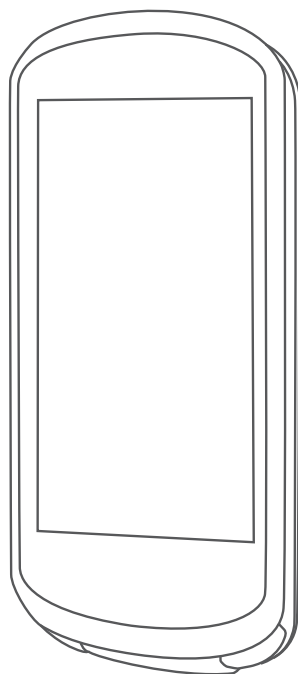


**GARMIN®**



# EDGE® EXPLORE 2

---

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 שכאלה. עבור לכתובת [www.garmin.com](http://www.garmin.com) לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

Garmin® ,הלוגו של Garmin, VIRB®, inReach®, Edge®, Auto Pause®, Auto Lap®, ANT+®, ו-Virtual Partner הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™, ו-Vector הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש באותם סימנים מסחריים ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android™ הוא סימן מסחרי של Google Inc. ו-Mac® ו-Mac הם סימנים מסחריים של Apple Inc. ,הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סמלי הלוגו וסימן המילה של BLUETOOTH® הם בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc. ,וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. Bosch® הוא סימן מסחרי רשום של Robert Bosch GmbH. The Cooper Institute® ו-Shimano® הם סימנים מסחריים רשומים של Shimano, Inc. ,הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

המוצר מאושר על-ידי ANT+®. לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים, בקר בכתובת [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A04457, B04457

## תוכן עניינים

## 15 .....תכונות עם חיבור

- 15 .....שיוך הטלפון
- 16 .....תכונות עם חיבור Bluetooth
- 16 .....תכונות מעקב ובטיחות
  - 16 .....זיהוי תקריות
  - 17 .....סיוע
  - 17 .....הוספת אנשי קשר לשעת חירום
  - 17 .....הצגת אנשי הקשר שלך לשעת חירום
  - 17 .....בקשת סיוע
  - 17 .....הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"
  - 17 .....ביטול הודעה אוטומטית
  - 18 .....שליחת עדכון מצב לאחר תקרית
  - 18 .....LiveTrack
  - 18 .....הפעלת LiveTrack
  - 19 .....התחל הפעלת GroupTrack
  - 19 .....שיתוף אירועים בזמן אמת
  - 20 .....הפעלת שיתוף אירועים בזמן אמת
  - 20 .....GroupRide
  - 21 .....התחל הפעלת GroupRide
  - 22 .....הצטרפות להפעלת GroupRide
  - 23 .....שליחת הודעה ב-GroupRide
  - 23 .....סטטוס במפה של GroupRide
  - 24 .....יציאה מהפעלה של GroupRide
  - 24 .....טיפים להפעלות GroupRide
  - 24 .....הודעות צופים
  - 24 .....חסימת הודעות צופים
  - 24 .....הגדרת אזעקת האופניים
  - 24 .....השמעת הוראות שמע בטלפון
  - 25 .....האזנה למוזיקה

## 25 .....אימון כושר

- 25 .....אימון במקום סגור
- 25 .....שיוך התקן לאימון במקום סגור
- 25 .....שימוש בהתקן לאימון במקום סגור
- 26 .....הגדרת התנגדות
- 26 .....הגדרת השיפוע המדומה
- 26 .....הגדרת כוח היעד
- 26 .....הגדרת יעד אימון
- 26 .....תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

## 26 .....הסטיסטיקה שלי

- 27 .....מדידות ביצועים
- 27 .....אודות ערכי VO2 מרבי משוערים
- 28 .....בדיקת הערכת VO2 מרבי
- 28 .....עצות למיחזור הערכות של VO2 מרבי

## 1 מבוא

- 1 .....סקירת ההתקן
- 3 .....סקירת מסך הבית
- 3 .....הצגת ווידג'טים
- 4 .....הצגת מבטים מהירים
- 4 .....שימוש במסך המגע
- 4 .....נעילת מסך המגע
- 5 .....השגת אותות לוויין

## 5.....ניווט

- 5 .....יציאה לרכיבה על אופניים
- 5 .....מיקומים
- 6 .....סימון המיקום שלך
- 6 .....שמירת מיקומים מהמפה
- 6 .....ניווט למיקום
- 7 .....ניווט מנקודת הסיום להתחלה
- 7 .....התחלת רכיבה ממיקום משותף
- 8 .....ניווט למיקום משותף במהלך רכיבה
- 8 .....עצירת הניווט
- 8 .....עריכת מיקומים
- 8 .....מחיקת מיקום
- 8 .....שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום Garmin Connect
- 9 .....דיווח על מפגע
- 9 .....מסלולים
- 10 .....תכנון מסלול ורכיבה בו
- 11 .....יצירת מסלול הלוך ושוב ורכיבה בו
- 11 .....יצירת מסלול מרכיבה אחרונה
- 11 .....מעקב אחר מסלול מ-Garmin Connect
- 12 .....טיפים לרכיבה במסלול
- 12 .....הצגת פרטי מסלול
- 12 .....הצגת מסלול על המפה
- 13 .....שימוש ב-ClimbPro
- 13 .....קטגוריות עלייה
- 13 .....אפשרויות מסלול
- 14 .....ניתוב מסלול מחדש
- 14 .....עצירת מסלול
- 14 .....מחיקת מסלול
- 14 .....הגדרות מפה
- 14 .....הגדרות תצוגה של המפה
- 14 .....שינוי כיוון המפה
- 15 .....ערכות נושא של מפה
- 15 .....הגדרות מסלול
- 15 .....בחירת פעילות לחישוב מסלול

## 39 ..... התאמה אישית של ההתקן

- 39 ..... Connect IQ של להורדה של תכונות
- הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב
- 39 ..... עדכון פרופיל הפעילות
- 40 ..... הוספת מסך נתונים
- 40 ..... הוספת מסך נתונים של פקדי מוזיקה
- 40 ..... עריכת מסך נתונים
- 41 ..... סידור מחדש של מסכי נתונים
- 41 ..... הגדרות של התראות והודעות
- 41 ..... הגדרת התראות טווח
- 42 ..... הגדרת התראות חוזרות
- 42 ..... Auto Lap®
- 42 ..... סימון הקפות לפי מיקום
- 42 ..... סימון הקפות לפי מרחק
- 43 ..... סימון הקפות לפי זמן
- התאמה אישית של רצועת מידע של הקפה
- 43 ..... שימוש ב-Auto Pause
- 43 ..... הפעלה אוטומטית של הטיימר
- 44 ..... שינוי הגדרת לווין
- 44 ..... שימוש במצב שינה אוטומטי
- 44 ..... שימוש בגלילה אוטומטית
- 44 ..... הגדרות הטלפון
- 44 ..... מצב אורח
- 44 ..... הפעלת מצב אורח
- 45 ..... השבתת מצב אורח
- 45 ..... הגדרות מערכת
- 45 ..... הגדרות תצוגה
- 45 ..... שימוש בתאורה האחורית
- 45 ..... התאמה אישית של מבטים מהירים
- 45 ..... התאמה אישית של לולאת הווידג'טים
- 46 ..... הגדרות הקלטת נתונים
- ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח
- 46 ..... שינוי יחידות המידה
- 46 ..... הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן
- 46 ..... שינוי שפת ההתקן
- 46 ..... אזורי זמן

## 47 ..... פרטי ההתקן

- 47 ..... טעינת ההתקן
- 47 ..... אודות הסוללה
- 48 ..... התקנת התושבת הסטנדרטית
- 48 ..... שחרור Edge
- 49 ..... חיבור חבל קשירה
- 49 ..... Edge סקירה כללית של תושבת חשמל

- 29 ..... זמן התאוששות
- הצגת זמן ההתאוששות
- 29 ..... כיבוי התראות הביצועים
- 29 ..... מציג את גיל הכושר שלך
- 29 ..... הצגת דקות אינטנסיביות
- 29 ..... שיאים אישיים
- 29 ..... הצגת שיאים אישיים
- 30 ..... ביטול שיא אישי
- 30 ..... מחיקת שיא אישי
- 30 ..... תחומי אימון
- 30 ..... הגדרת פרופיל המשתמש שלך

## 30 ..... חיישנים אלהוטיים

- 31 ..... שיוך החיישנים האלהוטיים
- 32 ..... חיי סוללה של חיישן אלהוטי
- 32 ..... הגדרת תחומי הדופק
- אודות אזורי דופק
- 32 ..... יעדי כושר
- 32 ..... הדרכה עם מדי כוח
- 32 ..... הגדרת אזורי הכוח
- 33 ..... כיול מד הכוח
- 33 ..... כוח מבוסס דושות
- עדכון של מערכת התוכנה Rally באמצעות מחשב האופניים Edge
- 33 ..... מודעות למצבים
- 34 ..... שימוש בבקורות מצלמה של Varia
- 34 ..... הפעלת הצליל של רמת האיום הירוקה
- 34 ..... אימון eBike
- 34 ..... הצגת פרטי חיישן eBike
- 35 ..... השלט של inReach
- 35 ..... שימוש בשלט של inReach

