית כדי להגדיר את שעון היד כך שיזהה באופן אוטומטי מתי נמצאים במצב מנוחה, וייצור מרווח זמן של מנוחה (**מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית בשחייה, עמוד 11**).

מופיע מסך המנוחה.

7 לחץ על **B** כדי לאתחל את הטיימר למרווחים.

8 בסיום הפעילות, לחץ על **A** כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.

9 בחר אפשרות:

- כדי לשמור את הפעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **A**.
- כדי למחוק את הפעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **B**.

הגדרת גודל הבריכה

גודל הבריכה חייב להיות נכון כדי להציג את המרחק המדויק.

1 לחץ על **A**.

2 בחר **שחייה בבריכה**.

3 החלק כלפי מעלה.

4 בחר **הגדרות > גודל בריכה**.

5 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.

עצה: אפשר לבחור באפשרות **הנחיה** כדי לבחור את גודל הבריכה, בכל פעם שמתחילים פעילות של שחייה בבריכה.

מילון מונחים בשחייה

אורך: אורך אחד של בריכה.

מרווח: בריכה אחת או יותר. מרווח חדש מתחיל לאחר מנוחה.

תנועה: תנועה נספרת בכל פעם שהזרוע שחובשת את השעון משלימה מחזור מלא.

Swolf: ניקוד ה-Swolf שלך הוא סכום החיבור של הזמן שנדרש לבריכה אחת ומספר התנועות שלך בבריכה זו. לדוגמה, 30 שניות ועוד 15 תנועות פירושו ציון Swolf של 45. בשחייה במים פתוחים, ניקוד ה-Swolf מחושב לכל 25 מטרים. Swolf הוא מדד של יעילות שחייה, ובדומה לגולף, השאיפה היא להשיג ניקוד נמוך ככל שאפשר.

מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית בשחייה

תכונת 'מנוחה אוטומטית' זמינה רק עבור שחייה בבריכה. השעון שלך מזהה באופן אוטומטי מתי אתה נח, ומסך המנוחה מופיע. אם תנוח יותר מ-15 שניות, השעון ייצור באופן אוטומטי מרווח מנוחה. כשתחזור לשחות, השעון יתחיל באופן אוטומטי מרווח שחייה חדש.

עצה: לקבלת התוצאות הטובות ביותר בעת שימוש בתכונה 'מנוחה אוטומטית', אל תזיז הרבה את הזרועות בזמן המנוחה.

כדי להשתמש במקום זאת במנוחות ידניות, אפשר להפעיל את התכונה של מנוחה אוטומטית באפשרויות הפעילות (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 19**). במהלך פעילות שחייה בבריכה או במים פתוחים, תוכל לסמן באופן ידני מרווח מנוחה על-ידי לחיצה על **B**. נתוני שחייה לא מתועדים במהלך מרווח הזמן של מנוחה.

עצה: אפשר להשתמש במנוחות ידניות אם עושים מנוחות קצרות, או אם רוצים תזמון מדויק מאוד של מרווחי זמן השחייה.

פעילויות בחוץ

השעון Venu® 3 series מגיע עם פעילויות חוץ מוגדרות מראש, כמו ריצה ורכיבה על אופניים. ה-GPS מופעל עבור פעילויות בחוץ.

יוצאים לריצה

כדי שתוכל להשתמש בחיישן אלחוטי לריצה, עליך לשייך את החיישן לשעון (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 48).

- 1 לבש את החיישנים האלחוטיים, למשל חיישן דופק (אופציונלי).
- 2 לחץ על **A**.
- 3 בחר **ריצה**.
- 4 בעת שימוש בחיישנים אלחוטיים אופציונליים, המתן מעט עד שהשעון יתחבר לחיישנים.
- 5 צא החוצה והמתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- 6 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות. השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.
- 7 התחל את הפעילות.
- 8 לחץ על **B** כדי לתעד הקפות (אופציונלי) (סימון הקפות באמצעות התכונה *Auto Lap*, עמוד 21).
- 9 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין מסכי נתונים.
- 10 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **A**, ובחר **✓**.

יציאה לרכיבה על אופניים

כדי שתוכל להשתמש בחיישן אלחוטי לרכיבה, עליך לשייך את החיישן לשעון (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 48).

- 1 שייך את החיישנים האלחוטיים שלך, כמו חיישן דופק, חיישן מהירות או חיישן תנועות לדקה (אופציונלי).
- 2 לחץ על **A**.
- 3 בחר **אופניים**.
- 4 בעת שימוש בחיישנים אלחוטיים אופציונליים, המתן מעט עד שהשעון יתחבר לחיישנים.
- 5 צא החוצה והמתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- 6 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות. השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.
- 7 התחל את הפעילות.
- 8 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין מסכי נתונים.
- 9 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **A**, ובחר **✓**.

שחייה במים פתוחים

ניתן לתעד נתוני שחייה, לרבות מרחק, קצב שחייה וקצב תנועות. **הערה:** מסך המגע אינו זמין במהלך פעילויות השחייה.

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר **מים פתוחים**.
- 3 צא החוצה והמתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- 4 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 5 התחל בשחייה.
- 6 בסיום הפעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **A**.

הקלטת פעילות בולדרינג

ניתן להקליט מסלולים במהלך פעילות בולדרינג. מסלול הוא נתיב טיפוס לאורך סלע או סלע קטן.

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר **טיפוס בולדרינג**.
- 3 בחר מערכת דירוג.
- 4 **הערה:** בפעם הבאה שתתחיל פעילות בולדרינג, השעון ישתמש במערכת הדירוג. כדי לשנות את המערכת, לחץ ממושכות על **B**, בחר את הגדרות הפעילות, ובחר **מערכת דירוג**.
- 4 בחר ברמת הקושי עבור המסלול.
- 5 לחץ על **A** כדי להפעיל את טיימר המסלול.
- 6 התחל בנתיב הראשון.
- 7 לחץ על **B** כדי לסיים את המסלול. מופיע שעון העצר למנוחה.
- 8 כשתסיים את המנוחה, לחץ על **B** כדי להתחיל את המסלול הבא.
- 9 חזור על תהליך זה עבור כל מסלול עד לסיום הפעילות שלך.

10 לאחר המסלול האחרון, לחץ על A כדי לעצור את טיימר המסלול.

11 בחר ✓.

הצגת גלישות הסקי שלך

השעון מתעד את הפרטים של כל גלישת סקי או גלישת סנובורד במדרון באמצעות התכונה Auto Run. תכונה זו מופעלת כברירת מחדל לגלישה עם מגלשיים או עם סנובורד במדרון. היא מתעדת גלישות סקי חדשות באופן אוטומטי לפי התנועות שלך. שעון העצר מושהה כאשר אתה מפסיק לנוע במדרון וכאשר אתה יושב במעלית סקי. השהיית שעון העצר נמשכת במהלך הנסיעה במעלית הסקי. כדי להפעיל מחדש את שעון העצר, באפשרותך להתחיל לנוע במדרון. את פרטי הגלישה ניתן לראות מהמסך המושהה או בשעה ששעון העצר פועל.

1 התחל פעילות של גלישה עם מגלשיים או סנובורד.

2 החלק כלפי מעלה או מטה כדי לראות פרטים על הריצה האחרונה, הריצה הנוכחית ואת סך כל הריצות שביצעת.

מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שנגמע, מהירות מרבית, מהירות ממוצעת וערכי ירידה כוללת.

אתרי גולף

משחק גולף

לפני משחק הגולף הראשון שלך, יש להוריד את היישום Garmin Golf™ מחנות היישומים לטלפון (יישום Garmin Golf™, עמוד 59). לפני שתשחק גולף, עליך לטעון את השעון (טעינת השעון, עמוד 65).

1 לחץ על A.

2 בחר גולף.

ההתקן מאתר לוויינים, מחשב את המיקום שלך ובוחר מסלול אם ישנו מסלול אחד בלבד בקרבת מקום.

3 אם רשימת המסלולים מופיעה, בחר מסלול מתוך הרשימה.

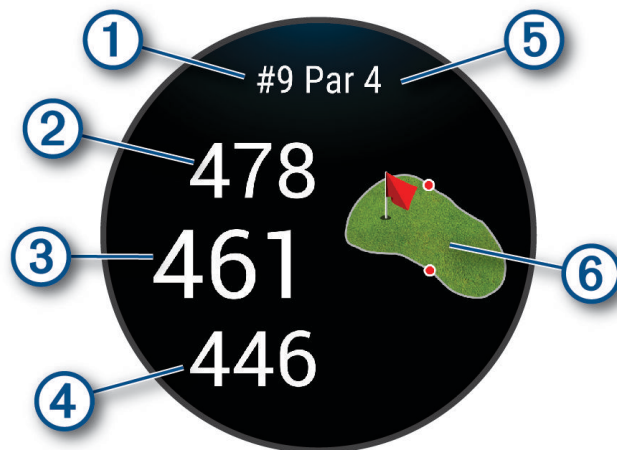
מסלולים מתעדכנים באופן אוטומטי.

4 לחץ על A.

5 בחר ✓ כדי לרשום ניקוד.

6 בחר משטח טי.

יופיע מסך פרטי הגומה.



מספר גומה נוכחית	1
המרחק לחלק האחורי של הגרין	2
המרחק לאמצע הגרין	3
המרחק לקדמת הגרין	4
תקן עבור הגומה	5
מפה של הגרין	6

הערה: מאחר שמיקומי הפינים משתנים, השעון מחשב את המרחק עד לחלק הקדמי, האמצעי והאחורי של הגרין, אך לא את מיקום הפין עצמו.

7 בחר אפשרות:

• הקש על המפה כדי לצפות בפרטים נוספים או כדי לשנות את מיקום הסיכה (שינוי של מיקום היתד, עמוד 14).

- לחץ על Ⓐ כדי לפתוח את תפריט הגולף (תפריט גולף, עמוד 14).
 - לחץ לחיצה ארוכה על Ⓑ כדי לפתוח את הגדרות הגולף (הגדרות גולף, עמוד 17).
- בעת מעבר לגומה הבאה, השעון יעבור אוטומטית להצגת פרטי הגומה הבאה.

תפריט גולף

במהלך סבב תוכל ללחוץ על Ⓐ כדי להציג תכונות נוספות בתפריט הגולף.

סכנות: מציג את הבונקרים ומכשולי המים לגומה הנוכחית.

חבטות לייאפ: מציג את אפשרויות הלייאפ והמרחק לגומה הנוכחית (גומות בתקן 4 ובתקן 5 בלבד).

החלף גומה: מאפשר לך לשנות את הגומה ידנית.

כרטיס ניקוד: פותח את כרטיס הניקוד עבור הסבב (רישום הניקוד, עמוד 15).

סמן סיכה: התכונה PinPointer היא מצפן המצביע לעבר מיקום הדגל כאשר לא ניתן לראות את הגרין. תכונה זו יכולה לעזור לך להיערך לחבטה גם אם אתה בין העצים או באמצע מלכודת חול עמוקה.

הערה: אין להשתמש בתכונה PinPointer במהלך ישיבה בעגלת גולף. ההפרעות המגנטיות מעגלת הגולף עלולות להשפיע על מידת הדיוק של המצפן.

סיכום סבב: במהלך סבב, הצג מידע על הניקוד, הנתונים הסטטיסטיים והצעדים שצברת.

חבטה אחרונה: הצג מידע על החבטה האחרונה שלך.

אפשר לראות את המרחקים של כל החבטות שזוהו במהלך הסבב הנוכחי. במידת הצורך, ניתן להוסיף חבטה (הוספת חבטה באופן ידני, עמוד 15).

סיום סבב: מסיים את הסבב הנוכחי.

הצגת הכיוון ליתד

התכונה PinPointer היא מצפן שמספק סיוע בהבנת הכיוונים כאשר לא ניתן לראות את הגרין. תכונה זו יכולה לעזור לך להיערך לחבטה גם אם אתה בין העצים או באמצע מלכודת חול עמוקה.

הערה: אין להשתמש בתכונה PinPointer במהלך ישיבה בעגלת גולף. ההפרעות המגנטיות מעגלת הגולף עלולות להשפיע על מידת הדיוק של המצפן.

1 הקש על Ⓐ.

2 בחר Ⓞ.

החץ מצביע אל עבר מיקום היתד.

שינוי של מיקום היתד

במהלך משחק, באפשרותך להתבונן בגרין בתקריב ולשנות את מיקום היתד.

1 בחר את המפה.

מופיעה תצוגה גדולה יותר של הגרין.

2 גע וגרור את הסיכה למיקום הנכון.

מצוין את מיקום היתד שנבחר.

3 לחץ על Ⓑ כדי לקבל את מיקום הסיכה.

המרחקים שמופיעים במסך פרטי הגומות מתעדכנים כדי לשקף את המיקום החדש של היתד. מיקום היתד נשמר למשך הסבב הנוכחי בלבד.

הצגת מרחקים של Dogleg ו-Layup

תוכל להציג רשימה של מרחקי dogleg ו-layup לתקן 4 ו-5 גומות.

1 לחץ על Ⓐ.

2 בחר חבטות לייאפ.

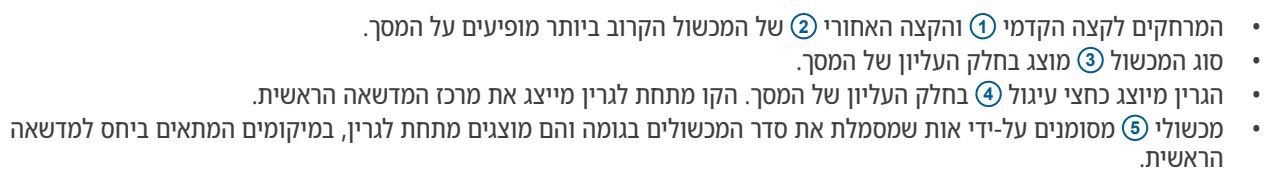
הערה: מתבצעת הסרה של מרחקים ומיקומים מהרשימה לאחר שאתה עובר אותם.

הצגת מכשולים

באפשרותך להציג את המרחקים ממכשולים לאורך המדשאה הראשית עבור גומות בתקן 4 ו-5. מכשולים שמשפיעים על בחירת חבטות מוצגים בנפרד או בקבוצות, כדי לעזור לך לזהות את המרחק ל-layup או לנשיאה.

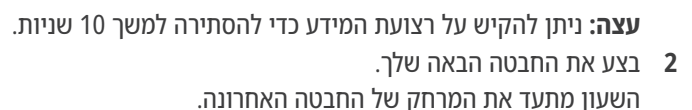
1 לחץ על Ⓐ.

2 בחר סכנות.



בכל פעם שאתה חובט לאורך המדשאה הראשית, השעון מתעד את מרחק החבטה כדי שתוכל לראותו מאוחר יותר (**הצגת היסטוריית החבטות שלך, עמוד 16**). חבטות פאט אינן מזוהות.

- 1** במשחק הגולף יש לענווד את השעון על המפרק שמוביל, לגילוי טוב ותר של החבטה. כאשר השעון מזהה חבטה, המרחק בינך לבין מיקום נחיתת הכדור מופיע ברצועת המידע ① בחלק העליון של המסך.



באפשרותך להוסיף חבטה באופן ידני אם המכשיר לא מזהה אותה. עליך להוסיף את החבטה מהמיקום של החבטה שפוספסה.

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר חבטה אחורונה <  < הוסף חבטה.
- 3 בחר את  כדי להתחיל חבטה חדשה ממיקומך הנוכחי.

1 בזמן משחק גולף, לחץ על (A).

- 2 בחר **כרטיס ניקוד**.
- 3 בחר **גומה**.

4 בחר — או + כדי להגדיר את הניקוד.

5 בחר ✓.

הגדרה של שיטת הניקוד

באפשרותך לשנות את השיטה שבה השעון משתמש לרישום ניקוד.

1 במהלך סבב, החזק את **B**.

2 בחר הגדרות גולף < ניקוד < שיטת ניקוד.

3 בחר שיטת ניקוד.

אודות ניקוד Stableford

כשנבחרת שיטת הניקוד Stableford (הגדרה של שיטת הניקוד, עמוד 16), נקודות מוענקות על סמך מספר החבטות שבוצעו ביחס לתקן. בסוף כל סבב, הניקוד הגבוה ביותר זוכה. ההתקן מעניק נקודות בהתאם למוסכמות של אגודת הגולף האמריקנית.

כרטיס הניקוד של משחק בשיטת Stableford מציג נקודות במקום חבטות.

נקודות	חבטות שבוצעו ביחס לתקן
0	2 ומעלה מעל
1	1 מעל
2	תקן
3	1 מתחת
4	2 מתחת
5	3 מתחת

מעקב אחר סטטיסטיקות גולף

כאשר מעקב סטטיסטיקה מופעל בשעון, באפשרותך לראות את הנתונים הסטטיסטיים שלך עבור הסבב הנוכחי (הצגה של סיכום הסבב, עמוד 16). באפשרותך להשוות סבבים ולזהות שיפורים באמצעות היישום Garmin Golf™.

1 לחץ על **A**.

2 בחר גולף.

ההתקן מאתר לוויינים, מחשב את המיקום שלך ובוחר מסלול אם ישנו מסלול אחד בלבד בקרבת מקום.

3 אם רשימת המסלולים מופיעה, בחר מסלול מתוך הרשימה.

המסלולים מתעדכנים באופן אוטומטי.

4 בחר **^** < הגדרות < ניקוד < מעקב סטטיס'.

תיעוד סטטיסטיקות גולף

כדי שתוכל לתעד נתונים סטטיסטיים, עליך להפעיל את התכונה של מעקב סטטיסטיקה (מעקב אחר סטטיסטיקות גולף, עמוד 16).

1 מכרטיס הניקוד, בחר גומה.

2 הגדר את מספר החבטות שבוצעו, כולל חבטות פאט, ובחר ✓.

3 הגדר את מספר חבטות הפאט שבוצעו ובחר ✓.

הערה: מספר חבטות הפאט שבוצעו משמש לצורך מעקב אחרי נתונים סטטיסטיים בלבד, ואינו מגדיל את הניקוד שלך.

4 בחר אפשרות:

- אם הכדור נחת על המדשאה הראשית, בחר **↑**.
- אם הכדור החמיץ את המדשאה הראשית, בחר **↩** או **↪**.

5 בחר ✓.

הצגת היסטוריית החבטות שלך

1 לאחר השלמת גומה, לחץ על **A**.

2 בחר באפשרות חבטה אחרונה כדי להציג מידע על החבטה האחרונה שלך.

הצגה של סיכום הסבב

במהלך סבב, באפשרותך להציג את פרטי הניקוד, הנתונים הסטטיסטיים ומידע על הצעדים שצברת.

1 לחץ על **A**.

2 בחר באפשרות סיכום סבב.

3 החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג מידע נוסף.

סיום סבב

1 לחץ על **A**.

2 בחר סיום סבב.

3 החלק כלפי מעלה.

4 בחר אפשרות:

- כדי לשמור את הסבב ולחזור למצב שעון, בחר **שמירה**.
- כדי לערוך את כרטיס הניקוד, בחר **ערוך ניקוד**.
- כדי לבטל את הסבב ולחזור למצב שעון, בחר **מחיקה**.
- כדי להשהות את הסבב ולחדש אותו במועד מאוחר יותר, בחר **השהיה**.

התאמה אישית של רשימת מחבטי הגולף שלך

אחרי השיוך של שעון הגולף התואם לטלפון באמצעות היישום Garmin Golf™, אפשר להשתמש ביישום כדי להתאים אישית את רשימת ברירת המחדל של מחבטי הגולף.

1 פתח את היישום Garmin Golf בטלפון שלך.

2 בחר **פרופיל < התיק שלי**.

3 בחר אפשרות כדי להוסיף מחבט, לערוך אותו, להסיר אותו או לסמן אותו כלא פעיל.

4 סנכרן את שעון הגולף התואם של Garmin® עם היישום Garmin Golf.

הרשימה המעודכנת של מחבטי הגולף תופיע בשעון הגולף שלך.

הגדרות גולף

במהלך סבב, לחץ על **A** ובחר הגדרות כדי להתאים אישית את הגדרות הגולף ותכונות הגולף.

ניקוד: מאפשר להגדיר את העדפות הניקוד שלך ולהפעיל מעקב אחר סטטיסטיקות.

מרחק דרייבר: מגדיר את המרחק הממוצע שהכדור מגיע אליו ממשטח טי בחבטת הפתיחה שלך.

PlaysLike: הגדרת העדפות לתכונת המרחק "plays like", שמציגה מרחקים מותאמים אל הגרין במהלך משחק גולף (**סמלי מרחק של PlaysLike**, עמוד 17).

הערה: לתכונה זו נדרש מינוי ל-Garmin Golf™.

מצב טורניר: השבתה של PinPointer ושל תכונות המרחק של PlaysLike. תכונות אלו אסורות במהלך טורנירים מאושרים או בסבבים של חישוב הנדיקאפ.

מרחק לגולף: הגדרת יחידת המידה של מרחקים.

עדכון מחבט: הצגת הנחיה שמאפשרת להזין את סוג המחבט הגולף שהשתמשת בו לאחר כל חבטה.

תיעוד פעילות: הפעלת הקלטות פעילות של קובצי FIT לפעילויות גולף. מידע על כושר בהקלטות של קובצי FIT שמותאמים ליישום Garmin Connect™.

חיישני מחבטים: מאפשר לך להגדיר חיישני Approach® CT10 תואמים למעקב אחרי מחבטים.

סמלי מרחק של PlaysLike

תכונת המרחק של PlaysLike מסבירה את שינויי הגובה במסלול על-ידי הצגת המרחק המותאם לגרין. במהלך סבב, אפשר להקיש על מרחק לגרין כדי להציג את המרחק של PlaysLike.

▲: המרחק המשוחק ארוך מהצפוי עקב שינוי בגובה.

■: המרחק משוחק כצפוי.

▼: המרחק המשוחק קצר מהצפוי עקב שינוי בגובה.

Health Snapshot™

התכונה Health Snapshot מתעדת מספר מדדי בריאות מרכזיים כשאתה יושב במשך שתי דקות מבלי לזוז. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכלי שלך. השעון מתעד מדדים כמו דופק, רמת מתח וקצב נשימה ממוצעים. ניתן להוסיף את תכונת Health Snapshot לרשימת היישומים המועדפים (**התאמה אישית של רשימת הפעילויות והיישומים**, עמוד 19).

הוספת פעילות מותאמת אישית

ניתן ליצור פעילות מותאמת אישית ולהוסיף אותה לרשימת הפעילויות

1 לחץ על **A**.

2 בחר **+** **+** **+** **+**.

3 בחר סוג פעילות להעתיקה.

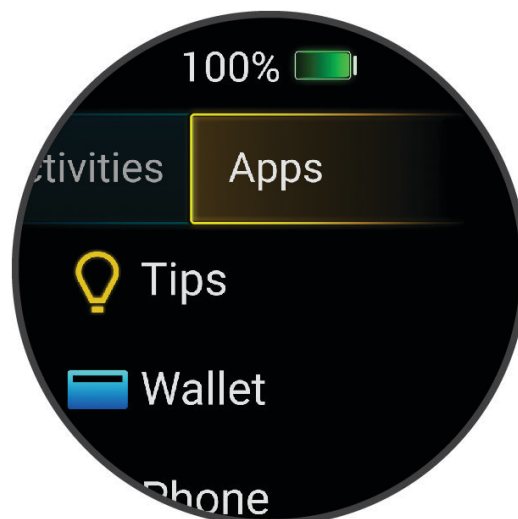
4 בחר שם פעילות.

5 במידת הצורך, ערוך את הגדרות יישומי הפעילויות (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים**, עמוד 19).

6 כשתסיים לערוך, בחר **סיום**.

יישומים

אתה יכול להתאים אישית את השעון באמצעות תפריט היישומים, שמאפשר גישה מהירה לתכונות ולאפשרויות השעון. לחלק מהיישומים דרוש חיבור Bluetooth® לטלפון תואם. ניתן למצוא יישומים רבים במבטים (מבטים מהירים, עמוד 23). לחץ על A, ובחר אפליקציות.



סמלים	שם	מידע נוסף
	שעונים מעוררים	הגדרת שעון מעורר, עמוד 62
	אזורי זמן חלופיים	הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 29
	Body Battery™	Body Battery™, עמוד 25
	לוח שנה	בחר כדי להציג אירועים קרובים מלוח השנה של הטלפון שלך.
	קלוריות	בחר כדי לצפות במידע על הקלוריות בזמן פעילות ובזמן מנוחה באותו היום.
	אתגרים	בחר כדי לצפות בדירוג הנוכחי שלך בלוח התוצאות, אם אתה משתתף באתגר Garmin Connect™.
	Connect IQ™ Store	הורדת תכונות של Connect IQ™, עמוד 59
	אנשי קשר	בחר כדי לפתוח את רשימת אנשי הקשר של Garmin Connect בשעון.
	חייגן	בחר כדי לפתוח את לוח החייגן (חייגן מהשעון, עמוד 54).
	פנס	בחר כדי להפעיל את צג AMOLED כפנס. שימוש בפנס עלול להפחית את חיי הסוללה.
	קומות שטיפסת	בחר כדי לצפות במידע היומי שלך בנושא טיפוס הקומות ורצף היעדים.
	המאמן של Garmin®	Adaptive Training Plans, עמוד 37
	Health Snapshot™	Health Snapshot™, עמוד 17
	דופק	הצגת מבט מהיר על הדופק, עמוד 41
	היסטוריה	שימוש בהיסטוריה, עמוד 39
	מצב HRV	מצב השתנות הדופק, עמוד 26
	נוזלים	מעקב אחר שתייה, עמוד 28
	דקות אינטנסיביות	דקות פעילות אינטנסיבית, עמוד 35
	יעפת	שימוש ב-Jet Lag Adviser, עמוד 29
	פעילות אחרונה	בחר כדי לצפות בסיכום קצר של הפעילות המתועדת האחרונה שלך.
	משחק גולף אחרון	בחר כדי לצפות בסיכום קצר של פעילות הגולף המתועדת האחרונה שלך ובהיסטוריית הגולף שלך.
	דחיפה אחרונה	בחר כדי לצפות בסיכום קצר של פעילות הדחיפה המתועדת האחרונה שלך בכיסא גלגלים ובהיסטוריית הדחיפה שלך.
	רכיבה אחרונה	בחר כדי לצפות בסיכום קצר של פעילות הרכיבה המתועדת האחרונה ובהיסטוריית הרכיבה.

