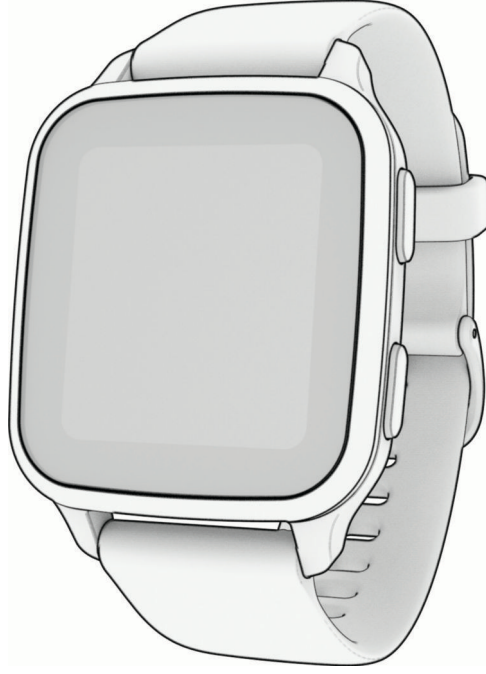


GARMIN®



VENU® SQ 2

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, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® ve Venu®; Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, tempe™ ve Varia™; Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google LLC. kuruluşunun ticari markasıdır. Apple®, iPhone® ve iTunes®; Apple Inc. kuruluşunun ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markasıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. iOS®, Cisco Systems, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır ve Apple Inc. lisansı ile kullanılmaktadır. Overwolf™, Overwolf Ltd. şirketinin tescilli markasıdır. Wi-Fi®, Wi-Fi Alliance Corporation şirketinin tescilli markasıdır. Windows®, Microsoft Corporation'ın ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

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

M/N: AA4390, A04390

İçindekiler

Giriş.....	1
Genel Bilgiler.....	1
Dokunmatik Ekran İpuçları.....	1
Dokunmatik Ekranın Kilitlenmesi ve Açılması.....	2
Simgeler.....	2
Saatini Ayarlama.....	2
Uygulamalar ve Etkinlikler.....	2
Etkinlik Başlatma.....	3
Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları....	3
Etkinlik Durdurma.....	3
Özel bir Etkinlik Ekleme.....	3
Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya Kaldırma.....	4
Health Snapshot™.....	4
Kapalı Mekan Etkinlikleri.....	4
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme.....	4
Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme.....	5
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme.....	5
Oyun.....	6
Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma.....	6
Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme....	6
Dış Mekan Etkinlikleri.....	6
Koşma.....	7
Bisiklet Sürme.....	7
Havuzda Yüzme.....	7
Havuz Boyutunu Ayarlama.....	8
Yüzme Terimleri.....	8
Golf.....	8
Golf Sahalarını İndirme.....	8
Golf Oynama.....	8
Delik Bilgileri.....	9
Bayrak Direği Konumunu Değiştirme.....	9
Bayrak Direği Yönünü Görüntüleme.....	9
Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme.....	10
Tehlikeleri Görüntüleme.....	10

Garmin AutoShot™ Özelliği ile Bir Vuruşu Ölçme.....	11
Skor Tutma.....	11
Skor Yöntemini Ayarlama.....	11
Golf İstatistiklerini İzleme.....	12
Golf İstatistiklerini Kaydetme.....	12
Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme.....	12
Tur Özeti Görüntüleme.....	12
Bir Turu bitirme.....	13
Etkinlikler ve Uygulama Ayarları.....	13
Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	14
Uyarılar.....	15
Bir Uyarı Ayarlama.....	15
Auto Lap.....	16
Auto Lap Özelliğini Kullanarak Turları İşaretleme.....	16
Auto Pause® Özelliğini Kullanma....	16
Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma.....	16
GPS Ayarını Değiştirme.....	17

Görünüş.....	17
Saat Görünümünü Ayarları.....	17
Saat Yüzünü Değiştirme.....	17
Özel bir Saat Görünümü Oluşturma.....	18
Saat Görünümünü Düzenleme.....	18
Görünümler.....	19
Görünümlerin Görüntülenmesi.....	21
Görünümleri Özelleştirme.....	21
Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi.....	21
Stres Seviyesi Görünümünü Kullanma.....	22
Body Battery.....	22
Body Battery Görünümünün Görüntülenmesi.....	22
Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları.....	22
Kadın Sağlığı.....	23
Adet Döngüsü İzleme.....	23
Gebelik Takibi.....	23
Sıvı Tüketimi Takibi.....	24
Sıvı Tüketimi Takibi Görünümünü Kullanma.....	24
Varia Kamera Kontrollerini Kullanma.....	25
Kontroller.....	25

Kontroller Menüsünü Özelleştirme.....	27	Bilekten Kalp Hızı.....	35
Kısayol Kontrolü Ayarlama.....	27	Saati Takma.....	35
Garmin Pay.....	27	Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair	
Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma.....	27	İpuçları.....	35
Saatini kullanarak bir Satın Alım için		Kalp Hızı Bilgilerinin	
Ödeme Yapma.....	28	Görüntülenmesi.....	36
Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart		Anormal Kalp Hızı Uyarısı	
Ekleme.....	28	Ayarlama.....	36
Garmin Pay Kartlarınızı		Kalp Hızını Yayınlama.....	36
Yönetme.....	28	Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü	
Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme.....	29	Kapatma.....	37
Antrenman.....	29	Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	37
Birleşik Antrenman Durumu.....	29	Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama.....	37
Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini		Fitness Hedefleri.....	37
Senkronize Etme.....	29	Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları.....	38
Etkinlik İzleme.....	29	VO2 Maksimum Tahminleri	
Otomatik Hedef.....	30	Hakkında.....	38
Hareket Uyarısını Kullanma.....	30	VO2 Maksimum Tahmininizi	
Uyku İzleme.....	30	Görüntüleme.....	39
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	30	Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum	
Yoğun Olduğunuz Dakikaları		Tahmininizi Görüntüleme.....	39
Hesaplama.....	30	Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi.....	40
Garmin Move IQ™.....	31	Nabız Oksimetresi.....	40
Etkinlik İzleme Ayarları.....	31	Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	40
Etkinlik İzlemeyi Kapatma.....	31	Nabız Oksimetresi İzleme Modunu	
Antrenmanlar.....	31	Değiştirme.....	40
Antrenman Başlatma.....	31	Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine	
Garmin Connect Antrenman Planlarını		Dair İpuçları.....	41
Kullanma.....	32	Navigasyon.....	41
Uyarlanabilir Antrenman Planları..	32	Konumunuzu Kaydetme.....	41
Bugünün Egzersizine Başlama.....	32	Bir Konumu Silme.....	41
Planlanmış Antrenmanları		Kayıtlı Bir Konuma Navigasyon.....	41
Görüntüleme.....	32	Başlangıç Noktasına Geri Dönme.....	42
Geçmiş.....	32	Navigasyonu Durdurma.....	42
Geçmiş Kullanma.....	33	Pusula.....	42
Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi		Pusulayı Manuel Olarak Kalibre	
Görüntüleme.....	33	Etme.....	42
Kişisel Rekorlar.....	33	Kablosuz Sensörler.....	43
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme.....	33	Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme.....	43
Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....	33	HRM-Pro Koşu Temposu ve	
Kişisel Rekorları Silme.....	34	Mesafesi.....	44
Veri Toplamalarını Görüntüleme.....	34	Koşu Temposunu ve Mesafeyi	
Geçmiş Silme.....	34	Kaydetmek için İpuçları.....	44
Kalp Hızı Özellikleri.....	34	Hız Sensörünü Kalibre Etme.....	44
		Kullanıcı Profili.....	44

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	44
Cinsiyet Ayarları.....	45
Müzik.....	45
Kişisel Ses İçeriği İndirme.....	45
Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma.....	45
Üçüncü Taraf Sağlayıcılardan Ses İçeriği İndirme.....	46
Üçüncü Taraf Sağlayıcıların Bağlantısını Kesme.....	46
Bluetooth Kulaklığını Bağlama.....	46
Müzik Dinleme.....	46
Müzik Çalma Kontrolleri.....	47
Bağlantı.....	47
Telefon Bağlantısı Özellikleri.....	48
Telefonunuzu Eşleştirme.....	48
Bildirimleri Görüntüleme.....	48
Özelleştirilmiş Bir Kısa Mesajla Cevaplama.....	48
Gelen Telefon Araması Alma.....	49
Bildirimleri Yönetme.....	49
Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme.....	49
Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma.....	49
Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma.....	49
Telefonunuzu Bulma.....	50
Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma.....	50
Wi-Fi Bağlantı Özellikleri.....	50
Wi-Fi Ağına Bağlanma.....	50
Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları.....	50
Garmin Connect.....	51
Garmin Connect Uygulamasını Kullanma.....	51
Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma.....	52
Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme.....	52
Connect IQ Özellikleri.....	52
Connect IQ Özelliklerini İndirme... ..	52
Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme.....	52
Garmin Golf Uygulaması.....	53

Güvenlik ve İzleme Özellikleri.....	53
Acil Durum Kişileri Ekleme.....	53
Kişi Ekleme.....	53
Kaza Algılama.....	54
Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma.....	54
Yardım İsteme.....	54
LiveTrack Özelliğini Açma.....	54
Saatler.....	55
Alarm Ayarlama.....	55
Alarm Silme.....	55
Kronometreyi Kullanma.....	55
Geri Sayım Süreölçerini Başlatma.....	55
Saati GPS ile Senkronize Etme.....	55
Saati Manuel Olarak Ayarlama.....	56
Saati Özelleştirme.....	56
Telefon ve Bluetooth Ayarları.....	56
Pil Yöneticisi.....	56
Sistem Ayarları.....	56
Saat Ayarları.....	57
Saat Dilimleri.....	57
Ekran Ayarlarını Özelleştirme.....	57
Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	57
Garmin Connect Ayarları.....	57
Cihaz Bilgileri.....	58
AMOLED Ekran Hakkında.....	58
Saati Şarj Etme.....	58
Saat Bilgilerini Görüntüleme.....	58
E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme.....	58
Ürün Güncellemeleri.....	59
Garmin Express Uygulamasını Ayarlama.....	59
Teknik Özellikler.....	59
Pil Ömrü Bilgileri.....	59
Cihaz Bakımı.....	60
Saati Temizleme.....	60
Kayışları Değiştirme.....	60
Sorun Giderme.....	61
Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	61
Telefonum, saate bağlanmıyor.....	61
Kulaklığım saate bağlanmıyor.....	61

Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor	61
Saatim yanlış dile ayarlanmış	61
Saatim, doğru saati göstermiyor	62
Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil... ..	62
Pil Ömrünü Artırma	62
Saati Yeniden Başlatma	62
Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama	63
Uydu Sinyallerini Alma	63
GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma	63
Etkinlik İzleme	63
Adım sayım doğru olmayabilir	63
Demo Modundan Çıkış	63
Daha Fazla Bilgi Alma	64

Ek..... 64

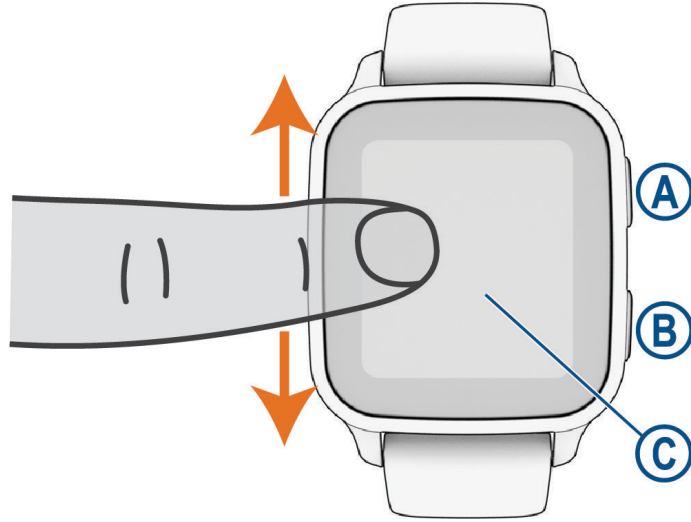
Veri Alanları	64
VO2 Maksimum Standart	
Değerlendirmeleri	66
Tekerlek Boyutu ve Çevresi	66
Sembol Açıklamaları	66

Giriş

⚠ UYARI

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

Genel Bilgiler



Ⓐ İşlem düğmesi: Saati açmak için basın.

Etkinlik süreölçerini başlatmak ve durdurmak için basın.

Saat gücü de dahil olmak üzere kontroller menüsünü görüntülemek için 2 saniye basılı tutun.

Yardım özelliğini başlatmak için 3 kez titreşim hissedene kadar basılı tutun (*Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 53*).

Ⓑ Geri (Menü) düğmesi: Bir etkinlik esnası dışında önceki ekrana geri dönmek için basın.

Etkinlik sırasında yeni bir tur işaretlemek, yeni bir tekrar seti ya da hareket başlatmak veya antrenmanın bir sonraki aşamasına geçmek için basın.

Saat ayarları menüsünü ve geçerli ekranın seçeneklerini görüntülemek için basılı tutun.

Ⓒ Dokunmatik ekran: Görünümler, özellikler ve menüler arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.

Seçmek için dokununuz.

Saati uyandırmak için iki defa dokununuz.

Önceki ekrana dönmek için sağa kaydırın.

Bir etkinlik sırasında saat görünümünü ve diğer görünümleri görüntülemek için sağa kaydırın.

Kısayol özelliğini görüntülemek için saat görünümünde ekranı sağa kaydırın.