## 35 ..... היסטוריה

- 35 ..... הצגת הרכיבה שלך
- 35 ..... הצגת הזמן בכל תחום אימון
- 36 ..... מחיקת רכיבה
- 36 ..... הצגת סיכומי נתונים כוללים
- 36 ..... מחיקת סיכומי נתונים
- 37 ..... Garmin Connect
- 37 ..... Garmin Connect + מינוי
- 37 ..... שליחת הרכיבה אל Garmin Connect
- 37 ..... הקלטת נתונים
- 38 ..... ניהול נתונים
- 38 ..... חיבור ההתקן למחשב
- 38 ..... העברת קבצים להתקן שלך
- 38 ..... מחיקת קבצים
- 38 ..... ניתוק כבל ה-USB

|           |              |                                    |
|-----------|--------------|------------------------------------|
| 50        | .....        | התקנת תושבת החשמל Edge             |
| 52        | .....        | כבלים נדרשים                       |
|           |              | Edge נורית LED של מצב תושבת        |
| 52        | .....        | החשמל                              |
| 53        | .....        | מפרטים                             |
| 53        | .....        | עדכוני מוצרים                      |
|           |              | עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin |
| 53        | .....        | Connect                            |
|           |              | עדכון התוכנה באמצעות Garmin        |
| 53        | .....        | Express                            |
| 53        | .....        | הצגת פרטי התקן                     |
| 53        | .....        | הצגת מידע בנוגע לתקינה ותאימות     |
| 54        | .....        | טיפול בהתקן                        |
| 54        | .....        | ניקוי ההתקן                        |
| 54        | .....        | Edge טיפול בהתקן תושבת חשמל        |
| 54        | .....        | ניקוי תושבת החשמל Edge             |
| 54        | .....        | ניקוי יציאת ה-USB                  |
| <b>54</b> | <b>.....</b> | <b>פתרון בעיות</b>                 |
| 54        | .....        | איפוס מחשב האופניים של Edge        |
| 55        | .....        | שחזור הגדרות ברירת המחדל           |
| 55        | .....        | ניקוי נתוני משתמש והגדרות          |
| 55        | .....        | יציאה ממצב הדגמה                   |
| 55        | .....        | הארכת חיי הסוללה                   |
| 55        | .....        | הפעלת מצב חיסכון בסוללה            |
| 55        | .....        | הטלפון אינו מתחבר להתקן            |
| 56        | .....        | שיפור קליטת לווין GPS              |
| 56        | .....        | ההתקן שלי בשפה לא נכונה            |
| 56        | .....        | כיול מד הגובה הברומטרי             |
| 56        | .....        | הגדרת הגובה                        |
| 56        | .....        | קריאות טמפרטורה                    |
| 56        | .....        | אטמי O-ring חלופיים                |
| 56        | .....        | קבלת מידע נוסף                     |
| <b>57</b> | <b>.....</b> | <b>נספח</b>                        |
| 57        | .....        | שדות נתונים                        |
| 59        | .....        | דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי      |
| 59        | .....        | חישובי אזור דופק                   |
| 59        | .....        | גודל גלגל והיקף                    |



## מבוא

### אזהרה ⚠

עייין 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.

## סקירת ההתקן



|                                                                                                                       |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>לחץ כדי להיכנס למצב שינה ולהעיר את ההתקן.<br/>לחץ ממושכות כדי להפעיל או לכבות את ההתקן וכדי לנעול את מסך המגע.</p> | <p>①</p>  |
| <p>לחץ כדי לציין הקפה חדשה.</p>                                                                                       | <p>②</p>  |
| <p>הרם את מכסה המגן כדי לטעון את המכשיר או כדי לחבר אותו למחשב.<br/>החזר את מכסה המגן כדי למנוע נזק ליציאת ה-USB.</p> | <p>③</p> <p>יציאת USB (מתחת למכסה המגן)</p>                                                  |
| <p>לחץ כדי להפעיל ולעצור את הטיימר של הפעילות.</p>                                                                    | <p>④</p>  |
| <p>לחץ כדי לפתוח את התפריט הראשי.</p>                                                                                 | <p>⑤</p>  |
| <p>החלק כלפי מעלה או מטה במסך הבית כדי לראות את המבטים המהירים.<br/>בחר כדי לפתוח את המבט המהיר או התפריט.</p>        | <p>⑥</p> <p>מבטים מהירים</p>                                                                 |
| <p>החלק שמאלה או ימינה כדי לשנות את פרופיל הפעילות.<br/>בחר כדי לפתוח את פרופיל הפעילות.</p>                          | <p>⑦</p> <p>פרופיל פעילות</p>                                                                |
| <p>החלק מטה מחלקו העליון של המסך כדי להציג את הווידג'טים, והחלק ימינה או שמאלה כדי להציג ווידג'טים נוספים.</p>        | <p>⑧</p> <p>ווידג'טים</p>                                                                    |
| <p>טעינה באמצעות אביזר מתח חיצוני.<br/><b>הערה:</b> לא זמין בכל הדגמים.</p>                                           | <p>⑨</p> <p>מגעים חשמליים</p>                                                                |

**הערה:** עבור לאתר [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) לרכישת אביזרים אופציונליים.

## סקירת מסך הבית

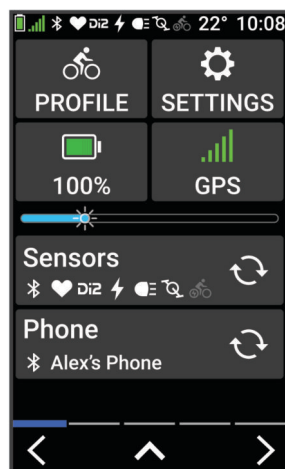
מסך הבית מעניק לך גישה מהירה לכל התכונות של המחשב של אופני Edge.

|                                                                 |                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| מזב סוללה                                                       |                                                  |
| עוצמת אות GPS                                                   |                                                  |
| מזב Bluetooth®                                                  |                                                  |
| סינכרון מתבצע                                                   |                                                  |
| בחר כדי לצאת לרכיבה.<br>השתמש בחצים כדי לשנות את פרופיל הרכיבה. |                                                  |
| ניווט                                                           | בחר כדי לעיין במפה, לסמן מיקום, לחפש מיקומים, נקודות עניין או כתובות.                                                               |
| מסלולים                                                         | בחר כדי ליצור מסלול חדש או כדי לגשת למסלול שמור.                                                                                    |
| היסטוריה                                                        | בחר כדי לגשת לרכיבות קודמות ולסיכומים.                                                                                              |
|                                                                 | בחר כדי לגשת לתכונות מחוברות, לשיאים האישיים, לאנשי הקשר ולהגדרות.<br>בחר כדי לגשת לשדות הנתונים, לווידג'טים וליישומי "Connect IQ". |

## הצגת ווידג'טים

ההתקן שלך טעון מראש עם מספר ווידג'טים, ווידג'טים נוספים זמינים כאשר אתה משייך את ההתקן שלך לטלפון או להתקן תואם אחר.

**1** במסך הבית או במהלך רכיבה, החלק מטה מחלקו העליון של המסך.



ווידג'ט המזב מופיע. סמל מהבהב פירושו שההתקן מחפש אות. מופע רצוף של הסמל פירושו שאותר אות או שהחיישן מחובר. תוכל לבחור כל סמל כדי לשנות את ההגדרות.

**2** החלק שמאלה או ימינה כדי להציג ווידג'טים נוספים.

בפעם הבאה שתחליק מטה כדי להציג את הווידג'טים, הווידג'ט האחרון שבו צפית יופיע.

## הצגת מבטים מהירים

- המבטים מהירים מספקים גישה מהירה לנתוני בריאות, מידע על הפעילות, חיישנים מובנים ועוד.
- ממסך הבית, החלק כלפי מעלה.



- ההתקן מציג את כל המבטים מהירים.
- בחר במבט מהיר ① כדי להציג מידע נוסף.
- בחר את ✎ כדי להתאים אישית את המבטים מהירים (התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 45).

## שימוש במסך המגע

- כשהטיימר פועל, הקש על המסך כדי להציג את שכבת הטיימר.
- שכבת הטיימר מאפשרת לך לחזור אל מסך הבית במהלך רכיבה.
- בחר את 🏠 כדי לחזור למסך הבית.
- החלק או לחץ על החצים כדי לגלול.
- החלק כדי להציג מבטים מהירים במסך הבית.
- החלק מטה כדי להציג את הווידג'טים במסך הבית או במסך הנסיעה.
- בחר את ⋮ כדי לפתוח תפריט.
- בחר את ⬅ כדי לחזור לדף הקודם.
- בחר את ✓ כדי לשמור את השינויים שלך ולסגור את הדף.
- בחר את ✕ כדי לסגור את הדף ולחזור לדף הקודם.
- בחר את 🔍 כדי לחפש ליד מיקום.
- בחר את 🗑 כדי למחוק פריט.
- בחר את ⓘ למידע נוסף.

## נעילת מסך המגע

- ניתן לנעול את המסך כדי למנוע נגיעות בלתי מכוונות במסך.
- החזק את 🔒, ובחר **נעילת מסך**.
- במהלך פעילות, בחר 🔒.

## 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](http://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.

## ניווט

תכונות ניווט והגדרות חלות גם על ניווט במסלולים (מסלולים, עמוד 9) ומקטעים (מקטעים).

- מיקומים ומציאת מקומות (מיקומים, עמוד 5)
- תכנון מסלול (מסלולים, עמוד 9)
- הגדרות מסלול (הגדרות מסלול, עמוד 15)
- הגדרות מפה (הגדרות מפה, עמוד 14)

## יציאה לרכיבה על אופניים

אם אתה משתמש באביזר או בחיישן אלווטי, ניתן לשייך אותו ולהפעיל אותו במהלך ההגדרה ההתחלתית (שייך החיישנים האלווטיים, עמוד 31).

- 1 החזק את  כדי להפעיל את ההתקן.
- 2 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.  
פסי הלוויין הופכים לירוק כשההתקן מוכן.
- 3 ממסך הבית, בחר  או  כדי לשנות פרופיל רכיבה.
- 4 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

|                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| SPEED                           | AVG SPEED                      |
| 21.2 <sup>m</sup> <sub>h</sub>  | 17.8 <sup>m</sup> <sub>h</sub> |
| DISTANCE                        |                                |
| 26.29 <sup>m</sup> <sub>i</sub> |                                |
| TIMER                           |                                |
| 1:45:15                         |                                |
| CALORIES                        | ↑ TTL ASCENT                   |
| 1120                            | 1563 <sup>f</sup>              |

**הערה:** ההיסטוריה מתועדת רק בזמן שטיימר הפעילות פועל.

- 5 החלק שמאלה או ימינה כדי להציג מסכי נתונים נוספים.  
באפשרותך להחליק מטה מהחלק העליון של מסכי הנתונים כדי להציג את הווידג'טים.
- 6 במידת הצורך, הקש על המסך כדי להציג את נתוני שכבת-העל של המצב (כולל חיי הסוללה) או לחזור למסך הבית.
- 7 בחר  כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- 8 בחר שמירה.
- 9 בחר .

