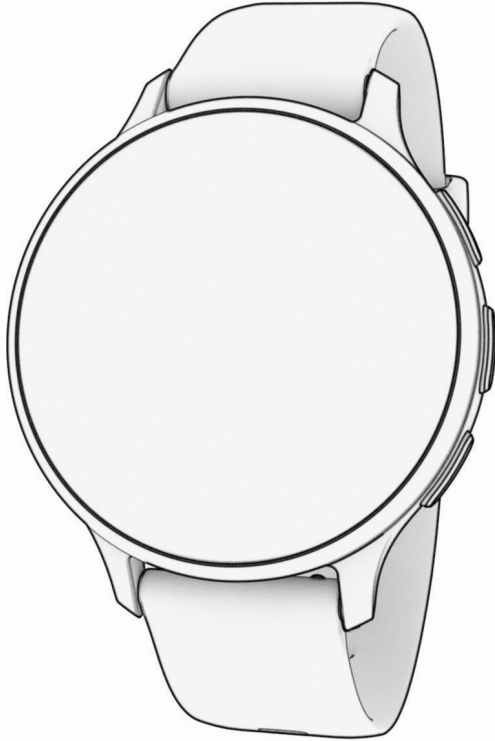


GARMIN®

venu® 3 serisi



Kullanım
Kılavuzu

İçindekiler

Giriş..... 6

Genel Bilgiler.....	6
Dokunmatik Ekran İpuçları.....	6
Dokunmatik Ekranın Kilitlenmesi ve Açılması.....	6
Simgeler.....	7
Saatinizi Ayarlama.....	7

Uygulamalar ve Etkinlikler..... 8

Etkinlik Başlatma.....	8
Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları....	8
Etkinlik Durdurma.....	8
Etkinlik Değerlendirme.....	8
Kapalı Mekan Etkinlikleri.....	8
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme.....	9
Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme.....	9
Meditasyon Etkinliği Kaydetme.....	10
Nefes Egzersizi Etkinliklerini Kaydetme.....	10
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme.....	10
Oyun.....	10
Havuzda Yüzme.....	11
Dış Mekan Etkinlikleri.....	12
Koşma.....	12
Bisiklet Sürme.....	12
Açık Denizde Yüzme.....	13
Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği Kaydetme.....	13
Kayak Pistlerinizi Görüntüleme.....	13
Golf.....	13
Golf Oynama.....	13
Golf Menüsü.....	14
Bayrak Direği Yönünü Görüntüleme.....	15
Bayrak Direği Konumunu Değiştirme.....	15
Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme.....	15
Tehlikeleri Görüntüleme.....	15
Garmin AutoShot™ Özelliği ile Bir Vuruşu Ölçme.....	16
Skor Tutma.....	16

Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme.....	17
Tur Özeti Görüntüleme.....	17
Bir Turu bitirme.....	17
Golf Sopası Listenizi Özelleştirme... ..	18
Golf Ayarları.....	18
Health Snapshot™	18
Özel bir Etkinlik Ekleme.....	18
Uygulamalar.....	18
Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme.....	20
Etkinlikler ve Uygulama Ayarları.....	20
Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	22
Etkinlik Uyarıları.....	22
Auto Lap®	23
Auto Pause® Özelliğini Kullanma.....	23
Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma.....	23
GPS Ayarını Değiştirme.....	23

Görünüş..... 25

Saat Görünümünü Ayarları.....	25
Saat Yüzünü Değiştirme.....	25
Görünümler.....	25
Görünümlerin Görüntülenmesi.....	27
Body Battery™	27
Kalp Hızı Değişkenliği Durumu.....	28
Stres Seviyesi Görünümünü Kullanma.....	29
Toparlanma Süresi.....	29
Kadın Sağlığı.....	30
Sıvı Tüketimi Takibi.....	31
Hava Durumu Konumunu Güncelleme.....	32
Sıcaklık ve Basınç Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	32
Alternatif Saat Dilimleri Ekleme.....	32
Jet Lag Danışmanının Kullanımı.....	32
Varia™ Kamera Kontrollerini Kullanma.....	32
Kontroller.....	33
Kontroller Menüsünü Özelleştirme..	34
Sabah Raporu.....	34
Sabah Raporunuzu Özelleştirme.....	34
Kısayol Ayarlama.....	34
Garmin Pay™	34
Garmin Pay™ Cihazınızı Oluşturma..	34

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma.....	35
Garmin Pay™ Cüzdanınıza bir Kart Ekleme.....	35
Garmin Pay™ Şifrenizi Değiştirme....	35

Antrenman..... 37

Birleşik Antrenman Durumu.....	37
Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme.....	37
Etkinlik İzleme.....	37
Otomatik Hedef.....	37
Hareket Uyarısını Kullanma.....	38
Uyku İzleme.....	38
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	38
Move IQ®	39
Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme...	39
Etkinlik İzleme Ayarları.....	39
Antrenmanlar.....	39
Antrenman Başlatma.....	39
Garmin Connect™ Uygulamasından Antrenman İzleme.....	40
Garmin Connect™ Antrenman Planlarını Kullanma.....	40
Sağlık ve Zindelik Ayarları ve Uyarıları.....	41

Geçmiş..... 42

Geçmiş Kullanma.....	42
Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme.....	42
Kişisel Rekorlar.....	42
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme...	42
Kişisel Rekorları Silme.....	42
Veri Toplamalarını Görüntüleme.....	43
Geçmiş Silme.....	43

Kalp Hızı Özellikleri..... 44

Bilekten Kalp Hızı.....	44
Saati Takma.....	44
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları.....	44
Kalp Hızı Görünümünü Görüntüleme.....	44
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları.....	45

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama.....	45
Kalp Hızını Garmin® Cihazlarına Yayınlama.....	45
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma.....	46
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	46
Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama....	46
Fitness Hedefleri.....	46
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları....	47
VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında.....	47
VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme.....	47
Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi.....	48
Nabız Oksimetresi.....	48
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	48
Nabız Oksimetresi İzleme Modunu Değiştirme.....	48
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları.....	49

Navigasyon..... 50

Konumunuzu Kaydetme.....	50
Bir Konumu Silme.....	50
Kayıtlı Bir Konuma Navigasyon.....	50
Başlangıç Noktasına Geri Dönme.....	50
Navigasyonu Durdurma.....	50
Pusula.....	51
Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme.....	51

Kablosuz Sensörler..... 52

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme....	52
Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu Temposu ve Mesafe.....	53
Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları.....	53
Koşu Gücü.....	53
Koşu Gücü Ayarları.....	53
Koşu Dinamikleri.....	53
Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamiği Verileri.....	54
İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma.....	54
Hız Sensörünü Kalibre Etme.....	54
Güç Ölçerlerle Antrenman Yapma.....	54
Durumsal Farkındalık.....	55

tempe™	55	Garmin Connect™	63
Kullanıcı Profili.....	56	Connect IQ Özellikleri.....	65
Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	56	Garmin Messenger™ Uygulaması....	65
Cinsiyet Ayarları.....	56	Garmin Golf™ Uygulaması.....	66
Tekerlekli Sandalye Modu.....	56	Güvenlik ve İzleme Özellikleri.....	67
Müzik.....	57	Acil Durum Kişileri Ekleme.....	67
Kişisel Ses İçeriği İndirme.....	57	Kaza Algılama.....	67
Üçüncü Taraf Sağlayıcılara		Kaza Algılamayı Açma ve	
Bağlanma.....	57	Kapatma.....	67
Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses		Yardım İsteme.....	68
İçeriği İndirme.....	57	LiveTrack Özelliğini Açma.....	68
Üçüncü Taraf Sağlayıcıların		Kişi Ekleme.....	68
Bağlantısını Kesme.....	57	Saatler.....	69
Bluetooth® Kulaklığını Bağlama.....	58	Alarm Ayarlama.....	69
Müzik Dinleme.....	58	Alarm Silme.....	69
Müzik Çalma Kontrolleri.....	58	Kronometreyi Kullanma.....	69
Bağlantı.....	60	Geri Sayım Süreölçerini Başlatma.....	69
Telefon Bağlantısı Özellikleri.....	60	Saati GPS ile Senkronize Etme.....	69
Telefonunuzu Eşleştirme.....	60	Saati Manuel Olarak Ayarlama.....	69
Bildirimleri Görüntüleme.....	60	Saati Özelleştirme.....	70
Özelleştirilmiş Bir Kısa Mesajla		Sistem Ayarları.....	70
Cevaplama.....	60	Ekran Ayarlarını Özelleştirme.....	70
Saatten Arama Yapma.....	60	Ses Ayarları.....	70
Gelen Telefon Araması Alma.....	61	Pil Yöneticisi Ayarları.....	71
Etkinlik Sırasında Sesli İstem		Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	71
Oynatma.....	61	Saatinizin Şifresini Belirleme.....	71
Bildirimleri Yönetme.....	61	Saat Dilimleri.....	71
Bluetooth® Bildirimlerini		Barometreyi Kalibre Etme.....	71
Etkinleştirme.....	61	Garmin Connect™ Ayarları.....	71
Bluetooth® Akıllı Telefon Bağlantısını		Cihaz Bilgileri.....	73
Kapatma.....	62	AMOLED Ekran Hakkında.....	73
Sesli Asistan Kullanımı.....	62	Saati Şarj Etme.....	73
Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve		Kayışları Değiştirme.....	73
Kapatma.....	62	Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	74
Telefonunuzu Bulma.....	62	E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk	
GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir		Bilgilerini Görüntüleme.....	74
Telefonu Bulma.....	62	Cihaz Bakımı.....	74
Rahatsız Etmeyin Modunu		Saati Temizleme.....	74
Kullanma.....	63	Deri Kayışları Temizleme.....	75
Wi-Fi® Bağlantı Özellikleri.....	63	Ürün Güncellemeleri.....	75
Wi-Fi® Ağına Bağlanma.....	63	Garmin Express™ Uygulamasını	
Telefon ve Bluetooth® Ayarları.....	63	Ayarlama.....	75
Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar		Teknik Özellikler.....	75
Uygulamaları.....	63		

Informações de Radiocomunicação.....	0
Pil Ömrü Bilgileri.....	75

Sorun Giderme..... 76

Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	76
Telefonum, saate bağlanmıyor.....	76
Kulaklığım saate bağlanmıyor.....	76
Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor.....	76
Saatim yanlış dile ayarlanmış.....	76
Saatim, doğru saati göstermiyor.....	76
Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil..	77
Pil Ömrünü Artırma.....	77
Saati Yeniden Başlatma.....	77
Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama.....	77
Uydu Sinyallerini Alma.....	77
GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma....	77
Etkinlik İzleme.....	78
Adım sayım doğru olmayabilir.....	78
Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir.....	78
Demo Modundan Çıkış.....	78
Daha Fazla Bilgi Alma.....	78

Ek..... 79

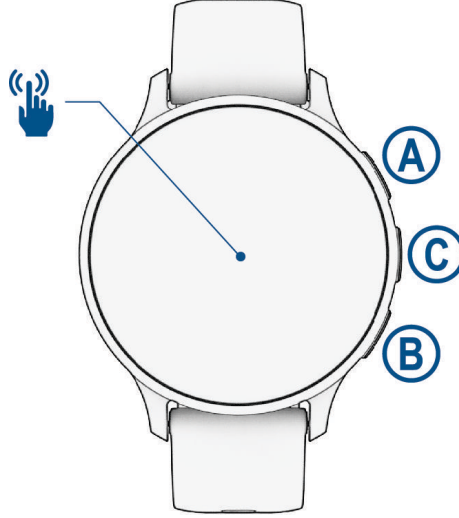
Veri Alanları.....	79
VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri.....	81
Tekerlek Boyutu ve Çevresi.....	82
Sembol Açıklamaları.....	82

Giriş

⚠ UYARI

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

Genel Bilgiler



- Ⓐ **İşlem düğmesi:** Saati açmak için 2 saniye basılı tutun. Etkinlikler ve uygulamalar menüsünü açmak için basın. Güç de dahil olmak üzere kontroller menüsünü görüntülemek için 2 saniye basılı tutun. Yardım istemek için saat 3 defa titreyene kadar basılı tutun (*Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 67*).
- Ⓑ **Geri düğmesi:** Bir etkinlik esnası dışında önceki ekrana geri dönmek için basın. Etkinlik sırasında yeni bir tur işaretlemek, yeni bir tekrar seti ya da hareket başlatmak veya antrenmanın bir sonraki aşamasına geçmek için basın. Saat ayarları menüsünü ve geçerli ekranın seçeneklerini görüntülemek için basılı tutun.
- Ⓒ **Özel/Sesli Asistan düğmesi:** Özel kısayol özelliğini görüntülemek için basın (*Kısayol Ayarlama, sayfa 34*). Telefonunuzdaki sesli asistanı etkinleştirmek için basılı tutun.
- 👉 **Dokunmatik ekran:** Kanallar, özellikler ve menüler arasında gezinmek için yukarı, aşağı, sola veya sağa kaydırın (*Dokunmatik Ekran İpuçları, sayfa 6*).

Dokunmatik Ekran İpuçları

- Listeler ve menüler arasında gezinmek için yukarı veya aşağı sürükleyin.
- Hızlıca gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Bir öğe seçmek için dokununuz.
- Saati uyandırmak için dokununuz.
- Saatteki görünüm arasında gezinmek için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.
- Varsa ek bilgileri görüntülemek için görünüme dokununuz.
- Önceki ekrana dönmek için sağa kaydırın.
- Varsa görünüm veya menü gibi bağlamsal bilgileri görüntülemek için saat görünümündeki bir öğeye dokununuz ve basılı tutunuz.
- Bir etkinlik sırasında bir sonraki veri ekranını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Bir etkinlik sırasında saat görünümünü ve görünümü görüntülemek için sağa, etkinlik veri alanlarına geri dönmek için ise sola kaydırın.
- Bir etkinlik seçtikten sonra bu etkinliğin ayarlarını ve seçeneklerini görüntülemek için yukarı kaydırın.
- Mevcut olduğunda ⬆ öğesini seçin veya ek menü seçeneklerini görüntülemek için yukarı kaydırın.
- Her bir menü seçimini ayrı ayrı gerçekleştirin.

Dokunmatik Ekranın Kilitlenmesi ve Açılması

Ekranı yanlışlıkla dokunmayı önlemek için dokunmatik ekranı kilitleyebilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsünü özelleştirebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 34*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **A** ögesini basılı tutun.
- 2  simgesini seçin.
Dokunmatik ekran kilitlenir ve kilit kaldırılana kadar dokunmalara yanıt vermez.
- 3 Dokunmatik ekranın kilidini kaldırmak için herhangi bir tuşu basılı tutun.

Simgeler

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

Uyumlu sensörlerin tam listesi için bkz. *Kablosuz Sensörler, sayfa 52*.

	Telefon bağlantısı durumu
	Kalp hızı monitörü durumu
	LiveTrack durum
	Hız sensörü durumu
	Tempo sensörü durumu
	Varia™ bisiklet lambası durumu
	Varia bisiklet radarı durumu
	Akıllı antrenman cihazı durumu
	Güç ölçer durumu
	tempe™ sensör durumu

Saatinizi Ayarlama

Venu® 3 series özelliklerinden en iyi şekilde yararlanmak için bu görevleri tamamlayın.

- Garmin Connect™ uygulamasını kullanarak saatinizi telefonunuzla eşleştirin (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 60*).
- Yazılım güncellemelerini kontrol edin (*Sistem Ayarları, sayfa 70*).
En iyi deneyim için saatinizdeki yazılımı güncel tutmanız gerekir. Yazılım güncellemeleri gizlilik, güvenlik ve özelliklerle ilgili değişiklikler ve geliştirmeler sunar.
- Wi-Fi® ağlarını ayarlayın (*Wi-Fi® Ağına Bağlanma, sayfa 63*).
- Müziği ayarlayın (*Müzik, sayfa 57*).
- Garmin Pay™ cüzdanınızı ayarlayın (*Garmin Pay™ Cihazınızı Oluşturma, sayfa 34*).
- Güvenlik özelliklerini ayarlayın (*Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 67*).
- Kullanıcı profilinizi ayarlayın (*Kullanıcı Profili, sayfa 56*).
- Sesli asistanı kullanmaya dair ipuçları için garmin.com/voicefunctionality/tips adresine gidin.

Uygulamalar ve Etkinlikler

Saatinizde birçok önceden yüklenmiş uygulama ve etkinlik mevcuttur.

Uygulamalar: Uygulamalar, saatiniz için konumunuzu kaydetme veya saatinizden birini arama gibi etkileşimli özellikler sağlar ([Uygulamalar, sayfa 18](#)).

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

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

Connect IQ™ Uygulamaları: Connect IQ uygulamasından uygulamalar yükleyerek saatinize özellik ekleyebilirsiniz ([Connect IQ™ Özelliklerini İndirme, sayfa 65](#)).

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse).

- 1  öğesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılanlarınızdan bir etkinlik seçin.
 -  öğesini seçin ve genişletilmiş etkinlik listesinden bir etkinlik seçin.
- 3 Etkinlik GPS sinyalleri alınmasını gerektiriyorsa gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin ve saat hazır olana kadar bekleyin.

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

Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce saati şarj edin ([Saati Şarj Etme, sayfa 73](#)).
- Turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için  simgesine basın.
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın ([Dokunmatik Ekranın Kilitlenmesi ve Açılması, sayfa 6](#)).

Etkinlik Durdurma

- 1  öğesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  öğesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  öğesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  öğesine basın.

Etkinlik Değerlendirme

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Belirli etkinlikler için öz değerlendirme ayarını özelleştirebilirsiniz ([Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme, sayfa 39](#)).

- 1 Bir etkinliği tamamladıktan sonra  öğesini seçin ([Etkinlik Durdurma, sayfa 8](#)).
- 2 Etkinlik sırasında nasıl hissettiğinizi seçin.
- 3 Hissedilen eforunuza karşılık gelen bir sayı seçin.

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

Değerlendirmeleri Garmin Connect™ uygulamasında görüntüleyebilirsiniz.

Kapalı Mekan Etkinlikleri

Saat, kapalı mekandaki bir pistte koşma ya da sabit bir bisikleti veya iç mekan destek cihazını kullanma gibi kapalı mekanlarda yapılan antrenmanlarda kullanılabilir. GPS, kapalı mekan aktiviteleri için kapalıdır ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 20](#)).

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

İPUCU: Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür.

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

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

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

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 **Güç** öğesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** öğesine basın.
- 4 İlk setinize başlayın.
Varsayılan olarak saat, tekrarlarınızı sayar. Tekrar sayınız, en az dört tekrar yaptıktan sonra görüntülenir. Tekrarları sayma seçeneğini etkinlik ayarlarından devre dışı bırakabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları*, sayfa 20).
İPUCU: Saat, her bir set için yalnızca tek bir hareketin tekrarını sayabilir. Hareketleri değiştirmek isterseniz seti tamamlamanız ve yeni bir sete başlamanız gerekir.
- 5 Seti bitirmek için **B** öğesine basın.
Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler. Birkaç saniye sonra dinlenme süreölçeri görüntülenir.
- 6 Gerekirse tekrar sayısını düzenleyin ve set için kullanılan ağırlığı eklemek için  öğesini seçin.
- 7 Dinlendikten sonra bir sonraki setinize başlamak için **B** öğesine basın.
- 8 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir güçlenme antrenmanı seti için tekrar edin.
- 9 Etkinliği tamamladıktan sonra **A** öğesine basın, ardından  öğesini seçin.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları

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

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme

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

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 **HIIT** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Açık, yapılandırılmamış bir yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için **Serbest** öğesini seçin.
 - Ayarlanan zaman aralığında mümkün olduğunca çok tur kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > AMRAP** öğelerini seçin.
 - Her anın her dakikasında belirli bir hareket sayısını kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > EMOM** öğelerini seçin.
 - 20 saniyelik maksimum çaba ve 10 saniyelik dinlenme aralıkları arasında geçiş yapmak için **HIIT Süreölçerleri > Tabata** öğelerini seçin.
 - Hareket sürenizi, dinlenme sürenizi, hareket sayınızı ve tur sayınızı ayarlamak için **HIIT Süreölçerleri > Özel** öğelerini seçin.
 - Kaydedilen bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanlar** öğesini seçin.
- 4 Gerekirse ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 İlk turunuzu başlatmak için **A** öğesine basın.
Saatte geri sayan bir süreölçer ve geçerli kalp hızınız görüntülenir.

- 6 Gerekirse bir sonraki tura veya dinlenmeye manuel olarak gitmek için **B** ögesine basın.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için **A** ögesine basın.
- 8 **✓** ögesini seçin.

Meditasyon Etkinliği Kaydetme

Rehberli bir oturum kullanabilir veya kendi meditasyon etkinliğinizi oluşturabilirsiniz.

- 1 **A** ögesine basın.
 - 2 **Meditasyon** öğelerini seçin.
 - 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Açık, yapılandırılmamış bir meditasyon etkinliği kaydetmek için **Serbest** ögesini seçin.
 - Sesli bir oturumu takip etmek için **Oturum** ögesini seçin.
 - Sesli özel bir oturum oluşturmak için **Özel** ögesini seçin.
 - 4 Gerekirse **B** tuşuna basın veya ekrandaki talimatları izleyin.
 - 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** düğmesine basın.
Saat, bir geri sayım süreölçeri veya amacı görüntüler.
 - 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Harici hoparlörden meditasyon sesini dinlemek için **🔊** simgesini seçin ve hoparlör ses düzeyini ayarlayın.
 - Meditasyon sesini dinlemek için kulaklığınızı bağlayın (**Bluetooth® Kulaklığını Bağlama, sayfa 58**).
- NOT:** Meditasyon etkinliği sırasında bildirimler devre dışı bırakılır.
- 7 Etkinliği tamamladıktan sonra **A** ögesine basın, ardından **✓** ögesini seçin.

Nefes Egzersizi Etkinliklerini Kaydetme

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Nefes Egzersizi** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sakin bir şekilde dikkatinizi toplayabilmek için **Ahenk** ögesini seçin.
 - Vücudunuzu rahatlatmak ve zihninizi odaklamak için **Rahatlama ve Odaklanma** ögesini seçin.
 - Daha kısa sürede vücudunuzu rahatlatmak ve zihninizi odaklamak için **Rahatlama&Odak (Kısa)** ögesini seçin.
 - Stres düzeyinizi düşürmek ve uykuya hazırlanmak için **Huzur** ögesini seçin.
- 4 Etkinliği başlatmak için **A** simgesine basın.
- 5 Saat nefes egzersizlerinde size rehberlik ederken ekrandaki yönergeleri izleyin.
- 6 Etkinliği tamamladıktan sonra **A** ögesine basın, ardından **✓** ögesini seçin.
Stres düzeyi değişikliğiniz ve dakika başına nefesiniz görünür.

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

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

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın (**Etkinlik Başlatma, sayfa 8**).
- 2 Venu® 3 series saatiniz en az 1,5 km (1 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Koşunuzu tamamladıktan sonra **A** simgesine basın.
- 4 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez kalibre etmek için saatinizde koşu bandı mesafesini girin.
 - İlk kalibrasyondan sonra manuel olarak kalibre etmek için yukarı kaydırın, **Kalibre Et ve Kaydet** ögesini seçin ve saatinizde koşu bandı mesafesini girin.

Oyun

Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma

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

- 1 Bilgisayarınızda www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn adresine gidin ve Garmin GameOn uygulamasını indirin.
- 2 Yüklemeyi tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.
- 3 Garmin GameOn uygulamasını başlatın.
- 4 Garmin GameOn uygulaması saatinizi eşleştirmenizi istediğinde **A** ögesine basın ve saatinizde **Oyun** ögesini seçin.
NOT: Saatiniz Garmin GameOn uygulamasına bağlıyken bildirimler ve diğer Bluetooth® özellikleri saatte devre dışı bırakılır.
- 5 **Şimdi Eşleştir** ögesini seçin.
- 6 Listedeki saatinizi seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.
İPUCU: Ayarlarınızı özelleştirmek, öğreticiyi yeniden yayınlamak veya bir saati kaldırmak için **≡** > **Ayarlar** ögesini seçebilirsiniz. Garmin GameOn uygulaması, uygulamayı bir sonraki açışınızda saatinizi ve ayarlarınızı hatırlar. Gerekirse saatinizi başka bir bilgisayarla eşleştirebilirsiniz (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 52*).
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Oyun etkinliğini otomatik olarak başlatmak için bilgisayarınızda desteklenen bir oyun başlatın.
 - Saatinizde manuel bir oyun etkinliği başlatın (*Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme, sayfa 11*).Garmin GameOn uygulaması, gerçek zamanlı performans ölçümlerinizi gösterir. Etkinliğinizi tamamladığınızda Garmin GameOn uygulaması, oyun etkinliği özetinizi ve eşleşme bilgilerinizi görüntüler.

Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme

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

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Oyun** ögesini seçin.
- 3 **Atla** ögesini seçin.
- 4 Oyun türünü seçin.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** ögesine basın.
- 6 Eşleşme sonucunuzu veya yerleşimini kaydetmek için maçın sonunda **B** ögesine basın.
- 7 Yeni bir maç başlatmak için **B** ögesine basın.
- 8 Etkinliği tamamladıktan sonra **A** ögesine basın, ardından **✓** ögesini seçin.

Havuzda Yüzme

NOT: Dokunmatik ekran yüzme etkinlikleri sırasında kullanılamaz.

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 3 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** ögesine basın.
- 5 Yüzmeye başlayın.
Saat, otomatik olarak yüzme aralıklarını ve uzunluklarını kaydeder.
- 6 Dinlenirken **B** simgesine basın.
İPUCU: Saatin dinlenmeleri otomatik olarak algılaması ve bir dinlenme aralığı oluşturması için Oto. Dinlenme özelliğini ayarlayabilirsiniz (*Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 12*).
Dinlenme ekranı görüntülenir.
- 7 Aralık süreölçerini yeniden başlatmak için **B** simgesine basın.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra zamanlayıcıyı durdurmak için **A** simgesine basın.
- 9 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için **A** ögesine basın.
 - Etkinliği atmak için **B** ögesine basılı tutun.

Havuz Boyutunu Ayarlama

Doğru mesafenin gösterilebilmesi için havuz boyutu doğru girilmelidir.

- 1 **A** ögesine basın.

2 **Havuzda Yüzme** öğesini seçin.

3 Yukarı kaydırın.

4 **Ayarlar > Havuz Boyutu** öğesini seçin.

5 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.

İPUCU: Havuz yüzme etkinliğine her başladığınızda havuz boyutunu seçmek için **İstem** öğesini seçebilirsiniz.

Yüzme Terimleri

Uzunluk: Havuz boyunca bir tur.

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

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

Swolf: Swolf puanınız, bir havuz uzunluğu için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır.

Örneğin, 30 saniye artı 15 kulaç için swolf puanı 45'tir. Açık suda yüzme için swolf, 25 metrenin üzerinde hesaplanır. Swolf, yüzme verimliliğinin bir ölçümüdür ve golfte olduğu gibi puan ne kadar düşükse o kadar iyidir.

Yüzme Sırasında Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme

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

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

Bunun yerine manuel dinlenme özelliğini kullanmak için etkinlik seçeneklerinden otomatik dinlenme özelliğini kapatabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 20*). Havuz veya açık suda yüzme etkinliği sırasında **B** basarak dinlenme aralığını manuel olarak işaretleyebilirsiniz. Dinlenme aralığı sırasında yüzme verileri kaydedilmez.

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

Dış Mekan Etkinlikleri

Venu® 3 series saate, koşu veya bisiklet sürme gibi dış mekan etkinlikleri önceden yüklenmiştir. GPS, dış mekan etkinlikleri için açıktır.

Koşma

Koşarken bir kablosuz sensör kullanabilmeniz için sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 52*).

1 Kalp hızı monitörü (isteğe bağlı) gibi kablosuz sensörleri takın.

2 **A** öğesine basın.

3 **Koşu'**ı seçin.

4 İsteğe bağlı kablosuz sensörleri kullanırken saatin sensörlere bağlanmasını bekleyin.

5 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.

6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** öğesine basın.

Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

7 Etkinliğinizi başlatın.

8 Turları kaydetmek için **B** simgesine basın (isteğe bağlı) (*Auto Lap® Özelliğini Kullanarak Turları İşaretleme, sayfa 23*).

9 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.

10 Etkinliği tamamladıktan sonra **A** öğesine basın, ardından **✓** öğesini seçin.

Bisiklet Sürme

Bisiklet sürerken bir kablosuz sensör kullanabilmek için sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 52*).

1 Kalp hızı monitörü, hız sensörü veya tempo sensörü gibi kablosuz sensörleri eşleştirin (isteğe bağlı).

2 **A** öğesine basın.

3 **Bisiklet** öğesini seçin.

4 İsteğe bağlı kablosuz sensörleri kullanırken saatin sensörlere bağlanmasını bekleyin.

- 5 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** ögesine basın.
Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.
- 7 Etkinliğinizi başlatın.
- 8 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 9 Etkinliği tamamladıktan sonra **A** ögesine basın, ardından **✓** ögesini seçin.

Açık Denizde Yüzme

Mesafe, tempo ve kulaç hızı gibi yüzme verilerini kaydedebilirsiniz.

NOT: Dokunmatik ekran yüzme etkinlikleri sırasında kullanılamaz.

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Açık Su** ögesini seçin.
- 3 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** simgesine basın.
- 5 Yüzmeye başlayın.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **A** simgesini basılı tutun.

Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği Kaydetme

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

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Yapay Duvar Tırmanışı** ögesini seçin.
- 3 Değerlendirme sistemi seçin.
NOT: Bir sonraki yapay duvar tırmanışı etkinliğine başladığınızda saat, bu derecelendirme sistemini kullanır. Sistemi değiştirmek için **B** düğmesini basılı tutup etkinlik ayarlarınızı belirleyerek **Derecelendirme Sistemi** ögesini seçebilirsiniz.
- 4 Rotanın zorluk seviyesini seçin.
- 5 Rota süreölçerini başlatmak için **A** düğmesine basın.
- 6 İlk rotanıza başlayın.
- 7 Rotayı bitirmek için **B** düğmesine basın.
Dinlenme süreölçeri görüntülenir.
- 8 Dinlendikten sonra sıradaki rotanıza başlamak için **B** düğmesine basın.
- 9 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir rota için bu işlemi tekrar edin.
- 10 Son rotanızdan sonra rota süreölçerini durdurmak için **A** düğmesine basın.
- 11 **✓** ögesini seçin.

Kayak Pistlerinizi Görüntüleme

Saatiniz otomatik çalıştır özelliğini kullanarak her bir yokuş aşağı kayak veya snowboard pistinin detaylarını kaydeder. Bu özellik, Alp disiplini ve snowboard için varsayılan olarak açıktır. Hareketinize göre otomatik olarak yeni kayak pistlerini kaydeder. Yokuş aşağı hareket etmeyi bıraktığınızda ve telesiyejdeyken zamanlayıcı duraklatılır. Telesiyej yolculuğu sırasında zamanlayıcı duraklatılmış olarak kalır. Zamanlayıcıyı yeniden başlatmak için yokuş aşağı hareket etmeye başlayabilirsiniz. Duraklatılmış ekrandan veya zamanlayıcı çalışırken pist detaylarınızı görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Bir kayak veya snowboard etkinliği başlatın.
- 2 Son koşunuz, güncel koşunuz ve toplam koşularınıza ilişkin ayrıntıları görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
Pist ekranları; süre, kat edilen mesafe, maksimum hız, ortalama hız ve toplam alçalma bilgilerini içerir.

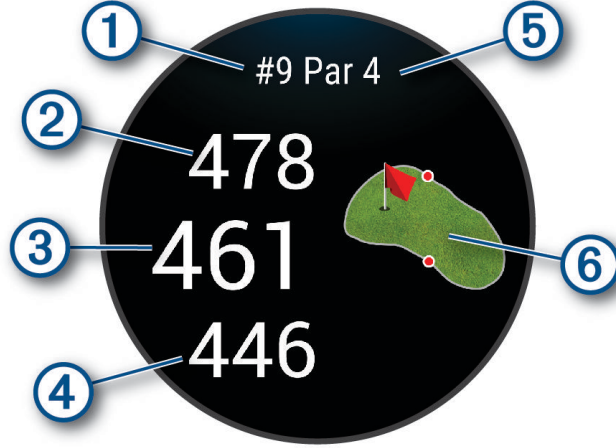
Golf

Golf Oynama

İlk kez golf oynamadan önce uygulama mağazasından Garmin Golf™ uygulamasını telefonunuza indirmeniz gerekir (*Garmin Golf™ Uygulaması, sayfa 66*).

Golf oynamadan önce saati şarj etmeniz gerekir (*Saati Şarj Etme, sayfa 73*).

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Golf** ögesini seçin.
Cihaz uyduları bulur, konumunuzu hesaplar ve yakınlarda yalnızca bir saha varsa bu sahayı seçer.
- 3 Saha listesi görüntülenirse listeden bir saha seçin.
Sahalar otomatik olarak güncellenir.
- 4 **A** ögesine basın.
- 5 Skor tutmak için **✓** simgesini seçin.
- 6 Başlama yerini seçin.
Delik bilgisi ekranı görüntülenir.



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

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

- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Daha fazla ayrıntı görüntülemek veya bayrak direği konumunu değiştirmek için haritaya dokunun ([Bayrak Direği Konumunu Değiştirme, sayfa 15](#))).
 - Golf menüsünü açmak için **A** basın ([Golf Menüsü, sayfa 14](#)).
 - Golf ayarlarını açmak için **B** basılı tutun ([Golf Ayarları, sayfa 18](#)).

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

Golf Menüsü

Tur sırasında **A** düğmesine basarak golf menüsündeki ek özellikleri görüntüleyebilirsiniz.

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

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

Deligi Değiştir: Deligi manuel olarak değiştirmenizi sağlar.

Skor Kartı: Turdaki geçerli skor kartını açar ([Skor Tutma, sayfa 16](#)).

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

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

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

Son Vuruş: Son vuruşunuzun bilgilerini görüntüleyin.

Geçerli tur sırasında algılanan tüm atışların mesafelerini görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse manuel olarak atış ekleyebilirsiniz: (*Manuel Olarak Vuruş Ekleme, sayfa 16*).

Turu Bitir: Geçerli turu sonlandırır.

Bayrak Direği Yönünü Görüntüleme

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

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

- 1 **A** basın.
- 2 **B** öğesini seçin.
Ok, bayrak direği konumunu gösterir.

Bayrak Direği Konumunu Değiştirme

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

- 1 Haritayı seçin.
Green'in daha büyük bir görünümü görüntülenir.
- 2 Bayrak direğine dokununuz ve doğru konuma sürükleyin.
, seçilen bayrak direği konumunu gösterir.
- 3 Bayrak direği konumunu kabul etmek için **B** simgesine basın.
Delik bilgisi ekranındaki mesafeler, yeni bayrak direği konumunu yansıtmak üzere güncellenmiştir. Bayrak direği konumu, yalnızca geçerli tur için kaydedilir.

Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme

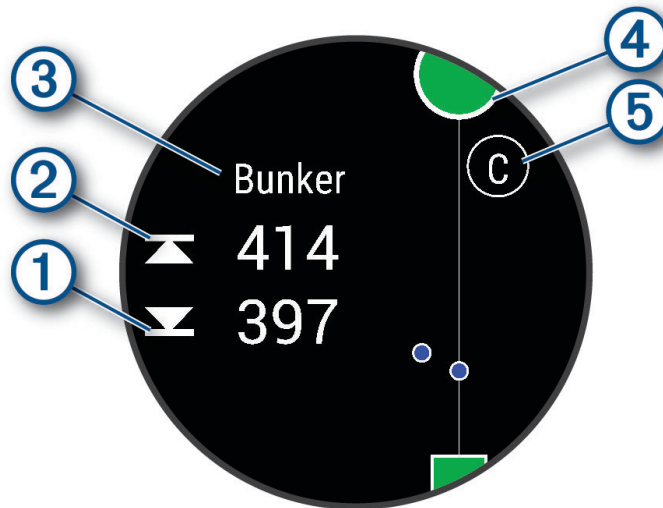
Par 4 ve 5 delik için turnike ve keskin dönüş mesafelerinin bir listesini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 **Turnikeler** öğesini seçin.
NOT: Mesafeler ve konumlar geçildikçe listeden silinir.

Tehlikeleri Görüntüleme

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

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 **Tehlikeler** öğesini seçin.



- En yakın tehlikenin öne **1** ve arkaya **2** olan mesafeleri ekranda görüntülenir.
- Tehlike türü **3** ekranın üst kısmında listelenir.

- Green, ekranın üst kısmında yarım daire ④ olarak görünür. Green'in altındaki çizgi, çim alanın merkezini belirtir.
- Tehlikeler ⑤, delikteki tehlikelerin sırasını simgeleyen bir harfle belirtilir ve Green'in altında, çim alana göre yaklaşık mesafeler olarak görüntülenir.

Garmin AutoShot™ Özelliği ile Bir Vuruşu Ölçme

Çim alan üzerinde yaptığınız her vuruşta saat, daha sonra görüntüleyebilmeniz için vuruş mesafenizi kaydeder (*Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme, sayfa 17*). Hafif vuruşlar algılanmaz.

- 1 Golf oynarken daha iyi bir vuruş algılama sonucu için saati vuruş yaptığınız bileğinize takın.

Saat bir vuruş algıladığında vuruş konumuna olan mesafeniz ekranın üst kısmındaki ① işaretinde görüntülenir.



İPUCU: 10 saniyelğine gizlemek için işarete dokunabilirsiniz.

- 2 Bir sonraki vuruşunuzu yapın.
Saat, son vuruşunuzun mesafesini kaydeder.

Manuel Olarak Vuruş Ekleme

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

- 1 ① ögesine basın.
- 2 **Son Vuruş** > **▲** > **Vuruş Ekle** ögesini seçin.
- 3 Geçerli konumunuzdan yeni bir atım başlatmak için ✓ seçin.

Skor Tutma

- 1 Golf oynarken ② simgesine basın.
- 2 **Skor Kartı** ögesini seçin.
- 3 Bir delik seçin.
- 4 Skoru ayarlamak için — simgesini veya + simgesini seçin.
- 5 ✓ simgesini seçin.

Skor Yöntemini Ayarlama

Saatin skor tutma yöntemini değiştirebilirsiniz.

- 1 Tur sırasında ③ ögesini basılı tutun.
- 2 **Golf Ayarları** > **Skor** > **Skor Yöntemi** ögesini seçin.
- 3 Bir skor yöntemi seçin.

Stableford Skoru Hakkında

Stableford skoru yöntemini seçtiğinizde (*Skor Yöntemini Ayarlama, sayfa 16*) puanlar, para göre yapılan vuruşlar baz alınarak ödüllendirilir. Bir turun sonunda en yüksek puan kazanır. Cihaz, puanları ABD Golf Birliği'nin belirttiği şekilde ödüllendirir.

Stableford skorlu bir oyunun skor kartı vuruşlar yerine puanları gösterir.

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

Golf İstatistiklerini İzleme

Saatte istatistik izleme özelliğini etkinleştirdiğinizde geçerli tura ait istatistiklerinizi görüntüleyebilirsiniz ([Tur Özeti'nizi Görüntüleme, sayfa 17](#)). Garmin Golf™ uygulamasını kullanarak turları karşılaştırabilir ve gelişmeleri izleyebilirsiniz.

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

Golf İstatistiklerini Kaydetme

İstatistikleri kaydedebilmeniz için istatistik izleme özelliğini etkinleştirmeniz gerekir ([Golf İstatistiklerini İzleme, sayfa 17](#)).

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

Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme

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

Tur Özeti'nizi Görüntüleme

Bir tur esnasında skor, istatistik ve adım bilgilerinizi görüntüleyebilirsiniz.

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

Bir Turu bitirme

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

Golf Sopası Listenizi Özelleştirme

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

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

Golf Ayarları

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

Skor: Puanlama tercihlerinizi ayarlamanızı ve istatistik takibini açmanızı sağlar.

Sopa Mesafesi: Topun başlama sopanızdaki başlama yerinden ortalama hareket mesafesini ayarlar.

PlaysLike: Golf oynarken yeşile ayarlanmış mesafeleri gösteren "plays like" mesafe özelliği ile ilgili tercihleri ayarlar (*PlaysLike Mesafe Simgeleri, sayfa 18*).

NOT: Bu özelliği kullanabilmek için Garmin Golf™ aboneliğinizin olması gerekir.

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

Golf Mesafesi: Mesafe için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

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

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

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

PlaysLike Mesafe Simgeleri

PlaysLike mesafe özelliği, sahadaki yükseklik değişikliklerini hesaba katarak green'e olan mesafenin düzeltilmiş halini gösterir. Bir tur esnasında green'e olan mesafeye dokunarak PlaysLike mesafesini görüntüleyebilirsiniz.

▲: Mesafe, yükseklik değişikliği nedeniyle beklenenden uzun gösterilir.

■: Mesafe, beklenen değeri gösterir.

▼: Mesafe, yükseklik değişikliği nedeniyle beklenenden kısa gösterilir.

Health Snapshot™

Health Snapshot özelliği, siz iki dakika boyunca hareketsiz tutarken birkaç temel sağlık metriği kaydeder.

Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Health Snapshot özelliğini favori uygulamalar listenize ekleyebilirsiniz (*Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme, sayfa 20*).

Özel bir Etkinlik Ekleme

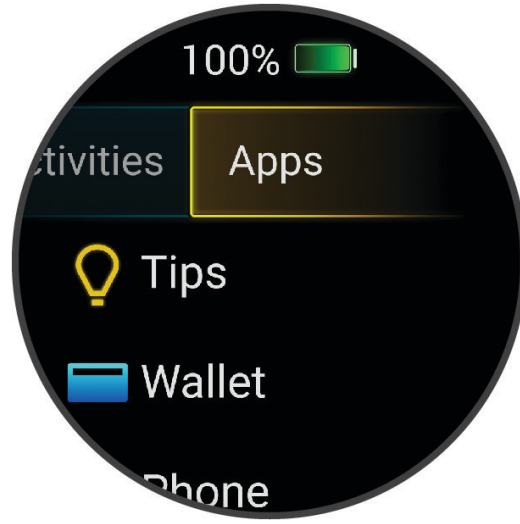
Özel bir etkinlik oluşturabilir ve bunu etkinlik listesine ekleyebilirsiniz.

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **> + >** ögesini seçin.
- 3 Kopyalamak için bir etkinlik türü seçin.
- 4 Bir etkinlik adı seçin.
- 5 Gerekirse etkinlik uygulaması ayarlarını düzenleyin (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 20*).
- 6 Düzenleme işlemini tamamladığınızda **Bitti** ögesini seçin.

Uygulamalar

Saatinizi, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlayan uygulamalar menüsünü kullanarak özelleştirebilirsiniz. Bazı uygulamalar için uyumlu bir telefona Bluetooth® bağlantısı gerekir. Birçok uygulama ayrıca görünümde de bulunabilir (*Görünümler, sayfa 25*).

A simgesine basın ve Uygulamalar ögesini seçin.



Simge	Adı	Daha Fazla Bilgi
	Alarmlar	Alarm Ayarlama, sayfa 69
	Alternatif Saat Dilimleri	Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 32
	Body Battery™	Body Battery™, sayfa 27
	Takvim	Telefon takviminizden yaklaşan etkinlikleri görüntülemek için seçin.
	Kalori	Geçerli gün için etkin ve dinlenme kalori bilgilerinizi görüntülemek için seçin.
	Meydan Okumalar	Bir Garmin Connect™ meydan okumasına katıldıysanız mevcut lider panonuzu görmek için seçin.
	Connect IQ™ Store	Connect IQ™ Özelliklerini İndirme, sayfa 65
	Kişiler	Saatinizde Garmin Connect kişileri listenizi açmak için bu öğeyi seçin.
	Tuş Takımı	Telefon tuş takımını açmak için bu öğeyi seçin (Saatten Arama Yapma, sayfa 60).
	Flashlight	AMOLED ekranı bir el feneri olarak açmak için seçin. Flaş ışığın kullanılması pil ömrünü kısaltabilir.
	Çıkılan Kat Sayısı	Günlük çıkılan kat sayısını ve hedef seri bilgilerini görüntülemek için seçin.
	Garmin® Coach	Uyarlanabilir Antrenman Planları, sayfa 40
	Health Snapshot™	Health Snapshot™, sayfa 18
	Kalp Hızı	Kalp Hızı Görünümünü Görüntüleme, sayfa 44
	Geçmiş	Geçmişi Kullanma, sayfa 42
	HRV Durumu	Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 28
	SIVI TUKETİMİ	Sıvı Tüketimi Takibi, sayfa 31
	Yoğun Dakikalar	Yoğun Olduğunuz Dakikalar, sayfa 38
	Jet Lag	Jet Lag Danışmanının Kullanımı, sayfa 32
	Son Etkinlik	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntülemek için seçin.
	Son Golf	Son kaydedilen golf etkinliğinizin ve golf geçmişinizin kısa bir özetini görüntülemek için seçin.
	Son İtme	Son kaydedilen tekerlekli sandalye itme etkinliğinizin ve itme geçmişinizin kısa bir özetini görüntülemek için seçin.
	Son Sürüş	Son kaydedilen bisiklet etkinliğinizin ve bisiklet geçmişinizin kısa bir özetini görüntülemek için seçin.
	Son Yarış	Son kaydedilen koşu etkinliğinizin ve koşu geçmişinizin kısa bir özetini görüntülemek için seçin.

Simge	Adı	Daha Fazla Bilgi
	Sn Gçlnme Etknlk	Son kaydedilen güç etkinliği ve güç geçmişinizin kısa bir özetini görüntülemek için seçin.
	Son Yüzme	Son kaydedilen yüzme etkinliğinizin ve yüzme geçmişinizin kısa bir özetini görüntülemek için seçin.
	Işıklar	Varia™ Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 32
	Messenger	Garmin Messenger™ Uygulaması, sayfa 65
	Müzik	Müzik, sayfa 57
	Kısa uykular	Uyku zamanlayıcısını başlatmak ve sizi uyandıracak bir alarm kurmak için seçin.
	Bildirimler	Bluetooth® Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 61
	Telefon	Kişiler ve tuş takımı gibi telefon kontrollerini açmak için bu öğeyi seçin.
	Nabız Oksimetresi	Nabız Oksimetresi, sayfa 48
	Toparlanma	Toparlanma sürenizi görüntülemek için seçin. Maksimum süre 4 gündür ve minimum süre 6 saattir.
	Solunum	Solunum hızı geçmişinizi görüntülemek için öğesini seçin ve rahatlamanıza yardımcı olacak bir solunum aktivitesi yapın.
	Konumu Kaydet	Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydetmek için bu öğeyi seçin.
	Uyku Koçu	Uyku geçmişi, etkinlik geçmişi, HRV durumu ve uyuma göre önerilen uyku ihtiyacınızı görüntülemek için seçin.
	Uyku Skoru	Uyku puanınızı önceki gece uykunun kalitesine ve süresine göre görüntülemek için seçin.
	Adım	Otomatik Hedef, sayfa 37
	Kronometre	Kronometreyi Kullanma, sayfa 69
	Stres	Stres Seviyesi Görünümünü Kullanma, sayfa 29
	Zamanlayıcı	Geri Sayım Süreölçerini Başlatma, sayfa 69
	İpuçları	Etkileşimli saat ipuçlarını görüntülemek için seçin ve saatinizin kullanım kılavuzuna erişmek için support.garmin.com adresine doğrudan bir bağlantı tarayın.
	Sesli Asistan	Sesli Asistan Kullanımı, sayfa 62
	Cüzdan	Garmin Pay™ cüzdanınızı açmak için seçin (Garmin Pay™, sayfa 34).
	Hava Durumu	Geçerli hava durumu tahminini ve hava durumunu görüntülemek için seçin.
	Kadın Sağlığı	Adet Döngüsü İzleme, sayfa 30

Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme

- 1 öğesine basın.
- 2 **Etkinlikler** veya **Uygulamalar** öğesini seçin.
- 3 simgesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir etkinlik veya uygulama eklemek için **+** simgesini seçin.
 - Bir etkinliği veya uygulamayı kaldırmak için etkinliği veya uygulamayı seçin ve **X** simgesini seçin.
 - Listeyi yeniden sıralamak için bir etkinlik veya uygulama seçin, simgesini basılı tutun ve ekranda istediğiniz konuma sürükleyin.

Etkinlikler ve Uygulama Ayarları

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

simgesine basın, bir etkinlik seçin ve **^** > **Ayarlar** öğesini seçin.

2 Oyuncu: Skor kartını, iki oyuncu için skor tutulacak şekilde ayarlar.

NOT: Bu ayar yalnızca bir tur esnasında kullanılabilir. Bu özelliği bir tura başladığınız her seferinde etkinleştirmeniz gerekir.

