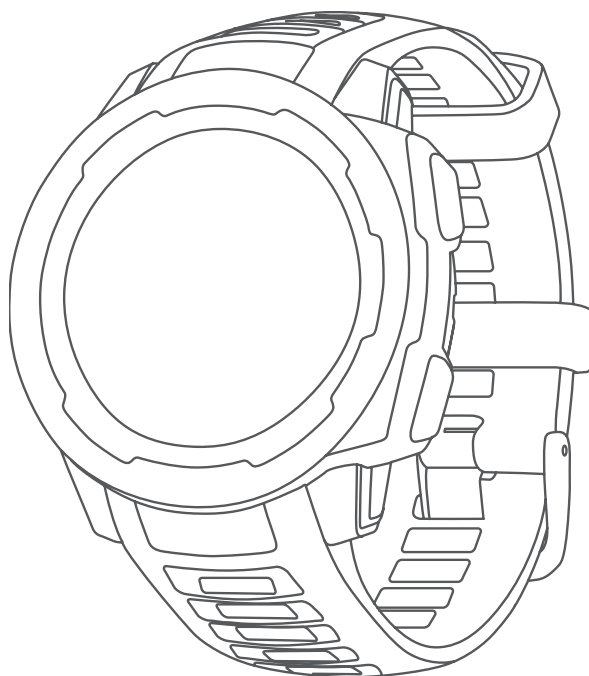


GARMIN®



INSTINCT® ESPORTS

מדריך למשתמש

כל הזכויות שמורות. על-פי חוקי זכויות היוצרים, אין להעתיק את מדריך זה, במלואו או בחלק, ללא אישור בכתב מאת Garmin. Garmin שומרת לעצמה את הזכות לשנות או לשפר את מוצריה ולבצע שינויים בתוכן של מדריך זה וזאת ללא מחויבות להודיע לכל אדם או ארגון על ארגונים או שיפורים שאלה. עבור לכתובת www.garmin.com לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

Garmin®, הלוגו של גרמין, וכן Virtual Partner®, VIRB®, TracBack®, QuickFit®, Instinct®, inReach®, Edge®, Auto Pause®, Auto Lap®, ANT+®, ו-Xero® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. "tempe", "STR3AMUP!", "Garmin Move IQ", "Garmin Express", "Garmin Explore", "Garmin Connect", ו-"TrueUp" הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

American Heart Association® הוא סימן מסחרי רשום של American Heart Association, Inc. Android™ הוא סימן מסחרי של Google Inc. Apple® ו-Mac® הם סימנים מסחריים של Apple Inc. הרשומים בארה"ב ובמדינות נוספות. סימני הלוגו וסימן המילה של Bluetooth® מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc. וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. ניתוח דופק מתקדם באמצעות Firstbeat®, Windows® הוא סימן מסחרי רשום של Microsoft Corporation בארצות הברית ובמדינות אחרות. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

מוצר זה מאושר על-ידי ANT+®. לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים, בקר בכתובת www.thisisant.com/directory.

M/N: A03603

תוכן עניינים

13	מעקב שינה	13	שימוש במעקב שינה אוטומטי
14	שימוש במצב 'נא לא להפריע'	14	דקות פעילות אינטנסיבית
14	להרוויח דקות אינטנסיביות	14	אירועי Garmin Move IQ™
14	הגדרות מעקב אחר פעילות	14	כיבוי המעקב אחר הפעילות
14	אימונים	14	מעקב אחר אימון מ-Garmin
15	Connect	15	התחלת אימון
15	אודות יומן האימונים	15	שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect
15	אימונים במרווחים	16	יצירת אימון במרווחים
16	התחלת אימון במרווחים	16	הפסקת אימון במרווחים
17	שימוש ב-Virtual Partner®	17	הגדרת יעד אימון
17	ביטול יעד אימון	18	תזמון בהשוואה לפעילות קודמת
18	שיאים אישיים	18	הצגת שיאים אישיים
18	שחזור שיא אישי	18	מחיקת שיא אישי
19	מחיקת כל השיאים האישיים	19	שעון
19	הגדרת שעון מעורר	19	הפעלת טיימר ספירה לאחור
20	שימוש בשעון העצר	20	סנכרון השעה עם GPS
20	הגדרת התראות	20	ניווט
20	שמירת המיקום שלך	21	עריכת המיקומים השמורים שלך
21	הצגת מד-הגובה, הברומטר, והמצפן	21	תכנון ציון דרך
21	ניווט אל יעד	21	יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות ההתקן
22	סימון והתחלת ניווט למיקום 'אדם במים'	22	ניווט באמצעות 'הבחן והתקדם'
22		22	
1	מבוא	2	לחצנים
3	הצגת תפריט הפקדים	3	הצגת ווידג'טים
4	טעינת ההתקן	4	שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך
5	עדכוני מוצרים	5	הגדרת Garmin Express
5	פעילויות ויישומים	5	התחלת פעילות
5	טיפים לתיעוד פעילויות	6	הפסקת פעילות
6	יצירת שכבת הזרמה ל-Esports	7	יצירת פעילות מותאמת אישית
7	פעילויות במקום סגור	7	כיוול מרחק בהליכון
7	פעילויות בחוץ	8	הצגת גלישות הסקי שלך
8	שימוש במטרונום	8	שחייה
8	מילון מונחים בשחייה	9	סוגי תנועות
9	טיפים לפעילויות שחייה	9	מנוחה במהלך שחייה בבריכה
9	אימון עם יומן התרגילים	9	
10	תכונות דופק	10	דופק בפרק כף היד
10	ענידת ההתקן	10	עצות לנתוני דופק לא סדיר
11	הצגת הווידג'ט של הדופק	11	שידור נתוני דופק להתקני Garmin
11	כביבוי של צמיד חיישן הדופק	11	אימון כושר
11	הגדרת פרופיל המשתמש שלך	12	יעדי כושר
12	אודות אזורי דופק	12	הגדרת תחומי הדופק
12	חישובי אזור דופק	13	מעקב אחר פעילויות
13	יעד אוטומטי	13	שימוש בהתראת התנועה

32	הגדרות של פעילויות ושל יישומים
32	התאמה אישית של מסכי הנתונים
33	הוספת מפה לפעילות
33	התראות
34	הגדרת התראה
34	Auto Lap
34	סימון הקפות לפי מרחק
35	הפעלת Auto Pause®
35	הפעלת טיפוס אוטומטי
35	מהירות ומרחק בתלת-ממד
35	הפעלה וכיבוי של מקש ההקפות
36	שימוש בגלילה אוטומטית
36	UltraTrac
36	הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה
36	התאם אישית את רשימת הפעילויות
36	הסרת פעילות או יישום
36	התאמה אישית של תפריט הפקדים
37	התאמה אישית של פני השעון
37	הגדרות חיישנים
37	הגדרות מצפן
37	כיוול ידני של המצפן
37	הגדרת ההפניה לצפון
38	הגדרות מד-גובה
38	כיוול מד הגובה הברומטרי
38	הגדרות ברומטר
38	כיוול הברומטר
38	הגדרות מפה
39	הגדרות ניווט
39	התאמה אישית של תכונות המפה
39	הגדרות כיוון
39	הגדרת התראות ניווט
40	הגדרות מערכת
40	הגדרות זמן
40	שינוי הגדרות תאורה אחורית
41	התאמה אישית של מקשי הקיצור
41	שינוי יחידות המידה
41	הצגת פרטי התקן
	הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות
41	חיישנים אלחוטיים
41	שיוך החיישנים האלחוטיים
	שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל
42	התקן נעל
42	שיפור הכיוול של התקן הנעל
42	כיוול ידני של התקן הנעל

	ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות
23	ניווט אל נקודת ההתחלה של פעילות שמורה
23	עצירת הניווט
24	חישוב גודל אזור
24	מפה
24	הזזת המפה ושינוי גודל המפה

24 היסטוריה

24	שימוש בהיסטוריה
25	הצגת משך הזמן בכל אזור דופק
25	הצגת סיכומי נתונים כוללים
25	שימוש במד-הרוחק
25	סנכרון פעילויות
25	מחיקת היסטוריה

26 תכונות עם חיבור

26	הפעלת התראות Bluetooth
26	הצגת התראות
26	ניהול התראות
	השבתת חיבור Bluetooth לטלפון
26	חכם
	הפעלה והשבתת של התראות החיבור
27	לטלפון חכם
27	איתור התקן נייד שאבד
27	Garmin Connect
	עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect
28	Connect
	עדכון התוכנה באמצעות Garmin Connect Express
28	שימוש ב-Garmin Connect במחשב
28	שלך
	סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect
29	Connect
29	Garmin Explore™

29 התאמה אישית של ההתקן

29	ווידג'טים
	התאמה אישית של לולאת הווידג'טים
30	השלט של inReach
30	שימוש בשלט של inReach
30	VIRB מרוחק
	שליטה במצלמת פעולה של VIRB
31	VIRB
	שליטה במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות
31	

הגדרת המהירות והמרחק של התקן	42
הנעל	43
tempe™	43

43.....פרטי ההתקן

מפרטים	43
מידע על חיי סוללה	43
ניהול נתונים	43
ניתוק כבל ה-USB	43
מחיקת קבצים	43

44.....תחזוקת ההתקן

טיפול בהתקן	44
ניקוי ההתקן	44
החלפת הרצועות	45

47.....פתרון בעיות

ההתקן שלי בשפה לא נכונה	47
ניהול קובצי שפה	47
האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?	47
הטלפון אינו מתחבר להתקן	47
האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי	48
ביחד עם השעון?	48
הפעלה מחדש של ההתקן	48
איפוס כל הגדרות ברירת המחדל	48
השגת אותות לוויין	48
שיפור קליטת לוויין GPS	48
קריאת הטמפרטורה לא מדויקת	48
ניצול מרבי של חיי הסוללה	49
מעקב אחר פעילויות	49
ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת	49
נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת	49
אין התאמה בספירת הצעדים בין ההתקן ולחשבון Garmin Connect	49
נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת	49
דקות האינטנסיביות מהבהבות	50
קבלת מידע נוסף	50

50.....נספח

שדות נתונים	50
גודל גלגל והיקף	54
הגדרות סמלים	56

מבוא

אזהרה ⚠

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

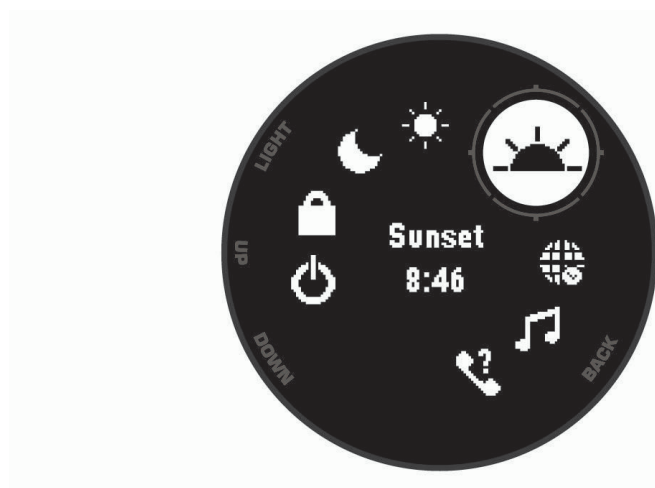


לחץ כדי להדליק ולכבות את התאורה האחורית. לחץ כדי להפעיל את ההתקן. לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את תפריט הפקדים	① LIGHT CTRL
לחץ כדי להציג את רשימת הפעילויות וכדי להתחיל או להפסיק פעילות. לחץ כדי לבחור אפשרות בתפריט. לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג קואורדינטות GPS ולשמור את המיקום שלך.	② GPS
לחץ כדי לחזור למסך הקודם. לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את תפריט השעון.	③ BACK SET
לחץ כדי לגלול בלולאת הווידג'טים ובתפריטים. לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את המסך של מד הגובה, הברומטר והמצפן (ABC).	④ DOWN ABC
לחץ כדי לגלול בלולאת הווידג'טים ובתפריטים. לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט.	⑤ UP MENU

הצגת תפריט הפקדים

תפריט הפקדים מכיל אפשרויות, כגון הפעלת המצב 'נא לא להפריע', נעילת המקשים וכיבוי ההתקן.
הערה: באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים**, עמוד 36).

1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **CTRL**.



2 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין האפשרויות.

הצגת ווידג'טים

ההתקן שלך מגיע עם כמה ווידג'טים שנטענו מראש, ווידג'טים נוספים זמינים כאשר אתה משייך את ההתקן שלך לטלפון חכם.

- לחץ על **UP** או **DOWN**.
ההתקן יגלול בלולאת הווידג'טים.
- לחץ על **GPS** כדי להציג תכונות ואפשרויות נוספות של הווידג'ט.

⚠ אזהרה

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

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי (טיפול בהתקן, עמוד 44).

1 חבר את הקצה הקטן של כבל ה-USB ליציאת הטעינה בהתקן.



2 חבר את הקצה הגדול יותר של כבל ה-USB ליציאת טעינה של USB.

3 המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.

שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך

כדי להשתמש בתכונות החיבור של התקן Instinct, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect™ ולא מהגדרות Bluetooth® בטלפון החכם.

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

2 קרב את הטלפון החכם למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מההתקן.

3 לחץ על **CTRL** כדי להפעיל את ההתקן.

בפעם הראשונה שבה ההתקן מופעל, הוא נמצא במצב שיוך.

עצה: כדי להיכנס למצב שיוך, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר הגדרות > שייך את הטלפון.

4 בחר באפשרות כדי להוסיף את ההתקן לחשבון Garmin Connect:

- אם זו הפעם הראשונה שבה אתה משייך התקן באמצעות היישום Garmin Connect, בצע את ההוראות שעל המסך.
- אם כבר שייכת התקן אחר באמצעות היישום Garmin Connect, מתוך התפריט , או **•••**, בחר **התקני Garmin** > **הוסף התקן**, ובצע את ההוראות שעל המסך.

עדכוני מוצרים

במחשב, התקן את www.garmin.com/express (Garmin Express™). בטלפון החכם, התקן את היישום Garmin Connect. דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin®.

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

הגדרת Garmin Express

- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור לכתובת www.garmin.com/express.
- 3 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

פעילויות ויישומים

ניתן להשתמש בהתקן שלך במבנה סגור, בשטח, לפעילויות אתלטיקה ולפעילויות כושר. כשאתה מתחיל פעילות, ההתקן מציג ומתעד נתוני חיישן. ניתן לשמור פעילויות ולשתף אותן עם קהילת Garmin Connect. לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

התחלת פעילות

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

- 1 מפרצוף השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 אם זו הפעם הראשונה שאתה מתחיל פעילות, בחר את תיבת הסימון שלצד כל אחת מהפעילויות הרלוונטיות כדי להוסיפה לרשימת המועדפים שלך, ובחר **סיום**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר פעילות מרשימת המועדפים.
 - בחר  ובחר פעילות מרשימת הפעילויות המורחבת.
- 4 אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים והמתן עד שההתקן יהיה מוכן. ההתקן מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).
- 5 לחץ על **GPS** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות. ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את ההתקן לפני תחילת פעילות (**טעינת ההתקן, עמוד 4**).
- לחץ על **BACK** לתיעוד הקפות.
- לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג דפי נתונים נוספים.

הפסקת פעילות

1 לחץ על **GPS**.

2 בחר אפשרות:

- כדי להמשיך את הפעילות, בחר **המשך**.
- כדי לשמור את הפעילות ולחזור למצב שעון, בחר **שמירה** < **סיום**.
- כדי להשהות את הפעילות ולהמשיך אותה במועד מאוחר יותר, בחר **המשך אחר כך**.
- כדי לסמן הקפה, בחר **Lap**.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **חזור להתחלה** < **TracBack**.
- **הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות במסלול הישיר ביותר, בחר **חזור להתחלה** < **קו ישר**.
- **הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- כדי למדוד את ההבדל שבין הדופק שלך בסוף הפעילות לבין הדופק שתי דקות לאחר מכן, בחר **דופק התא'**, והמתן בזמן ששעון העצר סופר לאחור.
- כדי לבטל את הפעילות ולחזור למצב שעון, בחר **מחיקה** < **כן**.
- **הערה:** לאחר הפסקת הפעילות, ההתקן שומר אותה באופן אוטומטי לאחר 30 דקות.