סמלים	שם	מידע נוסף
	סבב אחרון	בחר כדי לצפות בסיכום קצר של פעילות הריצה המתועדת האחרונה ובהיסטוריית הריצה.
	אימון כוח אחרון	בחר כדי לצפות בסיכום קצר של פעילות הכוח המתועדת האחרונה ובהיסטוריית פעילויות הכוח.
	שחייה אחרונה	בחר כדי לצפות בסיכום קצר של פעילות השחייה המתועדת האחרונה ובהיסטוריית פעילויות השחייה.
	פנסים	שימוש בבקורות מצלמה של <i>Varia™</i> , עמוד 30
	Messenger	יישום <i>Garmin Messenger™</i> , עמוד 59
	מוזיקה	מוזיקה, עמוד 52
	תנומות	בחר כדי להפעיל את שעון העצר של התנומה ולהגדיר התראה שתעיר אותך.
	הודעות	הפעלת התראות <i>Bluetooth®</i> , עמוד 55
	טלפון	בחר כדי לפתוח את פקדי הטלפון, כגון אנשי קשר ולוח החיוג.
	אוקסימטר דופק	אוקסימטר דופק, עמוד 45
	התאוששות	בחר כדי לצפות בזמן ההתאוששות. הזמן המרבי הוא 4 ימים, והזמן המינימלי הוא 6 שעות.
	נשימה	בחר כדי לצפות בהיסטוריית קצב הנשימה שלך, ובצע פעילות נשימה כדי להירגע.
	שמירת מיקום	בחר כדי לשמור את המיקום הנוכחי שלך כדי לנווט אליו בחזרה במועד מאוחר יותר.
	מאמן השינה	בחר כדי לצפות בצורך השינה המומלץ בהתאם להיסטוריית השינה, היסטוריית הפעילות, מצב HRV ותנומות.
	ניקוד שינה	בחר כדי לצפות בניקוד השינה בהתאם לאיכות השינה ולמשך שנת הלילה הקודם.
	צעדים	יעד אוטומטי, עמוד 34
	שעון עצר	שימוש בשעון העצר, עמוד 62
	מתח	שימוש במבט מהיר למדידת רמות המתח, עמוד 27
	טיימר	הפעלת טיימר ספירה לאחור, עמוד 62
	טיפים	בחר כדי לצפות בטיפים לשעון אינטראקטיבי וכדי לסרוק קישור ישיר אל support.garmin.com כדי לגשת למדריך למשתמש של השעון.
	עוזרת קולית	שימוש בעוזר קולי, עמוד 55
	ארנק	בחר כדי לפתוח את ארנק <i>Garmin Pay™</i> (עמוד 31).
	מזג אוויר	בחר כדי לצפות בתחזית מזג האוויר העדכנית ובתנאים הנוכחיים.
	בריאות האישה	מעקב אחר המחזור החודשי, עמוד 27

התאמה אישית של רישמת הפעילויות והיישומים

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר פעילויות או אפליקציות.
- 3 בחר .
- 4 בחר אפשרות:
 - להוספת פעילו או יישום, בחר את **+**.
 - להסרת פעילות או יישום, בחר את הפעילות את היישום, ובחר **X**.
 - כדי לסדר מחדש את הרשימה, בחר פעילות או יישום, לחץ לחיצה ארוכה על , וגרור אותו למיקום הרצוי במסך.

הגדרות של פעילויות ושל יישומים

הגדרות אלה מאפשרות לך להתאים אישית כל יישום פעילויות טעון מראש בהתאם לצרכיך. לדוגמה, באפשרותך להתאים אישית את מסכי הנתונים ולאפשר התראות ותכונות של תרגולים. לא כל ההגדרות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

לחץ על **A**, בחר פעילות, ובחר **^** < הגדרות.

2 שחקנים: להגדרת כרטיס הניקוד לרשום ניקוד של שני שחקנים.

הערה: הגדרה זו זמינה רק במהלך סבב. יש להפעיל אותה בכל תחילת סבב.

צבע הדגשה: להגדרת צבע ההדגש של כל פעילות כדי לעזור לך לזהות איזו פעילות פעילה כרגע.

התראות: להגדרת התראות תרגול עבור הפעילות (התראות פעילות, עמוד 21).

Auto Lap: להגדרת האפשרויות עבור התכונה *Auto Lap®* (עמוד 21).

Auto Pause: להגדרת השעון לעצור את הקלטת הנתונים כשאתה מפסיק לנוע או יורד אל מתחת למהירות מוגדרת (שימוש ב-Auto Pause, עמוד 22).

מנוחה אוטומטית: מאפשר לשעון לזהות אוטומטית מתי אתה נח במהלך שחייה בבריכה וליצור מרווח מנוחה.

גלילה אוטומטית: ההגדרה הזו מאפשרת לך לעבור באופן אוטומטי בין כל מסכי הנתונים של הפעילויות כאשר הטיימר פועל (שימוש בגלילה אוטומטית, עמוד 22).

סט אוטומטי: ההגדרה מאפשרת לשעון להתחיל ולהפסיק סדרות אימונים באופן אוטומטי במהלך פעילות אימון כוח.

שדר דופק: מאפשר שידור של נתוני דופק באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל את הפעילות (שידור נתוני דופק להתקני Garmin, עמוד 42).

שידור ל-Garmin GameOn: מאפשר שידור של נתונים ביומטריים אל היישום Garmin GameOn™ כשמתחילים פעילות משחקים (שימוש ביישום Garmin GameOn™, עמוד 10).

עדכון מחבט: מציג הנחיה להזין את סוג מחבט הגולף שבו השתמשת לאחר כל חבטה.

מסכי נתונים: להתאמה אישית של מסכי הנתונים ולהוספת מסכי נתונים חדשים עבור הפעילות (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 20).

יחידת מרחק: הגדרת יחידת המידה של מרחקים.

מרחק דרייבר: הגדרת המרחק הממוצע שהכדור גולף גומע בחבטת הפתיחה.

ערוך משקל: מאפשר לך להוסיף את המשקל המתאים לאימון, שהוגדר במהלך אימון כוח או פעילות אירובית.

הפעל סרטונים: מאפשר הנפשות באימון עם הדרכות לפעילות כוח, אירובית, יוגה, HIIT או פילאטיס. הנפשות זמינות עבור אימונים שהותקנו מראש או אימונים שהורדו מ-Garmin Connect™.

התראות סיום: מגדיר התראה המודיעה על סיום זמן המדיטציה.

GPS: להגדרת המצב עבור אנטנת ה-GPS (שינוי הגדרת GPS, עמוד 22).

מערכת דירוג: להגדרת מערכת הדירוג לדירוג קושי המסלול עבור פעילויות של טיפוס על סלעים.

מצב קפיצה: מגדיר את יעד פעילות חבל הקפיצה לזמן מוגדר, למספר חזרות או לסיום פתוח.

סוג מדיטציה: מגדיר את פעילות המדיטציה למפגש מודרך, מותאם אישית, או לסיום פתוח.

גודל בריכה: הגדרת אורך הבריכה עבור שחייה בבריכה (הגדרת גודל הבריכה, עמוד 11).

כוח ממוצע: קובע אם השעון יכלול ערכי אפס בנתוני כוח לאופניים שמתרחשים כשאינך מדווש.

הנחיה: להפעלה או להשבתה של הגדרת גודל הבריכה בכל פעם שמתחילים פעילות של שחייה בבריכה.

תיעוד פעילות: הפעלת הקלטות פעילות של קובצי FIT לפעילויות גולף. מידע על כושר בהקלטות של קובצי FIT המותאם אל Garmin Connect.

שינוי שם: הגדרת שם הפעילות.

ספירת חזרות: להפעלה או השבתה של ספירת חזרות במהלך פעילות אימון כוח.

עוצמת ריצה: מאפשר לך לתעד את נתוני כוח הריצה ולהתאים אישית את ההגדרות (הגדרות כוח ריצה, עמוד 49).

ניקוד: הפעלה או השבתה של תיעוד נקודות באופן אוטומטי כשאתה מתחיל סבב גולף. האפשרות שאל תמיד תופיע בתחילת סבב.

שיטת ניקוד: לקביעת שיטת הניקוד למשחק חבטות או ניקוד משחק בשיטת Stableford בזמן משחק גולף.

הערכה עצמית: מגדיר את התדירות של הערכת המאמץ המוערך שלך עבור הפעילות (הערכת פעילות, עמוד 8).

מעקב סטטיסטי: להפעלת מעקב סטטיסטיקה בזמן משחק גולף.

סטטוס: הפעלה או השבתה של תיעוד נקודות באופן אוטומטי כשאתה מתחיל סבב גולף. האפשרות שאל תמיד תופיע בתחילת סבב.

מצב טורניר: להשבתת תכונות שאינן מותרות במהלך טורנירים מאושרים של גולף.

התראות רטט: מאפשר התראות שמודיעות לך על שאיפות ונשיפות במהלך פעילויות לאימון נשימות.

התאמה אישית של מסכי הנתונים

תוכל להתאים אישית את מסכי הנתונים על סמך יעדי האימון או אביזרים אופציונליים. לדוגמה, תוכל להתאים אישית את אחד ממסכי הנתונים כך שיציג את קצב ההקפה או את תחום הדופק שלך (שדות נתונים, עמוד 71).

1 לחץ על Ⓐ.

2 בחר פעילות.

3 בחר ▲.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר מסכי נתונים.

6 בחר מסך נתונים שברצונך להתאים אישית.

7 בחר באפשרות אחת או יותר:

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל הפעילויות.

- כדי לכוונן את הסגנון והמספר של שדות הנתונים בכל אחד ממסכי הנתונים, בחר **פריסה**.
- כדי להתאים אישית את השדות במסך נתונים כלשהו, בחר את המסך ולאחר מכן בחר **ערוך שדות נתונים**.
- כדי להציג או להסתיר מסך נתונים, בחר במתג שינוי המצב שמופיע לצד המסך.
- כדי להציג או להסתיר את מסך המד של אזור הדופק, בחר **מד אזור דופק**.

התראות פעילות

אפשר להגדיר התראות עבור כל פעילות. אפשר להיעזר בכך כדי להתאמן ולהתקדם ליעדים מוגדרים וכדי להעלות את המודעות שלך לסביבתך. חלק מההתראות זמינות לפעילויות מסוימות בלבד. לחלק מההתראות דרושים אביזרים אופציונליים, כגון חיישן דופק או חיישן תנועות לדקה. קיימים שלושה סוגי התראות: התראות אירוע, התראות טווח והתראות חוזרות.

התראת אירוע: התראת אירוע מודיעה לך פעם אחת. האירוע הוא ערך מסוים. לדוגמה, ניתן להגדיר את השעון כך שיציג לך התראה ברגע שאתה שורף כמות קלוריות מסוימת.

התראת טווח: התראת טווח מודיעה לך על כל פעם שהשעון נמצא מעל או מתחת לטווח ערכים מסוים. לדוגמה, ניתן להגדיר את השעון כך שיציג לך התראה כאשר הקצב שלך עולה על 10 דקות למייל ויורד מתחת ל-15 דקות למייל.

התראה חוזרת: התראה חוזרת מופיעה בכל פעם שהשעון מתעד ערך או מרווח שהגדרת-מראש. לדוגמה, תוכל להגדיר את השעון כך שיציג התראה כל 30 דקות.

שם התראה	סוג התראה	תיאור
סיבובים לדקה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.
קלוריות	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.
התאמה אישית	אירוע, חוזר	ניתן לבחור הודעה קיימת או ליצור הודעה מותאמת אישית ולבחור סוג התראה.
מרחק	חוזר	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
דופק	טווח	אפשר להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויי תחום (חישוני אזור דופק, עמוד 43).
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.
כוח	טווח	ניתן לקבוע רמת כוח גבוהה או נמוכה.
ריצה/הליכה	חוזר	ניתן להגדיר הפסקות הליכה מתוזמנות במרווחים קבועים.
מהירות	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של מהירות.
קצב תנועות	טווח	ניתן להגדיר קצב גבוה או נמוך של תנועות לדקה.
שעה	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר מרווח זמן.

הגדרת התראה

1 לחץ על **A**.

2 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

3 בחר את הגדרות הפעילות.

4 בחר **התראות**.

5 בחר אפשרות:

- כדי להוסיף התראה חדשה עבור הפעילות, בחר **הוסף חדש**.

- כדי לערוך התראה קיימת, בחר את שם ההתראה.

6 במידת הצורך, בחר את סוג ההתראה.

7 בחר תחום, הזן ערכי מינימום ומקסימום או הזן ערך מותאם אישית להתראה.

8 במידת הצורך, הפעל את ההתראה.

בהתראות על אירועים ובהתראות חוזרות, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה מגיע לערך ההתראה (**התראות פעילות**, עמוד 21). בהתראות טווח, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה חורג מעל או מתחת לטווח שהוגדר (ערכי המינימום והמקסימום).

Auto Lap®

סימון הקפות באמצעות התכונה Auto Lap®

באפשרותך להגדיר את השעון להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה במרחק מוגדר מראש באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים שלך בחלקים שונים במהלך פעילות (לדוגמה, בכל 5 קילומטרים או 1 מייל).

1 לחץ על **A**.

2 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

3 בחר את **Auto Lap < הגדרות**.

4 הזן את המרחק בין ההקפות.

5 כדי להפעיל או לכבות את התכונה Auto Lap, בחר במתג שינוי המצב.

בכל פעם שאתה משלים הקפה, הודעה מופיעה עם שעת ההקפה. אם הפעלת רטט בשעון הוא גם ירטוט (**הגדרות מערכת**, עמוד 63).

שימוש ב-Auto Pause®

תוכל להשתמש בתכונה Auto Pause כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לזוז, או כשהקצב או המהירות יורדים מתחת לערך מוגדר מראש. תכונה זו שימושית אם הפעילות שלך כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך להאט או לעצור בהם.

הערה: השעון לא מתעד נתוני פעילות כשהטיימר מושהה או לא פעיל.

1 לחץ על **A**.

2 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

3 בחר את **^** < הגדרות < Auto Pause.

4 בחר אפשרות:

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל הפעילויות.

- כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לנוע, בחר **בהפסקה**.
- כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשהקצב שלך יורד מתחת לערך מוגדר מראש, בחר **קצב**.
- כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשהמהירות שלך יורדת מתחת לערך מוגדר מראש, בחר **מהיר**.

שימוש בגלילה אוטומטית

תכונת הגלילה האוטומטית מאפשרת לך לעבור באופן אוטומטי בין כל מסכי הנתונים של הפעילות בזמן שהטיימר פועל.

1 לחץ על **A**.

2 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

3 בחר את **^** < הגדרות < גלילה אוטומטית.

4 בחר מהירות תצוגה.

שינוי הגדרת GPS

לקבלת מידע נוסף בנושא GPS, עיין באתר garmin.com/aboutGPS.

1 לחץ על **A**.

2 בחר פעילות.

3 בחר את **^** < הגדרות < GPS.

4 בחר אפשרות:

- בחר **כבוי** להשבתת ה-GPS עבור הפעילות.
 - בחר **GPS בלבד** כדי להפעיל את מערכת הלוויין GPS.
 - בחר את **כל המערכות** כדי להפעיל מערכות לוויינים מרובות.
- הערה:** שימוש ב-GPS ובלוויין אחר ביחד יכול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

מראה

ניתן להתאים אישית את המראה של פני השעון ואת תכונות הגישה המהירה בלולאת המבט ובתפריט הפקדים.

הגדרות פני השעון

ניתן להתאים אישית את תצוגת פני השעון על-ידי בחירת פריסה, צבעים ונתונים נוספים. בנוסף, ניתן להוריד פני שעון מותאמים אישית מחנות Connect IQ™.

שינוי פרצוף השעון

ניתן לבחור מבין כמה פני שעון שנטענו מראש או להשתמש בפני שעון של Connect IQ™ שמורידים לשעון (הורדת תכונות של Connect IQ™, עמוד 59). בנוסף, תוכל לערוך פרצוף שעון קיים (עריכת פני שעון, עמוד 23) או ליצור פרצוף שעון חדש (יצירת פרצוף שעון מותאם אישית, עמוד 23).

1 מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **B**.

2 בחר פרצוף שעון.

3 החלק באצבע ימינה או שמאלה כדי לגלול בין פרצופי השעון הזמינים.

4 הקש על מסך המגע כדי לבחור פרצוף שעון.

יצירת פרצוף שעון מותאם אישית

תוכל ליצור פרצוף שעון חדש על-ידי בחירת פריסה, צבעים ונתונים נוספים.

1 מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **B**.

2 בחר פרצוף שעון.

3 החלק באצבע שמאלה ובחר **+**

4 בחר את סוג פני השעון.

5 בחר את סוג הרקע.

6 החלק באצבע מעלה או מטה כדי לגלול בין אפשרויות הרקע והקש על המסך כדי לבחור את הרקע שמוצג.

7 החלק באצבע מעלה או מטה כדי לגלול בין תצוגות אנלוגיות ודיגיטליות והקש על המסך כדי לבחור את התצוגה שמוצגת.

8 בחר כל אחד משדות הנתונים שברצונך להתאים אישית ובחר את הנתונים שברצונך להציג בהם.

גבול לבן מציינ את שדות הנתונים שניתן להתאים אישית בחוגה זו.

9 החלק באצבע שמאלה כדי להתאים אישית את סמני הזמן.

10 החלק באצבע מעלה או מטה כדי לגלול בין תצוגות אנלוגיות ודיגיטליות והקש על המסך כדי לבחור את התצוגה שמוצגת.

11 החלק באצבע מעלה או מטה כדי לגלול בין צבעי ההדגשה והקש על המסך כדי לבחור את הצבע שמוצג.

12 לחץ על **A**.

ההתקן מגדיר את פני השעון החדשים כפני השעון הפעילים.

עריכת פני שעון

ניתן להתאים אישית את הסגנון ואת שדות הנתונים של פרצוף השעון.

הערה: לא ניתן לערוך חלק מפני השעון.

1 מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **B**.

2 בחר פרצוף שעון.

3 החלק באצבע ימינה או שמאלה כדי לגלול בין פרצופי השעון הזמינים.

4 בחר  כדי לערוך את פני השעון.

5 בחר אפשרות כדי לערוך.

6 החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין האפשרויות.

7 לחץ על **A** כדי לבחור את האפשרות.

8 הקש על מסך המגע כדי לבחור פרצוף שעון.

מבטים מהירים

בשעון שלך טעונים מראש מבטים מהירים שמספקים מידע מהיר (הצגת מבטים מהירים, עמוד 25). לחלק מהמבטים מהירים דרוש חיבור Bluetooth® לטלפון תואם.

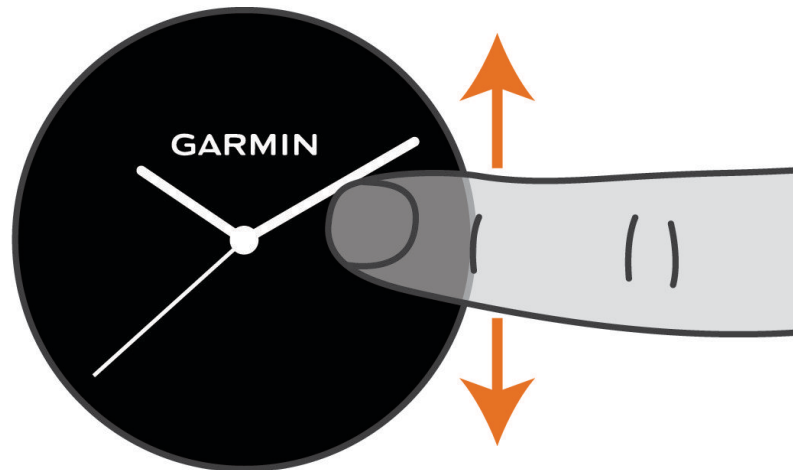
חלק מהמבטים מהירים אינם גלויים כברירת מחדל. ניתן להוסיף אותם לרשימת המבטים באופן ידני (התאמה אישית של לולאת התצוגות מהירות, עמוד 25). חלק מהמבטים מהירים הם קבוצה של מדדים קשורים, כגון בריאות או ביצועי פעילות.

שם	תיאור
אזורי זמן חלופיים	הצגת השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 29).
Body Battery™	עם לבישה כל היום, מציג את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של הרמה שלך בשעות האחרונות (Body Battery™, עמוד 25).
לוח שנה	הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון שלך.
קלוריות	הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.
בקורות המצלמה	אפשרות לצילום תמונה ולהקלטת סרטון וידאו באופן ידני בעת שיוך למצלמת פנס קדמי או אחורי תואמת של Varia™ (שימוש בבקורות מצלמה של Varia™, עמוד 30).
אתגרים	מציג את הדירוג הנוכחי שלך בלוח התוצאות, אם תשתתף באתגר Garmin Connect™.
קומות שטיפסת	מעקב אחר הקומות שטיפסת והתקדמות לקראת היעד שלך.
המאמן של Garmin®	הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin בחשבון Garmin Connect שלך. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך.
Health Snapshot™	מתחיל הפעלת Health Snapshot בשעון שלך שמתעד כמה מדדי בריאות מרכזיים, כשאתה יושב בלי לזוז למשך שתי דקות. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכלי שלך. השעון מתעד מדדים כמו דופק, רמת מתח וקצב נשימה ממוצעים. מציג סיכומים של הפעילות Health Snapshot ששמרת (Health Snapshot™, עמוד 17).
דופק	הצגת הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) וגרף של הדופק הממוצע שלך במנוחה (RHR).
היסטוריה	מציג את היסטוריית הפעילויות שלך וגרף של פעילויות מתועדות (שימוש בהיסטוריה, עמוד 39).
מצב HRV	הצגת ממוצע של שבעה ימים של שינויי הדופק שלך במהלך הלילה (מצב השתנות הדופק, עמוד 26).
נוזלים	מאפשר לך לעקוב אחר כמות המים שאתה צורך וההתקדמות שלך לקראת היעד היומי (הורדת תכונות של Connect IQ™, עמוד 59).
דקות אינטנסיביות	מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.
Jet Lag Adviser	הצגת השעון הפנימי שלך במהלך נסיעות ומספק הנחיות שיעזרו לך להתאקלם לאזור הזמן בנקודת היעד (שימוש ב-Jet Lag Adviser, עמוד 29).
פעילות אחרונה	להצגת סיכום קצר של הפעילויות שלך שתועדו לאחרונה.
משחק גולף אחרון נסיעה אחרונה סבב אחרון אימון כוח אחרון שחייה אחרונה דחיפה אחרונה	מציג סיכום קצר של הפעילות שלך שתועדה לאחרונה יחד עם ההיסטוריה שלך בענף ספורט מסוים.
פנסים	מספק אפשרות לשליטה בפקדים של פנסי האופניים כאשר יש פנסי Varia המשוויכים לשעון Venu® 3 series.
Messenger	מציג את השיחות ביישום Garmin Messenger™ ומאפשר לך להשיב על הודעות דרך השעון שלך (יישום Garmin Messenger™, עמוד 59).
מוזיקה	אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון או מוזיקה בשעון.
תנומות	מציג את זמן התנומה הכולל ושיפורים ברמת ה-Battery. ניתן להפעיל את טיימר התנומה ולהגדיר אזעקה שתעורר אותך.
התראות	מפעיל התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט, עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון (הפעלת התראות Bluetooth®, עמוד 55).
אוקסימטר דופק	מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק. (קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 45). אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, המדידות לא יתועדו.
דחיפות	במצב כיסא גלגלים, עוקב אחר ספירת הדחיפות היומית שלך בכיסא גלגלים, יעד הדחיפות ונתונים מהימים הקודמים (מצב 'כיסא גלגלים', עמוד 51).
התאוששות	מציג את זמן ההתאוששות שלך. הזמן המרבי הוא ארבעה ימים.
נשימה	קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.
מאמן השינה	מספק המלצות לשינה שלך, לפי היסטוריית השינה והפעילות שלך, סטטוס השתנות דופק (HRV) ותנומות.
ניקוד השינה	מציג זמן כולל של שינה, ניקוד שינה ומידע על שלב השינה עבור הלילה הקודם. ניתן לראות גם את כל הווריאציות של נשימה בלילה (מעקב שינה, עמוד 35).
צעדים	מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.
מתח	מציג את רמת המתח הנוכחית שלך ותרשים של רמת המתח שלך. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה. אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבוע את רמת המתח, המדידות לא יתועדו.

שם	תיאור
מזג אוויר	הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית.
בריאות האישה	מציג את מצב המחזור או ההיריון הנוכחי שלך. ניתן להציג את התסמינים היומיים שלך ולתעד אותם.

הצגת מבטים מהירים

- מפרצוף השעון, החלק כלפי מעלה או מטה.



- השעון יגלול בלולאת המבטים מהירים.
- בחר במבט מהיר כדי להציג מידע נוסף.
- לחץ ממושכות על **B** כדי להציג תכונות ואפשרויות נוספות של המבט המהיר.

התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות

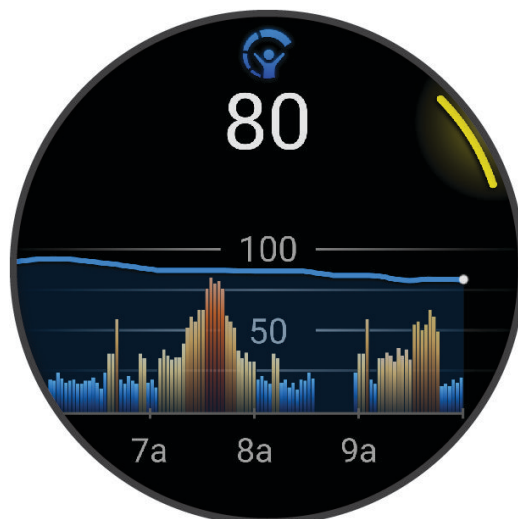
- 1 מפרצוף השעון, החלק כלפי מעלה או מטה. השעון יגלול בלולאת המבטים מהירים.
- 2 בחר במבט מהיר.
- 3 בחר במבט מהיר.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי להסיר מבט מהלולאה, בחר את **X**.
 - כדי לשנות את המיקום של מבט בלולאה, בחר והחזק את , וגרור את המבט אל המיקום הרצוי במסך.
- 5 במקרה הצורך, בחר את **+** כדי להוסיף מבט ללולאה.

Body Battery™

השעון שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מציין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Battery נע בין 5 ל-100, כאשר 5 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה מאוד, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה בינונית, ו-76 עד 100 הוא עתודת אנרגיה גבוהה. באפשרותך לסנכרן את השעון שלך עם חשבון ה-Garmin Connect™ כדי להציג את רמת ה-Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים (טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery™ משופרים, עמוד 26).

מציג את המבט המהיר Body Battery™

- המבט המהיר Body Battery מציג את הרמה הנוכחית של Body Battery.
- 1 החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר Body Battery.
- הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים מהירים שלך (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 25).
- 2 בחר את המבט המהיר כדי להציג גרף של נתוני Body Battery האחרונים.



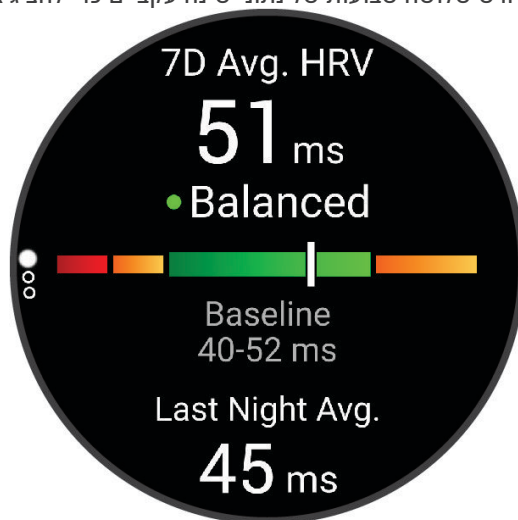
- 3 החלק למעלה כדי להציג גרף משולב של Body Battery ורמת המתח שלך.
 - 4 החלק מעלה כדי להציג רשימת גורמים שמשפיעים על רמת ה-Battery שלך.
- בחר כל אחד מהגורמים להצגת פרטים נוספים.

טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery™ משופרים

- לקבלת תוצאות מדויקות יותר, לבש את השעון במהלך השינה.
- שינה טובה נותנת אנרגיה ל-Battery שלך.
- פעילות מאומצת ומתח גבוהים יכולים לגרום ל-Battery להתרוקן במהירות רבה יותר.
- לצריכת מזון ולממריצים כגון קפאין אין שום השפעה על מד האנרגיה Body Battery.

מצב השתנות הדופק

השעון שלך מנתח את קריאות צמיד חיישן הדופק שלך בזמן שאתה ישן כדי לקבוע את השתנות הדופק שלך (HRV). אימונים, פעילות גופנית, שינה, תזונה והרגלים בריאים כולם משפיעים על השתנות הדופק שלך. ערכי HRV יכולים להשתנות במידה רבה בהתאם למין, לגיל ולרמת הכושר. מצב HRV מאוזן עשוי להצביע על סימני בריאות חיוביים כגון איזון טוב בין אימונים להתאוששות, כושר קרדיוסקולרי גבוה יותר ועמידות למתח. מצב לא מאוזן או ירוד עשוי להיות סימן לעייפות, לצורכי התאוששות גדולים יותר או למתח מוגבר. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, לבש את השעון בזמן השינה. השעון דורש שלושה שבועות של נתוני שינה עקביים כדי להציג את מצב השתנות הדופק שלך.



אזור צבע	מצב	תיאור
■ ירוק	מאוזן	מוצע HRV שלך של שבעה הימים נמצא בטווח נתוני הבסיס שלך.
■ כתום	לא מאוזן	מוצע HRV שלך של שבעה ימים שלך נמצא מעל או מתחת לטווח נתוני הבסיס שלך.
■ אדום	נמוך	מוצע HRV שלך של שבעה ימים שלך נמצא מתחת לטווח נתוני הבסיס שלך.
ללא צבע	חלש	ערכי ה-HRV שלך נמצאים בממוצע הרבה מתחת לטווח הנורמלי לגילך.
לא נקבע מצב	לא נקבע מצב	פירוט לא נקבע מצב' הוא שאין מספיק נתונים כדי ליצור ממוצע של שבעה ימים.

ניתן לסנכרן את השעון שלך עם חשבון Garmin Connect™ שלך כדי לראות את מצב השתנות הדופק הנוכחי שלך, המגמות ולקבל משוב חינוכי.

שימוש במבט מהיר למדידת רמות המתח

המבט המהיר על רמות המתח מראה את רמת המתח הנוכחית שאתה שרוי בה וגרף של רמות המתח שלך מחצות. הוא גם יכול להדריך אותך בתרגילי נשימה להרגעה.

- 1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר למדידת רמות המתח.
עצה: אם אתה פעיל מדי מכדי שהווידג'ט יוכל לזהות את רמת המתח שלך, תופיע הודעה במקום ערך של רמת המתח. לאחר כמה דקות של מנוחה, תוכל לבדוק את רמת המתח שוב.
- 2 הקש על המבט המהיר כדי להציג גרף של רמת המתח שלך מחצות.
פסים אנכיים כחולים מציינים פרקי זמן של מנוחה. פסים אנכיים צהובים מציינים פרקי זמן של מתח. פסים אנכיים אפורים מציינים פרקי זמן שבהם היית פעיל מדי מכדי למדוד את רמת המתח שלך.
- 3 בכדי להתחיל פעילות נשימה, החלק כלפי מעלה ובחר ✓.

זמן התאוששות

ניתן להשתמש בהתקן Garmin® ביחד עם חיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם כדי לראות בעוד כמה זמן תסיים להתאושש ותהיה מוכן לאימון המאומץ הבא.

ההמלצה לגבי זמן ההתאוששות משתמשת בהערכת ה-VO2 המרבי שלך, ולעיתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך.

זמן ההתאוששות מופיע מיד לאחר הפעילות. המערכת מבצעת ספירה לאחור עד לרגע האופטימלי שבו תוכל להתחיל אימון מאומץ חדש. ההתקן מעדכן את זמן התאוששות במהלך היום בהתאם לשינויים בשינה, בלחץ, במנוחה ובפעילות פיזית.

הצגת זמן ההתאוששות

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 51**) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (**הגדרת תחומי הדופק, עמוד 43**).

- 1 התחל פעילות ריצה.
- 2 אחרי הריצה, בחר ב✓.
- 3 החלק כלפי מעלה כדי להציג את סיכום הפעילות ואת זמן ההתאוששות.
זמן ההתאוששות המרבי הוא 4 ימים.

דופק התאוששות

אם אתה מתאמן עם צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה, באפשרותך לבדוק את ערך דופק ההתאוששות שלך לאחר כל פעילות. דופק התאוששות הוא ההפרש בין הדופק באימון לבין הדופק שתי דקות לאחר הפסקת האימון. לדוגמה, לאחר ריצת אימון שגרתית, אתה עוצר את שעון העצר. הדופק שלך הוא 140 פעימות לדקה. כעבור שתי דקות של חוסר פעילות או של מתיחות והרפייה, הדופק שלך הוא 90 פעימות לדקה. דופק ההתאוששות שלך הוא 50 פעימות לדקה (140 פחות 90). מחקרים מסוימים גילו קשר בין דופק ההתאוששות לבין בריאות הלב. נתונים גבוהים יותר מעידים לרוב על לב בריא יותר.

עצה: לקבלת התוצאות הטובות ביותר, עליך להפסיק לנוע למשך שתי דקות בזמן שההתקן מחשב את ערך דופק ההתאוששות שלך.
הערה: דופק ההתאוששות שלך אינו מחושב בפעילויות ברמת עצילות נמוכה, כגון יוגה.

בריאות האיש

מעקב אחר המחזור החודשי

המחזור החודשי שלך הוא מרכיב חשוב בבריאותך. ניתן להשתמש בשעון כדי לתעד סימפטומים פיזיולוגיים, דחף מיני, פעילות מינית, ימי ביוץ ועוד (**תיעוד פרטי המחזור החודשי, עמוד 27**). ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו דרך ההגדרות סטטיסטיקה גופנית ביישום Garmin Connect™. ניתן להתקין את יישום המעקב הבריאותי לנשים מהיישום Connect IQ™ (**הורדת תכונות של Connect IQ™, עמוד 59**).

- מעקב אחר המחזור החודשי ופרטים נוספים
- תסמינים גופניים ורגשיים
- תחזיות וסת ופוריות
- מידע בנושא בריאות ותזונה

הערה: אפשר להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להוסיף ולהסיר ווידג'טים.

תיעוד פרטי המחזור החודשי

לפני שאפשר יהיה לרשום ביומן את פרטי המחזור החודשי משעון Venu® 3 series, יש להגדיר מעקב אחרי המחזור החודשי ביישום Garmin Connect™ ולהתקין את יישום המעקב הבריאותי לנשים מהיישום Connect IQ™ (**הורדת תכונות של Connect IQ™, עמוד 59**).

- 1 החליקי כדי להציג את המבט המהיר של המעקב הגופני לנשים.
- 2 הקש על מסך המגע.
- 3 בחרי +.
- 4 אם היום הוא יום וסת, בחרי **יום הווסת** < ✓.
- 5 בחר אפשרות:

- כדי לדרג את עוצמת הוסת שלך מחלשה לחזקה בחריזרימה.
- כדי לתעד סימפטומים פיזיולוגיים, כמו אקנה, כאבי גב ועייפות בחרי **תסמינים**.
- כדי לתעד את מצב הרוח, בחרי **מצב רוח**.
- כדי לתעד את ההפרשות, בחרי **הפרשה**.
- כדי להקצות את התאריך הנוכחי כיום ביוץ, בחרי **יום הביוץ**.
- כדי לתעד את הפעילות המינית, בחרי **פעילות מינית**.
- כדי לדרג את הדחף המיני שלך מנמוך לגבוה, בחרי **דחף מיני**.
- כדי להקצות את התאריך הנוכחי כיום וסת, בחרי **יום הווסת**.

מעקב היריון

תכונת מעקב ההיריון מציגה עדכונים שבועיים לגבי ההיריון ומספקת מידע גופני ותזונתי. ניתן להשתמש בשעון כדי לתעד תסמינים גופניים ורגשיים, מדידות של סוכר בדם ותנועות של התינוק (**תיעוד מידע לגבי היריון, עמוד 28**). ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect™.

תיעוד מידע לגבי היריון

לפני שאפשר יהיה לרשום את המידע שלך ביומן, יש להגדיר מעקב היריון ביישום Garmin Connect™ ולהתקין את יישום המעקב הבריאותי לנשים מהיישום Connect IQ™ (**הורדת תכונות של Connect IQ™, עמוד 59**).
1 החליקי כדי להציג את המבט המהיר של המעקב הגופני לנשים.



2 הקש על מסך המגע.

3 בחר אפשרות:

- בחרי ב **תסמינים** כדי לתעד תסמינים גופניים, מצב רוח ועוד.
- בחרי ב **גלוקוז בדם** כדי לתעד רמות סוכר בדם לפני ואחרי ארוחות ולפני השינה.
- בחרי ב **תנועה** כדי להשתמש בשעון עצר על מנת לתעד את תנועות התינוק.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

מעקב אחר שתייה

תוכל לעקוב אחר צריכת הנוזלים היומית שלך, להפעיל יעדים והתראות ולהזין את גודלי המכלים שבהם אתה משתמש לעתים קרובות. אם תפעיל יעדים אוטומטיים, היעד שלך יגדל בימים שבהם אתה מתעד פעילות. בזמן ההתעמלות אתה זקוק ליותר נוזלים כדי לפצות על כל הזיעה שאבדה.

הערה: אפשר להשתמש ביישום Connect IQ™ כדי להוסיף ולהסיר מבטים מהירים.

שימוש במבט מהיר למעקב אחר שתייה

המבט המהיר למעקב אחר שתייה מציג את צריכת הנוזלים ואת יעד הנוזלים היומי.

1 החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר למעקב.

2 בחר במבט המהיר כדי להוסיף את צריכת הנוזלים שלך.



- 3 בחר $\pm$ עבור כל מנת נוזלים שאתה צורך (1 כוס, 8 אונקיות או 250 מ"ל).
- 4 בחר מכל כדי להגדיל את צריכת הנוזלים לפי נפח המכל.
- 5 לחץ לחיצה ארוכה על **B** כדי להתאים אישית את המבט המהיר.
- 6 בחר אפשרות:
 - כדי לשנות את יחידות המידה, בחר **יחידות**.
 - כדי להפעיל יעדים יומיים דינמיים שגדלים לאחר הקלטת פעילות, בחר **הגדלה אוטומטית של היעד**.
 - כדי להפעיל תזכורות שתייה, בחר **התראות**.
 - כדי להתאים אישית את גודלי המכל, בחר **מכלים**, בחר מכל, בחר את יחידות המידה והזן את גודל המכל.

עדכון מיקום מזג האוויר

- 1 החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר על מזג האוויר.
- 2 בחר במבט המהיר כדי להציג את מזג האוויר הנוכחי באזורך.
- 3 לחץ לחיצה ממושכת על **B**.
- 4 בחר **אפשרויות מזג אוויר** < **עדכן את המיקום הנוכחי**.
- 5 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים (**השגת אותות לוויין**, עמוד 69).

שינוי יחידות המידה של הטמפרטורה והלחץ

- 1 החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר על מזג האוויר.
- 2 בחר במבט המהיר כדי להציג את מזג האוויר הנוכחי באזורך.
- 3 לחץ לחיצה ממושכת על **B**.
- 4 בחר **אפשרויות מזג אוויר**.
- 5 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר את יחידת המידה של הטמפרטורה, בחר **טמפרטורה**.
 - כדי להגדיר את יחידת המידה של הלחץ, בחר **לחץ**.

הוספת אזורי זמן חלופיים

באפשרותך להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים דרך החלונית של אזורי הזמן החלופיים.
הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר 'אזורי זמן חלופיים' ללולאת המבטים המהירים שלך (**התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות**, עמוד 25).

- 1 החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר של אזורי זמן חלופיים.
- 2 בחר את המבט המהיר כדי להוסיף אזור זמן.
- 3 בחר באפשרות **הוסף אזור**.
- 4 בחר אזור.
- 5 לחץ על **A**.
- 6 בחר אזור זמן.

שימוש ב-Jet Lag Adviser

לפני שתוכל להשתמש במבט המהיר יעפת עליך לתכנן מסלול ביישום Garmin Connect™ (**תכנון מסלול ביישום Garmin Connect™**, עמוד 30).

תוכל להשתמש במבט המהיר יעפת במהלך המסלול כדי להציג את השעון הפנימי שלך בהשוואה לזמן המקומי ולקבל הנחיות שיעזרו לך להפחית את השפעות הג'ט לג.

- 1 מפני השעון, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר **יעפת**.
- 2 לחץ על **A** כדי לראות כיצד השעון הפנימי שלך משתווה לזמן המקומי, ואת הרמה הכללית של הג'ט לג שלך.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לצפות בהודעת מידע על רמת הג'ט לג הנוכחית שלך, לחץ על **A**.
 - כדי לצפות בציר הזמן של פעולות מומלצות לסיוע בהפחתת סימפטומים של ג'ט לג, החלק כלפי מעלה.

תכנון מסלול ביישום Garmin Connect™

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר ...
- 2 בחר **אימונים ותכנון** < Jet Lag Adviser < **הוסף פרטי נסיעה**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

שימוש בבקורות מצלמה של Varia™

הודעה

תחומי שיפוט מסוימים עלולים לאסור או להסדיר את השימוש בהקלטות וידאו, שמע או תמונות, או לדרוש שכל הצדדים יידעו שההקלטה מתבצעת ויסכימו לכך. זוהי האחריות שלך להכיר את החוקים, התקנות וההגבלות הנוספות בתחומי השיפוט שבהם אתה מתכנן להשתמש במכשיר זה ולציית להם.

כדי שתוכל להשתמש בבקורות המצלמה של Varia, עליך לשייך את האביזר לשעון שלך (**שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 48**).

- 1 הוסף את המבט המהיר **פנסים** לשעון שלך (**מבטים מהירים, עמוד 23**).
כאשר השעון מזהה את המצלמה של Varia כותרת המבט המהיר תשתנה לבקרת מצלמה.
- 2 מהמבט המהיר **פנסים** בחר באפשרות:
 - בחר את כדי לשנות את מצב הקלטה.
 - בחר את כדי לצלם תמונה.
 - בחר את כדי לשמור את הסרטון.

פקדים

תפריט הפקדים מאפשר לך לגשת בקלות לתכונות ואפשרויות השעון. באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 31**).
מכל מסך, לחץ ממושכות על **A**.



סמלים	שם	תיאור
	סיוע	בחר כדי לשלוח בקשת סיוע (בקשת סיוע, עמוד 61).
	חיסכון בסוללה	בחר כדי להפעיל או להשבית את תכונת החיסכון בסוללה (הגדרות מנהל הסוללה, עמוד 63).
	בהירות	בחר כדי לכוון את בהירות המסך (התאמה אישית של הגדרות תצוגה, עמוד 63).
	שדר דופק	בחר כדי להפעיל שידור נתוני דופק להתקן משויך (שידור נתוני דופק להתקן Garmin®, עמוד 42).
	נא לא להפריע	בחר כדי להפעיל או להשבית את מצב 'נא לא להפריע' כדי לעמעם את המסך ולהשבית התראות והודעות. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן צפייה בסרט.

סמלים	שם	תיאור
	חפש את הטלפון שלי	בחר כדי להפעיל התראה קולית בטלפון המשוך שלך, אם הוא בטווח Bluetooth®. עוצמת אות Bluetooth מופיעה במסך של שעון Venu® 3 series, והיא גדלה ככל שאתה מתקרב לטלפון. בחר כדי לנווט לטלפון שאבד במהלך פעילות GPS (מציאת טלפון שאבד במהלך פעילות GPS, עמוד 56).
	נעילת מסך	בחר כדי לנעול את הלחצנים ואת מסך המגע כדי למנוע לחיצות והחלקות לא מכוונות.
	חיבור טלפון	בחר כדי להפעיל או להשבית את טכנולוגיית Bluetooth ואת החיבור שלך לטלפון המשוך.
	כיבוי	בחר כדי לכבות את השעון.
	החלפה לאדום	בחר כדי להפעיל את המסך בגוונים של אדום לצורך שימוש בשעון בתנאי תאורה חלשה.
	מצב שינה	בחר אם להפעיל או להשבית את מצב שינה, הגדר טיימר לתנומה, ועקוב אחר התנומות שלך באופן ידני.
	סנכרון	בחר כדי לסנכרן את השעון שלך עם הטלפון המשוך.
	סנכרון זמן	בחר כדי לסנכרן את השעון שלך עם השעה בטלפון או באמצעות לוויינים.
	עוצמה	בחר כדי לפתוח את פקדי עוצמת הקול בשעון.

התאמה אישית של תפריט הפקדים

ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 30).

- 1 לחץ והחזק את .
תפריט הפקדים מופיע.
- 2 בחר ערוך.
- 3 בחר את קיצור הדרך שאותו ברצונך להתאים אישית.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי לשנות את המיקום של קיצור הדרך בתפריט הפקדים, בחר והחזק את וגרור את קיצור הדרך אל המיקום הרצוי במסך.
 - כדי להסיר את קיצור הדרך מתפריט הפקדים, בחר באפשרות .
- 5 במקרה הצורך, בחר כדי להוסיף קיצור דרך לתפריט הפקדים.

דוח בוקר

השעון שלך מציג דוח בוקר על בסיס שעת ההתעוררות הרגילה שלך. לחץ על כדי להציג את הדוח, שכולל מידע על מזג האוויר, שינה, מצב השתנות הדופק בלילה ועוד (התאמה אישית של דוח הבוקר, עמוד 31).

התאמה אישית של דוח הבוקר

הערה: אפשר להתאים אישית הגדרות אלה בשעון או בחשבון Garmin Connect™ שלך.

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר הגדרות < הודעות והתראות < דוח בוקר.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר הצג דוח כדי להפעיל או לשבות את דוח הבוקר.
 - בחר ערוך דוח כדי להתאים אישית את הסדר והסוג של הנתונים שיופיעו בדוח הבוקר.
 - בחר השם שלך כדי להתאים אישית את שם התצוגה.

הגדרת קיצור דרך

אתה יכול להגדיר קיצור דרך לפקד המועדף עליך, כגון ארנק Garmin Pay™ או פקדי המוזיקה.

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר הגדרות < קיצור דרך.
- 3 בחר בלחצן או החלק למחווה שאתה רוצה להתאים אישית.
- 4 בחר אפשרות:
 - בחר קיצור דרך.
 - בחר השבתה כדי לכבות את הלחצן או החלק לפונקציה.

Garmin Pay™

התכונה Garmin Pay מאפשרת לך להשתמש בשעון כדי לשלם על רכישות בחנויות משתתפות באמצעות כרטיסי אשראי או חיוב ממוסד פיננסי משתתף.

הגדרת ארנק Garmin Pay™

באפשרותך להוסיף כרטיס אשראי או כרטיס חיוב משתתף אחד או יותר לארנק Garmin Pay שלך. עבור אל garmin.com/garminpay/banks

1 ביישום Garmin Connect™, בחר ...

2 בחר Garmin Pay < תחילת העבודה.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה

כדי שתוכל להשתמש בשעון לתשלום בעבור רכישות, עליך להגדיר לפחות כרטיס תשלומים אחד.

באפשרותך להשתמש בשעון כדי לשלם בעבור רכישות ממיקומים שמשתתפים בתוכנית.

1 לחץ על Ⓐ.

2 בחר אפליקציות < ארנק.

3 הזן את הקוד בן ארבע הספרות שלך.

הערה: הזנה של קוד שגוי שלוש פעמים ברצף גורמת לנעילת הארנק, ובמקרה זה, עליך לאפס את הסיסמה ביישום Garmin Connect™. מופיע כרטיס התשלומים האחרון שהשתמשת בו.



4 אם הגדרת בארנק Garmin Pay™ יותר מכרטיס אחד, החלק את האצבע כדי להחליף לכרטיס אחר (אופציונלי).

5 בתוך 60 שניות מרגע בחירת הכרטיס, החזק את השעון ליד קורא התשלומים, כשהשעון פונה לכיוון הקורא. כשהשעון מסיים את התקשורת עם הקורא, הוא רוטט ומציג סימן אישור (וי).

6 במקרה הצורך, פעל לפי ההנחיות שמופיעות על קורא הכרטיסים להשלמת העסקה.

עצה: לאחר הזנה תקינה של הקוד, באפשרותך לבצע תשלומים ללא הזנת הקוד במשך 24 שעות, כל עוד אתה ממשיך לענוד את השעון. לאחר הסרת השעון מהיד או השבתה של מדידת הדופק, יש להזין את הקוד מחדש לפני ביצוע תשלום.

הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay™

באפשרותך להוסיף לארנק Garmin Pay שלך עד עשרה כרטיסי אשראי או חיוב.

1 ביישום Garmin Connect™, בחר ...

2 בחר Garmin Pay < : < הוסף כרטיס.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר הוספת הכרטיס, תוכל לבחור בו בשעון לצורך ביצוע תשלום.

ניהול Garmin Pay™ כרטיסים

ניתן להשעות באופן זמני או למחוק כרטיס.

הערה: בחלק מהמדינות מוסדות פיננסיים קשורים עשויים להגביל את התכונות של Garmin Pay.

1 ביישום Garmin Connect™, בחר ...

2 בחר Garmin Pay.

3 בחר כרטיס.

4 בחר אפשרות:

• כדי להשעות כרטיס באופן זמני או לבטל השעיה של כרטיס, בחר **השעה כרטיס**.

יש להפעיל את הכרטיס כדי שתוכל לבצע רכישות באמצעות שעון Venu® 3 series.

• כדי למחוק את הכרטיס, בחר 🗑️.

שינוי הקוד עבור Garmin Pay™

כדי לשנות את הקוד הנוכחי, עליך לדעת אותו. אם שכחת את הקוד, יש לאפס את תכונה Garmin Pay בשביל השעון Venu® 3 series, ליצור קוד חדש ולהזין את פרטי הכרטיס מחדש.

1 ביישום Garmin Connect™, בחר •••.

2 בחר **Garmin Pay** < **שינוי סיסמה**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

בפעם הבאה שתשלם באמצעות שעון Venu 3 series, הזן את הקוד החדש.

אימון כושר

מצב אימונים מאוחד

בעת שימוש ביותר מהתקן Garmin® אחד עם חשבון Garmin Connect™ שלך, תוכל לבחור איזה התקן הוא מקור הנתונים העיקרי לשימוש יומי ולמטרות אימונים.

בשימוש Garmin Connect, בחר ••• < הגדרות.

התקן אימונים ראשי: קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי אימון כגון מצב האימון ומוקד העומס.

אם התקן Garmin לא כולל את התכונה של מצב אימון, אי אפשר להגדיר את אותו התקן בתור התקן אימונים ראשי, אבל עדיין אפשר לתעד באמצעותו את נתוני האימון.

הלישי הראשי: קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי בריאות יומיומיים כגון צעדים ושינה. בדרך כלל זה אמור להיות השעון שאתה עונד.

עצה: לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin ממליצה לבצע סנכרון לעתים קרובות עם חשבון Garmin Connect שלך.

סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

אתה יכול לסנכרן פעילויות ומדידות ביצועים ממכשירי Garmin® אחרים לשעון Venu® 3 series באמצעות חשבון Garmin Connect™. הסנכרון מאפשר לשעון לשקף באופן מדויק יותר את האימונים ואת הכושר הגופני שלך. לדוגמה, באפשרותך לתעד רכיבה באמצעות מחשב אופניים Edge®, ולצפות בפרטי הפעילות ובזמן ההתאוששות בשעון Venu 3 series.

סנכרן את שעון Venu 3 series ומכשירי Garmin נוספים בחשבון Garmin Connect.

עצה: ניתן להגדיר מכשיר אימונים ראשי ומכשיר לביש ראשי בשימוש Garmin Connect (מצב אימונים מאוחד, עמוד 34).

פעילויות ומדידות ביצועים אחרונות ממכשירי Garmin מופיעות בשעון Venu 3 series.

מעקב אחר פעילויות

התכונה של 'מעקב אחר פעילות' מתעדת את ספירת הצעדים היומית שלך, את המרחק שגמעת, את מספר הדקות של פעילות עצימה שביצעת, את מספר הקומות שטיפסת, את מספר הקלוריות ששרפת ואת הנתונים הסטטיסטיים של השינה שלך עבור כל יום מתועד. הקלוריות ששרפת כוללות את המטבוליזם הבסיסי נוסף על הקלוריות של הפעילות.

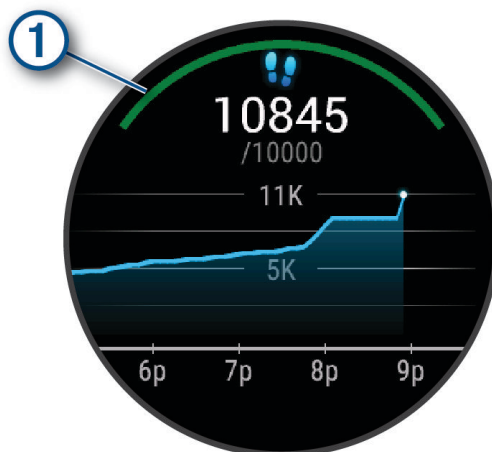
מספר הצעדים שביצעת במהלך היום מופיע במבט מהיר של הצעדים. מספר הצעדים מתעדכן מעת לעת.

כשמצב כיסא גלגלים מופעל, השעון מתעד מדדים שונים, כגון דחיפות במקום צעדים (מצב 'כיסא גלגלים', עמוד 51).

לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

יעד אוטומטי

השעון שלך יוצר באופן אוטומטי יעד צעידה יומי, על סמך רמות הפעילות הקודמת שלך. כאשר תזוז במהלך היום, השעון יציג את ההתקדמות שלך לקראת היעד היומי ①. השעון שלך גם יוצר יעד יומי של טיפוס במדרגות.



כשמצב 'כיסא גלגלים' מופעל, השעון עוקב אחר דחיפות במקום צעדים ויוצר יעד דחיפה יומי (מצב 'כיסא גלגלים', עמוד 51). אם אתה בוחר שלא להשתמש בתכונת היעד האוטומטי, תוכל להגדיר יעד צעידה מותאם אישית בחשבון Garmin Connect™.

שימוש בהתראת התנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. אחרי שעה ללא פעילות, מופיעה הודעה. אם הפעלת רטט בשעון, הוא גם ירטוט (הגדרות מערכת, עמוד 63). צא להליכה קצרה (לפחות שתי דקות) כדי לאפס את התראת התנועה.