## מיקומים

באפשרותך לתעד ולאחסן מיקומים בהתקן.

## סימון המיקום שלך

כדי שתוכל לסמן מיקום, עליך לאתר לוויינים.

אם ברצונך לזכור נקודות ציון או לחזור לנקודה מסוימת, ניתן לסמן מיקום.

1 צא לרכיבה.

2 בחר ניווט > : > סמן מיקום > ✓.

## שמירת מיקומים מהמפה

1 בחר ניווט > עיון במפה.

2 חפש במפה את המיקום.

3 בחר את המיקום.

פרטי המיקום יופיעו בחלקה העליון של המפה.

4 בחר את פרטי המיקום.

5 בחר : > שמירת מיקום > ✓.

## ניווט למיקום

**עצה:** תוכל להשתמש במבט המהיר איתור מיקום כדי לבצע חיפוש מהיר ממסך הבית. במידת הצורך, תוכל להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים המהירים (**התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 45**).

1 בחר ניווט.

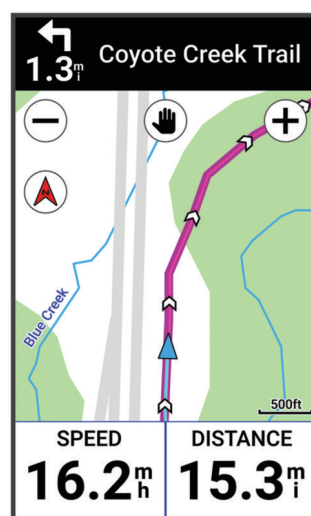
2 בחר אפשרות:

- בחר **עיון במפה** כדי לניוט למיקום במפה.
  - בחר **מסלולים** כדי לניוט למסלול שנבחר (**מסלולים, עמוד 9**).
  - בחר **חיפוש** כדי לניוט לנקודת עניין, לעיר, לכתובת, לצומת או לקואורדינטות ידועות.
- עצה:** באפשרותך לבחור 🔍 כדי להזין פרטי חיפוש ספציפיים.
- בחר **מיקומים שמורים** כדי לניוט למיקום שמור.
  - בחר **נמצאו לאחרונה** כדי לניוט אל אחד מתוך 50 המיקומים האחרונים שמצאת.
  - בחר : > **חיפוש ליד:** כדי לצמצם את אזור החיפוש שלך.

3 בחר מיקום.

4 בחר רכיבה.

5 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך ליעד.



## ניווט מנקודת הסיום להתחלה

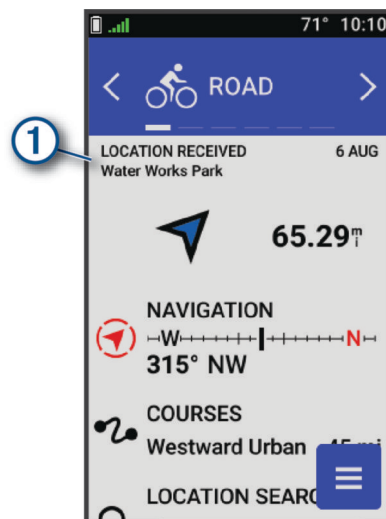
בכל שלב במהלך הרכיבה תוכל לחזור לנקודת ההתחלה שלך.

- 1 צא לרכיבה.
  - 2 בכל עת, החלק מטה מחלקו העליון של המסך, ובווידג'ט הפקדים בחר חזור להתחלה.
  - 3 בחר באותו מסלול או במסלול הישיר ביותר.
  - 4 בחר רכיבה.
- ההתקן מנווט אותך בחזרה אל נקודת ההתחלה של הרכיבה שלך.

## התחלת רכיבה ממיקום משותף

אפשר להשתמש ביישום **Garmin Connect™** לשיתוף מיקום מ-Apple® Maps למחשב האופניים Edge ולנווט למיקום זה (שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום **Garmin Connect**, עמוד 9).

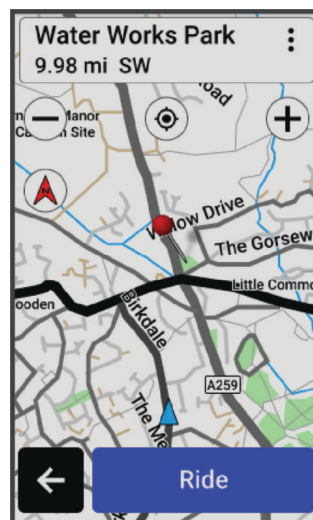
- 1 בחר את פרטי המיקום המשותף מהאזור הדינמי במסך הבית ①.



מחשב האופניים Edge מציג מפה עם השם וציוני המיקום של המיקום המשותף.

**עצה:** המיקום נשמר בתפריט ניווט < נמצאו לאחרונה.

- 2 בחר רכיבה.



- 3 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להמשיך ליעד.

## ניווט למיקום משותף במהלך רכיבה

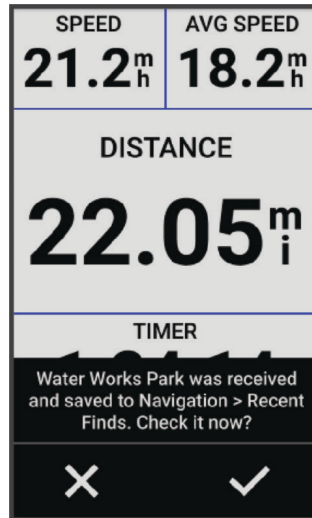
התכונה מיועדת לרכיבות שנעשה בהן שימוש ב-GPS. ברכיבה עם פרופיל פעילות באולם כאשר הניווט מושבת, יש לבחור באפשרות ☒ כדי לבטל את ההתראה.

**עצה:** המיקום נשמר בתפריט ניווט < נמצאו לאחרונה.

באפשרותך לקבל מיקומים משותפים במחשב אופניים Edge, ולנווט לאותם מיקומים (שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום *Garmin Connect*, עמוד 9).

1 התחל ברכיבה (יציאה לרכיבה על אופניים, עמוד 5).

מחשב האופניים Edge מציג התראה שמציינת את שמו של מיקום משותף.



2 בחר באפשרות ☒ כדי לנווט למיקום המשותף.

3 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להמשיך ליעד.

## עצירת הניווט

1 הקש על המסך.

2 בחר עצור ניווט < ☒.

## עריכת מיקומים

1 בחר ניווט < מיקומים שמורים.

2 בחר מיקום.

3 בחר את סרגל המידע בראש המסך.

4 בחר ⋮.

5 בחר מאפיין.

לדוגמה, בחר שנה גובה כדי להזין רום ידוע עבור המיקום.

6 הזן את המידע החדש ובחר ☒.

## מחיקת מיקום

1 בחר ניווט < מיקומים שמורים.

2 בחר מיקום.

3 בחר את פרטי המיקום בראש המסך.

4 בחר ⋮ < מחיקת מיקום < ☒.

## שיתוף מיקום ממפה באמצעות היישום Garmin Connect

### הודעה

יש לך אחריות להפעיל שיקול דעת בעת שיתוף פרטי מיקום עם אחרים. ודא תמיד שאתה מכיר את האדם שאתה משתף איתו את פרטי המיקום, ושנזכר לך עם זה.

**הערה:** התכונה זמינה רק אם התקן Garmin® שמתאים למסלולים מחובר להתקן iPhone® באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. באפשרותך לשתף פרטי מיקום ונתונים ממפות Apple להתקן Garmin התואם.

- 1 במפות Apple, בחר מיקום.
  - 2 בחר באפשרות  < .
  - 3 במידת הצורך, בחר ביישום Garmin Connect את ההתקן Garmin.
- הודעה שמופיעה ביישום Garmin Connect מציינת שהמיקום זמין כעת בהתקן (התחלת רכיבה ממיקום משותף, עמוד 7).

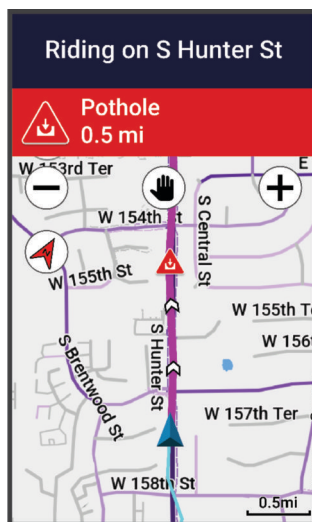
### דיווח על מפגע

#### אזהרה

התכונה מאפשרת למשתמשים לשלוח מידע על מפגעים אפשריים ברכיבה. Garmin אינו מציג ייצוג לגבי הדיוק, השלמות או העיתוי של המידע שהמשתמשים שולחים. שמור על מודעות לסביבה, ודחה הנחיות שפורסמו וזמינות במהלך הרכיבה. חוסר מודעות לסביבה עלולה לגרום לנזק לרכוש או לפציעה אישית.

בכל שלב במהלך הרכיבה, באפשרותך לדווח על מפגע שעלול להיות מסוכן לרוכבי אופניים, כגון בורות, כלבים משוחררים או עצים שנפלו. באפשרותך לאשר מפגע במחשב האופניים Edge או לדווח שהמפגע כבר לא קיים. תוקפם של מפגעים פג לאחר שאין עליהם דיווח במשך תקופה.

- 1 צא לרכיבה (יציאה לרכיבה על אופניים, עמוד 5).
  - 2 הקש על המסך כדי להציג את שכבת-העל של הטיימר.
  - 3 בחר .
  - 4 בחר את סוג המפגע.
  - 5 בחר דיווח.
- המפגע מופיע במפת הניווט, ומחשב האופניים Edge כולל התראה קולית (הגדרות של התראות והודעות, עמוד 41).



