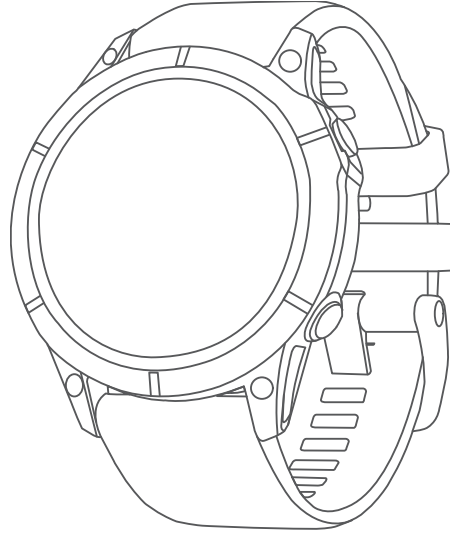


GARMIN®



FĒNĪX® 7 STANDARD/SOLAR/PRO SERIES

Kullanma Kılavuzu

© 2022 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

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

Garmin®, Garmin logosu, fēnix®, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ve Xero®; Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ ve Vector™, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markasıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google LLC. kuruluşunun ticari markasıdır. Apple®, iPhone®, iTunes® ve Mac®, 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. Di2™ Shimano, Inc. kuruluşunun ticari markasıdır. Shimano® Shimano, Inc. kuruluşunun tescilli ticari markasıdır. iOS® Cisco Systems, Inc. kuruluşunun tescilli ticari markasıdır ve Apple Inc. lisansıyla kullanılmaktadır. Overwolf™ Overwolf Ltd. STRAVA ve Strava™ Strava, Inc. kuruluşunun ticari markasıdır. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), ve Normalized Power™ (NP) Peakware, LLC. kuruluşunun ticari markasıdır. Wi-Fi® Wi-Fi Alliance Corporation kuruluşunun tescilli ticari markasıdır. Windows®, Microsoft Corporation'ın ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markasıdır. Zwift™, Zwift, Inc. kuruluşunun ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

Bu ürün ANT+® sertifikalıdır. Uyumlu ürün ve uygulamaların listesi için www.thisisant.com/directory adresini ziyaret edin.

İçindekiler

Giriş.....	1	Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme.....	12
Başlarken.....	1	Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme.....	12
Cihaz Genel Bilgileri.....	1	İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı....	13
Dokunmatik Ekranı Etkinleştirme ve Devre Dışı Bırakma.....	2	Oyun.....	13
Saati Kullanma.....	2	Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma.....	13
Saatler.....	2	Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme..	14
Alarm Ayarlama.....	2	Tırmanma Sporları.....	14
Alarm Düzenleme.....	3	İç Mekanda Tırmanış Etkinliği Kaydetme.....	14
Geri Sayım Süreölçerini Başlatma.....	3	Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği Kaydetme.....	15
Süreölçer Silme.....	3	Keşif Başlatma.....	15
Kronometreyi Kullanma.....	4	İzleme Noktasını Manuel Olarak Kaydetme.....	15
Alternatif Saat Dilimleri Ekleme.....	4	İzleme Noktalarını Görüntüleme.....	15
Alternatif Saat Dilimini Düzenleme.....	5	Avcılık.....	16
Etkinlikler ve Uygulamalar.....	5	Deniz Etkinlikleri.....	16
Etkinlik Başlatma.....	5	Yelken.....	16
Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları....	5	Kontra Yardımı.....	16
Etkinlik Durdurma.....	6	Kontra Yardımını Kalibre Etme..	17
Etkinlik Değerlendirme.....	6	Sabit Kontra Açısı Girme.....	17
Koşu.....	7	Gerçek Rüzgar Yönü Girme.....	17
Pist Koşusuna Çıkma.....	7	En İyi Kaldırma Tahminini Elde Etme İpuçları.....	17
Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları.....	7	Yelken Yarışı.....	17
Sanal Koşuya Çıkma.....	7	Çıkış Çizgisini Ayarlama.....	18
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme.....	8	Yarış Başlatma.....	18
Ultra Koşu Etkinliğini Kaydetme.....	8	Su Sporları.....	19
Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme.....	8	Su Sporları Turlarınızı Görüntüleme.....	19
Yüzme.....	8	Balıkçılık.....	19
Yüzme Terimleri.....	9	Balık Avlama.....	19
Kulaç Türleri.....	9	Gelgitler.....	20
Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları.....	9	Gelgit Bilgilerini Görüntüleme.....	20
Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme.....	10	Gelgit Uyarısı Ayarlama.....	20
Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma.....	10	Demirleme.....	21
Çoklu Spor.....	10	Çapa Konumunuzu İşaretleme.....	21
Triatlon Eğitimi.....	10	Çapa Ayarları.....	21
Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma.....	11	Dönen Motor Uzaktan Kumandası... Saatinizi ve Dönen Motorunuzu Eşleştirme.....	21
Kapalı Mekan Etkinlikleri.....	11	Kayak ve Kış Sporları.....	21
Health Snapshot™.....	11	Kayak Pistlerinizi Görüntüleme.....	22
		Dağda Kayak veya Snowboard Etkinliği Kaydetme.....	22

Kros Kayağı Güç Verileri.....	22	Etkinlik Uyarıları.....	37
Golf.....	23	Bir Uyarı Ayarlama.....	38
Golf Oynama.....	23	Etkinlik Haritası Ayarları.....	39
Golf Menüsü.....	25	Rota Tespiti Ayarları.....	39
Bayrağı Taşıma.....	25	ClimbPro Özelliğini Kullanma.....	39
Sanal Yardımcı.....	26	Otomatik Tırmanmayı	
PlaysLike Mesafe Simgeleri.....	26	Etkinleştirme.....	40
PlaysLike Mesafe Faktörleri.....	26	Uydu Ayarları.....	40
PlaysLike Ayarları.....	27	Segmentler.....	40
Dokunmatik Hedefleme ile Mesafe		Strava™ Segmentleri.....	41
Ölçme.....	27	Segment Ayrıntılarını	
Ölçülen Vuruşları Görüntüleme.....	27	Görüntüleme.....	41
Manuel Olarak Vuruş Ölçme.....	27	Segmentte Yarışma.....	41
Skor Tutma.....	27	Antrenman..... 41	
İstatistikleri Kaydetme.....	28	Birleşik Antrenman Durumu.....	41
Skor Ayarları.....	28	Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini	
Stableford Skoru Hakkında.....	28	Senkronize Etme.....	42
Rüzgar Hızı ve Yönünü		Yarış Etkinliği için Antrenman	
Görüntüleme.....	28	Yapma.....	42
Bayrak Direği Yönünü		Yarış Takvimi ve Birincil Yarış.....	42
Görüntüleme.....	29	Antrenmanlar.....	42
Özel Hedefler Kaydetme.....	29	Antrenman Başlatma.....	43
Büyük Sayılar Modu.....	29	Antrenman Yürütme Puanı.....	43
Vuruş Temposu Antrenmanı.....	30	Garmin Connect Uygulamasından	
İdeal Vuruş Temposu.....	30	Antrenman İzleme.....	43
Vuruş Temponuzun Analiz		Önerilen Günlük Antrenmanı Takip	
Edilmesi.....	31	Etme.....	44
İpucu Sekansını Görüntüleme...	31	Aralıklı Antrenman Başlatma.....	44
Jumpmaster.....	31	Aralıklı Antrenman Özelleştirme...	44
Atlama Planlama.....	31	Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme...	45
Atlama Türleri.....	31	Virtual Partner®	
Atlama Bilgilerini Girme.....	32	Özelliğini Kullanma.....	45
HAHO ve HALO Atlamalar İçin Rüzgar		Antrenman Hedefi Ayarlama.....	45
Bilgilerini Girme.....	32	Önceki Bir Etkinlikte Yarışma.....	46
Rüzgar Bilgilerini Sıfırlama.....	32	Antrenman Takvimi Hakkında.....	46
Statik Atlama İçin Rüzgar Bilgilerini		Garmin Connect Antrenman	
Girme.....	32	Planlarını Kullanma.....	46
Sabit Ayarlar.....	33	Uyarlanabilir Antrenman	
Etkinlikler ve Uygulamaları		Planları.....	46
Özelleştirme.....	33	PacePro Antrenmanı.....	46
Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya		PacePro Uygulamasından Garmin	
Kaldırma.....	33	Connect Planı İndirme.....	47
Uygulamalar Listesinde Bir Etkinliğin		Saatinizde PacePro Planı	
Sırasını Değiştirme.....	33	Oluşturma.....	47
Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	34	PacePro Planı Başlatma.....	48
Etkinliğe Harita Ekleme.....	34	Power Guide.....	49
Özel Etkinlik Oluşturma.....	34		
Etkinlikler ve Uygulama Ayarları.....	35		

Power Guide Oluşturma ve Kullanma.....	49	Gerçek Zamanlı Dayanıklılığınızı Görüntüleme.....	65
Geçmiş.....	49	Güç Eğrinizi Görüntüleme.....	65
Geçmişi Kullanma.....	50	Antrenman Durumu.....	66
Çoklu Spor Geçmişi.....	50	Antrenman Durumu Seviyeleri.....	67
Kişisel Rekorlar.....	50	Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları.....	67
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme....	50	Akut Yük.....	67
Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....	50	Antrenman Yüğü Odağı.....	68
Kişisel Rekorları Silme.....	51	Yük Oranı.....	68
Veri Toplamalarını Görüntüleme.....	51	Antrenman Etkisi Hakkında.....	69
Yolölçeri Kullanma.....	51	Toparlanma Süresi.....	69
Geçmişi Silme.....	51	Toparlanma Kalp Hızı.....	70
Görünüş.....	51	Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklımasyonu.....	70
Saat Görünümünü Ayarları.....	51	Antrenman Durumunuzu Duraklatma ve Devam Ettirme.....	70
Saat Görünümünü Özelleştirme.....	52	Antrenmana Hazır Olma Durumu.....	71
Görünümler.....	52	Dayanıklılık Puanı.....	71
Görünüm Döngüsünü Görüntüleme.....	55	Yokuş Puanı.....	72
Görünüm Döngüsünü Özelleştirme..	56	Bisiklet Sürme Kabiliyetini Görüntüleme.....	72
Görünüm Klasörleri Oluşturma.....	56	Hisse Senedi Ekleme.....	72
Body Battery.....	56	Hava Durumu Konumu Ekleme.....	73
Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları.....	56	Jet Lag Danışmanının Kullanımı.....	73
Performans Ölçümleri.....	57	Garmin Connect Uygulamasında Bir Yolculuk Planlama.....	73
VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında.....	58	Kontroller.....	74
Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme.....	59	Kontroller Menüsünü Özelleştirme... ..	77
Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme.....	59	LED Flaş Işığı Kullanma.....	77
Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme.....	60	Özel El Feneri Yanıp Sönmesini Düzenleme.....	77
Kalp Hızı Değişkenliği Durumu.....	60	Flaş Işık Ekranını Kullanma.....	78
Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi.....	61	Garmin Pay.....	78
Performans Durumu.....	61	Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma.....	78
Performans Durumunuzu Görüntüleme.....	62	Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma.....	78
FTP Tahmininizi Alma.....	62	Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme.....	78
FTP Testi Gerçekleştirme.....	63	Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme.....	79
Laktat Eşiği.....	63	Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme... ..	79
Laktat Eşiğinizi Belirlemek için Rehberlik Testi Gerçekleştirme.....	64	Sabah Raporu.....	79
		Sabah Raporunuzu Özelleştirme.....	79
		Sensörler ve Aksesuarlar.....	79
		Bilekten Kalp Hızı.....	79

Saati Takma.....	80	Xero Lazer Konumu Ayarları.....	92
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları.....	80	Harita.....	92
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları.....	81	Haritayı Görüntüleme.....	93
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama.....	81	Haritadaki Bir Konuma Kaydetme veya Konuma Gitme.....	93
Kalp Hızı Verilerini Yayınlama.....	81	Çevremdekiler Özelliği ile Navigasyon.....	94
Nabız Oksimetresi.....	82	Harita Ayarları.....	94
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	83	Haritaları Yönetme.....	95
Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama.....	83	Outdoor Maps+ ile Harita İndirme.....	95
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları.....	83	TopoActive Haritalarını İndirme....	95
Pusula.....	83	Haritaları Silme.....	96
Pusula Yönünü Ayarlama.....	83	Harita Temaları.....	96
Pusula Ayarları.....	84	Denizcilik Haritası Ayarları.....	96
Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme.....	84	Harita Verilerini Gösterme ve Gizleme.....	96
Kuzey Referansını Ayarlama.....	84	Müzik.....	96
Altimetre ve Barometre.....	84	Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma.....	97
Altimetre Ayarları.....	84	Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme.....	97
Barometrik Altimetreyi Kalibre Etme.....	85	Kişisel Ses İçeriği İndirme.....	97
Barometre Ayarları.....	85	Müzik Dinleme.....	98
Barometreyi Kalibre Etme.....	85	Müzik Çalma Kontrolleri.....	98
Fırtına Uyarısı Ayarlama.....	85	Bluetooth Kulaklığını Bağlama.....	98
Kablosuz Sensörler.....	86	Ses Modunu Değiştirme.....	98
Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme..	88	Bağlantı.....	99
Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu Temposu ve Mesafe.....	88	Telefon Bağlantısı Özellikleri.....	99
Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları.....	89	Telefonunuzu Eşleştirme.....	99
Koşu Dinamikleri.....	89	Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme.....	99
Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili İpuçları.....	89	Bildirimleri Görüntüleme.....	99
Koşu Gücü.....	90	Gelen Telefon Araması Alma.....	100
Koşu Gücü Ayarları.....	90	Bir Kısa Mesajı Cevaplama.....	100
Varia kamera kontrollerini Kullanma.....	90	Bildirimleri Yönetme.....	100
inReach Uzaktan Kumandası.....	90	Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma.....	100
inReach Uzaktan Erişimi Kullanma.....	91	Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma.....	100
VIRB Uzaktan Kumandası.....	91	Etkinlik Sırasında Sesli İstem Oynatma.....	101
VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme.....	91	Wi-Fi Bağlantı Özellikleri.....	101
VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik Sırasında Kontrol Etme.....	92	Wi-Fi Ağına Bağlanma.....	101

Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları.....	101	Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	110
Garmin Connect.....	102	Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama.....	110
Garmin Connect Uygulamasını Kullanma.....	102	Uyku İzleme.....	111
Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	102	Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma.....	111
Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma.....	103	Navigasyon.....	111
Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	103	Kayıtlı Konumlarınızı Görüntüleme ve Düzenleme.....	111
Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme.....	103	Çift Izgara Konumu Kaydetme.....	111
Connect IQ Özellikleri.....	103	Referans Noktası Belirleme.....	112
Connect IQ Özelliklerini İndirme.....	103	Varış Noktasına Gitme.....	112
Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme.....	103	İlgilenilen Coğrafi Noktalara Gitme.....	112
Garmin Explore™.....	104	Kaydedilmiş Etkinliğin Başlangıç Noktasına Gitme.....	113
Garmin Golf Uygulaması.....	104	Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç Noktanıza Dönme.....	113
Kullanıcı Profili.....	104	Rota İçin Yön Tariflerini Görüntüleme.....	114
Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	104	Gör ve Git ile Navigasyon.....	114
Cinsiyet Ayarları.....	104	Denize Adam Düştü Konumunu İşaretleme ve Konuma Navigasyon Başlatma.....	114
Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi.....	104	Navigasyonu Durdurma.....	114
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	105	Rotalar.....	114
Fitness Hedefleri.....	105	Cihazınızda Rota Oluşturma ve İzleme.....	115
Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama....	105	Gidiş Dönüş Rotası Oluşturma.....	115
Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme.....	106	Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma.....	115
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları....	106	Cihazınıza Rota Gönderme.....	116
Güç Bölgelerinizi Ayarlama.....	106	Rota Ayrıntılarını Görüntüleme veya Düzenleme.....	116
Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama.....	107	Bir Rota Noktası Tasarlama.....	116
Güvenlik ve İzleme Özellikleri.....	107	Navigasyon Ayarları.....	116
Acil Durum Kişileri Ekleme.....	107	Navigasyon Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	117
Kişi Ekleme.....	107	Yön Göstergesi Ayarlama.....	117
Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma...	108	Navigasyon Uyarılarını Ayarlama...	117
Yardım İsteme.....	108	Güç Yöneticisi Ayarları.....	117
GroupTrack Oturumu Başlatma.....	109	Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme..	118
GroupTrack Oturumlarına Yönelik İpuçları.....	109	Güç Modunu Değiştirme.....	118
GroupTrack Ayarları.....	109	Güç Modlarını Özelleştirme.....	118
Sağlık ve Zindelik Ayarları.....	110	Güç Modunu Geri Yükleme.....	119
Otomatik Hedef.....	110	Sistem Ayarları.....	119
Hareket Uyarısını Kullanma.....	110		

Saat Ayarları.....	120
Saat Uyarılarını Ayarlama.....	120
Saati Senkronize Etme.....	120
Ekran Ayarlarını Değiştirme.....	121
Uyku Modunu Özelleştirme.....	121
Kısayol Tuşlarını Özelleştirme.....	121
Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	121
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	122
E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme.....	122

Cihaz Bilgileri..... 122

Saati şarj Etme.....	122
Güneş Enerjisiyle şarj.....	122
Güneş Enerjisiyle şarj Etme İpuçları.....	123
Teknik Özellikler.....	123
Pil Bilgileri.....	124
Cihaz Bakımı.....	125
Saati Temizleme.....	125
Deri Kayışları Temizleme.....	125
QuickFit® Kayışlarını Değiştirme.....	126
Metal Saat Kayışı Ayarı.....	126
Veri Yönetimi.....	126
Dosya Silme.....	126

Sorun Giderme..... 127

Ürün Güncellemeleri.....	127
Daha Fazla Bilgi Alma.....	127
Cihazım yanlış dile ayarlanmış.....	127
Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	127
Telefonum, saate bağlanmıyor.....	127
Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?.....	128
Kulaklığım saate bağlanmıyor.....	128
Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor.....	128
Saatinizi Yeniden Başlatma.....	128
Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama.....	128
Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları.....	129
Tur düğmesine basma işlemine nasıl geri alabilirim?.....	129
Uydu Sinyallerini Alma.....	129
GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma... ..	129
Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil.	129

Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil.....	130
Demo Modundan Çıkma.....	130
Etkinlik İzleme.....	130
Adım sayım doğru olmayabilir.....	130
Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor.....	130
Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir.....	130

Ek..... 131

Veri Alanları.....	131
Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri.....	145
Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri.....	145
Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri.....	146
VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri.....	146
FTP Değerleri.....	147
Dayanıklılık Puanı Derecelendirmeleri.....	148
Tekerlek Boyutu ve Çevresi.....	149
Sembol Açıklamaları.....	149

Giriş

⚠ UYARI

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

Başlarken

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

- 1 Saati açmak için **LIGHT** düğmesine basın (*Cihaz Genel Bilgileri, sayfa 1*).
- 2 İlk kurulum işlemini tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.
Bildirim almak, etkinliklerinizi eşitlemek ve daha fazlası için ilk kurulum sırasında telefonunuzu saatinizle eşleştirebilirsiniz (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 99*). Uyumlu bir saatten yükseltiyorsanız yeni saatinizi fēnix telefonunuzla eşleştirdiğinizde saat ayarlarınızı, kayıtlı rotalarınızı ve daha fazlasını aktarabilirsiniz.
- 3 Saati şarj edin (*Saati Şarj Etme, sayfa 122*).
- 4 Bir etkinlik başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 5*).

Cihaz Genel Bilgileri



① Dokunmatik ekran

- Menülerde bir seçenek belirlemek için dokununuz.
- Görünümü veya özelliği açmak için saat görünümü verilerini basılı tutunuz.
NOT: Bu özellik tüm saat görünümünde mevcut değildir.
- Görünüm döngüsünde ve menüler arasında gezinmek için yukarıya veya aşağıya kaydırınız.
- Önceki ekrana dönmek için sağa kaydırınız.
- Saat görünümüne geri dönüp ekran parlaklığını azaltmak için ekranı avucunuzla kapatınız.

② LIGHT

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

③ UP-MENU

- Görünüm döngüsünde ve menüler arasında gezinmek için basın.
- Menüye görüntülemek için basılı tutunuz.

④ DOWN

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


⑤ START-STOP

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

⑥ BACK-LAP

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

Dokunmatik Ekranı Etkinleştirme ve Devre Dışı Bırakma

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

Saati Kullanma

- Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** düğmesini basılı tutun (*Kontroller, sayfa 74*).
Kontroller menüsü; rahatsız etmeyin modunu açma, konum kaydetme ve saati kapatma gibi sık kullanılan işlemlere hızlı erişim sağlar.
- Görünüm döngüsünde gezinmek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın (*Görünümler, sayfa 52*).
- Bir etkinlik başlatmak veya bir uygulama açmak için saat görünümünde **START** düğmesine basın (*Etkinlikler ve Uygulamalar, sayfa 5*).
- Saat görünümünü özelleştirmek (*Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 52*), ayarları değiştirmek (*Sistem Ayarları, sayfa 119*), kablosuz sensör bağlamak (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 88*) ve daha fazlasını yapmak için **MENU** düğmesini basılı tutun.

Saatler

Alarm Ayarlama

Birden çok alarm ayarlayabilirsiniz.

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

Alarm Dzenleme

- 1 **MENU** oğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > ALARMLAR > Dznl** oğelerini seçin.
- 3 Bir alarm seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Alarmı açmak veya kapatmak için **Durum** oğesini seçin.
 - Alarm saatini değiştirmek için **Süre** oğesini seçin.
 - Alarmı dzenli olarak tekrarlanacak şekilde ayarlamak için **Yinele** oğesini seçin ve alarmın ne zaman tekrarlanması gerektiğini seçin.
 - Alarm bildirim türünü seçmek için **Ses ve Titreşim** oğesini seçin.
 - Alarmla birlikte ekran parlaklığını açmak veya kapatmak için **Ekran Parlaklığı** oğesini seçin.
 - Alarm için açıklama seçmek üzere **Etiket** oğesini seçin.
 - Alarmı silmek için **Sil** oğesini seçin.

Geri Sayım Süreölęerini Başlatma

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > SÜREÖLĘERLER** oğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez bir süreölęer ayarlamak ve bunu kaydetmek için saati girin, **MENU** tuşuna basın ve **Süreölęeri Kaydet** oğesini seçin.
 - Ek süreölęerler ayarlamak ve bunları kaydetmek için **Zamanlayıcı Ekle** oğesini seçin ve süreyi girin.
 - Kaydetmeden süreölęer ayarlamak için **Hızlı Süreölęer** oğesini seçin ve süreyi girin.
- 4 Gerekirse **MENU** tuşuna basın ve ardından bir seçenek belirleyin:
 - Süreyi değiştirmek için **Süre** oğesini seçin.
 - Süresi bittikten sonra süreölęeri otomatik olarak yeniden başlatmak için **Yeniden Başlat > Açık** oğelerini seçin.
 - **Ses ve Titreşim** oğesini seçin ve bir bildirim türü seçin.
- 5 Süreölęeri başlatmak için **START** tuşuna basın.

Süreölęer Silme

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > SÜREÖLĘERLER > Dznl** oğelerini seçin.
- 3 Bir süreölęer seçin.
- 4 **Sil** oğesini seçin.

Kronometreyi Kullanma

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



Toplam kronometre süresi ② çalışmaya devam eder.

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

Alternatif Saat Dilimleri Ekleme

Diğer saat dilimlerinde günün mevcut saatini görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Görünüm döngüsünde alternatif saat dilimlerini görüntüleyebilirsiniz (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 56*).

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

Alternatif Saat Dilimini Düzenleme

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

Etkinlikler ve Uygulamalar



Saatinizi iç mekan, dış mekan, atletizm ve fitness etkinlikleri için kullanabilirsiniz. Saat, bir etkinlik başlattığınızda sensör verilerini görüntüler ve kaydeder. Varsayılan etkinlikleri temel alarak özel etkinlikler veya yeni etkinlikler oluşturabilirsiniz (*Özel Etkinlik Oluşturma, sayfa 34*). Etkinliklerinizi tamamladığınızda bunları kaydedebilir ve Garmin Connect™ topluluğuyla paylaşabilirsiniz.

Ayrıca Connect IQ™ uygulamasını kullanarak saatinize Connect IQ etkinliklerini ve uygulamalarını ekleyebilirsiniz (*Connect IQ Özellikleri, sayfa 103*).

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

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse).

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

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

Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce saati şarj edin (*Saati Şarj Etme, sayfa 122*).
- Turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için **LAP** simgesine basın.

ögesini seçerek belirli etkinliklerde bir turu iptal edebilirsiniz (*Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?, sayfa 129*).
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın.
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın (*Dokunmatik Ekranı Etkinleştirme ve Devre Dışı Bırakma, sayfa 2*).
- **MENU** ögesini basılı tutun ve **Güç Modu** ögesini seçerek pil ömrünü uzatmak için bir güç modu seçin (*Güç Modlarını Özelleştirme, sayfa 118*).

Etkinlik Durdurma

1 **STOP** düğmesine basın.

2 Bir seçenek belirleyin:

- Etkinliğinize devam etmek için **Sürdür** ögesini seçin.
- Etkinliği kaydetmek ve ayrıntıları görüntülemek için **Kaydet** ögesini seçin, **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin.

NOT: Etkinliği kaydettikten sonra öz değerlendirme verilerini girebilirsiniz (*Etkinlik Değerlendirme, sayfa 6*).

- Etkinliğinizi duraklatıp daha sonra devam ettirmek için **Sonra Devam Et** ögesini seçin.
- Bir turu işaretlemek için **Tur** ögesini seçin.
ögesini seçerek belirli etkinliklerde bir turu iptal edebilirsiniz (*Tur düğmesine basma işlemi nasıl geri alabilirim?, sayfa 129*).
- Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön > TracBack** ögesini seçin.

NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.

- Etkinliğinizin başlangıç noktasına en dolaysız yoldan dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön > Navigasyon** ögesini seçin.

NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.

- Etkinliğin sonundaki kalp hızınız ile iki dakika sonraki kalp hızınız arasındaki farkı ölçmek için **Toprlnma Kalp Hızı** ögesini seçin ve süreölçer geri sayım yaparken bekleyin.
- Etkinliği silmek için **Sil** ögesini seçin.

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

Etkinlik Değerlendirme

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Belirli etkinlikler için öz değerlendirme ayarını özelleştirebilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 35*).

1 Bir etkinliği tamamladıktan sonra **Kaydet** ögesini seçin (*Etkinlik Durdurma, sayfa 6*).

2 Hissedilen eforunuza karşılık gelen bir sayı seçin.

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

3 Etkinlik sırasında nasıl hissettiğinizi seçin.

Değerlendirmeleri Garmin Connect uygulamasında görüntüleyebilirsiniz.

Koşu

Pist Koşusuna Çıkma

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

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

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

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

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

Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları

- Bir pist koşusu başlatmadan önce saat uydu sinyallerini alana kadar bekleyin.
- Yeni bir pistteki ilk koşunuzda pist mesafesini kalibre etmek için en az 3 tur koşun.
Turu tamamlamak için başlangıç noktanızı biraz geçecek kadar koşmalısınız.
- Her turu aynı kulvarda koşun.
NOT: Varsayılan Auto Lap® mesafesi 1600 m veya pist etrafında 4 turdur.
- 1. kulvar dışında bir kulvar kullanıyorsanız etkinlik ayarlarından kulvar numarasını belirleyin.

Sanal Koşuya Çıkma

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

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

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

Koşu bandı üzerindeki koşularınızda mesafeleri daha doğru şekilde kaydetmek için koşu bandı üzerinde en az 2,4 km (1,5 mil) koştuğundan 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 5*).
- 2 Saatiniz en az 2,4 km (1,5 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için **STOP** ögesine basın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Koşu bandı mesafesini ilk kez kalibre etmek için **Kaydet** ögesini seçin. Cihaz koşu bandı kalibrasyonunu tamamlamanızı ister.
 - İlk kalibrasyondan sonra koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre etmek için **Kalibre Et, Kaydet > Evet** ögesini seçin.
- 5 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin ve mesafeyi saatinize girin.

Ultra Koşu Etkinliğini Kaydetme

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Ultra Koşu** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 4 Koşmaya başlayın.
- 5 Tur kaydedip dinlenme süreölçerini başlatmak için **LAP** düğmesine basın.
NOT: Tur kaydedip dinlenme süreölçerini başlatmak, yalnızca dinlenme süreölçerini başlatmak veya yalnızca tur kaydetmek için Tur Tuşu ayarını yapılandırabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 35*).
- 6 Dinlendikten sonra koşmaya devam etmek için **LAP** düğmesine basın.
- 7 Ek veri sayfalarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme

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

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

Yüzme

DUYURU

Cihaz, yüzeyde yüzme için üretilmiştir. Cihazla tüplü dalış yapmak ürüne zarar verebilir ve garantiyi geçersiz kılar.

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

Yüzme Terimleri

Uzunluk: Havuz boyunca bir tur.

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

Kulaç: 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.

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

Kulaç Türleri

Kulaç türü tanımlaması yalnızca havuzda yüzme için geçerlidir. Kulaç türünüz, belirli bir uzunluğun sonunda tanımlanır. Kulaç türleri, yüzme geçmişinizde ve Garmin Connect hesabınızda görünür. Ayrıca kulaç türünü, özel veri alanı olarak seçebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 34](#)).

Serbest	Serbest Kulaç
Geri	Sırtüstü Kulaç
Kurbağalama	Kurbağalama Kulaç
Kelebekleme	Kelebek Kulaç
Karışık	Bir aralıkta birden fazla kulaç tipi
Drill	Drill günlüğüyle kullanılır (Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma, sayfa 10)

Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları

- Açık suda yüzme sırasında bir aralık kaydetmek için **LAP** düğmesine basın.
- Havuzda yüzme etkinliğine başlamadan önce ekrandaki talimatları uygulayarak havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
Saat, tamamlanan uzunluklara göre mesafeyi ölçer ve kaydeder. Doğru mesafenin gösterilebilmesi için havuz boyutu doğru girilmelidir. Bir sonraki havuzda yüzme etkinliğine başladığınızda saat, bu havuz boyutunu kullanır. Boyutu değiştirmek için **MENU** düğmesini basılı tutabilir, etkinlik ayarlarınızı belirleyebilir ve **Havuz Boyutu** ögesini seçebilirsiniz.
- Doğru sonuçlar için tek kulaç türü kullanarak tüm havuz boyunca yüzün. Dinlenirken etkinlik süreölçerini duraklatın.
- Havuzda yüzme sırasında dinlenme kaydetmek için **LAP** düğmesine basın ([Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 10](#)).
Saat, havuzda yüzme aralıklarını ve uzunluklarını otomatik olarak kaydeder.
- Saatin uzunluklarınızı saymasına yardımcı olmak için ilk kulacı atmadan önce duvardan destek alarak kendinizi güçlü bir şekilde itin ve süzülün.
- Drill'ler sırasında etkinlik süreölçerini duraklatmanız ya da drill günlüğü özelliğini kullanmanız gerekir ([Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma, sayfa 10](#)).

Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme

NOT: Dinlenme sırasında yüzme verileri kaydedilmez. Diğer veri ekranlarını görüntülemek için UP veya DOWN düğmesine basabilirsiniz.

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. Otomatik dinlenme özelliğini etkinlik seçeneklerinden açabilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları](#), sayfa 35).

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

Havuz veya açık suda yüzme etkinliği sırasında LAP düğmesine basarak dinlenme aralığını manuel olarak işaretleyebilirsiniz.

Isınma Günlüğü ile Antrenman Yapma

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

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

Çoklu Spor

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

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

Triatlon Eğitimi

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

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Triatlon** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
NOT: Otomatik Spor Değişimi çoklu spor etkinlikleri için varsayılan ayardır ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları](#), sayfa 35).
- 4 Gerekirse her geçişin başında ve sonunda **LAP** ögesine basın ([Tur düğmesine basma işlemi nasıl geri alabilirim?](#), sayfa 129).
Geçiş özelliği varsayılan olarak açıktır ve geçiş süresi etkinlik süresinden ayrı olarak kaydedilir. Geçiş özelliği, triatlon etkinlik ayarlarında açılıp kapatılabilir. Geçişler kapalıysa sporu değiştirmek için LAP basın.
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma

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

Kapalı Mekan Etkinlikleri

Saat, kapalı mekandaki bir pistte koşma ya da sabit bir bisikleti veya iç mekan destek cihazını kullanma gibi kapalı mekanlarda yapılan antrenmanlarda kullanılabilir. GPS, kapalı mekan aktiviteleri için kapalıdır ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 35](#)).

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

İPUCU: Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür.

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

Health Snapshot™

Health Snapshot özelliği, siz iki dakika boyunca hareketsiz tutarken birkaç temel sağlık metriği kaydeder. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Health Snapshot özelliğini favori uygulamalar listenize ekleyebilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 35](#)).

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

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

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

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme

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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **HIIT** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Açık, yapılandırılmamış bir yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için **Serbest** ögesini seçin.
 - Ayarlanan zaman aralığında mümkün olduğunca çok tur kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > AMRAP** 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** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 İlk turunuzu başlatmak için **START** ögesine basın.
Saatte geri sayan bir süreölçer ve geçerli kalp hızınız görüntülenir.
- 6 Gerekirse bir sonraki tura veya dinlenmeye manuel olarak gitmek için **LAP** ögesine basın.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için **STOP** ögesine basın.
- 8 **Kaydet** ögesini seçin.

İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı

Uyumlu bir iç mekan destek cihazını kullanabilmek için öncelikle ANT+® teknolojisini kullanarak cihazı saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 88*).


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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **İç Mkn Bsklet** ögesini seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Akıllı Antr. Chz. Sçnklri** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Sürüşe başlamak için **Serbest Sürüş** ögesini seçin.
 - Kayıtlı bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanı İzle** ögesini seçin (*Antrenmanlar, sayfa 42*).
 - Kayıtlı bir rotayı takip etmek için **Rotayı İzle** ögesini seçin (*Rotalar, sayfa 114*).
 - Hedef güç değerini belirlemek için **Gücü Ayarla** ögesini seçin.
 - Simülasyon düzey değerini belirlemek için **Düzeyi Ayarla** ögesini seçin.
 - İç mekan destek cihazı tarafından uygulanan direnç kuvvetini belirlemek için **Direnci Ayarla** ögesini seçin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
İç mekan destek cihazı, rotadaki veya parkurdaki yükseklik bilgilerine göre direnci artırır veya düşürür.

Oyun

Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma

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

- 1 Bilgisayarınızda www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn adresine gidin ve Garmin GameOn uygulamasını indirin.
- 2 Yüklemeyi tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.
- 3 Garmin GameOn uygulamasını başlatın.
- 4 Garmin GameOn uygulaması saatinizi eşleştirmenizi istediğinde **START** ögesine basın ve saatinizde **Oyun** ögesini seçin.
NOT: Saatiniz Garmin GameOn uygulamasına bağlıyken bildirimler ve diğer Bluetooth® özellikleri saatte devre dışı bırakılır.
- 5 **Şimdi Eşleştir** ögesini seçin.
- 6 Listedeki saatinizi seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.
İPUCU: Ayarlarınızı özelleştirmek, öğreticiyi yeniden yayınlamak veya bir saati kaldırmak için  > **Ayarlar** ögesini seçebilirsiniz. Garmin GameOn uygulaması, uygulamayı bir sonraki açışınızda saatinizi ve ayarlarınızı hatırlar. Gerekirse saatinizi başka bir bilgisayarla eşleştirebilirsiniz (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 88*).
- 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 14*).Garmin GameOn uygulaması, gerçek zamanlı performans ölçümlerinizi gösterir. Etkinliğinizi tamamladığınızda Garmin GameOn uygulaması, oyun etkinliği özetinizi ve eşleşme bilgilerinizi görüntüler.

Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme

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

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

Tırmanma Sporları

İ Mekkanda Tırmanış Etkinliği Kaydetme

İ mekkanda tırmanış etkinliği sırasında rotaları kaydedebilirsiniz. Rota, i mekkadaki bir kaya duvar boyunca uzanan tırmanış yoludur.

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

Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği Kaydetme

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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Ypy Duv. Tirm.** ögesini seçin.
- 3 Değerlendirme sistemi seçin.
NOT: Bir sonraki yapay duvar tırmanışı etkinliğine başladığınızda saat, bu derecelendirme sistemini kullanır. Sistemi değiştirmek için MENU düğmesini basılı tutup etkinlik ayarlarınızı belirleyerek Derecelendirme Sistemi ögesini seçebilirsiniz.
- 4 Rotanın zorluk seviyesini seçin.
- 5 Rota süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 6 İlk rotanıza başlayın.
- 7 Rotayı bitirmek için **LAP** ögesine basın.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Başarılı bir rotayı kaydetmek için **Tamamlandı** ögesini seçin.
 - Başarısız bir rotayı kaydetmek için **Denendi** ögesini seçin.
 - Rotayı silmek için **Sil** ögesini seçin.
- 9 Dinlendikten sonra, sıradaki rotanıza başlamak için **LAP** düğmesine basın.
- 10 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir rota için bu işlemi tekrar edin.
- 11 Son rotanızdan sonra rota süreölçeri durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
- 12 **Kaydet** ögesini seçin.

Keşif Başlatma

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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Keşif** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
Cihaz düşük güç moduna girer ve saatte bir GPS iz noktalarını toplar. Cihaz, pil ömrünü en üst düzeye çıkarmak için akıllı telefonunuzla olan bağlantı da dahil olmak üzere tüm sensörleri ve aksesuarları kapatır.