Tema Rengi: Hangi etkinliğin etkin olduğunu belirlemeye yardımcı olmak için her bir etkinliğin tema rengini ayarlar.

Uyarılar: Etkinlik için antrenman uyarıları ayarlar (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 22*).

Auto Lap: Auto Lap® özelliği için seçenekleri ayarlar (*Auto Lap®, sayfa 23*).

Auto Pause: Hareket etmeyi bıraktığınızda veya belirlenen hızın altına düştüğünüzde saati, kayıt işleminin durdurulacağı şekilde ayarlar (*Auto Pause® Özelliğini Kullanma, sayfa 23*).

Oto. Dinlenme: Saatin bir havuzda yüzme etkinliği sırasında dinlenme anlarınızı otomatik olarak algılamasını ve bir dinlenme aralığı oluşturmalarını sağlar.

Otomatik Kaydır: Zamanlayıcı çalışırken tüm etkinlik verileri ekranlarında otomatik olarak gezinmenizi sağlar (*Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma, sayfa 23*).

Otomatik Set: Güç antrenmanı sırasında saatin egzersiz setlerini otomatik olarak başlatıp durdurmasını sağlar.

Kalp Hızını Yayınla: Etkinliği başlattığınızda kalp hızı verilerinin otomatik olarak yayınlanmasını etkinleştirir (*Kalp Hızını Garmin® Cihazlarına Yayınlama, sayfa 45*).

GameOn'a Yayınla: Bir oyun etkinliği başlattığınızda Garmin GameOn™ uygulamasına otomatik biyometrik veri yayınını etkinleştirir (*Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 10*).

Sopa İstemi: Algılanan her vuruştan sonra kullandığınız golf sopasının girilmesini sağlayan bir komut görüntüler.

Veri Ekranları: Veri ekranlarını özelleştirmenizi ve etkinlik için yeni veri ekranları eklemenizi sağlar (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 22*).

Mesafe Birimi: Mesafe için kullanılan ölçü birimlerini ayarlar.

Sopa Mesafesi: Golf topunun başlama sopanızdaki ortalama hareket mesafesini ayarlar.

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

Videoları Etkinleştir: Kuvvet, kardiyo, yoga, HIIT veya Pilates aktivitesi için eğitici antrenman animasyonları sağlar. Önceden yüklenmiş antrenmanlar ve Garmin Connect™ üzerinden indirilen antrenmanlar için animasyonlar kullanılabilir.

Bitiş Uyarıları: Meditasyon oturumunuz sona erdiğinde sizi bilgilendirecek bir uyarı ayarlar.

GPS: GPS anteninin modunu ayarlar (*GPS Ayarını Değiştirme, sayfa 23*).

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

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

Meditasyon Türü: Meditasyon etkinliğini bir rehberli oturum, özel veya açık uçlu olarak ayarlar.

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar (*Havuz Boyutunu Ayarlama, sayfa 11*).

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

İstem: Havuzda yüzme etkinliğine her başladığınızda havuz boyutunu ayarlamayı etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

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

Yeniden Adlandır: Etkinlik adını ayarlar.

Tekrarları Sayma: Bir güçlenme antrenmanı sırasında tekrar sayımını etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Koşu Gücü: Koşu gücü verilerini kaydetmenizi ve ayarları özelleştirmenizi sağlar (*Koşu Gücü Ayarları, sayfa 53*).

Skor: Golf turunuza başladığınızda skor tutma özelliğini otomatik olarak etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Her Zaman Sor seçeneği, tura başladığınızda ne yapılacağını sorar.

Skor Yöntemi: Vuruş oyunu veya golf oynarken Stableford skoru için puanlama yöntemini ayarlar.

Öz Değerlendirme: Etkinlik için hissedilen eforunuzun ne sıklıkla değerlendirileceğini ayarlar (*Etkinlik Değerlendirme, sayfa 8*).

İstatistik İzleme: Golf oynarken istatistik izleme özelliğini etkinleştirir.

Durum: Golf turunuza başladığınızda skor tutma özelliğini otomatik olarak etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Her Zaman Sor seçeneği, tura başladığınızda ne yapılacağını sorar.

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

Titreşimli Uyarılar: Nefes alma etkinliği sırasında nefes almanız veya nefes vermeniz konusunda sizi bilgilendiren uyarıları etkinleştirir.

Veri Ekranlarını Özelleştirme

Veri ekranlarını antrenman ihtiyaçlarınıza veya isteğe bağlı aksesuarlarınıza göre özelleştirebilirsiniz. Örneğin, veri ekranlarından birini tur hızınızı veya kalp hızı bölgenizi görüntüleyecek şekilde özelleştirebilirsiniz ([Veri Alanları, sayfa 79](#)).

- 1  öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  simgesini seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları** öğesini seçin.
- 6 Özelleştirmek için bir veri ekranı seçin.
- 7 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:

NOT: Bütün seçenekler her etkinlikte kullanılamaz.

- Her bir veri ekranındaki veri alanları tarzını ve sayısını ayarlamak için **Düzen** öğesini seçin.
- Veri ekranındaki alanları özelleştirmek için ekranı belirleyin ve **Veri Alanlarını Düzenle** öğesini seçin.
- Bir veri ekranını görüntülemek veya gizlemek için ekranın yanındaki açma kapama düğmesini seçin.
- Kalp hızı bölgesi göstergeler ekranını görüntülemek veya gizlemek için **Kalp Hızı Bölge Göstergesi** öğesini seçin.

Etkinlik Uyarıları

Her etkinlik için uyarılar ayarlayabilirsiniz ve bu uyarılar belirli bir hedef doğrultusunda antrenman yapmanıza ve çevre farkındalığınızı geliştirmenize yardımcı olabilir. Bazı alarmlar yalnızca belirli etkinliklerde kullanılabilir. Bazı uyarılar, kalp hızı monitörü veya tempo sensörü gibi isteğe bağlı aksesuarlar gerektirir. Üç uyarı türü şu şekildedir: Etkinlik uyarıları, aralık uyarıları ve tekrarlanan uyarılar.

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

Aralık uyarısı: Aralık uyarısı sizi, saatin belirlenen değer aralığının üzerinde veya altında olduğu her seferde uyarır. Örneğin, hızınız mil başına 10 dakikanın üzerinde ve mil başına 15 dakikanın altında olduğunda saati sizi uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

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

Uyarı Adı	Uyarı Türü	Açıklama
Tempo	Menzil	Minimum ve maksimum tempo değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalori	Etkinlik, tekrarlanan	Kalori sayısını ayarlayabilirsiniz.
Özel	Etkinlik, tekrarlanan	Mevcut bir mesajı seçebilir veya özel bir mesaj oluşturabilir ve bir uyarı türü seçebilirsiniz.
Mesafe	Tekrarlanan	Bir mesafe aralığı ayarlayabilirsiniz.
Kalp Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum kalp hızı değerlerini ayarlayabilir veya bölge değişimlerini seçebilirsiniz (Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 47).
Yürüyüş Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum yürüyüş hızı değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Güç	Menzil	Yüksek veya düşük güç seviyesini seçebilirsiniz.
Koşu/Yürüyüş	Tekrarlanan	Düzenli aralıklarla süreli yürüyüş molaları ayarlayabilirsiniz.
Hız	Menzil	Minimum ve maksimum hız değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kulaç Hızı	Menzil	Dakika başına yüksek veya düşük kulaç sayısı ayarlayabilirsiniz.
Saat	Etkinlik, tekrarlanan	Bir zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.

Bir Uyarı Ayarlama

- 1  öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3 Etkinlik ayarlarını seçin.

- 4 **Uyarılar** öğesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinlik için yeni bir uyarı eklemek üzere **Yeni Ekle** öğesini seçin.
 - Mevcut bir uyarıyı düzenlemek için uyarı adını seçin.
- 6 Gerekirse uyarı türünü seçin.
- 7 Bir bölge seçin ve minimum ile maksimum değerleri veya uyarı için özel bir değer girin.
- 8 Gerekirse alarmı açın.

Etkinlik uyarıları ve tekrarlanan uyarılar için uyarı değerine her ulaştığınızda bir mesaj görüntülenir ([Etkinlik Uyarıları, sayfa 22](#)). Aralık uyarılarında, belirtilen aralığın üzerine çıktığınız veya altına düştüğünüz her seferde bir mesaj görüntülenir (minimum ve maksimum değerler).

Auto Lap®

Auto Lap® Özelliğini Kullanarak Turları İşaretleme

Saatinizi, turu belirli bir mesafede otomatik olarak işaretleme için Auto Lap özelliğini kullanacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı (örneğin, her 1 milde veya 5 kilometrede bir) karşılaştırmak için kullanışlıdır.

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3 **^** > **Ayarlar** > **Auto Lap** öğesini seçin.
- 4 Turlar arasındaki mesafeyi girin.
- 5 Auto Lap özelliğini açmak veya kapatmak için açma kapama düğmesini seçin.

Bir turu her tamamladığınızda turun süresini gösteren bir mesaj görüntülenir. Ayrıca titreşim özelliği açılırsa saat titrer ([Sistem Ayarları, sayfa 70](#)).

Auto Pause® Özelliğini Kullanma

Hareket etmeyi bıraktığınızda veya yürüyüş hızınız ya da hızınız belirlenen değer altına düştüğünde Auto Pause özelliğini kullanarak zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatabilirsiniz. Bu özellik, etkinliğinizi kırmızı ışıkların bulunduğu veya durmanız ya da yavaşlamanız gereken başka yerlerde yapıyorsanız kullanışlıdır.

NOT: Saat, durdurulduğunda veya duraklatıldığında cihaz etkinlik verilerini kaydetmez.

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3 **^** > **Ayarlar** > **Auto Pause** öğesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
NOT: Bütün seçenekler her etkinlikte kullanılamaz.
 - Hareket etmeyi bıraktığınızda zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Hareketi Etmeyi Bırakınca** öğesini seçin.
 - Yürüyüş hızınız belirlenen bir değer altına düştüğünde zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Yürüyüş Hızı** öğesini seçin.
 - Hızınız belirlenen bir değer altına düştüğünde zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Hız** öğesini seçin.

Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma

Süreölçer çalışırken tüm etkinlik verisi ekranları arasında otomatik olarak gezinmek için otomatik kaydırma özelliğini kullanabilirsiniz.

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 3 **^** > **Ayarlar** > **Otomatik Kaydır** öğesini seçin.
- 4 Görüntüleme hızı seçin.

GPS Ayarını Değiştirme

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

- 1  öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  > **Ayarlar** > **GPS** öğesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Aktivite için GPS'i devre dışı bırakmak amacıyla **Kapalı** öğesini seçin.
 - GPS uydu sistemini etkinleştirmek için **Yalnızca GPS** öğesini seçin.
 - Birden fazla uydu sistemini etkinleştirmek için **Tüm Sistemler** öğesini seçin.

NOT: GPS ve diğer uydu sistemlerinin birlikte kullanılması, yalnızca GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır.

Görünüş

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

Saat Görünümü Ayarları

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

Saat Yüzünü Değiştirme

Önceden yüklenmiş birçok saat görünümü arasından seçim yapabilir veya saatinize indirilmiş bir Connect IQ™ saat görünümünü kullanabilirsiniz ([Connect IQ™ Özelliklerini İndirme, sayfa 65](#)). Ayrıca önceden yüklenmiş bir saat görünümünü özelleştirebilir ([Saat Görünümünü Düzenleme, sayfa 25](#)) veya yeni bir saat görünümü oluşturabilirsiniz ([Özel bir Saat Görünümü Oluşturma, sayfa 25](#)).

- 1 Saat görünümünde **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Kullanılabilir saat görünümleri arasında gezinmek için sağa veya sola kaydırın.
- 4 Saat görünümünü seçmek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Özel bir Saat Görünümü Oluşturma

Düzeni, renkleri ve ek verileri seçerek yeni bir saat görünümü oluşturabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Sola kaydırın ve **+** ögesini seçin.
- 4 Saat görünümü türünü seçin.
- 5 Arka plan türünü seçin.
- 6 Arka plan seçenekleri arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın ve görüntülenen arka planı seçmek için ekrana dokununuz.
- 7 Analog ve dijital kadranslar arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın ve görüntülenen kadransı seçmek için ekrana dokununuz.
- 8 Özelleştirmek istediğiniz her bir veri alanını ve bu alanda görüntülenecek verileri seçin.
Bu kadrans için özelleştirilebilir veri alanları, beyaz bir sınırla belirtilmiştir.
- 9 Zaman işaretçilerini özelleştirmek için sola kaydırın.
- 10 Zaman işaretçileri arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın ve zaman işaretçisini seçmek için ekrana dokununuz.
- 11 Vurgu renkleri arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın ve görüntülenen rengi seçmek için ekrana dokununuz.
- 12 **A** ögesine basın.
Saat, yeni saat görünümünü etkin saat görünümünüz olarak ayarlar.

Saat Görünümünü Düzenleme

Saat görünümü için tarzı ve veri alanlarını özelleştirebilirsiniz.

NOT: Bazı saat görünümünü düzenleyemezsiniz.

- 1 Saat görünümünde **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Kullanılabilir saat görünümleri arasında gezinmek için sağa veya sola kaydırın.
- 4 Saat görünümünü düzenlemek için **✎** ögesini seçin.
- 5 Düzenlenecek bir seçenek belirleyin.
- 6 Seçenekler arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 7 Seçeneği belirlemek için **A** ögesine basın.
- 8 Saat görünümünü seçmek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Görünümler

Saatiniz, hızlı bilgiler sunan görünüm önceden yüklenmiş olarak gelir ([Görünümlerin Görüntülenmesi, sayfa 27](#)). Bazı görünüm için uyumlu bir telefona Bluetooth® bağlantısı gerekir.

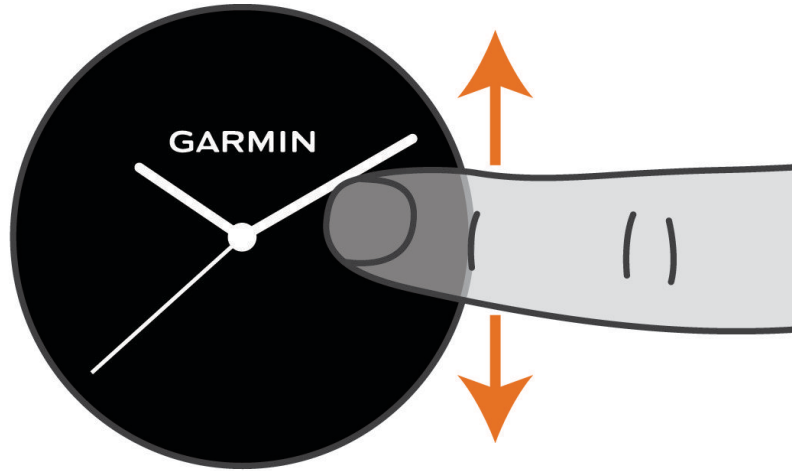
Bazı görünümler varsayılan olarak görünmez. Bunları, görünüm listesine manuel olarak ekleyebilirsiniz ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 27](#)). Bazı görünüm; sağlık veya etkinlik performansı gibi ilgili metriklerin gruplandırılmasıdır.

Adı	Açıklama
Alternatif saat dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüler (Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 32).
Body Battery™	Tüm gün taktığınızda mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki seviyenizin grafiğini görüntüler (Body Battery™, sayfa 27).
Takvim	Telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.
Kalori	Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.
Kamera kontrolleri	Uyumlu bir Varia™ far veya arka lamba kamerasıyla eşleştirildiğinde manuel olarak fotoğraf çekmenizi ve video klip kaydetmenizi sağlar (Varia™ Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 32).
Meydan Okumalar	Bir Garmin Connect™ meydan okumasına katıldıysanız mevcut lider panonuzu gösterir.
Çıkılan kat sayısı	Çıktığınız kat sayısını ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
Garmin® Coach	Garmin Connect hesabınızda bir Garmin Coach uyarlanabilir antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler. Plan mevcut fitness düzeyinize, koçluk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar.
Health Snapshot™	Saatinizde iki dakika boyunca sabit dururken birkaç önemli sağlık metriğinin ölçümünü kaydeden bir Health Snapshot oturumu başlatır. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Kayıtlı Health Snapshot oturumlarınızın özetlerini görüntüler (Health Snapshot™, sayfa 18).
Kalp hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.
Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi ve kaydedilmiş etkinliklerinizin grafiğini görüntüler (Geçmişi Kullanma, sayfa 42).
HRV durumu	Gece boyu kalp atış hızı değişkenliğinizin yedi günlük ortalamasını görüntüler (Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 28).
Sıvı Tüketimi	Tükettiğiniz su miktarını ve günlük hedefinize doğru ilerlemenizi takip etmenize olanak tanır (Connect IQ™ Özelliklerini İndirme, sayfa 65).
Yoğun olduğunuz dakikalar	Orta yoğunlukta ve hareketli etkinliklere katılarak harcadığınız süreyi, haftalık yoğun dakika hedefinizi ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
Jet Lag Danışmanı	Seyahat sırasında biyolojik saatinizi görüntüler ve varış noktanızın saat dilimine alışmanıza yardımcı olacak rehberlik sağlar (Jet Lag Danışmanının Kullanımı, sayfa 32).
Son etkinlik	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.
Son golf Son sürüş Son koşu Son güçlenme etkinliği Son yüzme Son itme	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini ve ilgili sporun geçmişini görüntüler.
Işıklar	Venu® 3 series saatinizle eşleştirilmiş bir Varia ışığınız olduğunda bisiklet ışığı kontrolleri sağlar.
Messenger	Garmin Messenger™ uygulamasındaki konuşmalarınızı görüntüler ve saatinizden mesajlara yanıt vermenizi sağlar (Garmin Messenger™ Uygulaması, sayfa 65).
Müzik	Telefonunuz veya saatinizde bulunan müzikler için müzik çalar kontrolleri sağlar.
Kısa uykular	Toplam uyku süresini ve Body Battery seviye kazanımlarını görüntüler. Uyku zamanlayıcısını başlatabilir ve sizi uyandıracak bir alarm kurabilirsiniz.
Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlasıyla ilgili sizi uyarır (Bluetooth® Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 61).
Darbe oksimetresi	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır (Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 48). Saatin nabız oksimetresi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz ölçümler kaydedilmez.

Adı	Açıklama
İtmeler	Tekerlekli sandalye modunda, günlük tekerlekli sandalye itme sayınızı, itme hedefinizi ve önceki günlere ait verileri takip eder (<i>Tekerlekli Sandalye Modu, sayfa 56</i>).
Toparlanma	Toparlanma sürenizi görüntüler. Maksimum süre dört gündür.
Solunum	Yedi günlük ortalamada dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Rahatlamanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.
Uyku koçu	Uyku ve etkinlik geçmiş, HRV durumu ve kısa uykulara göre uyku ihtiyacınıza yönelik öneriler sunar.
Uyku skoru	Bir önceki gecenin toplam uyku süresini, uyku skorunu ve uyku aşamaları bilgilerini görüntüler. Ayrıca, tüm gecelik nefes alma varyasyonlarını görüntüleyebilirsiniz (<i>Uyku İzleme, sayfa 38</i>).
Adımlar	Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve önceki günlerin verilerini takip eder.
Stres	Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Rahatlamanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz. Saatin stres seviyesi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres ölçümleri kaydedilmez.
Hava Durumu	Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler.
Kadın sağlığı	Geçerli döngünüzü veya gebelik takip durumunuzu görüntüler. Günlük belirtilerinizi görüntüleyebilir ve kaydedebilirsiniz.

Görünümlerin Görüntülenmesi

- Saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.



Saat, görünüm döngüsünde gezinir.

- Ek bilgileri görüntülemek için bir görünüm seçin.
- Bir görünümle ilgili ek seçenekleri ve işlevleri görüntülemek için **B** ögesini basılı tutun.

Görünüm Döngüsünü Özelleştirme

- Saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.
Saat, görünüm döngüsünde gezinir.
- simgesini seçin.
- Bir görünüm seçin.
- Bir seçenek belirleyin:
 - Döngüden görünüm kaldırmak için **X** simgesini seçin.
 - Döngüdeki bir görünümün konumunu değiştirmek için simgesini seçip basılı tutun ve görünümü ekrandaki istenilen konuma doğru sürükleyin.
- Gerekirse döngüye bir görünüm eklemek için **+** simgesini seçin.

Body Battery™

Saatiniz, genel Body Battery düzeyinizi belirlemek için kalp hızınızın değişkenliğini, stres düzeyinizi, uyku kalitenizi ve etkinlik verilerinizi analiz eder. Cihazınız, tıpkı taşıtlardaki yakıt göstergesi gibi mevcut enerji

rezervinizi belirtir. Body Battery seviyesi 5 ile 100 arasında değişir. 5 ile 25 arası çok düşük, 26 ile 50 arası düşük, 51 ile 75 arası orta, 76 ile 100 arası ise yüksek enerji rezervini belirtir.

En güncel Garmin Connect™ düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için saatinizi Body Battery hesabınızla senkronize edebilirsiniz (*Geliştirilmiş Body Battery™ Verileri İçin İpuçları, sayfa 28*).

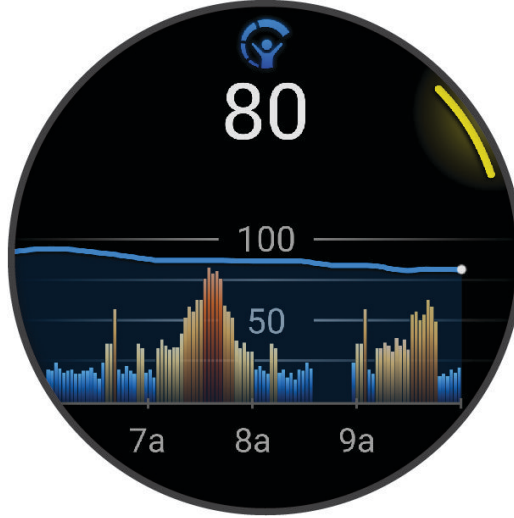
Body Battery™ Görünümünün Görüntülenmesi

Body Battery görünümü mevcut Body Battery seviyenizi görüntüler.

1 Body Battery görünümünü görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.

NOT: Görünümü, görünüm döngüsüne eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 27*).

2 En son Body Battery verilerinizin grafiğini görüntülemek için ilgili görünümü seçin.



3 Body Battery ve stres seviyenizin birleşik grafiğini görüntülemek için yukarı kaydırın.

4 Body Battery seviyenizi etkileyen faktörlerin listesini görüntülemek için yukarı kaydırın.

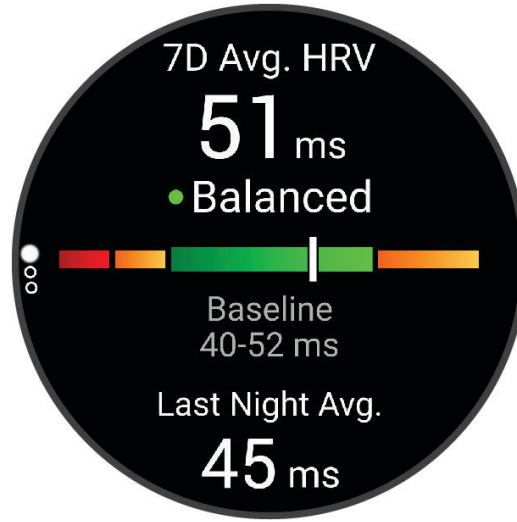
Daha fazla ayrıntı görüntülemek için her bir faktörü seçin.

Geliştirilmiş Body Battery™ Verileri İçin İpuçları

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

Kalp Hızı Değişkenliği Durumu

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



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

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

Stres Seviyesi Görünümünü Kullanma

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

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız stres seviyesi görünümünü görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.

İPUCU: Saatin stres seviyenizi belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres seviyesi sayısı yerine bir mesaj görüntülenir. Birkaç dakika hareketsiz kaldıktan sonra stres seviyenizi yeniden kontrol edebilirsiniz.

- 2 Gece yarısından itibaren toplanan stres seviyenizin grafiğini görüntülemek için ilgili görünüme dokununuz. Mavi çubuklar dinlenme sürelerinizi belirtir. Sarı çubuklar stresli sürelerinizi belirtir. Gri çubuklar stres seviyenizin belirlenmesi için fazla hareketli olduğunuz süreleri belirtir.
- 3 Bir nefes alma etkinliği başlatmak için yukarı kaydırın ve ✓ ögesini seçin.