הפעלת התראת התנועה

1 לחץ לחיצה ממושכת על ⑥.

2 בחר הגדרות < הודעות והתראות < בריאות ורווחה < התראת תזוזה < מופעל.

מעקב שינה

בזמן השינה, השעון מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך ביישום Garmin Connect™ או בהגדרות השעון. סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, תנועות במהלך השינה וניקוד השינה. מאמן השינה מספק המלצות לצורכי השינה שלך בהתאם להיסטוריית השינה והפעילויות שלך, למצב HRV ולתנומות (מבטים מהירים, עמוד 23). תנומות נוספות לסטטיסטיקת השינה, ויכולות גם להשפיע על ההתאוששות שלך. ניתן לצפות בסטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

הערה: ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הודעות והתראות, למעט התראות דחופות (שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 56).

שימוש במעקב שינה אוטומטי

- 1 לבש את השעון במהלך השינה.
- 2 העלה את נתוני המעקב אחר השינה לחשבון Garmin Connect™ (Garmin Connect™, עמוד 57).
ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.
באפשרותך להציג מידע על שינה, כולל תנומות, בשעון Venu® 3 series (מבטים מהירים, עמוד 23).

וריאציות נשימה

⚠️ זהירות

התקן Venu® 3 series שלך הוא לא התקן רפואי ואינו מיועד לאבחון או לניטור של מצבים רפואיים. למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, היכנס לאתר garmin.com/ataccuracy.

חיישן הדופק האופטי בהתקן Venu 3 series כולל תכונת אוקסימטר דופק שמאפשרת למדוד את וריאציות הנשימה שלך במהלך הלילה. התובנות בנוגע לווריאציות הנשימה ניתנות כדי לשפר את מודעותך לסביבת השינה ולבריאותך באופן כללי. וריאציות נשימה מזדמנות או תכופות עלולות להופיע כתוצאה מגורמים מסוימים שקשורים לסגנון החיים או לסביבת השינה שלך. פנה לרופא או לספק שירותי הבריאות שלך אם יש לך חששות לגבי רמת וריאציות הנשימה.

יש להפעיל את מעקב השינה באמצעות אוקסימטר דופק כדי לזהות שינויים בנשימה (שינוי מצב המעקב אחר אוקסימטר דופק, עמוד 45).
המבט המהיר של ציון השינה מציג את נתוני וריאציות הנשימה הנוכחיים.

ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר לרשימת המבטים המהירים שלך (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 25).
בחשבון Garmin Connect™, באפשרותך לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק, כולל מגמות לאורך מספר ימים.

דקות פעילות אינטנסיביות

כדי לשפר את בריאותך, ארגונים כגון ארגון הבריאות העולמי ממליצים על 150 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות מתונה, כגון הליכה מהירה, או על 75 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות גבוהה, כגון ריצה.

השעון עוקב אחר האינטנסיביות של הפעילות ואחר הזמן שאתה מבלה בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה (נדרשים נתוני דופק כדי לכמת אינטנסיביות גבוהה). השעון מחשב את הסכום הכולל של דקות הפעילות באינטנסיביות מתונה ביחד עם דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה. סך כל דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה מוכפלות כאשר הן מתווספות לסכום.

להרוויח דקות אינטנסיביות

התקן Venu® 3 series מחשב דקות אינטנסיביות על-ידי השוואה בין נתוני הדופק לבין הדופק הממוצע במנוחה. אם מכבים את נתוני הדופק, השעון מחשב דקות אינטנסיביות מתונה על-ידי ניתוח נתוני הצעדים לדקה.

- התחל פעילות עם מעקב זמן כדי לקבל את החישוב המדויק ביותר של דקות אינטנסיביות.
- כדי לקבל את התוצאה המדויקת ביותר של מדידת הדופק במנוחה, לבש את השעון במשך כל היום והלילה.

Move IQ®

כאשר התנועות שלך תואמות לדפוסי אימון מוכרים, התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי את האירוע ומציגה אותו בציר הזמן. אירועי Move IQ מציגים את סוג הפעילות ואת משך הפעילות, אבל הפרטים הללו לא מופיעים ברשימת הפעילויות או בהזנת החדשות. התכונה Move IQ יכולה להתחיל באופן אוטומטי פעילות עם מעקב זמן להליכה וריצה, באמצעות הגדרות הסף של הזמן שהגדרת ביישום Garmin Connect™. פעילויות אלו נוספות לרשימת הפעילויות שלך.

הפעלת הערכה עצמית

לאחר שתשמוע פעילות, תוכל להעריך את המאמץ המוערך שלך וכיצד הרגשת במהלך הפעילות. אתה יכול לצפות במידע על ההערכה העצמית שלך בחשבון Garmin Connect™.

- 1 לחץ על Ⓐ.
- 2 בחר פעילות.
- 3 **הערה:** תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
בחר את  **הגדרות > הערכה עצמית.**
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי להשלים הערכה עצמית רק לאחר אימונים, בחר **אימונים בלבד**.
 - כדי להשלים הערכה עצמית לאחר כל פעילות, בחר **תמיד**.

הגדרות מעקב אחר פעילות

לחץ לחיצה ארוכה על **B**, ובחר באפשרות **הגדרות > מעקב פעילות**.

סטטוס: לכיבוי התכונות של מעקב אחר פעילות.

Move IQ: להפעלה ולכיבוי של אירועי Move IQ.

התחלת פעילות אוטומטית: הגדרה זו מאפשרת לשעון ליצור ולשמור פעילויות מתוזמנות באופן אוטומטי כאשר התכונה Move IQ מזהה שאתה הולך או רץ. תוכל להגדיר את פרק הזמן המינימלי לריצה או להליכה.

דקות אינטנסיביות: מאפשר לך להגדיר תחום דופק עבור דקות של פעילות באינטנסיביות מתונה ותחום דופק גבוה יותר עבור דקות של פעילות באינטנסיביות גבוהה. אתה יכול גם לבחור אוטומטי כדי להשתמש באלגוריתם ברירת המחדל.

כיבוי המעקב אחר הפעילות

כאשר אתה מכבה את המעקב אחר פעילות, אין תיעוד של הצעדים, הקומות שטיפסת, דקות האינטנסיביות, מעקב השינה ואירועי Move IQ שלך.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **B**.

2 בחר **הגדרות > מעקב פעילות > סטטוס > כבוי**.

אימונים

השעון יכול להדריך אותך לאורך אימונים מרובי-שלבים שכוללים יעדים עבור כל שלב באימון, כמו מרחק, זמן, חזרות וקריטריונים אחרים. השעון שלך כולל כמה אימונים טעונים מראש עבור פעילויות מגוונות, כמו כוח, לב-ריאה, ריצה ורכיבה על אופניים. באפשרותך ליצור ולמצוא אימונים ותוכניות אימון נוספים באמצעות היישום Garmin Connect™ ולהעביר אותם לשעון שלך.

אם שעון היד פועל במצב כיסא גלגלים, השעון כולל אימונים עבור פעילות דחיפה, רכיבה על אופני-יד ועוד (**פרופיל משתמש, עמוד 51**).

בשעון שלך: אפשר לפתוח את יישום האימונים מרשימת הפעילויות, כדי להציג את כל האימונים הטעונים כעת אצלך בשעון (**התאמה אישית של רישמת הפעילויות והיישומים, עמוד 19**).

אפשר גם לעיין בהיסטוריית האימונים שלך.

ביישום: ניתן ליצור אימונים ולגלות אימונים נוספים או לבחור תוכנית אימונים שמגיעה עם אימונים כלולים ולהעביר אותם לשעון שלך (**מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect™, עמוד 37**).

באפשרותך לקבוע מועדי אימונים.

באפשרותך לעדכן ולערוך את האימונים הנוכחיים שלך.

התחלת אימון

השעון יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון.

1 לחץ על **A**.

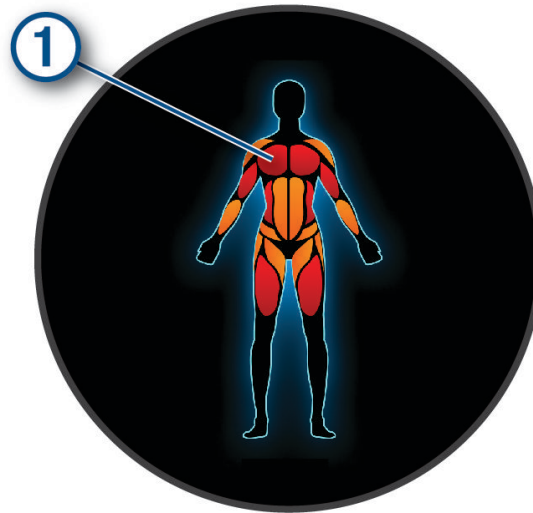
2 בחר פעילות.

3 בחר **▲ > אימונים**.

4 בחר אימון.

הערה: רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.

עצה: אם האפשרות זמינה, הקש על מפת השרירים **1** כדי להציג את קבוצת השרירים המיועדת.



5 החלק כלפי מעלה כדי להציג את שלבי האימון (אופציונלי).

6 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

לאחר שתתחיל אימון, השעון יציג את כל אחד משלבי האימון, הערות בנוגע לשלב (אופציונלי), היעד (אופציונלי) ונתוני האימון העדכניים. לפעילויות כוח, יוגה או פילאטיס, תופיע הנפשה עם הנחיות.

מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect™

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (Garmin Connect™, עמוד 57).

1 בחר אפשרות:

- פתח את היישום Garmin Connect, ובחר ...
- עבור לכתובת connect.garmin.com.

2 בחר אימונים ותכנון < אימונים.

3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמור אותו.

4 בחר  או שלח להתקן.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect™

לפני שתוכל להוריד תוכנית אימונים ולהשתמש בה, יש לפתוח Garmin Connect חשבון (Garmin Connect™, עמוד 57), ויש לשייך Venu® 3 series את השעון לטלפון תואם.

1 ביישום Garmin Connect, בחר ...

2 בחר באפשרות אימונים ותכנון < תוכניות המאמן של Garmin.

3 בחר ותזמן תוכנית אימונים.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

5 עיין בתוכנית האימונים בתוך היום.

Adaptive Training Plans

חשבון Garmin Connect כולל תוכנית אימונים שמתאימה את עצמה וכוללת את המאמן® Garmin ומיועד ליעדי האימון שלך. לדוגמה, אפשר לענות על כמה שאלות ולמצוא תוכנית שתעזור לך להשלים מרוץ של 5 ק"מ. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך. כאשר אתה מתחיל תוכנית, המבט המהיר מאמן Garmin נוסף ללולאת המבטים המהירים בשעון Venu® 3 series שלך.

התחלת האימון של היום

לאחר שתשלח תוכנית אימונים לשעון שלך, המבט המהיר מאמן® Garmin יופיע בלולאת המבטים המהירים שלך.

1 מפני השעון, החלק את האצבע כדי להציג את המבט המהיר מאמן Garmin.

2 בחר במבט מהיר.

אם נקבע להיום אימון עבור הפעילות האמורה, השעון יציג את שם האימון וינחה אותך להתחיל בו.

3 בחר אימון.

4 בחר הצג כדי לראות את שלבי האימון, ולסיום, החלק את האצבע ימינה (אופציונלי).

5 בחר בצע אימון.

6 בצע את ההוראות שעל המסך.

הצגת אימונים מתוזמנים

באפשרותך להציג אימונים מתוזמנים בלוח השנה שלך ולהתחיל אימון.

1 לחץ על .

2 בחר פעילות.

3 החלק כלפי מעלה.

4 בחר יומן אימונים.

מוצגים האימונים המתוזמנים שלך, כשהם ממוינים לפי תאריך.

5 בחר אימון.

6 גלול כדי להציג את השלבים של האימון.

7 לחץ על  כדי להפעיל את האימון.

בריאות ואורח חיים בריא והתראות

לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר הגדרות < הודעות והתראות < בריאות ורווחה.

דופק: עיין באפשרות הגדרת התראת דופק חריג, עמוד 42.

התראת תזונה: הפעלה או השבתה של התכונה התראת תזונה (שימוש בהתראת התנועה, עמוד 34).

התראות על מתח: אפשרות זו מיידיעת אותך כשפרקי זמן של מתח רוקנו את Body Battery™ (שימוש במבט מהיר למדידת רמות המתח, עמוד 27).

איפוס התראות: אפשרות זו מיידעת אותך לאחר פרק זמן רגוע ועל ההשפעה שלו על Body Battery™ (*Body Battery*, עמוד 25).

סיכום יומי: אפשרות זו מאפשרת Body Battery סיכום יומי שמופיע מספר שעות לפני תחילת חלון השינה שלך. הסיכום היומי מספק תובנה שמראה כיצד הלחץ היומי והיסטוריית הפעילויות שלך השפיעו עליך Body Battery (*מציג את המבט המהיר* Body Battery™, עמוד 25).

יעדים: באפשרות זו ניתן להפעיל ולכבות התראות יעד, או להפעיל אותן במהלך שימוש כללי בזמן שאינך בפעילות. התראות יעדים מופיעות עבור יעד הצעדים היומי ויעד דקות האינטנסיביות השבועי. השעון שלך גם יוצר יעד יומי של טיפוס במדרגות.

יעפת: באפשרות זו ניתן להפעיל ולכבות התראות ג'ט לג ספציפיות, למשל טיפים שממליצים מתי לנמנם או מתי להיחשף לאור (*שימוש ב-Jet-Lag Adviser*, עמוד 29).

התראה על שינוי במשקל: אפשרות זו מאפשרת להגדיר טיימר במצב 'כיסא גלגלים' שיזכיר לך לזוז בכיסא (*מצב 'כיסא גלגלים'*, עמוד 51).

היסטוריה

השעון מאחסן עד ל-200 שעות של היסטוריית פעילות. ניתן לסנכרן את הנתונים כדי להציג נתוני ניטור דופק, נתוני מעקב פעילות ופעילויות ללא הגבלה בחשבון Garmin Connect™ שלך (שימוש ביישום Garmin Connect™, עמוד 57) (שימוש ב-Garmin Connect™ במחשב שלך, עמוד 58).

כאשר זיכרון השעון מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

שימוש בהיסטוריה

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר **אפליקציות > היסטוריה**.
הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את היישום למסך הבית שלך (התאמה אישית של רישמת הפעילויות והיישומים, עמוד 19). השעון מציג את זמן הפעילות הכולל שלך, בשעות.
- 3 בחר את **...**, ובחר אפשרות.
 - כדי להציג פעילות קודמת, החלק כלפי מעלה.
 - בחר את הפעילות, והחלק כלפי מעלה כדי להציג מידע נוסף על כל פעילות.
- 4 החזק את **B**, ובחר אפשרות:
 - בחר באפשרות **תצוגת תרשים** כדי להגדיר את טווח הנתונים המוצג בתרשים ההיסטוריה.
 - בחר באפשרות **שיאים** כדי להציג שיא אישי לענף ספורט מסוים.
 - בחר באפשרות **סה"כ** כדי להציג את הערכים הכוללים השבועיים והחודשיים שלך לענף ספורט מסוים.
 - בחר באפשרות **אפשרויות** כדי למחוק פעילויות או לאפס ערכים כוללים.

הצגת משך הזמן בכל אזור דופק

כדי שתוכל להציג נתוני אזורי דופק, עליך ולבצע פעילות עם דופק ולשמור את הפעילות. בדיקת משך הזמן בכל אזור דופק יכולה לעזור לך להתאים את דרגת האינטנסיביות של האימון.

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר **אפליקציות > היסטוריה**.
הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את היישום למסך הבית (התאמה אישית של רישמת הפעילויות והיישומים, עמוד 19).
- 3 בחר **...**.
- 4 החלק למעלה ובחר פעילות.
- 5 החלק למעלה כדי לצפות במידע על תחום הדופק.

שיאים אישיים

כאשר אתה משלים פעילות, השעון מציג שיאים אישיים חדשים שהגעת אליהם במהלך הפעילות, אם יש כאלה. השיאים האישיים כוללים את הזמן המהיר ביותר שלך בכמה מרחקי מרוץ טיפוסיים, את המשקל הגבוה ביותר בפעילות כוח בתנועה משמעותית ואת הריצה או הרכיבה הארוכות ביותר. לפעילויות בכיסא גלגלים, השיאים האישיים כוללים פעולות דחיפה, רכיבה על אופניים באמצעות הידיים, ורצפי יעדים.

הערה: ברכיבה, שיאים אישיים כוללים גם את העלייה התלולה ביותר ואת הכוח הטוב ביותר (דרוש מד כוח).

הצגת שיאים אישיים

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר **אפליקציות > היסטוריה**.
הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את היישום למסך הבית (התאמה אישית של רישמת הפעילויות והיישומים, עמוד 19).
- 3 לחץ והחזק את **B**.
- 4 בחר **שיאים**.
- 5 בחר סוג ספורט.

מחיקת שיאים אישיים

- 1 לחץ על **A**.
- 2 בחר **אפליקציות > היסטוריה**.
הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את היישום למסך הבית (התאמה אישית של רישמת הפעילויות והיישומים, עמוד 19).
- 3 לחץ והחזק את **B**.
- 4 בחר **שיאים**.
- 5 בחר סוג ספורט.
- 6 בחר אפשרות:
 - בחר שיא, ובחר **נקה שיא**.

• בחר נקה את כל השיאים.

7 בחר ✓.

הצגת סיכומי נתונים כוללים

1 לחץ על (A).

2 בחר אפליקציות < היסטוריה.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את היישום למסך הבית (התאמה אישית של רישמת הפעילויות והיישומים, עמוד 19).

3 לחץ והחזק את (B).

4 בחר סה"כ.

5 בחר סוג ספורט.

6 בחר שבועי או חודשי.

מחיקת היסטוריה

1 לחץ על (A).

2 בחר אפליקציות < היסטוריה.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את היישום למסך הבית (התאמה אישית של רישמת הפעילויות והיישומים, עמוד 19).

3 לחץ והחזק את (B).

4 בחר אפשרויות.

5 בחר אפשרות:

• בחר מחק כל הפעילויות כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה.

• בחר איפוס סה"כים כדי למחוק את כל ערכי המרחק והזמן הכוללים.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

6 בחר ✓.

תכונות דופק

השעון Venu® 3 series מצויד בחיישן דופק בפרק כף היד והוא תואם גם לחיישני דופק צמודי חזה (נמכרים בנפרד). ניתן להציג את נתוני חיישן הדופק בפרק כף היד במבט על הדופק. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה בעת תחילת פעילות, השעון משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

דופק בפרק כף היד

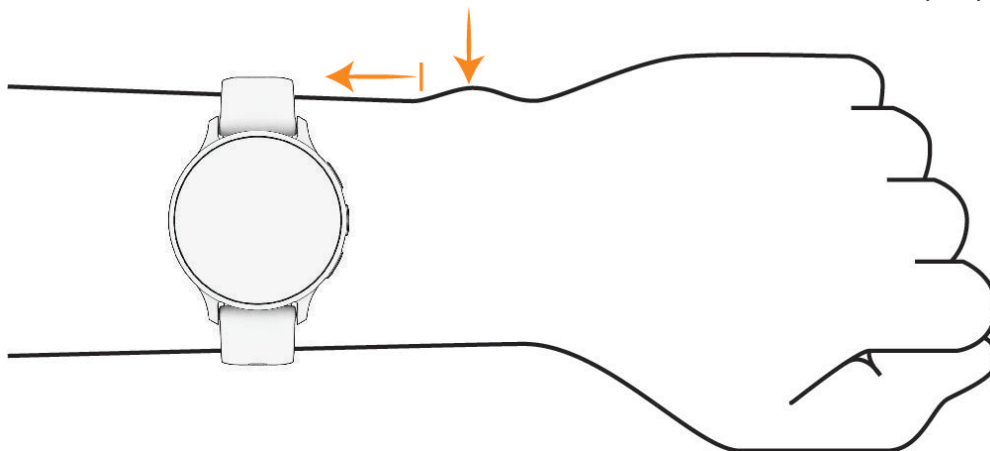
ענידת השעון

⚠️ זהירות

משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בשעון, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את השעון והנח לעור שלך להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד שלך יותר על המידה. למידע נוסף, בקר באתר garmin.com/fitandcare.

- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.

הערה: השעון צריך להיות צמוד אבל נוח. לקבלת קריאות דופק מדויקות יותר, ודא שהשעון לא זז בזמן הריצה או האימון. לקבלת קריאות אוקסימטר דופק, עליך להישאר ללא תנועה.



הערה: החיישן האופטי נמצא בגב השעון.

- ראה **עצות לנתוני דופק לא סדיר**, עמוד 41 לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה **עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר**, עמוד 45.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת garmin.com/fitandcare.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

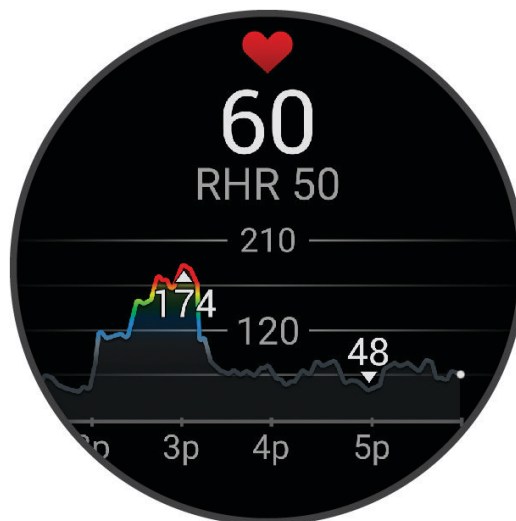
- אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת השעון.
- הימנע ממריחת קרם נגד שיזוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
- הימנע משריטת חיישן הדופק הנמצא בגב השעון.
- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד. השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.
- ההמתן עד שהסמל ❤️ רציף לפני התחלת הפעילות.
- השלם חימום של 5 עד 10 דקות וקבל קריאה של הדופק לפני תחילת הפעילות.
- הערה:** בתנאי מזג אוויר קר, בצע את החימום בתוך מבנה.
- שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.
- בזמן האימון, השתמש ברצועת סיליקון.

הצגת מבט מהיר על הדופק

המבט המהיר של הדופק מציג את הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm). למידע נוסף על דיוק הדופק, עיין באתר garmin.com/ataccuracy.

- 1 מפרצוף השעון, החלק למעלה או למטה כדי להציג את המבט המהיר של דופק.
הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים המהירים שלך (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 25).

- 2 בחר את המבט כדי לצפות בדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm), ובגרף של הדופק שלך בארבע השעות האחרונות.



3 הקש על הגרף כדי להחליק שמאלה או ימינה להזזת הגרף.

4 החלק מטה כדי לצפות בערכי הדופק הממוצע בזמן מנוחה בשבעת הימים האחרונים.

הגדרות צמיד חיישן דופק

לחץ והחזק **B**, ובחר **הגדרות > חיישני שיעון > צמיד חיישן דופק**.

סטטוס: להפעלה או השבתה של צמיד חיישן הדופק. ערך ברירת המחדל הוא אוטומטי, שמשמש אוטומטית בצמיד חיישן הדופק, אלא אם אתה משייך חיישן דופק חיצוני.

הערה: השבתת צמיד חיישן הדופק משביתה גם את צמיד חיישן אוקסימטר הדופק. ניתן לבצע קריאה ידנית מהמבט המהיר של אוקסימטר הדופק.

שדר דופק: מאפשר לך להתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך למכשיר משויך (**שידור נתוני דופק להתקני Garmin®**, עמוד 42).

החלפת מקור: מאפשרת לשיעון לבחור את המקור הטוב ביותר לנתוני דופק כשאתה עונד את השיעון וגם מד דופק חיצוני. לקבלת מידע נוסף בקר באתר garmin.com/dynamicsourceswitching.

במהלך שחייה: להפעלה או השבתה של צמיד חיישן הדופק במהלך פעילויות שחייה.

הגדרת התראת דופק חריג

⚠️ זהירות

התכונה מציגה התראה רק כשהדופק עולה או יורד מתחת למספר מסוים של פעימות לדקה, בהתאם לבחירת המשתמש, לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. התכונה אינה מודיעה כשהדופק יורד מהסף שנבחר במהלך חלון השינה שנבחר ומוגדר ביישום Garmin Connect™. התכונה אינה מודיעה על מצב לב אפשרי ולא נועדה לטפל או לאבחן מצב רפואי או מחלה. עליך לפנות תמיד למרפאה בנוגע לכל בעיה הקשורה ללב.

1 לחץ והחזק את **B**.

2 בחר **הגדרות > הודעות והתראות > בריאות ורווחה > דופק**.

3 בחר באפשרות **התראה גבוהה** או **התראה נמוכה** כדי להפעיל את ההתראה.

4 בחר ערך סף של דופק.

בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לערך המותאם אישית, תופיע הודעה על כך והשיעון ירטוט.

שידור נתוני דופק להתקני Garmin®

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהשיעון ולהציג אותם בהתקנים משויכים. שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

עצה: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות הפעילות כדי לשדר את נתוני הדופק שלך באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים**, עמוד 19). לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק להתקן Edge® בזמן רכיבה על אופניים.

1 לחץ על **B**.

2 בחר **הגדרות > חיישני שיעון > צמיד חיישן דופק > שדר דופק**.

3 לחץ על **A**.

השיעון מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך.

4 שייך את השיעון להתקן תואם.

הערה: לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.

5 לחץ על **A** כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק שלך.

כיבוי של צמיד חיישן הדופק

ערך ברירת המחדל של ההגדרה צמיד חיישן דופק הוא אוטומטי. השעון משתמש בחיישן הדופק בפרק כף היד באופן אוטומטי, אלא אם אתה משייך אליו חיישן דופק צמוד-חזה. נתוני חיישן דופק צמוד-חזה אינם זמינים במהלך פעילות. השבתת חיישן הדופק בכף היד משביתה גם תכונות כמו ערכי ה-VO2 המרבי המשווערים, את מעקב השינה, את דקות הפעילות האינטנסיבית, את התכונה 'מתח יומי כולל' ואת צמיד חיישן אוקסימטר הדופק.

הערה: השבתה של צמיד חיישן הדופק משביתה גם את התכונה של זיהוי דופק בפרק כף היד עבור תשלומי Garmin Pay™, ויש להזין קוד לפני כל ביצוע של תשלום (Garmin Pay™, עמוד 31).

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר **הגדרות** < **חיישני שעון** < **צמיד חיישן דופק** < **סטטוס** < **כבוי**.
ייתכן שחלק מנוריות החיישנים יבהבה לאחר כיבוי של מד הדופק בפרק כף היד.

אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחזקת של סיבולת הלב ולשיפור רמת הכושר הגופני. אזור דופק הוא טווח מוגדר של פעימות לדקה. חמשת אזורי הדופק המקובלים ממוספרים מ-1 עד 4, בסדר אינטנסיביות עולה. בדרך כלל, אזורי דופק מחושבים על בסיס אחוזים מתוך הדופק המרבי שלך.