İzleme Noktasını Manuel Olarak Kaydetme

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

- 1 Bir keşif sırasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Nokta Ekle** ögesini seçin.

İzleme Noktalarını Görüntüleme

- 1 Bir keşif sırasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Noktaları Görüntüle** ögesini belirleyin.
- 3 Listedeki bir izleme noktası seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - İzleme noktasına gitmek için **Git** ögesini seçin.
 - İzleme noktası hakkında ayrıntılı bilgileri görüntülemek için **Detaylar** seçeneğini belirleyin.

Avcılık

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

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

Deniz Etkinlikleri

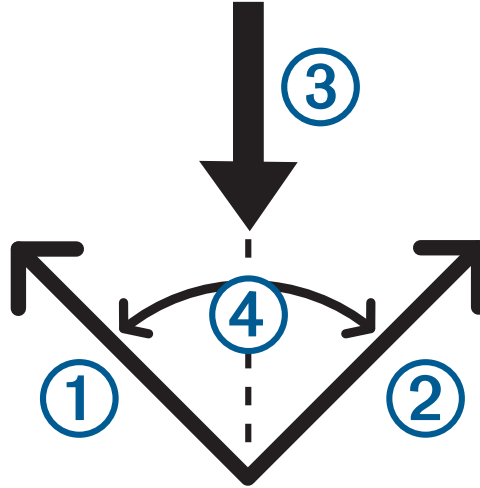
Yelken

Kontra Yardımı

⚠ DİKKAT

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

Seyir halindeyken veya rüzgara karşı yarışırken, kontra yardımı özelliği teknenizin kaldırılıp kaldırılmadığını veya kayıp kaymadığını belirlemenize yardımcı olabilir. Kontra yardımını kalibre ettiğinizde saat teknenizin iskele ① ve sancak ② açısından karadaki rota (COG) ölçümlerini yapar ve COG verisini kullanarak ortalama gerçek rüzgar yönünü ③ ve teknenin kontra açısını ④ hesaplar.



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

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

Kontra Yardımını Kalibre Etme

- 1 Saat görünümünde **START** öğesini seçin.
- 2 **Yelken Yarışı** veya **Sail** öğesini seçin.
- 3 Kontra yardımcı ekranını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.
NOT: Etkinlik için veri ekranlarına kontra yardımcı ekranını eklemeniz gerekebilir ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 34](#)).
- 4 **START** öğesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Sancak tarafını kalibre etmek için **START** öğesini seçin.
 - İskele tarafını kalibre etmek için **DOWN** öğesini seçin.**İPUCU:** Rüzgar geminin sancak tarafından geliyorsa sancak kalibrasyonunu yapmanız gerekir. Rüzgar geminin iskele tarafından geliyorsa iskeleyi kalibre etmelisiniz.
- 6 Cihaz, kontra yardımcı kalibre ederken bekleyin.
Bir ok görüntülenir ve teknenizin kaldırılıp kaldırılmadığını veya hareket edip edilmediğini belirtir.

Sabit Kontra Açısı Girme

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

Gerçek Rüzgar Yönü Girme

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

En İyi Kaldırma Tahminini Elde Etme İpuçları

Kontra yardımcı özelliğini kullanırken en iyi kaldırma tahminini elde etmek için bu ipuçlarını deneyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Gerçek Rüzgar Yönü Girme, sayfa 17](#) ve [Kontra Yardımını Kalibre Etme, sayfa 17](#) adreslerini ziyaret edin.

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

Yelken Yarışı

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

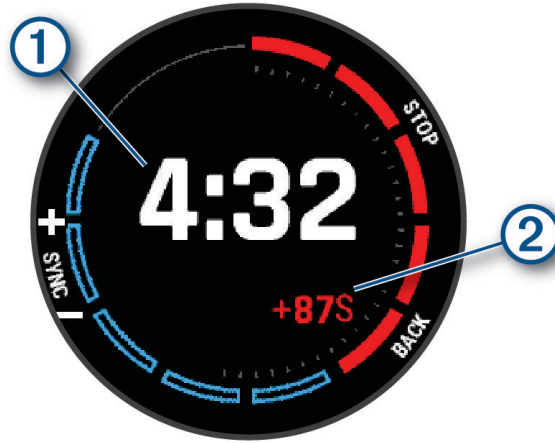
Çıkış Çizgisini Ayarlama

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

Yarış Başlatma

Yanma süresini görüntüleyebilmek için başlangıç çizgisini ayarlamanız gerekir ([Çıkış Çizgisini Ayarlama](#), sayfa 18).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Yelken Yarışı** ögesini seçin.
- 3 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
Ekranda regatta zamanlayıcısı ① ve yanma süresi ② görüntülenir.



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

Su Sporları

Su Sporları Turlarınızı Görüntüleme

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

- 1 Su kayağı gibi bir su sporu aktivitesi başlatın.
- 2 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 3 **Koşuları Görüntüle** ögesini seçin.
- 4 Son turunuz, güncel turunuz ve toplam turlarınıza ilişkin ayrıntıları görüntülemek için **UP** ve **DOWN** düğmelerine basın.
Tur ekranları; süre, kat edilen mesafe, maksimum hız ve ortalama hız bilgilerini içerir.

Balıkçılık

Balık Avlama

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Balık** ögesini seçin.
- 3 **START > Balığı Başlat** düğmesine basın.
- 4 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - Yakaladığınız balıkları balık sayınıza eklemek ve konumu kaydetmek için **Ykalmyı Kaydet** ögesini seçin.
 - Geçerli konumunuzu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
 - Etkinliğe yönelik aralıklı süreölçer, bitiş saati veya bitiş saati hatırlatıcısını ayarlamak için **Balık Avı Süreölç.** ögesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına geri dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Tüm kayıtlı konumlarınızı görüntülemek için **Kayıtlı Konumlar** ögesini seçin.
 - Bir hedefe gitmek için **Navigasyon** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Etkinlik ayarlarını düzenlemek için **Ayarlar** ögesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 35](#)).
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Balığı Sonlandır** ögesini seçin.

Gelgitler

Gelgit Bilgilerini Görüntüleme

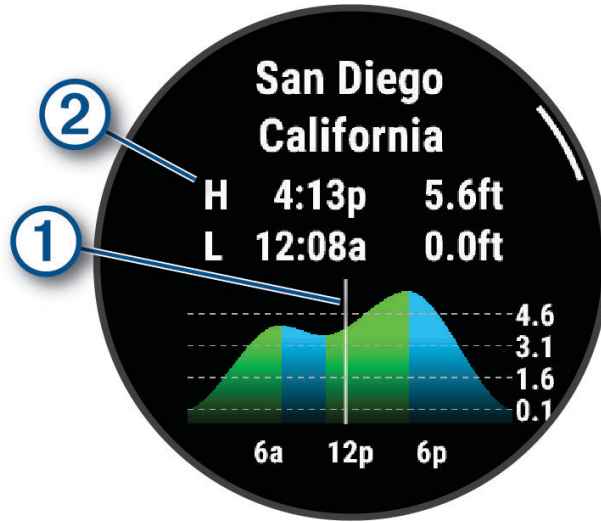
⚠ UYARI

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

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

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

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



- 4 İleri tarihli gelgit bilgilerini görmek için **DOWN** düğmesine basın.
- 5 Bu konumu favori gelgit istasyonunuz olarak ayarlamak için **START** düğmesine basın ve **Favori olarak ayarla** ögesini seçin.
Favori gelgit istasyonunuz uygulamada ve görünümde listenin en üstünde görünür.

Gelgit Uyarısı Ayarlama

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

Demirleme

⚠ UYARI

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

Çapa Konumunuzu İşaretleme

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

Çapa Ayarları

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

Sürüklenme Yarıçapı: Sabitken izin verilebilen sürüklenme mesafesini ayarlar.

Güncelleme Aralığı: Bağlantı verilerini güncellemek için zaman aralığını ayarlar.





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

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

Dönen Motor Uzaktan Kumandası

Saatinizi ve Dönen Motorunuzu Eşleştirme

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

- 1 Dönen motorunu açın.
- 2 Saati dönen motorun ekran panelinin 1 m (3 ft.) yakınına getirin.
- 3 Saatin **START** ögesine basın ve **Dönen Motor** ögesini seçin.
İPUCU: Gerekirse saatinizi başka bir dönen motorla eşleştirebilirsiniz (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 88*).
- 4 Dönen motor ekran panelinde, eşleştirme moduna girmek için  düğmesine üç kez basın.
Dönen motorun ekran panelindeki  bağlantı ararken mavi renkte yanar.
- 5 Eşleşme moduna girmek için saatin **START** düğmesine basın.
- 6 Dönen motor uzaktan kumandasında gösterilen geçiş anahtarının saatinizle eşleştiğini doğrulayın.
- 7 Geçiş anahtarını onaylamak için saatin **START** düğmesine basın.
- 8 Dönen motor uzaktan kumandasında geçiş anahtarını onaylamak için  düğmesine basın.
Dönen motorun ekran panelindeki  saatinizin bağlantısı başarılı olduğunda yeşil yanar.

Kayak ve Kış Sporları

Etkinlik listenize kayak ve snowboard etkinlikleri ekleyebilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme, sayfa 33*). Her bir etkinlik için veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 34*).

Kayak Pistlerinizi Görüntüleme

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

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

Dağda Kayak veya Snowboard Etkinliği Kaydetme

Dağda kayak veya snowboard etkinliği, istatistiklerinizi doğru olarak takip edebilmeniz için tırmanış ve iniş izleme modları arasında geçiş yapmanıza olanak tanır. Mod İzleme ayarını, izleme modlarını otomatik veya manuel olarak değiştirmek için özelleştirebilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 35*).

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

Kros Kayağı Güç Verileri

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


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

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

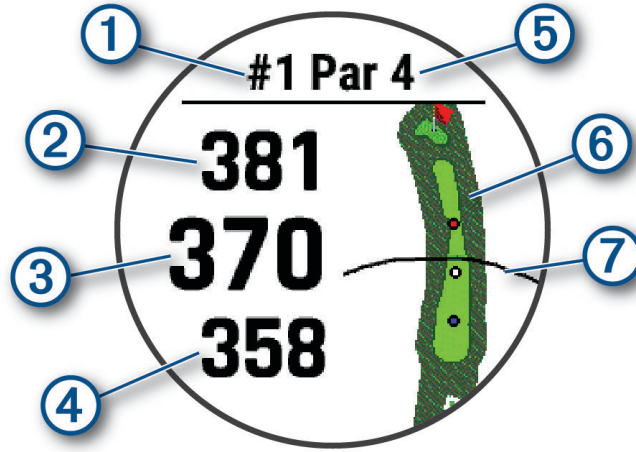
Golf

Golf Oynama

Golf oynamadan önce saati şarj etmeniz gerekir ([Saati Şarj Etme, sayfa 122](#)).

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

- 6 Başlama yerini seçin.
Delik bilgisi ekranı görüntülenir.



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

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

- 7 Bir seçenek belirleyin:
- PlaysLike mesafesini görüntülemek için green'in önü, ortası veya arkasına olan mesafelere dokunun (*PlaysLike Mesafe Simgeleri, sayfa 26*).
 - Daha fazla ayrıntı görüntülemek veya dokunmatik hedefleme ile mesafeyi ölçmek için haritaya dokunun (*Dokunmatik Hedefleme ile Mesafe Ölçme, sayfa 27*).
 - Konumu ve turnikeye veya bir tehlikenin önüne ya da arkasına olan mesafeyi görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
 - Golf menüsünü açmak için **START** düğmesine basın (*Golf Menüsü, sayfa 25*).

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

Golf Menüsü

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

Turu Bitir: Geçerli turu sonlandırır.

Deligi Değiştir: Deliği manuel olarak değiştirmenizi sağlar.

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

Yeşili Görüntüle: Daha hassas bir mesafe ölçümü elde etmek için bayrak direği konumunu değiştirmenizi sağlar ([Bayrağı Taşıma, sayfa 25](#)).

Sanal Yardımcı: Sanal yardımcıdan bir sopa tavsiyesi ister ([Sanal Yardımcı, sayfa 26](#)).

PlaysLike: PlaysLike deliğe yönelik ([PlaysLike Mesafe Simgeleri, sayfa 26](#)) faktörleri gösterir.

Vuruş Ölçümü: Garmin AutoShot™ özelliği ile kaydedilen önceki vuruşunuzun mesafesini gösterir ([Ölçülen Vuruşları Görüntüleme, sayfa 27](#)). Ayrıca manuel olarak da bir vuruş kaydedebilirsiniz ([Manuel Olarak Vuruş Ölçme, sayfa 27](#)).

Skor Kartı: Geçerli turun skor kartını açar ([Skor Tutma, sayfa 27](#)).

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

Rüzgar: Bayrak direğine göre rüzgar yönünü ve hızını gösteren bir işaretçi açar ([Rüzgar Hızı ve Yönünü Görüntüleme, sayfa 28](#)).

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

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

Özel Hedefler: Geçerli delik için bir nesne veya engel gibi bir konumu kaydedebilmenizi sağlar ([Özel Hedefler Kaydetme, sayfa 29](#)).

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

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

Ayarlar: Golf etkinliği ayarlarını özelleştirmenizi sağlar ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 35](#)).

Bayrağı Taşıma

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

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

2 **Yeşili Görüntüle** ögesini seçin.

3 Bayrak direği konumunu taşımak için  ögesine dokunun veya sürükleyin.

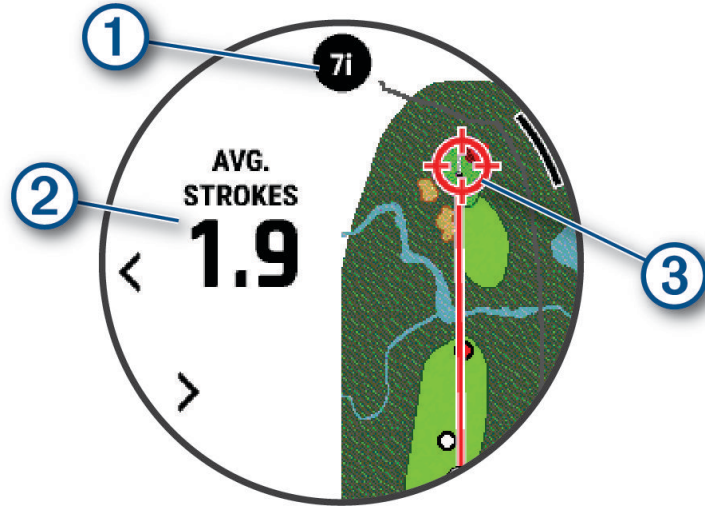
İPUCU: Yakınlaşmak veya uzaklaşmak için START düğmesine basabilirsiniz.

4 **BACK** düğmesine basın.

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

Sanal Yardımcı

Sanal yardımcıyı kullanmadan önce Approach CT10 sensörleriyle beş tur oynamanız veya Sopa İstemi ayarını (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 35*) etkinleştirmeniz ve skor kartlarınızı yüklemeniz gerekir. Her tur için Garmin Golf™ uygulamasıyla eşleştirilmiş bir telefona bağlanmanız gerekir. Sanal yardımcı; delik, rüzgar verileri ve her sopadaki geçmiş performansınıza göre önerilerde bulunur.



- 1 Delğe yönelik sopa veya sopa kombinasyonu tavsiyesini görüntüler. Diğer sopa seçeneklerini görüntülemek için < veya > öğelerini seçebilirsiniz.
- 2 Sopa tavsiyesiyle atılması beklenen ortalama atış sayısını gösterir.
- 3 Sopyla olan atış geçmişinize göre sopa tavsiyesiyle birlikte bir sonraki atış için hedef yönünü gösterir.

PlaysLike Mesafe Simgeleri

PlaysLike mesafe özelliği, sahadaki yükseklik değişikliklerini, rüzgar hızını ve hava yoğunluğunu hesaba katarak green'e olan mesafenin düzeltilmiş halini gösterir (*PlaysLike Mesafe Faktörleri, sayfa 26*). Bir tur esnasında green'e olan mesafeye dokunarak PlaysLike mesafesini görüntüleyebilirsiniz.

İPUCU: Etkinlik ayarlarında PlaysLike ayarlamalarına hangi verilerin dahil olduğunu yapılandırabilirsiniz (*PlaysLike Ayarları, sayfa 27*).

▲: Mesafe beklenenden daha uzun gösterilir.

■: Mesafe, beklenen değeri gösterir.

▼: Mesafe beklenenden daha kısa gösterilir.

PlaysLike Mesafe Faktörleri

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

START düğmesine basın ve PlaysLike öğesini seçin.

▲: Yükseklik değişikliklerinden kaynaklanan mesafe farkı.

▲: Rüzgar hızı ve yönünden kaynaklanan mesafe farkı.

☁: Hava yoğunluğundan kaynaklanan mesafe farkı.

PlaysLike Ayarları

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

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


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

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

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

Dokunmatik Hedefleme ile Mesafe Ölçme

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

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

Ölçülen Vuruşları Görüntüleme


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

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

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

Manuel Olarak Vuruş Ölçme

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

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

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

Skor Tutma

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

İstatistikleri Kaydetme

İstatistikleri kaydedebilmeniz için önce istatistik izleme özelliğini etkinleştirmeniz gerekir ([Skor Ayarları, sayfa 28](#)).

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

Skor Ayarları

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

Skor Yöntemi: Bu cihazın skor tutma yöntemini değiştirir.

Handikap Skoru: Handikaplı skor kaydetmeyi etkinleştirir.

Handikap Ayarla: Handikaplı skor kaydetme etkinleştirildiğinde handikapınızı ayarlar.

Puanı Göster: Skor kartının üst kısmında turdaki toplam puanınızı gösterir ([Skor Tutma, sayfa 27](#)).

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

Cezalar: Golf oynarken penaltı vuruşu takibini etkinleştirir ([İstatistikleri Kaydetme, sayfa 28](#)).

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

Stableford Skoru Hakkında

Stableford skoru yöntemini seçtiğinizde ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 35](#)) puanlar, para göre yapılan vuruşlar baz alınarak ödüllendirilir. Bir turun sonunda en yüksek puan kazanır. Cihaz, puanları ABD Golf Birliği'nin belirttiği şekilde ödüllendirir.

Stableford skorlu bir oyunun skor kartı vuruşlar yerine puanları gösterir.

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

Rüzgar Hızı ve Yönünü Görüntüleme

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

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

Bayrak Direği Yönünü Görüntüleme

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

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

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

Özel Hedefler Kaydetme

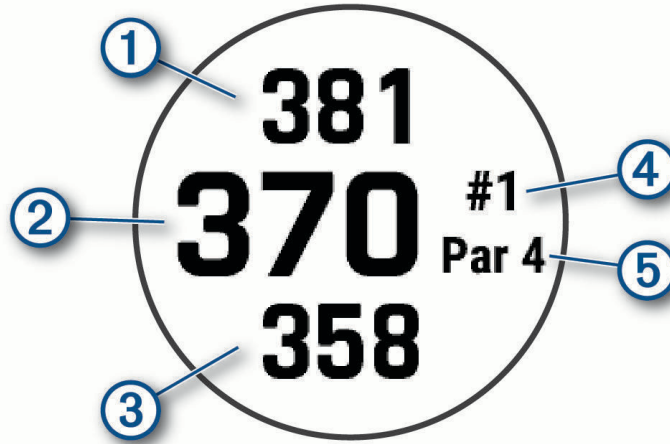
Tur sırasında her delik için beş adede kadar özel hedef ekleyebilirsiniz. Hedef kaydetmek, haritada gösterilmeyen nesnelere veya engelleri kaydetmek için kullanışlıdır. Tehlikeler ve turnikeler ekranından bu hedeflere olan mesafeleri görüntüleyebilirsiniz (*Golf Oynama, sayfa 23*).

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

Büyük Sayılar Modu

Delik bilgisi ekranındaki sayıların boyutunu değiştirebilirsiniz.

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



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

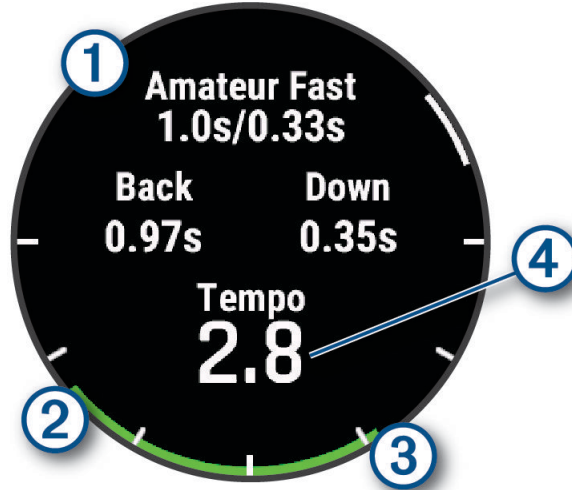
Vuruş Temposu Antrenmanı




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

İdeal Vuruş Temposu

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

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



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

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

Vuruş Temponuzun Analiz Edilmesi

Vuruş temponuzu görmek için bir topa vurmalsınız.

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

İpucu Sekansını Görüntüleme

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

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

Jumpmaster

UYARI

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

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

Atlama Planlama

- 1 Atlama türünü seçin ([Atlama Türleri, sayfa 31](#)).
- 2 Atlama bilgilerini girin ([Atlama Bilgilerini Girme, sayfa 32](#)).
Cihaz, HARP noktasını hesaplar.
- 3 HARP noktasına navigasyonu başlatmak için **HARP'a git** ögesini seçin.

Atlama Türleri

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

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

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

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

Atlama Bilgilerini Girme

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Jumpmaster** ögesini seçin.
- 3 Atlama türünü seçin (*Atlama Türleri, sayfa 31*).
- 4 Atlama bilgilerinizi girmek için bir veya daha fazla eylemi tamamlayın:
 - İstenen iniş konumunda bir rota noktası belirlemek üzere **DIP** ögesini seçin.
 - Jumpmaster uçaktan atladığında yer seviyesinin üstünde atlayış irtifasını (fit cinsinden) belirlemek için **Atlayış İrtifası** ögesini seçin.
 - Jumpmaster paraşütü açtığında yer seviyesinin üstünde açılış irtifasını (fit cinsinden) belirlemek için **İrtifayı Aç** ögesini seçin.
 - Uçağın hızı nedeniyle kat edilen yatay mesafeyi (metre cinsinden) belirlemek için **İleri Fırlatma** ögesini seçin.
 - Uçağın hızı nedeniyle gidilen yönü (derece cinsinden) belirlemek için **HARP'a giden rota** ögesini seçin.
 - Rüzgar hızını (knot cinsinden) ve yönünü (derece cinsinden) belirlemek için **Rüzgar** ögesini seçin.
 - Planlanan atlamanın bazı bilgilerinde hassas ayar yapmak için **Sabit** ögesini seçin. Atlama türüne bağlı olarak **Maksimum Yüzde, Güvenlik Faktörü, K-Açık, K-Serbest Düşüş** ya da **K-Statik** seçeneğini belirleyebilir ve ek bilgi girebilirsiniz (*Sabit Ayarlar, sayfa 33*).
 - Atladıktan sonra istenilen iniş noktasına navigasyonu otomatik olarak etkinleştirmek için **Oto. İst. İniş Nok.** ögesini seçin.
 - HARP noktasına navigasyonu başlatmak için **HARP'a git** ögesini seçin.

HAHO ve HALO Atlamalar İçin Rüzgar Bilgilerini Girme

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Jumpmaster** ögesini seçin.
- 3 Atlama türünü seçin (*Atlama Türleri, sayfa 31*).
- 4 **Rüzgar > Ekle** ögelerini seçin.
- 5 İrtifa seçin.
- 6 Knot cinsinden bir rüzgar hızı girin ve **Bitti** ögesini seçin.
- 7 Derece cinsinden bir rüzgar yönü girin ve **Bitti** ögesini seçin.
Rüzgar değeri listeye eklenir. Hesaplamalarda yalnızca listedeki rüzgar değerleri kullanılır.
- 8 Mevcut her irtifa için 5-7 arasındaki adımları tekrarlayın.

Rüzgar Bilgilerini Sıfırlama

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

Tüm rüzgar değerleri listeden kaldırılır.

Statik Atlama İçin Rüzgar Bilgilerini Girme

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

Sabit Ayarlar

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

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

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

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

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

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

Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme

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

Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya Kaldırma

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

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.

Sık kullanılan etkinlikleriniz, listenin üst kısmında görüntülenir.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Sık kullanılan bir etkinlik eklemek için etkinliği belirleyin ve **Favori olarak ayarla** ögesini seçin.
- Sık kullanılan bir etkinliği kaldırmak için etkinliği belirleyin ve **Favorilerden Kaldır** ögesini seçin.

Uygulamalar Listesinde Bir Etkinliğin Sırasını Değiştirme

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.

3 Bir etkinlik seçin.

4 **Yeniden Sırala** ögesini seçin.

5 Etkinliğin uygulamalar listesindeki konumunu ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

Veri Ekranlarını Özelleştirme

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

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları** ögesini seçin.
- 6 Özelleştirmek için bir veri ekranı seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Veri ekranındaki veri alanlarının sayısını ayarlamak için **Düzen** ögesini seçin.
 - Alanda görüntülenen verileri değiştirmek için **Veri Sahaları** ögesini ve ardından bir alanı seçin.
İPUCU: Mevcut tüm veri alanlarının listesi için [Veri Alanları, sayfa 131](#) bölümüne gidin. Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz.
 - Veri ekranının döngüdeki konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** ögesini seçin.
 - Veri ekranını döngüden kaldırmak için **Kaldır** ögesini seçin.
- 8 Gerekirse döngüye veri ekranı eklemek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
Özel bir veri ekranı ekleyebilir veya önceden tanımlanmış veri ekranlarından birini seçebilirsiniz.

Etkinliğe Harita Ekleme

Bir etkinliğin veri ekranları döngüsüne harita ekleyebilirsiniz.

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

Özel Etkinlik Oluşturma

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

Etkinlikler ve Uygulama Ayarları

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

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

3B Mesafe: İrtifa değişikliğinizi ve zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak kat edilen mesafeyi hesaplar.

3B Hız: Yükseklik değişikliğinizi ve zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak hızınızı hesaplar.

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

Etkinlik Ekle: Çoklu spor etkinliğini özelleştirmenizi sağlar.

Uyarılar: Etkinlik için antrenman veya navigasyon uyarılarını ayarlar ([Etkinlik Uyarıları, sayfa 37](#)).

Otomatik Tırmanma: Saatin entegre altimetreyi kullanarak yükseklik değişikliklerini otomatik olarak tespit etmesine olanak tanır ([Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme, sayfa 40](#)).

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

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

Otomatik Dinlenme: Hareket etmeyi bıraktığınızda saatin otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturmasını sağlar ([Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 10](#)).

Otomatik Kayak: Saatin, dahili ivmeölçeri kullanarak kayak veya su sporu turlarını otomatik olarak tespit etmesine olanak tanır ([Kayak Pistlerinizi Görüntüleme, sayfa 22](#), [Su Sporları Turlarınızı Görüntüleme, sayfa 19](#)).

Otomatik Kaydır: Saati, etkinlik süreölçeri çalışırken tüm etkinlik veri ekranları arasında otomatik olarak gezinecek şekilde ayarlar.

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

Otomatik Spor Değişimi: Saatin triatlon gibi çok sporlu bir etkinlikte bir sonraki spora geçişi otomatik olarak algılamasını sağlar.

Otomatik Başlat: Saati, hareket etmeye başladığınızda otomatik olarak bir motokros veya BMX etkinliği başlatacak şekilde ayarlar.

Arka Plan Rengi: Her bir etkinliğin arka plan rengini siyah veya beyaz olarak ayarlar.

Büyük Sayılar: Etkinlik verileri ekranlarındaki sayıların boyutunu değiştirir ([Büyük Sayılar Modu, sayfa 29](#)).

Kalp Hızını Yayınla: Etkinliği başlattığınızda kalp hızı verilerinin otomatik olarak yayınlanmasını etkinleştirir ([Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 81](#)).

GameOn'a Yayınla: Bir oyun aktivitesi başlattığınızda Garmin GameOn uygulamasına otomatik biyometrik veri yayınını etkinleştirir ([Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 13](#)).

ClimbPro: Navigasyon sırasında yükselme planlamayı ve takip ekranlarını görüntüler ([ClimbPro Özelliğini Kullanma, sayfa 39](#)).

Sopa İstemi: Sopa istatistiklerinizi kaydetmek için algılanan her vuruştan sonra kullandığınız golf sopasını girmenizi isteyen bir istem görüntüler ([İstatistikleri Kaydetme, sayfa 28](#)).

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

Veri Ekranları: Veri ekranlarını özelleştirmenizi ve etkinlik için yeni veri ekranları eklemenizi sağlar ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 34](#)).

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

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

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

Golf Mesafesi: Golf oynarken kullanılan mesafe ölçü birimini ayarlar.

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

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

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

Şerit Numarası: Pist koşusu için kulvar numaranızı belirler.

Tur Tuşu: Etkinlik sırasında LAP düğmesiyle tur veya dinlenme kaydetmeyi etkinleştirir ya da devre dışı bırakır.

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

Harita: Etkinlik için harita verileri ekranının ekran tercihlerini ayarlar (*Etkinlik Haritası Ayarları, sayfa 39*).

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

Mod İzleme: Dağda kayak ve snowboard için otomatik yükselme veya alçalma modunu izlemeyi etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Engel İzleme: Saatin, parkurun ilk döngüsündeki engel konumlarını kaydetmesini sağlar. Parkurun tekrar döngülerinde saat, engel ve koşu aralıkları arasında geçiş yapmak için kaydedilen konumları kullanır (*Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme, sayfa 8*).

PlaysLike: Golf oynarken yeşile ayarlanmış mesafeleri gösteren "plays like" mesafe özelliğini yapılandırır (*PlaysLike Mesafe Simgeleri, sayfa 26*).

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar.

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

Güç Modu: Etkinlik için varsayılan güç modunu ayarlar.

Güç Tasarrufu Zaman Aşımı: Saatinizin ne kadar antrenman modunda kalacağını belirleyen pil tasarrufu zaman aşımı süresini ayarlar (örneğin, yarışın başlamasını beklerken). Normal seçeneği, 5 dakika hareketsiz kaldıktan sonra saati düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Genişletilmiş seçeneği, 25 dakika hareketsiz kaldıktan sonra saati düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Genişletilmiş mod, şarjlar arasında daha kısa pil ömrü ile sonuçlanabilir.

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

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

Sıcaklığı Kaydet: Belirli etkinlikler sırasında saatin etrafındaki ortam sıcaklığını kaydeder.

VO2 Maksimumu kaydedin.: Kros koşusu ve ultra koşu etkinlikleri için VO2 maksimum kaydını etkinleştirir.

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

Yeniden Adlandır: Etkinlik adını ayarlar.

Tekrarları Sayma: Antrenman sırasında tekrar sayımını etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Yalnızca Antrenmanlar seçeneği, yalnızca rehberli antrenmanlar sırasında tekrar sayımını etkinleştirir.

Yinele: Çoklu spor etkinlikleri için Yinele seçeneğini etkinleştirir. Bu seçeneği, örneğin swimrun gibi birden fazla geçiş içeren etkinlikler için kullanabilirsiniz.

Fabrika Ayarları: Etkinlik ayarlarını sıfırlamanızı sağlar.

Rota İstatistikleri: İç mekan tırmanma etkinlikleri için rota istatistikleri takibini etkinleştirir.

Rota Tespiti: Etkinlik için rota hesaplama tercihlerini ayarlar (*Rota Tespiti Ayarları, sayfa 39*).

Koşu Gücü: Koşu gücü verilerini kaydetmenizi ve ayarları özelleştirmenizi sağlar (*Koşu Gücü Ayarları, sayfa 90*).

Uydular: Etkinlik için kullanılacak uydu sistemini ayarlar (*Uydu Ayarları, sayfa 40*).

Skor: Golf puanlama tercihlerinizi ayarlamanıza, istatistik takibini etkinleştirmenize ve handikapınızı girmenize olanak verir (*Skor Ayarları, sayfa 28*).

Segmentler: Aktiviteye yönelik kayıtlı segmentlerinizi görüntülemenize imkan tanır ([Segmentler, sayfa 40](#)). Otomatik Efor seçeneği, segment sırasındaki performansınıza göre bir segmentin hedef yarış süresini otomatik olarak ayarlar.

Segment Uyarıları: Segmentlere yaklaşırken sizi uyaran istemleri etkinleştirir ([Segmentler, sayfa 40](#)).

Öz Değerlendirme: Etkinlik için hissedilen eforunuzun ne sıklıkla değerlendirileceğini ayarlar ([Etkinlik Değerlendirme, sayfa 6](#)).

SpeedPro: Rüzgar sörfü etkinlik turlarında gelişmiş hız ölçümlerini etkinleştirir.

Kulaç Algılama: Havuzda yüzme için kulaç algılamayı etkinleştirir.

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

Dokunmatik: Etkinlik sırasında dokunmatik ekranı etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Turnuva Modu: Yaptırım uygulanan turnuvalarda izin verilmeyen özellikleri devre dışı bırakır.

Geçişler: Çoklu spor etkinlikleri için geçişleri etkinleştirir.

Birim: Etkinlik için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

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

Sanal Yardımcı: Sanal yardımcının otomatik veya manuel sopa önerilerini seçmenizi sağlar. Beş tur golf oynadıktan sonra görüntülenir, sopalarnızı takip eder ve skor kartlarınızı Garmin Golf uygulamasına yükler.

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

Etkinlik Uyarıları

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

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

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

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

Uyarı Adı	Uyarı Türü	Açıklama
Tempo	Menzil	Minimum ve maksimum tempo değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalori	Etkinlik, tekrarlanan	Kalori sayısını ayarlayabilirsiniz.
Mesafe	Etkinlik, tekrarlanan	Bir mesafe aralığı ayarlayabilirsiniz.
İrtifa	Menzil	Minimum ve maksimum yükseklik değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalp Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum kalp hızı değerlerini ayarlayabilir veya bölge değişimlerini seçebilirsiniz. Bkz. Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında, sayfa 105 ve Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 106 .
Yürüyüş Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum yürüyüş hızı değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Tempo	Tekrarlanan	Bir hedef yüzme temposu seçebilirsiniz.
Güç	Menzil	Yüksek veya düşük güç seviyesini seçebilirsiniz.
Yakınlık	Etkinlik	Kayıtlı bir konumdan bir yarıçap ayarlayabilirsiniz.
Koşu/Yürüyüş	Tekrarlanan	Düzenli aralıklarla süreli yürüyüş molaları ayarlayabilirsiniz.
Koşu Gücü	Etkinlik, aralık	Minimum ve maksimum güç bölgesi değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Hız	Menzil	Minimum ve maksimum hız değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kulaç Hızı	Menzil	Dakika başına yüksek veya düşük kulaç sayısı ayarlayabilirsiniz.
Saat	Etkinlik, tekrarlanan	Bir zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.
Parkur Süreölçeri	Tekrarlanan	Saniye cinsinden bir pist zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.

Bir Uyarı Ayarlama

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

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

Etkinlik Haritası Ayarları

Her etkinliğin harita verileri ekranının görünümünü özelleştirebilirsiniz.

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

Haritaları Yapılandırma: Yüklü harita ürünlerinden alınan verileri gösterir veya gizler.

Harita Teması: Haritayı, etkinlik türünüz için optimize edilmiş verileri görüntüleyecek şekilde ayarlar. Sistem seçeneği, sistem harita ayarlarındaki tercihleri kullanır (*Harita Temaları, sayfa 96*).

Sistem Ayarlarını Kullan: Saatin harita sistem ayarlarındaki tercihleri kullanabilmesini sağlar (*Harita Ayarları, sayfa 94*). Bu ayar devre dışı bırakıldığında harita ayarlarını etkinliğe göre özelleştirebilirsiniz.

Temayı Geri Yükle: Varsayılan harita teması ayarlarını veya saatten silinen temaları geri yüklemenizi sağlar.

Rota Tespiti Ayarları

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

NOT: Ayarların hepsi tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz.

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

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

Popüleriteye Göre Rota Oluşturma: Garmin Connect'teki en popüler koşular ve sürürlere göre rotaları hesaplar.

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

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

Sakinmalar: Rotalarda kaçınılacak yol veya ulaşım türlerini belirler.

tip: Doğrudan rota tespiti sırasında görünen işaretçinin davranışını belirler.

ClimbPro Özelliğini Kullanma

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

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.

3 Bir etkinlik seçin.

4 Etkinlik ayarlarını seçin.

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

6 Bir seçenek belirleyin:

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

7 Rotadaki tırmanışları ve rota ayrıntılarını inceleyin (*Rota Ayrıntılarını Görüntüleme veya Düzenleme, sayfa 116*).

8 Kayıtlı bir rotada ilerlemeye başlayın (*Variş Noktasına Gitme, sayfa 112*).

Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme

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

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.

3 Bir etkinlik seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

4 Etkinlik ayarlarını seçin.

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

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

7 Bir seçenek belirleyin:

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

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

Uydu Ayarları

Uydu ayarlarını değiştirerek her etkinlikte kullanılan uydu sistemlerini özelleştirebilirsiniz. Uydu sistemleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/aboutGPS adresine gidin.

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

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Kapalı: Etkinlik için uydu sistemlerini devre dışı bırakır.

Varsayılanı Kullan: Saatin uydular için varsayılan sistem ayarını kullanmasını sağlar (*Sistem Ayarları, sayfa 119*).

Yalnızca GPS: GPS uydu sistemini etkinleştirir.

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

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

NOT: Bu özellik tüm saat modellerinde bulunmaz.

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

NOT: Bu özellik tüm saat modellerinde bulunmaz.