Toparlanma Süresi

Tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını görüntülemek için bilekten kalp hızını ölçen Garmin® cihazınızı veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitörü kullanabilirsiniz. Toparlanma süresi önerisi, VO2 maksimum tahmininizi kullanır ve ilk başta hatalı görünebilir. Cihaz, performansınız hakkında bilgi sahibi olmak için birkaç etkinlik tamamlamanızı gerektirir.

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

Toparlanma Sürenizi Görüntüleme

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 56*) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın (*Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 46*).

- 1 Bir koşu etkinliği başlatın.
- 2 Koşunuzdan sonra ✓ simgesini seçin.
- 3 Etkinlik özetini ve toparlanma süresini görüntülemek için yukarı kaydırın. Maksimum toparlanma süresi 4 gündür.

Toparlanma Kalp Hızı

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

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

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

Kadın Sağlığı

Adet Döngüsü İzleme

Adet döngüsü, sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Saatinizi fiziksel belirtileri, cinsel isteği, cinsel aktiviteyi, ovülasyon günlerini ve daha fazlasını kaydetmek için kullanabilirsiniz ([Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 30](#)). Garmin Connect™ uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından bu özelliği ayarlayabilir ve daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Kadın sağlığı takibi uygulamasını Connect IQ™ uygulamasından yükleyebilirsiniz ([Connect IQ™ Özelliklerini İndirme, sayfa 65](#)).

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

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

Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme

Venu® 3 series saatinizden adet döngüsü bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect™ uygulamasında adet döngüsü izleme özelliğini ayarlamanız ve Connect IQ™ uygulamasından kadın sağlığı takibi uygulamasını yüklemeniz gerekir ([Connect IQ™ Özelliklerini İndirme, sayfa 65](#)).

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

Gebelik Takibi

Gebelik takibi özelliği, gebeliğinizle ilgili haftalık güncellemeleri görüntüler ve sağlık ve beslenmeyle ilgili bilgileri sağlar. Fiziksel ve duygusal belirtileri, kan şekeri değerlerinizi ve bebek hareketlerini kaydetmek için saatinizi kullanabilirsiniz ([Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 30](#)). Garmin Connect™ uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme

Bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect™ uygulamasında gebelik takibi özelliğini ayarlamanız ve Connect IQ™ uygulamasından kadın sağlığı takibi uygulamasını yüklemeniz gerekir ([Connect IQ™ Özelliklerini İndirme, sayfa 65](#)).

- 1 Kadın sağlığı takibi görünümünü görüntülemek için kaydırın.



2 Dokunmatik ekrana dokununuz.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Fiziksel belirtilerinizi, ruh halinizi ve daha fazlasını kaydetmek için **Belirtiler** ögesini seçin.
- Yemeklerden önce ve sonra ve uyumadan önce kan şekeri düzeyinizi kaydetmek için **Kandaki Glikoz** ögesini seçin.
- Bebeğin hareketlerini kaydetmek üzere kronometre veya süreölçer kullanmak için **Hareket** ögesini seçin.

4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Sıvı Tüketimi Takibi

Günlük sıvı alımınızı takip edebilir, hedefleri ve uyarıları açabilir ve en sık kullandığınız kap boyutlarını girebilirsiniz. Otomatik hedefleri etkinleştirirseniz bir etkinlik kaydettiğiniz günlerde hedefiniz artar. Egzersiz yaparken kaybettiğiniz ter miktarını telafi etmek için daha fazla sıvı almanız gerekir.

NOT: Görünüm eklemek veya kaldırmak için Connect IQ™ uygulamasını kullanabilirsiniz.

Sıvı Tüketimi Takibi Görünümünü Kullanma

Sıvı tüketimi takibi görünümü, sıvı alımınızı ve günlük sıvı tüketimi hedefinizi gösterir.

- 1 Sıvı tüketimi görünümünü görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Sıvı alımınıza ilişkin bilgileri eklemek için ilgili görünümü seçin.



3 Tükettiğiniz her sıvı için (1 bardak, 8 oz veya 250 ml) **+** ögesini seçin.

4 Sıvı alımınızı kabın hacmine göre artırmak için bir kap seçin.

5 Görünümü özelleştirmek için **Ⓢ** ögesini basılı tutun.

6 Bir seçenek belirleyin:

- Ölçü birimlerini değiştirmek için **Birim** ögesini seçin.
- Bir etkinlik kaydettikten sonra artan dinamik günlük hedefleri etkinleştirmek için **Hedefi Otomatik Yükselt** ögesini seçin.

- Sıvı alma hatırlatıcılarını açmak için **Uyarılar** ögesini seçin.
- Kap boyutlarınızı özelleştirmek için **Kaplar** ögesini seçin, ardından bir kap ve ölçü birimlerini seçin ve kap boyutunu girin.

Hava Durumu Konumunu Güncelleme

- 1 Hava durumu görünümünü görüntülemek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Konumunuzun mevcut hava durumunu görmek için görünümü seçin.
- 3 **B** ögesini basılı tutun.
- 4 **Hava Durumu Seçenekleri > Mevcut konumu güncelle** simgesini seçin.
- 5 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin (*Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 77*).

Sıcaklık ve Basınç Ölçü Birimlerini Değiştirme

- 1 Hava durumu görünümünü görüntülemek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Konumunuzun mevcut hava durumunu görmek için görünümü seçin.
- 3 **B** ögesini basılı tutun.
- 4 **Hava Durumu Seçenekleri** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Sıcaklık ölçü birimini değiştirmek için **Sıcaklık** ögesini seçin.
 - Basınç ölçü birimini değiştirmek için **Basınç** ögesini seçin.

Alternatif Saat Dilimleri Ekleme

Alternatif saat dilimleri görünümünde diğer saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Görünüm döngüsüne alternatif saat dilimleri görünümünü eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 27*).

- 1 Alternatif saat dilimleri görünümünü görüntülemek için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Bir zaman dilimi eklemek için görünümü seçin.
- 3 **Saat Dilimi Ekle** ögesini seçin.
- 4 Bir bölge seçin.
- 5 **A** ögesine basın.
- 6 Bir saat dilimi seçin.

Jet Lag Danışmanının Kullanımı

Jet Lag görünümünü kullanmadan önce Garmin Connect™ uygulamasında bir yolculuk planlamanız gerekir (*Garmin Connect™ Uygulamasında Bir Yolculuk Planlama, sayfa 32*).

Seyahat ederken biyolojik saatinizin yerel saatle nasıl karşılaştırıldığını görmek ve jet lag etkilerini nasıl azaltabileceğinizle ilgili rehberlik almak için Jet Lag görünümünü kullanabilirsiniz.

- 1 **Jet Lag** görünümünü açmak için saat görünümünde ekranı yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Biyolojik saatinizin yerel saatle ve genel jet lag seviyenizle nasıl karşılaştırıldığını görmek için **A** düğmesine basın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Mevcut jet lag seviyeniz hakkında bilgi sağlayan bir mesaj görmek için **A** düğmesine basın.
 - Jet lag belirtilerini azaltmaya yardımcı olmak amacıyla önerilen eylemlerin zaman çizelgesini görmek için ekranı yukarı kaydırın.

Garmin Connect™ Uygulamasında Bir Yolculuk Planlama

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Jet Lag Danışmanı > Yolculuk Ayrıntıları Ekle** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Varia™ Kamera Kontrollerini Kullanma

DUYURU

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

Varia kamera kontrollerini kullanmadan önce aksesuarı saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 52*).

1 Işıklar görünümünü saatinize ekleyin (*Görünümler, sayfa 25*).

Saat, Varia kamerasını algıladığında görünüm başlığı KAMERA KONTROLÜ olarak değişir.

2 Işıklar görünümünden bir seçenek belirleyin:

-  simgesini seçerek kayıt modunu değiştirin.
- Fotoğraf çekmek için  simgesini seçin.
- Bir klip kaydetmek için  simgesini seçin.

Kontroller

Kontroller menüsü, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlar. Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 34*).

Herhangi bir ekrandan  simgesini basılı tutun.



Simge	Adı	Açıklama
	Yardım	Yardım talebi göndermek için bu öğeyi seçin (<i>Yardım İsteme, sayfa 68</i>).
	Pil Tasarrufu	Pil tasarrufu özelliğini etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin (<i>Pil Yöneticisi Ayarları, sayfa 71</i>).
	Parlaklık	Ekran parlaklığını ayarlamak için bu öğeyi seçin (<i>Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 70</i>).
	Kalp Hızını Yayınla	Eşleştirilen bir cihaza kalp hızı yayınlama özelliğini etkinleştirmek için bu öğeyi seçin (<i>Kalp Hızını Garmin® Cihazlarına Yayınlama, sayfa 45</i>).
	Rahatsız Etmeyin	Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin. Bu modu, örneğin film izlerken kullanabilirsiniz.
	Telefonumu Bul	Bluetooth® menzili dahilinde olduğu durumda eşleştirilmiş telefonunuzda sesli bir uyarı oynatmak için seçin. Bluetooth sinyali gücü Venu® 3 series saat ekranında görünür ve telefonunuza yaklaştıkça artar. GPS etkinliği sırasında kayıp telefonunuza gitmek için seçin (<i>GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma, sayfa 62</i>).
	Ekranı Kilitle	Yanlışlıkla basılmasını ve kaydırılmasını önlemek amacıyla düğmeleri ve dokunmatik ekranı kilitlemek için bu öğeyi seçin.
	Telefon Bağlantısı	Bluetooth teknolojisini ve eşleştirilmiş telefonunuzla bağlantınızı etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.
	Kapat	Saati kapatmak için bu öğeyi seçin.
	Kırmızıya Geçiş	Saati düşük ışık koşullarında kullanmak amacıyla ekran rengini kırmızı tonlara çevirmek için seçin.
	Uyku Modu	Uyku Modu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak, kısa uyku zamanlayıcısı ayarlamak ve kısa uykularınızı manuel olarak izlemek için seçin.

Simge	Adı	Açıklama
	Eşitle	Saatinizi eşleştirilmiş telefonunuzla senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Zaman Senkronizasyonu	Saatinizi telefonunuzdaki saatle veya uyduları kullanarak senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Ses	Saat ses düzeyi kontrollerini açmak için bu öğeyi seçin.

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için seçenek ekleme, kaldırma veya seçeneklerin sırasını değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz ([Kontroller, sayfa 33](#)).

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

Sabah Raporu

Saatiniz, normal uyanma saatinize göre bir sabah raporu görüntüler. Hava durumu, uyku, gece boyu kalp atış hızı değişkenlik durumunu ve daha fazlasını içeren raporu görüntülemek için düğmesine basın ([Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 34](#)).

Sabah Raporunuzu Özelleştirme

NOT: Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect™ hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sabah Raporu** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sabah raporunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Raporu Göster** öğesini seçin.
 - Sabah raporunuzda görünen verilerin sırasını ve türünü özelleştirmek için **Raporu Düzenle** öğesini seçin.
 - Görünen adınızı özelleştirmek için **Adınız** öğesini seçin.

Kısayol Ayarlama

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

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Kısayol** öğesini seçin.
- 3 Özelleştirmek için bir düğme veya kaydırma hareketini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir kısayol seçin.
 - Düğmeyi veya kaydırma işlevini kapatmak için **Devre Dışı** öğesini seçin.

Garmin Pay™

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

Garmin Pay™ Cihazınızı Oluşturma

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

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

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

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

1 **A** öğesine basın.

2 **Uygulamalar > Cüzdan** öğesini seçin.

3 Dört haneli şifrenizi girin.

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

En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.



4 Garmin Pay™ cüzdanınıza birden çok kart eklediyseniz başka bir kart ile değiştirmek için kaydırın (isteğe bağlı).

5 Saatınızı 60 saniye içerisinde, saat okuyucuya bakacak şekilde ödeme okuyucusunun yakınına tutun. Saat titrer ve okuyucu ile iletişim tamamlandığında bir onay işareti görüntüler.

6 Gerekirse işlemi tamamlamak için kart okuyucusundaki talimatları izleyin.

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

Garmin Pay™ Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

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

1 Garmin Connect™ uygulamasından **•••** simgesini seçin.

2 **Garmin Pay > ⋮ > Kart Ekle** öğesini seçin.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

Garmin Pay™ Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

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

1 Garmin Connect™ uygulamasından **•••** simgesini seçin.

2 **Garmin Pay** öğesini seçin.

3 Kart seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Kartı geçici olarak askıya almak veya bu işlemi geri almak için **Kartı Askıya Al** öğesini seçin. Kart, Venu® 3 series saatinizi kullanarak alışveriş yapmanız için etkin olmalıdır.
- Kartı silmek için **🗑️** simgesini seçin.

Garmin Pay™ Şifrenizi Değiştirme

Şifreyi değiştirmek için güncel şifrenizi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız Venu® 3 series saatiniz için Garmin Pay özelliğini sıfırlamanız, yeni bir şifre oluşturmanız ve kart bilgilerinizi yeniden girmeniz gerekir.

1 Garmin Connect™ uygulamasından ●●● simgesini seçin.

2 **Garmin Pay** > **Şifreyi Değiştir** öğesini seçin.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Venu 3 series saatinizi kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Antrenman

Birleşik Antrenman Durumu

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

Garmin Connect uygulamasından **••• > Ayarlar

 ögesini seçin.

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

Antrenman durumu özelliği olmayan Garmin cihazlar, Birincil Antrenman Cihazı olarak ayarlanamaz ancak antrenman verilerinizi kaydetmek için kullanılabilir.

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

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

Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme

Etkinlikleri ve performans ölçümlerini Garmin Connect™ hesabınızı kullanarak diğer Garmin® cihazlarınızdan Venu® 3 series saatinize senkronize edebilirsiniz. Bu, saatinizin antrenmanınızı ve kondisyonunuzu daha doğru yansıtmalarını sağlar. Örneğin, bir Edge® bisiklet bilgisayarıyla bisiklet sürme etkinliği kaydedip etkinlik ayrıntılarını ve genel antrenman yükünü Venu 3 series saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

Venu 3 series saatinizi ve diğer Garmin cihazlarınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

İPUCU: Garmin Connect uygulamasında birincil antrenman cihazı ve birincil giyilebilir cihaz ayarlayabilirsiniz (*Birleşik Antrenman Durumu, sayfa 37*).

Diğer Garmin cihazlarınızdaki son etkinlikler ve performans ölçümleri Venu 3 series saatinizde görünür.

Etkinlik İzleme

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

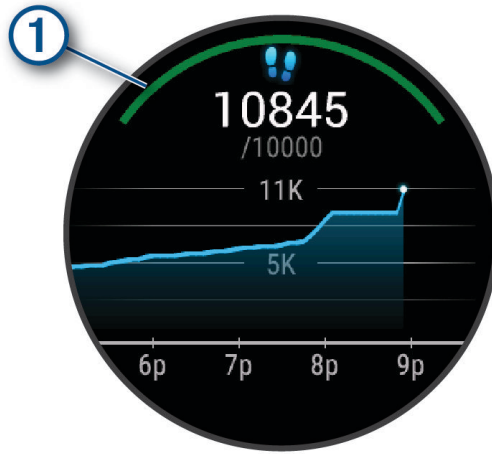
Gün içerisinde atılan adım sayısı, adımlar görünümünde görüntülenir. Adım sayısı düzenli olarak güncellenir.

Tekerlekli sandalye modu etkinleştirildiğinde saat, adımlar yerine itme gibi farklı metrikleri kaydeder (*Tekerlekli Sandalye Modu, sayfa 56*).

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

Otomatik Hedef

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



Tekerlekli sandalye modu etkinleştirildiğinde, saat adımlar yerine itmeleri izleyerek günlük bir itme hedefi oluşturur (*Tekerlekli Sandalye Modu, sayfa 56*).

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

Hareket Uyarısını Kullanma

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saatlik hareketsizlik sonrasında bir mesaj görüntülenir. Ayrıca titreşim özelliği açılırsa saat titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 70*).

Hareket uyarısını sıfırlamak için kısa bir yürüyüşe (en az birkaç dakika) çıkın.

Hareket Uyarısını Açma

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik > Hareket Uyarısı > Açık** ögesini seçin.

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect™ uygulamasından veya saatinizin kullanıcı profili ayarlarından ayarlayabilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur. Uyku koçunuz, uyku ve aktivite geçmişinize, HRV durumunuza ve kısa uykularınıza göre uyku ihtiyacı önerileri sunar (*Görünümler, sayfa 25*). Kısa uyku bilgileri uyku istatistiklerinize eklenir ve toparlanmanızı da etkileyebilir. Ayrıntılı uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz (*Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 63*).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Saatinizi uyurken takın.
- 2 Uyku takibi verilerinizi Garmin Connect™ hesabınıza yükleyin (*Garmin Connect™, sayfa 63*).
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.
Kısa uykular dahil olmak üzere uyku bilgilerinizi Venu® 3 series saatinizde görüntüleyebilirsiniz (*Görünümler, sayfa 25*).

Nefes Alma Varyasyonları

⚠ DİKKAT

Venu® 3 series cihazınız tıbbi bir cihaz değildir ve herhangi bir tıbbi durumun teşhisi veya izlenmesi için kullanılmak üzere geliştirilmemiştir. Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Venu 3 series cihazındaki optik kalp atış hızı sensörü, gece boyunca nefes alma varyasyonlarınızı ölçebilen bir nabız oksimetresi özelliğine sahiptir. Nefes alma varyasyonu içgörüler, uyku ortamınız ve genel sağlığınıza dair farkındalığı artırmak için sağlanır. Ara sıra veya sık sık görülen nefes alma varyasyonları, kişisel yaşam tarzı faktörlerinizden veya uyku ortamınızdan kaynaklanıyor olabilir. Nefes alma varyasyonlarınızın düzeyinden endişe duyuyorsanız doktorunuza veya sağlık uzmanınıza başvurun.

Nefes alma varyasyonlarını tespit etmek için nabız oksimetresi uyku izlemesini açmanız gerekir (*Nabız Oksimetresi İzleme Modunu Değiştirme, sayfa 48*).

Uyku skoru görünümü, mevcut nefes alma varyasyonu verilerinizi görüntüler.

Görünümü görünüm listenize eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 27*).

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

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

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

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

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

Venu® 3 series saatiniz, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa saat, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

- Yoğun olduğunuz dakikaların en doğru şekilde hesaplanması için süreli bir etkinlik başlatın.

- Dinlenme halindeki kalp hızınızın en doğru şekilde hesaplanabilmesi için saati gün ve gece boyu takmalısınız.

Move IQ®

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

Move IQ özelliği, Garmin Connect™ uygulamasında veya saatteki etkinlik ayarlarında süre eşikleri kullanarak ayarladığınız yürüyüş ve koşu için otomatik olarak süreli bir etkinlik başlatabilir. Bu etkinlikler, etkinlik listenize eklenir.

Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme

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

1 **A** öğesine basın.

2 Bir etkinlik seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

3 **^** > **Ayarlar** > **Öz Değerlendirme** öğesini seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Kişisel değerlendirmeyi yalnızca antrenmanlardan sonra tamamlamak için **Yalnızca Antrenmanlar** öğesini seçin.
- Her etkinlikten sonra değerlendirmeyi tamamlamak için **Daima** öğesini seçin.

Etkinlik İzleme Ayarları

B öğesini basılı tutun ve **Ayarlar** > **Etkinlik İzleme** öğesini seçin.

Durum: Etkinlik izleme özelliklerini kapatır.

Move IQ: Move IQ etkinliklerini açmanızı ve kapatmanızı sağlar.

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

Yoğun Dakikalar: Orta yoğunluktaki dakikalar için bir kalp hızı bölgesi ve yüksek yoğunluklu dakikalar için daha yüksek bir kalp hızı bölgesi ayarlamanızı sağlar. Varsayılan algoritmayı kullanmak için Otomatik öğesini de seçebilirsiniz.

Etkinlik İzlemeyi Kapatma

Etkinlik izlemeyi kapattığınızda adım sayınız, çıktığınız kat sayısı, yoğun olduğunuz dakikalar, uyku izleme ve Move IQ olayları kaydedilmez.

1 Saat görünümünde **B** düğmesini basılı tutun.

2 **Ayarlar** > **Etkinlik İzleme** > **Durum** > **Kapalı** öğesini seçin.

Antrenmanlar

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

Saatiniz tekerlekli sandalye modundaysa saatinizde itme etkinlikleri, el bisikleti ve daha fazlası için antrenmanlar bulunur (*Kullanıcı Profili, sayfa 56*).

Saatinizde: Saatinizde yüklü olan tüm antrenmanları görüntülemek için etkinlik listesinden antrenmanlar uygulamasını açabilirsiniz (*Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme, sayfa 20*).

Antrenman geçmişinizi de görüntüleyebilirsiniz.

Uygulamada: Antrenman oluşturup daha fazla antrenman bulabilir ya da dahili antrenmanlar arasından bir antrenman planı seçip bunu saatinize aktarabilirsiniz (*Garmin Connect™ Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 40*).

Antrenmanları planlayabilirsiniz.

Mevcut antrenmanlarınızı güncelleyebilir ve düzenleyebilirsiniz.

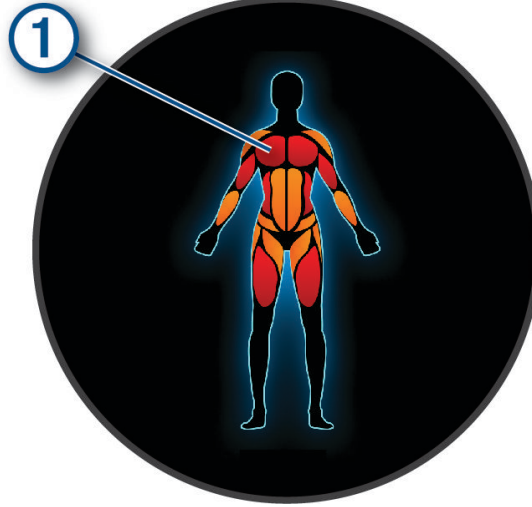
Antrenman Başlatma

Saatiniz size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **^** > **Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 4 Bir antrenman seçin.

NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.

İPUCU: Hedeflenen kas gruplarını görmek için varsa kas haritasına **1** dokunun.



- 5 Antrenman adımlarını görüntülemek için yukarı kaydırın (isteğe bağlı).
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** ögesine basın.

Bir antrenmanı başlattıktan sonra saat antrenmanın her adımını, adım notlarını (isteğe bağlı), hedefi (isteğe bağlı) ve mevcut antrenman verilerini görüntüler. Kuvvet, yoga veya Pilates aktiviteleri için eğitim animasyonu görüntülenir.

Garmin Connect™ Uygulamasından Antrenman İzleme

Garmin Connect üzerinden antrenman indirebilmeniz için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect™](#), sayfa 63).

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasını açın ve **...** simgesini seçin.
 - connect.garmin.com adresine gidin.
- 2 **Antrenman ve Planlama** > **Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 3 Antrenman bulun ya da yeni bir antrenman oluşturup kaydedin.
- 4 **📱** veya **Cihaza Gönder** ögesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Connect™ Antrenman Planlarını Kullanma

Bir antrenman planını indirip kullanabilmek için Garmin Connect hesabına sahip olmalı ([Garmin Connect™](#), sayfa 63) ve Venu® 3 series saati uyumlu bir telefonla eşleştirmelisiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından **...** simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama** > **Garmin Coach Planları** öğelerini seçin.
- 3 Bir antrenman planı seçin ve planlayın.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 Takviminizdeki antrenman planını gözden geçirin.

Uyarlanabilir Antrenman Planları

Garmin Connect hesabınız, antrenman hedeflerinize uyum sağlamak için uyarlanabilir antrenman planına ve Garmin® coach'a sahiptir. Örneğin, birkaç soruya yanıt verip 5 km yarışını tamamlamanıza yardımcı olacak bir plan bulabilirsiniz. Plan mevcut fitness düzeyinize, koçluk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar. Bir plan başlattığınız zaman Garmin coach görünümü, Venu® 3 series saatinizdeki görünüm döngüsüne eklenir.

Bugünün Egzersizine Başlama

Saatinize bir antrenman planı gönderdikten sonra, görünüm döngüsünde Garmin® coach görünümü görünür.

- 1 Garmin Coach görünümünü görüntülemek için saat görünümünden kaydırın.
- 2 İlgili görünümü seçin.
Bu etkinlik için antrenman bugüne planlandıysa saat, antrenman ismini görüntüler ve başlamanızı ister.
- 3 Bir antrenman seçin.
- 4 Antrenman adımlarını görüntülemek için **Görüntüle** ögesini seçin ve adımlara göz atmayı tamamladığınızda sağa kaydırın (isteğe bağlı).
- 5 **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.