הגדרת תחומי הדופק

השעון משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי לקבוע את הגדרת ברירת המחדל לדופק המרבי. ניתן להגדיר אזורי דופק נפרדים עבור פרופילי של ספורט, כגון ריצה ורכיבה על אופניים. לקבלת נתוני קלווריות מדויקים יותר במהלך הפעילות, עליך להגדיר את הדופק המרבי שלך. תוכל גם להגדיר כל דופק מרבי בנפרד ולהזין ידנית את הדופק במנוחה. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בשעון, או להשתמש בחשבון Garmin Connect™ שלך.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר **הגדרות** < **פרופיל משתמש** < **דופק**.
- 3 בחר **דופק מרבי** והזן את הדופק המרבי.
- 4 בחר **✓**.
- 5 בחר **דופק במנוחה**.
- 6 בחר אפשרות:
 - בחר **השתמש בממוצע** כדי להשתמש בדופק במנוחה הממוצע שלך מהשעון.
 - בחר **הגדר מותאם אישית** כדי להגדיר דופק במנוחה מותאם אישית.
- 7 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.
- 8 בחר פרופיל ספורט כדי להוסיף אזורי דופק נפרדים (אופציונלי).
- 9 חזור על השלבים כדי להוסיף אזורי דופק ספורט (אופציונלי).

יעדי כושר

הכרת אזורי הדופק שלך יכולה לעזור לך למדוד ולשפר את הכושר שלך כאשר תבין את העקרונות ותיישם אותם.

- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.
- אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (**מישורי אזור דופק**, עמוד 43) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.

אם אינך יודע מה הדופק המרבי שלך, השתמש באחד המחשבוני הזמינים באינטרנט. מכוני כושר ומרכזי בריאות מסוימים יכולים לספק מבדק המודד את הדופק המרבי. הדופק המרבי המוגדר כברירת מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך.

חישובי אזור דופק

אזור	% הדופק המרבי	מאמץ מורגש	תועלת
1	50%-60%	רגוע, קצב קליל, נשימה מהירה	אימון אירובי ברמה למתחילים, מאמץ קל
2	60%-70%	קצב נוח, נשימה קצת יותר כבדה, אפשר לנהל שיחה	אימון קרדיו-וסקולרי בסיסי, קצב התאוששות טוב
3	70%-80%	קצב מתון, קשה יותר לנהל שיחה	יכולת אירובית משופרת, אימון קרדיו-וסקולרי אופטימלי
4	80%-90%	קצב מהיר ומעט לא נוח, נשימה מאומצת	יכולת אנאירובית משופרת, מהירות משופרת
5	90%-100%	קצב ריצה מתפרצת, לא ניתן לשמור על הקצב לאורך זמן, מאמץ נשימתי רב	סיבולת אנאירובית ושרירית, כוח מוגבר

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. כדי להציג את הערכת ה-VO2 המרבי, התקן Venu® 3 series דורש צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. בהתקן, אומדן ה-VO2 המרבי מופיע כמספר, כתיאור וכמיקום על סולם הצבעים. בחשבון™ Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על הערכת ה-VO2 המרבי שלך, לרבות הדירוג שלו עבור הגיל והמין שלך. VO2 מרבי לא זמין כשהשעון פועל במצב כיסא גלגלים.



סגול	מעולה
כחול	מצוין
ירוק	טוב
כתום	סביר
אדום	חלש

נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי Firstbeat Analytics™. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דיונים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 73) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקת הערכת VO2 מרבי

התכונה דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 48).

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 51) והגדר את הדופק הגבוה ביותר (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 43). לעיתים נדמה שהמדידות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה ריצות כדי ללמוד את ביצועי הריצה שלך.

1 לחץ והחזק את **B**.

2 בחר **הגדרות** > **פרופיל משתמש** < **VO2 Max**.

אם כבר הקלטת ריצה או הליכה מהירה בחוץ, הערכת ה-VO2 המרבי עשויה להופיע. השעון מציג את תאריך העדכון האחרון של הערכת ה-VO2 המרבי. השעון מעדכן את הערכת ה-VO2 המרבי בכל פעם שאתה מסיים הליכה או ריצה בחוץ למשך 15 דקות או יותר. ניתן להתחיל בבדיקת VO2 מרבי באופן ידני כדי לקבל הערכה מעודכנת.

3 כדי להפעיל בבדיקת VO2 מרבי, הקש על המסך.

4 פעל לפי ההוראות על-גבי המסך כדי לבדוק את הערכת ה-VO2 המרבי שלך.

5 צעד או רוץ בעצימות מתונה או גבוהה, ותגיע ל-70% לפחות מהדופק המרבי שלך.

הודעה על VO2 מרבי מוערך מופיעה בסיום הבדיקה.

מציג את גיל הכושר שלך

גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מין. השעון שלך משתמש במידע כמו הגיל, מדד מסת הגוף (BMI), נתוני דופק במנוחה והיסטוריית פעילות אינטנסיבית כדי לספק את גיל הכושר שלך. אם יש לך משקל של Index™, השעון משתמש במדד אחוז השומן בגוף במקום ב-BMI כדי לקבוע את גיל הכושר שלך. שינויים בכושר הגופני ובאורח החיים יכולים להשפיע על גיל הכושר שלך.

הערה: לקבלת גיל הכושר המדויק ביותר, השלם את הגדרת פרופיל המשתמש לך (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 51).

1 לחץ והחזק את **B**.

אוקסימטר דופק

השעון Venu® 3 series כולל אוקסימטר דופק מבוסס-פרק כף יד למדידת רוויית החמצן בדם שלך. הכירות עם מצב רוויית החמצן שלך יכולה להיות בעלת ערך להבנת המצב הבריאותי הכללי שלך ולעזור לך להבין איך הגוף שלך מתאים את עצמו לגובה. השעון מודד את רמת החמצן בדם על-ידי הקרנת אור לעור ובדיקה של כמה אור נספג. רמה זו נקראת SpO_2 .

בשעון, קריאות אוקסימטר הדופק מופיעות כאחוז SpO_2 . בחשבון Garmin Connect™, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים (**שינוי מצב המעקב אחר אוקסימטר דופק, עמוד 45**). למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת המבט המהיר 'אוקסימטר דופק'. דיוק קריאת אוקסימטר הדופק עשוי להשתנות בהתאם לזרימת הדם שלך, למיקום השעון בפרק כף היד ולכמות התחזות שלך.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר 'אוקסימטר דופק' ללולאת המבטים המהירים שלך (**התאמה אישית של לולאת התצוגות, עמוד 25**).

- 1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר 'אוקסימטר דופק'.
 - 2 בחר במבט המהיר כדי להתחיל את הקריאה.
 - 3 החזק את הזרוע שעונדת את השעון בגובה הלב בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
 - 4 הפסק לזוז.
- השעון מציג את רוויית החמצן שלך באחוזים, וגרף של קריאות האוקסימטר דופק וערכי הדופק שלך ב-24 השעות האחרונות.

שינוי מצב המעקב אחר אוקסימטר דופק

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר **הגדרות > חיישני שעון > אוקסימטר דופק > מצב מעקב**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להפעיל מדידות בזמן חוסר פעילות במהלך היום, בחר **כל היום**.
 - הערה:** הפעלת המעקב אחר אוקסימטר הדופק פוגע באורך חיי הסוללה.
 - כדי להפעיל מדידות מתמשכות במהלך השינה, בחר **במהלך שינה**.
 - הערה:** תנחות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO_2 .
 - כדי לכבות מדידות אוטומטיות, בחר **לפי דרישה**.

עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

- אם נתוני אוקסימטר הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- אל תזוז בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
 - לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד. השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.
 - החזק את הזרוע שעונדת את השעון בגובה הלב בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
 - השתמש ברצועת ניילון או סיליקון.
 - נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת השעון.
 - הימנע ממריחת קרם נגד שיזוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
 - הימנע משריטת החיישן האופטי הנמצא בגב השעון.
 - שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.

ניווט

ניתן להשתמש בתכונות של ניווט מבוסס GPS בשעון כדי לשמור מיקומים, לנווט למיקומים ולמצוא את הדרך הביתה.

שמירת המיקום שלך

כדי שתוכל לנווט למיקום שמור, השעון חייב לאתר לוויינים.

מיקום הוא נקודה שאתה מתעד ושומר בשעון. אם ברצונך לזכור נקודות ציון או לחזור לנקודה מסוימת, ניתן לסמן מיקום.

1 צא למקום שבו ברצונך לסמן מיקום.

2 לחץ על **A**.

3 בחר **פעילות ניווט > שמירת מיקום**.

עצה: כדי לסמן מיקום במהירות, ניתן לבחור באפשרות **ב** בתפריט היישומים (**התאמה אישית של רישמת הפעילויות והיישומים**, עמוד 19).

לאחר שהשעון מקבל אותות GPS, מופיעים פרטי המיקום.

4 בחר **✓**.

5 בחר **סמל**.

מחיקת מיקום

1 לחץ על **A**.

2 בחר **פעילות ניווט > מיקומים שמורים**.

3 בחר מיקום.

4 בחר **מחיקה > ✓**.

ניווט למיקום שמור

כדי שתוכל לנווט למיקום שמור, השעון חייב לאתר לוויינים.

1 לחץ על **A**.

2 בחר **פעילות ניווט > מיקומים שמורים**.

3 בחר מיקום ובחר **התקדם אל**.

4 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

5 החלק מעלה כדי לצפות במסך נתוני המצפן.

חץ המצפן מצביע אל עבר המיקום השמור.

6 התחל לנוע קדימה.

עצה: לקבלת ניווט מדויק יותר, כוון את ראש המסך לכיוון שאליו אתה מתקדם.

ניווט מנקודת הסיום להתחלה

כדי שתוכל לנווט מנקודת הסיום להתחלה, עליך לאתר לוויינים, להפעיל את שעון העצר ולהתחיל את הפעילות שלך.

בכל שלב במהלך הפעילות תוכל לחזור למיקום ההתחלתי שלך. לדוגמה, אם אתה רץ בעיר חדשה ואינך בטוח כיצד לחזור לתחילת המסלול או למלון, תוכל לנווט חזרה למיקום ההתחלתי. תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 לחץ והחזק את **B**.

2 בחר **ניווט > חזור להתחלה**.

כעת יופיע המצפן.

3 התחל לנוע קדימה.

חץ המצפן מצביע אל עבר נקודת ההתחלה שלך.

עצה: לקבלת ניווט מדויק יותר, הפנה את השעון לכיוון שאליו אתה מנווט.

עצירת הניווט

• כדי לעצור את הניווט ולהמשיך בפעילות, לחץ ממושכות על **B** ובחר **עצור ניווט**.

• כדי לעצור את הניווט ולשמור את הפעילות, לחץ על **A** ובחר **✓**.

מצפן

לשעון יש מצפן בעל שלושה צירים עם כיול אוטומטי. התכונות והמראה של המצפן משתנים בהתאם לפעילות, בהתאם למצב ההפעלה של ה-GPS ובזמן ניווט ליעד מסוים.

כייל את המצפן האלקטרוני בחוץ. כדי לשפר את רמת הדיוק של זווית הכיוון, אל תעמוד ליד עצמים המשפיעים על השדות המגנטיים, כגון כלי רכב, בניינים וקווי חשמל עיליים.

השעון כבר כויל בבית היצרן והשעון משתמש בכיוול אוטומטי כברירת מחדל. אם תבחין באופן פעולה חריג של המצפן, למשל, לאחר שתעבור מרחק גדול או לאחר שינויי טמפרטורה קיצוניים, תוכל לכייל את המצפן באופן ידני.

1 לחץ והחזק את **B**.

2 בחר **הגדרות > חיישני שעון > מצפן > התחל בכיוול**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

עצה: הזז את פרק כף היד בתנועה קטנה בצורת שמונה עד שתופיע הודעה.

חיישנים אלחוטיים

ניתן לשייך את השעון ולהשתמש בו בחיישנים אלחוטיים באמצעות ANT+® או בטכנולוגיית Bluetooth® (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 48). לאחר שייך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 20). אם השעון הגיע עם חיישן, הם כבר משויכים. לקבלת מידע על התאימות של חיישן Garmin® ספציפי, לרכישה או להצגת המדריך למשתמש, עבור לדף buy.garmin.com של חיישן זה.

סוג חיישן	תיאור
חיישני מחבטים	ניתן להשתמש בחיישני מחבט גולף Approach® CT10 כדי לעקוב באופן אוטומטי אחרי חבטות הגולף שלך, כולל המיקום, המרחק וסוג המחבט.
אופניים חשמליים	אפשר להשתמש בשעון היעד עם ה-eBike ולהציג נתוני אופניים, כגון מידע על סוללה וטווח במהלך הרכיבה.
דופק	ניתן להשתמש בחיישן חיצוני, כמו מד דופק מסדרה HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ או HRM-Pro™ כדי להציג את נתוני הדופק במהלך הפעילויות שלך.
התקן נעל	באפשרותך להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כשאתה מתאמן במקום סגור או כשאתה ה-GPS חלש.
אוזניות	תוכל להשתמש באוזניות Bluetooth כדי להאזין למוסיקה שנטענה בשעון Venu® 3 series שלך (חיבור אוזניות Bluetooth®, עמוד 52).
פנסים	באפשרותך להשתמש בפנסי האופניים החכמים Varia™ כדי לשפר את המודעות המצבית. מצלמת פנס קדמי Varia מאפשרת לך גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים במהלך הרכיבה (שימוש בבקורות מצלמה של Varia™, עמוד 30).
מחשב	באפשרותך לשחק במשחקי וידאו במחשב ולצפות בנתונים סטטיסטיים בזמן אמת בהתקן (שימוש ביישום Garmin GameOn™, עמוד 10).
כוח	באפשרותך להשתמש במד הכוח Rally™ או Vector™ של דושות האופניים כדי להציג את נתוני הכוח בשעון. באפשרותך לכוון את אזורי הכוח כך שיתאימו למטרות וליכולות שלך, או להשתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כשאתה מגיע לאזור כוח מוגדר (הגדרת התראה, עמוד 21).
רדאר	באפשרותך להשתמש ברדאר אופניים לתצוגה אחורית Varia כדי לשפר את המודעות המצבית ולשלוח התראות על כלי רכב מתקרבים. בעזרת אור אחורי של מצלמת רדאר Varia, באפשרותך גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים בזמן רכיבה (שימוש בבקורות מצלמה של Varia™, עמוד 30).
מכשיר אימון חכם	תוכל להשתמש בשעון שלך עם מכשיר אימון חכם של אופניים למקום סגור כדי לבצע הדמיה של התנגדות בזמן נסיעה במסלול, רכיבה או אימון.
מהירות/תנועות לדקה	באפשרותך לחבר חיישני מהירות או תנועות לדקה לאופניים ולהציג את הנתונים במהלך הרכיבה. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל (כיוול חיישן מהירות, עמוד 50).
	באפשרותך גם לחבר חיישני מהירות או קצב לכיסא הגלגלים, ולצפות בנתונים בזמן הפעילות. כשחיישן מחובר, השעון יוצר פעילות ושומר אותה בחשבון Garmin Connect™ בכל פעם שאתה דוחף את הכיסא.
tempe	באפשרותך לחבר את חיישן הטמפרטורה tempe™ לרצועה מאובטחת או ללולאה כשהחיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא ישמש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים.

שייך החיישנים האלחוטיים

בפעם הראשונה שאתה מחבר חיישן אלחוטי לשעון באמצעות טכנולוגיית ANT+® או Bluetooth®, תצטרך ליצור שייך בין השעון לחיישן. לאחר השייך, השעון מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כשאתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה. לקבלת מידע נוסף על מערכות לוויין, בקר באתר www.garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 הרכב את מד הדופק, התקן את החיישן או לחץ על הכפתור כדי להעיר את החיישן.
- 2 הערה: עיין במדריך למשתמש של החיישן האלחוטי למידע על שייך.
- 3 קרב את השעון לטווח של 3 מטרים (10 רגל) מהחיישן.
- 4 הערה: בעת השייך, הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישנים אלחוטיים אחרים.
- 5 לחץ והחזק את ⑤.
- 6 בחר הגדרות < אביזרים < הוסף חדש.
- 7 בחר אפשרות:
- 8 • בחר באפשרות חפש בכולם.
- 9 • בחר בסוג החיישן שלך.

לאחר שייך החיישן לשעון, מצב החיישן משתנה מהאפשרות מחפש לאפשרות מחובר. נתוני החיישן מופיעים בלולאת מסך הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 20).

קצב ומרחק הריצה באביזר הדופק

האביזרים מסדרות HRM-Fit™ ו-HRM-Pro™ מחשבים את קצב הריצה והמרחק שלך על סמך פרופיל המשתמש שלך והתנועה הנמדדת על-ידי החיישן בכל צעד. חיישן הדופק מציין את קצב הריצה והמרחק כאשר ה-GPS אינו זמין, כמו למשל במהלך ריצה על הליכון. באפשרותך לראות

את קצב הריצה והמרחק שלך בשעון Venu® 3 series תואם כאשר הוא מחובר באמצעות טכנולוגיית ANT+®. תוכל גם לצפות בו ביישומי אימון תואמים של צד שלישי כאשר תתחבר באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®.

הדיוק של הקצב והמרחק תשתפר בעת הכיול.

כיול אוטומטי: הגדרת ברירת המחדל של השעון שלך היא **כיול אוטומטי**. אביזר הדופק מבצע כיול בכל פעם שאתה רץ איתו בחוץ כשהוא מחובר לשעון Venu 3 series התואם שלך.

הערה: כיול אוטומטי לא פועל עבור פרופילי פעילויות ריצה במקומות סגורים, בשבילים או עבור פעילויות ריצת Ultra (עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה, עמוד 49).

כיול ידני: תוכל לבחור **כייל ושמו** לאחר ריצה על ההליכון עם אביזר הסדרה המחובר (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 10).

עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה

- עדכן את Venu® 3 series תוכנת השעון (**עדכוני מוצרים**, עמוד 67).
 - בצע כמה ריצות בחוץ עם GPS ועם האביזר המחובר מסדרה HRM-Fit™ או HRM-Pro™. חשוב שטווח הצעדים שלך בחוץ יתאים לטווח הצעדים שלך על ההליכון.
 - אם הריצה שלך כוללת מעבר בחול או בשלג עמוק, עבור אל הגדרות החיישן וכבה את **כיול אוטומטי**.
 - אם חוברת בעבר התקן נעל תואם באמצעות טכנולוגיית ANT+®, הגדר את מצב התקן הנעל ל**לכובי**, או הסר אותו מרשימת החיישנים המחוברים.
 - בצע ריצה על ההליכון עם כיול ידני (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 10).
 - אם נראה שהכיול האוטומטי והידני אינם מדויקים, עבור אל הגדרות החיישן ובחר **HRM לקצב ולמרחק** < **אפס נתוני כיול**.
- הערה:** תוכל לנסות לכבות את **כיול אוטומטי**, ולאחר מכן לכייל שוב באופן ידני (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 10).

עוצמת ריצה

עוצמת הריצה של Garmin® מחושבת באמצעות מידע שנמדד על דינמיקת הריצה, מסת הגוף של המשתמש, נתונים סביבתיים ונתונים של חיישנים אחרים. מדידת העוצמה מעריכה את כמות הכוח שהרץ מפעיל על פני הכביש, והיא מוצגת בוואטים. השימוש בעוצמת הריצה כמד מאמץ יכול להתאים לחלק מהרצים בצורה טובה יותר מאשר השימוש בקצב או בדופק. מדד עוצמת הריצה יכול להיות תגובתי יותר מהדופק כדי לציין את רמת המאמץ, והוא יכול להתחשב בעלויות, בירידות וברוח, גורמים שאינם נלקחים בחשבון בהם מדידת הקצב.

את עוצמת הריצה ניתן למדוד באמצעות חיישני השעון. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים של עוצמת הריצה כדי להציג את תפוקת העוצמה ולהתאים את האימון (**שדות נתונים**, עמוד 71). תוכל להגדיר את התראות העוצמה כדי לקבל הודעה כאשר תגיע לאזור כוח שצוין (**התראות פעילות**, עמוד 21).

אזורי עוצמת ריצה דומים לאזורי כוח של רכיבה על אופניים. הערכים עבור האזורים הם ערכי ברירת מחדל המבוססים על מגדר, משקל ויכולת ממוצעת וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. ניתן להציג את האזורים שלך בחשבון Garmin Connect™.

הגדרות כוח ריצה

לחץ על **A**, בחר פעילות ריצה, ואז בחר ב-**הגדרות** < **עוצמת ריצה**.

סטטוס: מפעיל או משבית הקלטה של נתוני כוח ריצה של Garmin®.

התחשבות ברוח: מפעיל או משבית את השימוש בנתוני רוח בעת חישוב כוח הריצה. נתוני רוח הם שילוב של נתוני מהירות, כיוון וברומטר מהשעון ונתוני הרוח הזמינים דרך הטלפון.

דינמיקת ריצה

דינמיקת ריצה היא משוב על אופן הריצה שלך. שעון Venu® 3 series כולל מד האצה לחישוב חמישה מדדים של אופן ריצה. ניתן להציג את נתוני דינמיקת הריצה באפליקציה Garmin Connect™.

מטרי	תיאור
תנועות לדקה בריצה	הקצב הוא מספר הצעדים לדקה. הוא מציג את סך כל הצעדים (שמאל וימין יחדיו).
תנועה אנכית	התנועה האנכית היא הניתור שלך בכל מגע עם הקרקע בזמן הריצה. היא מציג את התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים.
זמן המגע בקרקע	זמן המגע בקרקע הוא משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה. הוא נמדד באלפיות השנייה. הערה: זמן המגע עם הקרקע אינו זמין בעת הליכה.
אורך צעד	אורך הצעד הוא מרווח הצעידה בין פסיעת רגל אחת לפסיעה הבאה. הוא נמדד במטרים.
יחס אנכי	יחס אנכי הוא היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד. הוא מוצג באחוזים. מספר נמוך יותר בדרך כלל מציין סגנון ריצה טוב יותר.

נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים

Garmin® חקרה את הנתונים של רצים רבים מכל הרמות. ערכי הנתונים באזורי הצבע האדום או הכתום מאפיינים רצים פחות מנוסים או אטיים יותר. ערכי הנתונים באזורי הצבע הירוק, הכחול או הסגול מאפיינים רצים מנוסים או מהירים יותר. אצל רצים מנוסים, זמן המגע עם הקרקע נוטה להיות קצר יותר, התנועה האנכית והיחס האנכי נמוכים יותר, וקצב התנועות גבוה יותר, בהשוואה לרצים פחות מנוסים. עם זאת, רצים גבוהים יותר נוטים בדרך כלל לקצב תנועות לדקה קצת יותר אטי, צעדים ארוכים יותר, ולתנועה אנכית קצת יותר גבוהה. היחס האנכי הוא התנועה האנכית שלך, כשהיא מחולקת באורך הצעד. הוא אינו מותאם לגובה.

לעיון במידע נוסף על תאוריות ופרשנויות לגבי נתוני דינמיקת ריצה, ניתן לחפש בכתבי עת ובאתרי אינטרנט מוכרים בנושא ריצה.

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח קצב תנועות לדקה
	95<	183< צעדים לדקה
	70-95	183-174 צעדים לדקה
	30-69	164-173 צעדים לדקה
	5-29	153-163 צעדים לדקה
	5>	153< צעדים לדקה

שימוש בחיישן אופציונלי מהירות אופניים או סיבובי גלגל

תוכל להשתמש בחיישן מהירות אופניים או חיישן סיבובי גלגל תואמים, כדי לשלוח נתונים אל השעון שלך.

- שייך את החיישן לשעון (*שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 48*).
- הגדר את גודל הגלגל (*כיוול חיישן המהירות, עמוד 50*).
- צא לרכיבה (*התחלת פעילות, עמוד 8*).

כיוול חיישן המהירות

לפני שתוכל לכייל את חיישן המהירות, עליך להתאים את השעון לחיישן מהירות תואם (*שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 48*). ניתן לבצע כיוול ידני וכך לשפר את מידת הדיוק.

1 לחץ והחזק את .

2 בחר **הגדרות** < **אביזרים** < **מהירות/תנועות לדקה** < **גודל הגלגלים**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **אוטומטי** כדי לחשב באופן אוטומטי את גודל הגלגל ולכייל את חיישן המהירות.
- בחר **ידני**, והזן את גודל הגלגל כדי לבצע כיוול ידני של חיישן המהירות. (*גודל גלגל והיקף, עמוד 73*).

הדרכה עם מדי כוח

- עבור אל buy.garmin.com לרשימה של מדי כוח התואמים להתקן Venu® 3 series שלך (כגון Vector™-i Rally™).
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש עבור מד הכוח.
- כוונן את אזורי הכוח כך שיתאימו ליעדים וליכולות שלך.
- השתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כאשר תגיע לאזור כוח שצוין (*הגדרת התראה, עמוד 21*).
- התאם אישית את שדות נתוני הכוח (*התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 20*).

מודעות למצבים

⚠ אזהרה

ההתקן Varia™ יכול לשפר את המודעות למצבים. הוא אינו מהווה תחליף לתשומת ליבו הרוכב ולשיקול דעת בריא. היה ערני תמיד לסביבה שלך, והפעל את האופניים שלך באופן בטיחותי. אם לא תעשה זאת, הדבר עלול להוביל לפציעה חמורה או למוות.

ניתן להשתמש בהתקן Venu® 3 series שלך יחד עם פנסי אופניים חכמים של Varia ורדאר אחורי (*שימוש בבקורות מצלמה של Varia™, עמוד 30*). לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף להתקן Varia.

tempe™

ההתקן שלך תואם לחיישן הטמפרטורה tempe. תוכל לחבר את החיישן לרצועה מאובטחת או לזלזל כאשר החיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא ישמש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים. עליך לשייך את חיישן tempe להתקן שלך כדי להציג נתוני טמפרטורה. עיין בהוראות של חיישן tempe לקבלת מידע נוסף.

פרופיל משתמש

באפשרותך לעדכן את פרופיל המשתמש שלך בשעון או ביישום Garmin Connect™.

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

ניתן לעדכן את הגדרות המין, שנת הלידה, הגובה, המשקל, פרק כף היד ואזורי הדופק (*הגדרת תחומי הדופק, עמוד 43*). השעון משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

1 לחץ והחזק את **B**.

2 בחר **הגדרות** > **פרופיל משתמש**.

3 בחר אפשרות.

הגדרות מגדר

כשאתה מגדיר את השעון לראשונה, עליך לבחור מין. רוב האלגוריתמים של הכושר והאימונים הם בינאריים. לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin® ממליצה לך לבחור את המין שנקבע עבורך בעת הלידה. לאחר ההגדרה הראשונית, תוכל להתאים אישית את הגדרות הפרופיל בחשבון Garmin Connect™ שלך.

פרופיל ופרטיות: מאפשר לך להתאים אישית את הנתונים בפרופיל הציבורי שלך.

הגדרות משתמש: מגדיר את המין שלך. אם תבחר לא מצוין, האלגוריתמים שדורשים קלט בינארי ישתמשו במין שציננת כאשר הגדרת את השעון לראשונה.