יצירת שכבת הזרמה ל-Esports

⚠️ זהירות

הנתונים הבינומטריים הם למטרות מידע בלבד ולא מיועדים לצורכי אבחון, טיפול, ריפוי או מניעה של מחלה או כל בעיה רפואית אחרת.

אפשר להשתמש ביישום "STR3AMUP!" כדי להוסיף שכבות עליונות המתבססות על מדדים הזרמת סרטוני Esports. ראה את ההוראות של היישום לקבלת מידע נוסף (garmin.com/manuals/str3amup).

- 1 עבור אל garmin.com/str3amup כדי להוריד ולהתקין את היישום STR3AMUP.
 - 2 בהתקן, לחץ על **GPS** ובחר באפשרות **Esports**.
 - 3 בחר **כן** כדי להפעיל שידור נתונים באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
 - 4 **הערה:** ניתן להשבית אפשרות זו מאוחר יותר בהגדרות הפעילות של Esports.
 - 4 במחשב פתח את היישום STR3AMUP.
 - 5 היישום יחפש את ההתקן שלך.
 - 5 בחר את ההתקן מתוך הרשימה.
 - 6 פעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך כדי לבחור את ההתקן ליישום STR3AMUP.
 - 7 בחר בנתונים שברצונך לכלול בשכבת ההזרמה ובחר **בצור שכבה עליונה**.
 - 8 הוסף את שכבות העליונות שיצרת לכלי ההזרמה שלך.
- הערה:** על כלי ההזרמה שלך לתמוך בלכידת חלונות ובמסך כחול כדי להשתמש בשכבות עליונות של STR3AMUP. היישום STR3AMUP! זוכר את ההתקן וההגדרות שלך בפעם הבאה שאתה פותח את היישום.

יצירת פעילות מותאמת אישית

- 1 מפרצוף השעון, לחץ על GPS.
- 2 בחר הוספת.
- 3 בחר אפשרות:
- בחר **העתק פעילות** כדי ליצור פעילות מותאמת אישית המבוססת על אחת מהפעילויות השמורות שלך.
- בחר **אחר** כדי ליצור פעילות מותאמת אישית חדשה.
- 4 במידת הצורך, בחר סוג פעילות.
- 5 בחר שם או הקלד שם מותאם אישית.
- שמות פעילות משוכפלים כוללים מספר, למשל 'אופניים(2)'.
6 בחר אפשרות:
- בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, תוכל להתאים אישית את מסכי הנתונים או את התכונות האוטומטיות.
- בחר **סיום** כדי לשמור את הפעילות המותאמת אישית ולהשתמש בה.
- 7 בחר **כן** כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים.

פעילויות במקום סגור

ניתן להשתמש בהתקן Instinct במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים נייחים. ה-GPS מושבת בפעילויות במקום סגור (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 32**).

בעת ריצה או הליכה בזמן שה-GPS כבוי, נתוני המהירות, המרחק והתנועות לדקה מחושבים באמצעות מד התאוצה של ההתקן. מד התאוצה מבצע כיוול עצמי. הדיוק של נתוני המהירות, המרחק והתנועות לדקה משתפרים לאחר כמה ריצות או הליכות בחוץ עם GPS.

עצה: אחיזה במעקה ההליכון מקטינה את רמת הדיוק. תוכל להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב, המרחק ומספר התנועות לדקה.

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

כיוול מרחק בהליכון

- כדי להקליט מרחקים מדויקים יותר בריצות על הליכון, ניתן לכייל את המרחק בהליכון לאחר ריצה למרחק 1.5 ק"מ (1 מייל) לפחות בהליכון. אם אתה משתמש בהליכונים שונים, תוכל לכייל באופן ידני את המרחק בכל אחד מההליכונים או לאחר כל ריצה.
- 1 התחל פעילות הליכון (**התחלת פעילות, עמוד 5**).
 - 2 רוץ בהליכון עד שהתקן Instinct Esports יתעד לפחות 1.5 ק"מ (1 מייל).
 - 3 לאחר סיום הריצה, לחץ על GPS.
 - 4 בחר אפשרות:
 - כדי לכייל את המרחק בהליכון בפעם הראשונה, בחר **שמירה**.
 - ההתקן מנחה אותך להשלים את כיוול ההליכון.
 - כדי לכייל את המרחק בהליכון באופן ידני לאחר כיוול בפעם הראשונה, בחר **כייל ושמור < כן**.
 - 5 הבט בתצוגת ההליכון, בדוק כמה מרחק עברת והזן את המרחק בהתקן.

פעילויות בחוץ

התקן Instinct מגיע עם פעילויות חוץ מוגדרות מראש, כמו ריצה ורכיבה על אופניים. ה-GPS מופעל עבור פעילויות בחוץ. ניתן להוסיף פעילויות חדשות המבוססות על פעילויות ברירת המחדל, כמו הליכה או חתירה. בנוסף, ניתן להוסיף להתקן שלך פעילויות מותאמות אישית (**יצירת פעילות מותאמת אישית, עמוד 7**).

הצגת גלישות הסקי שלך

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

- 1 התחל פעילות של גלישה עם מגלשיים או סנובורד.
- 2 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 3 בחר **הצג סבבים**.
- 4 לחץ על **UP** ו-**DOWN** כדי להציג פרטים על הגלישה האחרונה, הגלישה הנוכחית ואת סך כל הגלישות שביצעת. מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שנגמ, מהירות מרבית, מהירות ממוצעת וערכי ירידה כוללת.

שימוש במטרונום

תכונת המטרונום משמיעה צלילים בקצב קבוע, כדי לעזור לך לשפר את הביצועים על-ידי אימון בקצב מהיר יותר, איטי יותר או עקבי יותר.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 מפרצוף השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר **מטרונום < מצב > מופעל**.
- 6 בחר אפשרות:
 - בחר **פעיל' לדקה** כדי להזין ערך המבוסס על הקצב שברצונך לשמור עליו.
 - בחר **תדירות התראה** כדי להתאים אישית את תדירות הפעילות.
 - בחר **צלילים** כדי להתאים אישית את הצלילים והרטט של המטרונום.
- 7 במידת הצורך, בחר **תצוגה מקדימה** כדי להזין לתכונת המטרונום לפני הריצה.
- 8 צא לריצה (**התחלת פעילות, עמוד 5**).
- המטרונום מופעל באופן אוטומטי.
- 9 במהלך הריצה, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך הנתונים של המטרונום.
- 10 במידת הצורך, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** כדי לשנות את הגדרות המטרונום.

שחייה

הודעה

ההתקן מיועד לשחייה על-פני המים. צלילה במים עמוקים עם ההתקן עלולה לגרום נזק למוצר ותביא לביטול האחריות.

הערה: ההתקן אינו יכול לתעד נתונים מצמיד חישן הדופק בעת שחייה.

מילון מונחים בשחייה

אורך: אורך אחד של בריכה.

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

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

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

מהירות שחייה קריטית (CSS): CSS הוא מהירות תיאורטית שתוכל לשמור לאורך זמן בלי להגיע לאפיסת כוחות. תוכל להשתמש ב-CSS כך שינחה את קצב האימון וינטר את השיפור שלך.

סוגי תנועות

זיהוי סוג תנועות זמין רק לשחייה בבריכה. סוג התנועה שלך מזוהה כשאתה מסיים בריכה אחת. סוגי התנועות מופיעים בהיסטוריית השחייה שלך ובחשבון Garmin Connect שלך. אפשר גם לבחור סוג תנועה כשדה נתונים מותאם אישית (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 32).

חופשי	סגנון חופשי
גב	שחיית גב
חזה	שחיית חזה
פרפר	פרפר
מעורב	יותר מסוג תנועה אחד באינטרוול
חתייה	משמש ברישום ביומן התרגילים (אימון עם יומן התרגילים, עמוד 9)

טיפים לפעילויות שחייה

- לפני התחלת פעילות של שחייה בבריכה, בצע את ההוראות שעל המסך כדי לבחור את גודל הבריכה או להזין גודל מותאם אישית.
- בפעם הבאה שתתחיל פעילות שחייה בבריכה, ההתקן ישתמש בגודל הבריכה הזו. כדי לשנות את הגודל, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על MENU, לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור גודל בריכה.
- לחץ על **BACK** כדי לתעד מנוחה במהלך פעילות שחייה.
- ההתקן מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות במהלך השחייה בבריכה.

מנוחה במהלך שחייה בבריכה

במסך המנוחה המוגדר כברירת מחדל מוצגים שני טיימרים של מנוחה. בנוסף, במסך מוצגים הזמן והמרחק של המרווח האחרון שהושלם.

הערה: נתוני שחייה לא מתועדים במהלך מנוחה.

- 1 במהלך פעילות השחייה שלך, לחץ על **BACK** כדי להתחיל מנוחה.
- 2 התצוגה הופכת לטקסט לבן על רקע שחור, ומופיע מסך המנוחה.
- 3 במהלך מנוחה, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג מסכי נתונים אחרים (אופציונלי).
- 4 לחץ על **BACK**, והמשך לשחות.
- 5 חזור על השלבים כדי לקבל מרווחי מנוחה נוספים.

אימון עם יומן התרגילים

תכונת יומן התרגילים זמינה רק עבור שחייה בבריכה. ניתן להשתמש בתכונת יומן התרגילים כדי לתעד באופן ידני אימוני בעיטות, שחייה באמצעות יד אחת או כל סוג שחייה שאינו אחד מארבעת סוגי השחייה העיקריים.

- 1 במהלך פעילות השחייה בבריכה, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך יומן התרגילים.
- 2 לחץ על **BACK** כדי להפעיל את טיימר התרגיל.
- 3 לאחר השלמה של מרווח תרגיל, לחץ על **BACK**.
- 4 טיימר התרגיל נעצר, אך טיימר הפעילות ממשיך לתעד את פעילות השחייה כולה.
- 5 בחר מרחק עבור התרגיל שהושלם.
- 6 בחר מרחק מבוססים על גודל הבריכה שנבחר עבור פרופיל הפעילות.
- 7 בחר אפשרות:

- כדי להתחיל מרווח תרגיל נוסף, לחץ על **BACK**.
- כדי להתחיל מרווח שחייה, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לחזור למסכי אימון השחייה.

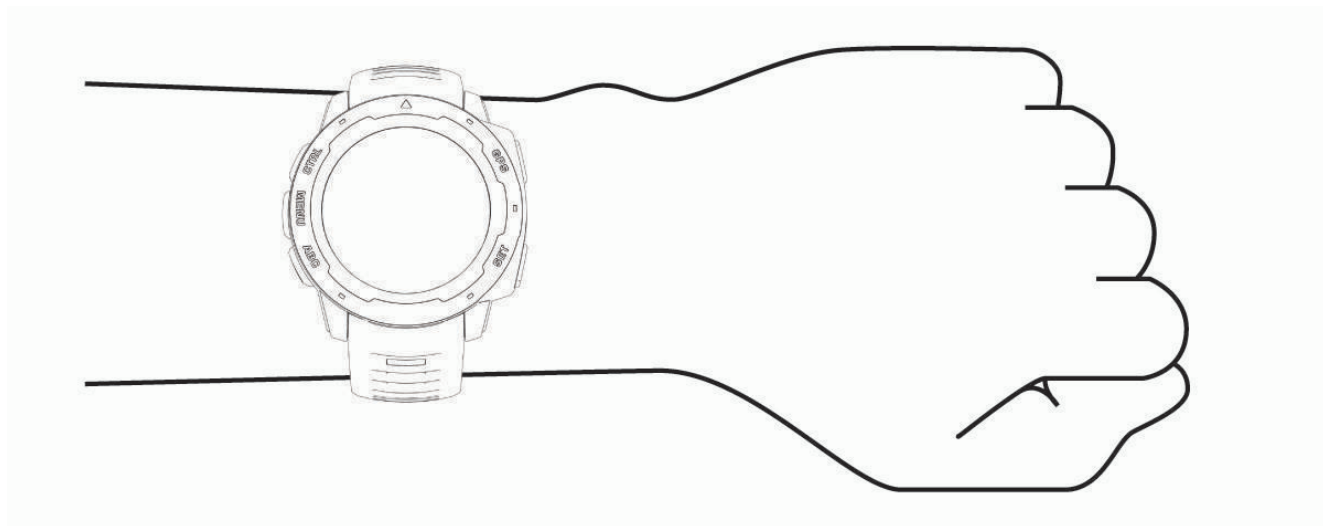
תכונות דופק

התקן Instinct Esports מצויד בחיישן דופק בפרק כף היד והוא תואם גם לחיישני דופק צמודי חזה (נמכרים בנפרד). ניתן להציג את נתוני חיישן הדופק בפרק כף היד בווידג'ט של הדופק. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה בעת תחילת פעילות, ההתקן משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

דופק בפרק כף היד

ענידת ההתקן

- לבש את ההתקן מעל עצם פרק כף היד.
- הערה: ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח. לקבלת קריאות דופק מדויקות יותר, ודא שההתקן לא זז בזמן הריצה או האימון.



הערה: החיישן האופטי נמצא בגב ההתקן.

- ראה [עצות לנתוני דופק לא סדיר, עמוד 10](#) לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על על ענידת ההתקן והטיפול בו, עבור לכתובת www.garmin.com/fitandcare.

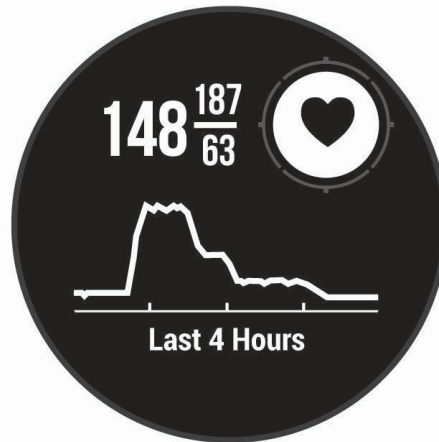
עצות לנתוני דופק לא סדיר

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

הצגת הווידג'ט של הדופק

בוידג'ט מוצג הדופק הנוכחי שלך בפעימות לדקה (bpm), ותרשים של הדופק בארבע השעות האחרונות.

- 1 מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של הדופק.
הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט ללולאת הווידג'טים שלך (**התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 30**).
- 2 בחר **GPS** כדי להציג את הערכים הממוצעים של הדופק במנוחה משבעת הימים האחרונים.



שידור נתוני דופק להתקני Garmin

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהתקן Instinct Esports שלך ולהציג אותם בהתקני Garmin משוייכים.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

- 1 מווידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **אפשרויות דופק > שדר דופק**.
- 3 התקן Instinct Esports מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך ומופיע .
הערה: בעת שידור נתוני דופק מווידג'ט הדופק, ניתן להציג את וידג'ט הדופק בלבד.
- 3 שייך את התקן Instinct Esports להתקן **Garmin ANT+** תואם.
- הערה:** לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.
- עצה:** כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק, לחץ על לחצן כלשהו ובחר כן.

כיבוי של צמיד חיישן הדופק

ערך ברירת המחדל של ההגדרה צמיד חיישן דופק הוא אוטומטי. ההתקן משתמש בצמיד חיישן הדופק באופן אוטומטי אלא אם כן משייכים להתקן חיישן דופק של ANT+.

- 1 מווידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **אפשרויות דופק > מצב > כבוי**.

אימון כושר

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

ניתן לעדכן את הגדרות המין, שנת הלידה, הגובה, המשקל ואזורי הדופק. ההתקן משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **הגדרות > פרופיל משתמש**.
- 3 בחר אפשרות.

יעדי כושר

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

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

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (**חישובי אזור דופק, עמוד 12**) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.

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

אודות אזורי דופק

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

הגדרת תחומי הדופק

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

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

2 בחר **הגדרות > פרופיל משתמש > דופק**.

3 בחר **דופק מרבי** והזן את הדופק המרבי.

4 בחר **דופק במנוחה** והזן את הדופק שלך במנוחה.

ניתן להשתמש בדופק המנוחה הממוצע שנמדד על-ידי ההתקן שלך, או להגדיר דופק מנוחה מותאם אישית.