Dokunmatik Ekran İpuçları

- Listeler ve menüler arasında gezinmek için yukarı veya aşağı sürükleyin.
- Hızlıca gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Bir öğe seçmek için dokununuz.
- Saatteki görünüm arasında gezinmek için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.
- Varsa ek bilgileri görüntülemek için görünüme dokununuz.
- Bir etkinlik sırasında bir sonraki veri ekranını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Bir etkinlik sırasında saat görünümünü ve görünümü görüntülemek için sağa, etkinlik veri alanlarına geri dönmek için ise sola kaydırın.
- Mevcut olduğunda  öğesini seçin veya ek menü seçeneklerini görüntülemek için yukarı kaydırın.
- Her bir menü seçimini ayrı ayrı gerçekleştirin.

Dokunmatik Ekranın Kilitlenmesi ve Açılması

Ekranı yanlışlıkla dokunmayı önlemek için dokunmatik ekranı kilitleyebilirsiniz.

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

Simgeler

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

	Telefon bağlantısı durumu
	Kalp hızı monitörü durumu
	LiveTrack durum
	Hız ve tempo sensörü durumu
	Varia™ bisiklet lambası durumu
	Varia bisiklet radarı durumu
	tempe™ sensör durumu

Saatinizi Ayarlama

Venu Sq 2 özelliklerinden en iyi şekilde yararlanmak için bu görevleri tamamlayın.

- Garmin Connect™ uygulamasını kullanarak saatinizi telefonunuzla eşleştirin ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 48](#)).
- Wi-Fi® ağlarını ayarlayın ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 50](#)).
- Müziği ayarlayın ([Müzik, sayfa 45](#)).
- Garmin Pay™ cüzdanınızı ayarlayın ([Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma, sayfa 27](#)).
- Güvenlik özelliklerini ayarlayın ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 53](#)).

Uygulamalar ve Etkinlikler

Saatinizde birçok önceden yüklenmiş uygulama ve etkinlik mevcuttur.

Uygulamalar: Uygulamalar, saatiniz için kaydedilmiş konumlara gitmek gibi etkileşimli özellikler sunar.

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

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

Connect IQ™ Uygulamaları: Connect IQ uygulamasından uygulamalar yükleyerek saatinize özellik ekleyebilirsiniz ([Connect IQ Özellikleri, sayfa 52](#)).

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse).

- 1  öğesine 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.
 -  öğesini 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  öğesine basın.

Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce saati şarj edin ([Saati Şarj Etme, sayfa 58](#)).
- Turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için  öğesine basın.
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.

Etkinlik Durdurma

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

Özel bir Etkinlik Ekleme

Özel bir etkinlik oluşturabilir ve bunu etkinlik listesine ekleyebilirsiniz.

- 1  öğesine basın.
- 2  >  >  simgesini seçin.
- 3 Kopyalamak için bir etkinlik türü seçin.
- 4 Bir etkinlik adı seçin.
- 5 Gerekirse etkinlik uygulaması ayarlarını düzenleyin ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 13](#)).
- 6 Düzenleme işlemini tamamladığınızda **Bitti** öğesini seçin.

Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya Kaldırma

Sık kullanılan etkinliklerinizin listesi, saat görünümünden **A** simgesine bastığınızda görüntülenir ve en sık kullandığınız etkinliklere hızlı erişim sağlar. Bir etkinliği başlatmak üzere **A** simgesine ilk defa bastığınızda saat, sık kullandığınız etkinlikleri seçmenizi ister. Sık kullanılan etkinlikleri istediğiniz zaman ekleyebilir veya kaldırabilirsiniz.

- 1 **B** öğesini basılı tutun.
- 2 **⚙** > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
Sık kullanılan etkinlikleriniz, listenin üst kısmında görüntülenir. Diğer etkinlikler genişletilmiş listede görüntülenir.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılan bir etkinlik eklemek için etkinliği belirleyin ve **Sık Kullanılan Ekle** öğesini seçin.
 - Sık kullanılan bir etkinliği kaldırmak için etkinliği belirleyin ve **Sık Kullanılanı Sil** öğesini seçin.

Health Snapshot™

Health Snapshot özelliği, iki dakika boyunca sabit dururken birkaç önemli sağlık metriğinin ölçümünü kaydeden saatinizdeki bir etkinliktir. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Health Snapshot etkinliğini favori etkinliklerinize ekleyebilirsiniz (*Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya Kaldırma, sayfa 4*).

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 13*).

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

İPUCU: Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür.

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

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

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

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 **Güç** öğesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** öğesine basın.
- 4 İlk setinize başlayın.
Varsayılan olarak saat, tekrarlarınızı sayar. Tekrar sayınız, en az dört tekrar yaptıktan sonra görüntülenir. Tekrarları sayma seçeneğini etkinlik ayarlarından devre dışı bırakabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 13*).
- İPUCU:** Saat, her bir set için yalnızca tek bir hareketin tekrarını sayabilir. Hareketleri değiştirmek isterseniz seti tamamlamanız ve yeni bir sete başlamanız gerekir.
- 5 Seti bitirmek için **B** öğesine basın.
Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler. Birkaç saniye sonra dinlenme süreölçeri görüntülenir.
- 6 Gerekirse tekrar sayısını düzenleyin ve set için kullanılan ağırlığı eklemek için **✎** öğesini seçin.
- 7 Dinlendikten sonra bir sonraki setinize başlamak için **B** öğesine basın.
- 8 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir güçlenme antrenmanı seti için tekrar edin.
- 9 Etkinliği tamamladıktan sonra **A** öğesine basın, ardından **✓** öğesini seçin.

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme

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

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

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

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

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

Oyun

Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma

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

- 1 Bilgisayarınızda www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn adresine gidin ve Garmin GameOn uygulamasını indirin.
- 2 Yüklemeyi tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.
- 3 Garmin GameOn uygulamasını başlatın.
- 4 Garmin GameOn uygulaması saatinizi eşleştirmenizi istediğinde **A** ögesine basın ve saatinizde **Oyun** ögesini seçin.

NOT: Saatiniz Garmin GameOn uygulamasına bağlıyken bildirimler ve diğer Bluetooth® özellikleri saatte devre dışı bırakılır.

- 5 **Şimdi Eşleştir** ögesini seçin.
- 6 Listedeki saatinizi seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

İPUCU: Ayarlarınızı özelleştirmek, öğreticiyi yeniden yayınlamak veya bir saati kaldırmak için **≡** > **Ayarlar** ögesini seçebilirsiniz. Garmin GameOn uygulaması, uygulamayı bir sonraki açışınızda saatinizi ve ayarlarınızı hatırlar. Gerekirse saatinizi başka bir bilgisayarla eşleştirebilirsiniz (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 43*).

- 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 6*).

Garmin GameOn uygulaması, gerçek zamanlı performans ölçümlerinizi gösterir. Etkinliğinizi tamamladığınızda Garmin GameOn uygulaması, oyun etkinliği özetinizi ve eşleşme bilgilerinizi görüntüler.

Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme

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

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

Dış Mekan Etkinlikleri

Venu Sq 2 saat, koşu veya bisiklet sürme gibi dış mekan etkinlikleri için önceden yüklenmiş uygulamalara sahiptir. GPS, dış mekan etkinlikleri için açıktır. Kardiyo veya kürek çekme gibi varsayılan etkinlikleri kullanarak uygulamalar ekleyebilirsiniz.

Koşma

Koşarken bir kablosuz sensör kullanabilmeniz için sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 43*).

- 1 Kalp hızı monitörü (isteğe bağlı) gibi kablosuz sensörleri takın.
- 2 **A** öğesine basın.
- 3 **Koşu'** seçin.
- 4 İsteğe bağlı kablosuz sensörleri kullanırken saatin sensörlere bağlanmasını bekleyin.
- 5 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** öğesine basın.
Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.
- 7 Etkinliğinizi başlatın.
- 8 Turları kaydetmek için **B** simgesine basın (isteğe bağlı) (*Auto Lap Özelliğini Kullanarak Turları İşaretleme, sayfa 16*).
- 9 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 10 Etkinliği tamamladıktan sonra **A** öğesine basın, ardından **✓** öğesini seçin.

Bisiklet Sürme

Bisiklet sürerken bir kablosuz sensör kullanabilmek için sensörü saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 43*).

- 1 Kalp hızı monitörü, hız sensörü veya tempo sensörü gibi kablosuz sensörleri eşleştirin (isteğe bağlı).
- 2 **A** öğesine basın.
- 3 **Bisiklet** öğesini seçin.
- 4 İsteğe bağlı kablosuz sensörleri kullanırken saatin sensörlere bağlanmasını bekleyin.
- 5 Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** öğesine basın.
Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.
- 7 Etkinliğinizi başlatın.
- 8 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 9 Etkinliği tamamladıktan sonra **A** öğesine basın, ardından **✓** öğesini seçin.

Havuzda Yüzme

- 1 **A** öğesine basın.
- 2 **Hvz Yüzme** öğesini seçin.
- 3 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **A** öğesine basın.
- 5 Etkinliğinizi başlatın.
Saat, otomatik olarak yüzme aralıklarını ve uzunluklarını kaydeder.
- 6 Dinlenirken **B** simgesine basın.
Dinlenme ekranı görüntülenir.
- 7 Aralık süreölçerini yeniden başlatmak için **B** simgesine basın.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra zamanlayıcıyı durdurmak için **A** simgesine basın.
- 9 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için **A** öğesine basın.
 - Etkinliği iptal etmek için ekranı aşağı kaydırıp **A** öğesine basın.

Havuz Boyutunu Ayarlama

- 1  öğesine basın.
- 2 **Hvz Yüzme** öğesini seçin.
- 3 Yukarı kaydırın.
- 4 **Ayarlar > Havuz Boyutu** öğesini seçin.
- 5 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.

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. 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.

Golf

Golf Sahalarını İndirme

Bir sahada ilk kez oynamadan önce sahayı Garmin Connect uygulamasını kullanarak indirmeniz gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  öğesini seçin.
 - 2 **Golf Sahaları İndir > ** öğesini seçin.
 - 3 Bir golf sahası seçin.
 - 4 **İndir**'i seçin.
- İndirme işlemi tamamlandığında saha, Venu Sq 2 saatinizin saha listesinde görüntülenir.

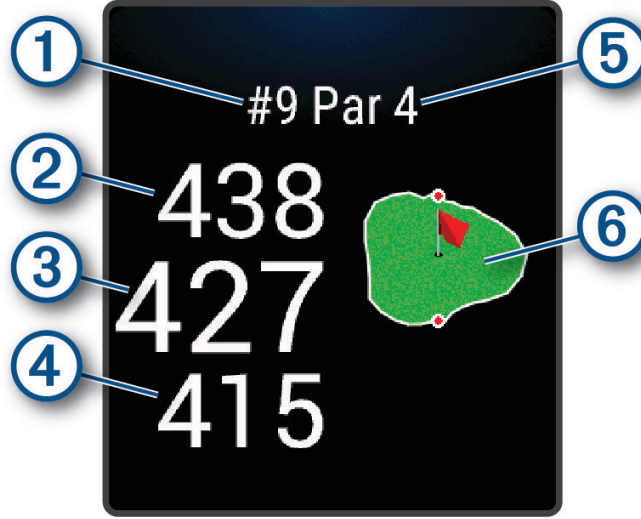
Golf Oynama

Bir sahada ilk kez oynamadan önce telefonunuzu kullanarak sahayı indirmeniz gerekir ([Golf Sahalarını İndirme, sayfa 8](#)). İndirilen sahalar otomatik olarak güncellenir. Golf oynamadan önce saati şarj etmeniz gerekir ([Saati Şarj Etme, sayfa 58](#)).

- 1  öğesine basın.
 - 2 **Golf** öğesini seçin.
 - 3 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
 - 4 Mevcut sahaların yer aldığı listeden bir saha seçin.
 - 5 Skor tutmak için  simgesini seçin.
 - 6 Delikler arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Saat, bir sonraki deliğe ilerlediğinizde otomatik olarak geçiş yapar.

Delik Bilgileri

Saat, Green'in ön ile arka tarafına ve seçili bayrak direği konumuna olan mesafeyi hesaplar (*Bayrak Direği Konumunu Değiştirme, sayfa 9*).



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

Bayrak Direği Konumunu Değiştirme

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

1 Haritayı seçin.

Green'in daha büyük bir görünümü görüntülenir.

2 Bayrak direğine dokunun ve doğru konuma sürükleyin.

🚩, seçilen bayrak direği konumunu gösterir.

3 Bayrak direği konumunu kabul etmek için **B** simgesine basın.

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

Bayrak Direği Yönünü Görüntüleme

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

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

1 **A** basın.

2 **📍** ögesini seçin.

Ok, bayrak direği konumunu gösterir.

Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme

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

1  basın.

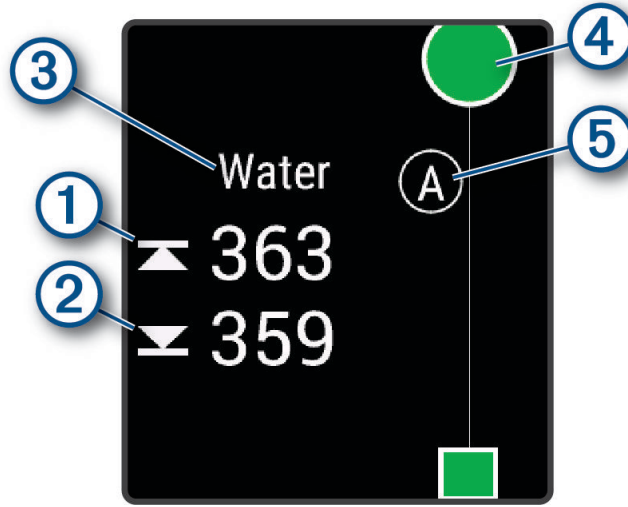
2  ögesini seçin.

NOT: Mesafeler ve konumlar geçildikçe listeden silinir.