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

Segmentler

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

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

Strava™ Segmentleri

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

Strava üyeliğine kaydolmak için Garmin Connect hesabınızda segmentler menüsüne gidin. Daha fazla bilgi edinmek için www.strava.com adresine gidin.

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

Segment Ayrıntılarını Görüntüleme

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

Segmentte Yarışma

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

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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
 - 2 Bir etkinlik seçin.
 - 3 Koşuya çıkın veya bisiklet sürün.
Bir segmente yaklaştığınızda mesaj görüntülenir ve segmentte yarışabilirsiniz.
 - 4 Segmentte yarışmaya başlayın.
- Segment tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.

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.

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 fēnix saatinize senkronize edebilirsiniz. Bu, saatinizin antrenmanınızı ve kondisyonunuzu daha doğru yansıtmasını sağlar. Örneğin, bir Edge® bisiklet bilgisayarıyla bisiklet sürme etkinliği kaydedip etkinlik ayrıntılarını ve genel antrenman yükünü fēnix saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

fēnix 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 41](#)).

Diğer Garmin cihazlarındaki son etkinlikler ve performans ölçümleri fēnix saatinizde görünür.

Yarış Etkinliği için Antrenman Yapma

VO2 maksimum tahmininiz varsa saatiniz, koşu veya bisiklet etkinliği için antrenman yapmanıza yardımcı olacak günlük antrenmanlar önerebilir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 58](#)).

- 1 Telefonunuzda veya bilgisayarınızda Garmin Connect takviminize gidin.
- 2 Etkinliğin gününü seçin ve yarış etkinliğini ekleyin.
Bölgenizde etkinlik arayabilir veya kendi etkinliğinizi oluşturabilirsiniz.
- 3 Etkinlikle ilgili ayrıntıları ekleyin ve varsa rotayı ekleyin.
- 4 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.
- 5 Birincil yarış etkinliğinizin geri sayımını görmek için saatinizde birincil etkinlik görünümüne gidin.
- 6 Saat görünümünden **START** öğesine basın ve bir koşu veya bisiklet etkinliği seçin.

NOT: Kalp hızı verileriyle en az 1 açık hava koşusu veya kalp hızı ve güç verileriyle 1 koşu tamamladıysanız günlük önerilen antrenmanlar saatinizde görünür.

Yarış Takvimi ve Birincil Yarış

Garmin Connect takviminize bir yarış etkinliği eklediğinizde birincil yarış görünümünü ekleyerek etkinliği saatinizde görüntüleyebilirsiniz ([Görünümler, sayfa 52](#)). Etkinlik tarihi önümüzdeki 365 gün içinde olmalıdır. Saat, etkinlik için geri sayımı, hedef sürenizi veya tahmini bitiş zamanınızı (yalnızca koşu etkinlikleri) ve hava durumu bilgilerini görüntüler.

NOT: Konum ve tarih için geçmiş hava durumu bilgileri hemen kullanılabilir. Yerel tahmin verileri, etkinlikten yaklaşık 14 gün önce görünür.

Birden fazla yarış etkinliği eklerseniz birincil etkinliği seçmeniz istenir.

Etkinliğiniz için mevcut rota verilerine bağlı olarak yükseklik verilerini, rota haritasını görüntüleyebilir ve PacePro™ bir planı ekleyebilirsiniz ([PacePro Antrenmanı, sayfa 46](#)).

Antrenmanlar

Her bir antrenman adımı ile değişik mesafeler, süreler ve kaloriler için hedefler içeren kendinize özel antrenmanlar oluşturabilirsiniz. Etkinliğiniz sırasında antrenman adım mesafesi veya mevcut tempo gibi antrenman adım bilgilerini içeren antrenmana özel veri ekranlarını görebilirsiniz.

Saatinizde: Saatinizde yüklü olan tüm antrenmanları görüntülemek için etkinlik listesinden antrenmanlar uygulamasını açabilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulamalar, sayfa 5](#)).

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 43](#)).

Antrenmanları planlayabilirsiniz.

Mevcut antrenmanlarınızı güncelleyebilir ve düzenleyebilirsiniz.

Antrenman Başlatma

Cihazınız size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** düğmesine basılı tutun ve **Antrenman** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir aralıklı antrenmana veya antrenman hedefi olan bir egzersize başlamak için **Hızlı Antrenman** ögesini seçin (*Aralıklı Antrenman Başlatma, sayfa 44, Antrenman Hedefi Ayarlama, sayfa 45*).
 - Önceden yüklenmiş veya kaydedilmiş bir antrenman başlatmak için **Antrenman Kütüphanesi** ögesini seçin (*Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 43*).
 - Garmin Connect antrenman takviminizden planlanmış bir antrenman başlatmak için **Antrenman Takvimi** ögesini seçin (*Antrenman Takvimi Hakkında, sayfa 46*).

NOT: Tüm etkinlik türleri için tüm seçenekler mevcut değildir.

- 5 Bir antrenman seçin.

NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.




- 6 Gerekirse **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.

- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.

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


Antrenman Yürütme Puanı

Bir antrenmanı tamamladıktan sonra saat, antrenmanı ne kadar doğru tamamladığınıza bağlı olarak antrenman yürütme puanınızı görüntüler. Örneğin, 60 dakikalık antrenmanınızın hedef hız aralığı varsa ve bu aralıkta 50 dakika kalırsanız antrenman yürütme puanınız %83'tür.

	İyi, %67-100
	Ortalama, %34-66
	Düşük, %0-33

Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme

Garmin Connect üzerinden antrenman indirebilmeniz için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir (*Garmin Connect, sayfa 102*).

- 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.

Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme

Saatin günlük bir koşu veya bisiklet antrenmanı önerebilmesi için önce VO2 maksimum tahminine sahip olmanız gerekir (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 58*).

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Koşu** veya **Bisiklet** ögesini seçin.
Önerilen günlük antrenman görüntülenir.
- 3 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - Antrenmanı yapmak için **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
 - Antrenmanı silmek için **Kapat** ögesini seçin.
 - Antrenman adımlarını önizlemek için **Adım** ögesini seçin.
 - Gelecek hafta için antrenman önerilerini görüntülemek üzere **Daha Fazla Öneri** ögesini seçin.
 - **Hedef Türü** gibi antrenman ayarlarını görüntülemek için **Ayarlar** ögesini seçin.

Önerilen antrenman; antrenman alışkanlıkları, toparlanma süresi ve VO2 maksimum değerlerindeki değişikliklere göre otomatik olarak güncellenir.

Aralıklı Antrenman Başlatma

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Hızlı Antrenman > Intrv.ler** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - **LAP** düğmesine basarak manuel olarak aralıklarınızı ve dinlenme sürelerinizi işaretlemek için **Açık Tekrar Sayısı** ögesini seçin.
 - Mesafe veya süre temelli bir aralıklı antrenman yapmak için **Yapılandırılmış Tekrarlar > Antrenmanı Yap** öğelerini seçin.
- 6 Gerekirse antrenmandan önce ısınma eklemek için **Evet** ögesini seçin.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 8 Aralıklı antrenmanınızın ısınma turu varsa ilk aralığı başlatmak için **LAP** düğmesine basın.
- 9 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 10 Dilediğiniz zaman geçerli aralık veya dinlenme süresini durdurup bir sonraki aralığa veya dinlenme süresine geçiş yapmak için **LAP** düğmesine basın (isteğe bağlı).

Tüm aralıkları tamamladığınızda bir mesaj gösterilir.

Aralıklı Antrenman Özelleştirme

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Hızlı Antrenman > Intrv.ler > Yapılandırılmış Tekrarlar > Dznl** ögesini seçin.
- 5 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:
 - Aralık süresini ve türünü ayarlamak için **Intrv.** ögesini seçin.
 - Dinlenme süresini ve türünü ayarlamak için **Dinlenme** ögesini seçin.
 - Tekrarların sayısını ayarlamak için **Yinele** ögesini seçin.
 - Antrenmanınıza açık uçlu bir ısınma eklemek için **Isınma > Açık** ögesini seçin.
 - Antrenmanınıza açık uçlu bir soğuma eklemek için **Soğuma > Açık** ögesini seçin.
- 6 **BACK** düğmesine basın.

Bu saat, siz tekrar düzenleyene kadar özel aralıklı antrenmanınızı kaydeder.

Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme

Kritik Yüzme Hızı (CSS) değerinizi, 100 metrelik tempo olarak ifade edilen zamana dayalı bir testin sonucudur. CSS'nizi, yorulmadan ve durmadan koruyabileceğiniz teorik hızdır. CSS'nizi kullanarak antrenman temponuza yön verebilir ve gelişiminizi takip edebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Havuzda Yüzme** ögesini seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Antrenman Kütüphanesi > Kritik Yüzme Hızı > Kritik Yüzme Hızı Testi Yapın** ögesini seçin.
- 5 Antrenman adımlarını önizlemek için (isteğe bağlı) **DOWN** düğmesine basın.
- 6 **START** düğmesine basın.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 8 Ekrandaki talimatları izleyin.

Virtual Partner Özelliğini Kullanma

Virtual Partner özelliği, hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olması için tasarlanmış bir antrenman aracıdır. Virtual Partner için bir tempo belirleyip ona karşı yarışabilirsiniz.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögelerini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Sanal Partner** ögelerini seçin.
- 6 Bir tempo veya hız değeri girin.
- 7 Virtual Partner ekranının konumunu değiştirmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 8 Etkinliğinizi başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 5*).
- 9 Virtual Partner ekranına gidip kimin önde olduğunu görmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

Antrenman Hedefi Ayarlama

Antrenman hedefi özelliği, Virtual Partner özelliğiyle birlikte çalışarak belirli bir mesafe, mesafe ve süre, mesafe ve tempo veya mesafe ve hız hedefine ulaşmak amacıyla antrenman yapmanızı sağlar. Antrenman etkinliğiniz sırasında saat, antrenman hedefinize ulaşmaya ne kadar yakın olduğunuz hakkında gerçek zamanlı geri bildirim sağlar.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
 - 2 Bir etkinlik seçin.
 - 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
 - 4 **Antrenman** ögesini seçin.
 - 5 Bir seçenek belirleyin:
 - **Hedef Seç** ögesini seçin.
 - **Hızlı Antrenman** ögesini seçin.
- NOT:** Tüm etkinlik türleri için tüm seçenekler mevcut değildir.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Önceden ayarlanmış bir mesafe seçmek ya da özel bir mesafe girmek için **Yalnızca Mesafe** ögesini seçin.
 - Bir mesafe ve süre hedefi seçmek için **Mesafe ve Süre** ögesini seçin.
 - Bir mesafe ve tempo veya hız hedefi seçmek için **Mesafe ve Pace** veya **Mesafe ve Hız** ögesini seçin.

Antrenman hedefi ekranı görünür ve tahmini bitiş sürenizi görüntüler.

- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.

İPUCU: Antrenman hedefini iptal etmek için **MENU** düğmesini basılı tutup **Hedefi İptal Et** ögesini seçebilirsiniz.

Önceki Bir Etkinlikte Yarışma

Önceden kaydedilmiş veya indirilmiş bir etkinlikte yarışabilirsiniz. Bu özellik, etkinlik sırasında ne kadar ileride veya geride olduğunuzu görmeniz için Virtual Partner özelliğiyle çalışır.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > KENDİNİZLE YARIŞIN** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Cihazınızda önceden kaydedilmiş bir etkinliği seçmek için **Geçmişten** ögesini seçin.
 - Garmin Connect hesabınızdan indirdiğiniz bir etkinliği seçmek için **İndirildi** ögesini seçin.
- 6 Etkinliği seçin.

Tahmini bitiş sürenizi gösteren Virtual Partner ekranı görünür.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Antrenman Takvimi Hakkında

Saatinizdeki antrenman takvimi, Garmin Connect hesabınızda ayarladığınız antrenman takviminin veya planının bir uzantısıdır. Garmin Connect takvimine birkaç antrenman ekledikten sonra bunları cihazınıza gönderebilirsiniz. Cihaza gönderilen planlanmış tüm antrenmanlar, takvim görünümünde görüntülenir. Takvimde bir gün seçtiğinizde ilgili antrenmanı görüntüleyebilir veya yapabilirsiniz. Planlanmış antrenmanlar, tamamlasanız da atlasanız da saatinizde kalır. Garmin Connect uygulamasından planlanmış antrenmanlar gönderdiğinizde bunlar, mevcut antrenman takviminin üzerine yazılır.

Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma

Bir antrenman planını indirip kullanabilmek için Garmin Connect hesabına sahip olmalı ([Garmin Connect, sayfa 102](#)) ve fēnix saati uyumlu bir telefonla eşleştirmelisiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Antrenman Planları** ögesini 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, fēnix saatinizdeki görünüm döngüsüne eklenir.


PacePro Antrenmanı

Birçok koşucu, yarış hedeflerine ulaşabilmelerine yardımcı olması için yarış sırasında tempo bilekliği takar. PacePro özelliği sayesinde mesafe ve tempo ya da mesafe ve zaman temelli özel bir tempo bilekliği oluşturabilirsiniz. Ayrıca belirli bir rota için tempo bilekliği oluşturarak yükseklik değişikliklerine göre tempo eforunuzu optimum seviyeye çıkarabilirsiniz.

Garmin Connect uygulamasıyla bir PacePro planı oluşturarak rotada koşunuza başlamadan önce bölümleri ve irtifa profilini görüntüleyebilirsiniz.

PacePro Uygulamasından Garmin Connect Planı İndirme

Garmin Connect üzerinden bir PacePro planı indirebilmeniz için Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect, sayfa 102](#)).

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasını açın ve **•••** simgesini seçin.
 - connect.garmin.com adresine gidin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > PacePro Hız Stratejileri** ögesini seçin.
- 3 PacePro planı oluşturup kaydetmek için ekrandaki talimatları izleyin.
- 4  veya **Cihaza Gönder** ögesini seçin.

Saatinizde PacePro Planı Oluşturma

Saatinizde bir PacePro planı oluşturabilmeniz için önce bir rota oluşturmanız gerekir ([Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 115](#)).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar** ögesini seçin.
- 5 Bir saha seçin.
- 6 **PacePro > Yeni Oluştur** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - **Hedef Tempo** ögesini seçin ve hedef temponuzu girin.
 - **Hedef Süre** ögesini seçin ve hedef sürenizi girin.Saatinizde özel hız şeridiniz görüntülenir.
- 8 **START** düğmesine basın.
- 9 Bir seçenek belirleyin:
 - Planı başlatmak için **Planı Kabul Et** ögesini seçin.
 - Bölümlerin önizlemesini görmek için **Bölümleri Görüntüle** ögesini seçin.
 - Rotaya ait irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
 - Rotayı haritada görüntülemek için **Harita** ögesini seçin.
 - Planı silmek için **Kaldır** ögesini seçin.

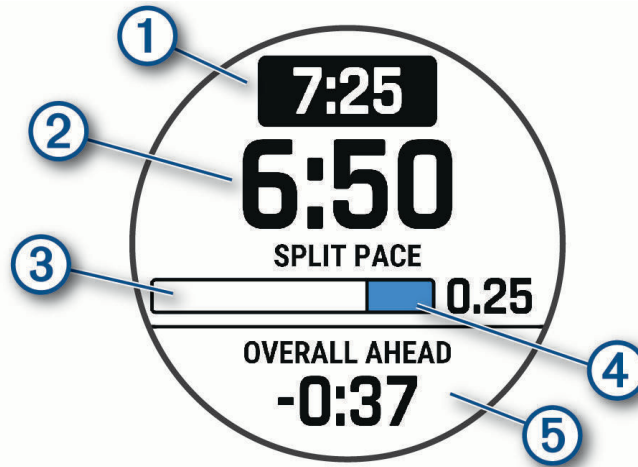
PacePro Planı Başlatma

Bir PacePro planı başlatmadan önce Garmin Connect hesabınızdan plan indirmeniz gerekir.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > PacePro Planları** öğesini seçin.
- 5 Bir plan seçin.
- 6 **START** düğmesine basın.

İPUCU: PacePro planını kabul etmeden önce bölümlerin, yükseklik profilinin ve haritanın önizlemesini görebilirsiniz.

- 7 Planı başlatmak için **Planı Kabul Et** öğesini seçin.
- 8 Gerekirse tur navigasyonunu etkinleştirmek için **Evet** öğesini seçin.
- 9 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.



①	Hedef bölüm temposu
②	Geçerli bölüm temposu
③	Bölümün tamamlanma miktarı
④	Bölümde kalan mesafe
⑤	Hedef sürenizin ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz süre

İPUCU: PacePro planını durdurmak için MENU düğmesini basılı tutup **PacePro'yu Durdur > Evet** öğelerini seçebilirsiniz. Etkinlik zamanlayıcısı çalışmaya devam eder.

Power Guide

Bir rotada gösterdiğiniz eforu planlamak için bir güç stratejisi oluşturup kullanabilirsiniz. fēnix cihazınız, özelleştirilmiş bir güç kılavuzu oluşturmak için FTP'nizi, rota yüksekliğini ve tahmini rota tamamlama sürenizi kullanır.

Başarılı bir güç kılavuzu stratejisi planlamanın en önemli adımlarından biri, efor düzeyinizi seçmektir. Rotada daha yüksek efor gösterirseniz güç önerileri artarken daha kolay bir efor seçerseniz öneriler azalır (*Power Guide Oluşturma ve Kullanma, sayfa 49*). Bir güç kılavuzunun temel amacı, belirli bir hedef süreye ulaşmak değil, kabiliyetiniz hakkında bilinenlere dayanarak rotayı tamamlamanıza yardımcı olmaktır. Sürüş sırasında efor seviyesini ayarlayabilirsiniz.

Güç kılavuzları her zaman bir rotayla ilişkilendirilir ve antrenmanlarla veya segmentlerle kullanılamaz. Stratejinizi Garmin Connect uygulamasında görüntüleyip düzenleyebilir ve uyumlu Garmin cihazlarıyla senkronize edebilirsiniz. Bu özellik, cihazınızla eşleştirilmesi gereken bir güç ölçer gerektirir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 88*).

Power Guide Oluşturma ve Kullanma

Güç kılavuzu oluşturabilmeniz için önce bir güç ölçeri saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 88*). Ayrıca saatinize bir rota yüklemiş olmanız gerekir (*Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 115*).

Garmin Connect uygulamasında da bir Power Guide oluşturabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir dış mekan bisiklet etkinliği seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Power Guide > Yeni Oluştur** ögesini seçin.
- 5 Bir rota seçin (*Rotalar, sayfa 114*).
- 6 Bir sürüş pozisyonu seçin.
- 7 Bir ekipman ağırlığı seçin.
- 8 **START** düğmesine basın ve **Planı Kullan** ögesini seçin.

İPUCU: Haritayı, irtifa profilini, eforu, ayarları ve bölümleri önizleyebilirsiniz. Ayrıca sürüşe başlamadan önce eforu, araziye, sürüş pozisyonunu ve ekipman ağırlığını da ayarlayabilirsiniz.

Geçmiş

Geçmişte süre, mesafe, kalori, ortalama tempo veya hız, tur verileri ve isteğe bağlı sensör bilgileri bulunur.

NOT: Cihaz belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Geçmişini Kullanma

Geçmiş, saatinize kaydettiğiniz geçmiş etkinlikleri içerir.

Saatte, etkinlik verilerinize hızlıca erişmeniz için bir geçmiş görünümü bulunur (*Görünümler, sayfa 52*).

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.**Etkinlikler**.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **START** düğmesine basın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinlikle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Tüm İstatistikler** ögesini seçin.
 - Etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyonunuz üzerindeki etkisini görüntülemek için **Antrenman Etkisi** (*Antrenman Etkisi Hakkında, sayfa 69*).
 - Her kalp atış hızı bölgesindeki sürenizi görüntülemek için **Kalp Hızı** ögesini seçin.
 - Tur seçmek ve her turla ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Turlar** ögesini seçin.
 - Bir kayak veya snowboard pisti her pistle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Koşular** ögesini seçin.
 - Egzersiz seti seçmek ve her setle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Set** ögesini seçin.
 - Etkinliği bir harita üzerinde görüntülemek için **Harita** ögesini seçin.
 - Etkinliğin irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
 - Seçilen etkinliği silmek için **Sil** ögesini seçin.

Çoklu Spor Geçmişini

Cihazınız; toplam mesafe, süre, kalori ve isteğe bağlı aksesuar verileri dahil olmak üzere etkinliğin toplam çoklu spor özetini depolar. Cihazınız aynı zamanda her spor segmentinin ve geçişin etkinlik verilerini depolayarak benzer antrenman etkinliklerini karşılaştırmanızı ve geçişler arasında ne kadar hızlı ilerlediğinizi takip etmenizi sağlar. Geçiş geçmişine mesafe, süre, ortalama hız ve kalori dahildir.

Kişisel Rekorlar

Bir etkinliği tamamladığınızda saatte, o etkinlik sırasında ulaştığınız tüm yeni kişisel rekorlar görüntülenir. Kişisel rekorlarınız arasında, birkaç tipik yarış mesafesindeki en hızlı süreniz, ana hareketler için en yüksek güç aktivite ağırlığı ve en uzun koşu, sürüş veya yüzme yer alır.

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

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Bir rekor seçin.
- 5 **Rekoru Görüntüle** ögesini seçin.

Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Geri yüklemek üzere bir rekor seçin.
- 5 **Önceki > Evet** ögesini seçin.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Kişisel Rekorları Silme

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
 - 2 **Geçmiş > Kayıtlar** öğesini seçin.
 - 3 Bir spor seçin.
 - 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir rekoru silmek için önce onu ardından **Rekoru Sil > Evet** öğesini seçin.
 - Tüm spor rekorlarını silmek için **Tüm Rekorları Temizle > Evet** öğesini seçin.
- NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Veri Toplamlarını Görüntüleme

Saatinizde kayıtlı olan toplam mesafe ve süre verilerini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Toplam** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Haftalık veya aylık toplamaları görüntülemek için bir seçenek belirleyin.

Yolölçeri Kullanma

Yolölçer; kat edilen toplam mesafeyi, kazanılan irtifayı ve etkinlik süresini otomatik olarak kaydeder.

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Toplam > Yol Ölçer** öğesini seçin.
- 3 Yolölçer toplamalarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

Geçmişini Silme

- 1 Saat görünümünden **MENU** öğesini basılı tutun.
 - 2 **Geçmiş > Seçenekler** öğesini seçin.
 - 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm etkinlikleri geçmişten silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** öğesini seçin.
 - Tüm mesafe ve süre toplamalarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** öğesini seçin.
- NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Görünüş

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

Saat Görünümü Ayarları

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

Saat Görünümünü Özelleştirme

Bir Connect IQ saat görünümünü etkinleştirmeden önce Connect IQ mağazasından bir saat görünümü yüklemeniz gerekir ([Connect IQ Özellikleri, sayfa 103](#)).

Saat görünümü bilgilerini ve görünümünü özelleştirebilir ya da yüklenmiş bir Connect IQ saat görünümünü etkinleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** öğesini seçin.
- 3 Saat görünümü seçeneklerinin önizlemesini görmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Özel bir dijital veya analog saat görünümü oluşturmak için **Yeni Ekle** öğesini seçin.
- 5 **START** düğmesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat görünümünü etkinleştirmek için **Uygula** öğesini seçin.
 - Analog saat görünümünün sayılarının stilini değiştirmek için **Kadran** öğesini seçin.
 - Analog saat görünümünün ibrelerinin stilini değiştirmek için **İbreler** öğesini seçin.
 - Dijital saat görünümündeki sayıların stilini değiştirmek için **Düzen** öğesini seçin.
 - Dijital saat görünümünün saniyelerinin stilini değiştirmek için **Saniye** öğesini seçin.
 - Saat görünümünde görünen verileri değiştirmek için **Veri** öğesini seçin.
 - Saat görünümüne tema rengi eklemek veya tema rengini değiştirmek için **Tema Rengi** öğesini seçin.
 - Saat görünümünde yer alan verilerin rengini değiştirmek için **Veri Rengi** öğesini seçin.
 - Arka plan rengini değiştirmek için **Arkaplan Rengi** öğesini seçin.
 - Saat görünümünü kaldırmak için **Sil** öğesini seçin.

Görünümler

Saatiniz, hızlı bilgiler sunan görünümler önceden yüklenmiş olarak gelir ([Görünüm Döngüsünü Görüntüleme, sayfa 55](#)). Bazı görünümler için uyumlu bir telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

Bazı görünümler varsayılan olarak görünmez. Bunları, görünüm döngüsüne manuel olarak ekleyebilirsiniz ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 56](#)).

Adı	Açıklama
ABC	Birleştirilmiş altimetre, barometre ve pusula bilgilerini görüntüler.
Alternatif saat dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüler (<i>Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 4</i>).
Yükseklik aklimasyonu	800 m (2625 ft.) üzerindeki yüksekliklerde, son yedi gün boyunca ortalama nabız oksimetrosi ölçümünüz, solunum hızınız ve dinlenme kalp hızınız için yüksekliğe bağlı olarak düzeltilmiş değerleri gösteren grafikleri görüntüler.
Altimetre	Basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler.
Barometre	Çevresel basınç verilerini irtifaya göre görüntüler.
Body Battery™	Tüm gün taktığınızda mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki seviyenizin grafiğini görüntüler (<i>Body Battery, sayfa 56</i>).
Takvim	Telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.
Kalori	Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.
Pusula	Elektronik bir pusula görüntüler.
Bisiklet Sürme Kabiliyeti	Sürücü türünüzü, aerobik dayanıklılığınızı, aerobik kapasitenizi ve anaerobik kapasitenizi görüntüler (<i>Bisiklet Sürme Kabiliyetini Görüntüleme, sayfa 72</i>).
Köpek izleme	fēnix saatinizle eşleştirilmiş uyumlu bir köpek izleme cihazınız varsa köpeğinizin konum bilgilerini görüntüler.
Dayanıklılık puanı	Kaydedilen tüm etkinliklere göre toplam dayanıklılığınızı temsil eden bir puan, grafik veya kısa mesaj görüntüler (<i>Dayanıklılık Puanı, sayfa 71</i>).
Balık tahmini	Konumunuza, ayın konumuna, ay doğumuna ve ayarlanan süreler göre balık avlamak için en iyi gün ve saatlere ilişkin tahminleri görüntüler. Günlük ve büyük ve küçük besleme sürelerinin puanını görüntüleyebilirsiniz.
Çıkılan kat sayısı	Çıktığınız kat sayısını ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
Garmin Coach	Garmin Connect hesabınızda bir Garmin Coach uyarlanabilir antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler. Plan mevcut fitness düzeyinize, koçluk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar.
Golf	Son turunuzdaki golf skorlarını ve istatistiklerini görüntüler.
Health Snapshot	Saatinizde iki dakika boyunca sabit dururken birkaç önemli sağlık metriğinin ölçümünü kaydeden bir Health Snapshot oturumu başlatır. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Kayıtlı Health Snapshot oturumlarının özetlerini görüntüler (<i>Health Snapshot™, sayfa 11</i>).
Kalp hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.
Yokuş puanı	Kaydedilen koşu etkinliklerinize göre yokuş çıkma performansınızı temsil eden bir puan, grafik, kısa mesaj ve katkıda bulunan metrikler görüntüler (<i>Yokuş Puanı, sayfa 72</i>).
Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi ve kaydedilmiş etkinliklerinizin grafiğini görüntüler.
HRV Durumu	Gece boyu kalp atış hızı değişkenliğinizin yedi günlük ortalamasını görüntüler (<i>Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 60</i>).

Adı	Açıklama
Yoğun olduğunuz dakikalar	Orta yoğunlukta ve hareketli etkinliklere katılarak harcadığınız süreyi, haftalık yoğun dakika hedefinizi ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
inReach® kontrolleri	Eşleştirilmiş inReach cihazınız üzerinden mesaj göndermenizi sağlar (<i>inReach Uzaktan Erişimi Kullanma, sayfa 91</i>)
Jet Lag Danışmanı	Seyahat sırasında biyolojik saatinizi görüntüler ve varış noktanızın saat dilimine alışmanıza yardımcı olacak rehberlik sağlar (<i>Jet Lag Danışmanının Kullanımı, sayfa 73</i>).
Son etkinlik	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.
Son sürüş Son koşu Son yüzme	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini ve ilgili sporun geçmişini görüntüler.
Ayın evresi	GPS konumunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntüler.
Müzik kontrolleri	Telefonunuz veya saatinizde bulunan müzikler için müzik çalar kontrolleri sağlar.
Kısa uykular	Toplam uyku süresini ve Body Battery seviye kazanımlarını görüntüler. Uyku zamanlayıcısını başlatabilir ve sizi uyandıracak bir alarm kurabilirsiniz (<i>Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 121</i>).
Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlasıyla ilgili sizi uyarır (<i>Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 99</i>).
Performans	Antrenman etkinliklerinizi ve yarış performanslarınızı izlemenize ve anlamanıza yardımcı olan performans ölçümlerini görüntüler (<i>Performans Ölçümleri, sayfa 57</i>).
Birincil yarış	Garmin Connect takviminizde birincil yarış olarak belirlediğiniz yarış etkinliğini görüntüler (<i>Yarış Takvimi ve Birincil Yarış, sayfa 42</i>).
Darbe oksimetresi	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır (<i>Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 83</i>). Saatin nabız oksimetresi değerinizi belirlemesi için fazla hareketliyseniz ölçümler kaydedilmez.
Yarış takvimi	Garmin Connect takviminizde ayarlanan yaklaşan yarış etkinliklerinizi görüntüler (<i>Yarış Takvimi ve Birincil Yarış, sayfa 42</i>).
RCT kamera kontrolleri	Manuel olarak bir fotoğraf çekmenizi ve bir video klip kaydetmenizi sağlar (<i>Varia kamera kontrollerini Kullanma, sayfa 90</i>).
Solunum	Yedi günlük ortalama dakikaya başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Rahatlaşmanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.
Uyku skoru	Bir önceki gecenin toplam uyku süresini, uyku skorunu ve uyku aşamaları bilgilerini görüntüler.
Uyku koçu	Uyku ve etkinlik geçmişi, HRV durumu ve kısa uykulara göre uyku ihtiyacınıza yönelik öneriler sunar.
Güneş enerjisi yoğunluğu	Son 6 saatin güneş girişinin yoğunluğunun, ayrıca bir önceki haftanın ortalamasının grafiğini görüntüler. NOT: Bu özellik tüm ürün modellerinde bulunmaz.
Adımlar	Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve önceki günlerin verilerini takip eder.
Hisse Senetleri	Özelleştirilebilir bir hisse senedi listesi görüntüler (<i>Hisse Senedi Ekleme, sayfa 72</i>).

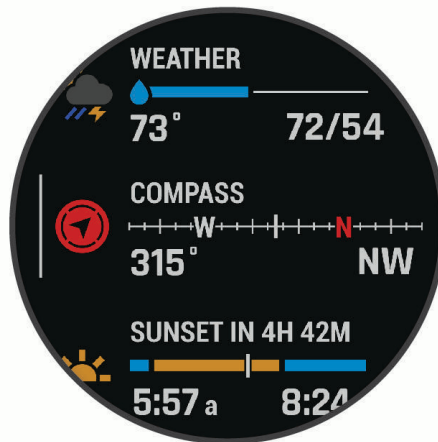
Adı	Açıklama
Stres	Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Rahatlamana yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz. Saatin stres seviyesi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres ölçümleri kaydedilmez.
Gündoğumu ve günbatımı	Güneşin mevcut konumunun bir haritası ve günün güneş ışığının bir grafiği ile birlikte gün doğumu, gün batımı, şafak ve alacakaranlık zamanlarını görüntüler.
Sıcaklık	Dahili sıcaklık sensöründen gelen sıcaklık verilerini görüntüler.
Gelgitler	Bir gelgit istasyonu ile ilgili olarak gelgit yüksekliği ve sonraki yüksek ve alçak gelgitlerin ne zaman oluşacağı gibi bilgileri gösterir (<i>Gelgit Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 20</i>).
Antrenmana hazır olma durumu	Her gün antrenman için ne kadar hazır olduğunuzu belirlemenize yardımcı olan bir puan ve kısa mesaj görüntüler (<i>Antrenmana Hazır Olma Durumu, sayfa 71</i>).
Antrenman durumu	Mevcut antrenman durumunuz ile antrenmanınızın kondisyon seviyenizi ve performansınızı nasıl etkilediğini gösteren antrenman yükünüzü görüntüler (<i>Antrenman Durumu, sayfa 66</i>).
VIRB® kontrolleri	fēnix saatinizle eşleştirilmiş bir VIRB cihazınız olduğunda kamera kontrolleri sağlar (<i>VIRB Uzaktan Kumandası, sayfa 91</i>).
Hava Durumu	Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler. Ayrıca çeşitli harita katmanları kullanarak geçerli hava koşullarını haritada da görüntüleyebilirsiniz.
Xero® cihazı	Xero cihazınızla eşleştirilmiş uyumlu bir fēnix saatiniz olduğunda lazer konum bilgilerini görüntüler (<i>Xero Lazer Konumu Ayarları, sayfa 92</i>).

Görünüm Döngüsünü Görüntüleme

Görünümler; sağlık verilerine, etkinlik bilgilerine, dahili sensörlere ve daha fazlasına hızlı erişim sağlar. Saatinizi eşleştirdiğinizde bildirimler, hava durumu ve takvim etkinlikleri gibi telefonunuzdan gelen verileri görüntüleyebilirsiniz.

1 UP veya DOWN düğmesine basın.

Saat, görünüm döngüsünde gezinerek her bir görünüm için özet verileri görüntüler.



İPUCU: Aynı zamanda gezinmek için kaydırabilir veya seçenekleri belirlemek için dokunabilirsiniz.

2 Daha fazla bilgi görüntülemek için START düğmesine basın.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Bir görünüm hakkındaki ayrıntıları görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.
- Bir görünümle ilgili ek seçenekleri ve işlevleri görüntülemek için **START** düğmesine basın.

Görünüm Döngüsünü Özelleştirme

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Görünüş > Görünümler** öğelerini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Döngüdeki bir görünümün konumunu değiştirmek için bir görünüm seçin ve **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- Döngüden görünüm kaldırmak için bir görünüm belirleyin ve **🗑️** ögesini seçin.
- Döngüye bir görünüm eklemek için **Ekle** ögesini seçin ve bir görünüm belirleyin.

İPUCU: Birden çok görünüm içeren klasörler oluşturmak için **KLASÖR OLUŞTUR** ögesini seçebilirsiniz. ([Görünüm Klasörleri Oluşturma, sayfa 56](#)).

Görünüm Klasörleri Oluşturma

İlgili görünümlerden oluşan klasörler oluşturmak için görünüm döngüsünü özelleştirebilirsiniz.

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Görünüş > Görünümler > Ekle > KLASÖR OLUŞTUR** ögesini seçin.

3 Klasöre dahil edilecek görünümleri belirleyin ve **Bitti** ögesini seçin.

NOT: Görünümler zaten görünüm döngüsündeyse bunları klasöre taşıyabilir veya kopyalayabilirsiniz.

4 Klasör için bir ad seçin veya girin.

5 Klasör için bir simge seçin.

6 Gerekirse bir seçim yapın:

- Klasörü düzenlemek için görünüm döngüsünde klasöre gidin ve **MENU** düğmesini basılı tutun.
- Klasördeki görünümleri düzenlemek için klasörü açın ve **Dznl** ögesini seçin ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 56](#)).

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 56](#)).

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

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

Performans Ölçümleri

Bu performans ölçümleri, antrenman etkinliklerinizi ve yarış performanslarınızı izlemenize ve anlamanıza yardımcı olabilecek tahminlerdir. Ölçümler için bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör kullanılarak birkaç etkinlik yapılması gerekir. Bisiklet performans ölçümleri için kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer gerekir.

Bu tahminler, Firstbeat Analytics™ tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.

NOT: Tahminler ilk başta hatalı görünebilir. Saat, performansınız hakkında bilgi sahibi olmak için birkaç etkinlik tamamlamanızı gerektirir.

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına mililitre cinsinden bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 58*).

Tahmin edilen yarış süreleri: Saat, mevcut kondisyon durumunuza göre bir hedef yarış süresi sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır (*Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme, sayfa 60*).

HRV durumu: Saat, kişisel, uzun süreli HRV ortalamalarınıza göre kalp atış hızı değişkenliğinizin (HRV) durumunu belirlemek için uyurken bilekten kalp atış hızı ölçümlerinizi analiz eder (*Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 60*).

Performans durumu: Performans durumunuz, 6-20 dakikalık etkinlik sonrasında belirlenen gerçek zamanlı bir değerlendirmedir. Etkinliğinizin geri kalanında performans durumunuzu görüntüleyebilmeniz için veri alanı olarak eklenebilir. Gerçek zamanlı durumunuzla ortalama kondisyon seviyenizi karşılaştırır (*Performans Durumu, sayfa 61*).

İşlevsel eşik gücü (FTP): Saat, FTP değerinizi tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi kullanır. Daha doğru bir değerlendirme için bir rehberlik testi gerçekleştirebilirsiniz (*FTP Tahmininizi Alma, sayfa 62*).

Laktat eşiği: Laktat eşiği için bir göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir. Laktat eşiği, kaslarınızın hızla yorulmaya başladığı noktadır. Saatiniz kalp hızı verilerini ve tempoyu kullanarak laktat eşiği seviyenizi ölçer (*Laktat Eşiği, sayfa 63*).

Dayanıklılık: Saat, VO2 maksimum tahmininizi ve kalp hızı verilerinizi kullanarak gerçek zamanlı dayanıklılık tahminleri sunar. Bu, etkinliğiniz sırasında potansiyelinizi ve mevcut dayanıklılığınızı görebilmeniz için bir veri ekranı olarak eklenmiştir (*Gerçek Zamanlı Dayanıklılığınızı Görüntüleme, sayfa 65*).