מצב 'כיסא גלגלים'

מצב 'כיסא גלגלים' מעדכן את המבטים, היישומים והפעילויות הזמינות. לדוגמה, במצב 'כיסא גלגלים' יש פעילויות דחיפה ורכיבה על אופניים בפנים ובחוץ, כגון דחיפה – מהירות ריצה ודחיפה – מהירות הליכה, במקום פעילויות ריצה והליכה. כשמצב 'כיסא גלגלים' מופעל, שעון Venu® 3 series עוקב אחר התנועות שלך כדחיפות ולא כצעדים. הסמלים גם מתעדכנים כדי לייצג משתמש בכיסא גלגלים. השעון לא מעדכן את הערכת ה-VO2 המרבי במצב 'כיסא גלגלים'. זיהוי התקריות גם מושבת.

בפעם הראשונה שתפעיל את מצב 'כיסא גלגלים' בשעון, תוכל לבחור את תדירות האימון כדי להגדיר את רמת הפעילות באלגוריתם הנכון. כאשר מצב 'כיסא גלגלים' מופעל, אפשר לשייך חיישן תנועות לדקה כדי לקבל נתוני מרחק ומהירות בפעילויות כמו רכיבה על אופני יד. לפעילויות במקום סגור, תתבקש לשייך חיישן מהירות לנתוני מהירות, אבל אין צורך בחיישן מהירות כדי לתעד את הפעילות. לקבלת מידע על התאימות של חיישן Garmin® ספציפי, לרכישה או להצגת המדריך למשתמש, עבור לדף buy.garmin.com של חיישן זה.

אתה יכול להפעיל או לכבות את מצב 'כיסא גלגלים' בהגדרות פרופיל המשתמש (*הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 51*).

למידע נוסף על פיזיולוגיה של כיסא גלגלים, עבור אל garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology.

מוזיקה

הערה: ישנן כמה אפשרויות שונות להשמעת מוזיקה עבור שעות Venu® 3 series שברשותך.

- מוזיקה של ספק צד שלישי
- תוכן שמע אישי
- מוזיקה המאוחסנת בטלפון שלך

בשעות Venu 3 series, ניתן להוריד תוכן שמע לשעון מהמחשב שלך או מספק צד שלישי, כך שתוכל לשמוע מוזיקה כשהטלפון שלך לא בקרבת מקום. כדי להאזין לתוכן שמע השמור בשעון שלך, ניתן לחבר אוזניות Bluetooth®. ניתן גם להאזין לתוכן שמע דרך הרמקול בשעון שלך.

הורדת תוכן שמע אישי

לפני שתוכל לשלוח את המוזיקה האישית שלך לשעון, עליך להתקין את היישום Garmin Express™ במחשב שלך (garmin.com/express). באפשרותך לטעון קובצי שמע אישיים, כגון קובצי m4a ו-mp3. בשעות Venu® 3 series מהמחשב. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/musicfiles.

- 1 חבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB המצורף.
- 2 במחשב פתח את היישום Garmin Express, בחר את השעון שלך ובחר **מוזיקה**.
- עצה:** עבור מחשבי Windows®, ניתן לבחור  ולאחר את התקנייה עם קובצי השמע. עבור מחשבי Apple®, היישום Garmin Express משתמש בספריית iTunes®.
- 3 ברשימה **המוזיקה שלי** או **ספריית iTunes**, בחר קטגוריה של קובצי שמע כגון שירים או רשימות השמעה.
- 4 בחר את תיבות הסימון עבור קובצי השמע ובחר **שלח להתקן**.
- 5 במידת הצורך, ברשימה Venu 3 series, בחר קטגוריה, בחר את תיבות הסיבות, ובחר באפשרות **הסר מההתקן** כדי להסיר קובצי שמע.

התחברות לספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד מוזיקה או קובצי שמע אחרים לשעון מספק צד שלישי נתמך, עליך לחבר את הספק לשעון שלך. כמה אפשרויות של ספקי מוזיקה מצד שלישי כבר מותקנות בשעון שלך. לקבלת אפשרויות נוספות ניתן להוריד את היישום Connect IQ™ לטלפון שלך (**הורדת תכונות של Connect IQ™**, עמוד 59).

- 1 לחץ על **A**.
 - 2 בחר **אפליקציות > חנות Connect IQ™**.
 - 3 בצע את ההוראות שעל המסך כדי להתקין ספק מוזיקה של צד שלישי.
 - 4 בתפריט היישומים של השעון, בחר באפשרות **מוזיקה**.
 - 5 בחר את ספק מוזיקה.
- הערה:** אם אתה רוצה לבחור ספק אחר, לחץ לחיצה ארוכה על **B**, בחר **הגדרות > מוזיקה > ספקי מוזיקה**, ובצע את ההוראות שעל המסך.

הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מספק צד שלישי, עליך להתחבר לרשת Wi-Fi® (**התחברות לרשת Wi-Fi®**, עמוד 56).

- 1 בתפריט היישומים של השעון, בחר באפשרות **מוזיקה**.
 - 2 לחץ והחזק את **B**.
 - 3 בחר **ספקי מוזיקה**.
 - 4 בחר ספק מחובר או בחר **הוסף אפליקציות מוזיקה** כדי להוסיף ספק מוזיקה מחנות Connect IQ™.
 - 5 בחר רשימת השמעה או פריט אחר להורדה לשעון.
 - 6 במידת הצורך, לחץ על **B** עד שתבקש להסתנכר עם השירות.
- הערה:** הורדה של תוכן שמע יכולה לרוקן את הסוללה. ייתכן שתידרש לחבר את השעון למקור מתח חיצוני אם רמת הסוללה נמוכה.

התנתקות מספק צד שלישי

- 1 ביישום Garmin Connect™, בחר **...**.
- 2 בחר **התקני Garmin** ובחר את השעון שלך.
- 3 בחר **מוזיקה**.
- 4 בחר ספק צד שלישי מותקן, ובצע את ההוראות שעל המסך כדי לנתק את ספק הצד השלישי מהשעון שלך.

חיבור אוזניות Bluetooth®

- 1 קרב את האוזניות למרחק של עד 2 מ' (6.6 רגל) מהשעון.
- 2 הפעל מצב שיוך באוזניות.
- 3 לחץ והחזק את **B**.
- 4 בחרהגדרות > מוזיקה > אוזניות > הוסף חדש.

5 בחר באוזניות שלך כדי להשלים את תהליך השיוך.

האזנה למוזיקה

1 מתפריט היישומים בשעון, בחר באפשרות **מוזיקה**.

2 לחץ והחזק את **B**.

3 בחר אפשרות:

- אם זו האזנה הראשונה שלך למוזיקה, בחר **הגדרות < מוזיקה < ספקי מוזיקה**.
- אם זו אינה ההאזנה הראשונה שלך למוזיקה, בחר באפשרות **ספקי מוזיקה**.

4 בחר אפשרות:

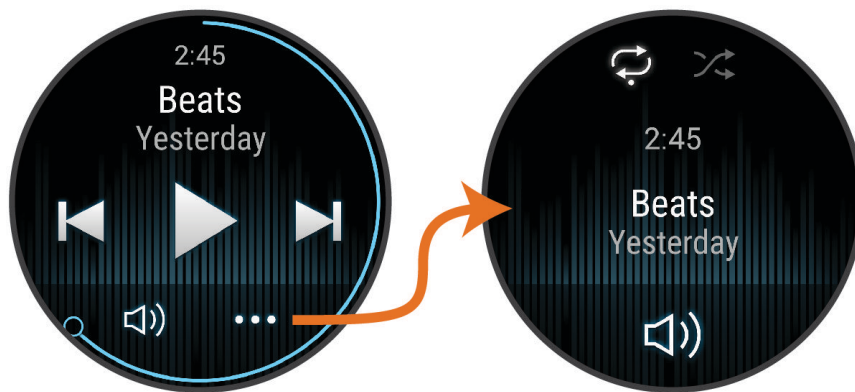
- כדי להאזין למוזיקה שהורדת לשעון מהמחשב, בחר **המוזיקה שלי**, ובחר אפשרות **(הורדת תוכן שמע אישי, עמוד 52)**.
- כדי להאזין למוזיקה מספק צד שלישי, בחר את שם הספק ובחר רשימת השמעה.
- כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון שלך, בחר **טלפון**.

5 בעת הצורך, חבר את האוזניות Bluetooth® שלך **(חיבור אוזניות Bluetooth®, עמוד 52)**.

6 בחר **▶**.

פקדי האזנה למוזיקה

הערה: פקדי האזנה למוזיקה עשויים להיות שונים, בהתאם למקור המוזיקה הנבחר.



...	בחר כדי לצפות בפקדי ההאזנה למוזיקה נוספים.
🔊	בחר כדי לכוון את עוצמת הקול.
▶	בחר כדי להשמיע ולהשהות את קובץ השמע הנוכחי.
▶	בחר כדי לדלג לקובץ השמע הבא ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ קדימה את קובץ השמע הנוכחי.
◀	בחר כדי להפעיל מחדש את קובץ השמע הנוכחי. לחץ פעמיים כדי לדלג לקובץ השמע הקודם ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ אחורה את קובץ השמע הנוכחי.
🔄	בחר כדי לשנות את מצב החזרה.
🔀	בחר כדי לשנות את מצב ההשמעה בסדר אקראי.

קישוריות

תכונות הקישוריות זמינות בשעון כשאתה משייך אותו לטלפון תואם (שיוך הטלפון, עמוד 54). תכונות נוספות זמינות גם בחיבור של השעון לרשת Wi-Fi® (התחברות לרשת Wi-Fi®, עמוד 56).

תכונות קישוריות של הטלפון

תכונות של קישוריות טלפון זמינות עבור שעון Venu® 3 series כשאתה משייך אותו באמצעות היישום Garmin Connect™ (שיוך הטלפון, עמוד 54).

- תכונות אפליקציה מאפליקציית Garmin Connect אפליקציית Connect IQ™ ועוד (יישומי טלפון ויישומי מחשב, עמוד 57)
- חלונות (מבטים מהירים, עמוד 23)
- תכונות תפריט פקדים (פקדים, עמוד 30)
- תכונות מעקב ובטיחות (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 60).
- אינטראקציות של הטלפון, כגון התראות (הפעלת התראות Bluetooth®, עמוד 55)

שיוך הטלפון

כדי להגדיר את שעון Venu® 3 series, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect™ ובהגדרות של Bluetooth® בטלפון.

- 1 במהלך ההגדרה הראשונית בשעון, בחר את ✓ כאשר אתה מתבקש לבצע שיוך לטלפון.
הערה: אם דילגת קודם לכן על תהליך השיוך, אתה יכול ללחוץ לחיצה ארוכה על Ⓑ, ולבחור **הגדרות** < **מערכת** < **קישוריות** < **טלפון** < **שייך את הטלפון** כדי להיכנס למצב 'שיוך' באופן ידני.
- 2 סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.

הצגת התראות

- 1 מפרצוף השעון, החלק למעלה או למטה כדי להציג את המבט המהיר של התראות.
 - 2 בחר במבט מהיר.
 - 3 בחר בהודעה כדי לקרוא אותה.
 - 4 החלק כלפי מעלה או מטה באפשרויות ההתראות.
 - 5 בחר אפשרות:
 - כדי להגיב להודעה, בחר פעולה, כמו **בטל** או **השב**.
- הפעולות הזמינות תלויות בסוג ההודעה ובמערכת ההפעלה של הטלפון. כאשר אתה מבטל התראה בטלפון שלך או בשעון Venu® 3 series, היא לא תופיע יותר במבט מהיר.
- כדי לחזור אל רשימת ההודעות, החלק את האצבע ימינה.

מענה עם הודעת טקסט מותאמת אישית

- הערה:** תכונה זו זמינה רק אם השעון מחובר לטלפון מסוג Android™ בעזרת טכנולוגיית Bluetooth®.
- כאשר אתה מקבל הודעת טקסט בשעון Venu® 3 series, אתה יכול לבחור הודעה מתוך רשימה כדי לשלוח תשובה מהירה. ניתן להתאים אישית את ההודעות ביישום Garmin Connect™.
- הערה:** תכונה זו שולחת הודעות טקסט באמצעות הטלפון. עשויים לחול החיובים וההגבלות הרגילים בנוגע להודעות טקסט. למידע נוסף, פנה לספק השירותים הסלולריים.
- 1 החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר של ההתראות.
 - 2 בחר במבט מהיר.
 - 3 בחר התראה על הודעת טקסט.
 - 4 החלק כלפי מעלה או מטה באפשרויות ההתראות.
 - 5 בחר **השב**.
 - 6 בחר הודעה מתוך הרשימה.
- הטלפון שולח את ההודעה שבחרת כהודעת טקסט.

חיוג מהשעון

הערה: תכונה זו זמינה רק אם השעון מחובר לטלפון תואם בעזרת טכנולוגיית Bluetooth®.

- 1 לחץ על Ⓐ.
 - 2 בחר **אפליקציות** < **טלפון**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - כדי לחייג למספר טלפון באמצעות לוח החיוג, בחר את ☰; חייג למספר הטלפון, ובחר ☎.
 - כדי להתקשר למספר באנשי הקשר שלך, בחר את 👤, בחר את שם איש הקשר, ובחר את מספר הטלפון (הוספת אנשי קשר, עמוד 61).
 - כדי להציג שיחות אחרונות שנעשו או התקבלו בשעון, החלק למעלה.
- הערה:** השעון אינו מסתנכר עם רשימת השיחות האחרונות בטלפון שלך.

עצה: תוכל לבחור 📶 כדי לנתק לפני שהשיחה מתבצעת.

קבלת שיחת טלפון נכנסת

כשאתה מקבל שיחת טלפון בטלפון המחובר, שעון Venu® 3 series מציג את השם או את מספר הטלפון של המתקשר.

- כדי לקבל את השיחה, בחר 📞.
 - כדי לדחות את השיחה, בחר 📵.
 - כדי לדחות את השיחה ומיד לשלוח הודעת טקסט בתגובה, בחר 📧 ובחר הודעה מהרשימה.
- הערה:** כדי להגיב עם הודעת טקסט, עליך להיות מחובר לטלפון Android™ תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®.

הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות

ניתן להגדיר בשעון Venu® 3 series השמעה של קריאות לעידוד המוטיבציה בזמן ריצה או פעילות אחרת. הודעות שמע מושמעות באוזניות Bluetooth® המחוברות שלך, בהתאם לזמינות. במהלך הודעת שמע, השעון מנמיך את עוצמת הקול של השמע הראשי כדי להשמיע את ההודעה.

הערה: התכונה אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 לחץ והחזק את ⓑ.

2 בחר **הגדרות** < **הנחיות קוליות**.

3 בחר אפשרות:

- כדי לשמוע הודעה בכל הקפה, בחר באפשרות **התראת הקפה**.
- כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני הקצב והמהירות שלך, בחר באפשרות **התראת קצב/מהירות**.
- כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני הדופק שלך, בחר באפשרות **התראת דופק**.
- כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני כוח, בחר באפשרות **התראת כוח**.
- כדי לשמוע הודעות כשאתה מתחיל ועוצר את טיימר הפעילות, כולל התכונה Auto Pause®, בחר באפשרות **אירועי טיימר**.
- כדי לשמוע התראות אימון כהוראות שמע, בחר באפשרות **התראות אימון**.
- כדי לשמוע התראות פעילות כהוראות שמע, בחר **התראות פעילות (התראות פעילות, עמוד 21)**.
- כדי לשנות את השפה או הדיאלקט של הודעות השמע, בחר באפשרות **שפה**.
- כדי לשנות את הקול של הוראות השמע לזכר או לנקבה, יש לבחור באפשרות **קול**.
- כדי להגדיר את התקן השמע המשמש להתראות קוליות, בחר באפשרות **פלט שמע**.

ניהול התראות

באפשרותך להשתמש בטלפון התואם כדי לנהל התראות שמוצגות בשעון Venu® 3 series.

בחר אפשרות:

- אם אתה משתמש ב-iPhone®, עבור אל הגדרת ההתראות iOS® כדי לבחור את ההתראות שיוצגו בטלפון ובשעון.
- הערה:** כל ההתראות שאתה מפעיל ב-iPhone מופיעות גם בשעון.
- אם אתה משתמש בטלפון Android™ ביישום Garmin Connect™, בחר באפשרות ••• < **הגדרות** < **התראות** < **התראות יישום**, ובחר את ההתראות שברצונך להציג בשעון.

הפעלת התראות Bluetooth®

לפני שתוכל להפעיל התראות, עליך לשייך את השעון Venu® 3 series לטלפון תואם (**שייך הטלפון, עמוד 54**).

1 לחץ והחזק את ⓑ.

2 בחר **הגדרות** < **הודעות והתראות** < **הודעות חכמות**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **שימוש כללי** כדי להגדיר העדפות להודעות שמופיעות במהלך מצב 'צפייה'.
- בחר **בזמן פעילות** כדי להגדיר העדפות להודעות שמופיעות במהלך הקלטת פעילות.
- בחר **במהלך שינה** כדי להפעיל או לכבות את **נא לא להפריע**.
- בחר **פרטיות** כדי להגדיר העדפת פרטיות.

השבתת חיבור Bluetooth® לטלפון

ניתן להשבית את החיבור לטלפון Bluetooth מתפריט הפקדים.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 31**).

1 לחץ לחיצה ארוכה על Ⓐ כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר 📶 כדי לכבות את Bluetooth חיבור הטלפון לשעון Venu® 3 series שלך.

קרא את המדריך למשתמש של הטלפון שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה של Bluetooth בטלפון.

שימוש בעוזר קולי

כדי להשתמש בעוזר הקולי, השעון שלך צריך להיות מחובר לטלפון תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth® (**שייך הטלפון, עמוד 54**). עבור אל garmin.com/voicefunctionality לקבלת מידע נוסף על טלפונים תואמים.

ניתן לתקשר עם העוזר הקולי בטלפון שלך באמצעות הרמקול והמיקרופון שמשולבים בשעון שלך. עבור אל garmin.com/voicefunctionality/tips לקבלת עצות לגבי הגדרת הסיוע הקולי.

- 1 מכל מסך, לחץ ממושכות על . כאשר העוזר הקולי מחובר בטלפון, יופיע.
- 2 אמור פקודה, כמו *Call Mom* או *Send a text message*.
הערה: התקשרות עם העוזר הקולי היא באמצעות שמע בלבד.

הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון

ניתן להגדיר שעון Venu® 3 series כך שיתריע כאשר הטלפון המשוך שלך מתחבר ומתנתק באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®.

הערה: התראות החיבור לטלפון מושבות כבירות מחדל.

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר **הגדרות** < **מערכת** < **קישוריות** < **טלפון** < **התראות חיבור**.

איתור הטלפון

ניתן להשתמש בתכונה זו כדי לאתר טלפון שאבד, ששוך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth ונמצא כעת בטווח.

- 1 לחץ והחזק את .
 - 2 בחר .
- העמודות המציינות את עוצמת האות מופיעות במסך של Venu® 3 series ונשמעת התראה קולית בטלפון החכם. העמודות גדולות ככל שאתה מתקרב לטלפון.
- 3 לחץ על כדי לעצור את החיפוש.

מציאת טלפון שאבד במהלך פעילות GPS

שעון Venu® 3 series שלך מאחסן אוטומטית מיקום GPS כאשר טכנולוגיית Bluetooth® בטלפון המשוך מנותקת במהלך פעילות GPS. ניתן להיעזר בתכונה זו כדי למצוא טלפון שאבד במהלך פעילות.

- 1 התחל פעילות GPS.
 - 2 אחרי שמתקבלת בקשה לנווט למיקום הידוע האחרון של ההתקן, בחר .
 - 3 כוון את עצמך כך שמצביע ההגעה ייצבע בירוק, המציין את כיוון הנסיעה שלך.
 - 4 החלק כלפי מטה כדי לחבר את השעון מחדש לטלפון (אופציונלי).
- התראה קולית נשמעת בטלפון.
- 5 נווט לטלפון.
 - 6 כשהשעון נמצא בטווח Bluetooth מהטלפון, עוצמת האות של Bluetooth מופיעה במסך. עוצמת האות גוברת ככל שמתקרבים לטלפון.

כיבוי של התראות 'חפש את הטלפון שלי'

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר **הגדרות** < **מערכת** < **קישוריות** < **טלפון** < **התראות 'חפש את הטלפון שלי'**.

שימוש במצב 'נא לא להפריע'

ניתן להשתמש במצב 'נא לא להפריע' כדי לכבות את הרטט והתצוגה של התראות והודעות (**התאמה אישית של הגדרות תצוגה, עמוד 63**). לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.

- כדי להפעיל או לכבות את מצב 'נא לא להפריע' באופן ידני, לחץ לחיצה ארוכה על , ובחר .
- כדי להפעיל את מצב 'נא לא להפריע' במהלך שעות השינה שלך, פתח את הגדרות ההתקן ביישום Garmin Connect™ ובחר **הודעות והתראות** < **הודעות חכמות** < **במהלך שינה**.

Wi-Fi® תכונות קישוריות

הפעילות מועילת לחשבון Garmin Connect™: שליחה אוטומטית של הפעילות לחשבון Garmin Connect, מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

תוכן שמע: מאפשר לך לסנכרן תוכן שמע מספקי צד שלישי.

עדכוני תוכנה: תוכל להוריד ולהתקין את התוכנה העדכנית.

אימונים ותוכניות אימונים: באפשרותך לחפש ולבחור אימונים ותוכניות אימונים בחשבון ה-Garmin Connect שלך. בפעם הבאה שלשעון שלך יהיה חיבור Wi-Fi, הקבצים יישלחו לשעון שלך.

התחברות לרשת Wi-Fi®

אתה יכול להתחבר לרשת Wi-Fi בשעון באמצעות היישום Garmin Connect™ בטלפון, או דרך היישום Garmin Express™ במחשב (**שימוש ב-Garmin Connect™ במחשב שלך, עמוד 58**).

כדי לסנכרן את השעון עם ספק צד שלישי של מוזיקה, עליך להתחבר לרשת Wi-Fi. חיבור השעון לרשת Wi-Fi עוזר לשפר את מהירות ההעברה של קבצים גדולים יותר.

- 1 זוז בטווח של רשת Wi-Fi.
- 2 כדי להתחבר מהיישום Garmin Connect, בחר את **••• > התקני Garmin**, ובחר בשעון שלך.
- 3 בחר **מערכת > קישוריות > Wi-Fi > הרשאות שלי > הוסף רשת**.
- 4 בחר רשת Wi-Fi זמינה והזן פרטי התחברות.

הגדרות טלפון ו-Bluetooth®

לחץ לחיצה ארוכה על **B**, ובחר **הגדרות > מערכת > קישוריות > טלפון**.
סטטוס: הצגת המצב הנוכחי של חיבור Bluetooth ואפשרות להפעיל או להשבית את טכנולוגיית Bluetooth.
התראות חיבור: הצגת התראות כאשר הטלפון המשוך מתחבר ומתנתק.
שייך את הטלפון: מחבר את המכשיר לטלפון תואם שמצויד בטכנולוגיית Bluetooth.
סנכרון: מאפשר לך להעביר נתונים בין ההתקן שלך ובין היישום Garmin Connect™.
שמע שיחה: אפשרות זו מאפשרת להפעיל או להשבית שמע של שיחה בשעון.

יישומי טלפון ויישומי מחשב

באפשרותך לחבר את השעון למגוון יישומים לטלפון ולמחשב Garmin® באמצעות אותו חשבון Garmin.

Garmin Connect™

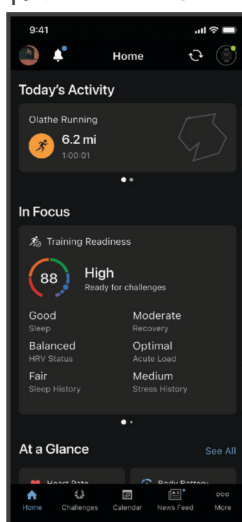
חשבון Garmin Connect שלך מאפשר לך לנהל מעקב אחר הביצועים שלך ולהתחבר לחברין. הוא מספק כלים המאפשרים לכם לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח נתונים, לשתף ולעודד זה את זה. באפשרותך לתעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח, משחקי גולף ועוד.

ניתן ליצור חשבון Garmin Connect ללא תשלום בשיוך השעון לטלפון באמצעות היישום Garmin Connect. בנוסף, ניתן ליצור חשבון כשאתה מגדיר את היישום (garmin.com/express) Garmin Express™.

שמור את הפעילויות שלך: לאחר שתסיים ותשמור פעילות עם מעקב זמן בשעון, תוכל להעלות אותה לחשבון Garmin Connect ולשמור אותה לפרק זמן ארוך ככל שתרצה.

נתח את הנתונים שלך: ניתן להציג פרטים נוספים על פעילויות הכושר והחוץ שלך, כולל זמן, מרחק, דופק, שריפת קלוריות, סל"ד, תצוגת מפה כוללת וטבלאות קצב ומהירות. תוכל להציג פרטים נוספים על משחקי הגולף שלך, כולל כרטיסי ניקוד, נתונים סטטיסטיים ומידע על המסלול. תוכל גם להציג דוחות בהתאמה אישית.

הערה: כדי להציג נתונים מסוימים, עליך לשייך חישן אלחוטי אופציונלי לשעון שלך (**שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 48**).



עקוב אחרי ההתקדמות שלך: באפשרותך לעקוב אחרי הצעדים היומיים, להצטרף לתחרות ידידותית עם האנשים שאיתם אתה בקשר ולהגיע ליעדים שלך.

שתף את הפעילויות שלך: באפשרותך להיות בקשר עם חברים כדי שתוכלו לעקוב זה אחר הפעילויות של זה, או לשתף קישורים לפעילויות שלך.

נהל את ההגדרות שלך: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות השעון והמשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

שימוש ביישום Garmin Connect™

לאחר שיוך השעון לטלפון שלך (**שיוך הטלפון, עמוד 54**), ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להעלות את כל נתוני הפעילויות שלך לחשבון Garmin Connect.

- 1 ודא שהיישום Garmin Connect מופעל בטלפון.

2 קרב את השעון למרחק של עד 10 מ' (30 רגל) מהטלפון.

השעון מסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect ועם חשבון Garmin Connect שלך באופן אוטומטי.

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect™

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת השעון באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את השעון לטלפון תואם (שייך הטלפון, עמוד 54).

סנכרן את השעון עם היישום Garmin Connect (שימוש ביישום Garmin Connect™, עמוד 57).

כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון לשעון שלך. העדכון מוחל כאשר אינך עושה שימוש פעיל בשעון. כשהעדכון יושלם, תתבצע הפעלה מחדש של השעון.

שימוש ב-Garmin Connect™ במחשב שלך

היישום Garmin Express™ מחבר את השעון אל חשבון Garmin Connect שלך באמצעות מחשב. באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Express להעלאת נתוני הפעילות שלך לחשבון Garmin Connect ולשליחת נתונים, כמו אימונים ותוכניות אימונים, מהאתר של Garmin Connect לשעון. תוכל להוסיף מוזיקה לשעון שלך (הורדת תוכן שמע אישי, עמוד 52). באפשרותך גם להתקין עדכוני תוכנה לשעון ולנהל את יישומי Connect IQ™ שלך.