Tehlikeleri Görüntüleme

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

1 Delik bilgisi ekranından  basın ve  ögesini seçin.



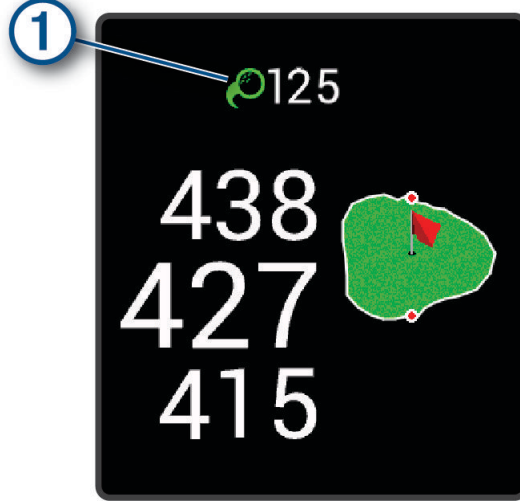
- En yakın tehlikenin öne (1) ve arkaya (2) olan mesafeleri ekranda görüntülenir.
- Tehlike türü (3) ekranın üst kısmında listelenir.
- Green, ekranın üst kısmında yarım daire (4) olarak görünür. Green'in altındaki çizgi, çim alanın merkezini belirtir.
- Tehlikeler (5), delikteki tehlikelerin sırasını simgeleyen bir harfle belirtilir ve Green'in altında, çim alana göre yaklaşık mesafeler olarak görüntülenir.

2 Mevcut delik için diğer tehlikeleri görüntülemek üzere kaydırın.

Garmin AutoShot™ Özelliği ile Bir Vuruşu Ölçme

Çim alan üzerinde yaptığınız her vuruşta saat, daha sonra görüntüleyebilmeniz için vuruş mesafenizi kaydeder (*Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme, sayfa 12*). Hafif vuruşlar algılanmaz.

- 1 Golf oynarken daha iyi bir vuruş algılama sonucu için saati vuruş yaptığınız bileğinize takın.
Saat bir vuruş algıladığında vuruş konumuna olan mesafeniz ekranın üst kısmındaki ① işaretinde görüntülenir.



İPUCU: 10 saniyeliliğine gizlemek için işarete dokunabilirsiniz.

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

Skor Tutma

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

Skor Yöntemini Ayarlama

Saatin skor tutma yöntemini değiştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde ② ögesini basılı tutun.
- 2 > **Etkinlikler ve Uygulamalar** > **Golf** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **Skor** > **Skor Yöntemi** ögesini seçin.
- 5 Bir skor yöntemi seçin.

Stableford Skoru Hakkında

Stableford skoru yöntemini seçtiğinizde ([Skor Yöntemini Ayarlama, sayfa 11](#)) puanlar, para göre yapılan vuruşlar baz alınarak ödüllendirilir. Bir turun sonunda en yüksek puan kazanır. Cihaz, puanları ABD Golf Birliği'nin belirttiği şekilde ödüllendirir.

Stableford skorlu bir oyunun skor kartı vuruşlar yerine puanları gösterir.

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

Golf İstatistiklerini İzleme

Saatte istatistik izleme özelliğini etkinleştirdiğinizde geçerli tura ait istatistiklerinizi görüntüleyebilirsiniz ([Tur Özeti Görüntüleme, sayfa 12](#)). Garmin Golf™ uygulamasını kullanarak turları karşılaştırabilir ve gelişmeleri izleyebilirsiniz.

- 1 öğesini basılı tutun.
- 2 > **Etkinlikler ve Uygulamalar** > **Golf** öğesini seçin.
- 3 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 4 **Skor** > **İstatistik İzleme** öğesini seçin.

Golf İstatistiklerini Kaydetme

İstatistikleri kaydedebilmeniz için istatistik izleme özelliğini etkinleştirmeniz gerekir ([Golf İstatistiklerini İzleme, sayfa 12](#)).

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

Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme

- 1 Bir deliğe vuruş yaptıktan sonra simgesine basın.
- 2 Son vuruşunuzun bilgilerini görüntülemek için simgesini seçin.
- 3 Bir deliğe yapılan her bir vuruşa ilişkin bilgileri görüntülemek için yukarı kaydırın.

Tur Özeti Görüntüleme

Bir tur esnasında skor, istatistik ve adım bilgilerinizi görüntüleyebilirsiniz.

- 1 basın.
- 2 öğesini seçin.

Bir Turu bitirme

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

Etkinlikler ve Uygulama Ayarları

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

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

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

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

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

Uyarılar: Etkinlik için antrenman uyarıları ayarlar ([Uyarılar, sayfa 15](#)).

Auto Lap: Auto Lap® özelliği için seçenekleri ayarlar ([Auto Lap, sayfa 16](#)).

Auto Pause: Hareket etmeyi bıraktığınızda veya belirlenen hızın altına düştüğünüzde saati, kayıt işleminin durdurulacağı şekilde ayarlar ([Auto Pause® Özelliğini Kullanma, sayfa 16](#)).

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

Otomatik Kaydır: Zamanlayıcı çalışırken tüm etkinlik verileri ekranlarında otomatik olarak gezinmenizi sağlar ([Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma, sayfa 16](#)).

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

Kalp Hızını Yayınla: Etkinliği başlattığınızda kalp hızı verilerinin otomatik olarak yayınlanmasını etkinleştirir ([Kalp Hızını Yayınlama, sayfa 36](#)).

GameOn'a Yayınla: Bir oyun etkinliği başlattığınızda Garmin GameOn uygulamasına otomatik biyometrik veri yayını etkinleştirir ([Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 6](#)).

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

Veri Ekranları: Veri ekranlarını özelleştirmenizi ve etkinlik için yeni veri ekranları eklemenizi sağlar ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 14](#)).

Başlama Sopa Msf: Golf topunun başlama sopanızdaki ortalama hareket mesafesini ayarlar.

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

Golf Mesafe Birimleri: Golf oynarken kullanılan mesafe ölçü birimini ayarlar.

GPS: GPS anteninin modunu ayarlar ([GPS Ayarını Değiştirme, sayfa 17](#)).

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

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar.

: Saatin, pedal çevirmediğinizde oluşan bisiklet güç verileri için sıfır değerlerini içerip içermediğini kontrol eder.

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

Yeniden Adlandır: Etkinlik adını ayarlar.

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

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

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

İstatistik İzleme: Golf oynarken istatistik izleme özelliğini etkinleştirir.

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

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

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

Veri Ekranlarını Özelleştirme

Veri ekranlarını antrenman ihtiyaçlarınıza veya isteğe bağlı aksesuarlarınıza göre özelleştirebilirsiniz. Örneğin, veri ekranlarından birini tur hızınızı veya kalp hızı bölgenizi görüntüleyecek şekilde özelleştirebilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları** öğesini seçin.
- 6 Özelleştirmek için bir veri ekranı seçin.
- 7 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:

NOT: Bütün seçenekler her etkinlikte kullanılamaz.

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

Uyarılar

Belirli bir hedef doğrultusunda antrenman yapmanıza yardımcı olması amacıyla her etkinlik için alarm ayarlayabilirsiniz. Bazı alarmlar yalnızca belirli etkinliklerde kullanılabilir. Bazı uyarılar, kalp hızı monitörü veya tempo sensörü gibi isteğe bağlı aksesuarlar gerektirir. Üç uyarı türü şu şekildedir: Etkinlik uyarıları, aralık uyarıları ve tekrarlanan uyarılar.

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

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

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

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

Bir Uyarı Ayarlama

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

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

Auto Lap

Auto Lap Özelliğini Kullanarak Turları İşaretleme

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

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Auto Lap** öğesini seçin.
- 6 Turlar arasındaki mesafeyi girin.
- 7 Auto Lap özelliğini açmak veya kapatmak için açma kapama düğmesini seçin.

Bir turu her tamamladığınızda turun süresini gösteren bir mesaj görüntülenir. Ayrıca titreşim özelliği açılırsa saat titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 56*).

Auto Pause Özelliğini Kullanma

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

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

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Auto Pause** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
NOT: Bütün seçenekler her etkinlikte kullanılamaz.
 - Hareket etmeyi bıraktığınızda zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Durduğumda** öğesini seçin.
 - Yürüyüş hızınız belirlenen bir değerin altına düştüğünde zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Yürüyüş Hızı** öğesini seçin.
 - Hızınız belirlenen bir değerin altına düştüğünde zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Hız** öğesini seçin.

Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma

Otomatik kaydırma özelliğini açabilmeniz için etkinlikler sırasında Her Zaman Açık ayarının etkinleştirilmiş olması gerekir (*Ekrana Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 57*).

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

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Otomatik Kaydır** öğesini seçin.
- 6 Görüntüleme hızı seçin.

GPS Ayarını Değiştirme

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

- 1 **B** öğesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **GPS** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Aktivite için GPS'i devre dışı bırakmak amacıyla **Kapalı** öğesini seçin.
 - GPS uydu sistemini etkinleştirmek için **Yalnızca GPS** öğesini seçin.
 - Birden fazla frekans bandında birden fazla uydu sistemini etkinleştirmek için **Tüm Sistemler** öğesini seçin.

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

Görünüş

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

Saat Görünümü Ayarları

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

Saat Yüzünü Değiştirme

Önceden yüklenmiş birçok saat görünümü arasından seçim yapabilir veya saatinize indirilmiş bir Connect IQ saat görünümünü kullanabilirsiniz (*Connect IQ Özellikleri, sayfa 52*). Ayrıca önceden yüklenmiş bir saat görünümünü özelleştirebilir (*Saat Görünümünü Düzenleme, sayfa 18*) veya yeni bir saat görünümü oluşturabilirsiniz (*Özel bir Saat Görünümü Oluşturma, sayfa 18*).

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

Özel bir Saat Görünümü Oluşturma

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

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

Saat, yeni saat görünümünü etkin saat görünümünüz olarak ayarlar.

Saat Görünümünü Düzenleme

Saat görünümü için tarzı ve veri alanlarını özelleştirebilirsiniz.

NOT: Bazı saat görünümünü düzenleyemezsiniz.

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

Görünümler

Saatiniz, hızlı bilgiler sunan görünümler önceden yüklenmiş olarak gelir ([Görünümlerin Görüntülenmesi, sayfa 21](#)). Bazı görünümler için uyumlu bir telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

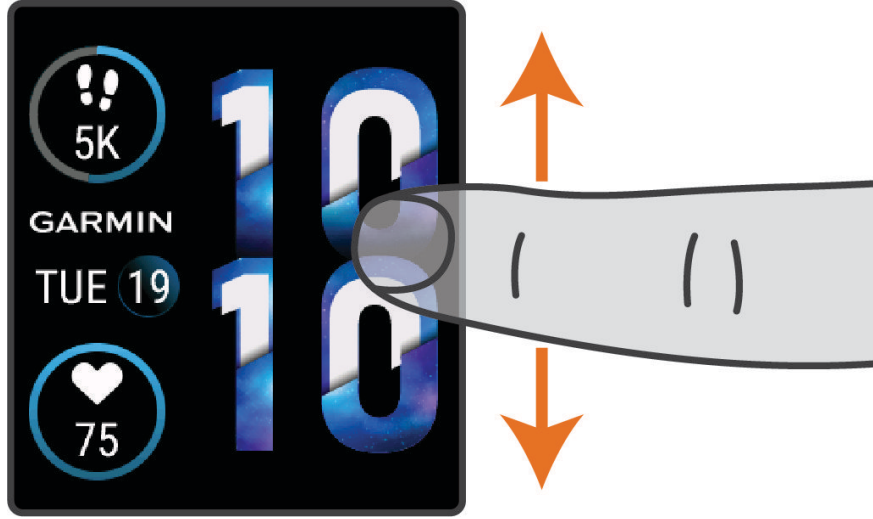
Bazı görünümler varsayılan olarak görünmez. Bunları, görünüm döngüsüne manuel olarak ekleyebilirsiniz ([Görünümleri Özelleştirme, sayfa 21](#)).

Adı	Açıklama
Body Battery™	Tüm gün taktığınızda mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki seviyenizin grafiğini görüntüler (<i>Body Battery, sayfa 22</i>).
Takvim	Telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.
Kalori	Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.
Meydan Okumalar	Bir Garmin Connect meydan okumasına katıldıysanız mevcut lider panonuzu gösterir.
Garmin® Coach	Garmin Connect hesabınızda bir Garmin Coach uyarlanabilir antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler. Plan mevcut fitness düzeyinize, koşukluk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar.
Health Snapshot	Kayıtlı Health Snapshot oturumlarınızın özetlerini görüntüler (<i>Health Snapshot™, sayfa 4</i>).
Kalp hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.
Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi ve kaydedilmiş etkinliklerinizin grafiğini görüntüler.
Sıvı Tüketimi	Tükettiğiniz su miktarını ve günlük hedefinize doğru ilerlemenizi takip etmenize olanak tanır.
Yoğun olduğunuz dakikalar	Orta yoğunlukta ve hareketli etkinliklere katılarak harcadığınız süreyi, haftalık yoğun dakika hedefinizi ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
Son etkinlik	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.
Son golf Son sürüş Son koşu Son güçlenme etkinliği Son yüzme	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini ve ilgili sporun geçmişini görüntüler.
Işıklar	Venu Sq 2 saatinizle eşleştirilmiş bir Varia ışığınız olduğunda bisiklet ışığı kontrolleri sağlar.
Müzik kontrolleri	Telefonunuz veya saatinizde bulunan müzikler için müzik çalar kontrolleri sağlar.
Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlasıyla ilgili sizi uyarır (<i>Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 49</i>).
Darbe oksimetresi	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır (<i>Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 40</i>). Saatin nabız oksimetresi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz ölçümler kaydedilmez.
RCT kamera kontrolleri	Manuel olarak bir fotoğraf çekmenizi ve bir video klip kaydetmenizi sağlar (<i>Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 25</i>).
Solunum	Yedi günlük ortalama dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Rahatlatmanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.
Uyku	Bir önceki gecenin toplam uyku süresini, uyku skorunu ve uyku aşamaları bilgilerini görüntüler.
Adımlar	Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve önceki günlerin verilerini takip eder.