Güç eğrisi (bisiklet sürme): Güç eğrisi, zaman içindeki sürekli güç çıkışınızı gösterir. Bir önceki aya, üç aya veya on iki aya ait güç eğrilerinizi görüntüleyebilirsiniz. (*Güç Eğrini Görüntüleme, sayfa 65*).

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. Fenix cihazının VO2 maksimum tahmininizi görüntülemesi için bilekten kalp hızı ölçümü ya da uyumlu bir göğüsten kalp hızı monitörü gerekir. Cihazda, koşu ve bisiklet sürme için ayrı VO2 maksimum tahminleri bulunur. Doğru bir VO2 maksimum tahmini almak için açık havada GPS ile koşmanız ya da uyumlu bir güç ölçerle birkaç dakika boyunca, normal bir yoğunluk seviyesinde bisiklet sürmeniz gerekir.

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



Mor	Üstün
Mavi	Mükemmel
Yeşil	İyi
Turuncu	Orta
Kırmızı	Zayıf

VO2 maksimum verileri Firstbeat Analytics tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: ([VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri, sayfa 146](#)) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 88*).

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 104*) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın (*Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 105*). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatinizin koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 35*).

- 1 Bir koşu etkinliği başlatın.
- 2 Dışarıda en az 10 dakika koşun.
- 3 Koşunuzdan sonra **Kaydet** ögesini seçin.
- 4 Performans ölçümlerinde gezinmek için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın.

Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, güç ölçer ve bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Güç ölçerin saatinizle eşleştirilmiş olması gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 88*). Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmelisiniz.

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 104*) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın (*Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 105*). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatin bisiklet sürme performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez bisiklet sürmeniz gerekir.

- 1 Bir bisiklet sürme etkinliği başlatın.
- 2 20 dakika boyunca sabit ve yüksek yoğunluklu şekilde sürüş yapın.
- 3 Sürüşünüzden sonra **Kaydet** seçin.
- 4 Performans ölçümleri arasında gezinmek için **UP** simgesine veya **DOWN** ögesine basın.

Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme

En doğru tahmini elde etmek için kullanıcı profilinizi ayarlamayı tamamlayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 104*) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın (*Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 105*).

Cihazınız, hedef yarış süresini sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 58*). Saat, yarış süresi tahminlerini iyileştirmek için birkaç haftalık antrenman verilerinizi analiz eder.

- 1 Performans görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Görünüm ayrıntılarını görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 3 Tahmin edilen yarış süresini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

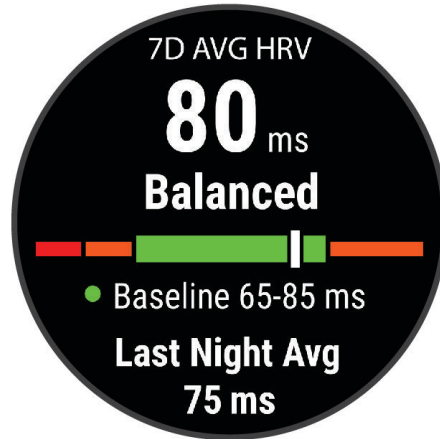





- 4 Diğer mesafelerin tahminlerini görüntülemek için **START** düğmesine basın.

NOT: Tahminler ilk başta hatalı görünebilir. Saatinizin koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir.

Kalp Hızı Değişkenliği Durumu

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



Renk Bölgesi	Durum	Açıklama
 Yeşil	Dengeli	Yedi günlük ortalama HRV'iniz başlangıç aralığınızda.
 Turuncu	Dengesiz	Yedi günlük ortalama HRV'iniz başlangıç aralığınızın üzerinde veya altında.
 Kırmızı	Alçak	Yedi günlük ortalama HRV'iniz 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.

Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi

Stres seviyesi, hareketsiz dururken gerçekleştirilen üç dakikalık bir testin sonucudur. fēnix cihazı genel stresinizi tespit etmek için test sırasında kalp hızı değişkenliğini analiz eder. Antrenman, uyku, beslenme ve genel yaşam stresi, koşucuların performansını etkileyebilir. Stres seviyesi aralığı 1 - 100'dür. 1 çok düşük stres durumuna, 100 çok yüksek stres durumuna karşılık gelir. Stres seviyenizi bilmek, vücudunuzun zorlu bir antrenman koşusuna veya yogyaya hazır olup olmadığına karar vermenize yardımcı olabilir.

Kalp Hızı Değişkenliği ve Stres Seviyenizi Görüntüleme

Bu özellik için Garmin göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir. Kalp hızı değişkenliği (HRV) stres seviyenizi görüntüleyebilmek için bir kalp hızı monitörü takip bunu cihazınızla eşleştirmelisiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 88](#)).

İPUCU: Garmin, stres seviyenizi her gün yaklaşık aynı zamanda ve aynı koşullar altında ölçmenizi önerir.

- 1 Gerekirse stres uygulamasını uygulamalar listesine eklemek için **START** düğmesine basın ve **Ekle > HRV Stres** öğelerini seçin.
- 2 Uygulamayı favoriler listenize eklemek için **Evet** öğesini seçin.
- 3 Saat görünümünde **START** düğmesine basın, **HRV Stres** öğesini seçin ve **START** düğmesine basın.
- 4 Hareketsiz durun ve üç dakika dinlenin.

Performans Durumu

Performans durumu özelliği, koşu veya bisiklet sürme gibi bir etkinliği tamamladığınızda temponuzu, kalp hızınızı ve kalp hızı değişkenliğinizi analiz ederek performansınızın ortalama kondisyon seviyenize göre durumunu gerçek zamanlı olarak değerlendirir. Bu, VO2 maksimum taban tahmininizden yaklaşık gerçek zamanlı yüzdeler sapmanızdır.

Performans durumu değerleri -20 ile +20 arasında değişiklik gösterir. Cihaz, etkinliğin ilk 6 ila 20 dakikasından sonra performans durumu puanınızı görüntüler. Örneğin, 5 üzerinde bir skor, vücudunuzun dinlenip yenildiğini ve sıkı bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği yapabileceğinizi belirtir. Etkinlik boyunca kondisyonunuzu izlemek için performans durumunuzu antrenman ekranlarınızdan birine veri alanı olarak ekleyebilirsiniz. Performans durumu, özellikle uzun bir antrenman koşusunun veya bisiklet sürme etkinliğinin sonunda yorgunluk seviyesinin göstergesi de olabilir.

NOT: Cihazın VO2 maksimum tahmininizi doğru şekilde yapabilmesi ve koşu veya bisiklet sürme kondisyonunuz hakkında bilgi sahibi olabilmesi için kalp hızının ölçüldüğü birkaç koşu veya bisiklet sürme etkinliği gerekir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 58](#)).

Performans Durumunuzu Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir.


- 1 Veri ekranına **Performans Durumu** ekleyin (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 34*).
- 2 Koşuya çıkın veya bisiklet sürün.
6 - 20 dakika sonra performans durumunuz görüntülenir.
- 3 Koşu veya bisiklet sürme etkinliği boyunca performans durumunu görüntülemek için veri ekranına gidin.

FTP Tahmininizi Alma

İşlevsel eşik gücü (FTP) tahmininizi almadan önce saatinizi göğüsten kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer ile eşleştirmeniz (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 88*) ve VO2 maksimum tahmininizi almanız gerekir (*Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 59*).

Saat, FTP değerini tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi ve VO2 maksimum tahmininizi kullanır. Saat, kalp hızı ve güç ölçer ile sabit ve yüksek yoğunluklu şekilde yapılan sürüşler sırasında FTP'nizi otomatik olarak tespit eder.

- 1 Performans görünümünü görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Görünüm ayrıntılarını görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 3 FTP tahmininizi görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
FTP tahmininiz; kilogram başına vat, vat cinsinden güç çıkışınız ve renkli gösterge üzerinde konum olarak görüntülenir.

 Mor	Üstün
 Mavi	Mükemmel
 Yeşil	İyi
 Turuncu	Orta
 Kırmızı	Antrenmansız

Daha fazla bilgi edinmek için eke bakın (*FTP Değerleri, sayfa 147*).

NOT: Performans bildirimini, yeni bir FTP uyarısı verdiğinde yeni FTP'yi kaydetmek için Kabul Et ögesini veya mevcut FTP'nizi korumak için Reddet ögesini seçebilirsiniz.

FTP Testi Gerçekleştirme

İşlevsel eşik gücünüzü (FTP) belirlemeye yönelik test yapmadan önce cihazınızı göğüsten kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer ile eşleştirerek (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 88*) VO2 maksimum tahmininizi almanız gerekir (*Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 59*).

NOT: FTP testi, yaklaşık 30 dakikada tamamlayacağınız zorlu bir antrenmandır. Süreli denemeye benzer şekilde sabit olarak artan eforda sürüş yapmanızı sağlayan kullanışlı ve çoğunlukla düz bir rota seçin.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir bisiklet sürme etkinliği seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Antrenman Kütüphanesi > FTP Rehberlik Testi** ögesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.
Sürüşünüze başladıktan sonra, cihaz her adım süresini, hedefi ve mevcut güç verilerini görüntüler. Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.
- 6 Rehberlik testini tamamladıktan sonra soğumayı tamamlayın, süreölçeri durdurun ve etkinliği kaydedin.
FTP'nizi; kilogram başına vat, vat cinsinden güç çıkışınız ve renkli gösterge üzerinde konum olarak görüntülenir.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Yeni FTP'yi kaydetmek için **Kabul Et** ögesini seçin.
 - Mevcut FTP'nizi korumak için **Reddet** ögesini seçin.

Laktat Eşiği

Laktat eşiği, laktatın (laktik asit) kan dolaşımında birikmeye başladığı egzersiz yoğunluğu seviyesidir. Koşu sırasındaki bu yoğunluk seviyesi; tempo, kalp hızı veya güç açısından hesaplanır. Koşucu eşiği geçtiğinde yorgunluk hızla artmaya başlar. Deneyimli koşucularda eşik, maksimum kalp hızlarının yaklaşık %90'ında ve 10 km ile yarı maraton yarışı temposu arasındadır. Ortalama koşucular için laktat eşiği genellikle maksimum kalp hızının %90'ının altında gerçekleşir. Laktat eşiğinizi bilmek, hangi seviyede antrenman yapacağınızı veya yarış sırasında kendinizi ne zaman zorlayacağınızı belirlemenize yardımcı olur.

Laktat eşiği değerini biliyorsanız bu değeri kullanıcı profili ayarlarınıza girebilirsiniz (*Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 105*).Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için **Otomatik Algılama** özelliğini açabilirsiniz.

Laktat Eşliğini Belirlemek için Rehberlik Testi Gerçekleştirme

Bu özellik için Garmin göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir. Rehberlik testini gerçekleştirmeden önce bir kalp hızı monitörü takmanız ve bu monitörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 88*).

Saat, laktat eşliği değerini tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi ve VO2 maksimum tahmininizi kullanır. Saat, kalp hızı ile birlikte sabit ve yüksek yoğunluklu koşular sırasında laktat eşliğini otomatik olarak tespit eder.

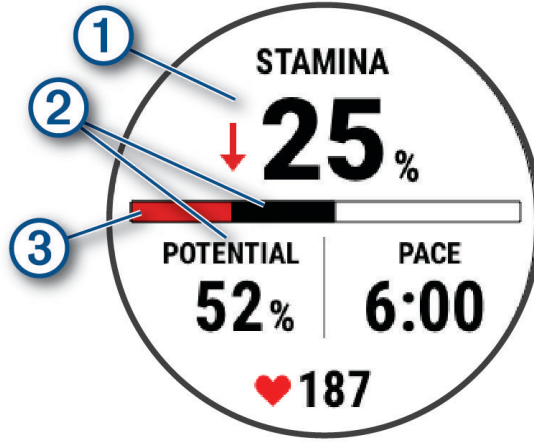
İPUCU: Saatin maksimum kalp hızı değeri ve maksimum VO2 tahminini doğru bir şekilde yapabilmesi için göğüsten kalp hızının ölçüldüğü birkaç koşu etkinliği gerekir. Laktat eşliği tahmini almada sorun yaşıyorsanız maksimum kalp hızı değerini manuel olarak düşürmeyi deneyin.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
Testi tamamlamak için GPS gereklidir.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Antrenman Kütüphanesi > Laktat Eşliği Rehberlik Testi** ögesini seçin.
- 5 Aktivite süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın ve ekrandaki talimatları uygulayın.
Saat, koşunuza başladıktan sonra her adım süresini, hedefi ve mevcut kalp hızı verilerini görüntüler. Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.
- 6 Rehberlik testini tamamladıktan sonra aktivite süreölçerini durdurun ve etkinliği kaydedin.
Bu ilk laktat eşliği tahmininiz ise saat, kalp hızı bölgelerinizi laktat eşliği kalp hızınıza göre güncelleme ister. Saat, her ek laktat eşliği tahmini için tahmini kabul etmenizi veya reddetmenizi ister.

Gerçek Zamanlı Dayanıklılığınızı Görüntüleme

Saatiniz, kalp hızı verilerinize ve VO2 maksimum tahmininize bağlı olarak gerçek zamanlı dayanıklılık tahminleri sunabilir (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 58*).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Dayanıklılık** öğelerini seçin.
- 6 Veri ekranının konumunu değiştirmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 7 Birincil dayanıklılık veri alanını düzenlemek için **START** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 8 Etkinliğinizi başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 5*).
- 9 Veri ekranına kaydırmak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.



① Birincil dayanıklılık veri alanı. Mevcut dayanıklılık yüzdenizi, kalan mesafeyi veya kalan süreyi gösterir.

② Potansiyel dayanıklılık.

Mevcut dayanıklılık.

- ③
- Kırmızı: Dayanıklılığınız tükeniyor.
 - Turuncu: Dayanıklılığınız stabil.
 - Yeşil: Dayanıklılığınız artıyor.

Güç Eğrinizi Görüntüleme

Güç eğrinizi görüntülemeyi önce, son 90 gün içinde bir güç ölçer kullanarak en az bir saatlik bir sürüş kaydetmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 88*).

Garmin Connect hesabınızda antrenmanlar oluşturabilirsiniz. Güç eğrisi, zaman içindeki sürekli güç çıkışınızı gösterir. Bir önceki aya, üç aya veya on iki aya ait güç eğrilerinizi görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından **•••** simgesini seçin.
- 2 **Performans İstatistikleri > Güç Eğrisi** öğesini seçin.

Antrenman Durumu

Bu ölçümler, antrenman etkinliklerinizi izlemenize ve anlamanıza yardımcı olabilecek tahminlerdir. Ölçümler için bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör kullanılarak iki hafta boyunca etkinlik tamamlamanız gerekir. Bisiklet performans ölçümleri için kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer gerekir. Saat, performansınız hakkında bilgi edinmeye devam ederken ölçümler ilk başta hatalı görünebilir.

Bu tahminler, Firstbeat Analytics tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.



Antrenman durumu: Antrenman durumu, antrenmanınızın kondisyonunuzu ve performansınızı nasıl etkilediğini gösterir. Antrenman durumunuz VO2 maksimum değerinizdeki, akut yükünüzdeki ve HRV statünüzdeki uzun vadeli değişiklikleri temel alır.

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına mililitre cinsinden bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 58*). Saatiniz, yüksek sıcaklıktaki ortamlara veya yüksek irtifaya alışma sürecinizde sıcaklık ve irtifaya göre düzeltilmiş maksimum VO2 değerlerini görüntüler (*Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklımasyonu, sayfa 70*).

HRV: HRV, son yedi gündeki kalp atış hızı değişkenlik durumudur (*Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 60*).

Akut yük: Akut yük, egzersiz süresi ve yoğunluğu dahil olmak üzere son egzersiz yükü puanlarınızın ağırlıklı toplamıdır. (*Akut Yük, sayfa 67*).

Antrenman yükü odağı: Saatiniz, kaydedilmiş her etkinliğin yoğunluğuna ve yapısına göre antrenman yoğunluğunuzu analiz edip farklı kategorilere dağıtır. Antrenman yükü odağına kategori başına birikmiş toplam yük ve antrenmanın odağı dahildir. Saatiniz, son dört haftaya ait yük dağılımınızı görüntüler (*Antrenman Yükü Odağı, sayfa 68*).

Toparlanma süresi: Toparlanma süresi, tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını gösterir (*Toparlanma Süresi, sayfa 69*).

Antrenman Durumu Seviyeleri

Antrenman durumu, antrenmanınızın kondisyon seviyenizi ve performansınızı nasıl etkilediğini gösterir. Antrenman durumunuz VO2 maksimum değerinizdeki, akut yükünüzdeki ve HRV statünüzdeki uzun vadeli değişiklikleri temel alır. Gelecekteki antrenmanlarınızı planlamak ve kondisyon seviyenizi geliştirmeye devam etmek için antrenman durumunuzdan yardım alabilirsiniz.

Durum Yok: Saatin antrenman durumunuzu tespit edebilmesi için koşu veya bisiklet etkinliklerinin VO2 maksimum sonuçlarını içeren iki haftalık bir süredeki birden fazla etkinliği kaydetmeniz gerekir.

Antrenman Yapmama: Antrenman rutininizde bir ara verdiniz veya bir hafta veya daha uzun süredir normalden çok daha az antrenman yapıyorsunuz. DeTraining, fitness seviyenizi koruyamadığınız anlamına gelir. Gelişme kaydetmek için antrenman yükünüzü artırmayı deneyebilirsiniz.

Toparlanma: Hafif antrenman yükünüz vücudunuzun toparlanmasına izin veriyor. Bu, uzun süreli sıkı antrenmanlar sırasında çok önemlidir. Kendinizi hazır hissettiğinizde antrenman yükünü tekrar artırabilirsiniz.

Koruma: Mevcut antrenman yükünüz kondisyon seviyenizi korumak için yeterli. Gelişme kaydetmek için antrenmanlarınıza çeşitlilik katmayı ya da antrenman hacminizi artırmayı deneyin.

Verimli: Mevcut antrenman yükünüz, kondisyon seviyenizi ve performansınızı doğru yöne götürüyor. Kondisyon seviyenizi korumak için antrenmanınıza toparlanma süreleri eklemelisiniz.

Zirveye Çıkma: Yarış için ideal durumdasınız. Yakın zaman önce antrenman yükünüzü azaltmanız, vücudunuzun toparlanmasını ve eski antrenmanları tamamen telafi etmesini sağlıyor. Bu zirveye çıkma durumu yalnızca kısa bir süre korunabileceği için önceden plan yapmalısınız.

Aşma: Antrenman yükünüz çok yüksek ve verimsiz. Vücudunuzun dinlenmeye ihtiyacı var. Programınıza hafif antrenmanlar ekleyerek toparlanmak için kendinize zaman vermelisiniz.

Verimsiz: Antrenman yükünüz iyi bir seviyede ancak kondisyonunuz düşüyor. Dinlenmeye, beslenmeye ve stres yönetimine odaklanmaya çalışın.

Zorlanma Var: Güç toplama ve antrenman yükleriniz arasında dengesizlik var. Zor bir eğitimden veya büyük çaplı bir etkinlikten sonra normal bir sonuçtur. Vücudunuz toparlanmakta zorluk yaşıyor olabilir, bu yüzden genel sağlığınıza dikkat etmelisiniz.

Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları

Antrenman durumu özelliği, haftalık en az bir VO2 maksimum ölçümü dahil olmak üzere kondisyon seviyenizin güncel değerlendirmelerine bağlıdır (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 58*). İç mekan koşu etkinlikleri, fitness seviyesi eğiliminizin doğruluğunu korumak amacıyla VO2 maksimum tahmini oluşturmaz. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 35*).

Antrenman durumu özelliğinden en iyi şekilde yararlanmak için aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Haftada en az bir kez güç ölçer ile koşu veya dış mekanda bisiklet sürme etkinliği yapın ve en az 10 dakika boyunca maksimum kalp hızınızın %70'inden daha yüksek bir kalp hızına ulaşın. Saati bir iki hafta kullandıktan sonra antrenman durumunuzu görebilirsiniz.
- Saatinizin performansınız hakkında bilgi sahibi olması için tüm fitness etkinliklerinizi birincil antrenman cihazınıza kaydedin (*Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme, sayfa 42*).
- Güncel bir HRV durumu oluşturmaya devam etmek için uyurken saati sürekli olarak takın. Geçerli bir HRV durumuna sahip olmak, VO2 maks. Ölçümlerine sahip çok fazla etkinliğiniz olmadığında geçerli bir antrenman durumunun korunmasına yardımcı olabilir.

Akut Yük

Akut yük, son birkaç gün içindeki egzersiz sonrası fazla oksijen tüketiminizin ağırlıklı toplamıdır (EPOC). Gösterge, mevcut yükünüzün düşük, optimum, yüksek veya çok yüksek olup olmadığını gösterir. Optimum aralık, bireysel kondisyon seviyenize ve antrenman geçmişinize göre belirlenir. Aralık, antrenman sürenizin ve yoğunluğunuzun artmasına veya azalmasına göre ayarlanır.

Antrenman Yüğü Odağı

Performansınızı ve kondisyon seviyenizi en üst düzeye çıkarmak için antrenmanın üç kategoriye ayrılması gerekir: düşük aerobik, yüksek aerobik ve anaerobik. Antrenman yüğü odağı, her bir kategorinin antrenmanınızda ne kadar yer aldığını gösterir ve antrenman hedefleri sağlar. Antrenman yüğü odağı, antrenman yükünüzün düşük, optimum veya yüksek olduğunu belirlemek için en az 7 gün antrenman yapılmasını gerektirir. 4 haftalık antrenman geçmişinden sonra antrenman yüğü tahmininiz, antrenman etkinliklerini dengelemenize yardımcı olmak için daha ayrıntılı hedef bilgilerine sahip olur.

Hedeflerin altında: Antrenman yükünüz, tüm yoğunluk kategorilerinde optimumun altında. Antrenmanlarınızın süresini veya sıklığını artırmaya çalışın.

Düşük aerobik eksikliği: Daha yüksek yoğunluklu etkinlikleriniz için toparlanma ve denge sağlamak amacıyla daha fazla düşük aerobik etkinlikler eklemeyi deneyin.

Yüksek aerobik eksikliği: Laktat eşiğı ve maksimum VO2 değerinizi zaman içinde iyileştirmek için daha fazla yüksek aerobik etkinlikleri eklemeyi deneyin.

Anaerobik eksikliği: Zaman içinde hızınızı ve anaerobik kapasitenizi artırmak için birkaç tane daha yüksek yoğunluklu, anaerobik etkinlik eklemeyi deneyin.

Dengeli: Antrenman yükünüz dengelidir ve antrenman yapmaya devam ettikçe genel kondisyon açısından fayda sağlar.

Düşük aerobik odaklı: Antrenman yükünüz çoğunlukla düşük aerobik etkinliklerden oluşur. Bu, sağlam bir temel sağlamanın yanı sıra sizi daha yoğunluklu antrenmanlar eklemeniz için hazırlar.

Yüksek aerobik odaklı: Antrenman yükünüz çoğunlukla yüksek aerobik etkinliklerden oluşur. Bu etkinlikler; laktat eşiğı, maksimum VO2 değeri ve dayanıklılığı iyileştirmeye yardımcı olur.

Anaerobik odaklı: Antrenman yükünüz çoğunlukla yoğunluklu etkinliklerden oluşur. Bu, kondisyon seviyenizi hızlıca yükseltse de düşük aerobik etkinliklerle dengelenmelidir.

Hedeflerin üzerinde: Antrenman yükünüz optimum seviyenin üzerinde. Antrenmanlarınızın süresini ve sıklığını azaltmalısınız.

Yük Oranı

Yük oranı, akut (kısa süreli) antrenman yükünüzün kronik (uzun süreli) antrenman yükünüze oranıdır. Antrenman yüğü değişikliklerini izlemek için yararlıdır.

Durum	Değer	Açıklama
Durum Yok	Hiçbiri	Yük oranı, 2 haftalık antrenmandan sonra görülebilir.
Alçak	0,8'den düşük	Kısa süreli antrenman yükünüz, uzun süreli antrenman yükünüzden düşük.
Optimum	0,8 - 1,4	Kısa süreli ve uzun süreli antrenman yükleri dengeli. Optimum aralık, bireysel kondisyon seviyenize ve antrenman geçmişinize göre belirlenir.
Yüksek	1,5 - 1,9	Kısa süreli antrenman yükünüz, uzun süreli antrenman yükünüzden fazla.
Çok Yüksek	2,0 veya üzeri	Kısa süreli antrenman yükünüz, uzun süreli antrenman yükünüzden önemli ölçüde fazla.

Antrenman Etkisi Hakkında

Antrenman Etkisi, bir etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyonunuz üzerindeki etkisini ölçer. Antrenman Etkisi etkinlik sırasında birikir. Etkinlik ilerledikçe Antrenman Etkisi değeri artar. Antrenman Etkisi; kullanıcı profili bilgileriniz, antrenman geçmişiniz, kalp hızı, süre ve etkinliğinizin yoğunluğuna göre belirlenir. Etkinliğinizin temel faydasını açıklayan yedi farklı Antrenman Etkisi etiketi bulunur. Her bir etiket renkle kodlandırılmıştır ve antrenman yükü odağınıza karşılık gelir (*Antrenman Yükü Odağı*, sayfa 68). Her geri bildirim ifadesinde, örneğin "Maksimum VO2 Değerini Büyük Ölçüde Etkiliyor", Garmin Connect etkinliği ayrıntılarınızda karşılık gelen bir tanım bulunur.

Aerobik Antrenman Etkisi, egzersizin toplam yoğunluğunun aerobik kondisyonunuzu nasıl etkilediğini ölçmek için kalp atış hızınızı kullanır. Ayrıca antrenmanın, kondisyon seviyenizi koruma veya iyileştirmeye yönelik bir etkisinin olup olmadığını belirtir. Egzersiz sırasında biriken egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketiminiz (EPOC), kondisyon seviyenize ve antrenman alışkanlıklarınıza karşılık gelen bir değerler aralığıyla eşleştirilir. Ortalama yoğunluktaki sabit antrenmanlar veya uzun aralıklar (> 180 saniye) içeren antrenmanlar, aerobik metabolizmanız üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir ve gelişmiş aerobik Antrenman Etkisi ile sonuçlanır.

Anaerobik Antrenman Etkisi, bir antrenmanın çok yüksek yoğunlukta performans sergileme kapasitenizi nasıl etkilediğini belirlemek için kalp atış hızı ve hız (ya da güç) bilgilerinden yararlanır. EPOC'a yapılan anaerobik katkı ve etkinlik tipine bağlı olarak bir değer alırsınız. 10 - 120 saniyelik tekrarlanan yüksek yoğunluklu aralıklar, anaerobik kapasiteniz üzerinde çok olumlu bir etkiye sahiptir ve gelişmiş anaerobik Antrenman Etkisi ile sonuçlanır.

Etkinlik boyunca değerlerinizi izlemek için Aerobik Antrenman Etkisi ve Anaerobik Antrenman Etkisi'ni antrenman ekranlarınızdan birine veri alanları olarak ekleyebilirsiniz.

Antrenman Etkisi	Aerobik Açısından Fayda	Anaerobik Açısından Fayda
0,0 ile 0,9 arasında	Faydasız.	Faydasız.
1,0 ile 1,9 arasında	Daha az fayda.	Daha az fayda.
2,0 ile 2,9 arasında	Aerobik kondisyonunuzu koruyor.	Anaerobik kondisyonunuzu koruyor.
3,0 ile 3,9 arasında	Aerobik kondisyonunuzu etkiler.	Anaerobik kondisyonunuzu etkiler.
4,0 ile 4,9 arasında	Aerobik kondisyonunuzu büyük ölçüde etkiler.	Anaerobik kondisyonunuzu büyük ölçüde etkiler.
5,0	Aşılıyor ve yeterli toparlanma süresi olmadan potansiyel zarar veriyor.	Aşılıyor ve yeterli toparlanma süresi olmadan potansiyel zarar veriyor.

Training Effect teknolojisi Firstbeat Analytics tarafından sağlanır ve desteklenir. Daha fazla bilgi için firstbeat.com adresine gidin.

Toparlanma Süresi

Tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını görüntülemek için bilekten kalp hızını ölçen Garmin cihazınızı veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitörü kullanabilirsiniz.

NOT: Toparlanma süresi önerisi, VO2 maksimum tahmininizi kullanır ve ilk başta hatalı görünebilir. Cihaz, performansınız hakkında bilgi sahibi olmak için birkaç etkinlik tamamlamanızı gerektirir.

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

Toparlanma Kalp Hızı

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

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

Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklimasyonu

Yüksek sıcaklık ve rakım gibi çevresel faktörler, antrenmanınızı ve performansınızı etkiler. Örneğin, yüksek rakımlardaki antrenmanların kondisyonunuz üzerinde olumlu bir etkisi olabilir ancak yüksek rakımlara maruz kaldığınızda maksimum VO2 seviyenizde geçici bir düşüş olabilir. fēnix saatiniz, sıcaklık 22°C'nin (72°F) ve rakım 800 m'nin (2625 ft.) üzerine çıktığında aklimasyon bildirimleri ve maksimum VO2 tahmini ile antrenman durumu için düzeltmeler sağlar. Antrenman durumu görünümünde sıcaklık ve rakım aklimasyonunuzu takip edebilirsiniz.

NOT: Sıcaklık aklimasyonu özelliği yalnızca GPS etkinlikleri için kullanılabilir ve bağlı telefonunuzdan hava durumu verileri alınmasını gerektirir.

Antrenman Durumunuzu Duraklatma ve Devam Ettirme

Yaralandıysanız veya rahatsızlandıysanız antrenman durumunuzu duraklatabilirsiniz. Fitness etkinliklerinizi kaydetmeye devam edebilirsiniz ancak antrenman durumunuz, antrenman yükü odağınız, toparlanma geri bildiriminiz ve antrenman önerileriniz geçici olarak devre dışı bırakılır.

Antrenmana tekrar başlamaya hazır olduğunuzda antrenman durumunuzu sürdürebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için her hafta en az bir VO2 maksimum ölçümüne ihtiyacınız vardır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında](#), sayfa 58).

1 Antrenman durumunuzu duraklatmak istediğinizde bir seçenek belirleyin:

- Antrenman durumu görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Seçenekler > Antrenman Durumunu Duraklat** öğesini seçin.
- Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri > Antrenman Durumu > ⋮ > Antrenman Durumunu Duraklat** öğesini seçin.

2 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

3 Antrenman durumunuzu devam ettirmek istediğinizde bir seçenek belirleyin:






- Antrenman durumu görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Seçenekler > Antrenman Durumuna Devam Et** öğesini seçin.
- Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri > Antrenman Durumu > ⋮ > Antrenman Durumuna Devam Et** öğesini seçin.

4 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

Antrenmana Hazır Olma Durumu

Antrenmana hazır olmak, her gün eğitime ne kadar hazır olduğunuzu belirlemenize yardımcı olan bir puan ve kısa mesajdır. Puan, aşağıdaki faktörler kullanılarak gün boyunca sürekli olarak hesaplanır ve güncellenir:

- Uyku puanı (son gece)
- Toparlanma süresi
- HRV durumu
- Akut yük
- Uyku geçmişi (son 3 gece)
- Stres geçmişi (son 3 gün)

Renk Bölgesi	Skor	Açıklama
 Mor	95 - 100	Üst düzey Mümkün olan en iyi
 Mavi	75 - 94	Yüksek Meydan okumalar için hazır
 Yeşil	50 - 74	Orta Hazır
 Turuncu	25 - 49	Alçak Yavaşlama zamanı
 Kırmızı	1 - 24	Zayıf Vücudunuzun toparlanmasına izin verin

Zaman içindeki antrenman hazırlık trendlerinizi görmek için Garmin Connect hesabınıza gidin.

Dayanıklılık Puanı

Dayanıklılık puanınız, kalp hızı verileriyle kaydedilen tüm aktivitelere göre genel dayanıklılığınızı anlamana yardımcı olur. Dayanıklılık puanınızı artırmaya yönelik önerileri ve zaman içinde puanınıza en çok katkıda bulunan sporları görüntüleyebilirsiniz.

Renk Bölgesi	Açıklama
 Pembe	Profesyonel
 Mor	Üstün
 Mavi	Uzman
 Yeşil	İyi Antrenmanlı
 Sarı	Antrenmanlı
 Turuncu	Orta Seviye
 Kırmızı	Amatör

Daha fazla bilgi edinmek için eke bakın ([Dayanıklılık Puanı Derecelendirmeleri, sayfa 148](#)).

Yokuş Puanı

Yokuş puanınız, antrenman geçmişinize ve VO2 maksimum tahmininize göre mevcut yokuş yukarı koşu kapasitenizi anlamanıza yardımcı olur. Saatiniz, açık havada yapılan bir koşu etkinliği sırasında %2 veya daha fazla eğime sahip yokuş yukarı segmentleri algılar. Zaman içindeki yokuş dayanıklılığınızı, yokuş gücünüzü ve yokuş puanınızı görüntüleyebilirsiniz.

Renk Bölgesi	Skor	Açıklama
 Pembe	95 - 100	Profesyonel
 Mor	85 - 94	Uzman
 Mavi	70 - 84	Yetenekli
 Yeşil	50 - 69	Antrenmanlı
 Turuncu	25 - 49	Meydan Okuyan
 Kırmızı	1 - 24	Amatör

Bisiklet Sürme Kabiliyetini Görüntüleme


Bisiklet sürme kabiliyetinizi görüntüleyebilmeniz için 7 günlük bir antrenman geçmişiniz, kullanıcı profilinizde kayıtlı VO2 maksimum veriniz ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 58](#)) ve eşleştirilmiş bir güç ölçerden alınan güç eğrisi verileriniz ([Güç Eğrisini Görüntüleme, sayfa 65](#)) olmalıdır.

Bisiklet sürme kabiliyeti, üç kategorideki performansınızın bir ölçümüdür: Aerobik dayanıklılık, aerobik kapasite ve anaerobik kapasite. Bisiklet sürme kabiliyeti, mevcut sürücü türünüzü (örn. Tırmanış) içerir. Kullanıcı profilinize girdiğiniz vücut ağırlığı gibi bilgiler de sürücü türünüzü belirlemenize yardımcı olur ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 104](#)).

- 1 Bisiklet sürme kabiliyeti görünümünü görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
NOT: Görünümü görünüm döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 56](#)).
- 2 Mevcut sürücü türünüzü görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 3 Bisiklet sürme kabiliyetinizin ayrıntılı bir analizini görüntülemek için **START** düğmesine basın (isteğe bağlı).

Hisse Senedi Ekleme

Hisse senedi listesini özelleştirmeden önce görünüm döngüsüne hisse senedi görünümünü eklemeniz gerekir ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 56](#)).

- 1 Hisse senedi görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 **Hisse Senedi Ekle** öğesini seçin.
- 4 Eklemek istediğiniz hisse senedine ait şirket adını veya hisse senedi sembolünü girin ve  işaretini seçin.
Saat, arama sonuçlarını görüntüler.
- 5 Eklemek istediğiniz hisse senedini seçin.
- 6 Daha fazla bilgi görüntülemek için hisse senedini seçin.
İPUCU: Hisse senedini görünüm döngüsünde görüntülemek için **START** düğmesine basıp Favori olarak ayarla seçeneğini belirleyebilirsiniz.

Hava Durumu Konumu Ekleme

- 1 Hava durumu görünümünü açmak için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 İlk bakış ekranında **START** düğmesine basın.
- 4 **Konum Ekle** öğesini seçin ve bir konum arayın.
- 5 Gerekirse daha fazla konum eklemek için 3-4 arasındaki adımları tekrarlayın.
- 6 **START** öğesine basın ve konuma yönelik hava durumunu görüntülemek için konum seçin.

Jet Lag Danışmanının Kullanımı

Jet Lag Danışmanı görünümünü kullanmadan önce Garmin Connect uygulamasında bir yolculuk planlamanız gerekir (*Garmin Connect Uygulamasında Bir Yolculuk Planlama, sayfa 73*).

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

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

Garmin Connect Uygulamasında Bir Yolculuk Planlama

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

Kontroller

Kontroller menüsü, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlar. Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 77*).

Herhangi bir ekranda **LIGHT** düğmesini basılı tutun.



Simge	Adı	Açıklama
	ABC	Altimetre, barometre ve pusula uygulamasını açmak için seçin.
	Uçak Modu	Tüm kablosuz iletişimlere kapatmak üzere uçak modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.
	Alarm Saati	Bir alarm eklemek veya alarmı düzenlemek için bu öğeyi seçin (Alarm Ayarlama, sayfa 2).
	Altimetre	Altimetre ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Alt. Saat Dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntülemek için bu öğeyi seçin (Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 4).
	Yardım	Yardım talebi göndermek için seçin (Yardım İsteme, sayfa 108).
	Barometre	Barometre ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Pil Tasarrufu	Pil tasarrufu modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin (Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 118).
	Ekran Parlaklığı	Ekran parlaklığını ayarlamak için (Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 121) öğesini seçin.
	Kalp Hızını Yayınla	Eşleştirilen bir cihaza kalp hızı yayınlama özelliğini etkinleştirmek için bu öğeyi seçin (Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 81).
	Takvim	Telefon takviminizden yaklaşan etkinlikleri görüntülemek için seçin.
	Saatler	Alarm, süreölçer veya kronometre ayarlamak ya da alternatif saat dilimlerini görüntülemek üzere Saatler uygulamasını açmak için bu öğeyi seçin (Saatler, sayfa 2).
	Pusula	Pusula ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	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 sinyal gücü fēnix saat ekranında görünür ve telefonunuza yaklaştıkça artar.
	Flashlight	Saatinizi el feneri olarak kullanmak üzere ekranı açmak için bu öğeyi seçin. fēnix 7X Standard Edition ve fēnix 7 Pro Edition Series saatlerde, LED el feneri yanar.
	Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi, kayıtlarınızı ve toplamlarınızı görüntülemek için seçin.
	Cihazı Kilitle	Yanlışlıkla basılmasını ve kaydırılmasını önlemek amacıyla düğmeleri ve dokunmatik ekranı kilitlemek için bu öğeyi seçin.
	Ayın Evresi	GPS konumunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntülemek için bu öğeyi seçin.
	Müzik Kontrolleri	Saatinizde veya telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol etmek için bu öğeyi seçin.