### מסלולים

ניתן לשלוח מסלול מחשבון Garmin Connect שלך אל ההתקן. לאחר שמירת המסלול בהתקן, ניתן לנווט במסלול באמצעות ההתקן. תוכל גם ליצור ולשמור מסלול מותאם אישית ישירות בהתקן שלך.

באפשרותך להשתמש במסלול שמור פשוט בגלל היותו נתיב מוצלח. למשל, ניתן לשמור מסלול טוב לרכיבת אופניים בדרך לעבודה, ולאחר מכן להשתמש בו.

**עצה:** באפשרותך לשלוח מסלולים להתקן שלך מיישומי צד שלישי בעת חיבור החשבונות או באמצעות היישומון Connect IQ. עבור אל [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) למידע נוסף על יישומי Connect IQ.

## תכנון מסלול ורכיבה בו

באפשרותך ליצור מסלול מותאם אישית ולרכוב בו מסלול הוא רצף של נקודות ציון או מיקומים שמוביל אותך ליעדך הסופי.

**עצה:** באפשרותך ליצור גם מסלול מותאם אישית באפליקציית Garmin Connect ולשלוח אותו להתקן שלך (מעקב אחר מסלול מ-Garmin Connect, עמוד 11).

- 1 בחר באפשרות **מסלולים** <  < **יוצר מסלולים**.
- 2 בחר אפשרות:
  - כדי לבחור את המיקום הנוכחי שלך במפה, בחר **מיקום נוכחי**.
  - כדי לבחור מיקום במפה, בחר **שימוש במפה**, ובחר מיקום.
  - כדי לבחור מיקום שנשמר, בחר **שמורים ואחרונים** < **מיקומים שמורים**, ובחר מיקום.
  - כדי לבחור מיקום שחיפשת לאחרונה, בחר **שמורים ואחרונים** < **נמצאו לאחרונה**, ובחר מיקום.
  - כדי לחפש ולבחור נקודות עניין, בחר **נקודות עניין**, ובחר נקודת עניין קרובה.
  - כדי לבחור עיר, בחר **ערים**, ובחר עיר קרובה.
  - כדי לבחור כתובת, בחר **כלי חיפוש** < **כתובות**, והזן כתובת.
  - כדי לבחור צומת, בחר **כלי חיפוש** < **צמתים**, והזן את שמות הרחובות.
  - כדי להשתמש בקואורדינטות, בחר **כלי חיפוש** < **קואורדינטות**, והזן את הקואורדינטות.
- 3 אם התבקשת, בחר  כדי להוסיף את המיקום למסלול.  
מופיעה מפה של המסלול.
- 4 במפה, בחר אפשרות להמשיך להוסיף מיקומים:
  - בחר  <  כדי להוסיף מיקום אחר באמצעות המפה.
  - בחר  כדי לחפש מיקום אחר.
  - בחר  כדי לבטל את המיקום האחרון שהוספת.
- 5 חזור על שלבים 2 עד 4 עד שבחרת את כל המיקומים עבור המסלול.
- 6 במידת הצורך, החלק למעלה מתחתית המסך ובחר אפשרות:
  - החזק את  על מיקום, וגרור אותו כדי לסדר מחדש את הרשימה.
  - החלק שמאלה ובחר את  כדי להסיר מיקום.
- 7 במידת הצורך, בחר באפשרות:
  - כדי לחשב את המסלול עם חזרה באותו מסלול למיקום ההתחלה, בחר  < **מסלול הלוך ושוב**.
  - כדי לחשב את המסלול עם חזרה במסלול שונה ממיקום ההתחלה, בחר  < **לנקודת המוצא**.
- 8 בחר **שמירה**.
- 9 הזן שם למסלול.
- 10 בחר את  < **רכיבה**.

## יצירת מסלול הלוך ושוב ורכיבה בו

ההתקן יכול ליצור מסלול הלוך ושוב בהתבסס על מרחק, מיקום התחלה וכיוון ניווט שצוינו.

- 1 בחר **מסלולים** > **+** > **מסלול הלוך ושוב**.
- 2 בחר **מרחק**, והזן את המרחק הכולל עבור המסלול.
- 3 בחר **נקודת התחלה**.
- 4 בחר אפשרות:
  - לבחירת מיקומך הנוכחי, בחר **מיקום נוכחי**.
  - כדי לבחור מיקום במפה, בחר **שימוש במפה**, ובחר מיקום.
  - כדי לבחור מיקום שנשמר, בחר **מיקומים שמורים**, ובחר מיקום.
  - כדי לבחור מיקום שחיפשת לאחרונה, בחר **נמצאו לאחרונה**, ובחר מיקום.
  - כדי לחפש ולבחור נקודות עניין, בחר **נקודות עניין**, ובחר נקודת עניין קרובה.
  - כדי לבחור כתובת, בחר **כלי חיפוש** > **כתובות**, והזן כתובת.
  - כדי לבחור צומת, בחר **כלי חיפוש** > **צמתים**, והזן שמות של רחובות.
  - כדי להשתמש בקואורדינטות, בחר **כלי חיפוש** > **קואורדינטות**, והזן את הקואורדינטות.
- 5 בחר **כיוון התחלה**, ובחר את הכיוון.
- 6 בחר **חיפוש**.

**עצה:** באפשרותך לבחור  כדי לחפש שוב.
- 7 בחר מסלול כדי להציג אותו על המפה.
- עצה:** באפשרותך לבחור ב-  ו-  כדי להציג את המסלולים האחרים.
- 8 בחר **שמירה** > **רכיבה**.

## יצירת מסלול מרכיבה אחרונה

תוכל ליצור מסלול חדש מרכיבה ששמרת בהתקן Edge זה.

- 1 בחר **היסטוריה** > **רכיבה**.
- 2 בחר רכיבה.
- 3 בחר **:** > **שמור רכיבה כמסלול**.
- 4 הזן שם עבור המסלול, ובחר .

## מעקב אחר מסלול מ- Garmin Connect

כדי להוריד אימון מ-Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 37).

- 1 בחר אפשרות:
  - פתח את היישום Garmin Connect.
  - עבור לכתובת [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 צור מסלול חדש שומור אותו או בחר מסלול קיים.
- 3 בחר אפשרות:
  - ביישום Garmin Connect, בחר .
  - באתר Garmin Connect, בחר **שלה להתקן**.
- 4 בחר את מחשב האופניים Edge.
- 5 בחר אפשרות:
  - סנכרן את ההתקן באמצעות היישום Garmin Connect.
  - סנכרן את ההתקן באמצעות היישום Garmin Express™.
- 6 המסלול מופיע באזור הדינמי של מסך הבית במכשיר.
- 7 בחר את המסלול.
- הערה:** במידת הצורך תוכל לבחור **מסלולים** כדי לבחור מסלול אחר.
- 7 בחר **רכיבה**.

## טיפים לרכיבה במסלול

- השתמש בהנחיה בפניות (אפשרויות מסלול, עמוד 13).
- אם תכלול חימום, לחץ על ► כדי להתחיל במסלול ולהתחמם כרגיל.
- בזמן שאתה מתחמם, התרחק מנתיב המסלול שלך.
- כאשר תהיה מוכן להתחיל, פנה לכיוון המסלול. כאשר תימצא בחלק כלשהו של נתיב המסלול, תופיע הודעה.
- גלול אל המפה כדי להציג את מפת המסלול.
- אם תסטה מהמסלול, תופיע הודעה.

## הצגת פרטי מסלול

- 1 בחר מסלולים.
  - 2 בחר מסלול.
  - 3 בחר אפשרות:
- בחר את המסלול כדי להציג את המסלול על המפה.
  - בחר את גרף העליות כדי להציג פרטים ותרשימי גובה עבור כל עלייה.
  - בחר סיכום כדי להציג פרטים אודות המסלול.

## הצגת מסלול על המפה

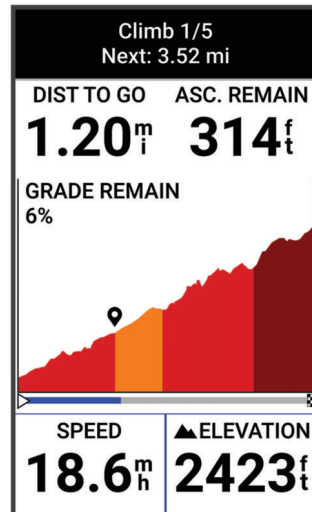
ניתן להתאים אישית את הדרך שבה כל מסלול ששמור בהתקן שלך מופיע על המפה. למשל, ניתן להגדיר את מסלול הנסיעה לעבודה כך שהוא תמיד יופיע על המפה בצבע צהוב. ניתן להגדיר מסלול חלופי כך שיופיע בצבע ירוק. הדבר מאפשר לך לראות את המסלולים תוך כדי רכיבה, בלי לעקוב אחרי מסלול מסוים או לנווט בו.

- 1 בחר מסלולים.
  - 2 בחר את המסלול.
  - 3 בחר ⋮.
  - 4 בחר להציג תמיד כדי להציג את המסלול על המפה.
  - 5 בחר צבע ובחר צבע.
  - 6 בחר נקודות מסלול כדי לכלול נקודות מסלול על המפה.
- ברכיבה הבאה שלך ליד המסלול, הוא יופיע על המפה.

## שימוש ב-ClimbPro

התכונה ClimbPro עוזרת לך לנהל את המאמצים שלך לקראת עליות קרובות במסלול. באפשרותך להציג פרטים לגבי עליות, כולל מתי הן מתרחשות, שיפוע ממוצע וסה"כ עלייה. קטגוריות העלייה, המבוססות על האורך והשיפוע, מוצגות באמצעות צבעים (קטגוריות עלייה, עמוד 13).

- 1 הפעל את התכונה ClimbPro עבור פרופיל הפעילות (עדכון פרופיל הפעילות, עמוד 39).
  - 2 עיין בעליות ובפרטי המסלול של המסלול (הצגת פרטי מסלול, עמוד 12).
  - 3 התחל לעקוב אחר מסלול שמור (מסלולים, עמוד 9).
- בתחילת העלייה, המסך ClimbPro מופיע באופן אוטומטי.