Adı	Açıklama
Stres	Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Rahatlamamanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz. Saatin stres seviyesi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres ölçümleri kaydedilmez.
Hava Durumu	Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler.
Kadın sağlığı	Geçerli döngünüzü veya gebelik takip durumunuzu görüntüler. Günlük belirtilerinizi görüntüleyebilir ve kaydedebilirsiniz.

Görünümlerin Görüntülenmesi

- Saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.



Saat, görünüm döngüsünde gezinir.

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

Görünümleri Özelleştirme

- B** ögesini basılı tutun.
 - G** > **Görünümler** ögesini seçin.
 - Bir görünüm seçin.
 - Bir seçenek belirleyin:
 - Görünüm döngüsündeki konumunu değiştirmek için görünümü yukarı veya aşağı sürükleyin.
 - Görünümü görünüm döngüsünden kaldırmak için **X** ögesini seçin.
 - +** ögesini seçin.
 - Bir görünüm seçin.
- Görünüm, görünüm döngüsüne eklenir.

Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi

Saatiniz, genel stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Antrenman, egzersiz, uyku, beslenme ve genel yaşam stresi, stres seviyenizi etkileyebilir. Stres seviyesi 0 ile 100 arası değişir. 0 ile 25 arası dinlenme durumunu, 26 ile 50 arası düşük stresi, 51 ile 75 arası orta düzey stresi, 76 ile 100 arası ise yüksek stresi belirtir. Stres seviyenizi öğrenerek gün içindeki stresli anlarınızı saptayabilirsiniz. En iyi sonuçları almak için saati uyurken de takmalısınız.

Gün boyu stres seviyenizi, uzun süreli eğilimleri ve ek bilgileri öğrenmek için saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz.

Stres Seviyesi Görünümünü Kullanma

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

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız stres seviyesi görünümünü görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
İPUCU: Saatin stres seviyenizi belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres seviyesi sayısı yerine bir mesaj görüntülenir. Birkaç dakika hareketsiz kaldıktan sonra stres seviyenizi yeniden kontrol edebilirsiniz.
- 2 Gece yarısından itibaren toplanan stres seviyenizin grafiğini görüntülemek için ilgili görünüme dokununuz.
Mavi çubuklar dinlenme sürelerinizi belirtir. Sarı çubuklar stresli sürelerinizi belirtir. Gri çubuklar stres seviyenizin belirlenmesi için fazla hareketli olduğunuz süreleri belirtir.
- 3 Bir nefes alma etkinliği başlatmak için yukarı kaydırın ve ✓ ögesini seçin.

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 0 ile 100 arasında değişir. 0 ile 25 arası düşük, 26 ile 50 arası orta, 51 ile 75 arası yüksek, 76 ile 100 arası ise çok yüksek enerji rezervini belirtir.

En güncel Body Battery düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları](#), sayfa 22).

Body Battery Görünümünün Görüntülenmesi

Body Battery görünümü mevcut Body Battery seviyenizi görüntüler.

- 1 Body Battery görünümünü görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
NOT: Görünümü, görünüm döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Görünümleri Özelleştirme](#), sayfa 21).
- 2 Gece yarısından itibaren Body Battery verilerinizin grafiğini görüntülemek için ilgili görünümü seçin.



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

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.

Kadın Sağlığı

Adet Döngüsü İzleme

Adet döngüsü, sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Saatinizi fiziksel belirtileri, cinsel isteği, cinsel aktiviteyi, ovülasyon günlerini ve daha fazlasını kaydetmek için kullanabilirsiniz ([Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 23](#)). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

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

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

Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme

Venu Sq 2 saatinizden adet döngüsü bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında adet döngüsü izleme özelliğini ayarlamanız gerekir.

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

Gebelik Takibi

Gebelik takibi özelliği, gebeliğinizle ilgili haftalık güncellemeleri görüntüler ve sağlık ve beslenmeyle ilgili bilgileri sağlar. Fiziksel ve duygusal belirtileri, kan şekeri değerlerinizi ve bebek hareketlerini kaydetmek için saatinizi kullanabilirsiniz ([Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 23](#)). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme

Bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında gebelik takibi özelliğini ayarlamalısınız.

- 1 Kadın sağlık takibi görünümünü görüntülemek için kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Fiziksel belirtilerinizi, ruh halinizi ve daha fazlasını kaydetmek için **Belirtiler** ögesini seçin.
 - Yemeklerden önce ve sonra ve uyumadan önce kan şekeri düzeyinizi kaydetmek için **Kandaki Glikoz** ögesini seçin.
 - Bebeğin hareketlerini kaydetmek üzere kronometre veya süreölçer kullanmak için **Hareket** ögesini seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Sıvı Tüketimi Takibi

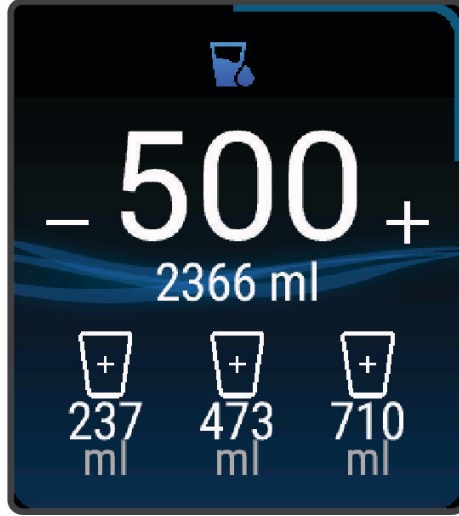
Günlük sıvı alımınızı takip edebilir, hedefleri ve uyarıları açabilir ve en sık kullandığınız kap boyutlarını girebilirsiniz. Otomatik hedefleri etkinleştirirseniz bir etkinlik kaydettiğiniz günlerde hedefiniz artar. Egzersiz yaparken kaybettiğiniz ter miktarını telafi etmek için daha fazla sıvı almanız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

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

Sıvı Tüketimi Takibi Görünümünü Kullanma

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

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



- 3 Tükettiğiniz her sıvı için (1 bardak, 8 oz veya 250 ml) **+** ögesini seçin.
- 4 Sıvı alımınızı kabın hacmine göre artırmak için bir kap seçin.
- 5 Görünümü özelleştirmek için **B** ögesini basılı tutun.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Ölçü birimlerini değiştirmek için **Birim** ögesini seçin.
 - Bir etkinlik kaydettikten sonra artan dinamik günlük hedefleri etkinleştirmek için **Hedefi Otomatik Yükselt** ögesini seçin.
 - Sıvı alma hatırlatıcılarını açmak için **Uyarılar** ögesini seçin.
 - Kap boyutlarınızı özelleştirmek için **Kaplar** ögesini seçin, ardından bir kap ve ölçü birimlerini seçin ve kap boyutunu girin.

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 43*).

1 Işıklar görünümünü saatinize ekleyin (*Görünümler, sayfa 19*).

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

2 Işıklar görünümünden bir seçenek belirleyin:

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

Kontroller

Kontroller menüsü, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlar. Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 27*).

Herhangi bir ekranda  düğmesini basılı tutun.



Simge	Adı	Açıklama
	Alarmlar	Bir alarm eklemek veya alarmı düzenlemek için bu öğeyi seçin (Alarm Ayarlama, sayfa 55).
	Yardım	Yardım talebi göndermek için seçin (Yardım İsteme, sayfa 54).
	Pil Tasarrufu	Pil tasarrufu modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.
	Parlaklık	Ekran parlaklığını ayarlamak için (Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 57) öğesini seçin.
	Kalp Hızını Yayınla	Eşleştirilen bir cihaza kalp hızı yayınlama özelliğini etkinleştirmek için bu öğeyi seçin (Kalp Hızını Yayınlama, sayfa 36).
	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 Venu Sq 2 saat ekranında görünür ve siz telefonunuza yaklaştıkça artar.
	Ekranı Kilitle	Yanlışlıkla basılmasını ve kaydırılmasını önlemek amacıyla düğmeleri ve dokunmatik ekranı kilitlemek için bu öğeyi seçin.
	Müzik Kontrolleri	Saatinizde veya telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol etmek için bu öğeyi seçin.
	Telefon Bağlantısı	Bluetooth teknolojisini ve eşleştirilmiş telefonunuzla bağlantınızı etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.
	Kapat	Saati kapatmak için bu öğeyi seçin.
	Konumu Kaydet	Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydetmek için bu öğeyi seçin.
	GPS'le Süreyi Ayarla	Saatinizi telefonunuzdaki saatle veya uyduları kullanarak senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Kronometre	Kronometreyi başlatmak için bu öğeyi seçin (Kronometreyi Kullanma, sayfa 55).
	Eşitle	Saatinizi eşleştirilmiş telefonunuzla senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Zamanlayıcı	Geri sayım süreölçeri ayarlamak için bu öğeyi seçin (Geri Sayım Süreölçerini Başlatma, sayfa 55).
	Cüzdan	Garmin Pay cüzdanınızı açmak ve satın alma işlemlerinde saatinizle ödeme yapmak için bu öğeyi seçin (Garmin Pay, sayfa 27).

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için seçenek ekleme, kaldırma veya seçeneklerin sırasını değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz (*Kontroller, sayfa 25*).

- 1 **A** ögesini basılı tutun.
Kontroller menüsü görüntülenir.
- 2 **B** ögesini basılı tutun.
Kontroller menüsü düzenleme moduna geçer.
- 3 Özelleştirmek istediğiniz kısayolu seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kontroller menüsündeki kısayol konumunu değiştirmek için görüntülenmesini istediğiniz konumu seçin.
 - Kısayolu kontroller menüsünden kaldırmak için  simgesini seçin.
- 5 Gerekirse kontroller menüsüne bir kısayol eklemek için **+** ögesini seçin.
NOT: Bu seçenek, yalnızca menüden en az bir kısayol kaldırdığınızda kullanılabilir.

Kısayol Kontrolü Ayarlama

Garmin Pay cüzdanınız veya müzik kontrolleri gibi favori kontrollerinizin kısayolunu ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden sağa kaydırın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez bir kısayol kuruyorsanız yukarı kaydırın ve **Kurulum** ögesini seçin.
 - Daha önce bir kısayol ayarladıysanız **B** simgesini basılı tutun ve **Kısayol Ayarları** ögesini seçin.
- 3 Bir kısayol kontrolü seçin.

Garmin Pay

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

Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma

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

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya **•••** ögesini 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  öğesini 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 Saatini 60 saniye içerisinde, saat okuyucuya bakacak şekilde ödeme okuyucusunun yakınına tutun.

Saat titrer ve okuyucu ile iletişim tamamlandığında bir onay işareti görüntüler.

6 Gerekirse işlemi tamamlamak için kart okuyucusundaki talimatları izleyin.

İPUÇU: Şifreyi başarılı bir şekilde girdikten sonra saatini 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  veya  öğesini seçin.

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

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

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

1 Garmin Connect uygulamasından  veya  öğesini seçin.

2 **Garmin Pay** öğesini seçin.

3 Kart seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Kartı geçici olarak askıya almak veya bu işlemi geri almak için **Kartı Askıya Al** öğesini seçin. Kart, Venu Sq 2 saatini kullanarak alışveriş yapmanız için etkin olmalıdır.
- Kartı silmek için  simgesini seçin.

Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

Şifreyi değiştirmek için güncel şifrenizi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız Venu Sq 2 saatiniz için Garmin Pay özelliğini sıfırlamanız, yeni bir şifre oluşturmanız ve kart bilgilerinizi yeniden girmeniz gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasındaki Venu Sq 2 cihaz sayfasında **Garmin Pay** > **Şifreyi Değiştir** öğesini seçin.
- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.

Venu Sq 2 saatinizi kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Antrenman

Birleşik Antrenman Durumu

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

Garmin Connect uygulama menüsünden Ayarlar öğesini seçin.

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

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

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

Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme

Etkinlikleri ve performans ölçümlerini Garmin hesabınızı kullanarak diğer Garmin Connect cihazlarınızdan Venu Sq 2 saatinize senkronize edebilirsiniz. Bu, saatinizin antrenman durumunuzu ve kondisyonunuzu daha doğru yansıtmayı sağlar. Örneğin, bir Edge® bisiklet bilgisayarıyla bisiklet sürme etkinliği kaydedip etkinlik ayrıntılarını ve genel antrenman yükünü Venu Sq 2 saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

Venu Sq 2 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 29](#)).

Diğer Garmin cihazlarınızdaki son etkinlikler ve performans ölçümleri Venu Sq 2 saatinizde görünür.

Etkinlik İzleme

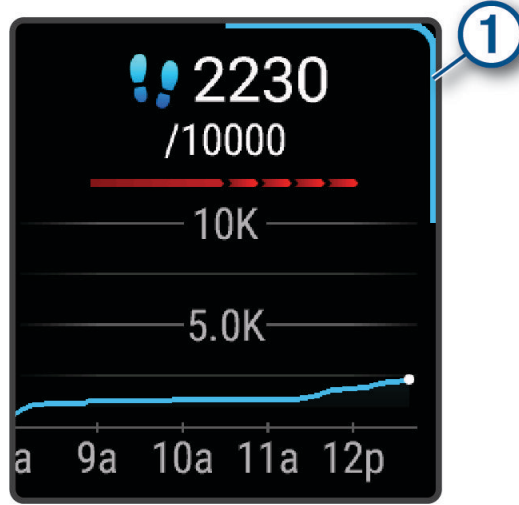
Etkinlik izleme özelliği; kayıt yapılan her gün için günlük adım sayınızı, kat edilen mesafeyi, yoğun olduğunuz dakikaları, yakılan kaloriyi ve uyku istatistiklerini kaydeder. Yakılan kalorilerinize bazal metabolizmanız ve etkinlik kalorileriniz dahildir.