Simge	Adı	Açıklama
	Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemelerini görüntülemek için seçin (Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 99).
	Telefon	Bluetooth teknolojisini ve eşleştirilmiş telefonunuzla bağlantınızı etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.
	Kapat	Saati kapatmak için bu öğeyi seçin.
	Nabız Oksimetresi	Nabız oksimetresini açmak için seçin (Nabız Oksimetresi, sayfa 82).
	Referans Noktası	Navigasyon için bir referans noktası ayarlamak üzere seçin (Referans Noktası Belirleme, sayfa 112).
	Konumu Kaydet	Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydetmek için bu öğeyi seçin.
	Ayarlar	Ayarlar menüsünü açmak için seçin.
	Uyku Modu	Uyku Modu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için seçin (Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 121).
	Kronometre	Kronometreyi başlatmak için bu öğeyi seçin (Kronometreyi Kullanma, sayfa 4).
	Yanıp Sönme	LED el feneri yanıp sönmesini açmak için seçin. Özel bir yanıp sönme modu oluşturabilirsiniz (Özel El Feneri Yanıp Sönmesini Düzenleme, sayfa 77). NOT: Bu özellik tüm ürün modellerinde bulunmaz.
	GÜN DĞ. & GÜN BT.	Gündoğumu, günbatımı ve alacakaranlık saatlerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.
	Sync	Saatinizi eşleştirilmiş telefonunuzla senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Zaman Senkronizasyonu	Saatinizi telefonunuzdaki saatle veya uyduları kullanarak senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Zamanlayıcılar	Geri sayım süreölçeri ayarlamak için bu öğeyi seçin (Geri Sayım Süreölçerini Başlatma, sayfa 3).
	Dokunmatik	Dokunmatik ekran kontrollerini etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.
	Cüzdan	Garmin Pay™ cüzdanınızı açmak ve satın alma işlemlerinde saatinizle ödeme yapmak için bu öğeyi seçin (Garmin Pay, sayfa 78).
	Hava Durumu	Geçerli hava durumu tahminini ve geçerli hava durumunu görüntülemek için seçin.
	Wi-Fi	Wi-Fi® iletişimini etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin. NOT: Bu özellik tüm ürün modellerinde bulunmaz.

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için seçenek ekleme, kaldırma veya seçeneklerin sırasını değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz (*Kontroller, sayfa 74*).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Görünüş** > **Kontroller** ögesini seçin.
- 3 Özelleştirilecek bir kısayol seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kontroller menüsündeki kısayolun konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** ögesini seçin.
 - Kısayolu kontroller menüsünden kaldırmak için **Kaldır** ögesini seçin.
- 5 Gerekirse kontroller menüsüne ek bir kısayol eklemek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.


LED Flaş Işığı Kullanma

⚠ UYARI

Bu cihazda, çeşitli aralıklarla yanıp sönmeye programlanabilen bir el feneri bulunabilir. Epilepsi hastasıysanız ya da parlak veya yanıp sönen ışıklara karşı hassasiyetiniz varsa doktorunuza danışın.

NOT: Bu özellik yalnızca fēnix 7X Standard Edition ve fēnix 7 Pro Edition Series modellerinde mevcuttur.



Flaş ışığın kullanılması pil ömrünü kısaltabilir. Pil ömrünü uzatmak için parlaklığı azaltabilirsiniz.

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2  ögesini seçin.
- 3 Gerekirse flaş ışığı açmak için **START** düğmesine basın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Flaş ışığın parlaklığını veya rengini ayarlamak için **UP** ya da **DOWN** düğmesine basın.
İPUCU: Flaş ışığı gelecekte bu ayarda açmak için **LIGHT** düğmesine iki kez hızlıca basabilirsiniz.
 - Flaş ışığı belirli bir düzende yanıp sönecek şekilde programlamak için **MENU** düğmesini basılı tutun, **Yanıp Sönme** seçeneğini belirleyin, bir mod seçin ve **START** düğmesine basın.
 - Acil durum iletişim bilgilerinizi görüntülemek ve flaş ışığını imdat düzeninde yanıp sönecek şekilde programlamak için **MENU** düğmesini basılı tutun, **İmdat Düzeni** ögesini seçin ve **START** düğmesine basın.

⚠ DİKKAT

El fenerini imdat düzeninde yanıp sönecek şekilde programlamak, sizin adınıza acil durum kişilerinize veya acil durum hizmetleriyle iletişime geçilmesini sağlamaz. Acil durum kişi bilgileriniz yalnızca Garmin Connect uygulamasında yapılandırılmışsa görünür.

Özel El Feneri Yanıp Sönmesini Düzenleme

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2  > **ÖZEL** ögesini seçin.
- 3 El feneri yanıp sönmesini (isteğe bağlı) açmak için **START** ögesine basın.
- 4  ögesini seçin.
- 5 Bir yanıp sönme ayarına kaydırmak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 6 Ayar seçenekleri arasında gezinmek için **START** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 7 Kaydetmek için **BACK** düğmesine basın.


Flaş Işık Ekranını Kullanma

⚠ UYARI

Bu cihazda, çeşitli aralıklarla yanıp sönmeye programlanabilen bir el feneri bulunabilir. Epilepsi hastasıysanız ya da parlak veya yanıp sönen ışıklara karşı hassasiyetiniz varsa doktorunuza danışın.

NOT: Bu özellik yalnızca fēnix 7S Standard Edition ve fēnix 7 Standard Edition modellerinde mevcuttur.

Flaş ışığın kullanılması pil ömrünü kısaltabilir. Pil ömrünü uzatmak için parlaklığı azaltabilirsiniz.

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2  ögesini seçin.
- 3 Flaş ışık modunu değiştirmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.


İPUCU: Flaş ışığı gelecekte bu ayarda açmak için **LIGHT** düğmesine iki kez hızlıca basabilirsiniz.

Garmin Pay

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

Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma


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

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

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

Saatinizi alışverişlerde ödeme yapmak için kullanmadan önce en azından bir kredi kartı kaydetmeniz gerekir.

Saatinizi katılımcı bir konumdan yapacağınız alışverişlerde ödeme yapmak için kullanabilirsiniz.

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2  simgesini seçin.
- 3 Dört haneli şifrenizi girin.

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



En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.

- 4 Garmin Pay cüzdanınıza birden çok kart eklediyseniz başka bir kart ile değiştirmek için kaydırın (isteğe bağlı).
- 5 Garmin Pay cüzdanınıza birden çok kart eklediyseniz başka bir kart ile değiştirmek için **DOWN** ögesini seçin (isteğe bağlı).
- 6 Saatinizi 60 saniye içerisinde, saat okuyucuya bakacak şekilde ödeme okuyucusunun yakınına tutun. Saat titrer ve okuyucu ile iletişim tamamlandığında bir onay işareti görüntüler.
- 7 Gerekirse işlemi tamamlamak için kart okuyucusundaki talimatları izleyin.

İPUCU: Şifreyi başarılı bir şekilde girdikten sonra 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** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

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

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** ögesini seçin.
- 3 Kart seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kartı geçici olarak askıya almak veya bu işlemi geri almak için **Kartı Askıya Al** ögesini seçin. Kart, fēnix 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 fēnix 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** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

fēnix saatinizi kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Sabah Raporu

Saatiniz, normal uyanma saatinize göre bir sabah raporu görüntüler. Hava durumu, uyku, gece boyu kalp atış hızı değişkenlik durumunu ve daha fazlasını içeren raporu görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın ([Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 79](#))

Sabah Raporunuzu Özelleştirme

NOT: Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Görünüş > Sabah Raporu** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sabah raporunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Raporu Göster** ögesini seçin.
 - Sabah raporunuzda görünen verilerin sırasını ve türünü özelleştirmek için **Raporu Düzenle** ögesini seçin.

Sensörler ve Aksesuarlar

fēnix saatin çok sayıda dahili sensörü vardır ve etkinlikleriniz için ek kablosuz sensörleri de eşleştirebilirsiniz.

Bilekten Kalp Hızı

Saatinizde bilekten kalp hızı ölçme monitörü bulunur ve kalp hızı verilerinizi kalp hızı görünümünde görüntüleyebilirsiniz ([Görünüm Döngüsünü Görüntüleme, sayfa 55](#)).

Saat, göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle de uyumludur. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de aktiviteye başladığınızda mevcutsa saatiniz göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

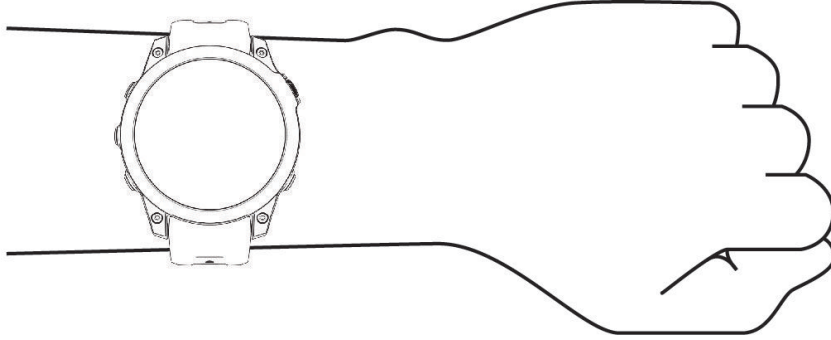
Saati Takma

⚠ DİKKAT

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

- Saati bilek kemiğinin 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 80](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 83](#).
- 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 kemiğinin 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.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Bilekten Kalp Hızı** öğelerini seçin.

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

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

Anormal Kalp Hızı Uyarıları: Saati, kalp hızınızın belirli bir değerin üzerine çıkması veya altına düşmesi durumunda sizi uyaracak biçimde ayarlamanızı sağlar (*Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 81*).

Kalp Hızını Yayınla: Kalp hızı verilerinizi eşleştirilmiş bir cihaza yayınlamanızı sağlar (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 81*).

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

⚠ DİKKAT

Bu özellik, herhangi bir etkinlik olmadan geçen bir süreden sonra yalnızca kullanıcı tarafından seçildiği 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 eşığın altına düştüğünde sizi bilgilendirmez. Bu özellik, herhangi bir potansiyel kalp rahatsızlığını bildirmez ve herhangi bir tıbbi durumu veya hastalığı tedavi etmek veya teşhis etmek için tasarlanmamıştır. Kalp ile ilgili sorunlar için her zaman sağlık uzmanınıza başvurun.

Kalp hızı eşik değerini ayarlayabilirsiniz.


- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Bilekten Kalp Hızı > Anormal Kalp Hızı Uyarıları** öğesini seçin.
- 3 **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** öğesini seçin.
- 4 Kalp hızı eşik değerini ayarlayın.

Kalp hızınız eşik değerini aştığında veya değerin altına düştüğünde bir mesaj gösterilir ve saat titrer.

Kalp Hızı Verilerini Yayınlama

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

İPUCU: Etkinlik ayarlarını, bir etkinliğe başladığınızda kalp hızı verilerinizi otomatik olarak yayınlayacak şekilde özelleştirebilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 35*). Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge cihazınıza yayınlatabilirsiniz.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Bilekten Kalp Hızı > Kalp Hızını Yayınla** öğelerini seçin.
 - Kontroller menüsünü açmak için **LIGHT** düğmesini basılı tutun ve  seçeneğini belirleyin.
NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 77*).
- 2 **START** düğmesine basın.
Saat, kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.
- 3 Saatinizi uyumlu cihazınızla eşleştirin.
NOT: Eşleştirme talimatları, her Garmin uyumlu cihaz için farklıdır. Kullanım kılavuzunuza bakın.
- 4 Kalp hızı verilerinizin yayınlanmasını durdurmak için **STOP** düğmesine basın.

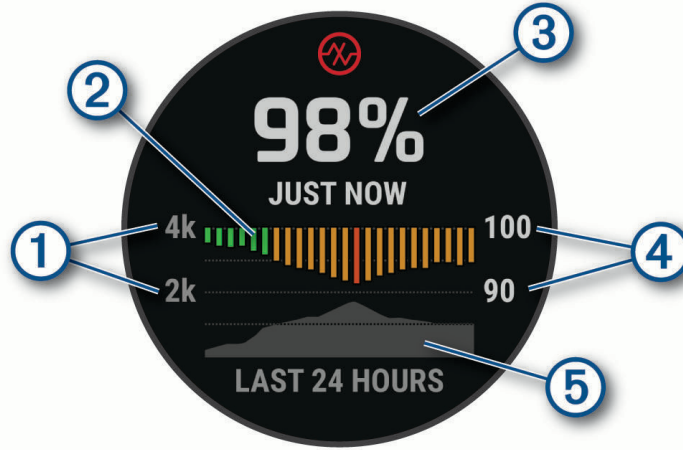
Nabız Oksimetresi

Saatinizde, kanınızdaki periferel oksijen satürasyonunu (SpO2) ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Rakım arttıkça kanınızdaki oksijen seviyesi azalır. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, dağ sporları ve keşif gezilerinde vücudunuzun yüksek rakımlardaki havaya nasıl tepki verdiğini belirlemenize yardımcı olabilir.

Cihazınızda nabız oksimetresi görünümünü görüntüleyerek manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 83*). Gün boyu ölçümü de açabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 83*). Saatiniz, hareket halinde değilken nabız oksimetresi bakışını görüntülediğinizde oksijen satürasyonunuzu ve irtifayı analiz eder. İrtifa profili, nabız oksimetresi değerlerinizin irtifaya göre nasıl değiştiğini belirtmeye yardımcı olur.

Saatte nabız oksimetresi değerleri, grafik üzerinde oksijen satürasyonu yüzdesi ve renk olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nabız oksimetresi ölçümleri ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz.

Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) adresine gidin.



①	İrtifa ölçeği.
②	Son 24 saate ait ortalama oksijen satürasyonu değerlerinizin grafiği.
③	En son oksijen satürasyonu değeriniz.
④	Oksijen satürasyonu için yüzde ölçeği.
⑤	Son 24 saate ait irtifa değerlerinizin grafiği.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

Cihazınızda nabız oksimetresi görünümünü görüntüleyerek manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz. Görünüm; kanınızdaki güncel oksijen satürasyonu yüzdesini, son 24 saatteki saatlik ortalama değerler grafiğini ve son 24 saatteki yükseklik değişiminizin grafiğini görüntüler.

NOT: Nabız oksimetresi görünümünü ilk kez görüntülediğinizde saatin, yüksekliğini tespit etmek için uydu sinyallerini alması gerekir. Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız nabız oksimetresi görünümünü görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Görünüm ayrıntılarını görüntülemek ve nabız oksimetresi ölçümü başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 3 30 saniyeye kadar süreyle hareketsiz durun.
NOT: Saatin nabız oksimetresi ölçümü yapması için fazla hareketliyseniz yüzdeler oran yerine bir mesaj görüntülenir. Birkaç dakika hareketsiz kaldıktan sonra yeniden kontrol edebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için saat kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- 4 Son yedi güne ait nabız oksimetresi değerlerinizin grafiğini görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Puls Oksimetre > Nabız Oksimetresi Modu** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Otomatik ölçümleri kapatmak için **Manuel Kontrol** ögesini seçin.
 - Uyurken sürekli ölçümleri açmak için **Uyku Süresinde** ögesini seçin.
NOT: Olağan dışı uyku pozisyonları, uyku sırasında anormal derecede düşük SpO2 sonuçları alınmasına neden olabilir.
 - Gün içinde aktif olmadığınız ölçümleri açmak için **Tüm Gün**'ü seçin.
NOT: **Tüm Gün** modunu açmak pil ömrünü azaltır.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Pusula

Saatte, otomatik kalibrasyon özelliğine sahip 3 eksenli bir pusula bulunur. Pusula özellikleri ve görünümü (ister GPS etkinleştirilmiş olsun, ister bir varış noktasına gidiyor olun), etkinliğinize göre değişir. Pusula ayarlarını manuel olarak değiştirebilirsiniz (*Pusula Ayarları, sayfa 84*).

Pusula Yönünü Ayarlama

- 1 Pusula görünümünde **START** düğmesine basın.
- 2 **Rotayı Kilitle** ögesini seçin.
- 3 Saatin üst kısmını gittiğiniz yöne doğru tutun ve **START** düğmesine basın.
Pusula, yönünüzden saptığınızda hangi tarafa saptığınızı ve sapma derecesini gösterir.

Pusula Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula** öğelerini seçin.

Kalibrasyon: Pusula sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar (*Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme, sayfa 84*).

Ekran: Pusulada sürüş yönünü harf, açı veya miliradyan olarak ayarlar.

Kuzey Referansı: Pusulanın kuzey referansını ayarlar (*Kuzey Referansını Ayarlama, sayfa 84*).

Mod: Pusulayı yalnızca elektronik sensör verilerini (Açık), hareket halindeyken GPS ve elektronik sensör verileri kombinasyonunu (Otomatik) veya yalnızca GPS verilerini (Kapalı) kullanacak şekilde ayarlar.

Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme

DUYURU

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

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

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula > Kalibrasyon > Başlat** öğelerini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kuzey Referansını Ayarlama

Yön bilgilerini hesaplamak için kullanılan yön referansını ayarlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula > Kuzey Referansı** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Coğrafi kuzeyi yön referansı olarak ayarlamak için **Doğru** öğesini seçin.
 - Konumunuzun manyetik sapmasını otomatik olarak ayarlamak için **Manyetik** öğesini seçin.
 - Yön referansı olarak grid kuzeyini (000°) ayarlamak için **Grid** öğesini seçin.
 - Manyetik varyasyon değerini manuel olarak ayarlamak için **Kullanıcı > Manyetik Sapma** öğesini seçin, manyetik sapmayı girin ve **Bitti** öğesini seçin.

Altimetre ve Barometre

Saatte dahili altimetre ve barometre bulunur. Saat, düşük güç modunda bile sürekli olarak irtifa ve basınç verilerini toplar. Altimetre, basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler. Barometre, altimetrenin en son kalibre edildiği sabit irtifaya göre çevresel basınç verilerini görüntüler (*Altimetre Ayarları, sayfa 84*).

Altimetre Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Altimetre** öğelerini seçin.

Kalibrasyon: Altimetre sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar.

Otomatik Kalibrasyon: Uydu sistemlerini her kullandığınızda altimetrenin kendi kendini kalibre etmesini sağlar.

Sensör Modu: Modu sensör için ayarlar. Otomatik seçeneği, hareketinize göre hem altimetreyi hem de barometreyi kullanır. Etkinliğiniz rakım değişiklikleri içeriyorsa Yalnızca Altimetre seçeneğini, etkinliğiniz rakımda herhangi bir değişiklik içermiyorsa Yalnızca Barometre seçeneğini kullanabilirsiniz.

Rakım: İrtifa için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Barometrik Altimetreyi Kalibre Etme

Saatiniz fabrikada kalibre edilmiştir ve saat, varsayılan olarak GPS başlangıç noktanızda otomatik kalibrasyon kullanır. Doğru irtifayı biliyorsanız barometrik altimetreyi manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Altimetre** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - GPS başlangıç noktanızdan otomatik olarak kalibre etmek için **Otomatik Kalibrasyon** ögesini seçin.
 - Mevcut yüksekliği manuel olarak girmek için **Kalibrasyon > Manuel Olarak Gir** ögesini seçin.
 - Dijital irtifa modelinden mevcut irtifayı girmek için **Kalibrasyon > DEM Kullan** ögesini seçin.
 - GPS başlangıç noktanızdan mevcut irtifayı girmek için **Kalibrasyon > GPS Kullan** ögesini seçin.

Barometre Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Barometre** öğelerini seçin.

Kalibrasyon: Barometre sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar.

Çizelge: Barometre görünümünde harita için zaman çizelgesi ayarlar.

Fırtına Uyarısı: Fırtına uyarısını tetikleyen barometre basıncı değişim hızını ayarlar.

Sensör Modu: Modu sensör için ayarlar. Otomatik seçeneği, hareketinize göre hem altimetreyi hem de barometreyi kullanır. Etkinliğiniz rakım değişiklikleri içeriyorsa Yalnızca Altimetre seçeneğini, etkinliğiniz rakımda herhangi bir değişiklik içermiyorsa Yalnızca Barometre seçeneğini kullanabilirsiniz.

Basınç: Saatin basınç verilerini nasıl görüntüleyeceğini ayarlar.

Barometreyi Kalibre Etme

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

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Barometre > Kalibrasyon** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Mevcut irtifayı ve deniz seviyesi basıncını (isteğe bağlı) girmek için **Manuel Olarak Gir** ögesini seçin.
 - Dijital irtifa modelinden otomatik olarak kalibre etmek için **DEM Kullan** ögesini seçin.
 - GPS başlangıç noktanızdan otomatik olarak kalibre etmek için **GPS Kullan** ögesini seçin.

Fırtına Uyarısı Ayarlama

UYARI

Bu uyarı bilgi amaçlı bir özelliktir ve hava koşullarındaki değişiklikleri izlemek için birincil kaynak olarak tasarlanmamıştır. Hava durumu raporlarını ve koşullarını gözden geçirmek, çevrenizden haberdar olmak ve özellikle şiddetli hava koşullarında güvende olmaya özen göstermek sizin sorumluluğunuzdadır. Bu uyarıya uyulmaması ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Barometre > Fırtına Uyarısı > Açık** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Uyarıyı açıp kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
 - Fırtına uyarısını tetikleyen barometre basıncı değişim hızını güncellemek için **Pusula Kalibre Et** ögesini seçin.

Kablosuz Sensörler

ANT+ veya Bluetooth teknolojisiyle saatinizi kablosuz sensörlerle eşleştirip kullanabilirsiniz (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 88*). Cihazlar eşleştirildikten sonra isteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 34*). 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.
DogTrack	Uyumlu bir el tipi köpek izleme cihazından veri almanızı sağlar.
eBike	Saatinizi eBike'hızla kullanabilir ve sürüş sırasında akü ve vites değiştirme bilgileri gibi bisiklet verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Genişletilmiş Ekran	Bisiklet sürerken veya triatlon sırasında fēnix saatinizdeki veri ekranlarını uyumlu bir Edge bisiklet bilgisayarında görüntülemek için Genişletilmiş Ekran modunu kullanabilirsiniz.
Harici Kalp Hızı	Etkinlikleriniz sırasında HRM-Pro serisi gibi harici bir sensör veya HRM-Fit™ gibi bir kalp hızı monitörü kullanarak kalp hızı verilerini görüntüleyebilirsiniz. Bazı kalp hızı ölçme monitörleri aynı zamanda veri toplayabilir veya gelişmiş koşu verileri sağlayabilir (<i>Koşu Dinamikleri, sayfa 89</i>) (<i>Koşu Gücü, sayfa 90</i>).
Ayak Podu	Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podu kullanabilirsiniz.
Kulaklık	fēnix saatinize yüklenen müzikleri dinlemek için Bluetooth kulaklık kullanabilirsiniz (<i>Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 98</i>).
inReach	inReach uzaktan kumandası işlevi, fēnix saatinizi kullanarak inReach uydu iletişim cihazınızı kontrol edebilmenizi sağlar (<i>inReach Uzaktan Erişimi Kullanma, sayfa 91</i>).
Işıklar	Durumsal farkındalığı artırmak için Varia™ akıllı bisiklet lambalarını kullanabilirsiniz.
Kas O2	Antrenman yaparken hemogloblin ve kas oksijen satürasyonu verilerini görüntülemek için kas oksijen sensörü kullanabilirsiniz.
PC	Bilgisayarınızda video oyunları oynayabilir ve cihazınızda gerçek zamanlı istatistikleri görebilirsiniz (<i>Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 13</i>).
Güç	Güç verilerinizi saatinizde görüntülemek için Rally™ veya Vector™ güç ölçer bisiklet pedallarını kullanabilirsiniz. Güç bölgelerinizi hedefleriniz ve becerileriniz doğrultusunda ayarlayabilir (<i>Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 106</i>) veya belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için aralık uyarılarını kullanabilirsiniz (<i>Bir Uyarı Ayarlama, sayfa 38</i>).
Radar	Durumsal farkındalığı artırmak ve yaklaşan araçlar hakkında uyarılar gönderilmesi için Varia arka görünüm bisiklet radarını kullanabilirsiniz. Varia Radar kamera arka lambasıyla sürüş sırasında fotoğraf çekebilir ve video kaydedebilirsiniz (<i>Varia kamera kontrollerini Kullanma, sayfa 90</i>).
Koşu Dinamikleri Podu	Koşu dinamikleri verilerini kaydetmek ve saatinizde görüntülemek için bir Running Dynamics Pod kullanabilirsiniz (<i>Koşu Dinamikleri, sayfa 89</i>).
Vites	Sürüş sırasında vites değiştirme bilgilerini görüntülemek için elektronik vites değiştiricileri kullanabilirsiniz. fēnix saati, sensör ayarlama modundayken mevcut ayarlama değerlerini gösterir.
Shimano Di2	Sürüş sırasında vites değiştirme bilgilerini görüntülemek için Shimano® Di2™ elektronik vites değiştiricileri kullanabilirsiniz. fēnix saati, sensör ayarlama modundayken mevcut ayarlama değerlerini gösterir.
Akıllı Antrenman Cihazı	Bir rotayı, parkuru veya antrenmanı takip ederken direnci simüle etmek için saatinizi bir iç mekan bisiklet akıllı antrenman cihazıyla birlikte kullanabilirsiniz (<i>İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı, sayfa 13</i>).

Sensör Türü	Açıklama
Hız/Kadans	Bisikletinize hız veya tempo sensörleri takabilir ve sürüşünüz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse tekerlek çevrenizi manuel olarak girebilirsiniz (<i>Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 149</i>).
Tempe	tempe™ sıcaklık sensörünü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür.
Dönen Motor	Cihazınızı Garmin dönen motorunuz için uzaktan kumanda olarak kullanabilirsiniz (<i>Saatinizi ve Dönen Motorunuzu Eşleştirme, sayfa 21</i>).
VIRB	VIRB uzaktan kumandası işlevi, saatinizi kullanarak VIRB eylem kameranızı kontrol edebilirsiniz (<i>VIRB Uzaktan Kumandası, sayfa 91</i>).
XERO Lazer Konumları	Xero cihazından lazer konumu bilgilerini görüntüleyebilir ve paylaşabilirsiniz (<i>Xero Lazer Konumu Ayarları, sayfa 92</i>).

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

Eşleştirmeden önce kalp hızı monitörünü takmanız veya sensörü kurmanız gerekir.

Saatinize ilk kez ANT+ veya Bluetooth teknolojisini kullanarak kablosuz sensör bağlarken saati ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Bluetooth, sensör hem ANT+ hem de Garmin teknolojisine sahipse ANT+ teknolojisini kullanarak eşleştirmenizi önerir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda saat, sensöre otomatik olarak bağlanır.

1 Saati, sensörün 3 m (10 ft.) yakınına getirin.

NOT: Eşleştirme sırasında diğer kablosuz sensörlerden 10 m (33 ft.) uzak durun.

2 **MENU** ögesini basılı tutun.

3 **Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğelerini seçin.

İPUCU: Otomatik Keşfetme seçeneği etkinken bir etkinlik başlattığınızda saat, otomatik olarak yakınlardaki sensörleri arayarak bunlarla eşleştirme yapmak isteyip istemediğinizi sorar.

4 Bir seçenek belirleyin:

- **Tüm Sensörleri Ara** ögesini seçin.
- Sensör türünü seçin.

Sensör saatinizle eşleştirildikten sonra sensör durumu, Aranıyor durumundan Bağlandı durumuna geçer. Sensör verileri, veri ekranı döngüsünde veya özel veri alanında görüntülenir. İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 34*).

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 fēnix 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 fēnix 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 89*).

Manuel kalibrasyon: Bağlı kalp atış hızı aksesuarınızla koşu bandında koştuktan sonra **Kalibre Et, Kaydet** ögesini seçebilirsiniz (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 8*).

Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları

- fēnix saat yazılımınızı güncelleyin ([Ürün Güncellemeleri](#), sayfa 127).
- 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 8).
- 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 8).

Koşu Dinamikleri

Koşu dinamikleri, koşu formunuzla ilgili gerçek zamanlı bir geri bildirimdir. fēnix saatinizde beş koşu formu metriğini hesaplamak için kullanılan bir akselerometre bulunur. Altı koşu metriğinin tamamı için fēnix saatinizi HRM-Fit, HRM-Pro serisi aksesuarla veya gövde hareketini ölçen başka bir koşu dinamikleri aksesuarıyla eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.

Metrik	Sensör Türü	Açıklama
Tempo	Saat veya uyumlu aksesuar	Tempo, bir dakikadaki adım sayısıdır. Toplam adımları görüntüler (sağ ve sol birlikte).
Dikey salınım	Saat veya uyumlu aksesuar	Dikey salınım, koşu sırasındaki sekmenizdir. Gövdenizin santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketini görüntüler.
Yerle temas süresi	Saat veya uyumlu aksesuar	Yerle temas süresi, koşarken her adımınızın yerle temas ettiği süredir. Milisaniye cinsinden ölçülür. NOT: Yerle temas süresi ve denge, yürüyüş sırasında kullanılamaz.
Yerle temas süresi dengesi	Yalnızca uyumlu aksesuar	Yerle temas süresi dengesi, koşarken sahip olduğunuz sol/sağ dengenizi gösterir. Yüzde olarak görüntülenir. Örneğin, 53,2 sayısı görüntülenir ve ok sola ya da sağa bakar.
Adım uzunluğu	Saat veya uyumlu aksesuar	Adım uzunluğu, bir adımdan diğer adıma geçerken attığınız adımın uzunluğudur. Metre cinsinden ölçülür.
Dikey oran	Saat veya uyumlu aksesuar	Dikey oran, dikey salınımın adım uzunluğuna oranıdır. Yüzde olarak görüntülenir. Düşük rakam genelde daha iyi bir şekilde koşulduğunu gösterir.

Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili İpuçları

Bu konu başlığında, uyumlu bir koşu dinamikleri aksesuarının kullanımına ilişkin ipuçları verilmektedir. Aksesuar saatinize bağlı olmadığı zaman, saat otomatik olarak bilek tabanlı koşu dinamiklerine geçer.

- HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarı gibi bir koşu dinamikleri aksesuarınız olduğundan emin olun.
- Talimatları izleyerek koşu dinamikleri aksesuarını saatinizle tekrar eşleştirin.
- HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarı kullanıyorsanız bu aksesuarı saatinizle eşleştirmek için Bluetooth teknolojisi yerine ANT+ teknolojisini kullanın.
- Koşu dinamikleri verileri ekranı yalnızca sıfır değerini gösteriyorsa aksesuarın yukarı bakacak şekilde takıldığından emin olun.

NOT: Yerle temas süresi ve dengesi yalnızca koşu sırasında görünür. Yürüyüş sırasında hesaplanmaz.

UNUTMAYIN: Yerle temas süresi dengesi, bilek tabanlı koşu dinamikleriyle hesaplanmaz.

Koşu Gücü

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

Koşu gücü, uyumlu bir koşu dinamiği aksesuarı veya saat sensörleri kullanılarak ölçülebilir. Güç verilerinizi görüntülemek ve antrenmanınızda ayarlamalar yapmak için koşu gücü veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Alanları, sayfa 131*). Belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için güç uyarılarını kullanın (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 37*).

Koşu güç bölgeleri, bisiklet güç bölgelerine benzer. Bölge değerleri; cinsiyet, kilo ve ortalama beceriye göre varsayılan değerlerdir ve kişisel becerilerinizle eşleşmeyebilir. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz (*Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 106*).

Koşu Gücü Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin. Etkinlik ayarını seçin ve ardından **Koşu Gücü** ögesini seçin.

Durum: Koşu gücü verilerinin kaydını Garmin etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Üçüncü taraf koşu gücü verilerini kullanmayı tercih ediyorsanız bu ayarı kullanabilirsiniz.

Kaynak: Koşu gücü verilerini kaydetmek için hangi cihazı kullanacağınızı seçmenizi sağlar. Akıllı Mod seçeneği, mevcut olduğunda koşu dinamikleri aksesuarını otomatik olarak algılar ve kullanır. Saat, bir aksesuar bağlı olmadığında bilek tabanlı koşu gücü verilerini kullanır.

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

Varia kamera kontrollerini Kullanma




DUYURU

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

Varia kamera kontrollerini kullanmadan önce aksesuarı saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 88*).

1 RCT Kamera görünümünü saatinize ekleyin (*Görünümler, sayfa 52*).

2 RCT Kamera görünümünden bir seçenek belirleyin:

- Kamera ayarlarını görmek için  seçin.
- Fotoğraf çekmek için  ögesini seçin.
- Bir klibi kaydetmek için  ögesini seçin.

inReach Uzaktan Kumandası

inReach uzaktan kumandası işlevi, fēnix saatinizi kullanarak inReach uydu iletişim cihazını kontrol edebilmenizi sağlar. Uyumlu cihazlar hakkında daha fazla bilgi için buy.garmin.com adresini ziyaret edin.

inReach Uzaktan Erişimi Kullanma

inReach uzaktan erişim işlevini kullanabilmek için inReach görünümünü, görünüm döngüsüne eklemelisiniz (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 56*).

- 1 inReach uydu iletişim cihazını açın.
- 2 fēnix saatinizde inReach görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 3 inReach uydu iletişim cihazınızı aramak için **START** düğmesine basın.
- 4 inReach uydu iletişim cihazınızı eşleştirmek için **START** düğmesine basın.
- 5 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - SOS mesajı göndermek için **SOS başlat** ögesini seçin.
NOT: SOS işlevini yalnızca gerçekten acil olan bir durumda kullanmalısınız.
 - Metin mesajı göndermek için **Mesajlar > Yeni Mesaj** ögelerini seçin, mesaj kişilerini belirleyin ve mesaj metnini girin ya da bir hızlı metin seçeneği belirleyin.
 - Kalıp mesaj göndermek için **Kalıp Gönder** ögesini belirleyip listeden bir mesaj seçin.
 - Etkinlik sırasında süreölçeri ve kat edilen mesafeyi görüntülemek için **İzleme** ögesini seçin.

VIRB Uzaktan Kumandası

VIRB uzaktan kumandası işlevi, cihazınızı kullanarak VIRB eylem kameranızı kontrol etmenize izin verir.

VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme

VIRB uzaktan kumanda işlevini kullanabilmeniz için önce VIRB kameranızda uzaktan kumanda ayarını etkinleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için bkz. *VIRB Serisi Kullanım Kılavuzu*.

- 1 VIRB kameranızı açın.
- 2 VIRB kameranızı fēnix saatinizle eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 88*).
VIRB görünümü, otomatik olarak görünüm döngüsüne eklenir.
- 3 VIRB görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Gerekirse saatinizin kameranıza bağlanmasını bekleyin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Video kaydetmek için **Kaydı Başlat** ögesini seçin.
Video sayacı, fēnix ekranında görüntülenir.
 - Video kaydederken fotoğraf çekmek için **DOWN** düğmesine basın.
 - Video kaydını durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
 - Fotoğraf çekmek için **Fotoğraf Çek** ögesini seçin.
 - Seri çekim modunda birden fazla fotoğraf çekmek için **Seri Çekim Yap** ögesini seçin.
 - Kamerayı uyku moduna geçirmek için **Kamerayı Uyut** ögesini seçin.
 - Kamerayı uyku modundan çıkarmak için **Kamerayı Uyandır** ögesini seçin.
 - Video ve fotoğraf ayarlarını değiştirmek için **Ayarlar** ögesini seçin.

VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik Sırasında Kontrol Etme

VIRB uzaktan kumanda işlevini kullanabilmeniz için önce VIRB kameranızda uzaktan kumanda ayarını etkinleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için bkz. *VIRB Serisi Kullanım Kılavuzu*.

- 1 VIRB kameranızı açın.
- 2 VIRB kameranızı fēnix saatinizle eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 88*). Kamera eşleştirildiğinde bir VIRB veri ekranı otomatik olarak etkinliklere eklenir.
- 3 Etkinlik sırasında VIRB veri ekranını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Gerekirse saatinizin kameranıza bağlanmasını bekleyin.
- 5 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 6 **VIRB** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Kamerayı etkinlik süreölçerini kullanarak kontrol etmek için **Ayarlar > Kayıt Modu > Süreölç. Bşl/Dur** ögesini seçin.
NOT: Video kaydı, bir etkinliği başlattığınızda ve durdurduğunuzda otomatik olarak başlar ve durur.
 - Kamerayı menü seçeneklerini kullanarak kontrol etmek için **Ayarlar > Kayıt Modu > Manuel** ögesini seçin.
 - Manuel olarak video kaydetmek için **Kaydı Başlat** ögesini seçin.
Video sayacı, fēnix ekranında görüntülenir.
 - Video kaydederken fotoğraf çekmek için **DOWN** düğmesine basın.
 - Video kaydını manuel olarak durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
 - Seri çekim modunda birden fazla fotoğraf çekmek için **Seri Çekim Yap** ögesini seçin.
 - Kamerayı uyku moduna geçirmek için **Kamerayı Uyut** ögesini seçin.
 - Kamerayı uyku modundan çıkarmak için **Kamerayı Uyandır** ögesini seçin.