Planlanmış Antrenmanları Görüntüleme

Antrenman takviminizdeki planlanmış antrenmanları görüntüleyebilir ve bir antrenman yapmaya başlayabilirsiniz.

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 Yukarı kaydırın.
- 4 **Antrenman Takvimi** ögesini seçin.
Planlanmış antrenmanlarınız tarihine göre sıralanır.
- 5 Bir antrenman seçin.
- 6 Antrenmanın adımlarını görüntülemek için kaydırın.
- 7 Antrenmanı başlatmak için **A** ögesine basın.

Sağlık ve Zindelik Ayarları ve Uyarıları

B simgesini basılı tutun ve **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik** ögesini seçin.

Kalp Hızı: Bkz. [Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 45](#).

Hareket Uyarısı: Hareket Uyarısı özelliğini etkinleştirir ([Hareket Uyarısını Kullanma, sayfa 38](#)).

Stres Uyarıları: Stres dönemleri Body Battery™ değerinizi tükettiğinde sizi uyarır ([Stres Seviyesi Görünümünü Kullanma, sayfa 29](#)).

Dinlenme Uyarı: Dinlendirici bir dönem geçirdikten sonra ve bu dönemin Body Battery değeriniz üzerindeki etkisi konusunda sizi uyarır ([Body Battery™, sayfa 27](#)).

Günlük Özet: Uyku pencerenizi başlatmadan birkaç saat önce görüntülenen Body Battery günlük özetini etkinleştirir. Günlük özet, günlük stres ve etkinlik geçmişinizin Body Battery değerinizi nasıl etkilediğine dair bilgiler sağlar ([Body Battery™ Görünümünün Görüntülenmesi, sayfa 28](#)).

Hedefler: Hedef uyarılarını açıp kapatmanızı veya bir etkinlikte değilken genel kullanım sırasında açmanızı sağlar. Hedef uyarıları, günlük adım hedefiniz ve haftalık yoğun olduğunuz dakikalar hedefiniz için görüntülenir. Saatiniz ayrıca günlük çıkılan kat hedefi oluşturur.

Jet Lag: Ne zaman kısa uyku uyumanız veya aydınlık almanız gerektiğine dair ipuçları gibi belirli jet lag bildirimlerini açıp kapatmanıza olanak sağlar ([Jet Lag Danışmanının Kullanımı, sayfa 32](#)).

Ağırlık Değiştirme Uyarısı: Tekerlekli sandalye modundayken, sandalyedeki ağırlığınızı değiştirmenizi hatırlatmak için bir zamanlayıcı ayarlamaya olanak tanır ([Tekerlekli Sandalye Modu, sayfa 56](#)).

Geçmiş

Saatiniz 200 saate kadar etkinlik verilerini saklar. Sınırsız sayıda etkinliği, etkinlik izleme verilerini ve kalp hızı izleme verilerini Garmin Connect™ hesabınızda görüntülemek için verilerinizi senkronize edebilirsiniz (*Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 64*) (*Garmin Connect™ Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 64*).

Saat belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Geçmiş Kullanma

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 **Uygulamalar > Geçmiş** öğesini seçin.
NOT: Uygulamayı ana ekranınıza eklemeniz gerekebilir (*Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme, sayfa 20*).
Saat, toplam etkinlik sürenizi saat cinsinden gösterir.
- 3 **...** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Önceki bir etkinliği görüntülemek için yukarı kaydırın.
 - Etkinliği seçin ve her etkinlik ile ilgili ek bilgileri görüntülemek için yukarı kaydırın.
- 4 **B** öğesini basılı tutun ve bir seçenek belirleyin:
 - Geçmiş grafiğinde görüntülenen veri aralığını ayarlamak için **Grafik Görünümü** öğesini seçin.
 - Belirli bir spor için kişisel kaydınızı görüntülemek üzere **Kayıtlar** öğesini seçin.
 - Belirli bir spor için haftalık ve aylık toplamlarınızı görüntülemek için **Toplam** öğesini seçin.
 - Etkinlikleri silmek veya toplamı sıfırlamak için **Seçenekler** öğesini seçin.

Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme

Kalp hızı bölgesi verilerini görüntüleyebilmeniz için kalp hızının ölçüldüğü bir etkinliği tamamlayıp kaydetmeniz gerekir.

Her kalp hızı bölgesindeki sürenizi görüntülemek, antrenman yoğunluğunuzu ayarlamaya yardımcı olabilir.

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 **Uygulamalar > Geçmiş** öğesini seçin.
NOT: Uygulamayı ana ekranınıza eklemeniz gerekebilir (*Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme, sayfa 20*).
- 3 **...** simgesini seçin.
- 4 Ekranı yukarı kaydırın ve bir etkinlik seçin.
- 5 Kalp hızı bölgesi bilgilerini görüntülemek için yukarı kaydırın.

Kişisel Rekorlar

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

NOT: Bisiklet sürme etkinliği için kişisel rekorlarda, en fazla eğitim ve en yüksek güç (güç ölçeği gerekir) bulunur.

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 **Uygulamalar > Geçmiş** öğesini seçin.
NOT: Uygulamayı ana ekranınıza eklemeniz gerekebilir (*Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme, sayfa 20*).
- 3 **B** öğesini basılı tutun.
- 4 **Kayıtlar** öğesini seçin.
- 5 Bir spor seçin.

Kişisel Rekorları Silme

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 **Uygulamalar > Geçmiş** öğesini seçin.

NOT: Uygulamayı ana ekranınıza eklemeniz gerekebilir (*Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme, sayfa 20*).

- 3 **B** ögesini basılı tutun.
- 4 **Kayıtlar** ögesini seçin.
- 5 Bir spor seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir kayıt seçin ve **Rekoru Sil** ögesini seçin.
 - **Tüm Rekorları Temizle** ögesini seçin.
- 7 **✓** simgesini seçin.

Veri Toplamlarını Görüntüleme

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Uygulamalar > Geçmiş** ögesini seçin.

NOT: Uygulamayı ana ekranınıza eklemeniz gerekebilir (*Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme, sayfa 20*).
- 3 **B** ögesini basılı tutun.
- 4 **Toplam** ögesini seçin.
- 5 Bir spor seçin.
- 6 **Haftalık** veya **Aylık** ögesini seçin.

Geçmiş Silme

- 1 **A** ögesine basın.
- 2 **Uygulamalar > Geçmiş** ögesini seçin.

NOT: Uygulamayı ana ekranınıza eklemeniz gerekebilir (*Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme, sayfa 20*).
- 3 **B** ögesini basılı tutun.
- 4 **Seçenekler** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm etkinlikleri geçmişten silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** ögesini seçin.
 - Tüm mesafe ve süre toplamlarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** ögesini seçin.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.
- 6 **✓** simgesini seçin.

Kalp Hızı Özellikleri

Venu® 3 series saatte bilekten kalp hızı ölçme monitörü bulunur ve saat aynı zamanda göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle (ayrıca satılır) uyumludur. Kalp hızı verilerini, kalp hızı görünümünde görüntüleyebilirsiniz. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de aktiviteye başladığınızda mevcutsa saatiniz göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

Bilekten Kalp Hızı

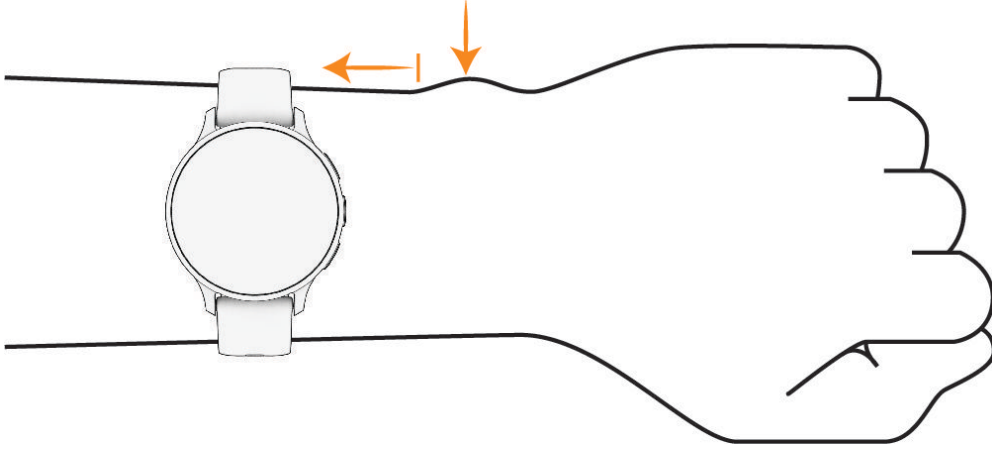
Saati Takma

⚠ DİKKAT

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

- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın.

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



NOT: Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 44](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 49](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Etkinliğinize başlamadan önce ❤ simgesi sabitlenene kadar bekleyin.
- Etkinliğinize başlamadan önce 5 - 10 dakika ısının ve kalp hızınızı ölçün.

NOT: Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.

- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.
- Egzersiz yaparken silikon bir bant kullanın.

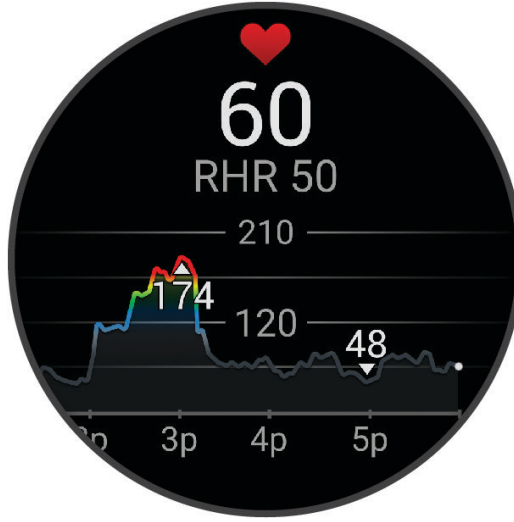
Kalp Hızı Görünümünü Görüntüleme

Kalp hızı görünümü, dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı görüntüler. Kalp hızı doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için şu adrese gidin: garmin.com/ataccuracy.

1 Kalp hızı görünümünü görüntülemek için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.

NOT: Görünümü, görünüm döngüsüne eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 27*).

- 2 Dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve son 4 saatteki kalp hızınızın grafiğini görüntülemek için görünümü seçin.



- 3 Grafiğe dokunun ve grafiği kaydırmak için sola veya sağa kaydırın.
- 4 Son 7 gündeki ortalama dinlenme kalp hızı değerlerinizi görüntülemek için ekranı yukarı kaydırın.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

ⓑ simgesini basılı tutun ve **Ayarlar > Saat Sensörleri > Bilekten Kalp Hızı** ögesini seçin.

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

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

Kalp Hızını Yayınla: Kalp hızı verilerinizi eşleştirilmiş bir cihaza yayınlamaya başlamanızı sağlar (*Kalp Hızını Garmin® Cihazlarına Yayınlama, sayfa 45*).

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

Yüzme Sırasında: Yüzme etkinlikleri sırasında bilekten kalp hızı monitörünü etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

⚠ DİKKAT

Bu özellik, 10 dakika hareketsiz kaldıktan sonra yalnızca kullanıcı tarafından seçilen şekilde kalp atış hızınız belirli bir dakika başına atış sayısını aştığında veya altına düştüğünde sizi uyarır. Bu özellik, kalp atış hızınız Garmin Connect™ uygulamasında yapılandırılmış olan uyku zaman aralığı sırasında seçilen eşiğin altına düştüğünde sizi bilgilendirmez. Bu özellik, herhangi bir potansiyel kalp rahatsızlığını bildirmez ve herhangi bir tıbbi durumu veya hastalığı tedavi etmek veya teşhis etmek için tasarlanmamıştır. Kalp ile ilgili sorunlar için her zaman sağlık uzmanınıza başvurun.

- 1 ⓑ ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Sağlık & Zindelik > Kalp Hızı** ögesini seçin.
- 3 Uyarıyı açmak için **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** ögesini seçin.
- 4 Kalp hızı eşiği için bir değer seçin.

Belirlenen değeri aştığınızda veya değerin altına düştüğünüzde bir mesaj gösterilir ve saat titrer.

Kalp Hızını Garmin® Cihazlarına Yayınlama

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

İPUCU: Etkinlik ayarlarını, bir etkinliğe başladığınızda kalp hızı verilerinizi otomatik olarak yayınlayacak şekilde özelleştirebilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 20*). Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge® cihazınıza yayınlatabilirsiniz.

- 1 ⓑ ögesine basın.

2 **Ayarlar > Saat Sensörleri > Bilekten Kalp Hızı > Kalp Hızını Yayınla** ögesini seçin.

3 **A** ögesine basın.

Saat, kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.

4 Saatinizi uyumlu cihazınızla eşleştirin.

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

5 Kalp hızı verilerinizin yayınlanmasını durdurmak için **A** basın.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma

Bilekten Kalp Hızı ayarının varsayılan değeri Otomatik şeklindedir. Saatle göğüsten kalp hızı monitörünü eşleştirmedığınız sürece saat otomatik olarak bilekten kalp hızı monitörünü kullanır. Göğüsten kalp atış hızı verileri yalnızca etkinlik sırasında kullanılabilir.

Bilekten kalp hızı ölçme monitörü devre dışı bırakıldığında VO2 maksimum tahmininiz, uyku takibi, yoğun olduğunuz dakikalar, gün boyu stres özelliği ve bilekten nabız oksimetresi sensörü gibi özellikleri de devre dışı kalır.

NOT: Bilekten kalp hızı ölçme monitörünü devre dışı bırakmak aynı zamanda Garmin Pay™ ödemeleri için bilekten algılama özelliğini devre dışı bırakır ve tüm ödemelerden önce şifre girmeniz gerekir (*Garmin Pay™*, sayfa 34).

1 **B** ögesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Saat Sensörleri > Bilekten Kalp Hızı > Durum > Kapalı** ögesini seçin.

Bilekten kalp hızı monitörü kapatıldığında bazı sensörler yanıp sönebilir.

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

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

Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama

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

1 **B** ögesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Kalp Hızı** ögesini seçin.

3 Maksimum kalp hızınızı girmek için **Maks. KH** ögesini seçin.

4 **✓** simgesini seçin.

5 **Dinlenme Nabızı** ögesini seçin.

6 Bir seçenek belirleyin:

- Saatteki ortalama dinlenme kalp hızınızı kullanmak için **Ort Kullan** ögesini seçin.
- Özel bir dinlenme kalp hızı ayarlamak için **Özel Değerleri Ayarla** ögesini seçin.

7 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.

8 Ayrı kalp hızı bölgeleri eklemek için bir spor profili seçin (isteğe bağlı).

9 Spor kalp hızı bölgeleri eklemek için adımları tekrarlayın (isteğe bağlı).

Fitness Hedefleri

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

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

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu (*Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları*, sayfa 47) kullanabilirsiniz.

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

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

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

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, atletik performansın bir göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir. Venu® 3 series saatin VO2 maksimum tahmininizi görüntülemesi için bilekten kalp hızı ölçümü ya da uyumlu bir göğüsten kalp hızı monitörü gerekir.

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

VO2 maks., saat tekerlekli sandalye modundayken kullanılamaz.



Mor	Üstün
Mavi	Mükemmel
Yeşil	İyi
Turuncu	Orta
Kırmızı	Zayıf

VO2 maksimum verileri Firstbeat Analytics™ tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: ([VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri, sayfa 81](#)) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmelisiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 52](#)).

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 56](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 46](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatinizin koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir.

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > VO2 Maks.** ögesini seçin.
Tempolu yürüyüş veya koşu verilerini zaten kaydettiyseniz VO2 maksimum tahmininiz görüntülenebilir. Saat, VO2 maksimum tahmininizin son güncellendiği tarihi görüntüler. Saat, tamamladığınız 15 dakikalık veya daha uzun süreli her yürüyüş ve koşunun ardından VO2 maksimum tahmininizi günceller. Güncellenmiş bir tahmin almak için manuel olarak bir VO2 maksimum testi başlatabilirsiniz.
- 3 VO2 maksimum testini başlatmak için ekrana dokununuz.
- 4 VO2 maksimum tahmininizi görüntülemek için ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 Orta veya yüksek yoğunlukta yürüyün veya koşun ve maksimum kalp atış hızınızın en az %70'ine ulaşın.
Test tamamlandığında VO2 maksimum tahmininizle ilgili bir mesaj görüntülenir.

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

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

NOT: En doğru fitness yaşı ölçümü için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 56](#)).

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Sağlık Yaşı** ögesini seçin.

Nabız Oksimetresi

Venu® 3 series saatinizde, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, genel sağlık durumunuzu anlamanız için değerli bir ölçümdür ve vücudunuzun rakıma nasıl adapte olduğunu belirlemenize yardımcı olabilir. Saatiniz, kanınızdaki oksijen seviyesini tespit etmek için cildinize ışık tutar ve ne kadar ışığın emildiğini ölçer. Bu, SpO₂ olarak adlandırılır.

Nabız oksimetresi ölçümleri, saat üzerinde SpO₂ yüzdesi olarak görünür. Garmin Connect™ hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nabız oksimetresi ölçümleri ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz ([Nabız Oksimetresi İzleme Modunu Değiştirme, sayfa 48](#)). Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

Cihazınızdaki nabız oksimetresi görünümünden manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz. Nabız oksimetresi ölçümlerinin doğruluğu kan akışınıza, saatin bileğinizdeki konumuna ve sabitliğinize göre değişiklik gösterebilir.

NOT: Görünüm döngüsüne nabız oksimetresi pencere ögesini eklemeniz gerekebilir ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 27](#)).

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız nabız oksimetresi görünümünü görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Ölçümü başlatmak için görünümü seçin.
- 3 Saat, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- 4 Hareket etmeyin.
Saat, yüzde olarak oksijen satürasyonunuzu, son 24 saat içindeki nabız oksimetresi ölçümlerinizin grafiğini ve kalp hızı değerlerini görüntüler.

Nabız Oksimetresi İzleme Modunu Değiştirme

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Saat Sensörleri > Nabız Oksimetresi > İzleme Modu** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Gün içinde aktif olmadığınız ölçümleri açmak için **Tüm Gün**'ü seçin.**NOT:** Nabız oksimetresi izleme özelliğini açmak, pil ömrünü azaltır.

- Uyurken sürekli ölçümleri açmak için **Uyku Süresinde** ögesini seçin.
NOT: Olağan dışı uyku pozisyonları, uyku sırasında anormal derecede düşük SpO2 sonuçları alınmasına neden olabilir.
- Otomatik ölçümleri kapatmak için **Talep Üzerine** ögesini seçin.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Navigasyon

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

Konumunuzu Kaydetme

Kayıtlı bir konuma gidebilmeniz için saatinizin uyduları bulması gerekir.

Konum, saatinizde kaydettiğiniz ve sakladığınız bir noktadır. Bilinen yerleri hatırlamak veya belirli bir noktaya dönmek isterseniz bir konumu işaretleyebilirsiniz.

1 Konumunu işaretlemek istediğiniz yere gidin.

2 **A** ögesine basın.

3 **Navigasyon > Konumu Kaydet** ögesini seçin.

İPUCU: Bir konumu hızlıca işaretlemek için uygulamalar menüsünden **P** ögesini seçebilirsiniz (*Etkinlikleri ve Uygulama Listesini Özelleştirme, sayfa 20*).

Saat GPS sinyalleri aldıktan sonra konum bilgisi gösterilir.

4 **✓** simgesini seçin.

5 Bir simge seçin.

Bir Konumu Silme

1 **A** ögesine basın.

2 **Navigasyon > Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.

3 Bir konum seçin.

4 **Sil > ✓** ögesini seçin.

Kayıtlı Bir Konuma Navigasyon

Kayıtlı bir konuma gidebilmeniz için saatinizin uyduları bulması gerekir.

1 **A** ögesine basın.

2 **Navigasyon > Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.

3 Bir konum seçin ve **Git** seçeneğini belirleyin.

4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** ögesine basın.

5 Pusula veri ekranını görüntülemek için yukarı kaydırın.

Pusula oku, kayıtlı konumunuzu gösterir.

6 İleri gidin.

İPUCU: Navigasyonu daha doğru bir şekilde kullanmak için ekranın üst kısmını gideceğiniz yöne çevirin.

Başlangıç Noktasına Geri Dönme

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

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

1 **B** ögesini basılı tutun.

2 **Navigasyon > Başlangıç Noktasına Geri Dön** ögesini seçin.

Pusula görüntülenir.

3 İleri gidin.

Pusula okları başlangıç noktanızı gösterir.

İPUCU: Navigasyonu daha doğru kullanmak için saatinizi gideceğiniz yöne doğru çevirmelisiniz.

Navigasyonu Durdurma

• Navigasyonu durdurmak ve etkinliğinize devam etmek için **B** ögesine basılı tutun ve **Navigasyonu Durdur** ögesini seçin.

• Navigasyonu durdurmak ve etkinliğinizi kaydetmek için **A** ögesine basın ve **✓** ögesini seçin.

Pusula

Saatte, otomatik kalibrasyon özelliğine sahip 3 eksenli bir pusula bulunur. Pusula özellikleri ve görünümü (ister GPS etkinleştirilmiş olsun, ister bir varış noktasına gidiyor olun), etkinliğinize göre değişir.

Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme

DUYURU

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

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

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Saat Sensörleri > Pusula > Kalibrasyonu Başlat** öğelerini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

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

Kablosuz Sensörler

ANT+® veya Bluetooth® teknolojisiyle saatinizi kablosuz sensörlerle eşleştirip kullanabilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 52](#)). Cihazlar eşleştirildikten sonra isteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 22](#)). Saatiniz bir sensörle birlikte paketleniyse zaten eşleştirilmiştir. Belirli Garmin® sensörü uyumluluğu, satın alma işlemi veya kullanım kılavuzunu görüntülemek için ilgili sensörün buy.garmin.com sayfasına gidin.

Sensör Türü	Açıklama
Sopa Sensörleri	Konum, mesafe ve sopa türü dahil olmak üzere golf vuruşlarınızı otomatik olarak takip etmek için Approach® CT10 golf sopası sensörlerini kullanabilirsiniz.
eBike	Saatinizi eBike'nızla kullanabilir ve sürüş sırasında akü ve menzil bilgileri gibi bisiklet verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Kalp Hızı	Etkinlikleriniz sırasında HRM 600, HRM-Fit™ veya HRM-Pro™ serisi gibi bir kalp hızı monitörü kullanarak kalp hızı verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Ayak Podu	Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podu kullanabilirsiniz.
Kulaklık	Venu® 3 series saatinize yüklenen müzikleri dinlemek için Bluetooth kulaklık kullanabilirsiniz (Bluetooth® Kulaklığını Bağlama, sayfa 58).
Işıklar	Durumsal farkındalığı artırmak için Varia™ akıllı bisiklet lambalarını kullanabilirsiniz. Varia far kamerası ile sürüş sırasında fotoğraf çekebilir ve video kaydedebilirsiniz (Varia™ Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 32).
PC	Bilgisayarınızda video oyunları oynayabilir ve cihazınızda gerçek zamanlı istatistikleri görebilirsiniz (Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 10).
Güç	Güç verilerinizi saatinizde görüntülemek için Rally™ veya Vector™ güç ölçer bisiklet pedallarını kullanabilirsiniz. Güç bölgelerinizi hedefleriniz ve becerileriniz doğrultusunda ayarlayabilir veya belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için aralık uyarılarını kullanabilirsiniz (Bir Uyarı Ayarlama, sayfa 22).
Radar	Durumsal farkındalığı artırmak ve yaklaşan araçlar hakkında uyarılar gönderilmesi için Varia arka görünüm bisiklet radarını kullanabilirsiniz. Varia radar kamera arka lambasıyla sürüş sırasında fotoğraf çekebilir ve video kaydedebilirsiniz (Varia™ Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 32).
Akıllı Antrenman Cihazı	Bir rotayı, parkuru veya antrenmanı takip ederken direnci simüle etmek için saatinizi bir iç mekan bisiklet akıllı antrenman cihazıyla birlikte kullanabilirsiniz.
Hız/Kadans	Bisikletinize hız veya tempo sensörleri takabilir ve sürüşünüz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse tekerlek çevrenizi manuel olarak girebilirsiniz (Hız Sensörünü Kalibre Etme, sayfa 54). Tekerlekli sandalyenize hız veya tempo sensörleri takabilir ve etkinliğiniz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Sensör takıldığında, koltuğunuza her bastığınızda saatiniz bir etkinlik oluşturur ve Garmin Connect™ hesabınıza bir etkinlik kaydeder.
tempe	tempe™ sıcaklık sensörünü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür.