5 בחר **אזורים > מבוסס על**.

6 בחר אפשרות:

• בחר **פעילות לדקה** כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעימות לדקה.

• בחר **% מדופק מרבי** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.

• בחר **% מעתודת דופק** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מעתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).

7 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

8 בחר **הוסף דופק לפי ספורט**, ובחר פרופיל ספורט שאליו ברצונך להוסיף אזורי דופק נפרדים (אופציונלי).

חישובי אזור דופק

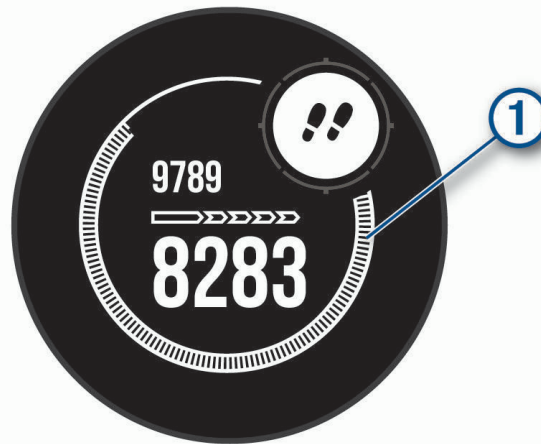
אזור	% הדופק המרבי	מאמץ מורגש	תועלת
1	50%-60%	רגוע, קצב קליל, נשימה מהירה	אימון אירובי ברמה למתחילים, מאמץ קל
2	60%-70%	קצב נוח, נשימה קצת יותר כבדה, אפשר לנהל שיחה	אימון קרדיו-וסקולרי בסיסי, קצב התאוששות טוב
3	70%-80%	קצב מתון, קשה יותר לנהל שיחה	יכולת אירובית משופרת, אימון קרדיו-וסקולרי אופטימלי
4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

מעקב אחר פעילויות

התכונה של 'מעקב אחר פעילות' מתעדת את ספירת הצעדים היומית שלך, את המרחק שגמעת, את מספר הדקות של פעילות עצימה שביצעת, את מספר הקומות שטיפסת, את מספר הקלוריות ששרפת ואת הנתונים הסטטיסטיים של השינה שלך עבור כל יום מתועד. הקלוריות ששרפת כוללות את המטבוליזם הבסיסי נוסף על הקלוריות של הפעילות. מספר הצעדים שביצעת במהלך היום מופיע בווידג'ט של הצעדים. מספר הצעדים מתעדכן מעת לעת. לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

יעד אוטומטי

ההתקן שלך יוצר באופן אוטומטי יעד צעידה יומי, על סמך רמות הפעילות הקודמת שלך. כאשר תזוז במהלך היום, ההתקן יציג לך את ההתקדמות שלך לקראת היעד היומי ¹.



אם אתה בוחר שלא להשתמש בתכונת היעד האוטומטי, תוכל להגדיר יעד צעידה מותאם אישית בחשבון Garmin Connect שלך.

שימוש בהתראת התנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. כעבור שעה של חוסר פעילות, זו! וסרגל התנועה יופיע. קטעים נוספים מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת, עמוד 40**). צא להליכה קצרה (לפחות שתי דקות) כדי לאפס את התראת התנועה.

מעקב שינה

בזמן השינה, ההתקן מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. סטטיסטיקת השינה כוללת את סך כל שעות השינה, רמות השינה ותנועות במהלך השינה. ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

הערה: נמנומים קצרים אינם מתווספים לסטטיסטיקת השינה. ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (**שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 14**).

שימוש במעקב שינה אוטומטי

- 1 לבש את ההתקן במהלך השינה.
- 2 העלה את נתוני השינה שלך לאתר Garmin Connect (**סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect, עמוד 29**). ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

שימוש במצב 'נא לא להפריע'

ניתן להשתמש במצב 'נא לא להפריע' כדי לכבות את התאורה האחורית, התראות הצליל והתראות הרטט. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.

הערה: ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. ניתן להפעיל את האפשרות זמן שינה בהגדרות המערכת כדי להזין באופן אוטומטי מצב 'נא לא להפריע' במהלך שעות השינה הרגילות (**הגדרות מערכת**, עמוד 40).

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים**, עמוד 36).

1 לחץ לחיצה ארוכה על CTRL.

2 בחר .

דקות פעילות אינטנסיבית

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

ההתקן עוקב אחר האינטנסיביות של הפעילות ואחר הזמן שאתה מבלה בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה (נדרשים נתוני דופק כדי לכמת אינטנסיביות גבוהה). כדי לחתור להשגת היעד השבועי של שעות אינטנסיביות, השתתף בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה למשך 10 דקות ברצף לפחות. ההתקן מחשב את הסכום הכולל של דקות הפעילות באינטנסיביות מתונה ביחד עם דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה. סך כל דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה מוכפלות כאשר הן מתווספות לסכום.

להרוויח דקות אינטנסיביות

התקן Instinct Esports מחשב דקות אינטנסיביות על-ידי השוואה בין נתוני הדופק לבין הדופק הממוצע במנוחה. אם מכבים את נתוני הדופק, ההתקן מחשב דקות אינטנסיביות מתונה על-ידי ניתוח נתוני הצעדים לדקה.

- התחל פעילות עם מעקב זמן כדי לקבל את החישוב המדויק ביותר של דקות אינטנסיביות.
- התאמן למשך 10 דקות ברציפות לפחות ברמת אינטנסיביות מתונה או גבוהה.
- כדי לקבל את התוצאה המדויקת ביותר של מדידת הדופק במנוחה, לבש את ההתקן במשך כל היום והלילה.

אירועי™ Garmin Move IQ

התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי דפוסי פעילות, כגון אימון הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים, שחייה ומכשיר אליפטיקל למשך 10 דקות לפחות. ניתן להציג את סוג האירוע ואת משך האירוע בציר הזמן של Garmin Connect, אך מידע זה לא יוצג ברשימת הפעילויות, בתמונות המצב או בהזנה החדשותית. להרחבת הפירוט ולשיפור הדיוק, ניתן להקליט פעילות עם מעקב זמן בהתקן.

הגדרות מעקב אחר פעילות

לחץ ממושכות על MENU, ובחר הגדרות > מעקב פעילות.

מצב: לכיבוי התכונות של מעקב אחר פעילות.

התראת תזוזה: להצגת הודעות וסרגל התנועה על פני השעון הדיגיטלי ומסך הצעדים. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צלילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת**, עמוד 40).

התראות יעד: להפעלה וכיבוי של התראות יעדים, או כיבוי התראות היעדים רק במהלך פעילויות. התראות יעדים מופיעות עבור יעד הצעדים היומי, מספר הקומות היומי, יעד הטיפוס ויעד העצימות השבועי בדקות.

Move IQ: להפעלה וכיבוי של אירועי Move IQ.

כיבוי המעקב אחר הפעילות

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

1 לחץ ממושכות על MENU.

2 בחר הגדרות > מעקב פעילות > מצב > כבוי.

אימונים

ניתן ליצור אימונים מותאמים אישית הכוללים יעדים לכל שלב באימון וכן יעדים לפי נתוני מרחק, זמן וקלוריות שונים. ניתן ליצור אימונים ולגלות אימונים נוספים באמצעות Garmin Connect או לבחור תוכנית אימונים הכוללת אימונים מובנים ולהעביר אותם להתקן שלך.

ניתן לקבוע מועדי אימונים באמצעות Garmin Connect. ניתן לתכנן אימונים מראש ולשמור אותם בהתקן.

מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 27).

1 בחר אפשרות:

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

2 בחר אימון < אימונים.

3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמור אותו.

4 בחר  או שלח להתקן.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

התחלת אימון

כדי שתוכל להתחיל אימון, עליך להוריד אימון מחשבון Garmin Connect.

1 מפרצוף השעון, לחץ על GPS.

2 בחר פעילות.

3 לחץ ממושכות על MENU.

4 בחר אימון < האימונים שלי.

5 בחר אימון.

הערה: רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.

6 בחר בצע אימון.

7 לחץ על GPS כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

לאחר שתתחיל אימון, ההתקן יציג את כל אחד משלבי האימון, הערות בנוגע לשלב (אופציונלי), היעד ונתוני האימון העדכניים.

אודות יומן האימונים

יומן האימונים בהתקן הוא שלוחה של יומן האימונים או של לוח זמני האימונים שהגדרת ב-Garmin Connect. לאחר שתוסיף כמה אימונים ליומן של Garmin Connect, תוכל לשלוח אותם להתקן. כל האימונים שקבעת ושלחת להתקן מופיעים ברשימת יומן האימונים לפי תאריך. כאשר אתה בוחר יום ביומן האימונים, אתה יכול להציג או לבצע את האימון. האימון שקבעת נשאר בהתקן בין אם אתה בוחר לבצע אותו או לדלג עליו. כאשר אתה שולח את האימונים שקבעת מ-Garmin Connect, הם מחליפים את יומן האימונים הקיים.

שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect

לפני שתוכל להוריד תוכנית אימונים מ-Garmin Connect ולהשתמש בה, תצטרך חשבון ([Garmin Connect](#)) Garmin Connect, עמוד 27). תצטרך גם לשייך את התקן Instinct לטלפון חכם תואם.

1  or From the Garmin Connect app, select...

2 בחר אימון < תוכניות אימונים.

3 בחר ותזמן תוכנית אימונים.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

5 עיין בתוכנית האימונים בתוך היומן.

אימונים במרווחים

ניתן ליצור אימונים במרווחים המבוססים על מרחק או על זמן. ההתקן שומר את האימון במרווחים שנוצר בהתאמה אישית עד שתיצור אימון מרווחים אחר. ניתן להשתמש במרווחים פתוחים לאימונים על המסלול וכאשר אתה רץ למרחק ידוע.

יצירת אימון במרווחים

- 1 מפרצוף השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר אימון < מרווחים < עריכה < מרווח < סוג.
- 5 בחר מרחק, זמן או ללא הגבלה.
- עצה: באפשרותך ליצור מרווח פתוח על-ידי בחירת האפשרות ללא הגבלה.
- 6 בעת הצורך, בחר **משך**, הזן את ערך המרחק או את ערך מרווח הזמן של האימון ובחר ✓.
- 7 לחץ על **BACK**.
- 8 בחר מנוחה < סוג.
- 9 בחר מרחק, זמן או ללא הגבלה.
- 10 במידת הצורך, הזן ערך של מרחק או זמן עבור מרווח המנוחה ובחר ✓.
- 11 לחץ על **BACK**.
- 12 בחר באפשרות אחת או יותר:
 - כדי להגדיר את מספר החזרות, בחר **חזרה**.
 - כדי להוסיף חימום פתוח לאימון, בחר **חימום** < מופעל.
 - כדי להוסיף שלב פתוח של הרפיה ומתיחות לאימון, בחר **הרפיה** < מופעל.

התחלת אימון במרווחים

- 1 מפרצוף השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר אימון < מרווחים < בצע אימון.
- 5 לחץ על **GPS** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 6 כאשר האימון במרווחים כולל חימום, לחץ על **BACK** כדי להתחיל את המרווח הראשון.
- 7 בצע את ההוראות שעל המסך.
- לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

הפסקת אימון במרווחים

- בכל עת, אפשר לבחור **BACK** כדי לעצור את פרק הזמן למנוחה או את האינטרוול הנוכחי, ולעבור לפרק הזמן למנוחה או לאינטרוול הבא.
- לאחר שסיימת את כל האינטרוולים ופרקי הזמן למנוחה, בחר **BACK** כדי לסיים את אימון האינטרוולים ולעבור לשעון עצר שבו תוכל להשתמש להרפיה ולמתיחות.
- בכל עת, בחר כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות. אפשר להפעיל מחדש את שעון העצר או לסיים את אימון האינטרוולים.

שימוש ב-Virtual Partner

Virtual Partner שלך הוא כלי לאימונים שמיועד לעזור לך לעמוד ביעדים שלך. באפשרותך לקבוע קצב עבור Virtual Partner ולהשוות אליו את התוצאה שלך.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר מסכי נתונים > הוספת < Virtual Partner.
- 6 הזן ערך של קצב או מהירות.
- 7 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לשנות את מיקום המסך Virtual Partner (אופציונלי).
- 8 התחל את הפעילות (**התחלת פעילות, עמוד 5**).
- 9 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול אל המסך Virtual Partner ולראות מי מוביל.

הגדרת יעד אימון

תכונת יעד הביצועים פועלת בשילוב עם התכונה Virtual Partner כדי לאפשר לך להתאמן לעמידה ביעדים של מרחק, מרחק וזמן, מרחק וקצב או מרחק ומהירות. במהלך פעילות האימון, ההתקן מציג לך משוב בזמן אמת לגבי הפער שעליך להשלים עד לעמידה ביעד האימונים.

- 1 מפרצוף השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר אימון > הגדר יעד.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר **מרחק בלבד** כדי לבחור מרחק מוגדר מראש או להזין מרחק מותאם אישית.
 - בחר **מרחק וזמן** כדי לבחור יעד מרחק וזמן.
 - בחר **מרחק וקצב** או **מרחק ומהירות** כדי לבחור יעד של מרחק וקצב או מהירות.
- 6 מופיע מסך יעד האימון, ומוצג בו זמן הסיום המוערך. זמן הסיום המוערך מבוסס על הביצועים הנוכחיים שלך והזמן הנותר. לחץ על **GPS** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

ביטול יעד אימון

- 1 במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר בטל יעד < כן.

תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

באפשרותך לתזמן את עצמך בהשוואה לפעילות קודמת או לפעילות שהורדת. התכונה הזו עובדת עם התכונה Virtual Partner כדי לאפשר לך לראות את הפרש הזמנים במהלך פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 מפרצוף השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **אימון > התחרה בפעילות**.
- 5 בחר אפשרות:
- בחר **מההיסטוריה** כדי לבחור פעילות שתועדה קודם לכן מההתקן שלך.
- בחר **פעילויות שהורדו** כדי לבחור פעילות שהורדת מחשבון Garmin Connect.
- 6 בחר את הפעילות.
- מופיע המסך Virtual Partner, המציין את זמן הסיום המוערך.
- 7 לחץ על **GPS** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 8 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **GPS** ובחר **שמירה**.

שיאים אישיים

כאשר אתה משלים פעילות, ההתקן מציג שיאים אישיים חדשים שהגעת אליהם במהלך הפעילות, אם יש כאלה. השיאים האישיים כוללים את הזמן המהיר ביותר שלך בכמה מרחקי מרוץ טיפוסיים ואת הריצה, הרכיבה או השחייה הארוכה ביותר.

הצגת שיאים אישיים

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **היסטוריה > שיאים**.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא.
- 5 בחר **הצג שיא**.

שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **היסטוריה > שיאים**.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא לשחזור.
- 5 בחר **הקודם > כן**.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת שיא אישי

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **היסטוריה > שיאים**.
- 3 בחר סוג ספורט.
- 4 בחר שיא למחיקה.
- 5 בחר **נקה שיא > כן**.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת כל השיאים האישיים

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
 - 2 בחר היסטוריה > שיאים.
 - 3 בחר סוג ספורט.
 - 4 בחר נקה את כל השיאים > כן.
- נמחקים השיאים של ספורט זה בלבד.
הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

שעון

הגדרת שעון מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות. ניתן להגדיר כל התראה להשמעת צליל יחיד או להשמעה חוזרת באופן סדיר.