Xero Lazer Konumu Ayarları

Lazer konumu ayarlarını özelleştirebilmeniz için uyumlu bir Xero cihazı eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 88*).

MENU düğmesini basılı tutun, **Sensörler ve Aksesuarlar > XERO Lazer Konumları > Lazer Konumları** öğelerini seçin.

Etkinlik Sırasında: Etkinlik sırasında uyumlu ve eşleştirilmiş bir Xero cihazından lazer konum bilgilerinin görüntülenmesine olanak tanır.

Paylaşma Modu: Lazer konum bilgilerini herkese açık bir şekilde paylaşmanızı veya özel olarak yayınlamanızı sağlar.

Harita

Saatiniz; topografik konturlar, yakındaki ilgilenilen coğrafi noktalar, kayak tesisi haritaları ve golf sahaları da dahil olmak üzere çeşitli türlerde Garmin harita verileri görüntüleyebilir. Ek haritalar indirmek veya depolanan haritaları yönetmek için Harita Yöneticisi ögesini kullanabilirsiniz.

Ek harita verileri satın almak ve uyumluluk bilgilerini görüntülemek için garmin.com/maps adresine gidin.

▲ simgesi, haritadaki konumunuzu gösterir. Bir varış noktasına doğru seyrederken rotanız, harita üzerinde bir çizgiyle işaretlenir.

Haritayı Görüntüleme

- 1 Haritayı açmak için bir seçenek belirleyin:
 - **START** düğmesine basın ve bir etkinlik başlatmadan haritayı görmek için **Harita** ögesini seçin.
 - Dışarı çıkın, bir GPS etkinliği (*Etkinlik Başlatma, sayfa 5*) başlatın ve harita ekranını kaydırmak için **UP** ya da **DOWN** düğmelerine basın.
- 2 Gerekirse saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 3 Haritayı kaydırmak ve yakınlaştırmak için bir seçenek belirleyin:
 - Dokunmatik ekranı kullanmak için haritaya dokununuz ve artı şeklindeki göstergeleri dokunup sürükleyerek konumlandırın. Ardından yakınlaştırmak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
 - Düğmeleri kullanmak için **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Kaydır/Yaklaştır** ögesini seçin. Daha sonra yakınlaştırmak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

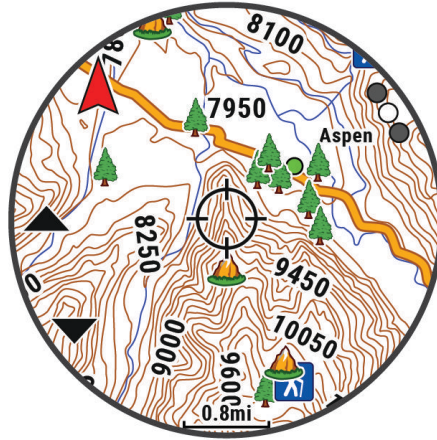
NOT: Yukarı ve aşağı kaydırma, sola ve sağa kaydırma veya yakınlaştırma arasında geçiş yapmak için **START** düğmesine basabilirsiniz.
- 4 Artı şeklindeki göstergelerle belirtilen noktayı seçmek için **START** düğmesini basılı tutun.

Haritadaki Bir Konuma Kaydetme veya Konuma Gitme

Haritada herhangi bir konum seçebilirsiniz. Konumu kaydedebilir veya konuma gidebilirsiniz.

- 1 Haritadan bir seçenek belirleyin:
 - Dokunmatik ekranı kullanmak için haritaya dokununuz ve artı şeklindeki göstergeleri dokunup sürükleyerek konumlandırın. Ardından yakınlaştırmak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
 - Düğmeleri kullanmak için **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Kaydır/Yaklaştır** ögesini seçin. Daha sonra yakınlaştırmak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

NOT: Yukarı ve aşağı kaydırma, sola ve sağa kaydırma veya yakınlaştırma arasında geçiş yapmak için **START** düğmesine basabilirsiniz.



- 2 Artı şeklindeki göstergelerdeki konumu ortalamak için haritayı kaydırın ve yakınlaştırın.
- 3 Artı şeklindeki göstergelerle belirtilen noktayı seçmek için **START** düğmesini basılı tutun.
- 4 Gerekirse yakındaki bir ilgilenilen coğrafi noktayı seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Konuma gitmek için **Git** ögesini seçin.
 - Konumu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
 - Konumla ilgili bilgileri görüntülemek için **İncele** ögesini seçin.

Çevremdekiler Özelliği ile Navigasyon

Yakındaki ilgilenilen coğrafi noktalar ve rota noktalarına gitmek için Çevremdekiler özelliğini kullanabilirsiniz.

NOT: İlgilenilen coğrafi noktalara gitmek için saatinizde yüklü olan harita verilerinde, bu noktaların bulunması gerekir.

1 Haritadan **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Çevremdekiler** ögesini seçin.

İlgilenilen coğrafi noktaları ve rota noktalarını belirten simgeler haritada görüntülenir.

3 Haritada bir bölümü vurgulamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

4 **START** düğmesine basın.

Vurgulanan harita bölümünde ilgilenilen coğrafi noktalar ve rota noktalarının bir listesi görüntülenir.

5 Bir konum seçin.

6 Bir seçenek belirleyin:

- Konuma gitmek için **Git** ögesini seçin.
- Konumu haritada görüntülemek için **Harita** ögesini seçin.
- Konumu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
- Konuyla ilgili bilgileri görüntülemek için **İncele** ögesini seçin.

Harita Ayarları

Haritanın harita uygulamasında ve veri ekranlarında nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

NOT: Gerekirse sistem ayarlarını kullanmak yerine belirli etkinlikler için harita ayarlarını özelleştirebilirsiniz (*Etkinlik Haritası Ayarları, sayfa 39*).

MENU düğmesini basılı tutun ve **Harita** ögesini seçin.

Harita Yöneticisi: İndirilen harita sürümlerini gösterir ve ek haritalar indirmenize imkan tanır (*Haritaları Yönetme, sayfa 95*).

NOT: Bu özellik tüm ürün modellerinde bulunmaz.

Harita Teması: Haritayı, etkinlik türünüz için optimize edilmiş verileri görüntüleyecek şekilde ayarlar (*Harita Temaları, sayfa 96*).

Yön Belirleme: Haritanın yönünü ayarlar. Kuzey Yukarı seçeneği, ekranın üst kısmında kuzeyi gösterir. İzlem Yukarı seçeneği, ekranın üst kısmında mevcut yolculuk yönünüzü gösterir.

Kullanıcı Konumları: Kayıtlı konumları haritada gösterir veya gizler.

Segmentler: Segmentleri haritada renkli bir çizgi olarak gösterir veya gizler.

Konturlar: Kontur çizgilerini haritada gösterir veya gizler.

İz Günlüğü: İzlem kaydını veya gittiğiniz yolu haritada renkli bir çizgi olarak gösterir veya gizler.

İz Rengi: İzlem kaydı rengini değiştirir.

Otomatik Yakınlaştırma: Haritanızın optimum kullanımı için yakınlaştırma düzeyini otomatik olarak seçer. Devre dışı bırakıldığında manuel olarak yakınlaştırmanız veya uzaklaştırmanız gerekir.

Yola Kilitlen: Haritadaki konumunuzu gösteren konum simgesini en yakın yola kilitler.

Detay: Harita üzerinde gösterilen detay düzeyini seçer. Daha fazla detay göstermek, haritanın yeniden çizilmesinin yavaşlamasına neden olabilir.

Gölgeli Rölyef: Harita topografyasının üç boyutlu görünümü için kabartma gölgelendirmeyi gösterir veya gizler.

Denizcilik: Haritayı, verileri deniz modunda görüntüleyecek şekilde ayarlar (*Denizcilik Haritası Ayarları, sayfa 96*).

Temayı Geri Yükle: Varsayılan harita teması ayarlarını veya saatten silinen temaları geri yüklemenizi sağlar.

Haritaları Yönetme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Harita > Harita Yöneticisi** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Premium haritaları indirmek ve bu cihazda Outdoor Maps+ aboneliğinizi etkinleştirmek için **Outdoor Maps+** ögesini seçin (*Outdoor Maps+ ile Harita İndirme, sayfa 95*).
 - TopoActive haritalarını indirmek için **TopoActive Haritalar** ögesini seçin (*TopoActive Haritalarını İndirme, sayfa 95*).

Outdoor Maps+ ile Harita İndirme

Cihazınıza harita indirebilmek için kablosuz bir ağa bağlanmanız gerekir (*Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 101*).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Harita > Harita Yöneticisi > Outdoor Maps+** ögesini seçin.
- 3 Gerekirse bu saat için Outdoor Maps+ aboneliğinizi etkinleştirmek üzere **START** düğmesine basın ve **Aboneliği Kontrol Et** ögesini seçin.
NOT: Abonelik satın alma hakkında bilgi edinmek için garmin.com/outdoormaps adresine gidin.
- 4 **Harita Ekleyin** seçeneğini belirleyip bir konum seçin.
Harita bölgesinin bir önizlemesi görüntülenir.
- 5 Haritadan bir veya daha fazla işlemi gerçekleştirin:
 - Farklı alanları görüntülemek için haritayı sürükleyin.
 - Haritayı yakınlaştırmak ve uzaklaştırmak için iki parmağınızı birbirine yaklaştırıp uzaklaştırın.
 - Haritayı yakınlaştırıp uzaklaştırmak için **+** ve **-** düğmelerini kullanın.
- 6 **BACK** düğmesine basın ve **✓** ögesini seçin.
- 7 **✎** ögesini seçin.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Harita adını düzenlemek için **Ad** ögesini seçin.
 - İndirilecek harita katmanlarını değiştirmek için **Katmanlar** ögesini seçin.
İPUCU: Harita katmanlarıyla ilgili ayrıntıları görüntülemek için **i** ögesini seçebilirsiniz.
 - Harita bölgesini değiştirmek için **Seçilen Alan** ögesini seçin.
- 9 Haritayı indirmek için **✓** ögesini seçin.
NOT: Saat, pilin bitmesini önlemek için harita indirme işlemi daha sonra gerçekleştirmek üzere sıraya koyar. İndirme işlemi, saati harici bir güç kaynağına bağladığınızda başlar.

TopoActive Haritalarını İndirme

Cihazınıza harita indirebilmek için kablosuz bir ağa bağlanmanız gerekir (*Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 101*).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Harita > Harita Yöneticisi > TopoActive Haritalar > Harita Ekleyin** ögesini seçin.
- 3 Bir harita seçin.
- 4 **START** düğmesine basın ve **İndir** ögesini seçin.
NOT: Saat, pilin bitmesini önlemek için harita indirme işlemi daha sonra gerçekleştirmek üzere sıraya koyar. İndirme işlemi, saati harici bir güç kaynağına bağladığınızda başlar.

Haritaları Silme

Cihazdaki kullanılabilir depolama alanını artırmak için haritaları kaldırabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Harita > Harita Yöneticisi** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **TopoActive Haritalar** ögesini seçip bir harita belirleyin, **START** düğmesine basın ve **Kaldır** seçeneğini belirleyin.
 - **Outdoor Maps+** ögesini seçip bir harita belirleyin, **START** düğmesine basın ve **Sil** seçeneğini belirleyin.

Harita Temaları

Etkinlik türünüz için optimize edilmiş verileri görüntülemek üzere harita temasını değiştirebilirsiniz.

MENU düğmesini basılı tutun ve **Harita > Harita Teması** ögelerini seçin.

Hiçbiri: Sistem harita ayarlarındaki tercihleri kullanır ve ek tema uygulanmaz.

Denizcilik: Haritayı, verileri denizcilik modunda görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Yüksek Karşıtlık: Zorlu ortamlarda görünürlüğü iyileştirmek için haritayı, verileri daha yüksek karşıtlıkla görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Koyu: Geceleri görünürlüğü iyileştirmek için haritayı, verileri koyu arka planla görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Popülerite: Haritadaki en popüler yolları veya izleri vurgular.

Resort Kayak: Haritayı, en ilgili kayak verilerini bir arada görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Havacılık: Haritayı, verileri havacılık modunda görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Denizcilik Haritası Ayarları

Haritanın denizcilik modunda nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

MENU düğmesini basılı tutun ve **Harita > Denizcilik** ögelerini seçin.

İskandil Noktası: Haritada derinlik ölçümlerini etkinleştirir.

Fener Sektörleri: Haritada fener sektörlerini gösterir ve bu sektörlerin nasıl görüneceğini yapılandırır.

Sembol Ayarı: Denizcilik modundaki harita simgelerini ayarlar. NOAA seçeneği, Ulusal Okyanus ve Atmosfer İdaresi'nin harita simgelerini görüntüler. Uluslararası seçeneği, Uluslararası Fener Otoriteleri Birliği'nin harita simgelerini görüntüler.

Harita Verilerini Gösterme ve Gizleme

Cihazınızda birden fazla harita yüklüyse haritada gösterilecek harita verilerini seçebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Harita** ögesini seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 Harita ayarlarını seçin.
- 5 **Harita > Haritaları Yapılandırma** ögesini seçin.
- 6 Harita verilerini gösteren veya gizleyen geçiş anahtarını etkinleştirmek için bir harita seçin.

Müzik

NOT: fēnix saatiniz için üç farklı müzik oynatma seçeneği vardır.

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

fēnix saatinize bilgisayarınızdan veya bir üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilirsiniz; böylece telefonunuz yakında olmadığı zaman da müzik dinleyebilirsiniz. Saatinizde depolanmış ses içeriklerini dinlemek için Bluetooth kulaklıkları bağlayabilirsiniz.

Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma

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

Bazı üçüncü taraf müzik sağlayıcı seçenekleri saatinizde zaten yüklü.

Daha fazla seçenek için telefonunuza Connect IQ uygulamasını indirebilirsiniz (*Connect IQ Özelliklerini İndirme, sayfa 103*).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Connect IQ™ Store** ögesini seçin.
- 3 Üçüncü taraf bir müzik sağlayıcısı yüklemek için ekrandaki talimatları izleyin.
- 4 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** düğmesini basılı tutun.
- 5 Müzik sağlayıcıyı seçin.
NOT: Başka bir sağlayıcı seçmek istiyorsanız MENU ögesini basılı tutun, Müzik Sağlayıcıları ögesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme

Üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilmeniz için öncelikle bir Wi-Fi ağına bağlanmanız gerekir (*Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 101*).

- 1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** ögesini basılı tutun.
- 2 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 3 **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçin.
- 4 Bağlı bir sağlayıcı seçin veya Connect IQ mağazasından bir müzik sağlayıcı eklemek için **Sağlayıcı Ekle** ögesini seçin.
- 5 Saate indirmek üzere bir parça listesi veya diğer öğeleri seçin.
- 6 Gerekirse hizmet ile eşitleme istenene kadar **BACK** simgesine basın.
NOT: Ses içeriği indirme işlemi pili tüketebilir. Pilin azsa saati harici bir güç kaynağına bağlamanız istenebilir.


Kişisel Ses İçeriği İndirme

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

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









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

Müzik Dinleme

- 1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** düğmesini basılı tutun.
- 2 Gerekirse Bluetooth kulaklıklarınızı bağlayın (*Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 98*).
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçip bir seçenek belirleyin.
 - Bilgisayarınızdan saate indirilen müzikleri dinlemek için **Müziğim** (*Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 97*).
 - Telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol etmek için **Telefonu Kontrol Et** ögesini seçin.
 - Üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik dinlemek için sağlayıcının adını seçin veya bir çalma listesi belirleyin.
- 5  ögesini seçin.

Müzik Çalma Kontrolleri

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

	Daha fazla müzik çalma kontrolü görüntülemek için seçin.
	Seçili kaynağın ses dosyalarına ve parça listelerine göz atmak için seçin.
	Ses düzeyini ayarlamak için seçin.
	Geçerli ses dosyasını oynatmak ve duraklatmak için seçin.
	Parça listesinde bir sonraki ses dosyasına atlamak için seçin. 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.

Bluetooth Kulaklığını Bağlama

fēnix saatinize yüklenmiş olan müziği dinlemek için Bluetooth kulaklıklarınızı bağlamanız gerekir.

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

Ses Modunu Değiştirme

Müzik çalma modunu stereodan monoya değiştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Müzik > Ses** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Bağlantı

Bağlantı özellikleri, saatinizi uyumlu telefonunuzla eşleştirdiğinizde kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 99](#)). Saatinizi bir Wi-Fi ağına bağladığınızda ek özellikler kullanılabilir hale gelir ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 101](#)).

Telefon Bağlantısı Özellikleri

Garmin Connect uygulamasını kullanarak eşleştirdiğinizde fēnix saatinizin telefon bağlantısı özellikleri kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 99](#)).

- Garmin Connect uygulaması ve Connect IQ uygulamasından uygulama özellikleri ve daha fazlası ([Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları, sayfa 101](#))
- Görünümler ([Görünümler, sayfa 52](#))
- Kontroller menüsü özellikleri ([Kontroller, sayfa 74](#))
- Güvenlik ve izleme özellikleri ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 107](#))
- Bildirimler gibi telefon etkileşimleri ([Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 99](#))

Telefonunuzu Eşleştirme

Saatinizin bağlantılı özelliklerini kullanabilmek için telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect uygulaması üzerinden eşleştirme yapmanız gerekir.

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

Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmeniz için önce saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 99](#)).


- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Bağlantı > Telefon > Akıllı Bildirimler > Durum > Açık** ögesini seçin.
- 3 **Etkinlik Sırasında** veya **Genel Kullanım** ögesini seçin.
- 4 Bir bildirim türü seçin.
- 5 Durum, ton ve titreşim tercihlerini seçin.
- 6 **BACK** düğmesine basın.
- 7 Gizlilik ve zaman aşımı tercihlerini seçin.
- 8 **BACK** düğmesine basın.
- 9 Metin mesajı yanıtlarınıza imza eklemek için **İmza** ögesini seçin.

Bildirimleri Görüntüleme

- 1 Bildirim görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 Bir bildirim seçin.
- 4 Daha fazla seçenek için **START** düğmesine basın.
- 5 Önceki ekrana geri dönmek için **BACK** düğmesine basın.

Gelen Telefon Araması Alma

Bağlı telefonunuza bir arama yapıldığında fēnix saat, arayan kişinin ismini veya telefon numarasını görüntüler.

- Aramayı kabul etmek için  simgesini seçin.

NOT: Arayan kişiyle konuşmak için bağlı telefonunuzu kullanmanız gerekir.

- Aramayı reddetmek için  simgesini seçin.

- Aramayı reddetmek ve anında bir kısa mesaj ile yanıt vermek için **Yanıtla** seçeneğini belirleyin ve listeden bir mesaj seçin.

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

Bir Kısa Mesajı Cevaplama

NOT: Bu özellik yalnızca uyumlu Android telefonlarda kullanılabilir.

Saatinize bir kısa mesaj bildirim geldiğinde mesajlar listesinden seçim yaparak bir hızlı yanıt gönderebilirsiniz. Mesajları Garmin Connect uygulamasında özelleştirebilirsiniz.

NOT: Bu özellik, telefonunuzu kullanarak kısa mesajlar gönderir. Operatörünüzün normal kısa mesaj sınırları, ücretleri ve tarifeleri geçerli olabilir. Kısa mesaj sınırlarına ve ücretlerine ilişkin daha fazla bilgi için mobil operatörünüz ile iletişime geçin.

- 1 Bildirim görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 **START** düğmesine basın ve bir metin mesajı bildirimini seçin.
- 3 **START** düğmesine basın.
- 4 **Yanıtla** ögesini seçin.
- 5 Listedeki bir mesajı seçin.

Telefonunuz seçilen mesajı bir SMS kısa mesajı olarak gönderir.

Bildirimleri Yönetme

fēnix saatinizde görünen bildirimleri, uyumlu telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.


Bir seçenek belirleyin:

- Bir iPhone® saat kullanıyorsanız saatte gösterilecek öğeleri seçmek için iOS® bildirim ayarlarına gidin.
- Bir Android telefon kullanıyorsanız Garmin Connect uygulamasında **••• > Ayarlar > Bildirimler** ögesini seçin.

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 77*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** simgesini basılı tutun.
- 2 fēnix saatinizdeki Bluetooth telefon bağlantısını kapatmak için  simgesini seçin.

Telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisini kapatmak için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna başvurun.

Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma

fēnix saati, eşleştirilen telefonunuz Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında ve bağlantı kesildiğinde sizi uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

NOT: Telefon bağlantısı uyarıları varsayılan olarak kapalıdır.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Bağlantı > Telefon > Uyarılar** öğelerini seçin.

Etkinlik Sırasında Sesli İstem Oynatma

fēnix saatinizin koşu ve diğer etkinlikler sırasında motive edici durum duyuruları oynatmasını sağlayabilirsiniz. Sesli istemler, varsa bağlı Bluetooth kulaklığınızda oynatılır. Aksi takdirde, sesli istemler Garmin Connect uygulaması aracılığıyla eşleştirilmiş telefonunuzda oynatılır. Sesli istem sırasında saat veya telefon, duyuruyu oynatmak için birincil sesin düzeyini düşürür.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

1 **MENU** öğesini basılı tutun.

2 **Sesli Uyarılar** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Her tur için istem duymak istiyorsanız **Tur Uyarısı** öğesini seçin.
- İstemleri tempo ve hız bilgilerinizle özelleştirmek için **Pace/Hız Uyarısı** öğesini seçin.
- İstemleri kalp hızı bilgilerinizle özelleştirmek için **Kalp Hızı Uyarısı** öğesini seçin.
- İstemleri güç verileriyle özelleştirmek için **Güç Uyarısı** öğesini seçin.
- Auto Pause özelliği de dahil olmak üzere süreölçeri başlattığınızda ve durduğunuzda istem duymak için **Süreölçer Etkinlikleri** öğesini seçin.
- Antrenman uyarılarının sesli istem olarak oynatılması için **Antrenman Uyarıları** öğesini seçin.
- Etkinlik uyarılarını sesli istemler olarak almak için **Etkinlik Uyarıları** öğesini seçin ([Etkinlik Uyarıları, sayfa 37](#)).
- Bir sesli uyarı veya komut isteminden hemen önce bir ses duymak için **Sesli Tonlar** öğesini seçin.
- Sesli istemlerin dilini veya lehçesini değiştirmek için **Lehçe** öğesini seçin.
- İstemlerin sesini erkek veya kadın olarak değiştirmek için **Ses** öğesini seçin.

Wi-Fi Bağlantı Özellikleri

Wi-Fi bağlantısı tüm modellerde mevcut değildir. Wi-Fi bağlantısı olmayan modellerde, bu özelliklerden bazılarına erişmek için Garmin Connect uygulamasına veya Garmin Express uygulamasına bağlanabilirsiniz.

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.

Rota güncellemeleri: Golf sahası güncellemelerini indirip yüklemenizi sağlar.

Harita indirme: Haritaları indirip yüklemenizi sağlar.

Yazılım güncellemeleri: En yeni yazılımı indirip yükleyebilirsiniz.

Egzersizler ve antrenman planları: Garmin Connect sitesinde 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 bağlanabilmeniz için saatinizi telefonunuzdaki Garmin Express uygulamasına veya bilgisayarınızdaki Garmin Express uygulamasına bağlamanız gerekir.

1 **MENU** öğesini basılı tutun.

2 **Bağlantı > Wi-Fi > Ağlarım > Ağ Ekle** öğesini seçin.

Saat, yakındaki Wi-Fi ağlarının listesini gösterir.

3 Bir ağ seçin.

4 Gerekirse ağ parolasını girin.

Saat ağa bağlanır ve ağ, kayıtlı ağlar listesine eklenir. Saat, kapsama alanında olduğunda bu ağa otomatik olarak yeniden bağlanır.

Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları

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

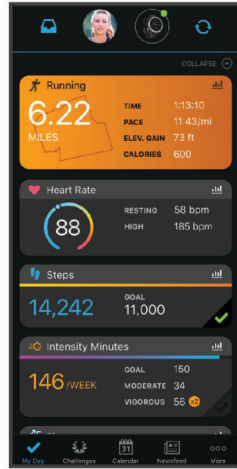
Garmin Connect

Garmin Connect kullanan arkadaşlarınızla bağlantı kurabilirsiniz. Garmin Connect, izlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşu, yürüyüş, sürüş, yüzme, doğa yürüyüşü, triatlon ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinlikleri kaydedin. Ücretsiz bir hesap açmak için uygulamayı telefonunuzdaki uygulama mağazasından (garmin.com/connectapp) indirebilir veya connect.garmin.com adresine gidebilirsiniz.

Etkinliklerinizi saklayın: Etkinliğinizi tamamladıktan ve saatinize kaydettikten sonra bu etkinliği Garmin Connect hesabınıza yükleyebilir ve dilediğiniz kadar uzun süreyle saklayabilirsiniz.

Verilerinizi analiz edin: Süre, mesafe, irtifa, kalp hızı, yakılan kalori, tempo, koşu dinamikleri, üstten harita görünümü, tempo ve hız çizelgeleri ile özelleştirilebilir raporlar da dahil olmak üzere etkinliğinizle ilgili daha ayrıntılı bilgiler görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Bazı veriler için kalp hızı monitörü gibi isteğe bağlı bir aksesuar gerekir.



Antrenmanınızı planlayın: Bir kondisyon hedefi seçebilir ve gün gün antrenman planlarından birini yükleyebilirsiniz.

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

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

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

Garmin Connect Uygulamasını Kullanma

Saatinizi telefonunuzla eşleştirdikten sonra ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 99](#)) 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 99](#)).

Saatini Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 102](#)).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak saatinize gönderir.

Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

Garmin Express uygulaması, saatinizi Garmin Connect hesabınıza bir bilgisayar kullanarak bağlar. Garmin Express uygulamasını, etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek ve antrenmanlar veya antrenman planları gibi verileri Garmin Connect web sitesinden saatinize göndermek için kullanabilirsiniz. Saatinize müzik de ekleyebilirsiniz (*Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 97*). Ayrıca yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ uygulamalarını yönetebilirsiniz.

- 1 USB kablosu kullanarak saatinizi 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.
NOT: Cihazınızı Wi-Fi bağlantısıyla kurduysanız Garmin Connect, Wi-Fi kullanarak bağlandığında mevcut yazılım güncellemelerini cihazınıza otomatik olarak indirebilir.

Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme

NOT: Kontroller menüsüne seçeneğe ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 77*).

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

Connect IQ Özellikleri

Saatinizdeki veya telefonunuzdaki Connect IQ mağazasını kullanarak saatinize Connect IQ uygulamaları, veri alanları, görünüm, müzik sağlayıcılar ve saat görünümleri ekleyebilirsiniz (garmin.com/connectiqapp).

Saat Yüzleri: Saat görünümünü özelleştirin.

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

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

Müzik: Saatinize müzik sağlayıcılar ekleyin.

Connect IQ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce fēnix saatinizi akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 99*).

- 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 Explore™

Garmin Explore web sitesi ve uygulama; rotalar, rota noktaları ve koleksiyonlar oluşturmanızı, geziler planlamayı ve bulut depolama alanı kullanmanızı sağlar. Hem çevrimiçi hem çevrimdışı gelişmiş planlama özelliğiyle verileri uyumlu Garmin cihazınızla paylaşıp senkronize edebilirsiniz. Çevrimdışı erişim için haritaları indirmek üzere uygulamayı kullanabilir ve daha sonra hücresel hizmetinizi kullanmadan istediğiniz yere gidebilirsiniz.

Garmin Explore uygulamasını telefonunuzdaki (garmin.com/exploreapp) uygulama mağazasından indirebilir veya explore.garmin.com adresine gidebilirsiniz.

Garmin Golf Uygulaması

Garmin Golf uygulaması sayesinde ayrıntılı istatistikleri ve vuruş analizlerini görüntülemek için skor kartlarını fēnix cihazınızdan yükleyebilirsiniz. Golfçüler Garmin Golf uygulamasını kullanarak farklı sahalarda birbirleriyle yarışabilirler. 43.000'den fazla kursta herkesin katılabileceği liderlik tabloları bulunmaktadır. Bir turnuva etkinliği oluşturabilir ve yarışmak için oyuncuları davet edebilirsiniz. Garmin Golf üyeliği ile yeşil kontur verilerini telefonunuzda ve fēnix cihazınızda görüntüleyebilirsiniz.

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

Kullanıcı Profili

Kullanıcı profilinizi saatinizden veya Garmin Connect uygulamasından güncelleyebilirsiniz.

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Cinsiyet, doğum tarihi, boy, kilo, bilek, kalp hızı bölgesi, güç bölgesi ve Kritik Yüzme Hızı (CSS) ayarlarınızı güncelleyebilirsiniz. Saat, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Cinsiyet Ayarları

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

Profil ve Gizlilik: Genel profilinizdeki verileri özelleştirmenizi sağlar.

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

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

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

NOT: En doğru fitness yaşı ölçümü için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 104*).

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

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

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

Fitness Hedefleri

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

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

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 106](#)) kullanabilirsiniz.

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

Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama

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

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Kalp Hızı** ögesini seçin.

3 **Maksimum Kalp Atış Hızı** ögesini seçin ve maksimum kalp hızınızı girin.

Etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz ([Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 107](#)).

4 **Laktat Eşiği Kalp Hızı Yüzdesi** ögesini seçin ve laktat eşiği kalp hızınızı girin.

Laktat eşiğinizi tahmin etmek için rehberlik testi gerçekleştirebilirsiniz ([Laktat Eşiği, sayfa 63](#)). Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz ([Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 107](#)).

5 **Dinlenme Nabızı > Özel Değerleri Ayarla** ögesini seçin ve dinlenme durumundaki kalp hızınızı girin.

Saatiniz tarafından ölçülen dinlenme durumunda ortalama kalp hızını kullanabilir ya da özel bir dinlenme durumunda kalp hızı belirleyebilirsiniz.

6 **Bölgeler > Cinsi** ögesini seçin.

7 Bir seçenek belirleyin:

- Bölgeleri maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% Maksimum Kalp Atış Hızı** ögesini seçin.
- Bölgeleri kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen oran) olarak görüntülemek için **% Kalp Atış Hızı** ögesini seçin.
- Bölgeleri laktat eşiği kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **Laktat Eşiği Kalp Hızı %** ögesini seçin.

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

9 Ayrı kalp hızı bölgeleri eklemek için **Spor Kalp Hızı** ögesini seçin ve bir spor profili seçin (isteğe bağlı).

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

Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme

Varsayılan ayarlar, saatinizin maksimum kalp hızınızı algılamasını ve kalp hızı bölgelerinizi maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak ayarlamasını sağlar.

- Kullanıcı profil ayarlarınızın doğru olduğunu onaylayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 104*).
- Genellikle bilekten veya göğüsten kalp hızı ölçme monitörünüzle birlikte koşun.
- Garmin Connect hesabınızda mevcut olan kalp hızı antrenman planlarından birkaçını deneyin.
- Garmin Connect hesabınızı kullanarak kalp hızı trendlerinizi ve bölgelerdeki süreyi görüntüleyin.

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

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

Güç Bölgelerinizi Ayarlama

Güç bölgeleri değerleri; cinsiyet, kilo ve ortalama beceriye göre varsayılan değerlerdir ve kişisel becerilerinizle eşleşmeyebilir. İşlevsel eşik gücü (FTP) ya da eşik gücü (TP) değerini biliyorsanız bu değeri girerek yazılımın güç bölgelerini otomatik olarak hesaplamasını sağlayabilirsiniz. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Güç** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **Cinsi** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Bölgeleri vat cinsinden görüntülemek ve düzenlemek için **Watt** ögesini seçin.
 - Bölgeleri işlevsel eşik gücünüzün yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% FTP** veya **% Eşik Gücü** ögesini seçin.
- 6 **FTP** veya **Eşik Gücü** ögesini seçin ve değerini girin.

Etkinlik sırasında eşik gücünüzü otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz (*Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 107*).
- 7 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 8 Gerekirse **Minimum** ögesini seçerek minimum güç değerini girin.

Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama

Otomatik Algılama özelliği varsayılan olarak açıktır. Saat, etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı ve laktat eşiğini otomatik olarak algılayabilir. Saat, uyumlu bir güç ölçerle eşleştirildiğinde, etkinlik sırasında işlevsel eşik gücünüzü (FTP) otomatik olarak algılayabilir.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Otomatik Algılama** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Güvenlik ve takip özelliklerini kullanmak için fēnix saati Bluetooth teknolojisini kullanarak Garmin Connect uygulamasına bağlamanız gerekir. Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

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

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

Kaza algılama: fēnix saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında acil durum kişilerinize otomatik bir mesaj, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumu gönderir.

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

Live Event Sharing: Bir etkinlik sırasında arkadaşlarınıza ve ailenize mesajlar gönderip gerçek zamanlı güncellemeler sağlamanıza olanak tanır.

NOT: Bu özellik, yalnızca saatiniz uyumlu bir Android telefona bağlıysa kullanılabilir.

GroupTrack: LiveTrack kullanan bağlantılarınızı doğrudan ekranda ve gerçek zamanlı olarak izlemenizi sağlar.

Acil Durum Kişileri Ekleme

Acil durum kişisi telefon numaraları, güvenlik ve izleme özellikleri için kullanılır.

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

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

Kişi Ekleme

Garmin Connect uygulamasına en fazla 50 kişi ekleyebilirsiniz. Kişi e-postaları LiveTrack özelliğiyle kullanılabilir. Bu kişilerden üçü acil durum kişileri olarak kullanılabilir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 107](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Kişiler** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişileri ekledikten sonra, değişiklikleri fēnix cihazınıza uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 102](#)).

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

⚠ DİKKAT

Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilen ek bir özelliktir. Kaza algılamaya acil durum yardımı almak için birincil yöntem olarak güvenilmemelidir. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamamız gerekir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 107*). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güvenlik ve İzleme > Kaza Algılama** ögesini seçin.
- 3 Bir GPS etkinliği seçin.

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

Telefonunuz bağlıyken fēnix saatiniz tarafından bir kaza algılandığında Garmin Connect uygulaması, acil durum kişilerinize adınızı ve GPS konumunuzu (kullanılabilirse) içeren otomatik bir metin mesajı ve e-posta gönderir. 15 saniye geçtikten sonra cihazınızda ve eşleştirilen telefonda kişilerinizin bilgilendirileceğini belirten bir mesaj görünür. Yardıma ihtiyacınız yoksa otomatik acil durum mesajını iptal edebilirsiniz.

Yardım İsteme

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Yardım istemek için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 107*). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 Üç titreşim hissettiğinizde yardım özelliğini etkinleştirmek için düğmeyi serbest bırakın.
Geri sayım ekranı görüntülenir.
İPUCU: Mesajı iptal etmek için geri sayım tamamlanmadan önce **İptal** ögesini seçebilirsiniz.

GroupTrack Oturumu Başlatma

DUYURU

Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır.

Bir GroupTrack oturumu başlatabilmek için önce saatinizi uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 99](#)).

Bu talimatlar, fēnix saatlerle GroupTrack oturumu başlatmaya yöneliktir. Bağlantılarınızda diğer uyumlu cihazlar varsa bu cihazları haritada görebilirsiniz. Diğer cihazlar, haritada GroupTrack sürücülerini görüntüleyemeyebilir.

- 1 fēnix saatinde harita ekranında görüntüleme bağlantılarını etkinleştirmek için **MENU** ögesini basılı tutun ve **Güvenlik ve İzleme > GroupTrack > Hrt'da Göster** ögesini seçin.
- 2 Garmin Connect uygulamasında **••• > Güvenlik ve İzleme > LiveTrack > ⋮ > Ayarlar > GroupTrack** ögesini seçin.
- 3 **Tüm Bağlantılar** veya **Sadece Davetliler** ögesini ve ardından bağlantılarınızı seçin.
- 4 **LiveTrack'i Başlat** ögesini seçin.
- 5 Saatte bir dış mekan etkinliği başlatın.
- 6 Bağlantılarınızı görüntülemek için haritaya gidin.

İPUCU: Haritada **MENU** ögesini basılı tutun ve **Yakındaki Bağlantılar** ögesini seçerek GroupTrack oturumundaki diğer bağlantıların mesafe, yön ve tempo veya hız bilgilerini görüntüleyin.

GroupTrack Oturumlarına Yönelik İpuçları

GroupTrack özelliği, LiveTrack ögesini doğrudan ekran üzerinden kullanarak grubunuzdaki diğer bağlantıları takip edebilmeyi sağlar. Grubun tüm üyeleri, Garmin Connect hesabınızdaki bağlantılarınız olmalıdır.

- GPS kullanarak dışarıdaki etkinliğinizi başlatın.
- Bluetooth teknolojisini kullanarak fēnix cihazınızı telefonunuzla eşleştirin.
- Garmin Connect uygulamasında, GroupTrack oturumunuz için bağlantılar listesini güncellemek üzere **••• > Bağlantılar** ögesini seçin.
- Tüm bağlantılarınızın telefonlarıyla eşleştirildiğinden emin olun ve Garmin Connect uygulamasında bir LiveTrack oturumu başlatın.
- Tüm bağlantılarınızın aralık kapsamında (40 km veya 25 mil) olduğundan emin olun.
- GroupTrack oturumu sırasında bağlantılarınızı görüntülemek için haritaya gidin ([Etkinliğe Harita Ekleme, sayfa 34](#)).

GroupTrack Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Güvenlik ve İzleme > GroupTrack** öğelerini seçin.

Hrt'da Göster: GroupTrack oturumu sırasında harita ekranında bağlantıları görüntülemenize olanak tanır.