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

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

- 1 Kalp hızı monitörünü takın, sensörü takın veya sensörü uyandırmak için düğmeye basın.
NOT: Eşleştirme bilgileri için kablosuz sensörünüzün kullanım kılavuzuna bakın.
- 2 Saati, sensörün 3 m (10 ft.) yakınına getirin.
NOT: Eşleştirme sırasında diğer kablosuz sensörlerden 10 m (33 ft.) uzak durun.
- 3 **B** öğesini basılı tutun.
- 4 **Ayarlar > Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - **Tümünü Ara** öğesini seçin.
 - Sensör türünü seçin.

Sensör saatinizle eşleştirildikten sonra sensör durumu, Aranıyor durumundan Bağlandı durumuna geçer. Sensör verileri, veri ekranı döngüsünde veya özel veri alanında görüntülenir. İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 22](#)).

Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu Temposu ve Mesafe

HRM-Fit™ ve HRM-Pro™ serisi aksesuarlar, kullanıcı profilinize ve her adımda sensör tarafından ölçülen harekete dayalı olarak koşu temponuzu ve mesafenizi hesaplar. Kalp hızı monitörü, koşu bandı koşusu sırasında olduğu gibi GPS kullanılmadığında koşu temposu ve mesafe verileri sağlar. ANT+® teknolojisini kullanarak bağlandığında uyumlu Venu® 3 series saatinizde koşu temponuzu ve mesafenizi görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca, Bluetooth® teknolojisi kullanılarak bağlandığında uyumlu üçüncü taraf eğitim uygulamalarında da görüntüleyebilirsiniz.

Kalibrasyonla tempo ve mesafe doğruluğu artar.

Otomatik kalibrasyon: Saatiniz için varsayılan ayar **Otomatik Kalibre Et** ayarıdır. Kalp atış hızı aksesuarı, uyumlu Venu 3 series saatinize bağlıyken dışarıda her koştuğunuzda kalibre olur.

NOT: Otomatik kalibrasyon, iç mekan, arazi veya ultra koşu etkinlik profilleri için çalışmaz ([Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları, sayfa 53](#)).

Manuel kalibrasyon: Bağlı kalp atış hızı aksesuarınızla koşu bandında koştuktan sonra **Kalibre Et ve Kaydet** ögesini seçebilirsiniz ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 10](#)).

Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları

- Venu® 3 series saat yazılımınızı güncelleyin ([Ürün Güncellemeleri, sayfa 75](#)).
- GPS ve bağlı HRM-Fit™ veya HRM-Pro™ serisi aksesuarınız ile birkaç dış mekan koşusunu tamamlayın. Dış mekan tempo aralığınızın koşu bandındaki tempo aralığınızla eşleşmesi önemlidir.
- Koşunuz kum veya derin kar içeriyorsa sensör ayarlarına gidin ve **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatın.
- ANT+® teknolojisini kullanarak daha önce uyumlu bir ayak podu bağladıysanız ayak podu durumunu **Kapalı** olarak ayarlayın veya bağlı sensörler listesinden kaldırın.
- Manuel kalibrasyon ile bir koşu bandı koşusunu tamamlayın ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 10](#)).
- Otomatik ve manuel kalibrasyonlar doğru görünmüyorsa sensör ayarlarına gidin ve **KHM Tempo ve Mesafe > Kalibrasyon Verilerini Sıfırla** ögesini seçin.

NOT: Otomatik Kalibre Et seçeneğini kapatmayı deneyebilir ve ardından tekrar manuel olarak kalibre edebilirsiniz ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 10](#)).

Koşu Gücü

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

Koşu gücü, saat sensörleri kullanılarak ölçülebilir. Güç verilerinizi görüntülemek ve antrenmanınızda ayarlamalar yapmak için koşu gücü veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Alanları, sayfa 79](#)). Belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için güç uyarılarını kullanın ([Etkinlik Uyarıları, sayfa 22](#)).

Koşu güç bölgeleri, bisiklet güç bölgelerine benzer. Bölge değerleri; cinsiyet, kilo ve ortalama beceriye göre varsayılan değerlerdir ve kişisel becerilerinizle eşleşmeyebilir. Bölgelerinizi Garmin Connect™ hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

Koşu Gücü Ayarları

Ⓐ simgesine basın, bir koşu etkinliği seçin ve **⬆ > Ayarlar > Koşu Gücü** ögesini seçin.

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

Rüzgar Hesabı: Koşu gücünüzü hesaplarken rüzgar verilerini kullanmayı etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Rüzgar verileri; saatinizdeki hız, yön ve barometre verileri ile telefonunuzdaki mevcut rüzgar verilerinin birleşimidir.

Koşu Dinamikleri

Koşu dinamikleri, koşu formunuzla ilgili bir geri bildirimdir. Venu® 3 series saatinizde beş koşu formu metriğini hesaplamak için kullanılan bir akselerometre bulunur. Koşu dinamikleri verilerinizi Garmin Connect™ uygulamasında görüntüleyebilirsiniz.

Metrik	Açıklama
Koşu temposu	Tempo, bir dakikadaki adım sayısıdır. Toplam adımları görüntüler (sağ ve sol birlikte).
Dikey salınım	Dikey salınım, koşu sırasındaki sekmenizdir. Gövdenizin santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketini görüntüler.
Yerle temas süresi	Yerle temas süresi, koşarken her adımınızın yerle temas ettiği süredir. Milisaniye cinsinden ölçülür. NOT: Yerle temas süresi yürürken kullanılmaz.
Adım uzunluğu	Adım uzunluğu, bir adımdan diğer adıma geçerken attığınız adımın uzunluğudur. Metre cinsinden ölçülür.
Dikey oran	Dikey oran, dikey salınımın adım uzunluğuna oranıdır. Yüzde olarak görüntülenir. Düşük rakam genelde daha iyi bir şekilde koşulduğunu gösterir.

Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamiği Verileri

Garmin®, farklı seviyelerden birçok koşucu üzerinde araştırma yapmıştır. Kırmızı veya turuncu bölgelerdeki veri değerleri daha az deneyimli veya daha yavaş koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Yeşil, mavi veya mor bölgelerdeki veri değerleri daha fazla deneyimli veya daha hızlı koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Daha deneyimli koşucularda, daha az deneyimli koşuculara kıyasla genellikle daha kısa yerle temas süreleri, daha düşük dikey salınım, daha düşük dikey oran ve daha yüksek tempo değerleri görülür. Ancak daha uzun koşucuların genellikle tempoları biraz daha yavaş, adımları daha uzun ve dikey salınımları biraz daha fazla olur. Dikey oran, dikey salınımınızın adım uzunluğunuza bölünmesiyle belirlenir. Boyla ilişkili değildir.

Koşu dinamikleri verileriyle ilgili ek teoriler ve yorumlar için saygın koşu yayınları ve web sitelerinde arama yapabilirsiniz.

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Tempo Aralığı
 Mor	>95	>183 spm
 Mavi	70-95	174-183 spm
 Yeşil	30-69	164-173 spm
 Turuncu	5-29	153-163 spm
 Kırmızı	<5	<153 spm

İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma

Saatinize veri göndermek için uyumlu bir bisiklet hızı veya tempo sensörü kullanabilirsiniz.

- Sensörü saatinizle eşleştirin ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 52](#)).
- Tekerlek boyutunuzu ayarlayın ([Hız Sensörünü Kalibre Etme, sayfa 54](#)).
- Bisiklet sürün ([Etkinlik Başlatma, sayfa 8](#)).

Hız Sensörünü Kalibre Etme

Sensörünüzü kalibre edebilmemiz için önce saatinizi uyumlu bir hız sensörüyle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 52](#)).

Manuel kalibrasyon isteğe bağlıdır ve doğruluk oranını artırabilir.

-  öğesini basılı tutun.
- Ayarlar > Aksesuarlar > Hız/Kadans > Tekerlek Boyutu** öğesini seçin.
- Bir seçenek belirleyin:
 - Tekerlek boyutunuzu otomatik olarak hesaplamak ve hız sensörünüzü kalibre etmek için **Otomatik** öğesini seçin.
 - Hız sensörünüzü manuel olarak kalibre etmek için **Manuel** öğesini seçin ve tekerlek boyutunuzu girin ([Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 82](#)).

Güç Ölçerlerle Antrenman Yapma

- Venu® 3 series cihazınızla uyumlu güç ölçerlerin bir listesi için (Rally™ ve Vector™ gibi) buy.garmin.com adresine gidin.
- Daha fazla bilgi için güç ölçerinizin kullanım kılavuzuna bakın.
- Hedefleriniz ve becerileriniz doğrultusunda güç bölgelerinizi ayarlayın.
- Belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için aralık uyarılarını kullanın ([Bir Uyarı Ayarlama, sayfa 22](#)).

- Güç verisi alanlarını özelleştirin ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 22](#)).

Durumsal Farkındalık

UYARI

Varia™ cihazı, durumsal farkındalığı artırabilir. Cihaz, bisikletçinin dikkatli olma ve azami özen gösterme gerekliliğini ortadan kaldırmaz. Çevrenize daima dikkat edin ve bisikletinizi güvenli bir şekilde kullanın. Bunların yapılmaması ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.

Venu® 3 series cihazınız, Varia akıllı bisiklet lambaları ve arka görünüm radarı ile birlikte kullanılabilir ([Varia™ Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 32](#)). Daha fazla bilgi için Varia cihazınızın kullanım kılavuzuna bakın.

tempe™

Cihazınız, tempe sıcaklık sensörü ile uyumludur. Sensörü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür. Sıcaklık verilerini görüntülemek için cihazınızı tempe sensörü ile eşleştirmelisiniz. Daha fazla bilgi için tempe sensörünüzün talimatlarına bakın.

Kullanıcı Profili

Kullanıcı profilinizi saatinizden veya Garmin Connect™ uygulamasından güncelleyebilirsiniz.

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Cinsiyetinizi, doğum tarihinizi, boyunuzu, kilonuzu, bilek ve kalp hızı bölgesi ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 46](#)) ayarlarınızı güncelleyebilirsiniz. Saat, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Cinsiyet Ayarları

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

Profil ve Gizlilik: Genel profilinizdeki verileri özelleştirmenizi sağlar.

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

Tekerlekli Sandalye Modu

Tekerlekli sandalye modu, görünümlerinizi, uygulamalarınızı ve mevcut etkinliklerinizi günceller. Örneğin, tekerlekli sandalye modunda koşma ve yürüme aktiviteleri yerine İtme-Koşma Hızı ve İtme-Yürüme Hızı gibi iç ve dış mekan itme ve el bisikleti aktiviteleri vardır. Tekerlekli sandalye modu açıldığında, Venu® 3 series saatiniz adımlardan ziyade itme hareketlerinizi izler. Simgeler, tekerlekli sandalye kullanıcılarını temsil edecek şekilde de güncellenir. Saat, tekerlekli sandalye modundayken VO2 maks. tahmini değerinizi güncellemez. Kaza algılama da devre dışı bırakılır.

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

Tekerlekli sandalye modunu kullanıcı profili ayarlarınızdan açıp kapatabilirsiniz ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 56](#)).

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

Müzik

NOT: Venu® 3 series saatiniz için üç farklı müzik oynatma seçeneği vardır.

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

Venu 3 series saatinize bilgisayarınızdan veya bir üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilirsiniz; böylece telefonunuz yakında olmadığı zaman da müzik dinleyebilirsiniz. Saatinizde depolanmış ses içeriklerini dinlemek için Bluetooth® kulaklıkları bağlayabilirsiniz. Ayrıca bir hoparlör aracılığıyla da saatinizdeki ses içeriklerini dinleyebilirsiniz.

Kişisel Ses İçeriği İndirme

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

.mp3 ve .m4a dosyaları gibi kişisel ses dosyalarınızı bilgisayarınızdan Venu® 3 series saatinize yükleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için garmin.com/musicfiles adresine gidin.

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

Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma

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

Bazı üçüncü taraf müzik sağlayıcı seçenekleri saatinizde zaten yüklü.

Daha fazla seçenek için telefonunuza Connect IQ™ uygulamasını indirebilirsiniz ([Connect IQ™ Özelliklerini İndirme, sayfa 65](#)).

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

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

Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme

Üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilmeniz için öncelikle bir Wi-Fi® ağına bağlanmanız gerekir ([Wi-Fi® Ağına Bağlanma, sayfa 63](#)).

- 1 Saatteki uygulamalar menüsünden **Müzik** ögesini seçin.
- 2  ögesini basılı tutun.
- 3 **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
- 4 Bağlı bir sağlayıcı seçin veya Connect IQ™ mağazasından bir müzik sağlayıcı eklemek için **Müzik Uygulamaları Ekle** ögesini seçin.
- 5 Saate indirmek üzere bir parça listesi veya diğer öğeleri seçin.
- 6 Gerekirse hizmet ile eşitleme istenene kadar  simgesine basın.

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

Üçüncü Taraf Sağlayıcıların Bağlantısını Kesme

- 1 Garmin Connect™ uygulamasından  simgesini seçin.
- 2 **Garmin Cihazları** ögesini ve ardından saatinizi seçin.

- 3 **Müzik** ögesini seçin.
- 4 Yüklendi üçüncü taraf sağlayıcılardan birini seçin ve üçüncü taraf sağlayıcının saatinizle bağlantısını kesmek için ekrandaki talimatları uygulayın.

Bluetooth® Kulaklığını Bağlama

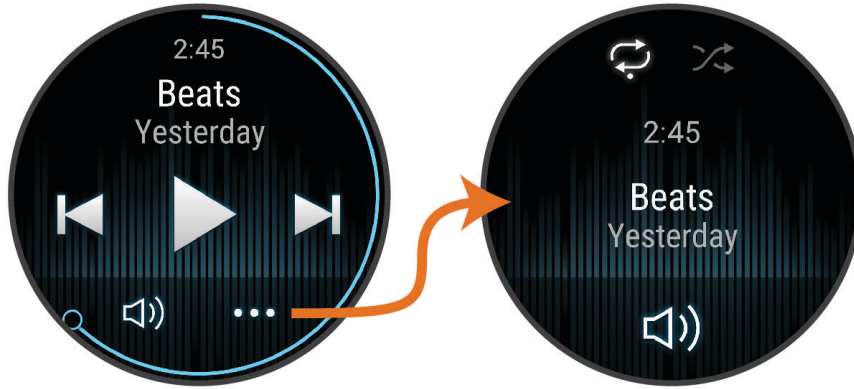
- 1 Kulaklığı saatinizi 2 m (6.6 ft.) yakınına getirin.
- 2 Kulaklıktaki eşleştirme modunu etkinleştirin.
- 3 **B** ögesini basılı tutun.
- 4 **Ayarlar** > **Müzik** > **Kulaklık** > **Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 5 Eşleştirme işlemini tamamlamak için kulaklığınızı seçin.

Müzik Dinleme

- 1 Saatteki uygulamalar menüsünden **Müzik** ögesini seçin.
- 2 **B** ögesini basılı tutun.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez müzik dinliyorsanız **Ayarlar** > **Müzik** > **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
 - Bu ilk müzik dinleyişiniz değilse **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bilgisayarınızdan saate indirilen müzikleri dinlemek için **Müziğim** ögesini seçin ve ardından bir seçeneği belirleyin (*Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 57*).
 - Üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik dinlemek için sağlayıcının adını seçin veya bir çalma listesi belirleyin.
 - Telefonunuzda müzik oynamayı kontrol etmek için **Telefon** ögesini seçin.
- 5 Gerekirse Bluetooth® kulaklıklarınızı bağlayın (*Bluetooth® Kulaklığını Bağlama, sayfa 58*).
- 6 **►** simgesini seçin.

Müzik Çalma Kontrolleri

NOT: Seçilen müzik kaynağına bağlı olarak müzik çalma kontrolleri farklı görünebilir.



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

	Tekrarla modunu değiştirmek için seçin.
	Karıştır modunu değiştirmek için seçin.

Bağlantı

Bağlantı özellikleri, saatinizi uyumlu telefonunuzla eşleştirdiğinizde kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 60](#)). Saatinizi bir Wi-Fi® ağına ([Wi-Fi® Ağına Bağlanma, sayfa 63](#)) bağladığınızda kullanabileceğiniz ek özellikler mevcuttur.

Telefon Bağlantısı Özellikleri

Garmin Connect™ uygulamasını kullanarak eşleştirdiğinizde Venu® 3 series saatinizin telefon bağlantısı özellikleri kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 60](#)).

- Garmin Connect uygulaması ve Connect IQ™ uygulamasından uygulama özellikleri ve daha fazlası ([Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları, sayfa 63](#))
- Görünümler ([Görünümler, sayfa 25](#))
- Kontroller menüsü özellikleri ([Kontroller, sayfa 33](#))
- Güvenlik ve izleme özellikleri ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 67](#))
- Bildirimler gibi telefon etkileşimleri ([Bluetooth® Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 61](#))

Telefonunuzu Eşleştirme

Venu® 3 series saatinizin kurulabilmesi için doğrudan Garmin Connect™ uygulamasından ve telefonunuzdaki Bluetooth® ayarlarından eşleştirilmesi gerekir.

- 1 Saatinizde ilk kurulum sırasında telefonunuzla eşleştirmeniz istendiğinde ✓ simgesini seçin.
NOT: Eşleştirme işlemi daha önce atladıysanız eşleştirme moduna manuel olarak girmek için ⓘ simgesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem > Bağlantı > Telefon > Telefonu Eşleştir** ögesini seçin.
- 2 QR kodunu telefonunuzla tarayın, ardından eşleştirme ve kurulum işlemi tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.

Bildirimleri Görüntüleme

- 1 Bildirimler görünümünü görüntülemek için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 İlgili görünümü seçin.
- 3 Bildirimin tamamını okumak için bir bildirim seçin.
- 4 Bildirim seçeneklerini görüntülemek için yukarı kaydırın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Bildirim üzerine eyleme geçmek için **Kapat** veya **Yanıtla** gibi bir eylem seçin.
Kullanılabilir eylemler bildirim türüne ve telefonun işletim sistemine bağlıdır. Telefonunuzdaki veya Venu® 3 series saatinizdeki bir bildirimi yok saydığınızda bildirim artık görünümde görünmez.
 - Bildirim listesine geri dönmek için sağa kaydırın.

Özelleştirilmiş Bir Kısa Mesajla Cevaplama

NOT: Bu özellik yalnızca saatiniz bir Android™ telefonuna Bluetooth® teknolojisi ile bağlıysa kullanılabilir.

Venu® 3 series saatinize bir kısa mesaj bildirimi geldiğinde mesajlar listesinden seçim yaparak bir hızlı yanıt gönderebilirsiniz. Mesajları Garmin Connect™ uygulamasında özelleştirebilirsiniz.

NOT: Bu özellik, telefonunuzu kullanarak kısa mesajlar gönderir. Normal kısa mesaj sınırları ve ücretleri uygulanabilir. Daha fazla bilgi almak için mobil operatörünüzle iletişime geçin.

- 1 Bildirimler görünümünü görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 İlgili görünümü seçin.
- 3 Bir kısa mesaj bildirimi seçin.
- 4 Bildirim seçeneklerini görüntülemek için yukarı kaydırın.
- 5 **Yanıtla** ögesini seçin.
- 6 Listedeki bir mesaj seçin.
Telefonunuz seçilen mesajı kısa mesaj olarak gönderir.

Saatten Arama Yapma

NOT: Bu özellik, yalnızca saatiniz uyumlu bir telefona Bluetooth® teknolojisiyle bağlıysa kullanılabilir.

- 1 ⓘ ögesine basın.
- 2 **Uygulamalar > Telefon** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:

- Tuş takımını kullanarak bir telefon numarası çevirmek için ☎ ögesini seçin, telefon numarasını çevirin ve 📞 simgesini seçin.
- Kişi listenizden bir telefon numarası çevirmek için 👤 ögesini seçip kişi adı ve telefon numarasını seçin ([Kişi Ekleme, sayfa 68](#)).
- Saatte yapılan veya alınan son aramaları görüntülemek için yukarı kaydırın.

NOT: Saat, telefonunuzdaki son aramalar listesiyle senkronize olmaz.

İPUCU: Arama bağlanmadan kapatmak için 📞 simgesini seçin.

Gelen Telefon Araması Alma

Bağlı telefonunuza bir arama yapıldığında Venu® 3 series saat, arayan kişinin ismini veya telefon numarasını görüntüler.

- Aramayı kabul etmek için 📞 simgesini seçin.
- Aramayı reddetmek için 📞 simgesini seçin.
- Aramayı reddetmek ve anında bir kısa mesaj ile yanıt vermek için 📧 seçeneğini belirleyin ve listeden bir mesaj seçin.

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

Etkinlik Sırasında Sesli İstem Oynatma

Venu® 3 series saatinizin koşu ve diğer etkinlikler sırasında motive edici durum duyuruları oynatmasını sağlayabilirsiniz. Sesli istemler, varsa bağlı Bluetooth® kulaklığınızda oynatılır. Sesli istem sırasında saat, duyuruyu oynatmak için birincil sesi kısar.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 📞 ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sesli Uyarılar** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Her tur için istem duymak istiyorsanız **Tur Uyarısı** ögesini seçin.
 - İstemleri tempo ve hız bilgilerinizle özelleştirmek için **Pace/Hız Uyarısı** ögesini seçin.
 - İstemleri kalp hızı bilgilerinizle özelleştirmek için **Kalp Hızı Uyarısı** ögesini seçin.
 - İstemleri güç verileriyle özelleştirmek için **Güç Uyarısı** ögesini seçin.
 - Auto Pause® özelliği de dahil olmak üzere süreölçeri başlattığınızda ve durduğunuzda istem duymak için **Süreölç. Etk.** ögesini seçin.
 - Antrenman uyarılarının sesli istem olarak oynatılması için **Antr. Uyarıları** ögesini seçin.
 - Etkinlik uyarılarını sesli istemler olarak almak için **Etkinlik Uyarıları** ögesini seçin ([Etkinlik Uyarıları, sayfa 22](#)).
 - Sesli istemlerin dilini veya lehçesini değiştirmek için **Lehçe** ögesini seçin.
 - İstemlerin sesini erkek veya kadın olarak değiştirmek için **Ses** ögesini seçin.
 - Sesli uyarılar için kullanılan ses cihazını ayarlamak üzere **Ses Çıkışı** ögesini seçin.

Bildirimleri Yönetme

Venu® 3 series saatinizde görünen bildirimleri, uyumlu telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

- iPhone® kullanıyorsanız iOS® bildirim ayarlarına gidin ve telefonda ve saatte gösterilecek bildirimleri seçin.
- **NOT:** iPhone üzerinde etkinleştirdiğiniz tüm bildirimler saatinizde de görünür.
- Android™ telefon kullanıyorsanız Garmin Connect™ uygulamasından ⋮ > **Ayarlar > Bildirimler > Uygulama Bildirimleri** ögesini seçin ve saatinizde gösterilmesini istediğiniz bildirimleri seçin.

Bluetooth® Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmeniz için önce Venu® 3 series saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 60](#)).

- 1 📞 ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Bildirimler ve Uyarılar > Akıllı Bildirimler** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat modundayken görüntülenecek bildirim tercihlerinizi ayarlamak için **Genel Kullanım** ögesini seçin.
 - Bir etkinliği kaydederken görüntülenen bildirim tercihlerinizi ayarlamak için **Etkinlik Sırasında** ögesini seçin.

- **Rahatsız Etmeyin** özelliğini açmak veya kapatmak için **Uyku Süresinde** ögesini seçin.
- Gizlilik tercihi belirlemek için **Gizlilik** ögesini seçin.

Bluetooth® Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 34*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **A** simgesini basılı tutun.
- 2 Venu® 3 series saatinizdeki Bluetooth telefon bağlantısını kapatmak için **🔌** simgesini seçin.
Telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisini kapatmak için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna başvurun.

Sesli Asistan Kullanımı

Sesli asistanı kullanabilmeniz için saatinizin Bluetooth® teknolojisine sahip uyumlu bir telefona bağlı olması gerekir (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 60*). Uyumlu telefonlar hakkında bilgi almak için bkz. garmin.com/voicefunctionality.