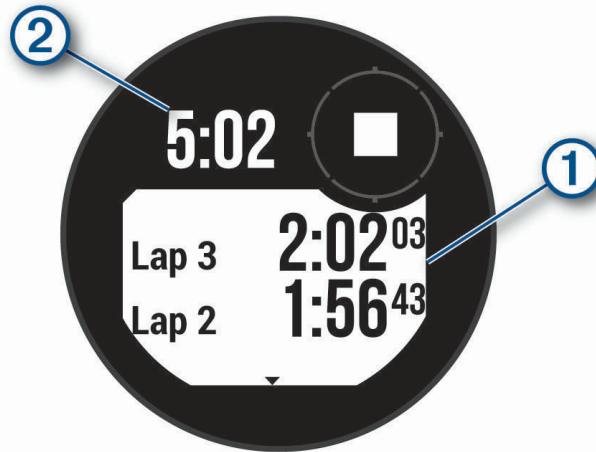
- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **SET**.
- 2 בחר **שעונים מעוררים**.
- 3 הזן את שעת ההתראה.
- 4 בחר **חזרה**, ובחר את זמני ההשמעה החוזרת של ההתראה (אופציונלי).
- 5 בחר **צלילים** ולאחר מכן בחר סוג התראה (אופציונלי).
- 6 בחר **תאורה אחורית** > **מופעל** כדי להפעיל את התאורה האחורית ביחד עם ההתראה (אופציונלי).
- 7 בחר **תווית**, ובחר תיאור עבור ההתראה (אופציונלי).

הפעלת טיימר ספירה לאחור

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **SET**.
 - 2 בחר **טיימרים**.
 - 3 הזן את השעה.
 - 4 במידת הצורך, בחר אפשרות כדי לערוך את הטיימר.
- כדי להפעיל את הטיימר מחדש באופן אוטומטי לאחר שתוקפו פג, לחץ על **UP** ובחר **הפעלה מחדש אוט' > מופעל**.
 - כדי לבחור סוג התראה, לחץ על **UP** ובחר **צלילים**.
- 5 לחץ על **GPS** כדי להפעיל את הטיימר.

שימוש בשעון העצר

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על SET.
- 2 בחר שעון עצר.
- 3 לחץ על GPS כדי להפעיל את הטיימר.
- 4 לחץ על SET כדי להפעיל מחדש את הטיימר של ההקפה ①.



- 5 הזמן הכולל של שעון העצר ② ממשיך להתקדם.
- 6 לחץ על GPS כדי לעצור את שני הטיימרים.
- 6 לחץ על UP ובחר באפשרות.

סנכרון השעה עם GPS

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

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על SET.
- 2 בחר שעה עם GPS.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים (השגת אותות לוויין, עמוד 48).

הגדרת התראות

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על SET.
 - 2 בחר התראות.
 - 3 בחר אפשרות:
- כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת השקיעה בפועל, בחר **עד השקיעה** < מצב > מופעל, בחר שעה, והזן את השעה.
 - כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת הזריחה בפועל, בחר **עד הזריחה** < מצב > מופעל, בחר שעה, והזן את השעה.
 - כדי להגדיר התראה שתישמע בזמן שסופה מתקרבת, בחר **סערה** < מופעל, בחר קצב ובחר את קצב השינוי בלחץ.
 - כדי להגדיר התראה שתישמע כל שעה, בחר **מדי שעה** < מופעל.

ניווט

שמירת המיקום שלך

ניתן לשמור את המיקום הנוכחי שלך כדי לנווט אליו בחזרה במועד מאוחר יותר.

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על GPS.
- 2 Press GPS.
- 3 במידת הצורך, בחר DOWN כדי לערוך את המידע על המיקום.

עריכת המיקומים השמורים שלך

ניתן למחוק מיקום שמור או לערוך את השם של המיקום, הגובה ופרטי המיקום.

- 1 מפרצוף השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר פעילות ניווט > מיקומים שמורים.
- 3 בחר מיקום שמור.
- 4 בחר אפשרות כדי לערוך את המיקום.

הצגת מד-הגובה, ברומטר, והמצפן

ההתקן מכיל חיישנים פנימיים של מד-גובה, ברומטר ומצפן עם כיול אוטומטי.

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **ABC**.
- 2 בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג מסכים נפרדים של מד-גובה, ברומטר ומצפן.

תכנון ציון דרך

ניתן ליצור מיקום חדש על-ידי תכנון המרחק והכיוון מהמיקום הנוכחי שלך למיקום חדש.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את היישום תכנון נ"צ לרשימת הפעילות והיישומים.

- 1 מפרצוף השעון, לחץ על **GPS**.
 - 2 בחר תכנון נ"צ.
 - 3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להגדיר את הכיוון.
 - 4 לחץ על **GPS**.
 - 5 לחץ על **DOWN** כדי לבחור יחידת מידה.
 - 6 לחץ על **UP** להזנת המרחק.
 - 7 לחץ על **GPS** כדי לשמור.
- תכנון ציון הדרך נשמר בשם המוגדר כברירת מחדל.

ניווט אל יעד

ניתן להשתמש בהתקן כדי לנווט ליעד או להתקדם במסלול.

- 1 מפרצוף השעון, לחץ על **GPS**.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 4 בחר ניווט.
 - 5 בחר קטגוריה.
 - 6 פעל בהתאם להנחיות שעל המסך כדי לבחור יעד.
 - 7 בחר התקדם אל.
- מופיע מידע אודות הניווט.
- 8 לחץ על **GPS** כדי להתחיל בניווט.

יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות ההתקן

- 1 מפרצוף השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **ניווט** < **מסלולים** < **צור חדש**.
- 5 הזן שם עבור המסלול, ובחר .
- 6 בחר **הוסף מיקום**.
- 7 בחר אפשרות.
- 8 במידת הצורך, חזור על שלבים 6 ו-7.
- 9 בחר **סיום** < **צא למסלול**.
- מופיע מידע אודות הניווט.
- 10 לחץ על **GPS** כדי להתחיל בניווט.

סימון והתחלת ניווט למיקום 'אדם במים'

ניתן לשמור מיקום 'אדם במים' (MOB) ולהתחיל באופן אוטומטי את הניווט בחזרה אליו.

עצה: ניתן להתאים אישית את פונקציית ההחזקה של המקשים כדי לגשת לפונקציית ה-MOB (**התאמה אישית של מקשי הקיצור**, עמוד 41).

- 1 מפרצוף השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **ניווט** < **'אדם במים' אחרון**.
- מופיע מידע אודות הניווט.

ניווט באמצעות 'הבחן והתקדם'

באפשרותך לכוון את ההתקן לעצם במרחק, כגון מגדל מים, להינעל בכיוון ולאחר מכן לנווט אל העצם.

- 1 מפרצוף השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **ניווט** < **הבחן והתקדם**.
- 5 כוון את החלק העליון של השעון לעבר אובייקט כלשהו, ולחץ על **GPS**.
- מופיע מידע אודות הניווט.
- 6 לחץ על **GPS** כדי להתחיל בניווט.

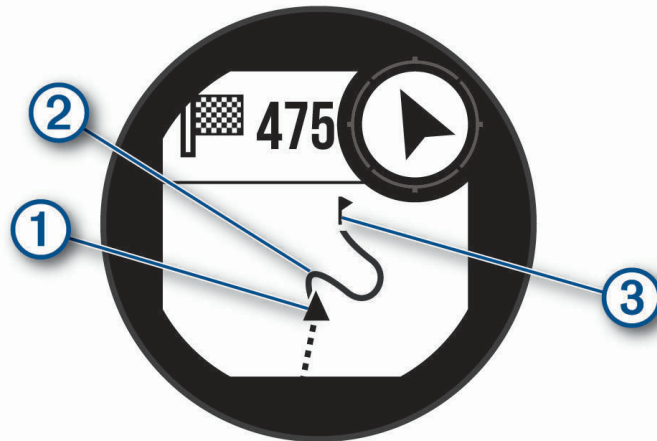
ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות

באפשרותך לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות הנוכחית, בקו ישר או לאורך המסלול שבו השתמשת. התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.

1 במהלך פעילות, לחץ על **GPS**.

2 בחר **חזור להתחלה** ובחר אפשרות:

- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **TracBack**.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר, בחר **קו ישר**.



המיקום הנוכחי שלך (1), המסלול שעליך להתקדם בו (2) והיעד שלך (3) מופיעים על-גבי המפה.

ניווט אל נקודת ההתחלה של פעילות שמורה

באפשרותך לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של פעילות שמורה, בקו ישר או לאורך המסלול שבו השתמשת. התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.

1 מפרצוף השעון, לחץ על **GPS**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ ממושכות על **MENU**.

4 בחר **ניווט > פעילויות**.

5 בחר פעילות.

6 בחר **חזור להתחלה** ובחר אפשרות:

- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **TracBack**.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר, בחר **קו ישר**.

מופיע קו על המפה מהמיקום הנוכחי שלך אל נקודת ההתחלה של הפעילות השמורה האחרונה שלך.

הערה: באפשרותך להתחיל את הטיימר כדי למנוע פסק זמן של ההתקן ומעבר למצב שעון.

7 לחץ על **DOWN** כדי להציג את המצפן (אופציונלי).

החץ מצביע אל עבר נקודת ההתחלה שלך.

עצירת הניווט

1 במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **עצור ניווט**.

חישוב גודל אזור

לפני שתוכל לחשב את גודל האזור, עליך לקבל נתוני לוויינים.

- 1 מפני השעון, לחץ על **GPS**.
- 2 בחר **חישוב אזור**.
- 3 בצע הליכה מסביב לאזור.
- עצה: לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר פנור' / זום כדי להתאים את המפה (**הזזת המפה ושינוי גודל המפה**, עמוד 24).
- 4 בחר **GPS** כדי לחשב את האזור.
- 5 בחר אפשרות:
 - כדי לצאת ללא שמירה, בחר **סיום**.
 - כדי לשנות את המידות של האזור ליחידות מידה שונות, בחר **שינוי יחידות**.
 - כדי לשמור, בחר **שמור פעילות**.

מפה

▲ מייצג את המיקום שלך במפה. שמות וסמלים של מיקומים מופיעים על-גבי המפה. כאשר אתה מנווט אל יעד, הנתיב שלך מסומן באמצעות קו במפה.

- ניווט במפה (**הזזת המפה ושינוי גודל המפה**, עמוד 24)
- הגדרות מפה (**הגדרות מפה**, עמוד 38)

הזזת המפה ושינוי גודל המפה

- 1 במהלך ניווט, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את המפה.
- 2 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 3 בחר **פנור' / זום**.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי לעבור בין הזזה למעלה ולמטה, הזזה ימינה ושמאלה או שינוי גודל תצוגה, לחץ על **GPS**.
 - כדי להזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, לחץ על **UP** ו-**DOWN**.
 - כדי לצאת, לחץ על **BACK**.

היסטוריה

ההיסטוריה כוללת נתוני זמן, מרחק, קלוריות, קצב או מהירות ממוצעים, הקפות ונתונים אופציונליים של חיישן. **הערה:** כאשר זיכרון המכשיר מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

שימוש בהיסטוריה

ההיסטוריה מכילה פעילויות קודמות ששמרת בהתקן.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **היסטוריה < פעילויות**.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי להציג מידע נוסף על הפעילות, בחר **פרטים**.
 - כדי לבחור הקפה ולהציג מידע נוסף על כל אחת, בחר **הקפות**.
 - כדי לבחור מרווח ולהציג מידע נוסף על כל אחד, בחר **מרווחים**.
 - כדי לבחור סדרות אימונים ולהציג מידע נוסף על כל סדרה, בחר **סטים**.
 - כדי להציג את הפעילות על מפה, בחר **מפה**.
 - כדי להציג את משך הזמן בכל אזור דופק, בחר **זמן באזור** (**הצגת משך הזמן בכל אזור דופק**, עמוד 25).
 - כדי להציג תרשים גובה של הפעילות, בחר **תרשים גובה**.
 - כדי למחוק את הפעילות שנבחרה, בחר **מחק**.

הצגת משך הזמן בכל אזור דופק

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

- 1 בפרצוף השעון, לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **היסטוריה > פעילויות**.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר **זמן באזור**.

הצגת סיכומי נתונים כוללים

ניתן להציג את נתוני המרחק והזמן המצטברים שנשמרו בהתקן.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **היסטוריה > סה"כ**.
- 3 במידת הצורך, בחר פעילות.
- 4 בחר אפשרות להציג סיכומי נתונים לפי שבוע או לפי חודש.

שימוש במד-הרוחק

מד הרוחק מתעד באופן אוטומטי את המרחק הכולל שעברת, השינוי בגובה והזמן שהשקעת בפעילויות.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **היסטוריה > סה"כ > מד מרחק**.
- 3 בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את המדדים הכוללים של מד-הרוחק.

סנכרון פעילויות

ניתן לסנכרן פעילויות מהתקני Garmin אחרים להתקן Instinct Esports שלך באמצעות חשבון Garmin Connect. לדוגמה, ניתן לתעד רכיבה עם התקן Edge® ולהציג את פרטי הפעילות בהתקן Instinct Esports שלך.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 2 בחר **היסטוריה > אפשרויות > TrueUp > מופעל**.
- כאשר אתה מסנכרן את ההתקן שלך עם הטלפון החכם, פעילויות אחרונות מהתקני Garmin האחרים שלך מופיעים בהתקן Instinct Esports.

מחיקת היסטוריה

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
 - 2 בחר **היסטוריה > אפשרויות**.
 - 3 בחר אפשרות:
- בחר **מחק כל הפעילויות** כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה.
 - בחר **איפוס סה"כ** כדי למחוק את כל ערכי המרחק והזמן הכוללים.
- הערה:** פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

תכונות עם חיבור

תכונות עם חיבור זמינות בהתקן Instinct כאשר ההתקן מחובר לטלפון חכם תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. כדי להשתמש בחלק מהתכונות, עליך להתקין את היישום Garmin Connect בטלפון החכם המחובר. למידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/apps.

התראות טלפון: הצגת הודעות והתראות מהטלפון בהתקן Instinct שלך.

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

הפעילות מועלית ל-Garmin Connect: שליחה אוטומטית של הפעילות לחשבון Garmin Connect, מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

חיישני Bluetooth: מאפשר להתחבר לחיישני Bluetooth תואמים, כמו חיישן דופק.

חפש את הטלפון שלי: מאתר את הטלפון החכם שאבד המשוך להתקן Instinct ונמצא כעת בטווח קליטה.

חפש את ההתקן שלי: לאיתור התקן Instinct שאבד המשוך לטלפון החכם ונמצא כעת בטווח קליטה.

הפעלת התראות Bluetooth

לפני שתוכל להפעיל הודעות, עליך להתאים את ההתקן Instinct להתקן נייד תואם (**שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך**, עמוד 4).

- 1 בפרצוף השעון, לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר הגדרות > טלפון > התראות חכמות > מצב > מופעל.
- 3 בחר בזמן פעילות.
- 4 בחר העדפת הודעות.
- 5 בחר העדפת צלילים.
- 6 בחר לא בזמן פעילות.
- 7 בחר העדפת הודעות.
- 8 בחר העדפת צלילים.
- 9 בחר זמן קצוב.
- 10 בחר את משך הזמן שבו התראה על הודעה חדשה מוצגת על המסך.

הצגת התראות

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.
- 2 לחץ על **GPS**.
- 3 בחר התראה.
- 4 לחץ על **DOWN** לאפשרויות נוספות.
- 5 לחץ על **BACK** כדי לחזור למסך הקודם.

ניהול התראות

ניתן להשתמש בטלפון החכם התואם כדי לנהל התראות המוצגות בהתקן Instinct Esports. בחר אפשרות:

- אם אתה משתמש בהתקן iPhone®, עבור אל iOS® הגדרת ההתראות כדי לבחור את הפריטים שיש להציג בהתקן.
- אם אתה משתמש בטלפון חכם של Android™, מהיישום Garmin Connect, בחר **הגדרות > הודעות**.

השבתת חיבור Bluetooth לטלפון חכם

ניתן להשבית את חיבורי החיבור לטלפון החכם Bluetooth מתפריט הפקדים.

הערה: ניתן להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים**, עמוד 36).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **CTRL** כדי להציג את תפריט הפקדים.
 - 2 בחר  כדי להשבית את חיבור Bluetooth לטלפון חכם בהתקן Instinct שלך.
- קרא את המדריך למשתמש של ההתקן הנייד שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה של Bluetooth בהתקן הנייד.

הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון חכם

ניתן להגדיר את התקן Instinct Esports כך שיתריע כאשר הטלפון החכם המשוך שלך מתחבר ומתנתק באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

הערה: התראות החיבור לטלפון חכם מושבות כבירות מחדל.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר הגדרות > טלפון > התראות.

איתור התקן נייד שאבד.

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

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 36**).