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

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

Otomatik Hedef

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



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 hareketsiz kaldıktan sonra bir mesaj görüntülenir ve adımlar görünümünde kırmızı çubuk görüntülenir. Hareketsiz kaldığınız her 15 dakika için ek bir segment görüntülenir. Ayrıca titreşim özelliği açılırsa saat titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 56*).

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

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect hesabınızda kullanıcı ayarlarından belirleyebilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur. Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Kısa uykular, uyku istatistiklerinize eklenmez. Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz (*Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 50*).

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

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

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

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

Venu Sq 2 saatiniz, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa saat, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

- Yoğun olduğunuz dakikaların en doğru şekilde hesaplanması için sürekli bir etkinlik başlatın.
- Dinlenme halindeki kalp hızınızın en doğru şekilde hesaplanabilmesi için saati gün ve gece boyu takmalısınız.

Garmin Move IQ™

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

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

Etkinlik İzleme Ayarları

Saat görünümünde **B** düğmesini basılı tutun ve **⚙️** > **Etkinlik İzleme** öğesini seçin.

Durum: Etkinlik izleme özelliklerini kapatır.

Hareket Uyarısı: Bir mesaj ve dijital saat görünümü ile adımlar ekranında hareket çubuğunu görüntüler. Cihaz aynı zamanda sizi uyarmak için titrer.

Hedef Uyarıları: Hedef uyarılarını açıp kapatmanızı veya bu uyarıları yalnızca etkinlikler sırasında kapatmanızı sağlar. Hedef uyarıları, günlük adım hedefiniz ve haftalık yoğun olduğunuz dakikalar hedefiniz için görüntülenir.

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

Move IQ: Move IQ özelliği benzer hareket düzenlerini algıladığında cihazınızın otomatik olarak süreli bir yürüyüş veya koşma etkinliği başlatmasını ve kaydetmesini sağlar.

Etkinlik İzlemeyi Kapatma

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

1 **B** öğesini basılı tutun.

2 **⚙️** > **Etkinlik İzleme** > **Durum** > **Kapalı** öğelerini seçin.

Antrenmanlar

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

Garmin Connect üzerindeki takvimi kullanarak planlanmış bir antrenman planı oluşturabilir ve planlanmış antrenmanları saatinize gönderebilirsiniz.

Antrenman Başlatma

Saatiniz size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

1 **A** öğesine basın.

2 Bir etkinlik seçin.

3 Yukarı kaydırın.

4 **Antrenmanlar** öğesini seçin.

5 Bir antrenman seçin.

NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.

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

Bir antrenmanı başlattıktan sonra saat antrenmanın her adımını, adım notlarını (isteğe bağlı), hedefi (isteğe bağlı) ve mevcut antrenman verilerini görüntüler.

Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma

Bir antrenman planı indirip kullanabilmek için Garmin Connect hesabına sahip olmalı ([Garmin Connect, sayfa 51](#)) ve Venu Sq 2 saati uyumlu bir telefonla eşleştirmelisiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  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, Venu Sq 2 saatinizdeki görünüm döngüsüne eklenir.

Bugünün Egzersizine Başlama

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

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

Planlanmış Antrenmanları Görüntüleme

Antrenman takviminizdeki planlanmış antrenmanları görüntüleyebilir ve bir antrenman yapmaya başlayabilirsiniz.

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

Geçmiş

Saatiniz 200 saate kadar etkinlik verilerini saklar. Sınırsız sayıda etkinliği, etkinlik izleme verilerini ve kalp hızı izleme verilerini Garmin Connect hesabınızda görüntülemek için verilerinizi senkronize edebilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 51](#)) ([Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 52](#)).

Saat belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Geçmiş Kullanma

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Bu haftadan bir etkinliğini görüntülemek için **Bu Hafta**'yı seçin.
 - Daha eski bir etkinliği görüntülemek için **Önceki Haftalar** ögesini seçin.
- 4 Bir etkinlik seçin.
- 5 Yukarı kaydırın ve bir seçenek belirleyin:
 - Her bir tur ile ilgili daha fazla bilgi görüntülemek için **Turlar** ögesini seçin.
 - Her bir set ile ilgili daha fazla bilgi görüntülemek için **Set** ögesini seçin.
 - Her bir yüzme aralığıyla ilgili daha fazla bilgi görüntülemek için **Intrv.ler** ögesini seçin.
 - Her bir kalp hızı bölgesindeki sürenizi görüntülemek için **Bölgedeki Süre** ögesini seçin.
 - Seçili etkinliği silmek için **Sil** ögesini seçin.

Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme

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

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

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Bu haftadan bir etkinliğini görüntülemek için **Bu Hafta**'yı seçin.
 - Daha eski bir etkinliği görüntülemek için **Önceki Haftalar** ögesini seçin.
- 4 Bir etkinlik seçin.
- 5 Yukarı kaydırın ve **Bölgedeki Süre** ögesini seçin.

Kişisel Rekorlar

Bir etkinliği tamamladığınızda saatte, o etkinlik sırasında ulaştığınız tüm yeni kişisel rekorlar görüntülenir. Kişisel rekorlar arasında güçlenme etkinliğindeki zor hareketlerde kaldırılan en fazla ağırlık, çeşitli tipik yarış mesafelerinde ulaştığınız en hızlı süre ile en uzun koşu veya sürüş bilgileri yer alır.

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

- 1 Saat görünümünde **B** 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 **B** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Geri yüklemek üzere bir rekor seçin.
- 5 **Önceki > ✓** ögesini seçin.
NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Kişisel Rekorları Silme

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

Veri Toplamlarını Görüntüleme

Saatinizde kayıtlı olan toplam mesafe ve süre verilerini görüntüleyebilirsiniz.

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

Geçmiş Silme

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

Kalp Hızı Özellikleri

Venu Sq 2 saatte bilekten kalp hızı ölçme monitörü bulunur ve saat aynı zamanda göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle (ayrıca satılır) uyumludur. Kalp hızı verilerini, kalp hızı görünümünde görüntüleyebilirsiniz. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de aktiviteye başladığınızda mevcutsa saatiniz göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

Bilekten Kalp Hızı

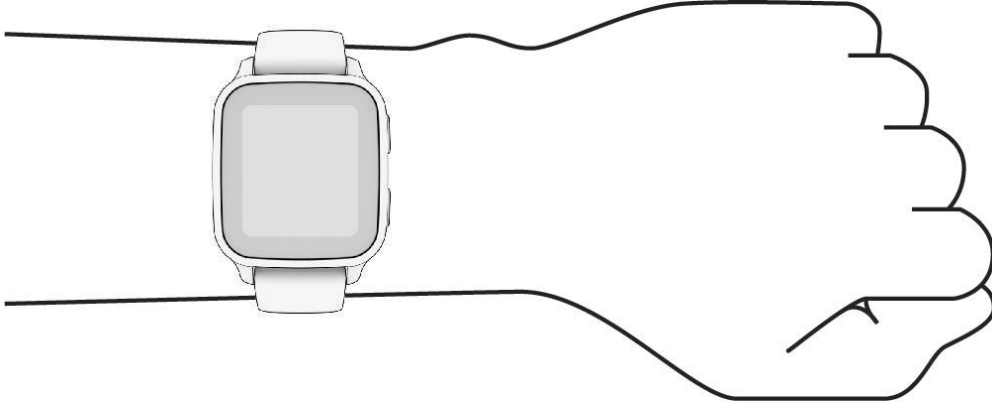
Saati Takma

⚠ DİKKAT

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

- Saati bilek 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 35.*
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. *Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 41.*
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

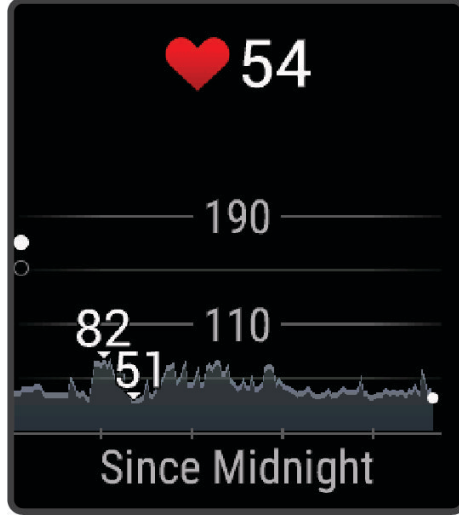
- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
- Saati bilek kemiğinin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Etkinliğinize başlamadan önce ❤ 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.

Kalp Hızı Bilgilerinin Görüntülenmesi

- 1 Kalp hızı görünümünü görüntülemek için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.
Kalp hızı görünümü, dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı görüntüler.
- 2 Gece yarısından itibaren kalp hızı seviyenizin grafiğini görüntülemek için ilgili görünümü seçin.
Bu grafik; son kalp hızı etkinliğinizi, yüksek ile düşük kalp hızınızı ve her bir kalp hızı bölgesinde geçirilen süreyi belirtmek için renk kodlu çubukları görüntüler (*Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında, sayfa 37*).



- 3 Son 7 gündeki dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntülemek için yukarı kaydırın.

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, herhangi bir potansiyel kalp rahatsızlığını bildirmez ve herhangi bir tıbbi durumu veya hastalığı tedavi etmek veya teşhis etmek için tasarlanmamıştır. Kalp ile ilgili sorunlar için her zaman sağlık uzmanınıza başvurun.

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **⚙** > **Bilekten Kalp Hızı** > **Anormal Kalp Hızı Uyarıları** ögesini seçin.
- 3 **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** ögesini seçin.
- 4 Kalp hızı eşiği için bir değer seçin.
- 5 Alarmı açmak için açma kapama düğmesini seçin.

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

Kalp Hızını Yayınlama

Kalp hızı verilerinizi Venu Sq 2 saatinizden yayınlatabilir ve eşleştirilmiş cihazlarınızda görüntüleyebilirsiniz. Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge cihazınıza yayınlatabilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **⚙** > **Bilekten Kalp Hızı** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Süreli etkinlikler sırasında kalp hızı verilerinizi yayınlamak için **Etkinlikte Yayınla** ögesini seçin (*Etkinlik Başlatma, sayfa 3*).
 - Kalp hızı verilerini hemen yayınlamaya başlamak için **Yayınla** ögesini seçin.
- 4 Venu Sq 2 saatinizi uyumlu cihazınızla eşleştirin.

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

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma

Bilekten Kalp Hızı ayarının varsayılan değeri Otomatik'tir. Saatle bir göğüsten kalp hızı ölçme monitörü eşleştirmedığınız sürece saat, otomatik olarak bilekten kalp hızı ölçme monitörünü kullanır. Göğüsten kalp atış hızı verileri yalnızca etkinlik sırasında kullanılabilir.

NOT: Bilekten kalp hızı ölçme monitörü devre dışı bırakıldığında VO2 maksimum tahmininiz, uyku takibi, yoğun olduğunuz dakikalar, gün boyu stres özelliği ve bilekten nabız oksimetresi sensörü gibi özellikleri de devre dışı kalır.

NOT: Bilekten kalp hızı ölçme monitörünü devre dışı bırakmak aynı zamanda Garmin Pay ödemeleri için bilekten algılama özelliğini devre dışı bırakır ve tüm ödemelerden önce şifre girmeniz gerekir (*Garmin Pay, sayfa 27*).

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Bilekten Kalp Hızı** > **Durum** > **Kapalı** öğesini 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.

Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama

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

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Kullanıcı Profili** > **Kalp Hızı Bölgeleri** öğesini seçin.
- 3 Maksimum kalp hızınızı girmek için **Maks Nabız Hz** öğesini seçin.
- 4  simgesini seçin.
- 5 **Dinlenme Kalp Atış Hızı** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Saatteki ortalama dinlenme kalp hızınızı kullanmak için **Ortalamayı Kullan** öğesini seçin.
 - Özel bir dinlenme kalp hızı ayarlamak için **Özel Değerleri Ayarla** öğesini seçin.
- 7 **Bölgeler** öğesini seçin.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
 - Kalp hızı bölgelerinizi sıfırlamak için **Bölgeleri Sıfırlayın** öğesini seçin.
- 9 Ayrı kalp hızı bölgeleri eklemek için **Spor Kalp Hızı Ekle** öğesini seçin ve bir spor profili seçin (isteğe bağlı).
- 10 Spor kalp hızı bölgeleri eklemek için adımları tekrarlayın (isteğe bağlı).

Fitness Hedefleri

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

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

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu (*Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 38*) kullanabilirsiniz.

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

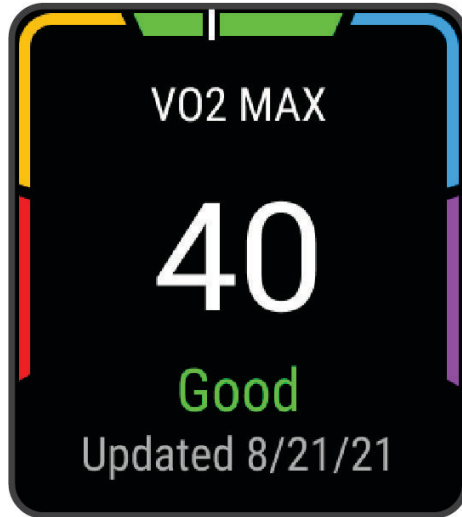
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

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

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, atletik performansın bir göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir. Venu Sq 2 cihazının VO2 maksimum tahmininizi görüntülemesi için bilekten kalp hızı ölçümü ya da uyumlu bir göğüsten kalp hızı monitörü gerekir.