1 ניתן לחבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB.

2 עבור לכתובת garmin.com/express.

3 הורד והתקן את היישום Garmin Express.

4 פתח את היישום Garmin Express ובחר הוסף התקן.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express™

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן, דרוש לך חשבון Garmin Connect™, ועליך להוריד את היישום Garmin Express.

1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.

כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.

2 בצע את ההוראות שעל המסך.

3 אל תנתק את ההתקן מהמחשב בזמן תהליך העדכון.

אם כבר הגדרת את ההתקן באמצעות קישוריות Wi-Fi, Garmin Connect יכול להוריד להתקן עדכוני תוכנה זמינים באופן אוטומטי כאשר הוא מתחבר באמצעות Wi-Fi.

סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect™

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 31).

1 לחץ לחיצה ארוכה על ⓐ כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר סנכרון.

Garmin Connect+™ מינוי

ניתן לשפר את הנתונים, החיבורים והאימונים הזמינים בחשבון Garmin Connect שלך באמצעות מינוי ל-Garmin Connect+. כדי להירשם, באפשרותך להוריד את היישום Garmin Connect מחנות האפליקציות שבטלפון שלך, או לעבור אל connect.garmin.com.

בינה אקטיבית (AI): קבל תובנות של AI לגבי הנתונים והפעילויות שלך.

+LiveTrack: שלח הודעות טקסט של LiveTrack, קבל דף פרופיל מותאם אישית וצפה בהפעלות קודמות של LiveTrack.

עקוב אחר פעילויות פנים מבניות: צפה בנתוני הפעילות והאימונים הפנים מבניים שלך בזמן אמת, כדי להתאים את הביצועים שלך במהלך הפעילות.

הנחיות לאימון: קבל תמיכה והדרכה מקצועית נוספת עבור תוכניות אימונים נבחרות של Garmin® Coach.

לוח מחוונים לביצועים: צפה בנתוני האימון שלך כפי שנוח לך בתרשימים וגרפים מותאמים אישית.

תכונות חברתיות: קבל גישה לתגים בלעדיים, אתגרי תגים ונקודות כפולות עבור אתגרים. באפשרותך לעדכן את אוטאר הפרופיל שלך עם מסגרות בהתאמה אישית.

התחבר לתכונות IQ

אתה יכול להוסיף לשעון יישומי Connect IQ™ מבטים, ספקי מוזיקה, פנים של שעונים ועוד באמצעות חנות Connect IQ בשעון או בטלפון (garmin.com/connectiqapp).

פרצופי שעון: התאם אישית את המראה של השעון.

אפליקציות להתקן: מוסיפים תכונות אינטראקטיביות לשעון שלך, כגון מבטים מהירים וסוגים חדשים של פעילות שטח וכושר.

שדות נתונים: הורד שדות נתונים חדשים להצגת נתוני חיישן, פעילות והיסטוריה בדרכים חדשות. ניתן להוסיף שדות נתונים של Connect IQ לתכונות מובנות ולדפים מובנים.

ווידיג'טים: מספקים מידע במבט מהיר, כולל נתוני חיישן והודעות.

מוזיקה: הוסף ספקי מוזיקה לשעון שלך.

הורדת תכונות של Connect IQ™

כדי שתוכל להוריד תכונות מהיישום Connect IQ, עליך לשייך את השעון Venu® 3 series לטלפון (שייך הטלפון, עמוד 54).

1 מחנות היישומים בטלפון שלך, התקן ופתח את היישום Connect IQ.

2 במידת הצורך, בחר את השעון שלך.

3 בחר תכונה של Connect IQ.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

הורדת תכונות של Connect IQ™ באמצעות המחשב

1 חבר את השעון למחשב באמצעות כבל USB.

2 עבור אל הכתובת apps.garmin.com, והיכנס.

3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

יישום Garmin Messenger™

⚠ אזהרה

לפני שתוכל להשתמש בתכונות inReach® מסוימות של היישום Garmin Messenger, לרבות SOS, מעקב ומזג אוויר של inReach™, נדרשים לך תוכנית מינוי לווין פעילה והתקן inReach מחובר. בדוק תמיד את היישום לפני שתשתמש בו בחוץ.

עם מינוי inReach והתקן inReach מחובר, באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Messenger לצורך מעקב, SOS, שימוש במזג אוויר של inReach™, וניהול תוכנית השירות שלך. בנוסף תוכל להשתמש ביישום לצורך העברת הודעות למשתמשים אחרים בהתקן inReach, וכן לחברים ובני משפחה. היישום פועל גם ברשת הלוויינית Iridium® וגם באינטרנט (באמצעות חיבור אלחוטי או הנתונים הסלולריים בטלפון שלך). הודעות שנשלחות באמצעות חיבור אלחוטי או נתונים סלולריים בטלפון שלך אינן כרוכות בחיובים בגין נתונים או בחיובים בנוסף למינוי ה-inReach שלך. הודעות שמתקבלות עשויות להיות כרוכות בחיובים אם מתבצע ניסיון להעביר את ההודעה גם דרך הרשת הלוויינית Iridium וגם דרך האינטרנט. על העברת הודות טקסט חלים החיובים הרגילים של תוכנית הנתונים הסלולריים שלך.

ללא מינוי inReach, היישום גם מספק חוויית העברת הודעות לחברים ובני משפחה. כל אחד יכול להוריד את היישום ולחבר את הטלפון שלו, באופן שיאפשר לו לנהל תקשורת דרך האינטרנט עם משתמשים אחרים ביישום (לא נדרשת התחברות). משתמשי היישום גם יכולים ליצור שרשרתי הודעות קבוצתיות עם מספרי טלפון אחרים ב-SMS. חברים חדשים שמתווספים להודעה הקבוצתית יכולים להוריד את היישום ולראות מה אחרים אומרים.

באפשרותך להוריד את היישום Garmin Messenger מחנות היישומים בטלפון שלך (garmin.com/messengerapp).

שימוש בתכונה Messenger

⚠ אזהרות

אין להסתמך על תכונות העברת ההודעות שאינן מבוססות לווין של היישום Garmin Messenger כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום.

הודעה

כדי להשתמש בתכונה Messenger שעון Venu® 3 series חייב להיות מחובר ליישום Garmin Messenger בטלפון התואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®.

התכונה Messenger בשעון מאפשרת לך להציג, לחבר ולענות על הודעות מהיישום Garmin Messenger לטלפון.

1 מפני השעון, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר **Messenger**.

עצה: התכונה Messenger זמינה כאפשרות מבט מהיר או כאפשרות תפריט היישומים בשעון.

2 בחר במבט מהיר כדי לפתוח אותו.

3 אם אתה משתמש בתכונה **Messenger** בפעם הראשונה, סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.

4 בחר אפשרות בשעון:

- כדי לחבר הודעה חדשה, בחר **הודעה חדשה**, בחר נמען, ואז בחר הודעה מוגדרת מראש או חבר הודעה משלך.

- כדי להציג שיחה, החלק כלפי מעלה או מטה ובחר שיחה.

- כדי להשיב על הודעה, בחר שיחה, בחר **השב**, ואז בחר הודעה מוגדרת מראש או חבר הודעה משלך.

יישום Garmin Golf™

היישום Garmin Golf מאפשר להעלות כרטיסי ניקוד מהתקן מסדרת Venu® 3 series כדי להציג נתונים סטטיסטיים מפורטים וניתוחי חבטות. שחקני גולף יכולים להתחרות אחד בשני במסלולים שונים באמצעות היישום Garmin Golf. ליותר מ-43,000 מסלולים יש לוחות תוצאות שכל אחד יכול להצטרף אליהם. ניתן להגדיר אירוע טורניר ולהזמין שחקנים להתחרות. עם חברות Garmin Golf תוכל להציג נתוני קווי מתאר של גרין בטלפון. תכונות נוספות זמינות להתקן מסדרת Venu 3 series ביחד עם חברות ב-Garmin Golf, למשל מפות מסלול מפורטות יותר, מכשולים דינמיים PlaysLike ומרחקים.

היישום Garmin Golf מסנכרן את הנתונים שלך עם חשבון Garmin Connect™ שלך. באפשרותך להוריד את היישום Garmin Golf מחנות היישומים בטלפון שלך (garmin.com/golfapp).

תכונות מעקב ובטיחות

⚠️ זהירות

תכונות הבטיחות והמעקב הן תכונות משלימות, ואין להסתמך עליהן כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect™ לא פונה לשירותי חירום בשמך.

זיהוי תקריות אינו זמין כשהשעון במצב 'כיסא גלגלים'.

הודעה

כדי להשתמש בתכונות הבטיחות והמעקב, יש לחבר את שעון Venu® 3 series ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

למידע נוסף על תכונות בטיחות ומעקב, עבור לכתובת garmin.com/safety

סיוע: מאפשר לך לשלוח הודעה עם שמך, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך (במידה זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.

זיהוי תקריות: כשהשעון Venu 3 series מזהה תקרית במהלך פעילויות חוץ מסוימות, השעון שולח הודעה אוטומטית, קישור אל LiveTrack ומיקום GPS (אם זמין) לאנשי הקשר שלך לשעת חירום.

LiveTrack: הוא מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף המעקב.

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

מספרי טלפון של אנשי קשר לשעת חירום משמשים במסגרת הפעולה של תכונות המעקב והבטיחות. מספר טלפון של אחד מאנשי הקשר שלך לשעת חירום או מספר טלפון של שירותי חירום, כגון 911, יכול לשמש כמספר טלפון לשעת חירום.

1 ביישום Garmin Connect™, בחר •••.

2 בחר **בטיחות ומעקב** < **תכונות בטיחות** < **אנשי קשר לשעת חירום** < **הוסף אנשי קשר לשעת חירום**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

אנשי הקשר שלך לשעת חירום מקבלים הודעה כשאתה מוסיף אותם כאנשי קשר לשעת חירום והם יכולים לקבל או לדחות את בקשתך. אם איש קשר כלשהו דוחה את בקשתך, עליך לבחור איש קשר אחר לשעת חירום.

זיהוי תקריות

⚠️ זהירות

זיהוי תקריות היא תכונה משלימה הזמינה רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ. אין להסתמך עליה כאמצעי העיקרי לקבלת סיוע במקרה חירום.

זיהוי תקריות לא זמין כשהשעון פועל במצב כיסא גלגלים.

הודעה

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בשעון שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect™ (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום**, עמוד 60). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

הערה: בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים.

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בשעון שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect™ (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום**, עמוד 60). אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

1 מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על Ⓑ.

2 בחר **הגדרות** < **בטיחות ומעקב** < **זיהוי תקריות**.

3 בחר פעילות.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

כאשר שעון Venu® 3 series שלך מזהה תקרית והטלפון שלך מחובר, היישום Garmin Connect יכול לשלוח הודעת טקסט והודעת דוא"ל באופן אוטומטי עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך (אם הם זמינים) לאנשי הקשר לשעת חירום. הודעה מופיעה בשעון ובטלפון משויך המציינת כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה אחרי שיעברו 15 שניות. אם אין צורך בסיוע, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית. אם הוגדר מספר טלפון לשעת חירום, יש לך אפשרות לחייג למספר טלפון זה גם מהשעון שלך.

⚠️ זהירות

תכונת הסיוע היא תכונה משלימה, ואין להסתמך עליה כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצבי חירום. היישום Garmin Connect™ לא פונה לשירותי חירום בשמך.

הודעה

לפני שתוכל לבקש סיוע, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 60). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט). אם הוגדר מספר טלפון לשעת חירום, יש לך אפשרות לחייג למספר טלפון זה מהשעון שלך.

- 1 לחץ והחזק את **A**.
- 2 כשתרגיש שלושה תנודות רטט, שחרר את הלחצן כדי להפעיל את תכונת הסיוע. מופיע מסך הספירה לאחור.
- 3 במידת הצורך, בחר באפשרות לפני השלמת הספירה לאחור:
 - כדי לשלוח הודעה מותאמת אישית עם בקשתך, בחר את .
 - כדי להתקשר למספר הטלפון לשעת חירום, בחר את .
 - כדי לבטל את ההודעה, בחר את **X**.

הפעלת LiveTrack

לפני שאפשר יהיה להתחיל את ההפעלה הראשונה של LiveTrack, יש להגדיר את אנשי הקשר Garmin Connect™ ביישום (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 60).

- 1 לחץ ממושכות על **B**.
- 2 Select הגדרות < בטיחות ומעקב < LiveTrack.
- 3 בחר הפעלה אוטומטית < מופעל כדי להתחיל הפעלת LiveTrack בכל פעם שאתה מתחיל פעילות בחוץ.

הוספת אנשי קשר

ניתן להוסיף עד 50 אנשי קשר ליישום Garmin Connect™. ניתן להשתמש בכתובות דוא"ל של אנשי קשר עם התכונה LiveTrack. ניתן להשתמש בשלושה מאנשי קשר אלו כאנשי קשר לשעת חירום. מספר טלפון של אחד מאנשי הקשר שלך לשעת חירום או מספר טלפון של שירותי חירום, כגון 911, יכול לשמש כמספר טלפון לשעת חירום (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 60).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **•••** < אנשי קשר.
 - 2 בצע את ההוראות שעל המסך.
- אחרי הוספת אנשי הקשר, עליך לסנכרן את הנתונים כדי להחיל את השינויים בשעון Venu® 3 series שלך (שימוש ביישום Garmin Connect™, עמוד 57).

שעונים

הגדרת שעון מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות. ניתן להגדיר כל התראה כך שתוצג פעם אחת או שתחזור על עצמה באופן סדיר.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר **שעונים** < **שעונים מעוררים** < **הוסף שעון מעורר**.
- 3 הזן זמן.
- 4 בחר את ההתראה.
- 5 בחר **חזרה** ובחר אפשרות.
- 6 בחר **צלילים** ובחר אפשרות.
- 7 בחר **תזוית**, ובחר תיאור עבור ההתראה.

מחיקת התראה

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר **שעונים** < **שעונים מעוררים**.
- 3 בחר התראה ובחר **מחיקה**.

שימוש בשעון העצר

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר **שעונים** < **שעון עצר**.
- 3 לחץ על **A** כדי להפעיל את שעון העצר.
- 4 לחץ על **B** כדי לאתחל את שעון העצר להקפות. הזמן הכולל של שעון העצר ממשיך להתקדם.
- 5 לחץ על **A** כדי לעצור את שעון העצר.
- 6 בחר אפשרות:
 - כדי לאפס את שעון העצר, החלק כלפי מטה.
 - כדי לשמור את הזמנים שבשעון העצר כפעילות, החלק כלפי מעלה ובחר **שמירה**.
 - כדי לסקור את שעוני העצר של ההקפות, החלק כלפי מעלה ובחר **סקור הקפות**.
 - כדי לצאת משעון העצר, החלק כלפי מעלה ובחר **סיום**.

הפעלת טיימר ספירה לאחור

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר **שעונים** < **טיימר**.
- 3 הזן את השעה ובחר **✓**.
- 4 לחץ על **A**.

סנכרון השעה עם GPS

בכל פעם שאתה מפעיל את השעון ומקבל אותות לוויין, השעון מזהה את אזורי הזמן שלך ואת השעה הנוכחית באופן אוטומטי. בנוסף, ניתן לסנכרן את השעה עם GPS באופן ידני בעת החלפת אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר **שעונים** < **שעה** < **סנכרון זמן**.
- 3 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים (**השגת אותות לוויין, עמוד 69**).

הגדרת שעה באופן ידני

כברירת מחדל, השעה מוגדרת באופן אוטומטי כאשר שעון Venu® 3 series משויך לטלפון.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר **שעונים** < **שעה** < **מקור שעה** < **ידני**.
- 3 בחר **שעה**, והזן את השעה ביום.

התאמה אישית של השעון

הגדרות מערכת

החזק את **B**, ובחר **הגדרות > מערכת**.

תצוגה: הגדרת הבהירות והזמן הקצוב של התצוגה (**התאמה אישית של הגדרות תצוגה**, עמוד 63).

צלילים: מגדיר את עוצמת הקול של השעון ואת צליליו, כגון צלילי לחצנים ומערכת (**הגדרות צלילים**, עמוד 63).

רטט: להפעלה או כיבוי של הרטט ולהגדרת עוצמת הרטט.

מנהל הסוללה: מאפשר לך לנטר את השימוש בסוללה ולהפעיל את חיסכון בסוללה כדי להאריך את חי הסוללה (**הגדרות מנהל הסוללה**, עמוד 63).

קישוריות: מאפשר לך לשייך את הטלפון ולנהל את הטלפון ואת ההגדרות של Wi-Fi® (**הגדרות טלפון ו-Bluetooth**, עמוד 57).

תבנית: הגדרת יחידות המידה שמשמשות להצגת נתונים (**שינוי יחידות המידה**, עמוד 64).

הקלטת נתונים: להגדרת האופן שבו ההתקן מתעד נתוני פעילות. האפשרות להקלטה חכם (ברירת המחדל) מאפשרת הקלטות ממושכות יותר של פעילויות. האפשרות להקלטה של כל שנייה מספקת תיעודים מפורטים יותר של פעילויות, אך עלולה לרוקן את הסוללה במהירות גבוהה יותר.

סיסמה: מגדיר סיסמה בן ארבע ספרות כדי לאבטח את המידע האישי שלך כאשר השעון לא על פרק כף היד שלך (**הגדרת סיסמת השעון שלך**, עמוד 64).

נעילה אוטומטית: הגדרה זו מאפשרת לך לנעול את הלחצנים ומסך המגע באופן אוטומטי כדי למנוע לחיצות על לחצנים ומחוות החלקה על מסך המגע שמבוצעות בשוגג. השתמש באפשרות בזמן פעילות כדי לנעול את הלחצנים ומסך המגע במהלך פעילות מתוזמנת. אפשר ללחוץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את הנעילה של מסך המגע.

שפה: מגדיר את השפה המוצגת בשעון.

איפוס: מאפשר לך לאפס את הגדרות ברירת המחדל או לאפס ההגדרות (**איפוס כל הגדרות ברירת המחדל**, עמוד 69).

הערה: אם הגדרת ארנק™ Garmin Pay, שחזור של הגדרות ברירת המחדל גורם גם למחיקה של הארנק מההתקן.

עדכון תוכנה: אפשרות לבדוק אם קיימים עדכוני תוכנה.

אודות: הצגת מזהה היחידה, גרסת התוכנה, פרטי התקנה והסכם הרישיון.

התאמה אישית של הגדרות תצוגה

1 לחץ והחזק את **B**.

2 בחר **הגדרות > מערכת > תצוגה**.

3 הפעל את **גופנים גדולים** כדי להגדיל את גודל הטקסט במסך.

4 בחר **בהירות** כדי להגדיר את רמת הבהירות של המסך.

5 בחר **שימוש כללי** או **בזמן פעילות**.

6 בחר אפשרות:

- בחר **זמן קצוב** כדי להגדיר את משך הזמן שיעבור עד שהמסך יכבה.
- בחר **תמיד מופעל** כדי שהנתונים על פני השעון יישארו גלויים, וכדי להפחית את הבהירות ואת תאורת הרקע. אפשרות זו משפיעה על חיי הסוללה והתצוגה (**אודות צג AMOLED**, עמוד 65).
- בחר **מחווה** כדי להפעיל את המסך כאשר אתה מרים את הזרוע שלך ומפנה אותה כדי להביט בידך.
- בחר **רגישות** כדי לכוון את רגישות המחווה ולשנות את תדירות הפעלת התצוגה.
- בחר **בהחלפה לאדום** כדי להפוך את המסך לגווני אדום, מה שמאפשר שימוש בשעון בתנאי תאורה חלשה ושומר על ראיית לילה.

7 בחר **במהלך שינה > פרצוף שעון** כדי לבחור פני שעון בזמן שינה עם הגדרות מינימליות וכהות, או כדי להשאיר את פני השעון שמוגדרים כברירת מחדל בזמן חלון השינה שהוגדר.

הגדרות צלילים

החזק את **B**, ובחר **הגדרות > מערכת > צלילים**.

עוצמה: מגדיר עוצמה עבור קול וצלילי מערכת. אפשר גם לבחור באפשרות השתק כדי להשתיק את כל הצלילים.

צלילי מערכת: הפעלה או כיבוי של צלילי המערכת או רק במהלך פעילות.

צלילי לחצנים: הפעלה וכיבוי של צלילי הלחצנים.

הגדרות מנהל הסוללה

לחץ לחיצה ארוכה על **B**, ובחר **הגדרות > מערכת > מנהל הסוללה**.

חיסכון בסוללה: מכבה תכונות מסוימות להארכת חיי הסוללה.

% סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנוותרת בתור אחוזים.

סוללה שנוותרת: הצגה של עוצמת הסוללה הנוותרת בתור זמן.

שינוי יחידות המידה

תוכל להתאים אישית את יחידות המידה למרחק, קצב ומהירות, רום ועוד.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
 - 2 בחר **הגדרות** < **מערכת** < **תבנית**.
 - 3 בחר אפשרות.
- בחרי **יחידות** כדי להגדיר את יחידות המידה העיקריות של השעון.
 - בחר **קצב/מהירות** כדי להציג את הקצב או את המהירות שלך במיילים או בק"מ בזמן פעילות מתוזמנת.

הגדרת סיסמת השעון שלך

הודעה

אם תזין את הסיסמה שלך בצורה שגויה שלוש פעמים, השעון יינעל באופן זמני. לאחר חמישה ניסיונות שגויים, השעון ננעל עד לאיפוס את הסיסמה ביישום Garmin Connect™. אם לא שייכת את השעון לטלפון, השעון מוחק את הנתונים ומאפס להגדרות ברירת המחדל של היצרן לאחר חמישה ניסיונות שגויים.

באפשרותך להגדיר סיסמה לשעון כדי לאבטח את המידע האישי שלך כאשר השעון לא על פרק כף היד שלך. אם אתה משתמש בתכונה Garmin Pay™, השעון משתמש באותה סיסמה בת ארבע ספרות הנדרש לפתיחת הארנק שלך (Garmin Pay™, עמוד 31).

- 1 לחץ והחזק את **B**.
 - 2 בחר **הגדרות** < **מערכת** < **סיסמה** < **הגדר סיסמה**.
 - 3 הזן סיסמה בת ארבע ספרות.
- בפעם הבאה שתסיר את השעון מהיד, עליך להזין את הסיסמה לפני שתוכל להציג מידע כלשהו.

שינוי הסיסמה של השעון שלך

כדי לשנות את הסיסמה הנוכחית של השעון שלך, עליך לדעת אותה. אם שכחת את הסיסמה שלך או עשית יותר מדי ניסיונות עם הסיסמה השגויה, עליך לאפס אותה ביישום Garmin Connect™.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
 - 2 בחר **הגדרות** < **מערכת** < **סיסמה** < **שינוי סיסמה**.
 - 3 הזן את הסיסמה הנוכחית בת ארבע הספרות.
 - 4 הזן סיסמה חדשה בת ארבע ספרות.
- בפעם הבאה שתסיר את השעון מהיד, עליך להזין את הסיסמה לפני שתוכל להציג מידע כלשהו.

אזורי זמן

בכל פעם שאתה מפעיל את השעון ומקבל אותות לוויין או מסנכרן עם הטלפון החכם, השעון מזהה את אזור הזמן שלך ואת השעה הנוכחית באופן אוטומטי.

כיוול הברומטר

השעון כבר כויל בבית היצרן והשעון משתמש בכיוול אוטומטי בנקודת ההתחלה של ה-GPS כברירת מחדל. באפשרותך לכייל ידנית את הברומטר אם ידועים לך הגובה הנכון או לחץ גובה פני הים הנכון.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
 - 2 בחר **הגדרות** < **חיישני שעון** < **ברומטר**.
 - 3 בחר אפשרות:
- כדי להזין את הגובה או לחץ גובה פני הים הנכון (אופציונלי), בחר **ידני**.
 - כדי לכייל אוטומטית מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **השתמש ב-GPS**.

הגדרות Garmin Connect™

באפשרותך לשנות את הגדרות השעון מחשבון Garmin Connect שלך, באמצעות היישום Garmin Connect או אתר Garmin Connect. הגדרות מסוימות זמינות רק באמצעות חשבון Garmin Connect ולא ניתן לשנותן בשעון עצמו.

- מיישום Garmin Connect בחר את **••• התקני Garmin** ובחר בשעון שלך.
 - בווידג'ט ההתקנים ביישום Garmin Connect, בחר את השעון שלך.
- לאחר ביצוע התאמה אישית של ההגדרות, סנכרן את הנתונים שלך כדי להחיל את השינויים על השעון (שימוש ביישום Garmin Connect™, עמוד 57, שימוש ב-Garmin Connect™ במחשב שלך, עמוד 58).

פרטי ההתקן

אודות צג AMOLED

כברירת מחדל, הגדרות השעון ממוטבות לחיי סוללה וביצועים (הארכת חיי הסוללה, עמוד 69). תמונה קבועה, או "צריבה" של פיקסלים, היא התנהגות נורמלית בהתקני AMOLED. כדי להאריך את חיי הצג, עליך להימנע מלהציג תמונות סטטיות ברמת בהירות גבוהה לפרקי זמן ממושכים. כדי לצמצם את צריבת המסך, הצג מסדרה Venu® 3 series נכבה לאחר פרק הזמן שנבחר (התאמה אישית של הגדרות תצוגה, עמוד 63). באפשרותך לסובב את פרק כף היד לכיוון גופך, להקיש על מסך המגע או ללחוץ על לחצן כדי להעיר את השעון.

טעינת השעון

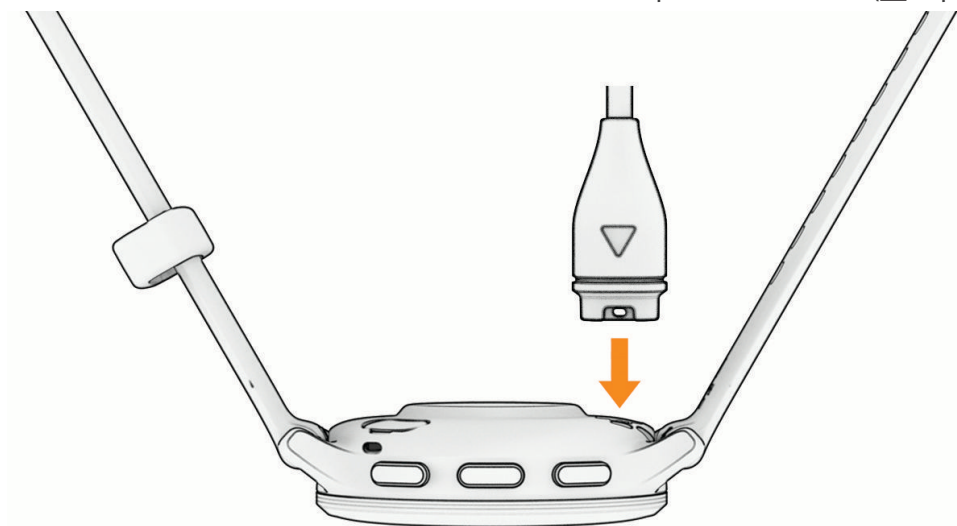
אזהרה ⚠

התקן זה מכיל סוללת ליתיום-יון. עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי (טיפול בהתקן, עמוד 66).