1 לחץ לחיצה ארוכה על **CTRL** כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר .

ההתקן Instinct מתחיל לחפש את ההתקן הנייד המשוך שלך. בהתקן הנייד מושמעת התראה קולית, ועוצמת האות של Bluetooth מוצגת במסך של התקן Instinct. עוצמת האות Bluetooth גוברת ככל שאתה מתקרב להתקן הנייד.

3 לחץ על **BACK** כדי להפסיק את החיפוש.

Garmin Connect

תוכל להיות בקשר עם חבריך בחשבון Garmin Connect. חשבון Garmin Connect מאפשר לבני המשפחה לעקוב אחרי בני משפחה אחרים, לנתח את הפעילויות שלהם, לשתף איתם תוכן ולעודד אחד את השני. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח ועוד.

ניתן ליצור חשבון Garmin Connect בחינם בעת שיוך ההתקן עם הטלפון באמצעות היישום Garmin Connect, או לעבור לכתובת connect.garmin.com.

עקוב אחרי ההתקדמות שלך: באפשרותך לעקוב אחרי הצעדים היומיים, להצטרף לתחרות ידידותית עם הקשרים שלך ולהגיע ליעדים שלך.

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

נתח את הנתונים שלך: ניתן להציג מידע מפורט יותר לגבי הפעילות, כולל זמן, מרחק, דופק, קלוריות שנשרפו ודוחות שניתן להתאים אישית.



שתף את הפעילויות שלך: באפשרותך להיות בקשר עם חברים כדי שתוכלו לעקוב זה אחר הפעילויות של זה, או להעלות קישורים לפעילויות שלך באתרי הרשתות החברתיות האהובות עליך.

נהל את ההגדרות שלך: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות ההתקן והמשמש בחשבון Garmin Connect.

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות יישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את ההתקן לטלפון חכם תואם ([שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך](#), עמוד 4).

סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect ([סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect](#), עמוד 29).

כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון להתקן שלך.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן, עליך להוריד ולהתקין את היישום Garmin Express ולהוסיף את ההתקן ([שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך](#), עמוד 28).

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
- 2 כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, היישום Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.
- 2 לאחר שהיישום Garmin Express מסיים לשלוח את העדכון, נתק את ההתקן מהמחשב. ההתקן מתקין את העדכון.

שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך

היישום Garmin Express מחבר את ההתקן אל חשבון Garmin Connect שלך באמצעות מחשב. באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Express להעלאת נתוני הפעילות שלך לחשבון Garmin Connect ולשליחת נתונים, כמו אימונים ותוכניות אימונים, מהאתר של Garmin Connect להתקן.

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
- 2 עבור לכתובת www.garmin.com/express.
- 3 הורד והתקן את היישום Garmin Express.
- 4 פתח את היישום Garmin Express ובחר **הוסף התקן**.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 36).

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

2 בחר .

Garmin Explore™

אתר האינטרנט Garmin Explore והיישום הנייד מאפשרים לך לתכנן נסיעות ולהשתמש באחסון בענן עבור נקודות הציון, המסלולים והנתיבים שלך. הם מציעים תכנון מתקדם הן באופן מקוון והן באופן לא מקוון, ומאפשרים לך לשתף ולסנכרן נתונים עם התקן Garmin התואם שלך. באפשרותך להשתמש ביישום הנייד כדי להוריד מפות לגישה לא מקוונת וכך לנווט לכל מקום, מבלי להשתמש בשירות הסלולרי שלך.

באפשרותך להוריד את היישום Garmin Explore מחנות היישומים בטלפון החכם שלך, או לעבור אל הכתובת explore.garmin.com.

התאמה אישית של ההתקן

ווידג'טים

ההתקן מגיע עם ווידג'טים טעונים מראש שמספקים מידע במבט מהיר. לחלק מהווידג'טים דרוש חיבור Bluetooth לטלפון חכם תואם.

חלק מהווידג'טים אינם גלויים כברירת מחדל. ניתן להוסיף אותם ללולאת הווידג'טים באופן ידני (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 30).

ABC: הצגת שילוב נתונים של מד-גובה, ברומטר ומצפן.

אזור זמן חלופי: הצגת השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים.

לוח שנה: הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון החכם שלך.

קלוריות: הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.

מצפן: הצגת מצפן אלקטרוני.

מעקב אחר כלבים: הצגת פרטי המיקום של הכלב שלך כאשר ברשותך התקן מעקב תואם אחר כלבים המשוך להתקן Instinct שלך.

קומות שטיפסת: מעקב אחר הקומות שטיפסת והתקדמות לקראת היעד שלך.

דופק: הצגת הדופק הנוכחי בפעילות לדקה (bpm) וגרף של הדופק שלך.

דקות אינטנסיביות: מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.

פקדי inReach®: מאפשר לך לשלוח הודעות בהתקן inReach משווייץ.

פעילות אחרונה: הצגת סיכום קצר של הפעילות האחרונה שלך שתועדה, כגון הריצה האחרונה, הרכיבה האחרונה או השחייה האחרונה.

פעילות הספורט האחרונה: להצגת סיכום קצר של פעילויות הספורט שלך שתועדו לאחרונה.

מופע הירח: הצגת שעות הזריחה והשקיעה, יחד עם מופע הירח, לפי מיקום ה-GPS שלך.

פקדי מוזיקה: אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון החכם.

היום שלי: הצגת סיכום דינמי של הפעילות שלך היום. המדדים כוללים פעילויות מתוזמנות, דקות אינטנסיביות, קומות שטיפסת, צעדים, קלוריות שנשרפו ועוד.

התראות: הצגת התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון החכם שלך.

נתוני חיישן: הצגת נתונים מחיישן פנימי או מחיישן ANT+ מחובר.

צעדים: מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.

מתח: מציג את רמת המתח הנוכחית שלך ותרשים של רמת המתח שלך. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.

זריחה ושקיעה: הצגת שעות הזריחה, שעות השקיעה ושעות הדמדומים הבהירות.

פקדי VIRB®: אפשרות להשתמש בפקדי מצלמה כאשר יש התקן VIRB המשוך להתקן Instinct.

מזג אוויר: הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית.

התקן Xero®: הצגת מידע מיקום באמצעות לייזר כאשר יש לך התקן Xero תואם שמשוך להתקן Instinct שלך.

התאמה אישית של לולאת הווידג'טים

ניתן לשנות את הסדר של הווידג'טים בלולאת הווידג'טים, להסיר ווידג'טים ולהוסיף ווידג'טים חדשים.

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

2 בחר הגדרות > ווידג'טים.

3 בחר ווידג'ט.

4 בחר אפשרות:

- בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של הווידג'ט בלולאת הווידג'טים.

- בחר **הסר** כדי להסיר את הווידג'ט מלולאת הווידג'טים.

5 בחר **הוסף ווידג'טים**.

6 בחר ווידג'ט.

הווידג'ט מתווסף ללולאת הווידג'טים.

השלט של inReach

פונקציית השלט של inReach מאפשרת לך לשלוט בהתקן inReach באמצעות התקן Instinct שלך. עבור אל buy.garmin.com כדי לרכוש התקן inReach תואם.

שימוש בשלט של inReach

לפני שתוכל להשתמש בפונקציית השלט של inReach, עליך להוסיף את הווידג'ט של inReach ללולאת הווידג'טים (**התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 30**).

1 הפעל את התקן inReach.

2 בשעון Instinct, לחץ על **UP** או **DOWN** מפני השעון כדי להציג את הווידג'ט inReach.

3 לחץ על **GPS** כדי לחפש את התקן inReach שלך.

4 לחץ על **GPS** כדי לשייך את התקן inReach שלך.

5 לחץ על **GPS** ובחר אפשרות:

- כדי לשלוח הודעת SOS, בחר **התחל SOS**.

הערה: השתמש בפונקציית ה-SOS רק במקרי חירום אמיתיים.

- כדי לשלוח הודעת טקסט, בחר **הודעות** > **הודעה חדשה**, בחר את אנשי הקשר של ההודעה והזן את טקסט ההודעה או בחר אפשרות טקסט מהיר.

- כדי לשלוח הודעה מוגדרת מראש, בחר **שלח הגדרה מראש** ובחר הודעה מתוך הרשימה.

- כדי להציג את שעון העצר והמרחק שעברת במהלך פעילות כלשהי, בחר **מעקב**.

VIRB מרוחק

הפונקציה המרוחקת של VIRB מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות ההתקן שלך. עבור אל www.garmin.com/VIRB לרכישת מצלמת הפעולה של VIRB.

שליטה במצלמת פעולה של VIRB

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרחוק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין *VIRB במדריך למשתמש של הסדרה*.

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון Instinct שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 41*).
- 3 הווידיג'ט של VIRB מתווסף באופן אוטומטי ללולאת הווידיג'טים.
- 4 לחץ על **UP** או על **DOWN** מפני השעון כדי להציג את הווידיג'ט של VIRB.
- 5 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.
- 5 בחר אפשרות:

- כדי להקליט וידאו, בחר **התחל להקליט**.
- מונה הווידיאו מופיע במסך Instinct.
- כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, לחץ על **DOWN**.
- כדי לעצור הקלטת וידאו, לחץ על **GPS**.
- כדי לצלם תמונה, בחר **צלם תמונה**.
- כדי לצלם כמה תמונות במצב רציף, בחר **צלם רצף**.
- כדי להעביר את המצלמה למצב שינה, בחר **מצב שינה**.
- כדי להוציא את המצלמה ממצב שינה, בחר **מצב רגיל**.
- כדי לשנות את הגדרות הווידיאו והתמונות, בחר **הגדרות**.

שליטה במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרחוק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין *VIRB במדריך למשתמש של הסדרה*.

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון Instinct שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 41*).
- 3 כאשר המצלמה משויכת, מסך נתונים של VIRB מתווסף באופן אוטומטי לפעילויות.
- 4 במהלך פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך הנתונים של VIRB.
- 4 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.
- 5 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 6 בחר **VIRB מרחוק**.
- 7 בחר אפשרות:

- די לשלוט במצלמה באמצעות טיימר הפעילות, בחר **הגדרות > מצב הקלטה > הת/עצ' טיימר**.
- **הערה:** הקלטת וידאו מתחילה ומפסיקה באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל ומפסיק פעילות.
- כדי לשלוט במצלמה באמצעות אפשרויות התפריט, בחר **הגדרות > מצב הקלטה > ידני**.
- כדי להקליט וידאו באופן ידני, בחר **התחל להקליט**.
- מונה הווידיאו מופיע במסך Instinct.
- כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, לחץ על **DOWN**.
- כדי לעצור הקלטת וידאו באופן ידני, לחץ על **GPS**.
- כדי לצלם כמה תמונות במצב רציף, בחר **צלם רצף**.
- כדי להעביר את המצלמה למצב שינה, בחר **מצב שינה**.
- כדי להוציא את המצלמה ממצב שינה, בחר **מצב רגיל**.

הגדרות של פעילויות ושל יישומים

הגדרות אלה מאפשרות לך להתאים אישית כל יישום פעילויות טעון מראש בהתאם לצרכיך. לדוגמה, באפשרותך להתאים אישית את דפי הנתונים ולאפשר התראות ותכונות של תרגולים. לא כל ההגדרות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות. לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, בחר **הגדרות** > **פעילויות ויישומים**, בחר פעילות ובחר את ההגדרות הפעילות. **מרחק בתלת-ממד**: חישוב המרחק שגמעת באמצעות שינוי הגובה שלך והתנועה האופקית על-פני הקרקע. **מהירות בתלת-ממד**: חישוב המהירות שלך באמצעות שינוי הגובה שלך והתנועה האופקית על-פני הקרקע (**מהירות ומרחק בתלת-ממד**, עמוד 35).

התראות: הגדרת התראות אימונים או ניווט עבור הפעילות.

טיפוס אוטומטי: מאפשר להתקן לזהות שינויי גובה באופן אוטומטי באמצעות מד הגובה המובנה.

Auto Lap: להגדרת האפשרויות עבור התכונה **Auto Lap**® (עמוד 34).

Auto Pause: ההתקן מפסיק לתעד נתונים כאשר אתה מפסיק לנוע או יורד אל מתחת למהירות מוגדרת (**הפעלת Auto Pause**, עמוד 35).

סבב אוטומטי: מאפשר להתקן לזהות גלישות סקי באופן אוטומטי באמצעות מד ההאצה המובנה.

גלילה אוטומטית: ההגדרה הזו מאפשרת לך לעבור באופן אוטומטי בין כל מסכי הנתונים של הפעילויות כאשר הטיימר פועל (**שימוש בגלילה אוטומטית**, עמוד 36).

צבע רקע: להגדרת צבע הרקע של כל פעילות לשחור או לבן.

ספירה לאחר: ההגדרה הזו מפעילה טיימר של ספירה לאחר עבור מרווחי שחייה בבריכה.

מסכי נתונים: ההגדרה הזו מאפשרת לך להתאים אישית מסכי נתונים ולהוסיף מסכי נתונים חדשים לפעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 32).

GPS: להגדרת המצב עבור אנטנת ה-GPS. שימוש באפשרויות GPS + GLONASS או GPS + GALILEO מאפשר ביצועים משופרים בסביבות מאתגרות, וזיהוי מהיר יותר של המיקום. שימוש ב-GPS ובלוויין אחר ביחד עלול לקצר את חיי הסוללה מהר יותר מאשר שימוש באפשרות GPS בלבד. שימוש באפשרות UltraTrac גורם לתיעוד של נקודות מעקב ונתוני חיישן לעיתים רחוקות יותר (**UltraTrac**, עמוד 36).

מקש הקפה: מאפשר לך לתעד הקפה, סט או מנוחה במהלך הפעילות. (**הפעלה וכיבוי של מקש ההקפות**, עמוד 35).

מטרונום: השמעת צלילים בקצב קבוע, כדי לעזור לך לשפר את הביצועים על-ידי אימון בקצב מהיר יותר, איטי יותר או עקבי יותר (**שימוש במטרונום**, עמוד 8).

גודל בריכה: להגדרת אורך הבריכה עבור שחייה בבריכה.

זמן קצוב לחיסכון בחשמל: הגדרת אפשרויות הזמן הקצוב של החיסכון באנרגיה עבור הפעילות (**הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה**, עמוד 36).

שינוי שם: להגדרת שם הפעילות.

שחזור ברירות מחדל: לאיפוס הגדרות הפעילות.

זיהוי תנועה: ההגדרה הזו מפעילה את זיהוי התנועות עבור שחייה בבריכה.

התאמה אישית של מסכי הנתונים

ניתן להציג, להסתיר ולשנות את הפריסה והתוכן של מסכי הנתונים עבור כל פעילות.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **הגדרות** > **פעילויות ויישומים**.

3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.

4 בחר את ההגדרות הפעילות.

5 בחר **מסכי נתונים**.

6 בחר מסך נתונים שברצונך להתאים אישית.

7 בחר אפשרות:

- בחר **פריסה** כדי להתאים את מספר שדות הנתונים במסך הנתונים.
- בחר **שדה** כדי לשנות את הנתונים המופיעים בשדה.
- בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של מסך הנתונים בלולאה.
- בחר **הסר** כדי להסיר את מסך הנתונים מהלולאה.

8 במידת הצורך, בחר **הוספת** כדי להוסיף מסך נתונים ללולאה.

באפשרותך להוסיף מסך נתונים מותאם אישית, או לבחור את אחד ממסכי הנתונים שהוגדרו מראש.

הוספת מפה לפעילות

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.
- 3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר מסכי נתונים > הוספת > מפה.

התראות

אפשר להגדיר התראות עבור כל פעילות. הדבר יכול לך לעזור לך להתאמן ולהתקדם לעבר יעדים מוגדרים, להעלות את המודעות שלך לסביבה ולנווט לעבר היעד שלך. חלק מההתראות זמינות לפעילויות מסוימות בלבד. קיימים שלושה סוגי התראות: התראות אירוע, התראות טווח והתראות חוזרות.

התראת אירוע: התראת אירוע מודיעה לך פעם אחת. האירוע הוא ערך מסוים. לדוגמה, ניתן להגדיר את ההתקן כך שציג לך התראה ברגע שאתה מגיע לגובה מסוים.