Saatinizdeki entegre hoparlörü ve mikrofonu kullanarak telefonunuzdaki sesli asistanla iletişim kurabilirsiniz. Sesli asistanı ayarlamaya dair ipuçları için bkz. garmin.com/voicefunctionality/tips.

- 1 Herhangi bir ekrandan **C** simgesini basılı tutun.
Telefonunuzdaki sesli asistana bağlandığınızda **🗣️** simgesi belirir.
- 2 *Annemi ara veya Mesaj gönder* gibi bir komut verin.
NOT: Sesli asistan iletişimi, duyma ile kısıtlıdır.

Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma

Venu® 3 series saati, eşleştirilen telefonunuz Bluetooth® teknolojisini kullanarak bağlandığında ve bağlantı kesildiğinde sizi uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

NOT: Telefon bağlantısı uyarıları varsayılan olarak kapalıdır.

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Bağlantı > Telefon > Bağlanıldı Uyarıları** ögesini seçin.

Telefonunuzu Bulma

Bu özelliği, Bluetooth teknolojisi kullanılarak eşleştirilmiş, menzil dışında olmayan kayıp bir telefonu bulmak için kullanabilirsiniz.

- 1 **A** ögesini basılı tutun.
- 2 **🔍** ögesini seçin.
Sinyal gücü çubukları, Venu® 3 series ekranında görüntülenir ve telefonunuz sesli bir uyarı verir. Çubukların sayısı, telefonunuza yaklaştıkça artar.
- 3 Aramayı sonlandırmak için **B** simgesini seçin.

GPS Etkinliği Sırasında Kaybolan Bir Telefonu Bulma

GPS etkinliği sırasında eşleştirilen telefonunuzda Bluetooth® bağlantısı kesildiğinde Venu® 3 series saatiniz otomatik olarak bir GPS konumunu kaydeder. Bu özelliği, bir etkinlik sırasında kaybolan bir telefonun konumunu belirlemek için kullanabilirsiniz.

- 1 Bir GPS etkinliği başlatın.
- 2 Cihazınızın bilinen son konumuna gitmeniz istendiğinde **✓** simgesine tıklayın.
- 3 Hareket yönünüzü belirten kerteriz işaretçisi yeşile dönecek şekilde kendinizi yönlendirin.
- 4 Saatinizi telefonunuza yeniden bağlamak için aşağı kaydırın (isteğe bağlı).
Telefonunuzda sesli bir uyarı duyulur.
- 5 Telefonunuza gidin.
- 6 Saatiniz telefonunuzun Bluetooth menziline olduğunda ekranda Bluetooth sinyal gücü görünür.
Sinyal gücü, telefonunuza yaklaştıkça artar.

Telefonumu Bul Uyarılarını Kapatma

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Bağlantı > Telefon > Telefon Uyarılarımı Bul** ögesini seçin.

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

Titreşimleri devre dışı bırakmak için rahatsız etmeyin modunu; uyarılar ve bildirimleri kapatmak için ise ekranı kullanabilirsiniz (*Ekrana Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 70*). Bu modu, örneğin uyurken veya film izlerken kullanabilirsiniz.

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

Wi-Fi® Bağlantı Özellikleri

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

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

Yazılım güncellemeleri: En yeni yazılımı indirip yükleyebilirsiniz.

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

Wi-Fi® Ağına Bağlanma

Bir Wi-Fi ağına saatinizden, telefonunuzdaki Garmin Connect™ uygulamasından bilgisayarınızdaki Garmin Express™ uygulamasından bağlanabilirsiniz (*Garmin Connect™ Cihazınızı Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 64*).

Saatinizi üçüncü taraf müzik sağlayıcılarıyla senkronize etmek için bir Wi-Fi ağına bağlı olmanız gerekir. Saati bir Wi-Fi ağına bağlamak, büyük dosyaların aktarım hızını artırmaya da yardımcı olabilir.

- Bir Wi-Fi ağının kapsama alanı dahilinde hareket edin.
- Garmin Connect uygulamasından bağlanmak için **••• > Garmin Cihazları** öğesini ve ardından saatinizi seçin.
- Sistem > Bağlantı > Wi-Fi > Ağlarım > Ağ Ekle** öğesini seçin.
- Mevcut Wi-Fi ağını seçin ve oturum açma bilgilerini girin.

Telefon ve Bluetooth® Ayarları

 simgesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem > Bağlantı > Telefon** öğesini seçin.

Durum: Mevcut Bluetooth bağlantı durumunu görüntüler ve Bluetooth teknolojisini açıp kapatmanızı sağlar.

Bağlanıldı Uyarıları: Eşleştirilen telefonunuz bağlandığında ve bağlantısı kesildiğinde sizi uyarır.

Telefonu Eşleştir: Cihazınızı Bluetooth teknolojisine sahip uyumlu bir telefona bağlar.

Eşitle: Cihazınız ile Garmin Connect™ uygulaması arasında veri aktarmanızı sağlar.

Sesli Arama: Saatinizde arama sesini etkinleştirmenizi veya devre dışı bırakmanızı sağlar.

Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları

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

Garmin Connect™

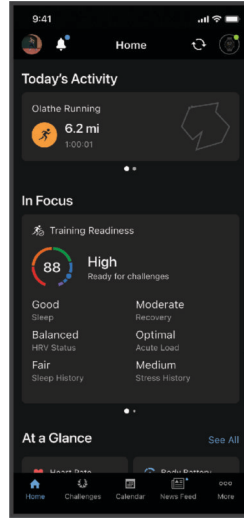
Garmin Connect hesabınız, performansınızı izlemenizi ve arkadaşlarınızla bağlantı kurmanızı sağlar. İzlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşular, yürüyüşler, sürüşler, yüzmeler, doğa yürüyüşleri, golf oyunları ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinliklerinizi kaydedebilirsiniz.

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saatinizi telefonunuzla eşleştirdiğinizde ücretsiz Garmin Connect hesabınızı oluşturabilirsiniz. Ayrıca Garmin Express™ uygulamasını kurarken de hesap oluşturabilirsiniz (garmin.com/express).

Etkinliklerinizi saklayın: Süreli bir etkinliği tamamladıktan ve saatinize kaydettikten sonra etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyebilir ve dilediğiniz kadar uzun süreyle saklayabilirsiniz.

Verilerinizi analiz edin: Süre, mesafe, kalp atış hızı, yakılan kalori, tempo, üstten harita görünümü ile yürüyüş hızı ve hız çizelgeleri de dahil olmak üzere fitness ve dış mekan etkinliklerinizle ilgili daha detaylı bilgiler görüntüleyebilirsiniz. Skor kartları, istatistikler ve saha bilgileri de dahil olmak üzere golf oyunlarınızla ilgili daha detaylı bilgiler görüntüleyebilirsiniz. Özelleştirebilir raporları da görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Bazı verileri görüntülemek için saatinizle isteğe bağlı bir kablosuz sensörü eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 52*).



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

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

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

Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanma

Saatini telefonunuzla eşleştirdikten sonra ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 60](#)) Garmin Connect uygulamasını, tüm etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek için kullanabilirsiniz.

1 Garmin Connect uygulamasının telefonunuzda çalışıp çalışmadığını kontrol edin.

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

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

Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 60](#)).

Saatini Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 64](#)).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak saatinize gönderir. Güncelleme, saati aktif olarak kullanmadığınız zaman uygulanır. Güncelleme tamamlandığında saatiniz yeniden başlatılır.

Garmin Connect™ Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

Garmin Express™ uygulaması, saatini Garmin Connect hesabınıza bir bilgisayar kullanarak bağlar. Garmin Express uygulamasını, etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek ve antrenmanlar veya antrenman planları gibi verileri Garmin Connect web sitesinden saatinize göndermek için kullanabilirsiniz. Saatinize müzik de ekleyebilirsiniz ([Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 57](#)). Ayrıca yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ™ uygulamalarını yönetebilirsiniz.

1 USB kablosu kullanarak saatini bilgisayarınıza bağlayın.

2 garmin.com/express adresine gidin.

3 Garmin Express uygulamasını indirin ve yükleyin.

4 Garmin Express uygulamasını açın ve **Cihaz Ekle** öğesini seçin.

5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Express™ Kullanarak Yazılımı Güncelleme

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

1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express, yazılımı cihazınıza gönderir.

2 Ekrandaki talimatları izleyin.

- 3 Güncelleme işlemi devam ederken cihazınızın bilgisayarla bağlantısını kesmeyin.
Cihazınızı Wi-Fi bağlantısıyla kurduysanız Garmin Connect, Wi-Fi kullanarak bağlandığında mevcut yazılım güncellemelerini cihazınıza otomatik olarak indirebilir.

Verileri Garmin Connect™ ile Manuel Olarak Senkronize Etme

NOT: Kontroller menüsüne seçeneğe ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsunü Özelleştirme, sayfa 34*).

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

Garmin Connect+™ Abonelik

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

Active Intelligence (AI): Verileriniz ve etkinlikleriniz hakkında yapay zeka bilgileri alın.

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

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

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

Performans panosu: Özelleştirilmiş çizelge ve grafiklerle antrenman verilerinizi dilediğiniz gibi görüntüleyin.

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

Connect IQ Özellikleri

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

Saat Yüzleri: Saat görünümünü özelleştirin.

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

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

Pencere öğeleri: Sensör verileri ve bildirimleri de dahil olmak üzere bir bakışta bilgi sunar.

Müzik: Saatinize müzik sağlayıcılar ekleyin.

Connect IQ™ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce Venu® 3 series saatinizi akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 60*).

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

Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ™ Özelliklerini İndirme

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

Garmin Messenger™ Uygulaması

UYARI

inReach® uygulamasının SOS, izleme ve inReach™ Hava Durumu gibi bazı Garmin Messenger özelliklerini kullanabilmek için etkin bir uydu aboneliğinizin ve bağlı inReach cihazınızın olması gerekir. Dışarıda kullanmadan önce daima uygulamayı test edin.

inReach aboneliği ve bağlı inReach cihazıyla izleme, SOS, inReach™ Hava Durumu özelliklerinden yararlanmak ve hizmet planınızı yönetmek için Garmin Messenger uygulamasını kullanabilirsiniz. Uygulamayı diğer inReach cihazı kullanıcılarına, arkadaşlarınıza ve ailenize mesaj göndermek için de kullanabilirsiniz. Uygulama hem Iridium® uydu ağı hem de internet üzerinden çalışır (telefonunuzdaki kablosuz bağlantı veya hücresel veri

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

inReach aboneliği olmadan uygulama, arkadaşlar ve aile için mesajlaşma deneyimi de sunar. Herkes uygulamayı indirebilir ve telefonunu bağlayarak diğer uygulama kullanıcılarıyla internet üzerinden iletişim kurabilir (oturum açma gerekmez). Uygulama kullanıcıları, diğer SMS telefon numaralarıyla grup mesajlaşma dizileri de oluşturabilir. Grup mesajına eklenen yeni üyeler, başkalarının mesajlarını görmek için uygulamayı indirebilir.

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

Messenger Özelliğini Kullanma

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Messenger özelliğini kullanmak için Venu® 3 series saatiniz, Garmin Messenger uygulamasına uyumlu telefonunuzdaki Bluetooth® teknolojisi ile bağlı olmalıdır.

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

1 Messenger görünümünü açmak için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.

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

2 Açmak için bir görünüm seçin.

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

4 Saatinizde bir seçenek belirleyin:

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

Garmin Golf™ Uygulaması

Garmin Golf uygulaması sayesinde ayrıntılı istatistikleri ve vuruş analizlerini görüntülemek için skor kartlarını Venu® 3 series cihazınızdan yükleyebilirsiniz. Golfçüler Garmin Golf uygulamasını kullanarak farklı sahalarda birbirleriyle yarışabilirler. 43.000'den fazla kursta herkesin katılabileceği liderlik tabloları bulunmaktadır. Bir turnuva etkinliği oluşturabilir ve yarışmak için oyuncuları davet edebilirsiniz. Garmin Golf üyeliği ile yeşil kontur verilerini telefonunuzda görüntüleyebilirsiniz. Garmin Golf üyeliğiyle Venu 3 series cihazınızda daha ayrıntılı saha haritaları, dinamik tehlikeler ve PlaysLike mesafesi gibi ek özellikleri kullanabilirsiniz.

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

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

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

Kaza algılama, saat tekerlekli sandalye modundayken kullanılamaz.

DUYURU

Güvenlik ve takip özelliklerini kullanmak için Venu® 3 series saat Bluetooth® teknolojisini kullanarak Garmin Connect uygulamasına bağlanmalıdır. Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

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

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

Kaza Algılama: Venu 3 series saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında acil durum kişilerinize otomatik bir mesaj, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumunu gönderir.

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

Acil Durum Kişileri Ekleme

Acil durum kişisi telefon numaraları, güvenlik ve izleme özellikleri için kullanılır. Acil durum kişilerinizden bir telefon numarası veya 911 gibi bir acil durum hizmetleri telefon numarasını, acil durumda aranacak numara olarak ayarlayabilirsiniz.

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

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

Kaza Algılama

⚠ DİKKAT

Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilen ek bir özelliktir. Kaza algılamaya acil durum yardımı almak için birincil yöntem olarak güvenilmemelidir.

Kaza algılama, saat tekerlekli sandalye modundayken kullanılamaz.

DUYURU

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect™ uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 67*). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

NOT: Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır.

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect™ uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 67*). Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 Saat görünümünde Ⓑ öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Güvenlik ve İzleme > Kaza Algılama** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.

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

Telefonunuz bağlıyken Venu® 3 series saatiniz tarafından bir kaza algılandığında Garmin Connect uygulaması, acil durum kişilerinize adınızı ve GPS konumunuzu (kullanılabiliriyorsa) içeren otomatik bir metin mesajı ve e-posta gönderir. 15 saniye geçtikten sonra saatinizde ve eşleştirilen telefonda kişilerinizin bilgilendirileceğini

belirten bir mesaj görünür. Yardıma ihtiyacınız yoksa otomatik acil durum mesajını iptal edebilirsiniz. Acil durum çağrısı telefon numarası belirlenmişse bu telefon numarasını saatinizden arama seçeneğine de sahip olursunuz.

Yardım İsteme

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Yardım istemek için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 67](#)). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir). Acil durum çağrısı telefon numarası belirlenmişse bu telefon numarasını saatinizden arama seçeneğine sahip olursunuz.

- 1 **A** öğesini basılı tutun.
- 2 Üç titreşim hissettiğinizde yardım özelliğini etkinleştirmek için düğmeyi serbest bırakın. Geri sayım ekranı görüntülenir.
- 3 Gerekirse geri sayım tamamlanmadan önce bir seçenek belirleyin:
 - İsteğinizle birlikte özelleştirilmiş bir mesaj göndermek için  simgesini seçin.
 - Acil durum çağrısı telefon numaranızı aramak için  simgesini seçin.
 - Mesajı iptal etmek için **X** simgesini seçin.

LiveTrack Özelliğini Açma

İlk LiveTrack oturumunuzu başlatabilmek için Garmin Connect™ uygulamasında kişileri ayarlamanız gerekir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 67](#)).

- 1 **B** öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Güvenlik ve İzleme > LiveTrack** öğelerini seçin.
- 3 Her dış mekan etkinliği başlattığınızda LiveTrack oturumu başlatmak için **Otomatik Başlat > Açık** öğelerini seçin.

Kişi Ekleme

Garmin Connect™ uygulamasına en fazla 50 kişi ekleyebilirsiniz. Kişi e-postaları LiveTrack özelliğiyle kullanılabilir.

Bu kişilerden üçü, acil durum kişileri olarak kullanılabilir.

Acil durum kişilerinizden bir telefon numarası veya 911 gibi bir acil durum hizmetleri telefon numarasını, acil durumda aranacak numara olarak ayarlayabilirsiniz ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 67](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından **••• > Kişiler** öğesini seçin.
- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişileri ekledikten sonra değişiklikleri Venu® 3 series saatinize uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir ([Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 64](#)).

Saatler

Alarm Ayarlama

Birden çok alarm ayarlayabilirsiniz. Her alarmı bir kez çalacak veya düzenli tekrarlanacak şekilde ayarlayabilirsiniz.

- 1 **B** öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Alarmlar > Alarm Ekle** öğesini seçin.
- 3 Bir süre girin.
- 4 Alarmı seçin.
- 5 **Tekrarla** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- 6 **Sesler** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- 7 **Etiket** öğesini seçin ve alarm için bir açıklama seçin.

Alarm Silme

- 1 **B** öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Alarmlar** öğesini seçin.
- 3 Bir alarm seçin ve **Sil** seçeneğini belirleyin.

Kronometreyi Kullanma

- 1 **B** öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Kronometre** öğesini seçin.
- 3 Süreölçeri başlatmak için **A** öğesine basın.
- 4 Tur süreölçerini yeniden başlatmak için **B** öğesine basın.
Toplam kronometre süresi çalışmaya devam eder.
- 5 Süreölçeri durdurmak için **A** öğesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Süreölçeri iptal etmek için aşağı kaydırın.
 - Kronometre süresini bir etkinlik olarak kaydetmek için yukarı kaydırın ve **Kaydet** öğesini seçin.
 - Tur incelemek için yukarı kaydırın ve **Turları İncele** öğesini seçin.
 - Kronometreden çıkmak için yukarı kaydırın ve **Bitti** öğesini seçin.

Geri Sayım Süreölçerini Başlatma

- 1 **B** öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Zamanlayıcı** öğesini seçin.
- 3 Süreyi girin ve **✓** öğesini seçin.
- 4 **A** öğesine basın.

Saati GPS ile Senkronize Etme

Saati her açtığınızda ve uyduları aldığınızda saat, saat dilimlerinizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar. Ayrıca saat dilimlerini değiştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati GPS ile manuel olarak senkronize edebilirsiniz.

- 1 **B** öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Zaman > Zaman Senkronizasyonu** öğesini seçin.
- 3 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin (*Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 77*).

Saati Manuel Olarak Ayarlama

Varsayılan olarak, Venu® 3 series saati bir akıllı telefonla eşleştirildiğinde saat otomatik olarak ayarlanır.

- 1 **B** öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Zaman > Saat Kaynağı > Manuel** öğesini seçin.
- 3 **Zaman** öğesini seçin ve günün saatini girin.

Saati Özelleştirme

Sistem Ayarları

Ⓑ basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem** ögesini seçin.

Ekrana: Ekran zaman aşımını ve parlaklığı ayarlar ([Ekrana Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 70](#)).

Sesler: Saatin ses seviyesini ve düğme ve sistem tonları gibi sesleri ayarlar ([Ses Ayarları, sayfa 70](#)).

Titreşim: Titreşimi açar veya kapatır ve titreşim yoğunluğunu ayarlar.

Pil Yöneticisi: Pil kullanımını izlemenizi ve pil ömrünü uzatmak için Pil Tasarrufu özelliğini etkinleştirmenizi sağlar ([Pil Yöneticisi Ayarları, sayfa 71](#)).

Bağlantı: Telefonunuzu eşleştirmenizi ve telefonu ve Wi-Fi® ayarlarını yönetmenizi sağlar ([Telefon ve Bluetooth® Ayarları, sayfa 63](#)).

Format: Verileri görüntülemek için kullanılan ölçü birimlerini ayarlar ([Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 71](#)).

Veri Kaydı: Cihazın etkinlik verilerini ne şekilde kaydedeceğini ayarlar. Akıllı kayıt seçeneği (varsayılan) daha uzun süreli etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar. Her Saniye kayıt seçeneği, daha ayrıntılı etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar ancak pili daha sık şarj etmenizi gerektirebilir.

Şifre: Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için dört haneli bir şifre belirler ([Saatinizin Şifresini Belirleme, sayfa 71](#)).

Otomatik Olarak Kilit: Yanlışlıkla düğmelere basılmasını ve dokunmatik ekranda kaydırma yapılmasını önlemek için düğmeleri ve dokunmatik ekranı otomatik olarak kilitlemenizi sağlar. Süreli bir etkinlik sırasında düğmeleri ve dokunmatik ekranı kilitlemek için Etkinlik Sırasında seçeneğini kullanın. Dokunmatik ekranın kilidini kaldırmak için herhangi bir tuşu basılı tutabilirsiniz.

Dil: Saatte gösterilen dili ayarlar.

Sıfırla: Varsayılan ayarları sıfırlamanızı veya kişisel verileri silmenizi ve ayarları sıfırlamanızı sağlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 77](#)).

NOT: Bir Garmin Pay™ cüzdan ayarladıysanız varsayılan ayarları geri yüklemek cüzdanı da cihazınızdan siler.

Yazılım Güncellemesi: Yazılım güncellemelerini kontrol etmenizi sağlar.

Hakkında: Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesini görüntüler.

Ekrana Ayarlarını Özelleştirme

1 Ⓑ ögesini basılı tutun.

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

3 Ekrandaki metnin boyutunu artırmak için **Büyük Yazı Tipi** açın.

4 Ekran parlaklığı seviyesini ayarlamak için **Parlaklık** ögesini seçin.

5 **Genel Kullanım** veya **Etkinlik Sırasında** seçeneğini belirleyin.

6 Bir seçenek belirleyin:

- Ekran kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlamak için **Mola** ögesini seçin.
- Saat görünümü verilerini görünür tutmak ve parlaklık ile arka planı azaltmak için **Her Zaman Açık** ögesini seçin. Bu seçenek pil ve ekran ömrünü etkiler ([AMOLED Ekran Hakkında, sayfa 73](#)).
- Bileğinize bakmak için kolunuzu kaldırıp döndürdüğünüzde ekran parlaklığının açılması için **Hareket** ögesini seçin.
- Ekranın daha sık veya daha az sıklıkla açılması için hareket hassasiyetini ayarlamak üzere **Duyarlılık** ögesini seçin.
- Saati düşük ışık koşullarında kullanabilmek ve gece görüşünüzü korumak için **Kırmızıya Geçiş** ögesini seçerek ekranı kırmızının tonlarına döndürün.

7 Minimal, boş ayarlara sahip bir uyku saat kadranı seçmek veya tanımladığınız uyku penceresi boyunca varsayılan saat kadranını açık tutmak için **Uyku Süresinde > Saat Yüzü** ögesini seçin.

Ses Ayarları

Ⓑ simgesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem > Sesler** ögesini seçin.

Ses: İnsan sesi ve sistem tonları için ses düzeyini ayarlar. Tüm sesleri susturmak için Sesi Kapat ögesini de seçebilirsiniz.

Sistem Tonları: Sistem tonlarını açar, kapatır veya yalnızca bir etkinlik sırasında açar.

Düğme Tonları: Düğme tonlarını açar veya kapatır.

Pil Yöneticisi Ayarları

② öğesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem > Pil Yöneticisi** öğesini seçin.

Pil Tasarrufu: Pil ömrünü en üst düzeye çıkarmak için özellikleri kapatır.

Pil Yüzdesi: Kalan pil ömrünü yüzde olarak gösterir.

Pil Tahmini: Kalan pil ömrünü tahmini süre olarak gösterir.

Ölçü Birimlerini Değiştirme

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

1 ② öğesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Sistem > Format** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin.

- Saat için birincil ölçü birimlerini ayarlamak için **Birim** öğesini seçin.
- Süreli bir etkinlik sırasında temponu veya hızını mil veya kilometre cinsinden görüntülemek için **Pace/Hız** öğesini seçin.

Saatinizin Şifresini Belirleme

DUYURU

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

Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için bir şifre ayarlayabilirsiniz. Garmin Pay™ özelliğini kullanıyorsanız saat, cüzdanınızı açmak için gerekli olan dört haneli şifreyi kullanır (*Garmin Pay™, sayfa 34*).

1 ② öğesini basılı tutun.

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

3 Dört haneli bir şifre girin.

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

Saatinizin Şifresini Değiştirme

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

1 ② öğesini basılı tutun.

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

3 Mevcut dört haneli şifrenizi girin.

4 Dört haneli yeni bir şifre girin.

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

Saat Dilimleri

Saati her açtığınızda ve uyduları aldığınızda ya da telefonunuzla senkronize ettiğinizde saat, saat diliminizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar.

Barometreyi Kalibre Etme

Saatiniz fabrikada kalibre edilmiştir ve saat, varsayılan olarak GPS başlangıç noktanızda otomatik kalibrasyon kullanır. Doğru irtifayı ya da doğru deniz seviyesi basıncını biliyorsanız barometreyi manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

1 ② öğesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Saat Sensörleri > Barometre** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Mevcut irtifayı ve deniz seviyesi basıncını (isteğe bağlı) girmek için **Manuel** öğesini seçin.
- GPS başlangıç noktanızdan otomatik olarak kalibre etmek için **GPS Kullan** öğesini seçin.