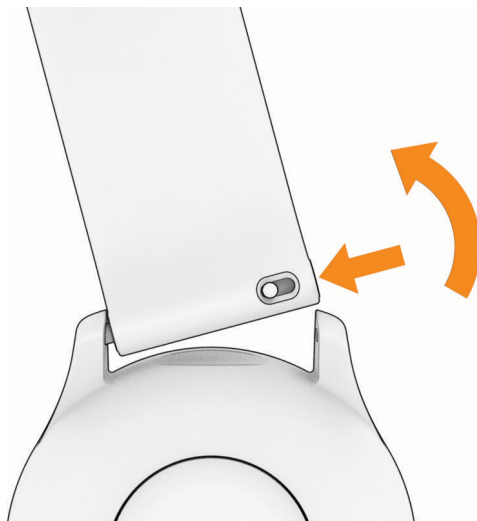
1 חבר את הכבל (הקצה ▲) ליציאת הטעינה בשעון.



2 חבר את הקצה השני של הכבל ליציאת טעינה של USB. השעון מציג את רמת הטעינה הנוכחית של הסוללה.

החלפת הרצועות

השעון תואם לרצועות סטנדרטיות לשחרור מהיר. ל-Venu® 3S יש רצועות ברוחב של 18 מ"מ ול-Venu 3 יש רצועות ברוחב של 22 מ"מ. 1 החלק את הפין לשחרור מהיר על פס השחרור כדי להסיר את הרצועה.



- 2 הכנס לשעון צד אחד של פס השחרור עבור הרצועה החדשה.
- 3 החלק את הפין לשחרור מהיר וישר את פס השחרור עם הצד הנגדי של השעון.
- 4 חזור על שלבים 1 עד 3 כדי להחליף את הרצועה השנייה.

הצגת פרטי התקן

ניתן להציג את מזהה היחידה, גרסת התוכנה, פרטי התקינה והסכם הרישיון.

- 1 לחץ והחזק את **B**.
- 2 בחר הגדרות > מערכת > אודות.

הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

התווית של ההתקן הזה מסופקת באופן אלקטרוני. התווית האלקטרונית עשויה לכלול פרטים בנוגע לתקינה, כגון מספרי הזיהוי שסופקו על-ידי רשות ה-FCC או סימוני תאימות אזוריים, וכן פרטי מוצר ופרטי רישוי רלוונטיים. לחץ לחיצה ארוכה על **B** במשך 10 שניות.

טיפול בהתקן

הודעה

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר. אל תלחץ על הלחצנים מתחת למים. אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן. אין להשתמש בחפצים קשים או חדים לצורך תפעול מסך המגע, שכן הדבר עלול לגרום לנזק. הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים שעלולים לגרום נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי. שטוף את ההתקן בסיסיות במי ברז לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חזקים אחרים. חשיפה ממושכת לאותם חומרים עלולה לפגוע במעטפת. הקפד שרצועת העור תישאר נקייה ויבשה. אל תשחה ואל תתקלח עם רצועת העור. חשיפה למים או לזיעה עלולה לפגוע ברצועת העור או לשנות את צבעה. השתמש ברצועות סיליקון כחלופה. אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

ניקוי השעון

⚠️ זהירות

משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בשעון, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את השעון והנח לעור שלך להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד שלך יותר על המידה.

הודעה

אפילו כמות קטנה של זעה או לחות עלולה לגרום לחלודה ברכיבים החשמליים כאשר ההתקן מחובר למטען. חלודה עלולה למנוע יכולת טעינה והעברת נתונים.

עצה: למידע נוסף, בקר באתר garmin.com/fitandcare.

1 שטוף במים או השתמש במטלית לחה ונטולת סיבים.

2 המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.

ניקוי רצועות העור

1 נגב את רצועות העור באמצעות בד יבש.

2 השתמש במרכז למוצרי עור כדי לנקות את רצועות העור.

עדכוני מוצרים

המכשיר שלך יחפש עדכונים באופן אוטומטי כשהוא מחובר אל Bluetooth® או אל Wi-Fi®. באפשרותך לבדוק אם קיימים עדכונים באופן ידני מהגדרות המערכת (**הגדרות מערכת, עמוד 63**). במחשב, התקן את **Garmin Express™** (garmin.com/express). בטלפון, התקן את היישום Garmin Connect™.

דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin®.

- עדכוני תוכנה
- מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
- רישום מוצר

הגדרת Garmin Express™

1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.

2 עבור לכתובת garmin.com/express.

3 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
חיי הסוללה	עד 14 ימים במצב 'שעון חכם' עבור Venu® 3 עד 10 ימים במצב 'שעון חכם' עבור Venu 3S
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 50°C (מ-4°F עד 122°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
תדרי רשת אלחוטית	2.4 GHz ב-17 dBm מרבי 13.56 MHz ב-40dBm מרבי
EU SAR Venu 3	12W.1 לק"ג בגוף, 36W.0 לק"ג בגפיים
EU SAR Venu 3S	94W.1 לק"ג בגוף, 45W.0 לק"ג בגפיים
דירוג עמידות במים	שחייה, 5 ATM ¹

מידע על חיי סוללה

חיי הסוללה בפועל תלויים בתכונות המופעלות בשעון, כמו מעקב אחר הפעילות, צמיד חיישן דופק, התראות בטלפון, GPS וחיישנים מחוברים.

מצב	חיי הסוללה של Venu® 3S	חיי הסוללה של Venu 3
מצב 'שעון חכם' עם מעקב אחר הפעילויות ודופק רציף בשורש כף היד	עד 10 ימים	עד 14 ימים
מצב שעון חכם עם חיסכון בסוללה	עד 20 ימים	עד 26 ימים
מצב GPS בלבד	עד 21 שעות	עד 26 שעות
מצב GPS של כל המערכות	עד 15 שעות	עד 20 שעות
מצב GPS של כל המערכות עם האזנה למוזיקה	עד 8 שעות	עד 11 שעות.
מצב תצוגה תמיד מופעל	עד חמישה ימים	עד חמישה ימים

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

פתרון בעיות

האם הטלפון שלי תואם לשעון?

השעון Venu® 3 series תואם לטלפונים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth.

למידע על תאימות Bluetooth, בקר באתר garmin.com/ble.

למידע על תאימות של פונקציונליות קול, בקר באתר garmin.com/voicefunctionality.

הטלפון אינו מתחבר לשעון

אם הטלפון לא מתחבר לשעון, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- כבה את הטלפון והשעון, והפעל אותם שוב בחזרה.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth® בטלפון.
- עדכן את היישום Garmin Connect™ לגרסה האחרונה.
- הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Connect ומההגדרות של Bluetooth בטלפון שלך, כדי לבצע שוב את תהליך השייך.
- אם קניית טלפון חדש, הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון שבכוונתך להפסיק להשתמש בו.
- קרב את הטלפון למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מהשעון.
- פתח את היישום Garmin Connect בטלפון, ובחר >>> < **התקני Garmin** < **הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שייך.
- מפני השעון, החזק את Ⓡ ובחר < **הגדרות** < **מערכת** < **קישוריות** < **טלפון** < **שייך את הטלפון**.

האוזניות שלי לא מתחברות לשעון

אם בעבר האוזניות שלך היו מחוברות לטלפון שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®, ייתכן שהן יתחברו לטלפון באופן אוטומטי במקום להתחבר לשעון. תוכל לנסות לבצע את העצות הבאות.

- כיבוי טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף לטלפון.
- בעת חיבור האוזניות לשעון, הישאר במרחק של 10 מטרים (33 רגל) מהטלפון.
- שייך האוזניות לשעון (**חיבור אוזניות Bluetooth®, עמוד 52**).

המוזיקה שלי מפסיקה או שהאוזניות שלי לא נשארות מחוברות

במהלך השימוש בשעון Venu® 3 series המחובר לאוזניות Bluetooth®, האות מגיע לעוצמה הגבוהה ביותר כאשר ישנו קו ראייה ישיר בין השעון לבין האנטנה של האוזניות.

- אם האות עובר דרך הגוף שלך, ייתכן שתחווה אובדן או שהאוזניות שלך יתנתקו.
- אם אתה לובש את שעון Venu 3 series על פרק היד השמאלי, ודא שהאנטנה של האוזניות נמצאת באוזן השמאלית.
- מכיוון שאוזניות משתנות בהתאם לדגם, עליך לנסות ללבוש את השעון על פרק היד השני.
- אם אתה משתמש ברצועות שעון ממתכת או מעור, באפשרותך לעבור לרצועות שעון מסיליקון כדי לשפר את עוצמת האותות.

השעון שלי בשפה לא נכונה

תוכל לשנות את השפה אם בטעות בחרת בשפה לא נכונה בשעון.

- 1 לחץ והחזק את Ⓡ.
- 2 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ובחר אותו.
- 3 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ובחר אותו.
- 4 גלול למטה לפריט העשירי ברשימה ובחר בו.
- 5 בחר את השפה הרצויה.

בשעון שלי מוצגת שעה שגויה

השעון מעדכן את השעה והתאריך כאשר הוא מסונכרן עם הטלפון או כאשר השעון קולט אותות GPS. במקרה של מעבר לאזור זמן שונה או מעבר לשעון קיץ, עליך לסנכרן את השעון כדי לקבל את השעה הנכונה.

- 1 החזק את Ⓡ, ובחר **שעונים** < **שעה**.
- 2 ודא שהאפשרות **אוטומטי** עבור **מקור שעה** מופעלת.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לסנכרן את הזמן עם הטלפון, בחר **סנכרון זמן**, והמתן לתחילת הסנכרון האוטומטי של השעון עם הטלפון.
 - כדי לסנכרן את הזמן באמצעות אותות לוויין, בחר **סנכרון זמן** < **השתמש ב-GPS**, צא החוצה אל אזור פתוח עם תצפית נקייה לשמיים, והמתן בזמן שהטלפון קולט אותות לוויין.

הדופק בשעון לא מדויק

למידע נוסף על חיישון הדופק, עבור אל garmin.com/hearttrate.

הארכת חיי הסוללה

ניתן להאריך את חיי הסוללה בכמה דרכים.

- הפעל את **חיסכון בסוללה** (**הגדרות מנהל הסוללה**, עמוד 63).
- הפסק את השימוש באפשרות **תמיד מופעל** לזמן הקצוב של התצוגה ובחר זמן קצוב קצר יותר עבור התצוגה (**התאמה אישית של הגדרות תצוגה**, עמוד 63).
- קצר את בהירות התצוגה (**התאמה אישית של הגדרות תצוגה**, עמוד 63).
- עבור ממצב פרצוף שעון בזמן אמת לפרצוף שעון עם רקע סטטי (**שינוי פרצוף השעון**, עמוד 23).
- כבה את טכנולוגיית Bluetooth® כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (**השבתת חיבור Bluetooth® לטלפון**, עמוד 55).
- כבה מעקב אחר פעילות (**הגדרות מעקב אחר פעילות**, עמוד 36).
- הגבל את סוג התראות הטלפון (**ניהול התראות**, עמוד 55).
- הפסק לשדר נתוני דופק להתקני Garmin® משויכים (**שידור נתוני דופק להתקני Garmin®**, עמוד 42).
- כבה את צמיד חיישן הדופק (**כיוונון של צמיד חיישן הדופק**, עמוד 43).
- כבה קריאות אוטומטיות של אוקסימטר דופק (**שינוי מצב המעקב אחר אוקסימטר דופק**, עמוד 45).

הפעלה מחדש של השעון

אם השעון מפסיק להגיב, ייתכן שעליך להפעיל אותו מחדש.

הערה: הפעלה מחדש של השעון עלולה לגרום למחיקה של הנתונים או ההגדרות שלך.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **A** במשך 15 שניות.

השעון יכבה.

2 לחץ לחיצה ארוכה על **A** במשך שנייה אחת כדי להפעיל את השעון.

איפוס כל הגדרות ברירת המחדל

לפני איפוס של כל הגדרות ברירת המחדל, מומלץ לסנכרן את השעון עם אפליקציית Garmin Connect™ כדי להעלות את נתוני הפעילות. באפשרותך לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן.

1 לחץ והחזק את **B**.

2 בחר **הגדרות** < **מערכת** < **איפוס**.

3 בחר אפשרות:

- כדי לאפס את כל הגדרות השעון להגדרות ברירת המחדל של היצרן, כולל נתוני פרופיל המשתמש, אך לשמור את היסטוריית הפעילות היישומים וקבצים שהורדו, בחר **אפס להגדרות ברירת המחדל**.

- כדי לאפס את כל הגדרות השעון להגדרות ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל המידע וההיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות**.

הערה: אם הגדרת ארנק Garmin Pay™, אפשרות זו מוחקת את הארנק מהשעון. אם בשעון שלך מאוחסנת מוזיקה, אפשרות זו מוחקת את המוזיקה המאוחסנת.

השגת אותות לוויין

ייתכן שלשעון יידרש קו ראייה ישיר לשמיים, ללא מכשולים, לקבלת אותות לוויין.

1 צא החוצה לשטח פתוח.

הפנה את חזית השעון כלפי השמיים.

2 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30 עד 60 שניות.

שיפור קליטת לוויין GPS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את ההתקן עם חשבון Garmin®.
 - חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB ואפליקציית Garmin Express™.
 - סנכרן את ההתקן שלך עם אפליקציית Garmin Connect™ באמצעות טלפון התואם ל-Bluetooth®.
 - חבר את ההתקן לחשבון Garmin באמצעות רשת Wi-Fi אלחוטית.
- בזמן שאתה מחובר לחשבון Garmin, ההתקן מוריד נתוני לוויין שהצטברו במשך כמה ימים כדי שיוכל לאתר אותות לוויין במהירות.
- צא עם ההתקן החוצה לאזור פתוח, הרחק מעצים ומבניינים גבוהים.
 - הישאר במקומך למשך כמה דקות.

מעקב אחר פעילויות

למידע נוסף על דיוק מעקב אחר פעילויות, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

אם נדמה לך כי ספירת הצעדים מדויקת, נסה את העצות הבאות.

- לבש את השעון על פרק כף היד הלא דומיננטית.
 - שא את השעון בכיס כאשר אתה דוחף עגלת טיול או מכסחת דשא.
 - שא את השעון בכיס כאשר נעשה שימוש בידיים או בזרועות בלבד בפעילות.
- הערה:** ייתכן שהשעון יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

- השעון משתמש בברומטר פנימי כדי למדוד את השינויים בגובה בזמן שאתה עולה במדרגות. כל קומה שאתה מטפס שווה ל-3 מטרים (10 רגל).
- חפש את חורי הברומטר הקטנים בגב השעון, ליד מגעי הטעינה, ונקה את האזור מסביב למגעי הטעינה.
 - חסימה של חורי הברומטר עשויה להשפיע על ביצועי הברומטר. ניתן לשטוף את השעון במים כדי לנקות את האזור.
 - לאחר הניקוי, המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.
 - אל תאחוז במעקה ואל תדלג על מדרגות כשאתה מטפס.
 - כאשר נושבת רוח חזקה, כסה את השעון מתחת לשרוולים או לז'קט מכיוון שמשבי רוח חזקים עשויים לגרום לקריאות בלתי יציבות של החיישן.

יציאה ממצב הדגמה

מצב הדגמה מראה תצוגה מקדימה של התכונות בשעון שלך.

1 לחץ במהירות **B** שמונה פעמים.

2 בחר ✓.

קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
 - כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק Garmin® שלך.
 - עבור לכתובת www.garmin.com/ataccuracy.
- זהו לא התקן רפואי. תכונת אוקסימטר הדופק אינה זמינה בכל המדינות.

שדות נתונים

חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+® כדי שניתן יהיה להציג נתונים.

% דופק מרבי ממוצע: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור הפעילות הנוכחית.

% מדופק מרבי: אחוז מהדופק המרבי.

% מדופק מרבי בהקפה: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה הנוכחית.

% מדופק מרבי הקפה אחרונה: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

% מדופק מרבי לתנועה: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור התנועה הנוכחית.

% מדופק מרבי לתנועה אחרונה: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

24 שעות מיני: הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.

24 שעות מקסי: הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.

Body Battery: השתתפות במשחקים. כמות מצבורי האנרגיה שנותרו לך לשארית היום.

SWOLF בבריכה אחרונה: ציון ה-SwOLF בבריכה האחרונה שהושלמה.

SwOLF במרווח: ציון ה-SwOLF הממוצע במרווח הנוכחי.

SwOLF במרווח אחרון: ציון ה-SwOLF הממוצע במרווח האחרון שהושלם.

אזור דופק: הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).

בריכות: מספר הבריכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית.

בריכות במרווח: מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.

גובה: הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.

דופק: הדופק שלך בפעימות לשנייה (bpm). ההתקן חייב להיות מחובר לחיישן דופק תואם.

דופק בהקפה: הדופק הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

דופק בהקפה אחרונה: הדופק הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

דופק בתנועה: הדופק הממוצע בתנועה הנוכחית.

דופק בתנועה אחרונה: הדופק הממוצע עבור התנועה האחרונה שהושלמה.

דופק ממוצע: הדופק הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

דחיפות: מספר דחיפות כיסא הגלגלים בפעילות הנוכחית.

דחיפות בהקפה: מספר דחיפות כיסא הגלגלים בהקפה הנוכחית.

דקות אינטנסיביות גבוהה: מספר כולל של דקות אינטנסיביות גבוהה.

דקות אינטנסיביות מתונה: מספר דקות של אינטנסיביות מתונה.

דקות בסה"כ: מספר כולל של דקות אינטנסיביות.

הגדר טיימר: הזמן שלקח הביצוע של סט האימון הנוכחי במהלך פעילות אימון כוח.

הקפות: מספר ההקפות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.

זמן באזור: הזמן שחלף בכל אזור דופק או אזור כוח.

זמן הקפה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה הנוכחית.

זמן הקפה אחרונה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

זמן הקפה ממוצע: משך ההקפה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

זמן התנועה האחרונה: משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.

זמן מרווח: משך הזמן בשעון העצר עבור המרווח הנוכחי.

זמן פעילות: הזמן הכולל של התנועה הפעילה עבור הפעילות הנוכחית.

זמן שחייה: זמן השחייה עבור הפעילות הנוכחית, לא כולל זמן מנוחה.

זמן שעבר: סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את הטיימר ורץ במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את הטיימר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את הטיימר ורץ במשך 20 דקות, סך כל הזמן שיתועד יהיה 35 דקות.

זמן תנוחה: משך הזמן בשעון העצר עבור התנוחה הנוכחית.

זמן תנוחה ממוצע: זמן התנוחה הממוצע לפעילות הנוכחית.

זמן תנועה: משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה הנוכחית.

זמן תנועה אחרונה: משך הזמן בשעון העצר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.

זמן תנועה ממוצעת: משך התנועה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

זריחה: שעת הזריחה על סמך מיקום ה-GPS.

חזרות: מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.

חזרות בסבב האחרון: מספר החזרות בסבב האחרון של הפעילות.

טווח eBIKE: המרחק המשוער שאתה יכול לעבור על סמך הגדרות eBike הנוכחיות ועוצמת הסוללה הנוכחית.

טיימר: משך הזמן בשעון העצר עבור הפעילות הנוכחית.

טיימר: הזמן הנוכחי בטיימר הפעילות.

טמפרטורה: הטמפרטורה באוויר. חום הגוף שלך משפיע על חיישן הטמפרטורה. ההתקן שלך מוכרח להיות מחובר לחיישן **tempe™** כדי שנתונים אלה יופיעו.

ירידה כוללת: סך כל הגובה שירדת במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.

כוח: הריצה והרכיבה על אופניים. תפוקת הכוח המרבית בוואט.

כוח בהקפה: תפוקת הכוח הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

כוח ממוצע: תפוקת הכוח הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

כיוון תנועה: הכיוון שאליו אתה פונה.

מהיר: מהירות ההליכה הנוכחית.

מהירות אנכית: עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

מהירות הקפה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

מהירות הקפה אחרונה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מהירות ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות מרבית: המהירות המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות תנועה: המהירות הממוצעת עבור התנועה הנוכחית.

מהירות תנועה אחרונה: המהירות הממוצעת עבור התנועה האחרונה שהושלמה.

ממוצע SWOLF: ציון ה-SWOLF הממוצע עבור הפעילות הנוכחית. ציון ה-SwOLF שלך הוא סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (**מילון מונחים בשחייה, עמוד 11**).

ממוצע מרחק/תנועה: המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות/בריכה: מספר התנועות הממוצע של בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לדקה: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לדקה: ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

מרחק: המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.

מרחק/תנועות בהקפה: ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.

מרחק/תנועות בהקפה אח': ספורט חתירה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק בכל תנועה: המרחק שעברת בכל תנועה.

מרחק בתנועה אחר': המרחק שעבר עבור התנועה האחרונה שהושלמה.

מרחק הקפה: המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.

מרחק הקפה אחרונה: המרחק שעבר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק מרווח: המרחק שעבר עבור המרווח הנוכחי.

מרחק תנועה: המרחק שעבר עבור התנועה הנוכחית.

מתח: רמת המתח הנוכחית שלך.

סבבים: מספר קבוצות האימון המבוצעות בפעילות, כגון קפיצה בחבל.

סוג תנועות בבריכה אחרונה: סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

סוג תנועות במרווח: הסוג הנוכחי של התנועות במרווח.

סוללת eBike: עוצמת הסוללה הנוכחית של eBike.

עוצמת המשחק: השתתפות במשחקים. הכוח המשוער שנותר במהלך הפעילות הנוכחית.

עלייה כוללת: סך כל הגובה שעלית במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.

צעדים: מספר הצעדים במהלך הפעילות הנוכחית.

צעדים בהקפה: מספר הצעדים במהלך ההקפה הנוכחית.

קומות בדקה: מספר הקומות שטיפסת בדקה.

קומות שטיפסת: המספר הכולל של קומות שטיפסת היום.

קומות שירדת: המספר הכולל של קומות שירדת היום.

קלוריות: כמות סך כל הקלוריות שנשרפו.

ק ממוצ' 500 מ: קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר לפעילות הנוכחית.

קצב: הקצב הנוכחי.

קצב ב-500 מ': קצב חתירה נוכחי ב-500 מטר.

קצב ב-500 מ' בהקפה: קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר להקפה הנוכחית.

קצב בריכה אחרונה: הקצב הממוצע עבור הבריכה האחרונה שהושלמה.

קצב הקפה: הקצב הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

קצב הקפה אחרונה: הקצב הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב הקפה אחרונה ב-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר להקפה האחרונה.

קצב ממוצע: הקצב הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

קצב מרווח: הקצב הממוצע עבור המרווח הנוכחי.

קצב נשימה: קצב הנשימה שלך בנשימות לדקה (brpm).

קצב תנועה ממוצע: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.

קצב תנועות: מספר תנועות בדקה (spm).

קצב תנועות: הקצב הממוצע עבור התנועה הנוכחית.

קצב תנועות אחרון: הקצב הממוצע עבור התנועה האחרונה שהושלמה.

קצב תנועות בבריכה אחרונה: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

ראשי: השתתפות במשחקים. מסך נתוני האימונים הראשי.

שעה ביום: השעה ביום על סמך המיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ).

שקיעה: שעת השקיעה על סמך מיקום ה-GPS.

תנועות: מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

תנועות: המספר הכולל של התנועות שהושלמו בזמן הפעילות הנוכחית.

תנועות/בריכה במרווח: מספר התנועות הממוצע של בריכה במהלך המרווח הנוכחי.

תנועות בבריכה אחרונה: מספר התנועות הכולל בבריכה האחרונה שהושלמה.

תנועות לדקה: אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הארכובה. ההתקן שלך מוכרח להיות מחובר לאבזר מדידת הסיבוב כדי שנתונים אלה יופיעו.

תנועות לדקה: ריצה. צעדים בדקה (ימין ושמאל).

תנועות לדקה בהקפה: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.

תנועות לדקה בהקפה: ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.

תנועות לדקה בהקפה אחרונה: אופניים. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות לדקה בהקפה אחרונה: ריצה. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של VO2 מרבי משוער לפי גיל ומין. VO2 מרבי אינו זמין בזמן שהשעון נמצא במצב 'כיסא גלגלים'.

גברים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	4.55	54	5.52	9.48	7.45	1.42
מצוין	80	1.51	3.48	4.46	4.43	5.39	7.36
טוב	60	4.45	44	4.42	2.39	5.35	3.32
סביר	40	7.41	5.40	5.38	6.35	3.32	4.29
חלש	40-0	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

נשים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	6.49	4.47	3.45	1.41	8.37	7.36
מצוין	80	9.43	4.42	7.39	7.36	33	9.30
טוב	60	5.39	8.37	3.36	33	30	1.28
סביר	40	1.36	4.34	33	1.30	5.27	9.25
חלש	40-0	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute®. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.CooperInstitute.org.

גודל גלגל והיקף

ברכיבה על אופניים, חיישן המהירות מזהה באופן אוטומטי את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות. גודל הצמיג לרכיבה על אופניים מסומן משני צידי הצמיג. ניתן למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוני שזמינים באינטרנט.

הגדרות סמלים

ייתכן שסמלים אלה יופיעו בהתקן אן בתוויות האביזרים.



© 2023 Garmin Ltd. או החברות הבנות שלה.

Garmin®, הלוגו של **Garmin**, **ANT+™**, **Venu™** הם סימנים מסחריים של **Garmin Ltd.** או של חברות הבת שלה הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. **"Garmin Express™"**, **"Garmin Connect™"**, **"Garmin AutoShot™"**, **"Firstbeat Analytics™"**, **"Connect IQ™"**, **"Body Battery™"**, **"Health Snapshot™"**, **"Garmin Pay™"**, **"Garmin Messenger™"**, **"Garmin Golf™"**, **"GameOn™"**, **"Index™"**, **"HRM-Pro™"**, **"HRM-Fit™"**, **"Rally™"**, **"tempe™"**, וגם **"Vector™"** הם סימנים מסחריים של **Garmin Ltd.** או של חברות בנות שלה. אין להשתמש בסימנים המסחריים ללא רשות מפורשת של **Garmin**.

Android™ הוא סימן מסחרי של Google LLC, iPhone®, Apple® ו-iTunes הם סימנים מסחריים של Apple Inc. שרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סמלי הלוגו וסימן המילה של BLUETOOTH הם בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc., וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. iOS הוא סימן מסחרי רשום של Apple Inc. במסגרת רישיון Iridium הוא סימן מסחרי רשום של Iridium Satellite LLC. Overwolf הוא סימן מסחרי של Overwolf Ltd. Wi-Fi הוא סימן רשום של Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® הוא סימן מסחרי רשום של Microsoft Corporation. הארצות הברית ובמדינות אחרות. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

למוצר יש אישור ANT+®. לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים, בקר בכתובת www.thisisant.com/directory.

M/N: A04542, A04543