התראת טווח: התראת טווח מודיעה לך על כל פעם שההתקן נמצא מעל או מתחת לטווח ערכים מסוים. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שציג התראה כאשר הדופק שלך יורד מתחת ל-60 פעימות לדקה (פ/דקה) או עולה מעל 210 פ/דקה.

התראה חוזרת: התראה חוזרת מופיעה בכל פעם שההתקן מתעד ערך או מרווח שהגדרת-מראש. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שציג התראה כל 30 דקות.

שם התראה	סוג התראה	תיאור
תנועות לדקה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.
קלוריות	אירוע, חוזרת	ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.
התאמה אישית	אירוע, חוזרת	ניתן לבחור הודעה קיימת או ליצור הודעה מותאמת אישית ולבחור סוג התראה.
מרחק	חוזרת	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
גובה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של גובה.
דופק	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים. ראה אודות אזורי דופק , עמוד 12 חישובי אזור דופק , עמוד 12.
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.
קרבה	אירוע	ניתן לקבוע רדיוס ממיקום שנשמר.
ריצה/הליכה	חוזרת	ניתן להגדיר הפסקות הליכה מתוזמנות במרווחים קבועים.
מהירות	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של מהירות.
קצב תנועות	טווח	ניתן להגדיר קצב גבוה או נמוך של תנועות לדקה.
שעה	אירוע, חוזרת	ניתן להגדיר מרווח זמן.

הגדרת התראה

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.
 - 3 בחר פעילות.
 - הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר התראות.
 - 6 בחר אפשרות:
 - בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף התראה חדשה עבור הפעילות.
 - בחר את שם ההתראה כדי לערוך התראה קיימת.
 - 7 במידת הצורך, בחר את סוג ההתראה.
 - 8 בחר תחום, הזן ערכי מינימום ומקסימום או הזן ערך מותאם אישית להתראה.
 - 9 במידת הצורך, הפעל את ההתראה.
- בהתראות על אירועים ובהתראות חוזרות, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה מגיע לערך ההתראה. בהתראות טווח, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה חורג מעל או מתחת לטווח שהוגדר (ערכי המינימום והמקסימום).

Auto Lap

סימון הקפות לפי מרחק

באמצעות Auto Lap ניתן לסמן הקפה במרחק ספציפי באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים שלך בחלקים שונים במהלך פעילות (לדוגמה, בכל 5 קילומטרים או 1 מייל).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
 - 2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.
 - 3 בחר פעילות.
 - הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר **Auto Lap**.
 - 6 בחר אפשרות:
 - בחר **Auto Lap** כדי להפעיל או להשבית את Auto Lap.
 - בחר **מרחק אוטומטי** כדי להתאים את המרחק בין ההקפות.
- בכל פעם שאתה משלים הקפה, הודעה מופיעה עם שעת ההקפה. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צילילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת, עמוד 40**).
- במידת הצורך, ניתן להתאים אישית את דפי הנתונים כדי להציג נתוני הקפות נוספים (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 32**).

התאמה אישית של הודעת התראות הקפה

באפשרותך להתאים אישית שדה נתונים אחד או שני שדות נתונים המופיעים בהודעה של התראת הקפה.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.
- 3 בחר פעילות.
- הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר **Auto Lap > התראת הקפה**.
- 6 בחר שדה נתונים כדי לשנות אותו.
- 7 בחר **תצוגה מקדימה** (אופציונלי).

הפעלת 'Auto Pause'

ניתן להשתמש בתכונה Auto Pause כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כאשר אתה מפסיק לנוע. תכונה זו שימושית אם הפעילות שלך כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך לעצור בהם.
הערה: ההתקן מפסיק לתעד את ההיסטוריה בעת עצירה או השהיה של שעון העצר.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.
 - 3 בחר פעילות.
 - 4 **הערה:** תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר **Auto Pause**.
 - 6 בחר אפשרות:
- כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לנוע, בחר **סף עצירה**.
 - כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כאשר הקצב או המהירות שלך יורדים מתחת לרמה מוגדרת מראש, בחר **מותאם אישית**.

הפעלת טיפוס אוטומטי

באפשרותך להשתמש בתכונת הטיפוס האוטומטי כדי לזהות שינויי גובה באופן אוטומטי. באפשרותך להשתמש בה במהלך פעילויות כגון טיפוס, טיול שטח, ריצה או רכיבה על אופניים.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.
 - 3 בחר פעילות.
 - 4 **הערה:** תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר **טיפוס אוטומטי > מצב > מופעל**.
 - 6 בחר אפשרות:
- בחר **מסך ריצה** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך ריצה.
 - בחר **מסך טיפוס** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך טיפוס.
 - בחר **הפוך צבעים** כדי להפוך את צבעי התצוגה בעת שינוי מצבים.
 - בחר **מהירות אנכית** כדי להגדיר את קצב העלייה במשך הזמן.
 - בחר **החלפה בין מצבים** כדי להגדיר את המהירות שבה ההתקן משנה מצבים.

מהירות ומרחק בתלת-ממד

באפשרותך להגדיר מהירות ומרחק בתלת-ממד כדי לחשב את המהירות או המרחק שלך באמצעות שינוי הגובה והתנועה האופקית שלך על הקרקע. באפשרותך להשתמש באפשרות במהלך פעילויות כגון גלישה, טיפוס, ניווט, טיול שטח, ריצה או רכיבה על אופניים.

הפעלה וכיבוי של מקש ההקפות

באפשרותך להפעיל את ההגדרה מקש הקפה כדי לתעד הקפה או מנוחה במהלך פעילות באמצעות BACK. באפשרותך לכבות את ההגדרה מקש הקפה כדי להימנע מתיעוד הקפות בשל לחיצות על מקשים בטעות במהלך פעילות.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.
 - 3 בחר פעילות.
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר **מקש הקפה**.
- מצב מקש ההקפות משתנה למופעל או כבוי בהתבסס על ההגדרה הנוכחית.

שימוש בגלילה אוטומטית

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

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.
- 3 בחר פעילות.
- הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר גלילה אוטומטית.
- 6 בחר מהירות תצוגה.

UltraTrac

התכונה UltraTrac היא הגדרת GPS שרושמת נקודות מעקב ונתוני חיישן בתדירות נמוכה יותר. הפעלת התכונה UltraTrac משפרת את חיי הסוללה אך משפיעה על האיקות של הפעילויות המתועדות. כדאי להשתמש בתכונה UltraTrac עבור פעילויות שדורשות חיי סוללה ארוכים יותר, ושעבורן חשוב פחות לעדכן את נתוני החיישן לעתים קרובות.

הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה

הגדרות הזמן הקצוב קובעות כמה זמן ההתקן נשאר במצב אימון, לדוגמה, בזמן שאתה ממתין לתחילת המרוץ. לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, בחר הגדרות > פעילויות ויישומים, בחר פעילות ובחר את הגדרות הפעילות. בחר **זמן קצוב לחיסכון בחשמל** כדי להתאים את הגדרות הזמן הקצוב של הפעילות.

רגיל: מגדיר את ההתקן לעבור למצב שעון, הצורך מעט אנרגיה, לאחר 5 דקות של חוסר פעילות.

הארכת זמן: מגדיר את ההתקן לעבור למצב שעון, הצורך מעט אנרגיה, לאחר 25 דקות של חוסר פעילות. המצב עם הגדרת הזמן הממושכת יותר עשוי לקצר את חיי הסוללה מטעינה לטעינה.

התאם אישית את רשימת הפעילויות

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.
- 3 בחר אפשרות:
- בחר פעילות כדי להתאים אישית את ההגדרות, הגדר את הפעילות כמועדפת, שנה את סדר ההופעה ועוד.
- בחר הוספת כדי להוסיף פעילויות נוספות או ליצור פעילויות מותאמות אישית.

הסרת פעילות או יישום

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר אפשרות:
- כדי להסיר פעילות מרשימת המועדפים, בחר **הסר מהמועדפים**.
- כדי למחוק את הפעילות מרשימת היישומים, בחר **הסר**.

התאמה אישית של תפריט הפקדים

- ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הקיצור בתפריט הפקדים (**הצגת תפריט הפקדים, עמוד 3**).
- 1 בפרצוף השעון, לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 2 בחר הגדרות > פקדים.
 - 3 בחר קיצור דרך להתאמה אישית.
 - 4 בחר אפשרות:
 - בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של קיצור הדרך בתפריט הפקדים.
 - בחר **הסר** כדי להסיר את קיצור הדרך מתפריט הפקדים.
 - 5 במידת הצורך, בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף קיצור דרך נוסף לתפריט הפקדים.

התאמה אישית של פני השעון

ניתן להתאים אישית את המראה של פני השעון והמידע שמוצג בו.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **פרצוף שעון**.
- 3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לצפות בתצוגה מקדימה את האפשרויות של פני השעון.
- 4 **Press GPS**.
- 5 בחר אפשרות:
 - כדי להפעיל את פני השעון, בחר **החל**.
 - כדי להתאים אישית את הנתונים שמופיעים על פני השעון, בחר **התאם אישית**, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לצפות באפשרויות בתצוגה מקדימה ובחר **GPS**.

הגדרות חיישנים

הגדרות מצפן

- לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר **הגדרות > חיישנים ואביזרים > מצפן**.
- כיוול:** מאפשר לך לכייל באופן ידני את חיישן המצפן (**כיוול ידני של המצפן, עמוד 37**).
- תצוגה:** הגדרת הכיוון במצפן למעלות או למילי-רדיאנים.
- ייחוס לצפון:** הגדרת ההפניה לצפון של המצפן (**הגדרת ההפניה לצפון, עמוד 37**).
- מצב:** הגדרת המצפן לשימוש בנתוני חיישן אלקטרוני בלבד (מופעל), שילוב של נתוני GPS ונתוני חיישן אלקטרוני בזמן תנועה (אוטומטי), או נתוני GPS בלבד (כבוי).

כיוול ידני של המצפן

הודעה

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

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

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 2 בחר **הגדרות > חיישנים ואביזרים > מצפן > כיוול > התחל**.
 - 3 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.
- עצה:** הזז את פרק כף היד בתנועה קטנה בצורת שמונה עד שתופיע הודעה.

הגדרת ההפניה לצפון

ניתן להגדיר את ההפניה הכיוונית המשמשת לחישוב פרטי הכיוון.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **הגדרות > חיישנים ואביזרים > מצפן > ייחוס לצפון**.
- 3 בחר אפשרות:
 - להגדרת צפון גיאוגרפי כהפניה הכיוונית, בחר **מדויק**.
 - להגדרת אוטומטית של הנטייה המגנטית עבור המיקום שלך, בחר **מגנטי**.
 - להגדרת צפון רשת (000°) כהפניה הכיוונית, בחר **רשת**.
 - להגדרת ידנית של ערך הנטייה המגנטית, בחר **משתמש**, הזן את הנטייה המגנטית ובחר **סיום**.

הגדרות מד-גובה

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר **הגדרות > חישנים ואבזרים > מד גובה**.

כיוול: הגדרה זו מאפשרת לך לכייל ידנית את חישן מד הגובה.

כיוול אוטומטי: הגדרה זו מאפשרת למד הגובה לבצע כיוול עצמי בכל פעם שאתה משתמש במערכות לויין.

מצב חישן: הגדרת מצב החישן. האפשרות אוטומטי משתמשת הן במד הגובה והן בברומטר בהתאם לתנועה שלך. ניתן להשתמש באפשרות מד-גובה בלבד כאשר הפעילות שלך כרוכה בשינויים בגובה, או באפשרות ברומטר בלבד כאשר הפעילות שלך אינה כרוכה בשינויים בגובה.

Elevation: להגדרת יחידות המידה עבור גובה.

כיוול מד הגובה הברומטרי

ההתקן כבר כויל בבית היצרן וההתקן משתמש בכיוול אוטומטי בנקודת ההתחלה של ה-GPS כברירת מחדל. ניתן לכייל באופן ידני את מד הגובה הברומטרי אם אתה יודע מה הגובה הנכון.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **הגדרות > חישנים ואבזרים > מד גובה**.

3 בחר אפשרות:

- לכייל אוטומטי מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיוול אוטומטי** ובחר אפשרות.
 - כדי להזין את הגובה הנוכחי באופן ידני, בחר **כיוול > כן**.
 - כדי להזין את הגובה הנוכחי על-פי מודל הערכה דיגיטלי, בחר **כיוול > השתמש ב-DEM**.
- הערה:** התקנים מסוימים דורשים חיבור לטלפון כדי להשתמש ב-DEM לצורך כיוול.
- כדי להזין את הגובה הנוכחי על-פי נקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיוול > השתמש ב-GPS**.

הגדרות ברומטר

לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **הגדרות > חישנים ואבזרים > ברומטר**.

כיוול: לכייל ידני של חישן הברומטר.

תרשים: להגדרת סולם הזמן עבור התרשים בווידג'ט ברומטר.

התראת סופה: להגדרת הקצב של שינוי הלחץ הברומטרי שמפעיל התראת סופה.

Pressure: להגדרת האופן שבו ההתקן מציג נתוני לחץ.

כיוול הברומטר

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

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **הגדרות > חישנים ואבזרים > ברומטר > כיוול**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להזין את הגובה או לחץ גובה פני הים הנכון, בחר **כן**.
 - כדי לכייל באופן אוטומטי ממודל הגובה הדיגיטלי, בחר **השתמש ב-DEM**.
- הערה:** התקנים מסוימים דורשים חיבור לטלפון כדי להשתמש ב-DEM לצורך כיוול.
- כדי לכייל אוטומטית מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **השתמש ב-GPS**.

הגדרות מפה

ניתן להתאים אישית את אופן הצגת המפה ביישום המפה ובמסכי הנתונים.

מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **הגדרות > מפה**.

כיוון: הגדרת הכיוון של המפה. אם האפשרות צפון למעלה נבחרת, הצפון מוצג בחלק העליון של המפה. אם האפשרות בכיוון התנועה נבחרת, כיוון ההתקדמות הנוכחי מוצג בחלק העליון של המפה.

מיקומי משתמש: הצגה או הסתרה של מיקומים שמורים במפה.

זום אוטומטי: לבחירה אוטומטית של רמת הזום המתאימה לשימוש אופטימלי במפה. כאשר האפשרות מושבתת, עליך לקרב או להרחיק את התמונה בעזרת הזום הידני.

הגדרות ניווט

באפשרותך להתאים אישית את תכונות המפה ואת המראה בעת ניווט אל יעד.

התאמה אישית של תכונות המפה

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **הגדרות** > **ניווט** > **מסכי נתונים**.
- 3 בחר אפשרות:

- בחר **מפה** כדי להפעיל או לכבות את המפה.
- בחר **תרשים גובה** כדי להפעיל או לכבות את תרשים הגובה.
- בחר **מסך** כדי להוסיף, להסיר או להתאים אישית.

הגדרות כיוון

באפשרותך להגדיר את אופן הפעולה של המצביע שמופיע בעת הניווט.
לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **הגדרות** > **ניווט** > **סוג**.
כיוון ליעד: נקודות בכיוון היעד שלך.
מסלול: מציג את הקשר שלך לקו המסלול המוביל ליעד.

הגדרת התראות ניווט

באפשרותך להגדיר התראות כדי שיעזרו לך לנווט אל יעדך.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **הגדרות** > **ניווט** > **התראות**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר התראה עבור מרחק שצוין מהיעד הסופי שלך, בחר **מרחק אחרון**.
 - כדי להגדיר התראה עבור הזמן המשוער שנותר עד שתגיע ליעד הסופי שלך, בחר **זמן משוער סופי**.
 - כדי להגדיר התראה כשאתה מתרחק מהמסלול שלך, בחר **סטייה מהמסלול**.
- 4 במידת הצורך, בחר **מצב** כדי להפעיל את ההתראה.
- 5 במידת הצורך, הזן ערך של מרחק או זמן ובחר .

הגדרות מערכת

לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **הגדרות > מערכת**.

שעה: להגדרת השפה המוצגת בהתקן.

שעה: כוונן הגדרות זמן (**הגדרות זמן, עמוד 40**).