Cihazınızda VO2 maksimum tahmini sayı, açıklama ve renkli gösterge üzerinde konum olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, VO2 maksimum tahmininiz hakkında yaşıınız 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 66](#)) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 43](#)).

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 44](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 37](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatinizin koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2  > **Kullanıcı Profili** > **VO2 Maks.** ögesini seçin.
Tempolu yürüyüş veya koşu verilerini zaten kaydettiyseniz VO2 maksimum tahmininiz görüntülenebilir. Saat, VO2 maksimum tahmininizin son güncellendiği tarihi görüntüler. Saat, tamamladığınız 15 dakikalık veya daha uzun süreli her yürüyüş ve koşunun ardından VO2 maksimum tahmininizi günceller. Güncellenmiş bir tahmin almak için manuel olarak bir VO2 maksimum testi başlatabilirsiniz.
- 3 VO2 maksimum testini başlatmak için ekrana dokununuz.
- 4 VO2 maksimum tahmininizi görüntülemek için ekrandaki talimatları izleyin.
Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.

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 43](#)). Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmelisiniz.

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 44](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 37](#)). 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 Sürüş etkinliğiniz bittiğinde  ögesini seçin.
- 4 Performans ölçümlerinde gezinmek için veya öğelerine basın.

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

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

NOT: En doğru fitness yaşı ölçümü için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 44](#)).

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

Nabız Oksimetresi

Venu Sq 2 saatinizde, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, genel sağlık durumunuzu anlamanız için değerli bir ölçümdür ve vücudunuzun rakıma nasıl adapte olduğunu belirlemenize yardımcı olabilir. Saatiniz, kanınızdaki oksijen seviyesini tespit etmek için cildinize ışık tutar ve ne kadar ışığın emildiğini ölçer. Bu, SpO₂ olarak adlandırılır.

Nabız oksimetresi ölçümleri, saat üzerinde SpO₂ yüzdesi olarak görünür. Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nabız oksimetresi ölçümleri ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz ([Nabız Oksimetresi İzleme Modunu Değiştirme, sayfa 40](#)). Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

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

NOT: Görünüm döngüsüne nabız oksimetresi pencere öğesini eklemeniz gerekebilir ([Görünümleri Özelleştirme, sayfa 21](#)).

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız nabız oksimetresi görünümünü görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Ölçümü başlatmak için görünümü seçin.
- 3 Saat, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- 4 Hareket etmeyin.

Saat, yüzde olarak oksijen satürasyonunuzu, gece yarısından sonraki nabız oksimetresi ölçümlerinizin grafiğini ve kalp hızı değerlerini görüntüler.

Nabız Oksimetresi İzleme Modunu Değiştirme

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Bilekten Kalp Hızı** > **Nabız Oksimetresi** > **İzleme Modu** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:

- Gün içinde aktif olmadığınız ölçümleri açmak için **Tüm Gün**'ü seçin.

NOT: Nabız oksimetresi izleme özelliğini açmak, pil ömrünü azaltır.

- Uyurken sürekli ölçümleri açmak için **Uyku Süresinde** öğesini seçin.

NOT: Olağan dışı uyku pozisyonları, uyku sırasında anormal derecede düşük SpO₂ sonuçları alınmasına neden olabilir.

- Otomatik ölçümleri kapatmak için **Talep Üzerine** öğesini seçin.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saat kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken hareket etmeyin.
- Saati bilek 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.

Navigasyon

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

Konumunuzu Kaydetme

Kayıtlı bir konuma gidebilmeniz için saatinizin uyduları bulması gerekir.

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

1 Konumunu işaretlemek istediğiniz yere gidin.

2  ögesine basın.

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

İPUCU: Bir konumu hızlıca işaretlemek için kontroller menüsünden  ögesini seçebilirsiniz (*Kontroller, sayfa 25*).

Saat GPS sinyalleri aldıktan sonra konum bilgisi gösterilir.

4  simgesini seçin.

5 Bir simge seçin.

Bir Konumu Silme

1  ögesine basın.

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

3 Bir konum seçin.

4 **Sil > ** ögesini seçin.

Kayıtlı Bir Konuma Navigasyon

Kayıtlı bir konuma gidebilmeniz için saatinizin uyduları bulması gerekir.

1  ögesine basın.

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

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

4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  ögesine basın.

5 İleri gidin.

Pusula görüntülenir. Pusula oku, kayıtlı konumunuzu gösterir.

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

Başlangıç Noktasına Geri Dönme

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

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

1 **B** öğesini basılı tutun.

2 **Navigasyon > Bşln. Nkts Geri Dön** öğesini seçin.

Pusula görüntülenir.

3 İleri gidin.

Pusula okları başlangıç noktanızı gösterir.

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

Navigasyonu Durdurma

- Navigasyonu durdurmak ve etkinliğinize devam etmek için **B** öğesine basılı tutun ve **Navigasyonu Durdur** öğesini seçin.
- Navigasyonu durdurmak ve etkinliğinizi kaydetmek için **A** öğesine basın ve **✓** öğesini seçin.

Pusula

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

Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme

DUYURU

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

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

1 **B** öğesini basılı tutun.

2 **⚙️ > Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula > Kalibrasyonu Başlat** öğesini seçin.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

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

Kablosuz Sensörler

ANT+® veya Bluetooth teknolojisiyle saatinizi kablosuz sensörlerle eşleştirip kullanabilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 43](#)). Cihazlar eşleştirildikten sonra isteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 14](#)). 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.

NOT: Bluetooth sensörler yalnızca bir Venu Sq 2 Music saatle kullanılabilir.

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. NOT: Approach CT10 golf sopası sensörleri yalnızca bir Venu Sq 2 Music saatle uyumludur.
Harici Kalp Hızı	Etkinlikleriniz sırasında HRM-Pro™ gibi harici bir sensör veya HRM-Dual™ gibi bir kalp hızı monitörü kullanarak kalp hızı verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Ayak Podu	Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podu kullanabilirsiniz.
Kulaklık	Venu Sq 2 Music saatinize yüklenen müzikleri dinlemek için Bluetooth kulaklık kullanabilirsiniz (Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 46).
Işıklar	Durumsal farkındalığı artırmak için Varia akıllı bisiklet lambalarını kullanabilirsiniz.
PC	Bilgisayarınızda video oyunları oynayabilir ve cihazınızda gerçek zamanlı istatistikleri görebilirsiniz (Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 6).
Radar	Durumsal farkındalığı artırmak ve yaklaşan araçlar hakkında uyarılar gönderilmesi için Varia arka görünüm bisiklet radarını kullanabilirsiniz. Varia radar kamera arka lambasıyla sürüş sırasında fotoğraf çekebilir ve video kaydedebilirsiniz (Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 25).
Hız/Kadans	Bisikletinize hız veya tempo sensörleri takabilir ve sürüşünüz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse tekerlek çevrenizi manuel olarak girebilirsiniz (Hız Sensörünü Kalibre Etme, sayfa 44).
tempe	tempe sıcaklık sensörünü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür.

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

Garmin saatinize ilk defa bir kablosuz ANT+ veya Bluetooth sensörü bağlarken saati ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda saat, sensöre otomatik olarak bağlanır.

İPUCU: Bazı ANT+ sensörler, sensör saat yakınında ve açıkken bir etkinliğe başladığınızda saatinizle otomatik olarak eşleştirilir.

- 1 Diğer kablosuz sensörlerden en az 10 m (33 fit) uzaklaşın.
- 2 Bir kalp hızı monitörü eşleştiriyorsanız kalp hızı monitörünü takın.
Kalp hızı monitörü takılı olmadığı sürece veri alıp veremez.
- 3  öğesini basılı tutun.
- 4  > **Sensörler ve Aksesuarlar** > **Yeni Ekle** öğesini seçin.
- 5 Saati sensörün 3 m (10 fit) yakınına getirin ve saat sensörle eşleştirilene kadar bekleyin.
Saat sensöre bağlandıktan sonra ekranın üst kısmında bir simge görüntülenir.

HRM-Pro Koşu Temposu ve Mesafesi

HRM-Pro serisi aksesuar, kullanıcı profilinize ve her adımda sensör tarafından ölçülen harekete dayalı olarak koşu temponuzu ve mesafenizi hesaplar. Kalp hızı monitörü, koşu bandı koşusu sırasında olduğu gibi GPS kullanılmadığında koşu temposu ve mesafe verileri sağlar. ANT+ teknolojisini kullanarak bağlandığında uyumlu Venu Sq 2 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. HRM-Pro serisi aksesuar, uyumlu Venu Sq 2 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 44).

Manuel kalibrasyon: Bağlı HRM-Pro serisi aksesuarınızla bir koşu bandı çalıştırdıktan sonra **Kalibre Et ve Kaydet** öğesini seçebilirsiniz ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme](#), sayfa 5).

Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları

- Venu Sq 2 saat yazılımınızı güncelleyin ([Ürün Güncellemeleri](#), sayfa 59).
- GPS ve bağlı 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 5).
- Otomatik ve manuel kalibrasyonlar doğru görünmüyorsa sensör ayarlarına gidin ve **KHM Tempo ve Mesafe > Kalibrasyon Verilerini Sıfırla** öğesini seçin.

NOT: Otomatik Kalibre Et seçeneğini kapatmayı deneyebilir ve ardından tekrar manuel olarak kalibre edebilirsiniz ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme](#), sayfa 5).

Hız Sensörünü Kalibre Etme

Sensörünüzü kalibre edebilmemiz için önce saatinizi uyumlu bir hız sensörüyle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme](#), sayfa 43).

Manuel kalibrasyon isteğe bağlıdır ve doğruluk oranını artırabilir.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Sensörler ve Aksesuarlar > Hız/Kadans > Tekerlek Boyutu** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tekerlek boyutunuzu otomatik olarak hesaplamak ve hız sensörünüzü kalibre etmek için **Otomatik** öğesini seçin.
 - Hız sensörünüzü manuel olarak kalibre etmek için **Manuel** öğesini seçin ve tekerlek boyutunuzu girin ([Tekerlek Boyutu ve Çevresi](#), sayfa 66).

Kullanıcı Profili

Kullanıcı profilinizi saatinizden veya Garmin Connect uygulamasından güncelleyebilirsiniz.

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Cinsiyetinizi, doğum tarihinizi, boyunuzu, kilonuzu, bilek ve kalp hızı bölgesi ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama](#), sayfa 37) ayarlarınızı güncelleyebilirsiniz. Saat, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Kullanıcı Profili** öğesini 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.

Müzik

NOT: Venu Sq 2 Music saatiniz için üç farklı müzik oynatma seçeneği vardır.

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

Venu Sq 2 Music 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.

Kişisel Ses İçeriği İndirme

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

.mp3 ve .m4a dosyaları gibi kişisel ses dosyalarınızı bilgisayarınızdan Venu Sq 2 Music saatinize yükleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/musicfiles adresine gidin.

- 1 Birlikte verilen USB kablusunu kullanarak saati bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 Bilgisayarınızda Garmin Express uygulamasını açın, saatinizi seçin ve **Müzik** ögesini seçin.
İPUCU: Windows® bilgisayarlar için  ögesini seçebilir ve ses dosyalarınızın yer aldığı klasöre göz atabilirsiniz. Apple® bilgisayarlar için Garmin Express uygulaması iTunes® 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 Venu Sq 2 Music listesinde bir kategori seçin, onay kutularını işaretleyin ve ses dosyalarını kaldırmak için **Cihazdan Kaldır** ögesini seçin.

Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma

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

Daha fazla seçenek için telefonunuza Connect IQ uygulamasını indirebilirsiniz (*Connect IQ Özellikleri, sayfa 52*).

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

NOT: Başka bir sağlayıcı seçmek istiyorsanız  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 50](#)).

- 1 Müzik kontrollerini açın.
- 2  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  simgesine basın.

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

Üçüncü Taraf Sağlayıcıların Bağlantısını Kesme

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  ögesini seçin.
- 2 **Garmin Cihazları** ögesini ve ardından saatinizi seçin.
- 3 **Müzik** ögesini seçin.
- 4 Yüklüncü üçüncü taraf sağlayıcılardan birini seçin ve üçüncü taraf sağlayıcının saatinizle bağlantısını kesmek için ekrandaki talimatları uygulayın.

Bluetooth Kulaklığını Bağlama

Venu Sq 2 Music 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  ögesini basılı tutun.
- 4  > **Müzik** > **Kulaklık** > **Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 5 Eşleştirme işlemini tamamlamak için kulaklığınızı seçin.

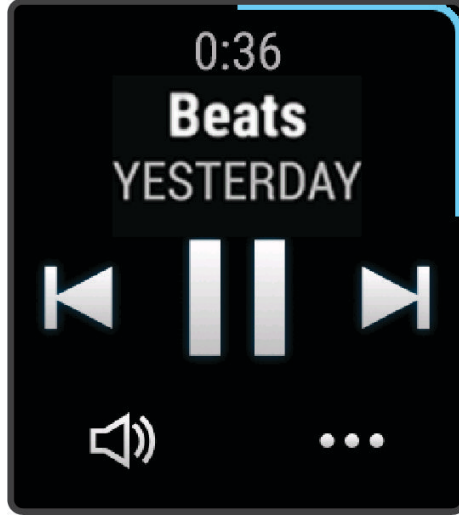
Müzik Dinleme

- 1 Müzik kontrollerini açın.
- 2 Gerekirse Bluetooth kulaklıklarınızı bağlayın ([Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 46](#)).
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçip bir seçenek belirleyin.
 - Bilgisayarınızdan saate indirilen müzikleri dinlemek için **Müziğim** ([Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 45](#)).
 - Telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol etmek için **Telefon** ögesini seçin.
 - Üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik dinlemek için sağlayıcının adını seçin veya bir çalma listesi belirleyin.
- 5  ögesini seçin.