Etkinlik Türleri: GroupTrack oturumu sırasında harita ekranında hangi etkinlik türlerinin görüntüleneceğini seçmenizi sağlar.

Sağlık ve Zindelik Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sağlık & Zindelik** öğelerini seçin.

Kalp Hızı: Bilekten kalp hızı ölçme monitörü ayarlarını özelleştirebilmenizi sağlar (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 81*).

Nabız Oksimetresi Modu: Nabız oksimetresi modunu seçmenize olanak verir (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 83*).

Günlük Özet: Uyku pencerenizi başlatmadan birkaç saat önce görüntülenen Body Battery günlük özeti etkinleştirir. Günlük özet, günlük stres ve etkinlik geçmişinizin Body Battery seviyenizi nasıl etkilediğine dair bilgiler sağlar (*Body Battery, sayfa 56*).

Stres Uyarıları: Stresli dönemler Body Battery seviyenizi düşürdüğünde sizi uyarır.

Dinlenme Uyarıları: Dinlendirici bir dönem geçirdikten sonra ve bu dönemin Body Battery değeriniz üzerindeki etkisi konusunda sizi uyarır.

Hareket Uyarısı: Hareket Uyarısı özelliğini etkinleştirir veya devre dışı bırakır (*Hareket Uyarısını Kullanma, sayfa 110*).

Hedef Uyarıları: Hedef uyarılarını açıp kapatmanızı veya bu uyarıları yalnızca etkinlikler sırasında kapatmanızı sağlar. Hedef uyarıları; günlük adım hedefiniz, günlük kat çıkma hedefiniz ve haftalık yoğun olduğunuz dakikalar hedefiniz için görüntülenir.

Move IQ: Move IQ® etkinliklerini açmanızı ve kapatmanızı sağlar. Hareketleriniz benzer egzersiz düzenleriyle eşleştiği zaman Move IQ özelliği, etkinliği otomatik olarak algılar ve zaman çizelgenizde görüntüler. Move IQ etkinlikleri, etkinlik türünü ve süresini görüntüler ancak bunlar etkinlik listenizde veya haber akışınızda görüntülenmez. Daha fazla ayrıntı ve doğruluk için cihazınızda süreli bir etkinlik kaydedebilirsiniz.

Otomatik Hedef

Cihazınız, önceki etkinlik düzeylerinize göre otomatik olarak günlük adım hedefi oluşturur. Siz gün içinde hareket ettikçe cihaz, günlük hedefinize ulaşma doğrultusundaki ilerlemenizi gösterir.

Otomatik hedef oluşturma özelliğini kullanmak istemiyorsanız Garmin Connect hesabınızdan kişiselleştirilmiş bir adım hedefi ayarlayabilirsiniz.

Hareket Uyarısını Kullanma

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saat hareketsizlik sonrasında Hareket Et! uyarısı ve hareket çubuğu görüntülenir. Hareketsiz kaldığınız her 15 dakika için ek bir segment görüntülenir. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 119*).

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

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

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

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

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

fēnix 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.

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect uygulamasından veya saatinizin kullanıcı profili ayarlarından ayarlayabilirsiniz (*Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 121*). 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 52*). Kısa uyku bilgileri uyku istatistiklerinize eklenir ve toparlanmanızı da etkileyebilir. Ayrıntılı uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz (*Kontroller, sayfa 74*).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Saatinizi uyurken takın.
- 2 Uyku izleme verilerinizi Garmin Connect sitesine yükleyin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 102*).
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.
Bir önceki geceye ait uyku bilgilerinizi fēnix saatinizde görebilirsiniz (*Görünümler, sayfa 52*).

Navigasyon

Kayıtlı Konumlarınızı Görüntüleme ve Düzenleme

İPUCU: Kontroller menüsünden bir konum kaydedebilirsiniz (*Kontroller, sayfa 74*).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Navigasyon > Kayıtlı Konumlar** ögesini seçin.
- 3 Kayıtlı bir konum seçin.
- 4 Konum ayrıntılarını görüntülemek veya düzenlemek için bir seçenek belirleyin.

Çift Izgara Konumu Kaydetme

Daha sonra aynı konuma geri dönmek için çift ızgara koordinatlarını kullanarak geçerli konumunuzu kaydedebilirsiniz.

- 1 **Çift Izgara** özelliği için bir düğmeyi veya düğme kombinasyonunu özelleştirin (*Kısayol Tuşlarını Özelleştirme, sayfa 121*).
- 2 Çift ızgara konumu kaydetmek için özelleştirdiğiniz düğmeyi veya düğme kombinasyonunu basılı tutun.
- 3 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Konumu kaydetmek için **START** düğmesine basın.
- 5 Gerekirse konum ayrıntılarını düzenlemek için **DOWN** düğmesine basın.

Referans Noktası Belirleme

Yönü ve bir konuma veya kerterize olan mesafeyi sağlamak için bir referans noktası belirleyebilirsiniz.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
İPUCU: Etkinlik kaydederken bir referans noktası belirleyebilirsiniz.
 - Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Referans Noktası** ögesini seçin.
- 3 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 **START** düğmesine basın ve **Nokta Ekle** ögesini seçin.
- 5 Navigasyon için referans noktası olarak kullanmak üzere bir konum veya kerteriz seçin.
Pusula oku ve hedefinize olan mesafe görünür.
- 6 Saatin üst kısmını gittiğiniz yöne doğru tutun.
Pusula, yönünüzden saptığınızda hangi tarafa saptığınızı ve sapma derecesini gösterir.
- 7 Gerekirse **START** düğmesine basın ve farklı bir referans noktası belirlemek için **Değişim Noktası** ögesini seçin.

Variş Noktasına Gitme

Bir variş noktasına gitmek veya bir rota izlemek için cihazınızı kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon** ögesini seçin.
- 5 Bir kategori seçin.
- 6 Bir variş noktası seçmek için ekrandaki komutları yanıtlayın.
- 7 **Git** ögesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 8 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

İlgilenilen Coğrafi Noktalara Gitme

Saatinizde yüklü olan harita verileri, ilgilenilen coğrafi noktalar içeriyorsa bunlara gidebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Kategoriler** ögesini ve ardından bir kategori seçin.
Mevcut konumuzun yakınındaki ilgilenilen coğrafi noktaların listesi görüntülenir.
- 5 Gerekirse bir seçim yapın:
 - Farklı bir konuma yakın olan noktaları aramak için **Yakındakileri Ara** ögesini seçin ve ardından bir konum belirleyin.
 - İlgilenilen coğrafi noktayı ada göre aramak için **Yazarak Ara** ögesini seçin ve bir ad girin.
 - Yakınlardaki ilgilenilen coğrafi noktaları aramak için **Çevremdekiler** ögesini seçin ([Çevremdekiler Özelliği ile Navigasyon, sayfa 94](#)).
- 6 Arama sonuçlarından ilgilenilen coğrafi nokta seçin.
- 7 **Git** ögesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 8 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

Kaydedilmiş Etkinliğin Başlangıç Noktasına Gitme

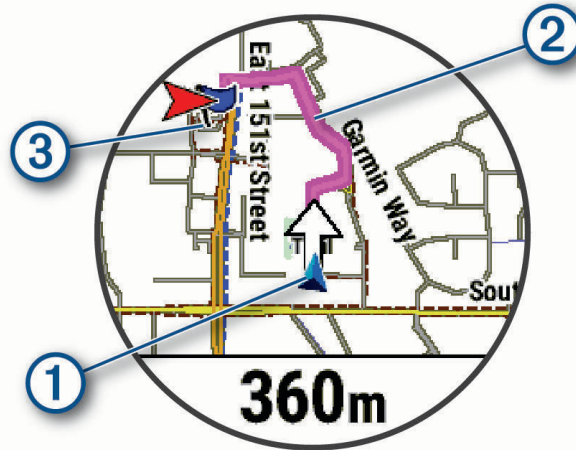
Kaydedilmiş bir etkinliğin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek veya gittiğiniz yoldan dönebilirsiniz. Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
 - 2 Bir etkinlik seçin.
 - 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
 - 4 **Navigasyon > Etkinlikler** ögesini seçin.
 - 5 Bir etkinlik seçin.
 - 6 **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **TracBack** ögesini seçin.
 - Desteklenen haritanız yoksa veya doğrudan rota kullanıyorsanız etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek dönmek için **Navigasyon** ögesini seçin.
 - Doğrudan rota kullanmıyorsanız etkinliğinizin başlangıç noktasına ayrıntılı yön tarifiyle dönmek için **Navigasyon** ögesini seçin.
- Adım adım yön tarifleri, desteklenen bir haritaya sahipseniz veya doğrudan rota tespiti kullanıyorsanız son kaydedilen etkinliğinizin başlangıç noktasına gitmenize yardımcı olur. Doğrudan rota tespitini kullanmıyorsanız haritada geçerli konumunuzdan son kaydedilen etkinliğin başlangıç noktasına kadar bir çizgi görünür.
- NOT:** Cihazın zaman aşımına uğrayarak saat moduna geçmesini önlemek için süreölçeri başlatabilirsiniz.
- 7 Pusulayı görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
Ok, başlangıç noktanızı gösterir.

Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç Noktanıza Dönme

Mevcut etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek veya gittiğiniz yoldan dönebilirsiniz. Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.

- 1 Etkinlik sırasında **STOP** düğmesine basın.
- 2 **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **TracBack** ögesini seçin.
 - Desteklenen haritanız yoksa veya doğrudan rota kullanıyorsanız etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek dönmek için **Navigasyon** ögesini seçin.
 - Doğrudan rota kullanmıyorsanız etkinliğinizin başlangıç noktasına ayrıntılı yön tarifiyle dönmek için **Navigasyon** ögesini seçin.



Mevcut konumunuz ①, izleyeceğiniz yol ② ve varış noktanız ③ haritada görünür.

Rota İçin Yön Tariflerini Görüntüleme

Rotanız için adım adım yn tariflerinin listesini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Bir rotada ilerlerken **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Adım Adım** seçeneğini belirleyin.
Adım adım yn tariflerinin listesi görüntülenir.
- 3 Ek yn tariflerini görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

Gr ve Git ile Navigasyon

Cihazı su kulesi gibi uzaktaki bir nesneye doğru tutabilir, yönü kilitleyebilir ve nesneye doğru gidebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** oğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** oğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Gr ve Git** oğelerini seçin.
- 5 Saatin st kısmını bir nesneye doğru tutun ve **START** düğmesine basın.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 6 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

Denize Adam Düştü Konumunu İşaretleme ve Konuma Navigasyon Başlatma

Denize adam düştü (MOB) konumu kaydedebilir ve otomatik olarak bu konuma navigasyon başlatabilirsiniz.

İPUCU: MOB işlevine erişmek için tuşları basılı tutma işlevini zelleştirebilirsiniz (*Kısayol Tuşlarını zelleştirme, sayfa 121*).

- 1 Saat görünümünde **START** oğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** oğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Son MOB** oğelerini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.

Navigasyonu Durdurma

- 1 Bir etkinlik sırasında **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyonu Durdur** oğesini seçin.

Rotalar

UYARI

Bu zellik, kullanıcıların diğer kullanıcılar tarafından oluşturulan rotaları indirmesine olanak tanır. Garmin, nc taraflarca oluşturulan rotaların güvenliliği, tutarlılığı, güvenilirliği, bütünlüğü veya dakikliği hakkında hiçbir taahhütte bulunmaz. nc taraflarca oluşturulan rotaları kullanmanın veya bu rotalara güvenmenin riski size aittir.

Garmin Connect hesabınızdan cihazınıza etap gönderebilirsiniz. Etap cihazınıza kaydedildikten sonra etabı cihazınızda görüntüleyebilirsiniz.

Kayıtlı bir etabı, iyi bir rota olduğu için izleyebilirsiniz. Örneğin, işe bisikletle gidip gelebileceğiniz bir rotayı kaydedip izleyebilirsiniz.

Kayıtlı bir etabı, önceden belirlenmiş performans hedeflerini yakalamak ya da açmak için de izleyebilirsiniz. Örneğin, orijinal etap 30 dakikada tamamlandıysa bir Virtual Partner ile yarışıp etabı 30 dakikadan kısa sürede tamamlamayı deneyebilirsiniz.

Cihazınızda Rota Oluşturma ve İzleme

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar > Yeni Oluştur** öğesini seçin.
- 5 Rota için bir ad girin ve ✓ öğesini seçin.
- 6 **Konum Ekle** öğesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin.
- 8 Gerekirse 6. ve 7. adımları tekrarlayın.
- 9 **Bitti > Rota Oluştur** öğesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 10 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

Gidiş Dönüş Rotası Oluşturma

Cihaz, belirtilen mesafe ve navigasyon yönüne bağlı olarak bir gidiş dönüş rotası oluşturabilir.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Koşu** veya **Bisiklet** öğesini seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Gidiş Dönüş Rotası** öğesini seçin.
- 5 Toplam rota mesafesini girin.
- 6 Gidilecek yönü seçin.
Cihaz en fazla üç rota oluşturur. **DOWN** düğmesine basarak rotaları görüntüleyebilirsiniz.
- 7 Bir rota seçmek için **START** düğmesine basın.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Navigasyona başlamak için **Git** öğesini seçin.
 - Rotayı haritada görüntülemek ve haritayı kaydırıp yakınlaştırmak için **Harita** öğesini seçin.
 - Rotadaki dönüşlerin listesini görüntülemek için **Adım Adım** öğesini seçin.
 - Rotanın irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** öğesini seçin.
 - Rotayı kaydetmek için **Kaydet** öğesini seçin.
 - Rotadaki yükselmelerin listesini görüntülemek için **Tırmanmaları Gör** öğesini seçin.


Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma

Garmin Connect uygulamasında rota oluşturabilmek için Garmin Connect hesabınız olmalıdır ([Garmin Connect, sayfa 102](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Rotalar > Rota Oluştur** öğesini seçin.
- 3 Bir rota türü seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 **Bitti** öğesini seçin.
NOT: Bu rotayı cihazınıza gönderebilirsiniz ([Cihazınıza Rota Gönderme, sayfa 116](#)).

Cihazınıza Rota Gönderme

Oluşturduğunuz bir rotayı, Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihazınıza gönderebilirsiniz (*Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 115*).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Rotalar** öğesini seçin.
- 3 Bir saha seçin.
- 4  simgesini seçin.
- 5 Uyumlu cihazınızı seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.

Rota Ayrıntılarını Görüntüleme veya Düzenleme

Bir rotada gezinmeden önce rota ayrıntılarını görüntüleyebilir veya düzenleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar** öğesini seçin.
- 5 Bir saha seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Navigasyonu başlatmak için **Rota Oluştur** öğesini seçin.
 - Özel bir tempo bilekliği oluşturmak için **PacePro** öğesini seçin.
 - Rota için gösterdiğiniz eforun bir analizini oluşturmak veya görüntülemek için **Power Guide** öğesini seçin.
 - Rotayı haritada görüntülemek ve haritayı kaydırıp yakınlaştırmak için **Harita** öğesini seçin.
 - Rotaya tersten başlamak için **Rotayı Tersten Uygula** öğesini seçin.
 - Rotanın irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** öğesini seçin.
 - Rota adını değiştirmek için **Ad** öğesini seçin.
 - Rota yolunu düzenlemek için **Dznl** öğesini seçin.
 - Rotadaki yükselmelerin listesini görüntülemek için **Tırmanmaları Gör** öğesini seçin.
 - Rotayı silmek için **Sil** öğesini seçin.

Bir Rota Noktası Tasarlama

Mevcut konumunuzdan yeni bir konuma olan mesafeyi ve kerterizi hesaplayarak yeni bir konum oluşturabilirsiniz.

NOT: Rota N. Yansıt uygulamasını, etkinlikler ve uygulamalar listesine eklemeniz gerekebilir.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Rota N. Yansıt** öğesini seçin.
- 3 Yönü ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 **START** düğmesine basın.
- 5 Ölçü birimi seçmek için **DOWN** düğmesine basın.
- 6 Mesafeyi girmek için **UP** düğmesine basın.
- 7 Kaydetmek için **START** düğmesine basın.

Yansıtılan rota noktası varsayılan adla kaydedilir.

Navigasyon Ayarları

Bir varış noktasına giderken harita özelliklerini ve görünümünü özelleştirebilirsiniz.

Navigasyon Veri Ekranlarını Özelleştirme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Veri Ekranları** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Haritayı açmak veya kapatmak için **Harita > Durum** ögesini seçin.
 - Rota bilgilerini haritada gösteren bir veri alanını açmak veya kapatmak için **Harita > Veri Alanı** ögelerini seçin.
 - Yaklaşan rota noktalarıyla ilgili bilgileri açmak veya kapatmak için **Yol Üzerinde** seçeneğini belirleyin.
 - Navigasyon sırasında takip edilecek pusula kerterizini ya da rotayı görüntüleyen rehber ekranını açmak veya kapatmak için **Rehber** ögesini seçin.
 - İrtifa profilini açmak veya kapatmak için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
 - Ekleme, çıkarmak veya özelleştirmek için bir ekran seçin.

Yön Göstergesi Ayarlama

Navigasyon sırasında veri sayfalarınızda görüntülenecek bir yön göstergesi ayarlayabilirsiniz. Gösterge, hedef yönünüzü belirtir.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Yön Göstergesi** ögelerini seçin.

Navigasyon Uyarılarını Ayarlama

Varış noktanıza gitmenize yardımcı olacak uyarılar ayarlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Uyarılar** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Son varış noktanızdan belirli bir mesafeye ulaştığınızda alacağınız uyarıyı ayarlamak için **Son Mesafe** ögesini seçin.
 - Son varış noktanıza kalan süre tahminine yönelik alacağınızı uyarıyı ayarlamak için **S. Vrş Nk. Tah. Süre** ögesini seçin.
 - Rotadan saptığınızda alacağınız uyarıyı ayarlamak almak için **Rotadan Sapma** ögesini seçin.
 - Adım adım navigasyon komutlarını etkinleştirmek için **Dönüş Komut İstemleri** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse uyarıyı açmak için **Durum** ögesini seçin.
- 5 Gerekirse bir mesafe veya süre değeri girin ve **✓** ögesini seçin.

Güç Yöneticisi Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Güç Yöneticisi** ögesini seçin.

Pil Tasarrufu: Saat modunda pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını özelleştirmenizi sağlar (*Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 118*).

Güç Modları: Etkinlik sırasında pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını, etkinlik ayarlarını ve GPS ayarlarını özelleştirebilmenizi sağlar (*Güç Modlarını Özelleştirme, sayfa 118*).

Pil Yüzdesi: Kalan pil ömrünü yüzde olarak gösterir.

Pil Tahminleri: Kalan pil ömrünü tahmini gün veya saat olarak gösterir.

Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme

Pil tasarrufu özelliği, saat modunda pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını hızlıca değiştirmenizi sağlar.

Pil tasarrufu özelliğini kontroller menüsünden açabilirsiniz (*Kontroller, sayfa 74*).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güç Yöneticisi > Pil Tasarrufu** ögesini seçin.
- 3 Pil tasarrufu özelliğini açmak için **Durum** ögesini seçin.
- 4 **Dznl** ögesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin:
 - Dakikada bir güncellenen ve düşük güç tüketimine sahip olan bir saat görünümünü etkinleştirmek için **Saat Yüzü** ögesini seçin.
 - Saatinizden müzik dinleme özelliğini devre dışı bırakmak için **Müzik** ögesini seçin.
 - Eşleştirdiğiniz telefonunuzun bağlantısını kesmek için **Telefon** ögesini seçin.
 - Bir Wi-Fi ağıyla olan bağlantınızı kesmek için **Wi-Fi** ögesini seçin.
NOT: Bu özellik tüm ürün modellerinde bulunmaz.
 - Bilekten kalp hızı ölçümünü kapatmak için **Bilekten Kalp Hızı** ögesini seçin.
 - Nabız oksimetresi sensörünü kapatmak için **Puls Oksimetre** ögesini seçin.
 - Otomatik arka ışığı devre dışı bırakmak için **Ekran Parlaklığı** ögesini seçin.Saat, yapılan her ayar değişikliğiyle elde edilen pil ömrü saatini gösterir.
- 5 Pil gücü azaldığında uyarı almak için **Düşük Pil Uyarısı** ögesini seçin.

Güç Modunu Değiştirme

Etkinlik sırasında pil ömrünü uzatmak için güç modunu değiştirebilirsiniz.

- 1 Bir etkinlik sırasında **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Güç Modu** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.
Saat, seçili güç modunda kaç saat pil ömrü kaldığını gösterir.

Güç Modlarını Özelleştirme

Cihazınızdaki önceden yüklenmiş çeşitli güç modları sayesinde etkinlik sırasında sistem ayarlarını, etkinlik ayarlarını ve GPS ayarlarını hızlıca değiştirerek pil ömrünü uzatabilirsiniz. Var olan güç modlarını özelleştirebilir ve yeni özel güç modları oluşturabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güç Yöneticisi > Güç Modları** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Özelleştirmek istediğiniz güç modunu seçin.
 - Yeni bir özel güç modu oluşturmak için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse özel bir ad girin.
- 5 Özel güç modu ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin.
Örneğin, GPS ayarını değiştirebilir veya eşleştirilmiş telefonunuzun bağlantısını kesebilirsiniz.
Saat, yapılan her ayar değişikliğiyle elde edilen pil ömrü saatini gösterir.
- 6 Gerekirse özel güç modunu kaydedip kullanmak için **Bitti** ögesini seçin.

Güç Modunu Geri Yükleme

Önceden yüklenmiş bir güç modunu varsayılan fabrika ayarlarına sıfırlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güç Yöneticisi** > **Güç Modları** öğelerini seçin.
- 3 Önceden yüklenmiş bir güç modu seçin.
- 4 **Sıfırla** > **Evet** öğelerini seçin.

Sistem Ayarları

MENU ögesini basılı tutun ve **Sistem** öğelerini seçin.

Dil: Saatte gösterilen dili ayarlar.

Süre: Saat ayarlarını yapar (*Saat Ayarları, sayfa 120*).

Ekran: Ekran ayarlarını düzenler (*Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 121*).

Dokunmatik: Genel kullanım, etkinlikler veya uyku sırasında dokunmatik ekranı etkinleştirmenizi veya devre dışı bırakmanızı sağlar.

Uydular: Etkinlikler için kullanılacak varsayılan uydu sistemini ayarlar. Gerekirse her bir etkinlik için uydu ayarını özelleştirebilirsiniz (*Uydu Ayarları, sayfa 40*).

Ses ve Titreşim: Düğme sesleri, uyarılar ve titreşimler gibi saat seslerini ayarlar.

Uyku Modu: Uyku saatlerinizi ve uyku modu tercihlerinizi ayarlayabilmenizi sağlar (*Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 121*).

Rahatsız Etmeyin: Rahatsız Etmeyin modunu etkinleştirebilmenizi sağlar. Ekran, bildirimler, uyarılar ve bilek hareketleri tercihlerinizi düzenleyebilirsiniz.

Kısayol Tuşları: Düğmelere kısayol atamanıza olanak tanır (*Kısayol Tuşlarını Özelleştirme, sayfa 121*).

Otomatik 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. Süreli bir etkinlik kaydetmiyorsanız düğmeleri ve dokunmatik ekranı kilitlemek için Etkinlik Dışında seçeneğini kullanın.

Format: Etkinlikler sırasında gösterilen ölçü birimleri, tempo ve hız, haftanın başlangıcı ve coğrafi mevki formatı ile datum seçenekleri gibi genel format tercihlerini ayarlar (*Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 121*).

Performans Durumu: Etkinlik sırasında performans durumu özelliğini etkinleştirir (*Performans Durumu, sayfa 61*).

Veri Kaydı: Saatin etkinlik verilerini ne şekilde kaydedeceğini ayarlar. Akıllı kayıt seçeneği (varsayılan) daha uzun süreli etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar. Her Saniye kayıt seçeneği, daha ayrıntılı etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar ancak uzun süren etkinliklerin tamamını kaydedemeyebilir.

USB Modu: Bir bilgisayara bağlandığında saati MTP (ortam aktarım protokolü) veya Garmin modunu kullanacak şekilde ayarlar.

Yedekleme ve Geri Yükleme: Saat verilerinin ve ayarlarının otomatik olarak yedeklenmesini ve verilerinizi anında yedeklemenizi sağlar. Garmin Connect uygulamasını kullanarak eski bir yedekten verilerinizi geri yükleyebilirsiniz.

Sıfırla: Kullanıcı verilerini ve ayarlarını sıfırlamanızı sağlar (*Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 128*).

Yazılım Güncellemeleri: İndirilen yazılım güncellemelerini yüklemenizi, otomatik güncellemeleri etkinleştirmenizi veya güncellemeleri manuel olarak kontrol etmenizi sağlar (*Ürün Güncellemeleri, sayfa 127*). Yüklediğiniz son yazılım güncellemesindeki yeni özelliklerin bir listesini görüntülemek için Yenilikler ögesini seçebilirsiniz.

Hakkında: Cihaz, yazılım, lisans ve düzenlemeyle ilgili bilgileri görüntüler.

Saat Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sistem > Süre** öğelerini seçin.

Saat Formatı: Saati 12 saat, 24 saat veya askeri formatta görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Tarih Formatı: Tarihler için gün, ay ve yıl görüntüleme sırasını ayarlar.

Saati Ayarla: Saat için saat dilimini ayarlar. Otomatik seçeneği, saat dilimini GPS konumunuza göre otomatik olarak ayarlar.

Süre: Saati Ayarla seçeneği Manuel olarak ayarlanmışsa saati ayarlamanızı sağlar.

Uyarılar: Saatlik uyarılar ile gerçek gündeğümü veya günbatımından belirli bir dakika veya saat önce çalan gündeğümü ve günbatımı uyarılarını ayarlamanızı sağlar (*Saat Uyarılarını Ayarlama, sayfa 120*).

Zaman Senkronizasyonu: Saat dilimlerini değıştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati manuel olarak senkronize etmenizi sağlar (*Saati Senkronize Etme, sayfa 120*).

Saat Uyarılarını Ayarlama

1 **MENU** öğesini basılı tutun.

2 **Sistem > Süre > Uyarılar** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Gün batımından belirli bir dakika veya saat önce çalacak bir uyarı ayarlamak için **Günbatımına Kadar > Durum > Açık** öğelerini ve ardından **Süre** öğesini seçip saati girin.
- Gün doğumundan belirli bir dakika veya saat önce çalacak bir uyarı ayarlamak için **Gündeğümüne Kadar > Durum > Açık** öğelerini ve ardından **Süre** öğesini seçip saati girin.
- Saatte bir çalacak bir uyarı ayarlamak için **Saatlik > Açık** öğelerini seçin.

Saati Senkronize Etme

Cihazı her açtığınızda ve uyduları aldığınızda ya da eşleştirilmiş telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açtığınızda cihaz, saat diliminizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar. Ayrıca saat dilimi değıştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati manuel olarak senkronize edebilirsiniz.

1 **MENU** öğesini basılı tutun.

2 **Sistem > Süre > Zaman Senkronizasyonu** öğelerini seçin.

3 Cihazın eşleştirilmiş telefonunuza bağlanmasını veya uydu sinyallerini almasını bekleyin (*Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 129*).

İPUCU: Kaynağı değıştirmek için DOWN düğmesine basabilirsiniz.

Ekran Ayarlarını Değiştirme

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sistem** > **Ekran** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki metnin boyutunu artırmak için **Büyük Yazı Tipleri** öğesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - **Etkinlik Sırasında** öğesini seçin.
 - **Genel Kullanım** öğesini seçin.
 - **Uyku Süresinde** öğesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Saatin arka ışık parlaklığını ortam ışığına göre otomatik olarak ayarlamasını sağlamak için **Otomatik Ekran Parlaklığı** öğesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca fēnix 7 Pro Edition Series saatte mevcuttur.
 - Ekran parlaklığı seviyesini ayarlamak için **Parlaklık** öğesini seçin.
 - Düğmelere basıldığında ve ekrana dokunulduğunda ekranın açılması için **TUŐLAR VE DOKUNMA** öğesini seçin.
 - Ekranı uyarılarda açmak için **Uyarılar** öğesini seçin.
 - Bileğinize bakmak için kolunuzu kaldırıp döndürdüğünüzde ekran parlaklığının açılması için **Bilek Hareketi** öğesini seçin.
 - Ekran kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlamak için **Mola** öğesini seçin.

Uyku Modunu Özelleştirme

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sistem** > **Uyku Modu** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Program** öğesini seçin, bir gün belirleyin ve normal uyku saatlerinizi girin.
 - Uyku saat görünümünü kullanmak için **Saat Yüzü** öğesini seçin.
 - Ekran ayarlarını yapılandırmak için **Ekran Parlaklığı** öğesini seçin.
 - Kısa uyku alarmlarının ton, titreşim veya her ikisi olarak çalacak şekilde ayarlamak için **Kısa Uyku Alarmı** öğesini seçin.
 - Dokunmatik ekranı açıp kapatmak için **Dokunmatik** öğesini seçin.
 - Rahatsız etme modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Rahatsız Etmeyin** öğesini seçin.
 - Pil tasarrufu modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Pil Tasarrufu** öğesini seçin (*Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 118*).

Kısayol Tuşlarını Özelleştirme

Her düğmenin veya düğme kombinasyonunun basılı tutma işlevini özelleştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sistem** > **Kısayol Tuşları** öğelerini seçin.
- 3 Özelleştirmek istediğiniz düğmeyi veya düğme kombinasyonunu belirleyin.
- 4 Bir işlev seçin.

Ölçü Birimlerini Değiştirme

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

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sistem** > **Format** > **Birim** öğelerini seçin.
- 3 Bir ölçü türü seçin.
- 4 Bir ölçüm birimi seçin.

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesi gibi cihaz bilgilerini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Hakkında** ögelerini seçin.

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

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

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 Sistem menüsünden **Hakkında** ögesini seçin.

Cihaz Bilgileri

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 125*).

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



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

Güneş Enerjisiyle Şarj

NOT: Bu özellik tüm modellerde bulunmaz.

Güneş enerjisiyle şarj etme özelliği, saatinizi kullanırken şarj etmenizi sağlar.

Güneş Enerjisiyle Şarj Etme İpuçları

Saatinizin pil ömrünü en üst düzeye çıkarmak için aşağıdaki ipuçlarını uygulayın.

- Saati takarken kadrani giysilerinizin koluyla örtmekten kaçının.
- Güneşli havalarda standart dış mekan kullanımı, pilinizin ömrünü uzatabilir.

NOT: Saat, iç sıcaklık güneş enerjisiyle şarj etme sıcaklığı eşliğini geçerse kendini aşırı ısınmaya karşı korur ve şarj işlemini otomatik olarak durdurur (*Teknik Özellikler, sayfa 123*).

NOT: Saat, harici bir güç kaynağına bağlıyken veya pil dolu olduğunda güneş enerjisiyle şarj olmaz.

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Suya karşı dayanıklılık derecesi	10 ATM ¹
Çalışma ve saklama sıcaklığı aralığı	-20° - 45°C (-4° - 113°F) arası
USB ile şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F) arası
Güneş enerjisiyle şarj etme sıcaklığı aralığı	-20° ila 80°C (-4° ila 176°F)
Avrupa Birliği (AB) kablosuz frekansları (güç)	fēnix 7S Standard Edition: Maksimum 17,3 dBm'de 2,4 GHz; fēnix 7S Pro Edition: Maksimum 17,3 dBm'de 2,4 GHz; fēnix 7 Standard Edition: Maksimum 17,8 dBm'de 2,4 GHz; fēnix 7 Pro Edition: Maksimum 16,9 dBm'de 2,4 GHz; fēnix 7X Standard Edition: Maksimum 19,3 dBm'de 2,4 GHz; fēnix 7X Pro Edition: Maksimum 19,4 dBm'de 2,4 GHz
AB SAR değerleri	fēnix 7S Standard Edition: 0,32 W/kg gövde, 0,32 W/kg uzuv; fēnix 7S Pro Edition: 0,11 W/kg gövde, 0,12 W/kg uzuv; fēnix 7 Standard Edition: 0,30 W/kg gövde, 0,30 W/kg uzuv; fēnix 7 Pro Edition: 0,22 W/kg gövde, 0,26 W/kg uzuv; fēnix 7X Standard Edition: 0,75 W/kg gövde, 0,27 W/kg uzuv; fēnix 7X Pro Edition: <0,10 W/kg gövde, 0,29 W/kg uzuv

¹ Cihaz, 100 m derinliğe eş değer basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

Pil Bilgileri

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

Mod	fēnix 7S Standard Edition ve fēnix 7S Pro Edition Pil Ömrü	fēnix 7 Standard Edition ve fēnix 7 Pro Edition Pil Ömrü	fēnix 7X Standard Edition ve fēnix 7X Pro Edition Pil Ömrü
Akıllı saat modu	Normal kullanım koşullarında 11 güne kadar Güneş enerjisiyle 14 güne kadar ²	Normal kullanım koşullarında 18 güne kadar Güneş enerjisiyle 22 güne kadar ²	Normal kullanım koşullarında 28 güne kadar Güneş enerjisiyle 37 güne kadar ²
Pil tasarrufu saat modu	Normal kullanım koşullarında 38 güne kadar Güneş enerjisiyle 87 güne kadar ²	Normal kullanım koşullarında 57 güne kadar Güneş enerjisiyle 173 güne kadar ²	Normal kullanım koşullarında 90 güne kadar Güneş enerjisiyle 1 yıldan fazla ²
Yalnızca GPS modu	Normal kullanım koşullarında 37 saate kadar Güneş enerjisiyle 46 saate kadar ³	Normal kullanım koşullarında 57 saate kadar Güneş enerjisiyle 73 saate kadar ³	Normal kullanım koşullarında 89 saate kadar Güneş enerjisiyle 122 saate kadar ³
Tüm uydu sistemleri modu	Normal kullanım koşullarında 26 saate kadar Güneş enerjisiyle 30 saate kadar ³	Normal kullanım koşullarında 40 saate kadar Güneş enerjisiyle 48 saate kadar ³	Normal kullanım koşullarında 63 saate kadar Güneş enerjisiyle 77 saate kadar ³
Tüm uydu sistemleri ve çok bantlı modu	Normal kullanım koşullarında 15 saate kadar Güneş enerjisiyle 16 saate kadar ³	Normal kullanım koşullarında 23 saate kadar Güneş enerjisiyle 26 saate kadar ³	Normal kullanım koşullarında 36 saate kadar Güneş enerjisiyle 41 saate kadar ³
Tüm uydu sistemleri ve müzik modu	Normal kullanım koşullarında 7 saate kadar	Normal kullanım koşullarında 10 saate kadar	Normal kullanım koşullarında 16 saate kadar
Maks. pil GPS modu	Normal kullanım koşullarında 90 saate kadar Güneş enerjisiyle 162 saate kadar ³	Normal kullanım koşullarında 136 saate kadar Güneş enerjisiyle 289 saate kadar ³	Normal kullanım koşullarında 213 saate kadar Güneş enerjisiyle 578 saate kadar ³
Keşif GPS modu	Normal kullanım koşullarında 26 güne kadar Güneş enerjisiyle 43 güne kadar ²	Normal kullanım koşullarında 40 güne kadar Güneş enerjisiyle 74 güne kadar ²	Normal kullanım koşullarında 62 güne kadar Güneş enerjisiyle 139 güne kadar ²

² 50.000 lüks koşullarında 3 sa/gün dışarıda olmak üzere gün boyu kullanım

³ 50.000 lüks koşullarında kullanım ile

Cihaz Bakımı

DUYURU

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

Plastik bileşenlere ve aksamlara 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.

Su altında düğmelere basmaktan kaçının.

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

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

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.

QuickFit Kayışlarını Değiştirme

1 QuickFit kayışındaki mandalı kaydırın ve kayışı saatten çıkarın.



2 Yeni kayışı saatle hizalayın.

3 Yerine oturana kadar kayışı bastırın.

NOT: Kayışın tam oturduğundan emin olun. Mandalın saat pimi üzerine yerleşmesi gerekir.

4 Diğer kayışı değiştirmek için 1-3 arasındaki adımları tekrarlayın.

Metal Saat Kayışı Ayarı

Saatinizde metal bir saat kayışı varsa saatinizi bir kuyumcuya veya başka bir uzmana götürerek metal kayışın uzunluğunu ayarlatmalısınız.

Veri Yönetimi

NOT: Cihaz Windows 95, 98, Me, Windows NT® ve Mac® OS 10.3 ve önceki sürümleri ile uyumlu değildir.

Dosya Silme

DUYURU

Bir dosyanın ne işe yaradığını bilmiyorsanız dosyayı silmeyin. Cihazınızın belleğinde silinmemesi gereken önemli sistem dosyaları bulunur.

1 **Garmin** sürücüsü veya birimini açın.

2 Gerekirse bir klasör ve birimi açın.

3 Bir dosya seçin.

4 Klavyenizdeki **Sil** tuşuna basın.

NOT: Mac işletim sistemleri MTP dosya aktarımı modu için sınırlı destek sağlar. Bir Windows işletim sisteminde Garmin sürücüsünü açmanız gerekir. Müzik dosyalarını cihazınızdan kaldırmak için Garmin Express uygulamasını kullanmalısınız.

Sorun Giderme

Ürün Güncellemeleri

Cihazınız Bluetooth veya Wi-Fi bağlantısı bulunduğunda güncellemeleri otomatik olarak denetler. Güncellemeleri sistem ayarlarından manuel olarak kontrol edebilirsiniz (*Sistem Ayarları*, sayfa 119). Bilgisayarınıza Garmin Express (www.garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

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

Daha Fazla Bilgi Alma

Bu ürün ile ilgili daha fazla bilgiyi Garmin web sitesinde bulabilirsiniz.