תאורה אחורית: כוונן הגדרות תאורה אחורית (**שינוי הגדרות תאורה אחורית, עמוד 40**).

צלילים: להגדרת צלילי ההתקן, כגון צלילי מקשים, התראות ורטט.

נא לא להפריע: הפעלה או כיבוי של מצב נא לא להפריע. השתמש באפשרות זמן שינה כדי להדליק את מצב 'נא לא להפריע' באופן אוטומטי במהלך שעות השינה הרגילות שלך. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בחשבון Garmin Connect.

הגדר מקשים: אפשרות להקצאת קיצורי דרך למקשי ההתקן (**התאמה אישית של מקשי הקיצור, עמוד 41**).

נעילה אוטומטית: מאפשר לך לנעול את המקשים אוטומטית כדי למנוע לחיצות לא מכוונות על מקשים. השתמש באפשרות בזמן פעילות כדי לנעול את המקשים במהלך פעילות מתוזמנת. השתמש באפשרות לא בזמן פעילות כדי לנעול את המקשים בזמן שאתה לא מתעד פעילות מתוזמנת.

יחידות: הגדרת יחידות המידה בהן נעשה שימוש בהתקן (**שינוי יחידות המידה, עמוד 41**).

תבנית: הגדרת העדפות תבנית כלליות, כגון הקצב והמהירות המוצגים במהלך פעילויות ותחילת השבוע.

הקלטת נתונים: להגדרת האופן שבו ההתקן מתעד נתוני פעילות. האפשרות להקלטה חכם (ברירת המחדל) מאפשרת הקלטות ממושכות יותר של פעילויות. האפשרות להקלטה של כל שנייה מספקת תיעודים מפורטים יותר של פעילויות, אך ייתכן שלא ניתן יהיה להקליט באמצעותה פעילויות שלמות הנמשכות לפרקי זמן ארוכים יותר.

מצב USB: הגדרת ההתקן כך שישתמש במצב אחסון בנפח גדול או במצב Garmin בעת חיבור למחשב.

איפוס: אפשרות לאפס את נתוני המשתמש ואת ההגדרות (**איפוס כל הגדרות ברירת המחדל, עמוד 48**).

עדכון תוכנה: מאפשר לך להתקין עדכוני תוכנה שהורדה באמצעות Garmin Express.

הגדרות זמן

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר **הגדרות > מערכת > שעה**.

תבנית שעה: הגדרת ההתקן להצגת השעה בתבנית של 12 שעות, 24 שעות או תבנית צבאית.

הגדר שעה: הגדרת אזור הזמן של ההתקן. האפשרות אוטומטית מגדירה את אזור הזמן באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

שעה: הגדרה זו מאפשרת לך לכוון את השעה אם היא במצב ידני.

התראות: הגדרה זו מאפשרת לך להגדיר התראות מדי שעה, וכן התראות זריחה ושקיעה המושמעות במשך כמה דקות או שעות לפני הזריחה או השקיעה בפועל.

סנכרון עם GPS: הגדרה זו מאפשרת לך לסנכרן את השעה באופן ידני עם ה-GPS בעת שינוי אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ.

שינוי הגדרות תאורה אחורית

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

2 בחר **הגדרות > מערכת > תאורה אחורית**.

3 בחר אפשרות:

• בחר **בזמן פעילות**.

• בחר **לא בזמן פעילות**.

4 בחר אפשרות:

• בחר **מקשים** להדלקת התאורה האחורית ללחיצות מקשים.

• בחר **התראות** להדלקת התאורה האחורית עבור התראות.

• בחר **מחווה** כדי להפעיל את התאורה האחורית כאשר אתה מרים את הזרוע שלך ומפנה אותה כדי להביט בידך.

• בחר **זמן קצוב** כדי להגדיר את משך הזמן שיעבור עד שהתאורה האחורית תכבה.

• בחר **בהירות** כדי להגדיר את רמת הבהירות של התאורה האחורית.

התאמה אישית של מקשי הקיצור

ניתן להתאים אישית את פונקציית ההמתנה של מקשים מסוימים ושילובי מקשים.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר הגדרות > מערכת > הגדר מקשים.
- 3 בחר במקש או בשילוב של מקשים שאותם תרצה להתאים אישית.
- 4 בחר בפונקציה.

שינוי יחידות המידה

תוכל להתאים אישית את יחידות המידה למרחק, קצב ומהירות, רום, משקל, גובה וטמפרטורה.

- 1 מפני השעון. לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר הגדרות > מערכת > יחידות.
- 3 בחר סוג מידה.
- 4 בחר יחידת מידה.

הצגת פרטי התקן

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

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר הגדרות > אודות.

הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

התווית של ההתקן הזה מסופקת באופן אלקטרוני. התווית האלקטרונית עשויה לכלול פרטים בנוגע לתקינה, כגון מספרי הזיהוי שספקו על-ידי רשות ה-FCC או סימוני תאימות אזוריים, וכן פרטי מוצר ופרטי רישוי רלוונטיים.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר הגדרות > אודות.

חיישנים אלחוטיים

ניתן להשתמש בהתקן עם חיישני ANT+ או Bluetooth אלחוטיים. לקבלת מידע נוסף על תאימות ולרכישת חיישנים אופציונליים, עבור אל buy.garmin.com.

שיוך החיישנים האלחוטיים

בפעם הראשונה שתחבר חיישן אלחוטי להתקן שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth, תצטרך ליצור שיוך בין ההתקן לחיישן. לאחר השיוך, ההתקן מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

- 1 אם אתה מבצע שיוך של חיישן דופק, לבש את חיישן הדופק.
 - 2 חיישן הדופק אינו שולח או מקבל נתונים לפני שאתה לובש אותו.
 - 3 מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מהחיישן.
 - 4 הערה: בעת השיוך, הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישנים אלחוטיים אחרים.
 - 5 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 6 בחר הגדרות > חיישנים ואביזרים > הוסף חדש.
 - 7 בחר אפשרות:
 - בחר חפש בכולם.
 - בחר בסוג החיישן שלך.
- לאחר שיוך החיישן להתקן, מצב החיישן משתנה ממחפש למחובר. נתוני החיישן מופיעים בלולאת מסך הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית.

שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל

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

- שייך את החיישן להתקן ([שייך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 41).
- הגדר את גודל הגלגל ([גודל גלגל והיקף](#), עמוד 54).
- צא לרכיבה ([התחלת פעילות](#), עמוד 5).

התקן נעל

ההתקן שלך תואם להתקן הנעל. תוכל להשתמש בהתקן הנעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כאשר אתה מתאמן במקום סגור או כאשר אתה ה-GPS חלש. התקן הנעל במצב המתנה ומוכן לשלוח נתונים (כמו מד הדופק). לאחר 30 דקות ללא פעילות, התקן הנעל מכבה את עצמו כדי לחסוך בצריכת הסוללה. כאשר הסוללה חלשה, התקן הכושר שלך מציג הודעה על כך. נותרו כחמש שעות של חיי סוללה.

שיפור הכיול של התקן הנעל

כדי שתוכל לכייל את ההתקן, עליך להשיג אותות GPS ולשייך את ההתקן להתקן הנעל ([שייך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 41). התקן הנעל מכייל את עצמו, אך תוכל לשפר את הדיוק של נתוני המהירות והמרחק באמצעות כמה ריצות בחוץ עם GPS פועל.

- 1 עמוד בחוץ למשך חמש דקות עם קו ראייה ישיר לשמיים.
 - 2 התחל פעילות ריצה.
 - 3 רץ במסלול מבלי לעצור למשך 10 דקות.
 - 4 עצור את הפעילות ושמור אותה.
- בהתבסס על הנתונים שתועדו, ישתנה גם ערך הכיול של התקן הנעל במידת הצורך. לא תצטרך לכייל שוב את התקן הנעל אלא אם כן סגנון הריצה שלך ישתנה.

כיול ידני של התקן הנעל

לפני שתוכל לכייל את ההתקן, עליך לשייך את ההתקן שלך להתקן הנעל ([שייך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 41). מומלץ לבצע כיול ידני אם אתה יודע את פקטור הכיול. אם כיילת בעבר התקן נעל עם מוצר אחר של Garmin, ייתכן שאתה יודע מהו פקטור הכיול.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **הגדרות > חיישנים ואביזרים**.
- 3 בחר את התקן הנעל.
- 4 בחר **פקטור כיול > הגדר ערך**.
- 5 התאם את פקטור הכיול:
 - הגדל את פקטור הכיול אם המרחק קטן מדי.
 - הקטן את פקטור הכיול אם המרחק גדול מדי.

הגדרת המהירות והמרחק של התקן הנעל

לפני שתוכל להתאים אישית את המהירות והמרחק של התקן הנעל, עליך לשייך את ההתקן שלך לחיישן התקן הנעל ([שייך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 41).

ניתן להגדיר את ההתקן שלך לחישוב מהירות ומרחק באמצעות הנתונים של התקן הנעל, במקום נתוני GPS.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **הגדרות > חיישנים ואביזרים**.
- 3 בחר את התקן הנעל.
- 4 בחר **מהירות או מרחק**.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר **בית/כושר** כאשר אתה מתאמן עם GPS כבוי, בדרך כלל בתוך מבנה.
 - בחר **תמיד** כדי להשתמש בנתוני הנעל שלך ללא תלות בהגדרת ה-GPS.

ה-tempe הוא חיישן טמפרטורה אלחוטי של ANT+. תוכל לחבר את החיישן לרצועה מאובטחת או לולאה כאשר החיישן חשוף לאוויר הסביבה, וכך להשתמש בו כמקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים. עליך להתאים את ה-tempe עם ההתקן שלך כדי להציג נתוני טמפרטורה מה-tempe.

פרטי ההתקן

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
דירוג מים	10 ATM ¹
טווח טמפרטורת הפעלה ואחסון	מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
פרוטוקולים/תדרים אלחוטיים	2.4 GHz ב-2.4 dBm נומינלי

מידע על חיי סוללה

חיי הסוללה בפועל תלויים בתכונות המופעלות בהתקן, כמו מעקב אחר הפעילות, צמיד חיישן דופק, התראות בטלפון החכם, GPS, חיישנים פנימיים וחיישנים מחוברים (ניצול מרבי של חיי הסוללה, עמוד 49).

חיי הסוללה	מצב
עד 14 ימים	מצב שעון חכם עם מעקב אחר הפעילות ומעקב אחר הדופק באמצעות צמיד חיישן במשך 24 שעות ביממה 7 ימים בשבוע.
עד 16 שעות	מצב GPS עם צמיד חיישן דופק
עד 40 שעות	UltraTrac מצב GPS

ניהול נתונים

הערה: ההתקן אינו תואם ל-Windows® בגרסאות 95, 98, Me, ל-Windows NT® ול-Mac® OS 10.3 וגרסאות קודמות יותר.

ניתוק כבל ה-USB

אם ההתקן שברשותך למחשב ככונן או כאמצעי אחסון נשלפים, עליך לנתק אותו באופן בטוח מהמחשב כדי למנוע אובדן נתונים. אם ההתקן שברשותך למחשב Windows כהתקן נייד, אין צורך לנתקו באופן בטוח.

1 בצע פעולה:

- עבור מחשבי Windows, בחר בסמל 'הוצאת חומרה באופן בטוח' במגש המערכת ובחר בהתקן שברשותך.
- במחשבי Apple®, בחר את ההתקן ובחר קובץ < הוצא.

2 נתק את הכבל מהמחשב.

מחיקת קבצים

הודעה

אם אינך יודע מהי מטרת הקובץ, אל תמחק אותו. זיכרון ההתקן מכיל קובצי מערכת חשובים שאין למחוק.

1 פתח את הכונן או את אמצעי האחסון Garmin.

2 במקרה הצורך, פתח תיקייה או אמצעי אחסון.

3 בחר קובץ.

4 הקש על מחק במקלדת.

הערה: אם אתה משתמש במחשב Apple, עליך לרוקן את תיקיית פח האשפה כדי להסיר את הקבצים לגמרי.

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 100 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

תחזוקת ההתקן

טיפול בהתקן

הודעה

אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.

הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.

שטוף את ההתקן ביסודיות במים מתוקים לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חריפים אחרים. חשיפה ממושכת לחומרים אלו עלולה לפגוע במעטפת.

הימנע מללחוץ על המקשים מתחת למים.

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

ניקוי ההתקן

הודעה

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

1 נגב את ההתקן במטלית ועליה כמות קטנה של חומר ניקוי עדין.

2 נגב את ההתקן לייבוש.

לאחר הניקוי, המתן עד שההתקן יתייבש לגמרי.

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

החלפת הרצועות

תוכל להחליף את הרצועות ברצועות Instinct חדשות או רצועות QuickFit®22 תואמות.
1 השתמש בסיכה כדי לדחוף את הפין של השעון.



2 הוצא את הרצועה מהשעון.



- כדי להרכיב רצועות Instinct, יש צד אחד של הרצועה החדשה עם החורים שעל ההתקן, דחף את הפין החשוף של השעון ולחץ על הרצועה עד שתיכנס למקומה.



- הערה:** ודא שהרצועה מאובטחת במקומה. הפין של השעון צריך להיות מיושר עם החורים שעל ההתקן.
- כדי להרכיב רצועות QuickFit 22, הסר את הפין של השעון מהרצועה של Instinct, החלף את הפין של השעון שעל ההתקן ולחץ על הרצועה החדשה עד שתיכנס למקומה.



הערה: ודא שהרצועה מאובטחת במקומה. מנגנון הנעילה צריך להינעל מעל הפין של השעון.

4 חזור על השלבים כדי לשנות את הרצועה האחרת.

פתרון בעיות

ההתקן שלי בשפה לא נכונה

תוכל לשנות את שפת ההתקן אם בטעות בחרת בשפה לא נכונה בהתקן.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ולחץ על **GPS**.
- 3 גלול למטה לפריט הלפני אחרון ברשימה ולחץ על **GPS**.
- 4 לחץ על **GPS**.
- 5 בחר את השפה הרצויה.
- 6 לחץ על **GPS**.

ניהול קובצי שפה

אפשר להסיר את קובצי השפה מההתקן שלך כדי להגדיל את מקום האחסון הפנוי. במקרה הצורך, אפשר להתקין את קובצי השפה מחדש.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 2 בחר **הגדרות > מערכת > שפה**.
 - 3 בחר שפה.
 - 4 בחר אפשרות:
- כדי למחוק את קובץ השפה, בחר **מחק**.
 - כדי להתקין את קובץ השפה, בחר **התקן**, חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB וסנכרן אותו עם יישום Garmin Express.

האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?

התקן Instinct Esports תואם לטלפונים חכמים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth.

למידע על תאימות, עבור אל www.garmin.com/ble.

הטלפון אינו מתחבר להתקן

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

- כבה את הטלפון החכם וההתקן, והפעל אותם שוב בחזרה.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון החכם.
- עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
- הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect ומהגדרות של Bluetooth בטלפון החכם שלך, כדי לבצע שוב את תהליך השיוך.
- אם קנית טלפון חכם חדש, הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון החכם שבכוונתך להפסיק להשתמש בו.
- קרב את הטלפון החכם למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מההתקן.
- בטלפון החכם, פתח את היישום Garmin Connect, בחר  או **Garmin**, ובחר **התקן Garmin** > **הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שיוך.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **הגדרות > טלפון > שייך את הטלפון**.

האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?

ההתקן תואם לחלק מחיישני Bluetooth. בפעם הראשונה שתחבר חיישן להתקן Garmin שלך, תצטרך ליצור שיוך בין ההתקן לחיישן. לאחר השיוך, ההתקן מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 2 בחר הגדרות > חיישנים ואביזרים > הוסף חדש.
 - 3 בחר אפשרות:
 - בחר חפש בכולם.
 - בחר בסוג החיישן שלך.
- ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים ([התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 32](#)).

הפעלה מחדש של ההתקן

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **CTRL** עד לכיבוי ההתקן.
- 2 לחץ לחיצה ממושכת על **CTRL** כדי להדליק את ההתקן.

איפוס כל הגדרות ברירת המחדל

באפשרותך לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר הגדרות > מערכת > איפוס.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **מחק נתונים ואפס הגדרות**.
 - כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **אפס להגד' בר' המחדל**.