Müzik Çalma Kontrolleri

NOT: Bazı müzik çalma kontrolleri yalnızca Venu Sq 2 Music saatinde mevcuttur.

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



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

Bağlantı

Bağlantı özellikleri, saatinizi uyumlu telefonunuzla eşleştirdiğinizde kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 48](#)). Saatinizi bir Wi-Fi ağına bağladığınızda ek özellikler kullanılabilir hale gelir ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 50](#)).

Telefon Bağlantısı Özellikleri

Garmin Connect uygulamasını kullanarak eşleştirdiğinizde Venu Sq 2 saatinizin telefon bağlantısı özellikleri kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 48](#)).

- Garmin Connect uygulaması ve Connect IQ uygulamasından uygulama özellikleri ve daha fazlası ([Uygulamalar ve Etkinlikler, sayfa 2](#))
- Görünümler ([Görünümler, sayfa 19](#))
- Kontroller menüsü özellikleri ([Kontroller, sayfa 25](#))
- Güvenlik ve izleme özellikleri ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 53](#))
- Bildirimler gibi telefon etkileşimleri ([Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 49](#))

Telefonunuzu Eşleştirme

Venu Sq 2 saatinizin kurulabilmesi için telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect uygulamasından eşleştirilmesi gerekir.

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

Bildirimleri Görüntüleme

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

Özelleştirilmiş Bir Kısa Mesajla Cevaplama

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

Venu Sq 2 saatinize bir kısa mesaj bildirimi geldiğinde mesajlar listesinden seçim yaparak bir hızlı yanıt gönderebilirsiniz. Mesajları Garmin Connect uygulamasında özelleştirebilirsiniz.

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

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

Gelen Telefon Araması Alma

Bağlı telefonunuza bir arama yapıldığında Venu Sq 2 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  seçeneğini belirleyin ve listeden bir mesaj seçin.

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

Bildirimleri Yönetme

Venu Sq 2 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** öğesini seçin.

Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmeniz için önce Venu Sq 2 saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 48](#)).

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Bağlantı** > **Telefon** > **Bildirimler** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinliği kaydederken görüntülenen bildirim tercihlerinizi ayarlamak için **Etkinlik Sırasında** öğesini seçin.
- 4 Bir bildirim tercihi seçin.
- 5 İzleme modundayken görüntülenecek bildirim tercihlerinizi ayarlamak için **Etkinlik Dışında** öğesini seçin.
- 6 Bir bildirim tercihi seçin.
- 7 **Mola** öğesini seçin.
- 8 Bir zaman aşımı seçin.
- 9 **Gizlilik** öğesini seçin.
- 10 Bir gizlilik tercihi seçin.

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 27](#)).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için  simgesini basılı tutun.
- 2 Venu Sq 2 saatinizdeki Bluetooth telefon bağlantısını kapatmak için  simgesini seçin.

Telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisini kapatmak için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna başvurun.

Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma

Venu Sq 2 saatinizi, eşleştirilen telefonunuz Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında ve bağlantı kesildiğinde sizi uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

NOT: Telefon bağlantısı uyarıları varsayılan olarak kapalıdır.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  > **Bağlantı** > **Telefon** > **Bağlanıldı Uyarıları** öğesini seçin.

Telefonunuzu Bulma

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

1  ögesini basılı tutun.

2  ögesini seçin.

Sinyal gücü çubukları, Venu Sq 2 ekranında görüntülenir ve telefonunuz sesli bir uyarı verir. Çubukların sayısı, telefonunuza yaklaştıkça artar.

3 Aramayı sonlandırmak için  simgesini seçin.

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

Titreşimleri devre dışı bırakmak için rahatsız etmeyin modunu; uyarılar ve bildirimleri kapatmak için ise ekranı kullanabilirsiniz. Bu mod, hareket ayarlarını devre dışı bırakır ([Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 57](#)). Bu modu, örneğin uyurken veya film izlerken kullanabilirsiniz.

- Rahatsız etmeyin modunu manuel olarak açmak veya kapatmak için  simgesini basılı tutun ve  simgesini seçin.
- Uyku saatlerinizde rahatsız etmeyin modunu otomatik olarak açmak için Garmin Connect uygulamasındaki cihaz ayarlarını açın ve **Sesler ve Uyarılar > Uyku Sırasında Rahatsız Etme** ögesini seçin.

Wi-Fi Bağlantı Özellikleri

Wi-Fi, sadece Venu Sq 2 Music saatte mevcuttur.

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

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

Yazılım güncellemeleri: En yeni yazılımı indirip yükleyebilirsiniz.

Egzersizler ve antrenman planları: Garmin Connect 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 Connect uygulamasına veya bilgisayarınızdaki Garmin Express uygulamasına bağlamanız gerekir ([Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 52](#)).

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

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

Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları

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

Garmin Connect

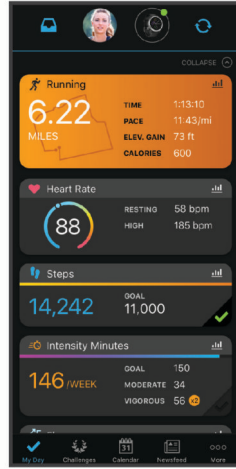
Garmin Connect hesabınız, performansınızı izlemenizi ve arkadaşlarınızla bağlantı kurmanızı sağlar. İzlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşular, yürüyüşler, sürüşler, yüzmeler, doğa yürüyüşleri, golf oyunları ve daha fazlası dahil olmak üzere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

Garmin Connect uygulamanızı kullanıp saatinizi telefonunuzla eşleştirerek de ücretsiz Garmin Connect hesabınızı oluşturabilirsiniz. Garmin Express uygulamasını kurduğunuzda da bir hesap oluşturabilirsiniz (www.garmin.com/express).

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

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

NOT: Bazı verileri görüntülemek için saatinizle isteğe bağlı bir kablosuz sensörü eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 43*).



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 en sevdiğiniz sosyal ağ sitelerinde etkinliklerinizin bağlantılarını paylaşabilirsiniz.

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

Garmin Connect Uygulamasını Kullanma

Saatinizi telefonunuzla eşleştirdikten sonra (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 48*) Garmin Connect uygulamasını, tüm etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek için kullanabilirsiniz.

1 Garmin Connect uygulamasının telefonunuzda çalışıp çalışmadığını kontrol edin.

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

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

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 48*).

Saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 51*).

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

Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

Garmin Express uygulaması, 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 45*). Ayrıca yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ uygulamalarını yönetebilirsiniz.

- 1 USB kablosu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 www.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 27*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **A** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Eşitle** 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).

NOT: Saatten müzik sağlayıcıları ve Connect IQ erişimi, yalnızca Venu Sq 2 Music saatinizde mevcuttur.

Saat Yüzleri: Saat görünümünü özelleştirmenizi sağlar.

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 indirmenizi sağlar. Dahili özelliklere ve sayfalara Connect IQ veri alanlarını ekleyebilirsiniz.

Müzik: Venu Sq 2 Music saatinize müzik sağlayıcıları ekleyin.

Connect IQ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce Venu Sq 2 saatinizi akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 48*).

- 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 Golf Uygulaması

Garmin Golf uygulaması sayesinde ayrıntılı istatistikleri ve vuruş analizlerini görüntülemek için skor kartlarını uyumlu Garmin cihazınızdan yükleyebilirsiniz. Golfçüler, Garmin Golf uygulamasını kullanarak farklı sahalarda birbirleriyle yarışabilirler. 42.000'den fazla sahanın liderlik panosu vardır ve bu panolara herkes katılabilir. Bir turnuva etkinliği oluşturabilir ve yarışmak için oyuncuları davet edebilirsiniz. Garmin Golf üyeliği ile yeşil kontur verilerini telefonunuzda ve uyumlu Garmin cihazınızda görüntüleyebilirsiniz.

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

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Güvenlik ve takip özelliklerini kullanmak için Venu Sq 2 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: www.garmin.com/safety.

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

⚡ **Kaza Algılama:** Venu Sq 2 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.

Acil Durum Kişileri Ekleme

Acil durum kişisi telefon numaraları, güvenlik ve izleme özellikleri için kullanılır.

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  öğesini 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.

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  öğesini seçin.
- 2 **Kişiler** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişileri ekledikten sonra değişiklikleri Venu Sq 2 saatinize uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 51](#)).

Kaza Algılama

⚠ DİKKAT

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

DUYURU

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 53*). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

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

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 53*). Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

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

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

Telefonunuz bağlıyken Venu Sq 2 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 saatinizde ve eşleştirilen telefonda kişilerinizin bilgilendirileceğini belirten bir mesaj görünür. Yardıma ihtiyacınız yoksa otomatik acil durum mesajını iptal edebilirsiniz.

Yardım İsteme

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

Yardım istemek için acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 53*). Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

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

LiveTrack Özelliğini Açma

İlk LiveTrack oturumunuzu başlatabilmek için Garmin Connect uygulamasında kişileri ayarlamanız gerekir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 53*).

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Işıklar > LiveTrack** öğelerini seçin.
- 3 Her dış mekan etkinliği başlattığınızda LiveTrack oturumu başlatmak için **Otomatik Başlat > Açık** öğelerini seçin.

Saatler

Alarm Ayarlama

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

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

Alarm Silme

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

Kronometreyi Kullanma

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

Geri Sayım Süreölçerini Başlatma

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

Saati GPS ile Senkronize Etme

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

- 1 **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Zaman > Zaman Senkronizasyonu** ögesini seçin.
- 3 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin ([Uydu Sinyallerini Alma](#), sayfa 63).

Saati Manuel Olarak Ayarlama

Varsayılan olarak, Venu Sq 2 saati bir akıllı telefonla eşleştirildiğinde saat otomatik olarak ayarlanır.

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

Saati Özelleştirme

Telefon ve Bluetooth Ayarları

B öğesini basılı tutun, ardından **⚙️ > Bağlantı > Telefon** öğesini seçin.

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

Bildirimler: Saat, seçimlerinize bağlı olarak akıllı bildirimleri otomatik olarak açar ve kapatır ([Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 49](#)).

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

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

Eşitle: Saatiniz ile Garmin Connect uygulaması arasında veri aktarmanızı sağlar.

LiveTrack'i Durdur: Devam eden bir LiveTrack oturumunu durdurmanızı sağlar.

Pil Yöneticisi

B öğesini basılı tutun ve **⚙️ > Pil Yöneticisi** öğesini seçin.

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

Pil Yüzdesi: Kalan pil ömrünü yüzde olarak gösterir.

Pil Tahminleri: Kalan pil ömrünü tahmini süre olarak gösterir.

Sistem Ayarları

B simgesini basılı tutun ve **⚙️ > Sistem** öğesini seçin.

Otomatik Olarak Kilit: Ekrana yanlışlıkla dokunmayı önlemek için dokunmatik ekranı otomatik olarak kilitler. Dokunmatik ekranın kilidini açmak için **A** öğesine basabilirsiniz.

Dil: Saat arabiriminin dilini ayarlar.

Zaman: Yerel saat için saat formatını ve kaynağını ayarlar ([Saat Ayarları, sayfa 57](#)).

Ekran: Ekran zaman aşımını ve parlaklığı ayarlar ([Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 57](#)).

Titreşim: Titreşimi açar veya kapatır ve titreşim yoğunluğunu ayarlar.

Rahatsız Etmeyin: Rahatsız etmeyin modunu açar veya kapatır.

Birim: Verileri görüntülemek için kullanılan ölçü birimlerini ayarlar ([Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 57](#)).

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 pili daha sık şarj etmenizi gerektirebilir.

USB Modu: Bir bilgisayara bağlandığında saati ortam aktarım modunu veya Garmin modunu kullanacak şekilde ayarlar.

Sıfırla: Varsayılan ayarları sıfırlamanızı veya kişisel verileri silmenizi ve ayarları sıfırlamanızı sağlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 63](#)).

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

Yazılım Güncellemesi: Yazılım güncellemelerini kontrol etmenizi sağlar.

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

Saat Ayarları

Ⓑ öğesini basılı tutun ve ⚙️ > **Sistem** > **Zaman** öğesini seçin.

Saat Formatı: Saati 12 saat veya 24 saat formatında görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Saat Kaynağı: Telefonunuzdaki saate göre saati manuel veya otomatik olarak ayarlamanızı sağlar.

Zaman Senkronizasyonu: Saat dilimlerini değiştirdiğinizde saati manuel olarak senkronize etmenizi ve yaz/kış saati için güncelleme yapmanızı sağlar.

Saat Dilimleri

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

Ekran Ayarlarını Özelleştirme

1 Ⓑ öğesini basılı tutun.

2 ⚙️ > **Sistem** > **Ekran** öğesini seçin.

3 Ekran parlaklığı seviyesini ayarlamak için **Parlaklık** öğesini seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Etkinlik sırasındaki ekran ayarları için **Etkinlik Sırasında** öğesini seçin.
- Etkinlik dışındaki ekran ayarları için **Etkinlik Dışında** öğesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

- Ekran parlaklığı kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlamak için **Mola** öğesini seçin.

NOT: Saat görünümü verilerini görünür tutmak ve yalnızca arka planı kapatmak için **Her Zaman Açık** seçeneğini kullanabilirsiniz. Bu seçenek pil ve ekran ömrünü etkiler.

- Ekranı, saati görüntülemek üzere bileğinizi vücudunuza doğru döndürdüğünüzde açılacak şekilde ayarlamak için **Hareket** öğesini seçin. Ekranı daha sık veya daha az sıklıkla açmak için hareket hassasiyetini de ayarlayabilirsiniz.