לאחר שמירת הרכיבה, תוכל לראות את חלוקת העליות בהיסטוריית הרכיבות שלך.

### קטגוריות עלייה

קטגוריות עלייה נקבעות על-ידי ציון עלייה, שמחושב באמצעות הכפלת השיפוע באורך העלייה. העלייה חייבת להיות באורך של 500 מטר לפחות ובשיפוע ממוצע של 3 אחוז לפחות כדי שהיא תיחשב לעלייה.

| קטגוריה                  | ציון עלייה    | צבע |
|--------------------------|---------------|-----|
| קטגוריה מעבר לדירוג (HC) | גדול מ-80,000 | ■   |
| קטגוריה 1                | גדול מ-64,000 | ■   |
| קטגוריה 2                | גדול מ-32,000 | ■   |
| קטגוריה 3                | גדול מ-16,000 | ■   |
| קטגוריה 4                | גדול מ-8,000  | ■   |
| ללא קטגוריה              | גדול מ-1,500  | ■   |

### אפשרויות מסלול

בחר מסלולים > ⋮

**הנחיות לפניות:** הפעלה או השבתה של הנחיות בפנייה.

**אזהרות סטייה ממסלול:** מתקבלת התראה אם אתה סוטה מהמסלול.

**חיפוש:** בעזרת אפשרות זו ניתן לחפש מסלולים שמורים לפי שם.

**מיון:** מיון מסלולים שמורים לפי שם, מרחק או תאריך.

**מחיקה:** בעזרת אפשרות זו ניתן למחוק את כל המסלולים השמורים מההתקן או חלק מהם.

## ניתוב מסלול מחדש

באפשרותך לבחור את האופן שבו ההתקן מחשב מחדש את המסלול כשאתה יורד מהמסלול.

בעת ירידה מהמסלול, בחר באפשרות:

- כדי להשהות את הניווט עד שתחזור לקורס, בחר **השהה ניווט**.
- כדי לבחור מתוך ההצעות הניתוב מחדש בחר **ניתוב מחדש**.

**הערה:** האפשרות הראשונה לניתוב מחדש היא הנתיב הקצר ביותר בחזרה למסלול והיא מתחילה אוטומטית לאחר 10 שניות.

## עצירת מסלול

- 1 גלול למפה.
- 2 החלק מטה מחלקו העליון של המסך, וגלול אל הווידג'ט של הפקדים.
- 3 בחר **הפסק מסלול** > ✓.

## מחיקת מסלול

- 1 בחר **ניווט** > **מסלולים**.
- 2 החלק שמאלה על מסלול.
- 3 בחר **✖**.

## הגדרות מפה

בחר **≡** > **פרופילי פעילות**, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר **ניווט** > **מפה**.

**כיוון:** הגדרת הדרך שבה המפה מופיעה בדף.

**זום אוטומטי:** בחירה אוטומטית של רמת הזום עבור המפה. כאשר נבחרת האפשרות כבוי, יש לבצע הגדלה או הקטנה באופן ידני.

**טקסט הדרכה:** קביעה מתי מופיעות הנחיות ניווט מפורט (נדרשות מפות המתאימות ליצירת מסלולים).

**מראה:** התאם אישית את הגדרות התצוגה של המפה (**הגדרות תצוגה של המפה, עמוד 14**).

**פרטי מפה:** הפעלה או השבתה של המפה הנוכחית שטעונה בהתקן.

## הגדרות תצוגה של המפה

בחר **≡** > **פרופילי פעילות**, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר **ניווט** > **מפה** > **מראה**.

**ערכת נושא של מפה:** מתאים את נראות המפה של סוג הרכיבה שלך. (**ערכות נושא של מפה, עמוד 15**)

**מפת פופולריות:** מדגישה דרכים או שבילים פופולריים לסוג הרכיבה שלך. ככל שהדרך או השביל יהיו כהים יותר כך הם פופולריים יותר.

**פרטי מפה:** הגדרת רמת הפירוט במפה.

**צבע קו היסטוריה:** אפשרות לשנות את צבע הקו של המסלול שעברת.

**מתקדם:** אפשרות להגדיר רמות שינוי גודל וגודל טקסט, אפשרות לשימוש בתבליט מוצלל וקווי מתאר.

**אפס את ברירת המחזל של המפה:** איפוס התצוגה של המפה להגדרות ברירת המחזל.

## שינוי כיוון המפה

- 1 בחר **≡** > **פרופילי פעילות**.
  - 2 בחר פרופיל.
  - 3 בחר **ניווט** > **מפה** > **כיוון**.
  - 4 בחר אפשרות:
- בחר **צפון למעלה** כדי להציג את הצפון בחלק העליון של המפה.
  - בחר **בכיוון התנועה** כדי להציג את הכיוון הנוכחי של ההתקדמות שלך בחלק העליון של הדף.

## ערכות נושא של מפה

תוכל לשנות את ערכת הנושא של המפה כדי להתאים את נראות המפה של סוג הרכיבה שלך.  
בחר  < פרופילי פעילות, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר **ניווט** < **מפה** < **מראה** < **ערכת נושא של מפה**.  
**קלאסי**: משתמש בצבע הקלאסי של מפת Edge ללא ערכת נושא נוספת.  
**ניגודיות גבוהה**: הגדרת המפה להצגת נתונים עם ניגודיות גבוהה, לניראות טובה יותר בסביבות מאתגרות.  
**רכיבה בשטח**: מגדיר את מפה למיטוב נתוני השביל במצב רכיבה הררית.

## הגדרות מסלול

בחר  < פרופילי פעילות, בחר פרופיל ולאחר מכן בחר **ניווט** < **ניתוב**.  
**מסלול לפי פופולריות**: חישוב מסלולים בהתבסס על הרכיבות הפופולריות ביותר דרך Garmin Connect.  
**סוג מסלול**: בחירת אמצעי התחבורה על מנת למטב את המסלול.  
**שיטת חישוב**: הגדרת האמצעי שמשמש לצורך חישוב המסלול.  
**לפי כבישים**: סמל המיקום, המייצג את המיקום שלך במפה, ננעל על הדרך הקרובה ביותר.  
**הגדרת הימנעות**: הגדרת סוגי הדרכים שיש להימנע מהן במהלך הניווט.  
**חישוב מסלול מחדש**: חישוב מחדש של הנתיב באופן אוטומטי אחרי סטייה מהמסלול.  
**חישוב נתיב מחדש**: חישוב מחדש של המסלול באופן אוטומטי אחרי סטייה מהמסלול.

## בחירת פעילות לחישוב מסלול

ניתן להגדיר את ההתקן כדי לחשב מסלול לפי סוג פעילות.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
  - 2 בחר פרופיל.
  - 3 בחר **ניווט** < **ניתוב** < **סוג מסלול**.
  - 4 בחר אפשרות כדי לחשב את המסלול.
- למשל, ניתן לבחור אופני כביש לניווט בכבישים או רכיבה בשטח לניווט בשטח.

## תכונות עם חיבור



אזהרה

בזמן הרכיבה, אין לקיים אינטראקציה עם התצוגה כדי להזין מידע או כדי לקרוא או להשיב להודעות, משום שהדבר יכול לגרום הסחת דעת שעלולה להוביל לתאונה שתוצאותיה פציעת גוף או מוות.

תכונות עם חיבור זמינות במחשב האופניים Edge כאשר אתה מחבר את מחשב האופניים לטלפון תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

## שיוך הטלפון

כדי להשתמש בתכונות המחוברות של מחשב האופניים של Edge, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect ולא בהגדרות של Bluetooth בטלפון.

- 1 החזק את  כדי להפעיל את ההתקן.
  - 2 אם זו הפעם הראשונה שבה אתה מפעיל את המכשיר, בחר את שפת המכשיר.
  - 3 במסך הבא תתבקש לשייך את ההתקן לטלפון שלך.
  - 4 סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.
  - 4 במידת הצורך, כדי להיכנס למצב שיוך באופן ידני, החלק כלפי למטה במסך הבית כדי להציג את ווידג'ט הסטטוס, ובחר באפשרות **טלפון** < **שייך טלפון חכם (הצגת ווידג'טים, עמוד 3)**.
- הערה:** אם אתה משייך טלפון חדש, בחר את שם הטלפון ששויך בעבר ובחר  כדי לשכוח את טלפון זה. האפשרות **שייך טלפון חכם** תופיע לאחר שתשכח את הטלפון ששויך קודם לכן.
- אחרי שהשיוך מסתיים בהצלחה, מוצגת הודעה ומחשב האופניים מסתכרן עם הטלפון באופן אוטומטי.

## תכונות עם חיבור Bluetooth

להתקן Edge יש כמה תכונות המחוברות דרך Bluetooth עבור הטלפון התואם שלך באמצעות האפליקציות Garmin Connect ו-Garmin Connect IQ. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

**הפעילות מועילת ל-Garmin Connect:** שליחה אוטומטית של הפעילות שלך ל-Garmin Connect מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות. **הוראות שמע:** מאפשר לאפליקציית Garmin Connect להשמיע הודעות מצב בטלפון תוך כדי רכיבה.

**אזעקת אופניים:** בעזרת אפשרות זו ניתן להפעיל אזעקת שמושמעת בהתקן ושולחת התראה לטלפון שלך כאשר ההתקן מגלה תנועה.

**תכונות להורדה של Connect IQ:** הורדת תכונות של Connect IQ מאפליקציית Connect IQ.

**הורדת מסלול מ-Garmin Connect:** חיפוש מסלולים ב-Garmin Connect באמצעות הטלפון ושליחתם להתקן שלך.

**חפש את ה-Edge שלי:** מאתר התקן Edge שאבד אשר משויך לטלפון ונמצא כעת בטווח קליטה.

**הודעות:** מאפשר להשיב לשיחה נכנסת או להודעת טקסט עם הודעת טקסט מוגדרת מראש. תכונה זו זמינה לטלפונים תואמים של "Android".