Garmin Connect™ Ayarları

Saat ayarlarınızı Garmin Connect hesabınızdan, Garmin Connect uygulamasını veya Garmin Connect web sitesini kullanarak değiştirebilirsiniz. Bazı ayarlar yalnızca Garmin Connect hesabınız kullanıldığında mevcuttur ve saatinizde değiştirilemez.

- Garmin Connect uygulamasından ••• > **Garmin Cihazları** ögesini ve ardından saatinizi seçin.
- Garmin Connect uygulamasındaki cihazlar pencere ögesinden saatinizi seçin.

Ayarları özelleştirdikten sonra değişiklikleri saatinize uygulamak için verileri senkronize edin (*Garmin Connect™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 64, Garmin Connect™ Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 64*).

Cihaz Bilgileri

AMOLED Ekran Hakkında

Pil ömrü ve performans için varsayılan olarak saat ayarları optimize edilir (*Pil Ömrünü Artırma, sayfa 77*).

Hayalet resim veya piksel "yanması", AMOLED cihazlar için normal bir durumdur. Ekran ömrünü uzatmak için uzun süre boyunca yüksek parlaklık seviyelerinde statik görüntüleri ekrana getirmekten kaçınmanız gerekir. Yanmayı en aza indirmek için Venu® 3 series ekranı, seçilen zaman aşımından sonra kapanır (*Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 70*). Saati uyandırmak için bileğinizi kendinize doğru çevirebilir, dokunmatik ekrana dokunabilir veya bir düğmeye basabilirsiniz.

Saati Şarj Etme

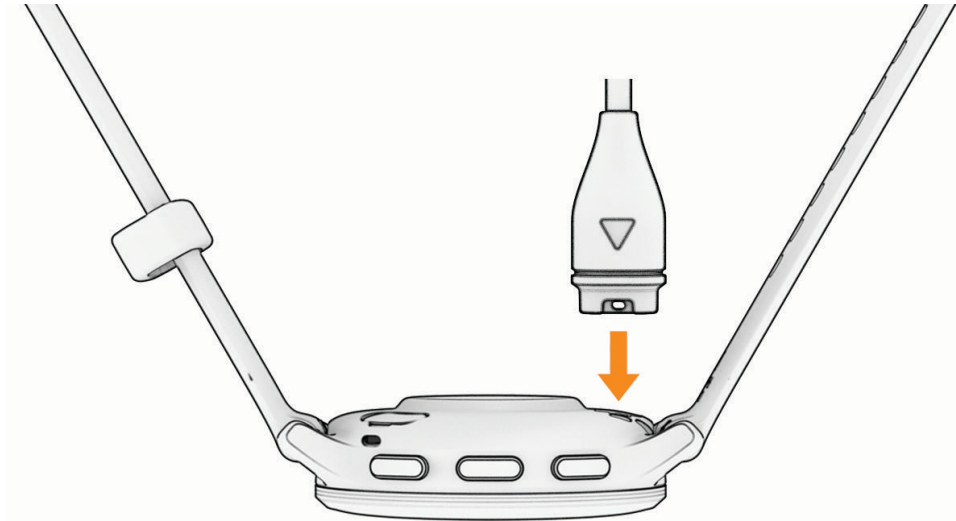
⚠ UYARI

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

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulayın. Temizleme talimatlarına bakın (*Cihaz Bakımı, sayfa 74*).

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



- 2 Kablosunun diğer ucunu bir USB şarj bağlantı noktasına takın.
Saat, mevcut pil şarj seviyesini görüntüler.

Kayışları Değiştirme

Saate standart, hızlıca çıkarılabilen kayışlar takılabilir. Venu® 3S, 18 mm genişliğinde; Venu 3 22 mm genişliğinde kayışa sahiptir.

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



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

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Hakkında** ögesini seçin.

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

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

- B** simgesini 10 saniye basılı tutun.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Su altında düğmelere basmaktan kaçının.

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

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

Plastik bileşenlere ve aksamla zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözelti ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçının.

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

Deri bandı temiz ve kuru tutun. Deri bantla yüzmeyin veya duş almayın. Suya veya tere maruz kalmak deri bantta zarar verebilir. Alternatif olarak silikon bantları kullanabilirsiniz.

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

Saati Temizleme

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

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

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

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

Deri Kayışları Temizleme

- 1 Deri kayışları kuru bir bezle silin.
- 2 Deri kayışları temizlemek için deri bakım ürünü kullanın.

Ürün Güncellemeleri

Cihazınız Bluetooth® veya Wi-Fi® bağlantısı bulunduğunda güncellemeleri otomatik olarak denetler. Güncellemeleri sistem ayarlarından manuel olarak kontrol edebilirsiniz (*Sistem Ayarları, sayfa 70*). Bilgisayarınıza Garmin Express™ (garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect™ uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin® cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Yazılım güncellemeleri
- Garmin Connect hesabına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

Garmin Express™ Uygulamasını Ayarlama

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 garmin.com/express adresine gidin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Pil ömrü	Venu® 3 için akıllı saat modunda 14 güne kadar Venu 3S için akıllı saat modunda 10 güne kadar
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° - 50°C (-4° - 122°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Kablosuz frekansları	17 dBm maksimumda 2,4 GHz Maksimum -40 dBm'de 13,56 MHz
EU SAR Venu 3	1,12 W/kg gövde, 0,36 W/kg uzuv
EU SAR Venu 3S	1,94 W/kg gövde, 0,45 W/kg uzuv
Suya karşı dayanıklılık derecesi	Yüzme, 5 ATM ¹

Pil Ömrü Bilgileri

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

Mod	Venu® 3S Pil Ömrü	Venu 3 Pil Ömrü
Etkinlik izleme ve bilekten sürekli kalp hızı özellikli akıllı saat modu	10 güne kadar	14 güne kadar
Pil tasarrufu özellikli akıllı saat modu	20 güne kadar	26 güne kadar
Yalnızca GPS modu	21 saate kadar	26 saate kadar
Tüm Sistemler GPS modu	15 saate kadar.	20 saate kadar.
Müzik çalarken Tüm Sistemler GPS modu	8 saate kadar	11 saate kadar
Her Zaman Açık ekran modu	5 güne kadar	5 güne kadar

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

Sorun Giderme

Telefonum saatimle uyumlu mu?

Venu® 3 series saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

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

Sesli işlevlerin uyumluluk bilgileri için garmin.com/voicefunctionality adresine gidin.

Telefonum, saate bağlanmıyor

Telefonunuz saate bağlanmıyorsa şu ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Kulaklığım saate bağlanmıyor

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

- Telefonunuzda Bluetooth teknolojisini kapatın.
Daha fazla bilgi almak için telefonunuzun kullanım kılavuzuna bakın.
- Kulaklığınızı saatinize bağlarken telefonunuzdan 10 m (33 ft.) uzakta durun.
- Kulaklığınızı saatinizle eşleştirin (*Bluetooth® Kulaklığını Bağlama, sayfa 58*).

Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor

Bluetooth® kulaklığa bağlanmış bir Venu® 3 series saatini kullanırken sinyal gücünün en yüksek seviyede olması için saat ile kulaklık anteni arasında doğrudan görüş hattı olmalıdır.

- Sinyal vücudunuzdan geçiyorsa sinyal kaybı yaşayabilirsiniz veya kulaklığınızın bağlantısı kesilebilir.
- Venu 3 series saatinizi sol bileğinize takıyorsanız kulaklığın Bluetooth anteninin sol kulağınızda olduğundan emin olun.
- Kulaklık modele göre değişiklik gösterdiğinden saati diğer bileğinize takmayı deneyebilirsiniz.
- Metal veya deri saat kayışı kullanıyorsanız sinyal gücünü artırmak için silikon saat kayışına geçebilirsiniz.

Saatim yanlış dile ayarlanmış

Saatiniz için yanlış bir dil seçtiyseniz dil seçimini değiştirebilirsiniz.

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 Listedeki son ögeye inin ve ögeyi seçin.
- 3 Listedeki son ögeye inin ve ögeyi seçin.
- 4 Listedeki onuncu ögeye inin ve ögeyi seçin.
- 5 Tercih ettiğiniz dili seçin.

Saatim, doğru saati göstermiyor

Saati telefonunuzla senkronize ettiğinizde veya saat, GPS sinyalleri aldığı anda saat ve tarih güncellenir. Saat dilimlerini değiştirdiğinizde doğru saati alması ve yaz/kış saati uygulamasına geçmesi için saatinizi senkronize etmeniz gerekir.

- 1 **B** simgesini basılı tutun ve **Saatler** > **Zaman** ögesini seçin.
- 2 **Saat Kaynağı** etkinleştirildiğinde **Otomatik** seçeneğini doğrulayın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:

- Saati telefonunuzla eşitlemek için **Zaman Senkronizasyonu** ögesini seçin ve saatinizin telefonunuzla otomatik olarak eşitlenmeye başlamasını bekleyin.
- Zamanı uydu sinyalleriyle eşitlemek için **Zaman Senkronizasyonu > GPS Kullan** ögesini seçin, gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin ve saatin uydu sinyallerini almasını bekleyin.

Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil

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

Pil Ömrünü Artırma

Pil ömrünü uzatmak için yapabileceğiniz birkaç işlem vardır.

- **Pil Tasarrufu** ögesini açın (*Pil Yöneticisi Ayarları, sayfa 71*).
- **Her Zaman Açık** ekran zaman aşımı seçeneğini kullanmayı bırakın ve daha kısa bir ekran zaman aşımı seçin (*Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 70*).
- Ekran parlaklığını azaltın (*Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 70*).
- Canlı bir saat görünümünden statik arka planlı bir saat görünümüne geçin (*Saat Yüzünü Değiştirme, sayfa 25*).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth® teknolojisini kapatın (*Bluetooth® Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma, sayfa 62*).
- Etkinlik izlemeyi kapatın (*Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 39*).
- Telefon bildirimlerinin türünü sınırlandırın (*Bildirimleri Yönetme, sayfa 61*).
- Kalp hızı verilerini eşleştirilmiş Garmin® cihazlarına yayınlamayı durdurun (*Kalp Hızını Garmin® Cihazlarına Yayınlama, sayfa 45*).
- Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma, sayfa 46*).
- Otomatik nabız oksimetresi ölçümlerini kapatın (*Nabız Oksimetresi İzleme Modunu Değiştirme, sayfa 48*).

Saati Yeniden Başlatma

Saat yanıt vermiyorsa saati yeniden başlatmanız gerekebilir.

NOT: Saati yeniden başlatmak verilerinizi veya ayarlarınızı silebilir.

- 1 **A** simgesini 15 saniye basılı tutun.
Saat kapanır.
- 2 Saati açmak için **A** simgesini bir saniye basılı tutun.

Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama

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

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
 - 2 **Ayarlar > Sistem > Sıfırla** ögesini seçin.
 - 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Kullanıcı profili verileri dahil olacak ancak etkinlik geçmişi ve indirilen uygulamalar ve dosyalar hariç tutulacak şekilde tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.
 - Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.
- NOT:** Bir Garmin Pay™ cüzdan ayarladıysanız bu seçenek cüzdanı saatinizden siler. Saatinizde kayıtlı müzik varsa bu seçenek, kayıtlı müziğinizi siler.

Uydu Sinyallerini Alma

Saatin uydu sinyallerini alabilmesi için gökyüzünü açık bir şekilde görmesi gerekir.

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

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- Cihazı sık sık Garmin® hesabınızla senkronize edin:

- Cihazınızı, USB kablosunu ve Garmin Express™ uygulamasını kullanarak bir bilgisayara bağlayın.
- Bluetooth® özellikli telefonunuzu kullanarak cihazınızı Garmin Connect™ uygulamasıyla senkronize edin.
- Cihazınızı bir Garmin kablosuz ağını kullanarak Wi-Fi® hesabınıza bağlayın.

Cihazınız, Garmin hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirerek uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.

- Cihazınızı, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
- Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

Etkinlik İzleme

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

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
- Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken saati cebinize koyun.
- Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı aktif bir şekilde kullanırken saati cebinize koyun.

NOT: Saat; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir

Saatiniz, siz kat çıktıkça yükseklik değişikliklerini hesaplamak için dahili bir barometre kullanır. Çıkılan bir kat, 3 m'ye (10 ft) eşdeğerdir.

- Küçük barometre deliklerini saatin arkasına, şarj temas noktalarının yanına konumlandırın ve şarj temas noktalarının etrafındaki alanı temizleyin.

Barometre deliklerinin tıkanması barometre performansını etkileyebilir. Alanı temizlemek için saati suyla durulayabilirsiniz.

Temizleme işleminden sonra saatin tamamen kurumasını sağlayın.

- Merdiven çıkarken tırabzanları tutmaktan veya basamakları atlamaktan kaçının.
- Ani rüzgarlar, yanlış veri okunmasına sebep olabileceği için rüzgarlı havalarda giysinizin koluyla ya da ceketinizle saati örtün.

Demo Modundan Çıkış

Demo modu, saatinizdeki özelliklerin bir önizlemesini görüntüler.

1  simgesine hızlıca sekiz kez basın.

2  simgesini seçin.

Daha Fazla Bilgi Alma

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

Bu, tıbbi bir cihaz değildir. Nabız oksimetresi özelliği tüm ülkelerde mevcut değildir.

Ek

Veri Alanları

Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için ANT+® aksesuarları gerektirir.

500 metredeki Son Tur Yürüyüş Hızı: Son tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

500 M Tempo: 500 metredeki mevcut kürek çekme temposu.

500 M TUR TEMPOSU: Mevcut tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

Adım: Mevcut etkinlik sırasındaki adım sayısı.

Ana: Oyun. Birincil antrenman verileri ekranı.

Aralık Hızı: Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.

Aralık Mesafesi: Mevcut aralık için kat edilen mesafe.

Aralıktaki Kulaç/Uzunluk: Mevcut aralık sırasında uzunluk başına ortalama kulaç sayısı.

Aralıktaki Swolf: Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.

Body Battery: Oyun. Günün geri kalanı için kalan enerji rezervlerinin miktarı.

Bölgedeki Süre: Her bir kalp hızı veya güç bölgesinde geçirilen süre.

Çıkılan Kat Sayısı: Gün içinde çıkılan toplam kat sayısı.

Dakikadaki Kat: Dakika başına çıkılan kat sayısı.

Dikey Hızı: Geçen süre zarfında yükselme veya düşme oranı.

Duruş Zmnı: Mevcut duruş için kronometre süresi.

EBIKE MENZİLİ: Geçerli eBike ayarlarına ve kalan pil gücüne göre kat edebildiğiniz tahmini mesafe.

eBIKE PİLİ: eBike'in kalan pil gücü.

Etkin Süre: Mevcut etkinlik için harcanan toplam aktif hareket süresi.

Geçen Süre: Kaydedilen toplam süre. Örneğin, süreölçer başlatarak 10 dakika koştuktan sonra 5 dakikalığına durdurup tekrar çalıştırıp 20 dakika daha koşarsanız geçen süre 35 dakikadır.

GÜÇ: Bisiklet ve koşu. Vat cinsinden mevcut güç çıkışı.

Güç Ortalaması: Mevcut etkinliğin ortalama güç çıkışı.

Gün batımı: GPS konumunuza göre günbatımı saati.

Gün doğumu: GPS konumunuza göre gündeğümü saati.

Günün Saati: Mevcut konumunuza ve saat ayarlarınıza (format, saat dilimi, yaz saati) göre günün saati.

HAR. SÜR.: Mevcut hareket için kronometre süresi.

Hareket Hızı: Mevcut hareket için ortalama hız.

Hareket KH: Mevcut hareket için ortalama kalp hızı.

Hareket KH Maks. Oranı: Mevcut hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

HAREKETLER: Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan toplam hareket sayısı.

Hareket Mesafesi: Mevcut hareket için kat edilen mesafe.

Hareket Temposu: Mevcut hareket için ortalama yürüyüş hızı.

Hız: Mevcut hareket hızı.

İnilen Kat Sayısı: Gün içinde inilen toplam kat sayısı.

Intrv. Kulaç Türü: Aralık için mevcut kulaç türü.

Intrv. Süresi: Mevcut aralık için kronometre süresi.

Intrv. Uzunlukları: Mevcut aralık sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

İTMELER: Mevcut etkinlikte tamamlanan tekerlekli sandalye itme sayısı.

Kadans: Bisiklet Sürme. Krank kolunun devir sayısı. Bu verinin görüntülenebilmesi için cihazınızın bir tempo aksesuarına bağlı olması gerekir.

Kadans: Koşu. Dakika başına adım (sağ ve sol).

Kalori: Yakılan toplam kalori miktarı.

Kalp Hızı: Dakikadaki atış (bpm) cinsinden kalp hızınız. Cihazınızın uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.

Kalp Hızı Bölgesi: Mevcut kalp hızı aralığınız (1 - 5). Varsayılan bölgeler, kullanıcı profili ve maksimum kalp hızınıza (220'den yaşıınız çıkarıldığında elde edilen değer) dayanır.

Kürek: Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Kürek Hızı: Dakikadaki kulaç sayısı (spm).

Maksimum 24 Saat: Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen maksimum sıcaklık.

Maksimum Hız: Mevcut etkinlik için en yüksek hız.

Maksimum Kalp Hızı Oranı: Maksimum kalp hızı yüzdesi.

Mesafe: Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.

Mesafe/Kulaç: Kulaç başına kat edilen mesafe.

Minimum 24 Saat: Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen minimum sıcaklık.

ORT. 500 M T.: Mevcut etkinlik için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

Ortalama Dakika: Orta yoğunluktaki dakikaların sayısı.

Ortalama Duruş Zamanı: Mevcut etkinlik için ortalama duruş süresi.

Ortalama Hareket Süresi: Mevcut etkinlik için ortalama hareket süresi.

Ortalama Hız: Mevcut etkinlik için ortalama hız.

Ortalama Kalp Atış Hızı: Mevcut etkinlik için ortalama kalp hızı.

Ortalama Kalp Hızı Maksimum Yüzdesi: Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Ortalama Kulaç/Uzunluk: Mevcut etkinlik sırasında uzunluk başına ortalama kulaç sayısı.

Ortalama Kulaç Hızı: Mevcut etkinlik sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Ortalama Mesafe/Kürek: Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.

Ortalama Swolf: Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır ([Yüzme Terimleri, sayfa 12](#)).

Ortalama Tempo: Bisiklet Sürme. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.

Ortalama Tempo: Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.

Ortalama Tur Süresi: Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.

Ortalama Yürüyüş Hızı: Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.

Oyun Gücü: Oyun. Geçerli etkinlik sırasında kalan tahmini güç.

Rakım: Mevcut konumunuzun deniz seviyesine göre seviyesi.

Solunum Hızı: Dakika başına nefes (brpm) cinsinden solunum hızınız.

Son Aralıktaki Swolf: Son tamamlanan aralık için ortalama swolf puanı.

Son Duruş Zamanı: En son tamamlanan hareket için kronometre süresi.

Son Hareket Hızı: Son tamamlanan hareket için ortalama hız.

Son Hareket Kalp Hızı: Son tamamlanan hareket için ortalama kalp hızı.

Son Hareket Kalp Hızı Maks Oranı: Son tamamlanan hareket için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Son Hareket Mesafesi: En son tamamlanan hareket için kat edilen mesafe.

Son Hareket Süresi: En son tamamlanan hareket için kronometre süresi.

Son Hareket Temposu: En son tamamlanan hareket için ortalama yürüyüş hızı.

Son Turdaki Kürek Başına Mesafe: Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.

Son Turda Maksimum Kalp Atış Hızı Yüzdesi: Son tamamlanan tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Son Tur Hızı: En son tamamlanan tur için ortalama hız.

Son Tur Kalp Hızı: Son tamamlanan tur için ortalama kalp hızı.

Son Tur Mesafesi: En son tamamlanan tur için kat edilen mesafe.

Son Tur Pace: En son tamamlanan tur için ortalama yürüyüş hızı.

Son Tur Süresi: En son tamamlanan tur için kronometre süresi.

Son Tur Tekrarları: Etkinliğin son turundaki tekrar sayısı.

Son Tur Temposu: Bisiklet Sürme. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Son Tur Temposu: Koşu. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Son Uzunluktaki Hız: En son tamamlanan havuz uzunluğu için ortalama hız.

Son Uzunluktaki Kulaç: En son tamamlanan havuz uzunluğu için toplam kulaç sayısı.

Son Uzunluktaki Kulaç Hızı: En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Son Uzunluktaki Kulaç Türü: En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında kullanılan kulaç türü.

Son Uzunluktaki Swolf: En son tamamlanan havuz uzunluğu için swolf puanı.

Stres: Mevcut stres seviyeniz.

Süreölçer: Etkinlik zamanlayıcısının şu anki süresi.

Sıcaklık: Hava sıcaklığı. Vücut sıcaklığınız, sıcaklık sensörünü etkiler. Bu verilerin görünmesi için cihazınız bir tempe™ sensöre bağlı olmalıdır.

Tekrarlar: Spor salonu etkinliği sırasında, bir antrenman setindeki tekrar sayısı.

Toplam Dakika: Yüksek yoğunluklu dakikaların toplam sayısı.

Toplam İniş: Etkinlik sırasında veya son sıfırlamadan beri inilen toplam yükseklik seviyesi.

Toplam Yükselme: Etkinlik sırasında veya son sıfırlamadan beri çıkılan toplam yükseklik seviyesi.

Turda Kalp Hızı Maksimum %: Mevcut tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Turdaki Adımlar: Mevcut tur sırasındaki adım sayısı.

Turdaki Kürek Başına Mesafe: Kürek sporları. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.

Turdaki Ortalama Kalp Hızı: Mevcut tur için ortalama kalp hızı.

Turda Ölçülen Güç: Mevcut turdaki ortalama güç çıkışı.

Tur Hızı: Mevcut tur için ortalama hız.

Tur İtmeleri: Mevcut turda tamamlanan tekerlekli sandalye itme sayısı.

Tur Kadansı: Bisiklet Sürme. Mevcut tur için ortalama tempo.

Tur Kadansı: Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.

Turlar: Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.

Turlar: İp atlama gibi bir etkinlikte gerçekleştirilen egzersiz gruplarının sayısı.

Tur Mesafesi: Mevcut tur için kat edilen mesafe.

Tur Süresi: Mevcut tur için kronometre süresi.

Tur Temposu: Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.

Uzunluklar: Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Yoğun Dakikalar: Yoğun dakikaların sayısı.

Yön: Hareket ettiğiniz yön.

Yürüyüş Hızı: Mevcut yürüyüş hızı.

Yüz. Süresi: Mevcut etkinlik için yüzme süresi. Dinlenme süresi dahil değildir.

Zamanlayıcı: Mevcut etkinlik için kronometre süresi.

Zmnlyc Ayr: Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.

VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarla yaş ve cinsiyete göre VO2 maksimum tahminleri standart olarak sınıflandırılmıştır.

VO2 maks., saat tekerlekli sandalye modundayken kullanılamaz.

Erkekler	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Mükemmel	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
İyi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Orta	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Zayıf	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kadınlar	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Mükemmel	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
İyi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Orta	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Zayıf	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Veriler, The Cooper Institute® kurumundan izin alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için www.CooperInstitute.org adresine gidin.

Tekerlek Boyutu ve Çevresi

Bisiklet sürme için kullanıldığında, hız sensörünüzü tekerlek boyutunuzu otomatik olarak algılar. Gerekirse tekerlek çevrenizi hız sensörü ayarlarında manuel olarak girebilirsiniz.

Bisiklet sürmek için lastik boyutu lastiğin her iki tarafında belirtilmiştir. Tekerleğinizin çevresini ölçebilir ya da internette bulunan hesaplayıcılardan birini kullanabilirsiniz.

Sembol Açıklamaları

Bu sembolleri cihazda veya aksesuar etiketlerinde görebilirsiniz.



WEEE atık imha ve geri dönüşüm sembolü. WEEE sembolü, Elektrikli ve Elektronik Ekipman Atıkları (WEEE) kapsamındaki 2012/19/EU AB direktifine uygun olarak ürüne eklenmiştir. Bu, ürünün yanlış bertaraf edilmesini engellemek, yeniden kullanımı ve geri dönüşümü desteklemeye yöneliktir.

© 2023 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

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

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

Bu ürün ANT+® sertifikalıdır. Uyumlu ürün ve uygulamaların listesi için www.thisisant.com/directory adresini ziyaret edin.

M/N: A04542, A04543