השגת אותות לוויין

ייתכן שלהתקן יידרש קו ראייה ישיר לשמיים, ללא מכשולים, לקבלת אותות לוויין. השעה והתאריך מכוונים באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

עצה: לקבלת מידע נוסף על GPS, בקר באתר www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 צא החוצה לשטח פתוח.
 - הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.
- 2 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
 - תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30-60 שניות.

שיפור קליטת לוויין GPS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את ההתקן עם חשבון Garmin Connect:
 - חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB והיישום Garmin Express.
 - סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect באמצעות טלפון חכם שתואם ל-Bluetooth.
- בזמן שאתה מחובר לחשבון Garmin Connect, ההתקן מוריד נתוני לוויין שהצטברו במשך כמה ימים כדי שיוכל לאתר אותות לוויין במהירות.
- צא עם ההתקן החוצה לאזור פתוח, הרחק מעצים ומבניינים גבוהים.
- הישאר במקומך למשך כמה דקות.

קריאת הטמפרטורה לא מדויקת

טמפרטורת הגוף שלך משפיעה על קריאת הטמפרטורה של חיישן הטמפרטורה הפנימי. כדי לקבל את קריאת הטמפרטורה המדויקת ביותר, מומלץ להסיר את השעון מפרק כף היד ולהמתין 20 עד 30 דקות. בנוסף, ניתן להשתמש בחיישן טמפרטורה חיצוני ואופציונלי של *tempe* כדי להציג קריאות מדויקות של טמפרטורת הסביבה תוך כדי לבישת השעון.

ניצול מרבי של חיי הסוללה

ניתן להאריך את חיי הסוללה בכמה דרכים.

- הפחתת הזמן הקצוב של תאורה אחורית (**שינוי הגדרות תאורה אחורית, עמוד 40**).
 - הפחתת את הבהירות של התאורה האחורית.
 - השתמש במצב GPS של UltraTrac לצורך הפעילות שלך (**UltraTrac, עמוד 36**).
 - כבה את הטכנולוגיה האלחוטית של Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (**תכונות עם חיבור, עמוד 26**).
 - במהלך השהייה ממושכת של הפעילות, השתמש באפשרות 'המשך מאוחר יותר' (**הפסקת פעילות, עמוד 6**).
 - כבה את מעקב הפעילויות (**כיבוי המעקב אחר הפעילות, עמוד 14**).
 - השתמש בפרצוף שעון שאינו מתעדכן בכל כמה שניות.
 - לדוגמה, השתמש בפרצוף שעון ללא מחוג שניות (**התאמה אישית של פני השעון, עמוד 37**).
 - הגבל את התראות הטלפון החכם שההתקן מציג (**ניהול התראות, עמוד 26**).
 - הפסק לשדר נתוני דופק להתקני Garmin משויכים (**שידור נתוני דופק להתקני Garmin, עמוד 11**).
 - כבה את צמיד חיישן הדופק (**כיבוי של צמיד חיישן הדופק, עמוד 11**).
- הערה:** ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה ושריפת קלוריות.

מעקב אחר פעילויות

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

ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת

ספירת הצעדים היומית מתאפסת כל לילה בחצות.

אם במקום ספירת הצעדים שלך מופיעים מקפים, אפשר להתקן לקלוט אותות לוויין ולהגדיר את השעה באופן אוטומטי.

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

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

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

אין התאמה בספירת הצעדים בין ההתקן ולחשבון Garmin Connect

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון ההתקן.

1 בחר אפשרות:

- סנכרן את ספירת הצעדים עם היישום Garmin Connect (**שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך, עמוד 28**).
- סנכרן את ספירת הצעדים עם היישום Garmin Connect (**סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect, עמוד 29**).

2 המתן בזמן שההתקן מסנכרן את הנתונים.

הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.

הערה: רענון של היישום Garmin Connect או של היישום Garmin Connect אינו גורם לסנכרון הנתונים או לעדכון ספירת הצעדים.

נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

ההתקן משתמש בברומטר פנימי כדי למדוד את השינויים בגובה בזמן שאתה עולה במדרגות. כל קומה שאתה מטפס שווה ל-3 מטרים (10 רגל).

- אל תאחז במעקה ואל תדלג על מדרגות כשאתה מטפס.
- כאשר נושבת רוח חזקה, כסה את ההתקן מתחת לשרוולים או לז'קט מכיוון שמשבי רוח חזקים עשויים לגרום לקריאות בלתי יציבות של החיישן.

דקות האינטנסיביות מהבהבות

כאשר אתה מתאמן ברמת אינטנסיביות המתקרבת ליעד דקות האינטנסיביות שלך, דקות האינטנסיביות מהבהבות. התאמן למשך 10 דקות ברציפות לפחות ברמת אינטנסיביות מתונה או גבוהה.

קבלת מידע נוסף

- ניתן למצוא מידע נוסף על המוצר באתר האינטרנט של Garmin.
- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
- כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק Garmin שלך.

נספח

שדות נתונים

- %דל' מקס' הק' אח: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
- % מדופק מרבי: אחוז מהדופק המרבי.
- % מדופק מרבי בהקפה: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה הנוכחית.
- % ממוצע מדופק מרבי: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור הפעילות הנוכחית.
- % ממוצע מעתודת דופק: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.
- % מעתודת דופק: אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
- %ע"ד הק' אח: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
- % עתודת דופק בהקפה: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה הנוכחית.
- 24 שעות מינ': הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.
- 24 שעות מקס': הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.
- ETE: הזמן המשוער שנותר עד להגעה אל היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.
- GPS: עוצמת האות של לוויין ה-GPS.
- SWOLF בבריכה אח': ציון ה-SwOLF בבריכה האחרונה שהושלמה.
- SWOLF בהקפה: ציון ה-SwOLF עבור ההקפה הנוכחית.
- SWOLF בהקפה אח': ציון ה-SwOLF עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
- SwOLF במרווח: ציון ה-SwOLF הממוצע במרווח הנוכחי.
- אזור דופק: הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).
- ברייכות: מספר הברייכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית.
- גובה: הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.
- גובה GPS: הגובה של המיקום הנוכחי שלך שנקבע באמצעות GPS.
- גובה מינימלי: הגובה הנמוך ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.
- גובה מרבי: הגובה הגבוה ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.
- דופק: הדופק שלך בפעימות לשנייה (bpm). ההתקן חייב להיות מחובר לחיישן דופק תואם.
- דופק בהקפה: הדופק הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.
- דופק בהקפה אחרונה: הדופק הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.
- דופק ממוצע: הדופק הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.
- הגדר טיימר: הזמן שלקח הביצוע של סט האימון הנוכחי במהלך פעילות אימון כוח.
- הגעה לנק' הבאה: השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע לנקודת הציון הבאה בנתיב (לפי השעון המקומי באזור נקודת הציון). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.
- הקפה אח': קצב 500מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר להקפה האחרונה.
- הקפות: מספר ההקפות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.
- זמן באזור: הזמן שחלף בכל אזור דופק.
- זמן הקפה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה הנוכחית.

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

זמן הקפה ממוצע: משך ההקפה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

זמן לנק' הבאה: הזמן המשוער שנותר לפני ההגעה לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

זמן מרווח: משך הזמן בשעון העצר עבור המרווח הנוכחי.

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

זמן שנותר: השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע ליעד הסופי (לפי השעון המקומי באזור היעד). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

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

זריחה: שעת הזריחה על סמך מיקום ה-GPS.

חזרה ב:: הטיימר של המרווח האחרון בנוסף לתקופת המנוחה הנוכחית (שחייה בבריכה).

חזרות: מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.

טיימר: הזמן הנוכחי בטיימר של ספירה לאחור.

טיימר מנוחה: הטיימר לתקופה הנוכחית של המנוחה (שחייה בבריכה).

טמפרטורה: הטמפרטורה באוויר. חום הגוף שלך משפיע על חיישן הטמפרטורה. ניתן לשייך חיישן tempe עם ההתקן כדי לספק מקור עקבי של נתוני טמפרטורה מדויקים.

יחס גלישה: היחס בין המרחק האופקי שעברת לבין השינוי במרחק האנכי.

יחס גלישה ליעד: יחס הגלישה הדרוש כדי לרדת מהמיקום הנוכחי שלך לגובה היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

ירידה בהק' אחרונה: המרחק האנכי של הירידה בהקפה האחרונה שהושלמה.

ירידה בהקפה: המרחק האנכי של הירידה בהקפה הנוכחית.

ירידה כוללת: סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.

ירידה ממוצעת: המרחק האנכי הממוצע של הירידה מהאיפוס האחרון.

ירידה מרבית: הקצב המרבי של הירידה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.

כיוון GPS: הכיוון שבו אתה נע לפי ה-GPS.

כיוון המצפן: הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.

כיוון ליעד: הכיוון מהמיקום הנוכחי שלך עד ליעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

כיוון תנועה: הכיוון שאליו אתה פונה.

לחץ ברומטרי: הלחץ הנוכחי המכויל.

לחץ סביבתי: לחץ הסביבה שאינו מכויל.

מ. יח' ליעד: המהירות שבה אתה מתקרב ליעד לאורך מסלול מסוים. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מהיר' כוללת ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית כולל מהירות של תנועה ושל עצירה.

מהירות: מהירות ההליכה הנוכחית.

מהירות אנכית: עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

מהירות אנכית ליעד: קצב העלייה או הירידה עד לגובה שהוגדר מראש. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מהירות בהקפה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מהירות הקפה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

מהירות ימית: מהירות נוכחית הנמדדת ביחידות קשר.

מהירות ימית ממוצעת: המהירות הממוצעת בקשרים עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות ימית מרבית: המהירות המרבית בקשרים עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות מרבית: המהירות המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות תנ' ממוצעת: המהירות הממוצעת בעת תנועה עבור הפעילות הנוכחית.

מיקום היעד: המיקום של היעד הסופי.

ממוצע SWOLF: ציון ה-SWOLF הממוצע עבור הפעילות הנוכחית. ציון ה-SwOLF שלך הוא סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (מילון מונחים בשחייה, עמוד 8). בשחייה במים פתוחים, ציון ה-SwOLF מחושב לפי אורך בריכה של 25 מטר.

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

ממוצע תנוע/בריכה: מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.

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

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

מסלול: הכיוון מהמיקום ההתחלתי שלך עד ליעד. ניתן להציג את המסלול כנתיב שתוכנן או הוגדר. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק: המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.

מרחק/תנועה בהקפה: שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.

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

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

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

מרחק אנכי ליעד: הפרש הגובה בין המיקום הנוכחי ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק בכל תנועה: ספורט חתירה. המרחק שעברת בכל תנועה.

מרחק הקפה: המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.

מרחק הקפה אחרונה: המרחק שעבר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחקי המרווח: מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.

מרחק ימי: המרחק שעברת במטרים ימיים או ברגל ימית.

מרחק כולל משוער: המרחק הכולל המשוער מנקודת ההתחלה עד ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק לנ"צ הבאה: המרחק הנותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק ממוצע לתנועה: ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.

מרחק מרווח: המרחק שעבר עבור המרווח הנוכחי.

מרחק שנותר: המרחק שנותר עד ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

נ"צ יעד: הנקודה האחרונה בנתיב המוביל אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

נקודת הציון הבאה: הנקודה הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

סוג תנ' בבר' אח': סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

סוג תנועות במרווח: הסוג הנוכחי של התנועות במרווח.

סטייה מהמסלול: מרחק הסטייה שלך ימינה או שמאלה מנתיב התנועה המקורי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

עלייה/הקפה אח': המרחק האנכי של העלייה בהקפה האחרונה שהושלמה.

עלייה בהקפה: המרחק האנכי של העלייה בהקפה הנוכחית.

עלייה כוללת: סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.

עלייה ממוצעת: המרחק האנכי הממוצע של העלייה מהאיפוס האחרון.

עלייה מרבית: הקצב המרבי של העלייה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.

קו אורך/קו גובה: קו האורך והרוחב של המיקום הנוכחי, ללא תלות בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.

קומות בדקה: מספר הקומות שטיפסת בדקה.

קומות שטיפסת: המספר הכולל של קומות שטיפסת היום.

קומות שירדת: המספר הכולל של קומות שירדת היום.

קלוריות: כמות סך כל הקלוריות שנשרפו.

קצ' תנ' בבר' אח': מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

קצ' תנ' בהק' אח': שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב: הקצב הנוכחי.

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

קצב בבריכה האחרונה: הקצב הממוצע עבור הבריכה האחרונה שהושלמה.

קצב במרווח: הקצב הממוצע עבור המרווח הנוכחי.

קצב הקפה: הקצב הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

קצב הקפה אחרונה: הקצב הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

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

קצב ממוצע: הקצב הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

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

קצב תנ' הקפה אח': ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב תנוע': ספורט חתירה. מספר תנועות בדקה (spm).

קצב תנוע' במרווח: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך המרווח הנוכחי.

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

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

קצב תנועות: שחייה. מספר תנועות בדקה (spm).

קצב תנועות בהקפה: שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.

קצב תנועות בהקפה: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.

רמת סוללה: עוצמת הסוללה הנוכחית.

שיפוע: חישוב העלייה (גובה) במהלך הריצה (מרחק). למשל, אם על כל 3 מ' (10 רגל) שטיפסת עברת 60 מ' (200 רגל), הדירוג הוא 5%.

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

שקיעה: שעת השקיעה על סמך מיקום ה-GPS.

תנ' דק' הק' אח': אופניים. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

תנ' בריכה אחר': מספר התנועות הכולל בבריכה האחרונה שהושלמה.

תנ' בהק' אח': שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.

תנ' לדק' הקפה אח': ריצה. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

תנוע' בהק' אחר': ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות: שחייה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

תנועות: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

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

תנועות בהקפה: שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.

תנועות בהקפה: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.

תנועות לדקה: אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הדיווש. ההתקן חייב להיות מחובר לאביזר סל"ד כדי להציג נתונים אלו.

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

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

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

גודל גלגל והיקף

חיישן המהירות שלך מזהה אוטומטית את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות.

גודל הצמיג מסומן משני צדי הצמיג. הרשימה הבאה חלקית בלבד. באפשרותך למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוניים הזמינים באינטרנט.

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
1.75 × 20	1515
1-3/8 × 20	1615
1-3/8 × 22	1770
1-1/2 × 22	1785
1 × 24	1753
3/4 × 24 צינורי	1785
1-1/8 × 24	1795
1.75 × 24	1890
1-1/4 × 24	1905
2.00 × 24	1925
2.125 × 24	1965
7/8 × 26	1920
1-1.0 × 26	1913
1 × 26	1952
1.25 × 26	1953
1-1/8 × 26	1970
1.40 × 26	2005
1.50 × 26	2010
1.75 × 26	2023
1.95 × 26	2050
2.00 × 26	2055
1-3/8 × 26	2068
2.10 × 26	2068
2.125 × 26	2070
2.35 × 26	2083
1-1/2 × 26	2100
3.00 × 26	2170
1 × 27	2145
1-1/8 × 27	2155

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
1-1/4 × 27	2161
1-3/8 × 27	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
35A × 650	2090
38B × 650	2105
38A × 650	2125
18C × 700	2070
19C × 700	2080
20C × 700	2086
23C × 700	2096
25C × 700	2105
700C צינורי	2130
28C × 700	2136
30C × 700	2146
32C × 700	2155
35C × 700	2168
38C × 700	2180
40C × 700	2200
44C × 700	2235
45C × 700	2242
47C × 700	2268

הגדרות סמלים

ייתכן שסמלים אלה יופיעו בהתקן אן בתוויות האבזרים.

זרם חילופין. התקן זה תואם לזרם חילופין.	~
זרם ישר. התקן זה תואם לזרם ישר.	==
נתיך. מציין את מפרטי הנתיך או מיקומו.	
סמל השלכה ומיחזור של WEEE. הסמל WEEE מצורף למוצר בהתאם להנחיית EU מספר 2012/19/EU ב-Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE). הדבר מיועד למנוע השלכה לא נכונה של מוצר זה וכדי לקדם שימוש חוזר ומיחזור.	