**פקדי מוזיקה:** מאפשרים לך להשתמש בהתקן שלך כדי לשלוט בהשמעת מוזיקה בטלפון שלך.

**התראות:** הצגת הודעות הטלפון והודעות בהתקן שלך.

**תכונות בטיחות ומעקב: (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 16)**

**אינטראקציות ברשתות החברתיות:** אפשרות לפרסם עדכון ברשת החברתית המועדפת שלך בעת העלאת פעילות אל Garmin Connect.

**עדכוני מזג אוויר:** שליחת תנאים והתראות בזמן אמת על מזג האוויר להתקן שלך.

### תכונות מעקב ובטיחות

#### ⚠️ זהירות

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

#### הודעה

כדי להשתמש בתכונות אלו, יש להפעיל GPS בהתקן Edge Explore 2 ולחבר אותו ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

התקן Edge Explore 2 כולל תכונות מעקב ובטיחות אשר יש להגדיר באמצעות היישום Garmin Connect. למידע נוסף על תכונות בטיחות ומעקב, עבור לכתובת [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

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

**זיהוי תקריות:** כאשר התקן Edge Explore 2 מזהה תקרית במהלך פעילויות מסוימות בחוץ, ההתקן שולח הודעה אוטומטית, קישור LiveTrack ואת המיקום שלך ב-GPS (במידה זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.

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

**Live Event Sharing:** הוא מאפשר לך לשלוח הודעות לחברים ולבני משפחה במהלך אירוע מסוים, ולספק עדכונים בזמן אמת.

**הערה:** תכונה זו זמינה רק אם ההתקן שלך מחובר לטלפון Android תואם.

**GroupRide:** מאפשרת ליצור מסלולים משותפים, הודעות קבוצתיות ונתוני מיקום חי ולגשת אליהם, עם רוכבים אחרים.

**GroupTrack:** הוא מאפשר לך לנהל מעקב אחר האנשים שאיתם אתה בקשר באמצעות LiveTrack ישירות מהמסך בזמן אמת.

#### זיהוי תקריות

#### ⚠️ זהירות

זיהוי תקריות היא תכונה משלימה הזמינה רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ. אין להסתמך עליה כאמצעי העיקרי לקבלת סיוע במקרה חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

#### הודעה

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בהתקן שלך, עליך להגדיר את מידע אנשי הקשר לשעת חירום באפליקציית Garmin Connect. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעת טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

כאשר התקן Edge שלך שפועל בו GPS מזהה תקרית, אפליקציית Garmin Connect יכולה לשלוח באופן אוטומטי הודעת טקסט והודעת דואר אלקטרוני עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך, אם זמינים, לאנשי הקשר שלך לשעת חירום.

הודעה מופיעה בהתקן ובטלפון משויך המציינת כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה אחרי שיעברו 30 שניות. אם אין צורך בסיוע, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית.

## ⚠️ זהירות

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

### הודעה

לפני שתוכל להפעיל את תכונת הסיוע בהתקן שלך, עליך להגדיר את מידע אנשי הקשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעת טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

כאשר התקן Edge שבו מופעל GPS מחובר ליישום Garmin Connect, באפשרותך לשלוח הודעת טקסט אוטומטית המכילה את שמך ומיקום ה-GPS שלך, אם זמין, אל אנשי הקשר שלך לשעת חירום.

בהתקן תוצג הודעה שתציין כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה בסיום הספירה לאחר. אם אינך זקוק לסיוע, תוכל לבטל את ההודעה.

### הוספת אנשי קשר לשעת חירום

מספרי טלפון של אנשי קשר לשעת חירום משמשים במסגרת הפעולה של תכונות המעקב והבטיחות.

**1** ביישום Garmin Connect, בחר ●●●.

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

**3** בצע את ההוראות שעל המסך.

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

### הצגת אנשי הקשר שלך לשעת חירום

כדי להציג את אנשי הקשר לשעת חירום בהתקן, עליך להגדיר את פרטי הרכב ואנשי הקשר שלך לשעת חירום ביישום Garmin Connect.

בחר  > בטיחות ומעקב > אנשי קשר לשעת חירום.

מופיעים השמות ומספרי הטלפון של אנשי הקשר שלך לשעת חירום.

### בקשת סיוע

### הודעה

כדי לבקש סיוע, תחילה יש להפעיל את ה-GPS בהתקן Edge שלך והגדר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

**1** לחץ לחיצה ממושכת על  למשך חמש שניות כדי להפעיל את תכונת הסיוע.

ההתקן מצפצף ושולח את ההודעה אחרי השלמת ספירה לאחר של חמש שניות.

**עצה:** כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור  לפני שהספירה לאחר מסתיימת.

**2** במידת הצורך, בחר **שלח** כדי לשלוח את ההודעה מיד.

### הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

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

**1** בחר  > בטיחות ומעקב > זיהוי תקריות.

**2** בחר את פרופיל הפעילות כדי להפעיל זיהוי תקריות.

**הערה:** זיהוי תקריות מופעל כברירת מחדל עבור פעילויות מסוימות בחוץ. בהתאם לפני השטח ולסגנון הרכיבה, ייתכנו מקרים של זיהוי שווא.

### ביטול הודעה אוטומטית

כאשר ההתקן שלך מזהה תקרית, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית בהתקן או בטלפון משוך, לפני שהיא נשלחת אל אנשי הקשר שלך לשעת חירום.

לפני סיום הספירה לאחר של 30 שניות, לחץ לחיצה ארוכה על **לחץ ממושכות כדי לבטל..**

## שליחת עדכון מצב לאחר תקרית

לפני שתוכל לשלוח עדכון מצב לאנשי הקשר לשעת חירום, ההתקן שלך חייב לאתר תקרית ולשלוח הודעת חירום אוטומטית לאנשי הקשר שלך לשעת חירום.

תוכל לשלוח עדכון מצב לאנשי הקשר לשעת חירום ולידע אותם שאתה לא זקוק לסיוע.

1 החלק מטה מחלקו העליון של המסך, והחלק ימינה או שמאלה כדי להציג את הווידג'ט של הפקדים.

2 בחר **זוהתה תקרית > אני בסדר**.

הודעה נשלחת לכל אנשי הקשר לשעת חירום.

## LiveTrack

### הודעה

יש לך אחריות להפעיל שיקול דעת בעת שיתוף פרטי מיקום עם אחרים. יש לוודא תמיד שאתה יודע עם איזה רוכב אתה משתף את פרטי המיקום, ושאתה מרגיש עם זה בנוח.

התכונה LiveTrack מאפשרת לשתף פעילויות רכיבה על אופניים עם אנשי קשר מהטלפון ומחשבונו ברשתות חברתיות. כשאתה משתף, הצופים יוכלו לעקוב אחר מיקומך הנוכחי ולצפות בנתונים חיים ממך בדף אינטרנט בזמן אמת.

כדי להשתמש בתכונה זו, יש להפעיל GPS בהתקן Edge Explore 2 ולחבר את ההתקן ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

## הפעלת LiveTrack

לפני שאפשר יהיה להתחיל את ההפעלה הראשונה של LiveTrack, יש להגדיר את אנשי הקשר ביישום Garmin Connect.

1 בחר את  < **בטיחות ומעקב > LiveTrack**.

2 בחר אפשרות:

- בחר **הפעלה אוטו** כדי להתחיל הפעלת LiveTrack בכל פעם שאתה מתחיל פעילות מהסוג הזה.
- בחר **שם שם LiveTrack** כדי לעדכן את השם של פעילות LiveTrack. התאריך הנוכחי הוא שם ברירת המחדל.
- בחר **נמענים** כדי להציג את הנמענים.
- בחר **שיתוף מסלול** אם ברצונך לאפשר לנמענים שלך לראות את המסלול.
- בחר באפשרות **הודעות מצופים** אם אתה רוצה לאפשר לנמענים שלך לשלוח לך הודעות טקסט במהלך פעילות הרכיבה (**הודעות צופים, עמוד 24**).
- בחר **הרחב את LiveTrack** כדי להרחיב את ההצגה של הפעלת LiveTrack ל-24 שעות.

3 בחר **הפעלת LiveTrack**.

נמענים יכולים לצפות בנתונים שלך בזמן אמת בדף מעקב של Garmin Connect

## התחל הפעלת GroupTrack

כדי להתחיל הפעלת GroupTrack, דרוש לך טלפון עם היישום Garmin Connect שמשויך להתקן שלך (שייך הטלפון, עמוד 15).

**הערה:** התכונה נדרשת לקבוצות רכיבה עם מחשבי אופניים מדגמי Edge Explore או ישנים יותר.

במחשבי אופניים מדגמי Edge 1040, 840, 540 ואילך, השתמש בתכונה GroupRide (התחל הפעלת GroupRide, עמוד 21).

במהלך רכיבה, ניתן לראות על המפה את הרוכבים בהפעלת GroupTrack שלך.

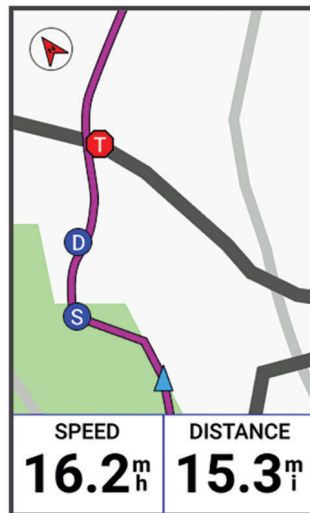
1 במחשב האופניים Edge, בחר  < **בטיחות ומעקב** < GroupTrack > LiveTrack כדי לאפשר צפייה בחיבורים על מסך המפה והתראות על הודעות.

2 ביישום Garmin Connect, בחר  < **בטיחות ומעקב** < LiveTrack < הגדרות < GroupTrack < כל החברים.

3 בחר הפעלת LiveTrack.

4 במחשב האופניים Edge, לחץ על  וצא לרכיבה.

5 גולל אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך.



ניתן להקיש על סמל במפה כדי להציג פרטי מיקום וכיוון של רוכבים אחרים בהפעלת GroupTrack.