NOT: Uyurken ekranın açılmasını önlemek için uyku süreniz sırasında ve rahatsız etme modunda **Hareket** ve **Her Zaman Açık** ayarları devre dışı bırakılır.

Ölçü Birimlerini Değiştirme

Saatinizde görüntülenen ölçü birimlerini özelleştirebilirsiniz.

1 Saat görünümünde Ⓑ öğesini basılı tutun.

2 ⚙️ > **Sistem** > **Birim** öğesini seçin.

3 Bir ölçü türü seçin.

4 Bir ölçüm birimi seçin.

Garmin Connect Ayarları

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

- Garmin Connect uygulamasından ≡ simgesini veya ••• simgesini seçin, **Garmin Cihazları** öğesini ve ardından saatinizi seçin.
- Garmin Connect uygulamasındaki cihazlar pencere öğesinden saatinizi seçin.

Ayarları özelleştirdikten sonra değişiklikleri saatinize uygulamak için verileri senkronize edin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 51](#), [Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 52](#)).

Cihaz Bilgileri

AMOLED Ekran Hakkında

Pil ömrü ve performans için varsayılan olarak saat ayarları optimize edilir (*Pil Ömrünü Artırma, sayfa 62*).

Hayalet resim veya piksel "yanması", AMOLED cihazlar için normal bir durumdur. Ekran ömrünü uzatmak için uzun süre boyunca yüksek parlaklık seviyelerinde statik görüntüleri ekrana getirmekten kaçınmanız gerekir. Yanmayı en aza indirmek için Venu Sq 2 ekranı, seçilen zaman aşımından sonra kapanır (*Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 57*). Saati uyandırmak için bileğinizi kendinize doğru çevirebilir, dokunmatik ekrana iki kez dokunabilir veya bir düğmeye basabilirsiniz.

Saati Şarj Etme

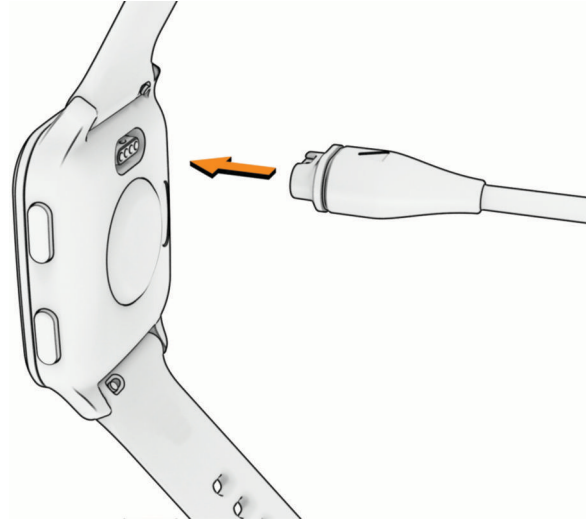
⚠ UYARI

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

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulaşın. Temizleme talimatlarına bakın (*Cihaz Bakımı, sayfa 60*).

- 1 USB kablusunun küçük ucunu saatinizin şarj bağlantı noktasına takın.



- 2 USB kablusunun büyük ucunu bir USB şarj girişine takın.
Saat, mevcut pil şarj seviyesini görüntüler.

Saat Bilgilerini Görüntüleme

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

- 1 Saat görünümünde **B** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem** > **Hakkında** öğelerini seçin.

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

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

- B** simgesini 10 saniye basılı tutun.

Ürün Güncellemeleri

Cihazınız Bluetooth veya Wi-Fi bağlantısı bulunduğunda güncellemeleri otomatik olarak denetler. Güncellemeleri sistem ayarlarından manuel olarak kontrol edebilirsiniz ([Sistem Ayarları, sayfa 56](#)). Bilgisayarınıza Garmin Express (www.garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

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

Garmin Express Uygulamasını Ayarlama

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

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Pil ömrü	Akıllı saat modunda 11 güne kadar
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° - 55°C (-4° - 131°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Venu Sq 2 kablosuz frekans	1 dBm'de maksimum 2,4 GHz
Venu Sq 2 Music kablosuz frekans	20 dBm'de maksimum 2,4 GHz
Suya karşı dayanıklılık derecesi	Yüzme, 5 ATM ¹

Pil Ömrü Bilgileri

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

Mod	Pil Ömrü
Etkinlik izleme ve 7/24 bilekten kalp hızı izleme özellikli akıllı saat modu	11 güne kadar
Pil tasarrufu özellikli akıllı saat modu	12 güne kadar
Yalnızca GPS modu	26 saate kadar
Tüm sistemler GPS modu	20 saate kadar.
Müzik çalarken tüm sistemler GPS modu	7 saate kadar
Daima açık ekran modu	2 güne kadar

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

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Su altında düğmelere basmaktan kaçının.

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

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

Plastik bileşenlere ve 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.

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.

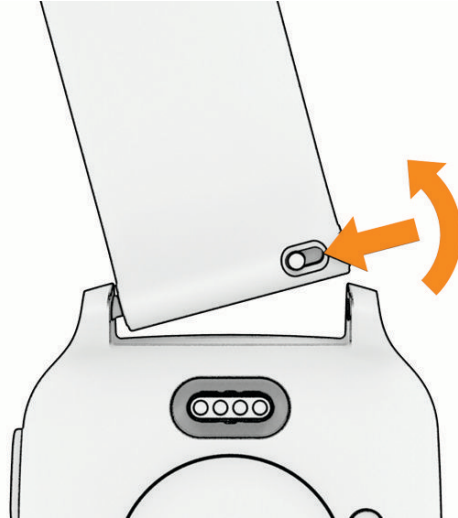
İPUCU: Daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresine gidin.

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

Kayışları Değiştirme

Saate 20 mm kalınlığında, standart, hızlıca çıkarılabilen kayışlar takılabilir.

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



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

Sorun Giderme

Telefonum saatimle uyumlu mu?

Venu Sq 2 saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

Bluetooth uyumluluk bilgileri için www.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 sürümüne 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,  simgesini veya  simgesini seçin ve **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** seçeneğini belirleyin.
- Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun ve **Bağlantı > Telefon > Telefonu Eşleştir** öğesini seçin.

Kulaklığım saate bağlanmıyor

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

- Telefonunuzda Bluetooth teknolojisini kapatın.
Daha fazla bilgi almak için telefonunuzun kullanım kılavuzuna bakın.
- Kulaklığınızı saatinize bağlarken telefonunuzdan 10 m (33 ft.) uzakta durun.
- Kulaklığınızı saatinizle eşleştirin ([Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 46](#)).

Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor

Bluetooth kulaklığa bağlanmış bir Venu Sq 2 Music saatini kullanırken sinyal gücünün en yüksek seviyede olması için saat ile kulaklık anteni arasında doğrudan görüş hattı olmalıdır.

- Sinyal vücudunuzdan geçiyorsa sinyal kaybı yaşayabilirsiniz veya kulaklığınızın bağlantısı kesilebilir.
- Venu Sq 2 Music saatinizi sol bileğinize takıyorsanız kulaklığın Bluetooth anteninin sol kulağınızda olduğundan emin olun.
- Kulaklık modele göre değişiklik gösterdiğinden saati diğer bileğinize takmayı deneyebilirsiniz.
- Metal veya deri saat kayışı kullanıyorsanız sinyal gücünü artırmak için silikon saat kayışına geçebilirsiniz.

Saatim yanlış dile ayarlanmış

Saatiniz için yanlış bir dil seçtiyseniz dil seçimini değiştirebilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2  simgesini seçin.
- 3 Listedeki son öğeye inin ve öğeyi seçin.
- 4 Listedeki ikinci öğeye inin ve öğeyi seçin.
- 5 Tercih ettiğiniz dili seçin.

Saatim, doğru saati göstermiyor

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

- 1  öğesini basılı tutun ve **Sistem > Zaman** öğesini seçin.
- 2 **Saat Kaynağı** etkinleştirildiğinde **Otomatik** seçeneğini doğrulayın.
- 3 **Zaman Senkronizasyonu** öğesini seçin.
Saatiniz otomatik olarak telefonunuzun saatiyle eşitlenmeye başlar.
- 4 Zamanı uydu sinyalleriyle eşitlemek için **GPS Kullan** öğesini seçin, gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin ve saatin uydu sinyallerini almasını bekleyin.

Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil

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

Pil Ömrünü Artırma

Pil ömrünü uzatmak için yapabileceğiniz birkaç işlem vardır.

- **Pil Tasarrufu** öğesini açın (*Pil Yöneticisi, sayfa 56*).
- **Her Zaman Açık** ekran zaman aşımı seçeneğini kullanmayı bırakın ve daha kısa bir ekran zaman aşımı seçin (*Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 57*).
- Ekran parlaklığını azaltın (*Ekran Ayarlarını Özelleştirme, sayfa 57*).
- Canlı bir saat görünümünden statik arka planlı bir saat görünümüne geçin (*Saat Yüzünü Değiştirme, sayfa 17*).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth teknolojisini kapatın (*Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma, sayfa 49*).
- Etkinlik izlemeyi kapatın (*Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 31*).
- Telefon bildirimlerinin türünü sınırlandırın (*Bildirimleri Yönetme, sayfa 49*).
- Kalp hızı verilerini eşleştirilmiş Garmin cihazlarına yayınlamayı durdurun (*Kalp Hızını Yayınlama, sayfa 36*).
- Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma, sayfa 37*).
- Otomatik nabız oksimetresi ölçümlerini kapatın (*Nabız Oksimetresi İzleme Modunu Değiştirme, sayfa 40*).

Saati Yeniden Başlatma

Saat yanıt vermiyorsa saati yeniden başlatmanız gerekebilir.

NOT: Saati yeniden başlatmak verilerinizi veya ayarlarınızı silebilir.

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

Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama

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

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

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

Uydu Sinyallerini Alma

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

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

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- 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.

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.

Demo Modundan Çıkış

Demo modu, saatinizdeki özelliklerin bir önizlemesini görüntüler.

- 1  ve  simgelerini aynı anda 5 saniye boyunca basılı tutun.
- 2  simgesini seçin.

Daha Fazla Bilgi Alma

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
 - İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
 - www.garmin.com/ataccuracy adresine gidin.
- Bu, tıbbi bir cihaz değildir. Nabız oksimetresi özelliği tüm ülkelerde mevcut değildir.

Ek

Veri Alanları

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

Adım: Mevcut etkinlik sırasındaki adım sayısı.

Aralık Hızı: Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.

Aralıklı Mesafe/Kulaç: Mevcut aralık sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.

Aralık Mesafesi: Mevcut aralık için kat edilen mesafe.

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

Aralıktaki Kulaç Hızı: Mevcut aralık sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Aralıktaki Swolf: Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.

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

Dikey Hızı: Geçen süre zarfında yükselme veya düşme oranı.

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

Gün batımı: GPS konumunuza göre günbatımı saati.

Gün doğumu: GPS konumunuza göre gündeğümü saati.

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

Hız: Mevcut hareket hızı.

Intrv. Kulaç Türü: Aralık için mevcut kulaç türü.

Intrv. Süresi: Mevcut aralık için kronometre süresi.

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

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

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

Kalori: Yakılan toplam kalori miktarı.

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

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

Kürek: Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Kürek Hızı: Dakikadaki kulaç sayısı (spm).

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

Maksimum Hız: Mevcut etkinlik için en yüksek hız.

Maksimum Kalp Hızı Oranı: Maksimum kalp hızı yüzdesi.

Mesafe: Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.

Mesafe/Kulaç: Kulaç başına kat edilen mesafe.

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

Ortalama Dakika: Orta yoğunluktaki dakikaların sayısı.

Ortalama Hız: Mevcut etkinlik için ortalama hız.

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

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

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

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

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

Ortalama Swolf: Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır ([Yüzme Terimleri, sayfa 8](#)).

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

Ortalama Tempo: Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.

Ortalama Tur Süresi: Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.

Ortalama Yürüyüş Hızı: Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.

Rakım: Mevcut konumunuzun deniz seviyesine göre seviyesi.

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

Son Aralıklı Mesafe/Kulaç: En son tamamlanan aralık sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.

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

Son Intrv. Kulaç Türü: Son tamamlanan aralık sırasında kullanılan kulaç türü.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Stres: Mevcut stres seviyeniz.

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

Tekrarlar: Güç antrenmanı etkinliği sırasında, bir antrenman setindeki tekrar sayısı.

Toplam Dakika: Yüksek yoğunluklu dakikaların toplam sayısı.

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

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

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

Turdaki Adımlar: Mevcut tur sırasındaki adım sayısı.

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

Tur Hızı: Mevcut tur için ortalama hız.

Tur Kadansı: Bisiklet Sürme. Mevcut tur için ortalama tempo.

Tur Kadansı: Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.

Turlar: Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.

Tur Mesafesi: Mevcut tur için kat edilen mesafe.

Tur Süresi: Mevcut tur için kronometre süresi.

Tur Temposu: Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.

Uzunluklar: Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Yoğun Dakikalar: Yoğun dakikaların sayısı.

Yön: Hareket ettiğiniz yön.

Yürüyüş Hızı: Mevcut yürüyüş hızı.

Yüzme Süresi: Mevcut etkinlik için yüzme süresi. Dinlenme süresi dahil değildir.

Zamanlayıcı: Mevcut etkinlik için kronometre süresi.

Zamanlayıcıyı Ayarla: Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.

V02 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre V02 maksimum tahminleri standart olarak sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Mükemmel	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
İyi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Orta	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Zayıf	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kadınlar	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Mükemmel	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
İyi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Orta	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Zayıf	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Veriler, The Cooper Institute kurumundan izin alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için www.CooperInstitute.org adresine gidin.

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.