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
- İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
- Özelliklerin doğruluğu hakkında bilgi almak için www.garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
Bu, tıbbi bir cihaz değildir.

Cihazım yanlış dile ayarlanmış

Cihazınız için yanlış bir dil seçtiyseniz cihaz dili seçiminizi değiştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 Listedeki son öğeye inin ve **START** ögesine basın.
- 3 **START** düğmesine basın.
- 4 Tercih ettiğiniz dili seçin.

Telefonum saatimle uyumlu mu?

fēnix saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

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

Telefonum, saate bağlanmıyor

Telefonunuz saate bağlanmıyorsa şu ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Telefonunuzu ve saatinizi kapatıp yeniden açın.
- Telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Garmin Connect uygulamasını son sürüme güncelleyin.
- Eşleştirme işlemi 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 görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Bağlantı > Telefon > Telefonu Eşleştir** ögesini seçin.

Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?

Cihaz bazı Bluetooth sensörlerle uyumludur. Garmin saatinize ilk defa bir sensör bağlarken saati ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda saat, sensöre otomatik olarak bağlanır.

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğelerini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- **Tüm Sensörleri Ara** ögesini seçin.
- Sensör türünü seçin.

İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 34*).

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 98*).

Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor

Bluetooth kulaklığa bağlanmış bir fēnix 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.
- fēnix saatinizi sol bileğinize takıyorsanız kulaklığın Bluetooth anteninin sol kulağınızda olduğundan emin olun.
- Kulaklık modele göre değişiklik gösterdiğinden saati diğer bileğinize takmayı deneyebilirsiniz.
- Metal veya deri saat kayışı kullanıyorsanız sinyal gücünü artırmak için silikon saat kayışına geçebilirsiniz.

Saatinizi Yeniden Başlatma

1 Saat kapanana kadar **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

2 Saati açmak için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama

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

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Sistem > Sıfırla** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini kaydetmek için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.
- Geçmişten tüm etkinlikleri silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** ögesini seçin.
- Tüm mesafe ve süre toplamlarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** ögesini seçin.
- İndirilen tüm golf sahası dosyalarını silmek ve son oynanan golf sahası listesini sıfırlamak için **Golf Sahalarını 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.

Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları

Pil ömrünü uzatmak için aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Etkinlik sırasında güç modunu değiştirin (*Güç Modunu Değiştirme, sayfa 118*).
 - Kontroller menüsünden pil tasarrufu özelliğini açın (*Kontroller, sayfa 74*).
 - Ekran zaman aşımı süresini azaltın (*Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 121*).
 - Ekran parlaklığını azaltın (*Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 121*).
 - Etkinliğinizde UltraTrac uydu modunu kullanın (*Uydu Ayarları, sayfa 40*).
 - Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth teknolojisini kapatın (*Kontroller, sayfa 74*).
 - Etkinliğinizi uzun bir süreliğine duraklatırken **Sonra Devam Et** seçeneğini kullanın (*Etkinlik Durdurma, sayfa 6*).
 - Her saniye güncellenmeyen bir saat görünümü kullanın.
Örneğin, saniye ibresi olmayan bir saat görünümü kullanın (*Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 52*).
 - Saatte görüntülenen telefon bildirimlerini sınırlandırın (*Bildirimleri Yönetme, sayfa 100*).
 - Eşleştirilmiş cihazlara kalp hızı verilerini yayınlamayı durdurun (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 81*).
 - Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 81*).
- NOT:** Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.
- Manuel nabız oksimetresi ölçümlerini açın (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 83*).

Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?

Bir etkinlik sırasında yanlışlıkla tur düğmesine bastınız. Çoğu durumda ekranda görünür ve en son turu veya spor değişikliğini iptal etmek için birkaç saniyeniz olur. Turu geri alma işlevi; manuel turları, manuel spor değişikliklerini ve otomatik spor değişikliklerini içeren etkinliklerde kullanılabilir. Turu geri alma işlevi; otomatik turları, koşuları, dinlenmeleri veya duraklamaları içeren spor salonu etkinlikleri, havuzda yüzme ve antrenmanlar gibi etkinliklerde kullanılamaz.

Uydu Sinyallerini Alma

Cihazın uydu sinyallerini alabilmesi için gökyüzünü açık bir şekilde görmesi gerekir. Saat ve tarih, GPS konumuna göre otomatik olarak ayarlanır.

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

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

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- Saati, Garmin hesabınızla sık sık senkronize edin:
 - USB kablosu ve Garmin Express uygulamasını kullanarak saatinizi bir bilgisayara bağlayın.
 - Bluetooth özellikli telefonunuzu kullanarak saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin.
 - Bir Wi-Fi kablosuz ağ kullanarak saatinizi Garmin hesabınıza bağlayın.Saatiniz, Garmin hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirip uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.
- Saatinizi, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
- Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil

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


Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil

Vücut sıcaklığınız dahili sıcaklık sensörünün sıcaklık okumasını etkiler. En doğru sıcaklık okumasını yapmak için saati bileğinizden çıkarmalı ve 20-30 dakika beklemelisiniz.

Ayrıca saati takarken doğru ortam sıcaklığı okumalarını görüntülemek için isteğe bağlı bir tempe harici sıcaklık sensörü kullanabilirsiniz.

Demo Modundan Çıkma

Demo modu, saatinizdeki özelliklerin ön izlemesini gösterir.

- 1 **LIGHT** düğmesine sekiz kez basın.
- 2  simgesini seçin.

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.

Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, saatinizi senkronize ettiğinizde güncellenir.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Adım sayınızı Garmin Express uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 103*).
 - Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 102*).
- 2 Verileriniz senkronize edilirken bekleyin.
Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.
NOT: Garmin Connect uygulamasını ya da Garmin Express uygulamasını yenilemek verilerinizi senkronize etmez ya da adım sayınızı güncellemez.

Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir

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

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

Ek

Veri Alanları

NOT: Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz. Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için ANT+ veya Bluetooth aksesuarları gerektirir. Bazı veri alanları, saatte birden fazla kategoride görünür.

İPUCU: Veri alanlarını Garmin Connect uygulamasındaki saat ayarlarından da özelleştirebilirsiniz.

Kadans Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Tempo	Bisiklet Sürme. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.
Ortalama Tempo	Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.
Kadans	Bisiklet Sürme. Krank kolunun devir sayısı. Bu verinin görüntülenebilmesi için cihazınızın bir tempo aksesuarına bağlı olması gerekir.
Kadans	Koşu. Dakika başına adım (sağ ve sol).
Tur Kadansı	Bisiklet Sürme. Mevcut tur için ortalama tempo.
Tur Kadansı	Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.
Son Tur Temposu	Bisiklet Sürme. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.
Son Tur Temposu	Koşu. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Haritalar

Adı	Açıklama
Barometre Tablosu	Zaman içindeki barometrik basıncı gösteren bir tablo.
Yükseklik Tablosu	Zaman içinde yükseklik değişimini gösteren bir tablo.
Kalp Hızı Grafiği	Etkinlik boyunca kalp hızınızın değişimini gösteren bir tablo.
Tempo Çizelgesi	Etkinlik boyunca temponuzun değişimini gösteren bir tablo.
Güç Tablosu	Etkinlik boyunca güç değişimini gösteren bir tablo.
Hız Çizelgesi	Etkinlik boyunca hızınızın değişimini gösteren bir tablo.

Pusula Alanları

Adı	Açıklama
Pusula Yönü	Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.
GPS Yönü	GPS'e göre hareket ettiğiniz yön.
Yön	Hareket ettiğiniz yön.

Mesafe Alanları

Adı	Açıklama
Mesafe	Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.
Aralık Mesafesi	Mevcut aralık için kat edilen mesafe.
Tur Mesafesi	Mevcut tur için kat edilen mesafe.
Son Tur Mesafesi	En son tamamlanan tur için kat edilen mesafe.

Mesafe Alanları

Adı	Açıklama
Ort Yükselme	Son sıfırlamadan beri çıkılan ortalama dikey mesafe.
Ort Alçalma	Son sıfırlamadan beri inilen ortalama dikey mesafe.
Rakım	Mevcut konumunuzun deniz seviyesine göre seviyesi.
Süzülme Oranı	Seyahat edilen yatay mesafenin dikey mesafedeki değişikliğe olan oranı.
GPS İrtifası	GPS kullanarak mevcut konumunuzun yüksekliği.
Eğim	Seyahat süresince (mesafe) yükselişin (irtifa) hesaplaması. Örneğin, tırmandığınız her 3 m (10 ft.) için 60 m (200 ft.) seyahat ediyorsanız eğim %5'tir.
Tur Yükselme	Mevcut tur için çıkılan dikey mesafe.
Tur Alçalma	Mevcut tur için inilen dikey mesafe.
Son Tur Yükselme	Son tamamlanan tur için çıkılan dikey mesafe.
Son Tur Alçalma	Son tamamlanan tur için inilen dikey mesafe.
Maksimum Yükselme	Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum yükselme oranı.
Maksimum Alçalma	Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum alçalma oranı.
Maksimum İrtifa	Son sıfırlamadan beri ulaşılan en yüksek irtifa.
Minimum İrtifa	Son sıfırlamadan beri ulaşılan en düşük irtifa.
Toplam Yükselme	Son sıfırlamadan beri çıkılan toplam yükseklik seviyesi.
Toplam İniş	Son sıfırlamadan beri inilen toplam yükseklik seviyesi.

Kat Alanları

Adı	Açıklama
Çıkılan Kat Sayısı	Gün içinde çıkılan toplam kat sayısı.
İnilen Kat Sayısı	Gün içinde inilen toplam kat sayısı.
Dakikadaki Kat	Dakika başına çıkılan kat sayısı.

Viteslr

Adı	Açıklama
Di2 Pili	Di2 sensörünün kalan pil gücü.
eBike Pili	Ebike'ın kalan pil gücü.
eBike Menzili	Ebike'ın yardım sağlayabileceği tahmini kalan mesafe.
Ön	Vites konumu sensöründen ön bisiklet vitesi.
Vit Sen. P.	Vites konumu sensörünün pil durumu.
Vites Kombinasyonu	Vites konumu sensöründen mevcut vites kombinasyonu.
Vitesler	Vites konumu sensöründen ön ve arka bisiklet vitesleri.
Vites Oranı	Vites konumu sensörünün algıladığı, ön ve arka bisiklet viteslerindeki diş sayısı.
Arka	Vites konumu sensöründen arka bisiklet vitesi.

Grafik

Adı	Açıklama
Pencere Ögesi Görünümleri	Koşu. Mevcut tempo aralığınızı gösteren bir renk göstergesi.
PUSULA GÖSTERGESİ	Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.
YTS Denge Göstergesi	Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesini gösteren bir renk göstergesi.
Yerle Temas Süresi Göstergesi	Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süreyi milisaniye cinsinden gösteren bir renk göstergesi.
Kalp Hızı Göstergesi	Mevcut kalp hızı bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.
Kalp Hızı Bölgesi Oranı	Her kalp hızı bölgesinde harcanan sürenin oranını gösteren bir renkli gösterge.
PacePro Göstergesi	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu temponuz ve hedef bölünmüş koşu temponuz.
GÜÇ GÖSTERGESİ	Mevcut güç bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.
Dayanıklılık Göstergesi (Mesafe)	Kalan dayanıklılık mesafenizi gösteren bir gösterge.
Dayanıklılık Göstergesi (Süre)	Kalan dayanıklılık sürenizi gösteren bir gösterge.
Toplam Yüks/Alç Göstergesi	Etkinlik sırasında veya son sıfırlamadan beri çıkılan ve inilen toplam yükseklik seviyesi.
Antrenman Etkisi Göstergesi	Mevcut etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Dikey Salınım Göstergesi	Koşarken zıplama miktarını gösteren bir renk göstergesi.
Dikey Oran Göstergesi	Dikey salınımın adım uzunluğuna oranını gösteren bir renk göstergesi.

Kalp Atış Hızı Alanları

Adı	Açıklama
% Kalp Hızı Rezervi	Kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Aerobik Antrenman Etkisi	Mevcut etkinliğin aerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Anaerobik Antrenman Etkisi	Mevcut etkinliğin anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Ortalama %Kalp Hızı Rezervi	Mevcut etkinlik için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Ortalama Kalp Atış Hızı	Mevcut etkinlik için ortalama kalp hızı.
%Maks. Ortalama Kalp Hızı	Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Kalp Hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden kalp hızınız. Cihazınızın bilekten kalp hızı ölçme işlevine sahip olması veya uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.
Maksimum Kalp Hızı Yüzdesi	Maksimum kalp hızı yüzdesi.
Kalp Hızı Bölgesi	Mevcut kalp hızı aralığınız (1 - 5). Varsayılan bölgeler, kullanıcı profili ve maksimum kalp hızınıza (220'den yaşıınız çıkarıldığında elde edilen değer) dayanır.
Aralıktaki Ort. KH Rezervi %	Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Aralıktaki Ort. %Maks.	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Ara. Ort. KH	Mevcut yüzme aralığı için ortalama kalp hızı.
Aralık. Maks. KH Rezervi %	Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin maksimum yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Aralıktaki Maksimum Yüzde	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının maksimum yüzdesi.
Aralıktaki Maks. KH	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızı.
Turdaki Kalp Hızı Rezervi Yüzdesi	Mevcut tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Tur Kalp Hızı	Mevcut tur için ortalama kalp hızı.
Turdaki Maks. KH Yüzdesi	Mevcut tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Son Turda Kalp Atış Hızı Yüzdesi	Son tamamlanan tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Son Tur Kalp Hızı	Son tamamlanan tur için ortalama kalp hızı.
Son Tur. Maks. Kalp Hızı Yüzdesi	Son tamamlanan tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Bölgedeki Süre	Her bir kalp hızı bölgesinde geçirilen süre.

Uzunluk Alanları

Adı	Açıklama
Intrv. Uzunlukları	Mevcut aralık sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.
Uzunluklar	Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Kas Oksijeni Ayarları

Adı	Açıklama
Kas O2 Doyumu Yüzdesi	Mevcut etkinlik için tahmini kas oksijeni satürasyon yüzdesi.
Toplam Hemoglobin	Kastaki tahmini toplam hemoglobin konsantrasyonu.

Navigasyon Alanları

Adı	Açıklama
Kerteriz	Mevcut konumunuzdan varış noktasına olan yön. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Saha	Başlangıç konumunuzdan varış noktasına olan yön. Rota, planlı veya ayarlanmış bir rota olarak görüntülenebilir. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Varış Noktası Konumu	Son varış noktanızın mevkisi.
Hedef Rota Noktası	Varış noktasına giden rotadaki son nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Kalan Mesafe	Son varış noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Sonrakine Mesafe	Rotadaki bir sonraki rota noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Tahmini Toplam Mesafe	Başlangıçtan varış noktasına tahmini mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
TAHMİNİ VARİŞ SAATİ	Son varış noktasına ulaşacağınız tahmini saat (varış noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Sonrakine ETA	Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşacağınız tahmini saat (rota noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
ETE	Son varış noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Varış Noktasına Süzülme Oranı	Mevcut mevkinizden varış noktasının irtifasına inmek için gereken süzülme oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Enlem/Boylam	Seçilen mevki formatı ayarından bağımsız olarak mevcut mevkinin enlemi ve boylamı.
Konum	Seçilen mevki formatı ayarı kullanılarak gösterilen mevcut mevki.
Sıradaki Yol Ayrımı	Rotadaki bir sonraki yol ayrımına kalan mesafe.
Sonraki Rota Noktası	Rotadaki bir sonraki nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Rotadan Sapma	Orijinal seyahat yolundan sola veya sağa saptığınız mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Adı	Açıklama
Sonrakine Süre	Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Bileşke Hız	Rotadaki bir varış noktasına yaklaşmakta olduğunuz hız. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Varişa Dikey Mesafe	Mevcut mevkiniz ile son varış noktası arasındaki irtifa mesafesi. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Hedefe Dikey Hız	Önceden belirlenen bir yüksekliğe yükselme veya alçalma oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Diğer Alanlar

Adı	Açıklama
Aktif Kaloriler	Etkinlik sırasında yakılan kaloriler.
Ortam Basıncı	Kalibre edilmemiş ortam basıncı.
Barometre Basıncı	Kalibre edilmiş mevcut ortam basıncı.
Kalan Pil Ömrü (Saat)	Pil gücünün tamamen tükenmesine saat cinsinden kalan süre.
Pil Yüzdesi	Kalan pil gücü yüzdesi.
COG	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak gerçek yolculuk yönü.
Başlangıca Mesafe	Yarış başlangıç çizgisine kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Akış	Mevcut etkinlikte dönüşler sırasında hızı ve akıcılığı ne kadar tutarlı koruduğunuzun ölçümü.
GPS	GPS uydu sinyalinin gücü.
Zorluk	Mevcut etkinliğin zorluk ölçümü; yükseklik, eğim ve yöndeki ani değişikliklere dayanır.
Pist Akışı	Mevcut tur için genel akış puanı.
Pist Zorluğu	Mevcut tur için genel zorluk puanı.
Turlar	Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.
Son Tur Tekrarları	Etkinliğin son turundaki tekrar sayısı.
Kaldırma	Bir yelken etkinliği sırasındaki kaldırma süresi miktarı.
Yükle	Mevcut etkinlik için antrenman yükü. Antrenman yükü, egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketimi (EPOC) miktarını ifade eder ve antrenmanınızın zorluk seviyesini belirtir.
Performans Durumu	Performans durumu puanı, performansınızın gerçek zamanlı değerlendirmesidir.
Tekrar	Spor salonu etkinliği sırasında, bir antrenman setindeki tekrar sayısı.
Solunum Hızı	Dakika başına nefes (brpm) cinsinden solunum hızınız.
Turlar	İp atlama gibi bir etkinlikte gerçekleştirilen egzersiz gruplarının sayısı.

Adı	Açıklama
Sürüşler	Mevcut etkinliğin tur sayısı.
Adım	Mevcut etkinlik sırasında atılan adım sayısı.
Stres	Mevcut stres seviyeniz.
Günder	GPS konumunuza göre günderümü saati.
Gün batımı	GPS konumunuza göre günbatımı saati.
Kontra Yardımı	Teknenizin kaldırılıp kaldırılmadığını veya hareket edip edilmediğini belirlemenize yardımcı olacak bir gösterge.
Günün Saati	Mevcut konumunuza ve saat ayarlarınıza (format, saat dilimi, yaz saati) göre günün saati.
Gün içindeki Süre (Saniye)	Saniye de dahil olmak üzere günün saati.
Toplam Kalori	Gün içinde yakılan toplam kalori miktarı.

Pace Alanları

Adı	Açıklama
500 metredeki Yürüyüş Hızı	500 metredeki mevcut kürek çekme temposu.
500 Metredeki Ortalama Tempo	Mevcut etkinlik için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Ort. Pace	Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.
Eğime Göre Ayarlanmış Tempo	Arazinin dikliğine göre ayarlanan ortalama yürüyüş hızı.
Aralık Hızı	Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.
500 metredeki Tur Yürüyüş Hızı	Mevcut tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Tur Temposu	Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.
500 mt. Son Tur Yürüyüş Hızı	Son tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Son Tur Pace	En son tamamlanan tur için ortalama yürüyüş hızı.
Son Uzunluktaki Hız	En son tamamlanan havuz uzunluğu için ortalama hız.
Yürüyüş Hızı	Mevcut yürüyüş hızı.

PacePro Alanları

Adı	Açıklama
Sonraki Bölünmüş Mesafe	Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için toplam mesafe.
Sonr. Bölünmüş Hedef Tempo	Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için hedef tempo.
Bölünmüş Mesafe	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için toplam mesafe.
Kalan Bölünmüş Mesafe	Koşu. Mevcut bölünmüş koşuda kalan mesafe.
Bölünmüş Yürüme Hızı	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için ortalama tempo.
Bölünmüş Hedef Tempo	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için hedef tempo.

Güç Alanları

Adı	Açıklama
İşlevsel Eşik Gücü Yüzdesi	İşlevsel eşik gücünün yüzdelik değeri olarak mevcut güç çıkışı.
3 sn. Denge	Sol/sağ güç dengesinin 3 saniyelik hareket ortalaması.
3 sn. Güç	Güç çıkışının 3 saniyelik hareket ortalaması.
10 sn. Denge	Sol/sağ güç dengesinin 10 saniyelik hareket ortalaması.
10 sn. Güç	Güç çıkışının 10 saniyelik hareket ortalaması.
30 sn. Denge	Sol/sağ güç dengesinin 30 saniyelik hareket ortalaması.
30 sn. Güç	Güç çıkışının 30 saniyelik hareket ortalaması.
Ortalama Denge	Mevcut etkinliğin ortalama sol/sağ güç dengesi.
Ortalama Sol Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sol bacak için ortalama güç fazı açısı.
Ortalama Güç	Mevcut etkinliğin ortalama güç çıkışı.
Ortalama Sağ Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.
Ortalama Sol En Yüksek Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Ort. Platform Merkezi Sapması	Mevcut etkinlik için ortalama platform merkezi sapması.
Ortalama Sağ En Yüksek Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Denge	Mevcut sol/sağ güç dengesi.
Intensity Factor	Mevcut etkinlik için Intensity Factor™.
Tur Dengesi	Mevcut turun ortalama sol/sağ güç dengesi.
Turdaki Sol En Yüksek Güç Fazı	Mevcut turda sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Turdaki Sol Güç Fazı	Mevcut turda sol bacak için ortalama güç fazı açısı.
Turdaki Normalized Power	Mevcut tur için ortalama Normalized Power™.
Turdaki Platform Merkezi Sapması	Mevcut tur için ortalama platform merkezi sapması.
Turda Ölçülen Güç	Mevcut turdaki ortalama güç çıkışı.
Turdaki Sağ En Yüksek Güç Fazı	Mevcut turda sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Turdaki Sağ Güç Fazı	Mevcut turda sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.
Son Turdaki Maksimum Güç	En son tamamlanan turdaki en yüksek güç çıkışı.
Son Turdaki Normalized Power	En son tamamlanan tur için ortalama Normalized Power.
Son Tur Gücü	En son tamamlanan turdaki ortalama güç çıkışı.
Sol En Yüksek Güç Fazı	Sol bacak için mevcut en yüksek güç fazı açısı. En yüksek güç fazı, sürücünün sürüş kuvvetinin en yüksek kısmını oluşturduğu açı aralığıdır.
Sol Güç Fazı	Sol bacak için mevcut güç fazı açısı. Güç fazı, pozitif gücün üretildiği pedal çevirme bölgesidir.
Maksimum Tur Gücü	Mevcut turdaki en yüksek güç çıkışı.

Adı	Açıklama
Maksimum Güç	Mevcut etkinliğin en yüksek güç çıkışı.
Normalized Power	Mevcut etkinlik için Normalized Power.
Pedal Yumuşaklığı	Sürücünün, her pedal çevirmede uyguladığı kuvvetin ne kadar dengeli olduğunu gösteren ölçüm.
Platform Merkezi Sapması	Platform merkezi sapması. Platform merkezi sapması, pedal platformunda kuvvetin uygulandığı konumdur.
Güç	Vat cinsinden mevcut güç çıkışı. Kayak etkinlikleri için cihazınızın uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.
Ağırlık Cinsinden Güç	Kilogram başına vat cinsinden ölçülen mevcut güç.
Güç Bölgesi	FTP'nize veya özel ayarlarınıza göre mevcut güç çıkışı aralığı.
Sağ En Yüksek Güç Fazı	Sağ bacak için mevcut en yüksek güç fazı açısı. En yüksek güç fazı, sürücünün sürüş kuvvetinin en yüksek kısmını oluşturduğu açı aralığıdır.
Sağ Güç Fazı	Sağ bacak için mevcut güç fazı açısı. Güç fazı, pozitif gücün üretildiği pedal çevirme bölgesidir.
Bölgedeki Süre	Her bir güç bölgesinde geçirilen süre.
Oturarak Sürme Süresi	Mevcut etkinlik için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.
Turdaki Oturarak Sürme Süresi	Mevcut tur için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.
Ayakta Sürme Süresi	Mevcut etkinlik için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.
Turdaki Ayakta Sürme Süresi	Mevcut tur için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.
Training Stress Score	Mevcut etkinlik için Training Stress Score™.
Tork Verimliliği	Sürücünün pedal çevirme verimliliği ölçümü.
İş	Kilojul cinsinden birikmiş iş (güç çıkışı).

Dinlenme Alanları

Adı	Açıklama
Tekrarla	Son aralık ve mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).
Dinlenme Süresi	Mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).

Koşu Dinamikleri

Adı	Açıklama
Ort. Yerle Temas Süresi Dengesi	Mevcut oturma için ortalama yerle temas süresi dengesi.
Ortalama Yerle Temas Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama yerle temas süresi.
Ortalama Adım Uzunluğu	Mevcut oturma için ortalama adım uzunluğu.
Ortalama Dikey Salınım	Mevcut etkinlik için ortalama dikey salınım.
Ortalama Dikey Oran	Mevcut oturma için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.
YTS Dengesi	Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesi.
Yerle Temas Süresi	Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süre (milisaniye cinsinden). Yerle temas süresi yürürken hesaplanmaz.
Tur. Yerle Temas Süresi Deng.	Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi dengesi.
Turdaki Yerle Temas Süresi	Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi.
Turdaki Adım Uzunluğu	Mevcut tur için ortalama adım uzunluğu.
Turdaki Dikey Salınım	Mevcut tur için ortalama dikey salınım.
Turdaki Dikey Oran	Mevcut tur için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.
Adım Uzunluğu	Bir adımdan diğer adıma geçerken adımınızın uzunluğu (metre cinsinden).
Dikey Salınım	Koşarken zıplama miktarı. Gövdenizin, her adım için santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketi.
Dikey Oran	Dikey salınımın adım uzunluğuna oranı.

Hız Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Hareket Hızı	Mevcut etkinlik için hareket ederken ortalama hız.
Ortalama Genel Hız	Hem hareket hem de durma hızları dahil olmak üzere, mevcut etkinlik için ortalama hız.
Ortalama Hız	Mevcut etkinlik için ortalama hız.
Ortalama KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut etkinlikteki ortalama yolculuk hızı.
Turdaki KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut turdaki ortalama yolculuk hızı.
Tur Hızı	Mevcut tur için ortalama hız.
Son Turdaki KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak tamamlanan son turdaki ortalama yolculuk hızı.
Son Tur Hızı	En son tamamlanan tur için ortalama hız.
Maksimum KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut etkinlikteki maksimum yolculuk hızı.
Maksimum Hız	Mevcut etkinlik için en yüksek hız.
Hız	Mevcut hareket hızı.
Karadaki Hız	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak gerçek yolculuk hızı.
Dikey Hızı	Geçen süre zarfında yükselme veya düşme oranı.

Dayanıklılık Alanları

Adı	Açıklama
Dayanıklılık	Kalan mevcut dayanıklılık.
Kalan Mesafe	Mevcut efor düzeyinde kalan dayanıklılık mesafesi.
Dayanıklılık Potansiyeli	Kalan potansiyel dayanıklılık.
Kalan Süre	Mevcut efor düzeyinde kalan dayanıklılık süresi.

Kulaç Alanları

Adı	Açıklama
Kürek Başına Ortalama Mesafe	Yüzme. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.
Kürek Başına Ortalama Mesafe	Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.
Ortalama Kürek Hızı	Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
Ortalama Kulaç/Uzunluk	Mevcut etkinlik sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.
Kürek Çekme Mesafesi	Kürek sporları. Kulaç başına kat edilen mesafe.
Aralıktaki Kulaç Hızı	Mevcut aralık sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
Aralıktaki Kulaç/Uzunluk	Mevcut aralık sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.
Aralıktaki Kulaç Türü	Aralık için mevcut kulaç türü.
Kürek Başına Tur Mesafesi	Yüzme. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.
Kürek Başına Tur Mesafesi	Kürek sporları. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.
Turdaki Kürek Hızı	Yüzme. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Turdaki Kürek Hızı	Kürek sporları. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Turdaki Kulaçlar	Yüzme. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.
Turda Çkl. Krklr	Kürek sporları. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Turdaki Mesafe/Kulaç	Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.
Son Turdaki Mesafe/Kürek	Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.
Son Turdaki Kürek Hızı	Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Son Turdaki Kürek Hızı	Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Son Turdaki Kürek Sayısı	Yüzme. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Turdaki Kürek Sayısı	Kürek sporları. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Uzunluktaki Kulaç Hızı	En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
Son Uzunluktaki Kulaç	En son tamamlanan havuz uzunluğu için toplam kulaç sayısı.
Son Uzunluktaki Kulaç Türü	En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında kullanılan kulaç türü.
Kulaç/dk	Yüzme. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).
Kürek Hızı	Kürek sporları. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).
Kulaç sayısı	Yüzme. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Adı	Açıklama
Kürek Çekme Sayısı	Kürek sporları. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Swolf Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Swolf	Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır (<i>Yüzme Terimleri, sayfa 9</i>). Açık suda yüzme sırasında, swolf puanını hesaplamak için 25 metre kullanılır.
Aralıktaki Swolf	Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.
Turdaki Swolf	Mevcut tur için swolf puanı.
Son Turdaki Swolf	En son tamamlanan tur için swolf puanı.
Son Uzunluktaki Swolf	En son tamamlanan havuz uzunluğu için swolf puanı.

Sıcaklık Alanları

Adı	Açıklama
24 Saatte Maksimum	Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen maksimum sıcaklık.
24 Saatte Minimum	Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen minimum sıcaklık.
Sıcaklık	Hava sıcaklığı. Vücut sıcaklığınız, sıcaklık sensörünü etkiler. tempe sensörünü cihazınızla eşleştirerek tutarlı bir doğru sıcaklık verileri kaynağı elde edebilirsiniz.

Zamanlayıcı Alanları

Adı	Açıklama
Etkin Süre	Mevcut etkinlik için harcanan toplam aktif hareket süresi.
Ortalama Tur Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.
Geçen Süre	Kaydedilen toplam süre. Örneğin, etkinlik süreölçerini başlatıp 10 dakika koştuktan sonra 5 dakikalığına durdurur ve sonra tekrar çalıştırıp 20 dakika daha koşarsanız geçen süre 35 dakikadır.
Intrv. Süresi	Mevcut aralık için kronometre süresi.
Tur Süresi	Mevcut tur için kronometre süresi.
Son Tur Süresi	En son tamamlanan tur için kronometre süresi.
Hareket Süresi	Mevcut etkinlik için toplam hareket süresi.
Çoklu Spor Süresi	Çoklu spor etkinliğinde geçişler dahil tüm sporlar için toplam süre.
Genel Önde/Arkada	Hedef temponuzun veya hızınızın ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz toplam süre.
Yarış Kronometresi	Mevcut yelken yarışında geçen süre.
Zamanlayıcıyı Ayarla	Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.
Durulan Süre	Mevcut etkinlik için toplam durma süresi.
Yüzme Süresi	Mevcut etkinlik için yüzme süresi. Dinlenme süresi dahil değildir.
Süreölçer	Etkinlik zamanlayıcısının şu anki süresi.

Antrenman Alanları

Adı	Açıklama
Tekrar	Antrenman için kalan tekrar sayısı.
Adım Mesafesi	Antrenman adımı sırasında kat edilen mevcut mesafe.
Adım Pace	Antrenman adımı sırasında geçerli tempo.
Adım Hızı	Antrenman adımı sırasında geçerli hız.
Adım Süresi	Antrenman adımı için geçen süre.

Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri

Koşu dinamikleri ekranlarında birincil metrik için renkli bir gösterge görüntülenir. Tempoyu, dikey salınımı, yerle temas süresini, yerle temas süresi dengesini veya dikey oranı birincil metrik olarak görüntüleyebilirsiniz. Renkli göstergede koşu dinamikleri verilerinizin diğer koşucuların verilerine kıyasla nasıl olduğu gösterilir. Renk bölgeleri yüzdelik birimlere dayalıdır.






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

Koşu dinamikleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/runningdynamics adresine gidin. Koşu dinamikleri verileriyle ilgili ek teoriler ve yorumlar için saygın koşu yayınları ve web sitelerinde arama yapabilirsiniz.

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Tempo Aralığı	Yerle Temas Süresi Aralığı
 Mor	>95	>183 spm	<218 ms
 Mavi	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Yeşil	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Turuncu	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Kırmızı	<5	<153 spm	>308 ms

Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri

Yerle temas süresi dengesi, koşu simetrisini ölçer ve toplam yerle temas sürenizin yüzdesi olarak görüntülenir. Örneğin, sola bakan bir okla gösterilen %51,3 değeri koşucunun sol ayağının üzerindeyken yerde daha fazla zaman harcadığını belirtir. Veri ekranınız her iki sayıyı da gösteriyorsa (ör. 48-52) %48 sol, %52 ise sağ ayağınıza ilişkin değerdir.





Renk Bölgesi	 Kırmızı	 Turuncu	 Yeşil	 Turuncu	 Kırmızı
Simetri	Zayıf	Orta	İyi	Orta	Zayıf
Diğer Koşucuların Yüzdesi	%5	%25	%40	%25	%5
Yerle Temas Süresi Dengesi	>%52,2 L	%50,8-52,2 L	%50,7 L-%50,7 R	%50,8-52,2 R	>%52,2 R

Garmin ekibi, koşu dinamiklerini geliştirip test ederken belirli koşuculara yaralanmalar ile daha büyük dengesizlikler arasında bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Birçok koşucu için yerle temas süresi dengesi yokuş yukarı ya da aşağı koşarken genellikle 50-50 değerinden büyük ölçüde sapar. Çoğu koşu koşu, simetrik bir koşu formunun iyi olduğu konusunda hemfikiridir. Daha profesyonel koşucular genellikle hızlı ve dengeli adımlar atar.

Koşu sırasında göstergeleri veya veri alanını izleyebilir ya da koşu sonrasında Garmin Connect hesabınızdaki özeti görüntüleyebilirsiniz. Diğer koşu dinamikleri verilerinde olduğu gibi yerle temas süresi dengesi de koşu formunuz hakkında bilgi edinmenize yardımcı olan sayısal bir ölçümdür.

Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri

Dikey salınım ve dikey oran veri aralıkları, sensöre ve sensörün göğüs (HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarlar) veya bel (Running Dynamics Pod aksesuarı) üzerinde bulunmasına bağlı olarak biraz farklılık gösterebilir.

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Göğüste Dikey Salınım Aralığı	Bilekte Dikey Salınım Aralığı	Göğüste Dikey Oran	Bilekte Dikey Oran
 Mor	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<%6,1	<%6,5
 Mavi	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	%6,1-7,4	%6,5-8,3
 Yeşil	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	%7,5-8,6	%8,4-10,0
 Turuncu	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	%8,7-10,1	%10,1-11,9
 Kırmızı	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>%10,1	>%11,9

VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre VO2 maksimum tahminleri standart olarak sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Yüzdeler	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	Yüzdeler	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.

FTP Değerleri

Bu tablolarda işlevsel eşik gücü (FTP) değerleri cinsiyete göre sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Kilogram başına Vat (W/kg)
Üstün	5,05 ve daha fazla
Mükemmel	3,93 ile 5,04 arasında
İyi	2,79 ile 3,92 arasında
Orta	2,23 ile 2,78 arasında
Antrenmansız	2,23'ten az

Kadınlar	Kilogram başına Vat (W/kg)
Üstün	4,30 ve daha fazla
Mükemmel	3,33 ile 4,29 arasında
İyi	2,36 ile 3,32 arasında
Orta	1,90 ile 2,35 arasında
Antrenmansız	1,90'ten az

FTP değerleri, Hunter Allen ve Andrew Coggan, PhD tarafından yürütölen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) araştırmasına dayanır.

Dayanıklılık Puanı Derecelendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre dayanıklılık tahminleri sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Eğlence	Orta Seviye	Antrenmanlı	İyi Antrenmanlı	Uzman	Üstün	Profesyonel
18-20	4999'dan az	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 ve daha fazla
21-39	5099'dan az	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 ve daha fazla
40-44	5099'dan az	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 ve daha fazla
45-49	4999'dan az	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 ve daha fazla
50-54	4899'dan az	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 ve daha fazla
55-59	4599'dan az	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 ve daha fazla
60-64	4299'dan az	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 ve daha fazla
65-69	4099'dan az	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 ve daha fazla
70-74	3799'dan az	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ve daha fazla
75-80	3599'dan az	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 ve daha fazla
80 ve daha yaşlı	3299'dan az	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 ve daha fazla

Kadınlar	Eğlence	Orta Seviye	Antrenmanlı	İyi Antrenmanlı	Uzman	Üstün	Profesyonel
18-20	4599'dan az	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 ve daha fazla
21-39	4699'dan az	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 ve daha fazla
40-44	4699'dan az	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 ve daha fazla
45-49	4599'dan az	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 ve daha fazla
50-54	4499'dan az	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 ve daha fazla
55-59	4299'dan az	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 ve daha fazla
60-64	4099'dan az	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 ve daha fazla
65-69	3799'dan az	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ve daha fazla
70-74	3699'dan az	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 ve daha fazla
75-80	3499'dan az	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 ve daha fazla
80 ve daha yaşlı	3199'dan az	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 ve daha fazla

Bu tahminler, Firstbeat Analytics tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir.

Tekerlek Boyutu ve Çevresi

Hız sensörünüz tekerlek boyutunuzu otomatik olarak algılar. Gerekirse tekerlek çevrenizi hız sensörü ayarlarında manuel olarak girebilirsiniz.

Lastik boyutu lastiğin her iki tarafında belirtilmiştir. Tekerleğinizin çevresini ölçebilir ya da internette bulunan hesaplayıcılardan birini kullanabilirsiniz.

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.