6 גולל לרשימת GroupTrack.

ניתן לבחור רוכב מהרשימה, והרוכב הזה מופיע ממרכז במפה.

## טיפים להפעלות GroupTrack

התכונה GroupTrack מאפשרת לך לנהל מעקב אחר רוכבים אחרים בקבוצה שלך באמצעות LiveTrack היישר מהמסך. כל חברי הקבוצה צריכים להיות קשורים שלך בחשבון Garmin Connect.

- צא לרכיבה בחוץ והשתמש ב-GPS.
- אפשר לשייך מחשב אופניים Edge Explore 2 לטלפון באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
- מהיישום Garmin Connect, בחר  < **חברים**, ובחר לעדכן את רשימת הרוכבים של הפעלת GroupTrack שלך.
- ודא שכל הקשרים שלך משויכים לטלפונים החכמים שלהם והתחל הפעלת LiveTrack ביישום Garmin Connect.
- ודא שכל הקשרים שלך נמצאים בטווח (40 ק"מ או 25 מייל).
- במהלך הפעלת GroupTrack, גולל אל המפה כדי להציג את הקשרים שלך.
- הפסק לרכב לפני ניסיון להציג פרטי מיקום וכיוון של רוכבים אחרים בהפעלת GroupTrack.

## שיתוף אירועים בזמן אמת

שיתוף אירועים בזמן אמת מאפשר לך לשלוח הודעות לחברים ולמשפחה במהלך אירוע, ולתת עדכונים בזמן אמת כולל זמן פעילות מצטבר וזמן ההקפה האחרונה. לפני האירוע, ניתן להתאים אישית את רשימת הנמענים ותוכן ההודעה ביישום Garmin Connect.

## הפעלת שיתוף אירועים בזמן אמת

לפני שתוכל להשתמש בשיתוף אירועים בזמן אמת, עליך להתקין את תכונת LiveTrack ביישום Garmin Connect.

**הערה:** תכונת LiveTrack זמינה כאשר ההתקן שלך מחובר ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth עם טלפון Android תואם.

- 1 הפעל את מחשב האופניים Edge שלך.
  - 2 ביישום, Garmin Connect בחר באפשרות ●●● < בטיחות ומעקב < שיתוף אירועים בזמן אמת.
  - 3 בחר התקנים, ובחר את מחשב האופניים Edge שלך.
  - 4 בחר את מתג המצב כדי להפעיל את שיתוף אירועים בזמן אמת.
  - 5 בחר בוצע.
  - 6 בחר נמענים כדי להוסיף אנשים מתוך אנשי הקשר שלך.
  - 7 בחר את אפשרויות הודעה כדי להתאים אישית את הגורמים המפעילים והאפשרויות של הודעות.
  - 8 צא החוצה, ובחר פרופיל רכיבה עם GPS במחשב האופניים Edge Explore 2.
- שיתוף אירועים בזמן אמת יופעל למשך 24 שעות.

## GroupRide

### ⚠ אזהרה

בזמן הרכיבה, יש להקפיד על ערנות כלפי הסביבה ועל תפעול בטיחותי של האופניים. אם לא תעשה זאת, הדבר עלול להוביל לפציעה חמורה או למוות.

### הודעה

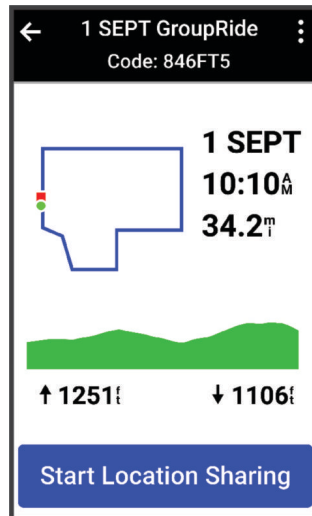
יש לך אחריות להפעיל שיקול דעת בעת שיתוף פרטי מיקום עם רוכבים אחרים. יש לוודא תמיד שאתה יודע עם אילו רוכבים אתה משתף את פרטי המיקום, ושאתה מרגיש עם זה בנוח.

עם התכונה GroupRide במחשב האופניים Edge, אפשר ליצור מסלולים משותפים, הודעות קבוצתיות ונתוני מיקום חי ולגשת אליהם, עם רוכבים אחרים שיש להם התקנים תואמים.

## התחיל הפעלת GroupRide

כדי להתחיל הפעלת GroupRide, דרוש לך טלפון עם היישום Garmin Connect שמשוך להתקן שלך (שיוך הטלפון, עמוד 15).

- 1 גלול אל המבט המהיר של GroupRide.
- 2 בחר ב- ✓ כדי להסכים לשיתוף של המיקום החי שלך עם רוכבים אחרים.
- 3 בחר באפשרות יצירת GroupRide.
- 4 בחר באפשרות שם, תאריך או שעת התחלה כדי לערוך את המידע (אופציונלי).
- 5 בחר באפשרות הוספת מסלול כדי לשתף מסלול עם רוכבים אחרים.
- אפשר לבחור מהמסלולים השמורים או לבחור ב-+ כדי ליצור מסלול חדש (מסלולים, עמוד 9).
- 6 בחר באפשרות יצירת קוד.
- מחשב האופניים Edge יפיק את הקוד, שאותו אפשר לשלוח לרוכבים אחרים.

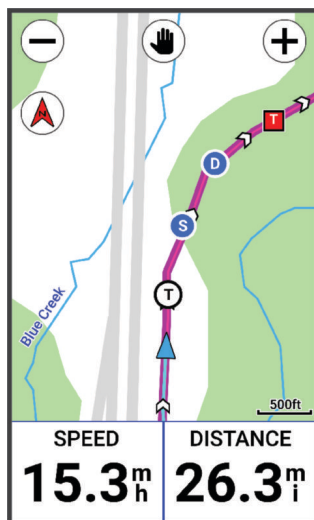


- 7 בחר ב- ⋮ > שיתוף קוד > ✓.
- 8 פתח את היישום Garmin Connect, ובחר באפשרות הצג קוד > שתף.
- 9 בחר איך לשתף את הקוד עם אחרים.
- היישום Garmin Connect ישתף את הקוד של GroupRide עם אנשי הקשר שלך.
- 10 במחשב האופניים Edge, בחר באפשרות הפעל שיתוף מיקום.

11 לחץ על ►, וצא לרכיבה.

מסך הנתונים של GroupRide יתווסף למסכי הנתונים של הפרופיל הפעיל.

12 בחר רוכב ממסך הנתונים של GroupRide כדי לצפות במיקומו על המפה, וגלול אל המפה כדי לצפות בכל הרוכבים (סטטוס במפה של GroupRide, עמוד 23).



בזמן הפעלה של GroupRide, אפשר להקיש על סמל במפה כדי להציג מידע על מיקום, כיוון וסטטוס של רוכבים אחרים.

### הצטרפות להפעלת GroupRide.

אפשר להצטרף להפעלה של GroupRide במחשב האופניים Edge אם שיתפו איתך קוד GroupRide. אפשר להזין את הקוד לפני תחילת הרכיבה.

1 גלול אל המבט המהיר של GroupRide.

**עצה:** אפשר להוסיף את המבט המהיר של GroupRide ללולאת המבטים המהירים (התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 45).

2 בחר באפשרות הזן קוד.

3 הזן את הקוד בן 6 הספרות, ובחר ב-✓.

מחשב האופניים Edge יוריד את המסלול באופן אוטומטי.

4 ביום הרכיבה, בחר באפשרות הפעל שיתוף מיקום.

5 לחץ על ►, וצא לרכיבה.

## שליחת הודעה ב-GroupRide

אפשר לשלוח הודעה לרוכבים אחרים שנמצאים בהפעלת GroupRide.

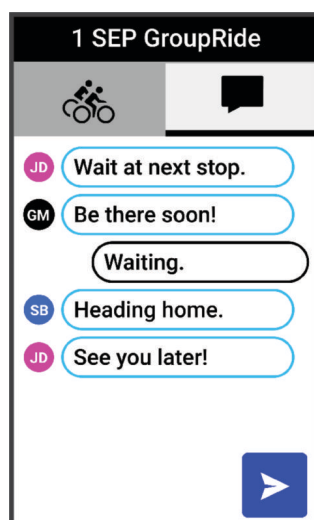
1 ממסך הנתונים של GroupRide במחשב אופניים Edge, בחר ב-  >

2 בחר אפשרות:

- בחר הודעה מהרשימה של תשובות הטקסט המוכנות.

- בחר באפשרות הקלד הודעה כדי לשלוח הודעה מותאמת אישית.

**הערה:** אפשר להתאים את תשובות הטקסט המוכנות מהגדרות ההתקן ביישום Garmin Connect. אחרי התאמה אישית של ההגדרות, צריך לסנכרן את הנתונים כדי להכניס את השינויים לתוקף במחשב אופניים Edge.



**הערה:** אפשר לגלול כלפי מעלה לראש מסך ההודעות כדי לצפות בהודעות ישנות, בכלל זה הודעות שנשלחו לפני שהצטרפת להפעלה של GroupRide (הצטרפות להפעלת GroupRide, עמוד 22).

## סטטוס במפה של GroupRide

במהלך רכיבה, ניתן לראות על המפה את הרוכבים בהפעלת GroupRide שלך.

**עצה:** האותיות שבתוך סמלי המפה הן קיצור השם הפרטי של הרוכב.

| סמלים                                                                                 | צורה  | צבע  | בתנועה  | מחובר ביישום Garmin Connect |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|---------|-----------------------------|
|  | עיגול | לבן  | כן      | לא                          |
|  | עיגול | כחול | כן      | כן                          |
|  | ריבוע | לבן  | לא      | לא                          |
|  | ריבוע | אדום | לא      | כן                          |
|  | עיגול | אפור | לא ידוע | לא ידוע                     |

**הערה:** כדי להתאים אישית הגדרות מפה, מהדף של GroupRide יש לבחור ב- .

## יציאה מהפעלה של GroupRide

כדי שמחשב האופניים Edge יסיר אותך ממפות ומרשימות של רוכבים אחרים, צריך חיבור פעיל לאינטרנט. תמיד אפשר לצאת מהפעלה של GroupRide.

בחר אפשרות:

- בזמן הרכיבה, אפשר להחליק כלפי מטה כדי להציג את הווידג'ט של הפקדים ולבחור באפשרות **עזוב פעילות GroupRide**.
- מהדף של GroupRide, בחר באפשרות **עזוב פעילות GroupRide**.
- כדי לעצור את זמן הפעילות ולסיים את פעילותך, לחץ על  < שמירה.

**עצה:** מחשב האופניים Edge יסיר באופן אוטומטי את ההפעלה של GroupRide כשהתוקף שלה יפוג (**טיפים להפעלות GroupRide**, עמוד 24).

## טיפים להפעלות GroupRide

- צא לרכיבה בחוץ והשתמש ב-GPS.
- אפשר לשייך מחשב אופניים Edge תואם לטלפון באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
- בכל עת, רוכבי הקבוצה יכולים להוסיף להתקן שלהם הפעלה של GroupRide ולאחר מכן להצטרף אל ההפעלה ביום הרכיבה. ההפעלות יפוגו 24 שעות אחרי שהתחילו.
- כדי לשתף את הקוד של GroupRide תוך כדי רכיבה, בחר ב- ממסך הנתונים של GroupRide במחשב האופניים Edge.
- כשתקבל הודעה של GroupRide, תוכל לבחור ב- כדי להשתיק את כל התראות ההודעה לאותה הפעלה של GroupRide.
- רשימת הרוכבים מתרעננת כל 15 שניות, ומציגה פרטים על 25 הרוכבים הקרובים ביותר בטווח 40 ק"מ (25 מייל). כדי לצפות ברוכבים נוספים מחוץ לאותו רדיוס של 40 ק"מ (25 מייל), בחר באפשרות **הצג עוד**.
- בזמן הרכיבה, אפשר להחליק כלפי מטה כדי להציג את הווידג'ט של הפקדים, לאפשרויות נוספות.
- יש להפסיק לרכוב לפני שמנסים לצפות במידע על מיקום וכיוון של רוכבים אחרים בהפעלה של GroupRide (**סטטוס במפה של GroupRide**, עמוד 23).

## הודעות צופים

**הערה:** בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. הודעות צופים היא תכונה המאפשרת לעוקבים שלך ב-LiveTrack לשלוח לך הודעות טקסט במהלך פעילות הרכיבה שלך. ניתן להגדיר תכונה זו בהגדרות LiveTrack של היישום Garmin Connect.

## חסימת הודעות צופים

אם ברצונך לחסום הודעות צופים, Garmin ממליץ לכבות אותן לפני התחלת הפעילות. בחר את  < **בטיחות ומעקב** < **LiveTrack** < **הודעות מצופים**.

## הגדרת אזעקת האופניים

ניתן להפעיל את אזעקת האופניים כשאינך בקרבת האופניים, למשל תוך כדי עצירה במהלך רכיבה ארוכה. ניתן להפעיל את אזעקת האופניים כשאינך בקרבת האופניים, למשל תוך כדי עצירה במהלך רכיבה ארוכה.

1 בחר  < **בטיחות ומעקב** < **אזעקת אופניים**.

2 צור קוד או עדכן את הקוד שלך.

בעת השבתת אזעקת האופניים מהתקן Edge, מופיעה הנחיה להזין את הקוד.

3 החלק כלפי מטה מהחלק העליון של המסך. לאחר מכן, בוידג'ט הפקדים, בחר **הגדרת אזעקת אופניים**. אם ההתקן מגלה תנועה, הוא משמיע אזעקה ושולח התראה לטלפון המקושר.

## השמעת הוראות שמע בטלפון

כדי שתוכל להגדיר הוראות שמע, דרוש טלפון עם היישום Garmin Connect שמשויך למחשב האופניים Edge.

ניתן להגדיר את היישום Garmin Connect כך שישמיע בטלפון קריאות לעידוד המוטיבציה, בהתאם להתקדמות במהלך רכיבה או פעילות אחרת. הוראות השמע כוללות את מספר ההקפה וזמן ההקפה, ניווט, כוח, קצב או מהירות ונתוני דופק. במהלך הודעת שמע, היישום Garmin Connect משתק את השמע הראשי של הטלפון כדי להשמיע הודעה. באפשרותך להתאים אישית את רמות עוצמת הקול ביישום Garmin Connect.

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.

2 בחר **התקני Garmin**.

3 בחר את ההתקן שלך.

4 בחר **הנחיות קוליות**.

## ⚠ אזהרה

אין להאזין למוזיקה בעת רכיבה בכבישים ציבוריים, מכיוון שזה עשוי ליצור היסח דעת ולגרום לתאונה שיכולה להביא לפציעת גוף או מוות. באחריותו של המשתמש להכיר ולהבין את התקנות והחוקים המקומיים הנוגעים לשימוש באוזניות בעת רכיבה על אופניים.

באפשרותך לקבוע מה המוזיקה שתושמע בטלפון ממחשב האופניים Edge שלך.

1 בטלפון, התחל להשמיע שיר או רשימת השמעה.

2 בחר אפשרות:

- החלק כלפי מטה מחלקו העליון של מחשב האופניים Edge כדי להציג את הווידג'טים, והחלק ימינה או שמאלה כדי להציג את הווידג'טים של פקדי המוזיקה.

**הערה:** ניתן להוסיף אפשרויות ללולאת הווידג'טים באופן ידני (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 45).

- החלק שמאלה או ימינה כדי להציג את מסך הנתונים של פקדי המוזיקה (הוספת מסך נתונים של פקדי מוזיקה, עמוד 40).

3 התחל להאזין למוזיקה מהטלפון המשוך.

באפשרותך לקבוע מה המוזיקה שתושמע בטלפון ממחשב האופניים Edge שלך.

## אימון כושר

### אימון במקום סגור

ההתקן כולל פרופיל פעילות במקומות סגורים שבו ה-GPS כבוי. כאשר GPS כבוי, המהירות והמרחק אינם זמינים, אלא אם יש לך חיישן תואם או מאמן במקום סגור ששולח נתוני מהירות ומרחק להתקן.

### שיוך התקן לאימון במקום סגור

1 מקם את המחשב של אופני Edge בטווח של 3 מטרים (10 רגל) מההתקן לאימון במקום סגור.

2 בחר בפרופיל של רכיבה על אופניים בתוך מבנה.

3 בזמן אימון במקום מקורה, התחל לדווש או לחץ על לחצן השיוך.

למידע נוסף, עיין במדריך למשתמש למכשיר האימון.

4 Edge מופיע הודעה במחשב של האופניים.

**הערה:** אם אינך רואה הודעה כלשהי, בחר את  < חיישנים < הוסף חיישן.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר שיוך ההתקן לאימון במקום סגור למחשב של אופני Edge באמצעות טכנולוגיית ANT+, ההתקן לאימון במקום סגור יופיע כחיישן מחובר. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים שלך כדי להציג נתוני חיישן.

### שימוש בהתקן לאימון במקום סגור

כדי להשתמש בהתקן תואם לאימון במקום סגור, עליך לשייך את התקן האימון שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ (שיוך התקן לאימון במקום סגור, עמוד 25).

חלק מהתכונות וההגדרות לא זמינות בהתקנים מסוימים לאימון במקום סגור. למידע נוסף, אפשר לעיין במדריך למשתמש עבור התקן האימון.

ניתן להשתמש בהתקן שלך לצד התקן לאימון במקום סגור כדי לדמות התנגדות תוך כדי השלמת מסלול או פעילות. תוך כדי השימוש בהתקן לאימון במקום סגור, ה-GPS מושבת באופן אוטומטי.

1 בחר את  < אימון < התקן לאימון במקום סגור.

2 בחר אפשרות:

- בחר רכיבה חופשית כדי לכוונן באופן ידני את רמת ההתנגדות.

- בחר עקוב אחר מסלול כדי לעקוב אחרי מסלול נשמר (מסלולים, עמוד 9).

- בחר עקוב אחר פעילות כדי לעקוב אחרי רכיבה שנשמרה (יציאה לרכיבה על אופניים, עמוד 5).

- אם האפשרויות הגדר שיפוע, הגדר התנגדות או הגדר כוח יעד זמינות, אפשר לבחור בהן כדי להתאים אישית את הרכיבה.

**הערה:** התנגדות התקן האימון משתנה בהתאם למידע על המסלול או הרכיבה.

3 בחר מסלול או פעילות.

4 בחר רכיבה.

5 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

## הגדרת התנגדות

- 1 בחר את  < אימון < התקן לאימון במקום סגור < הגדר התנגדות.
- 2 בחר  או  כדי להגדיר את ההתנגדות שהתקן האימון מחיל.
- 3 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- 4 במידת הצורך, בחר את  או  כדי לכוון את ההתנגדות במהלך הפעילות.

## הגדרת השיפוע המדומה

- 1 בחר את  < אימון < התקן לאימון במקום סגור < הגדר שיפוע.
- 2 בחר את  או  כדי להגדיר את השיפוע המדומה שהתקן האימון מחיל.
- 3 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- 4 במידת הצורך, בחר את  או  כדי לכוון את השיפוע המדומה במהלך הפעילות.

## הגדרת כוח היעד

- 1 בחר  < אימון < התקן לאימון במקום סגור < הגדר כוח יעד.
- 2 הגדר את ערך כוח היעד.
- 3 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- 4 במידת הצורך, בחר  או  כדי לכוון את כוח היעד במהלך הפעילות.

## הגדרת יעד אימון

- 1 בחר אימון < הגדר יעד.
- 2 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 ומהירות כדי לבחור יעד מרחק ומהירות.
- 3 מופיע מסך יעד האימון ומוצג בו זמן הסיום המוערך. זמן הסיום המוערך מבוסס על הביצועים הנוכחיים שלך והזמן הנותר.
- 4 בחר .
- 5 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- 5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על  ובחר שמירה.

## תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

באפשרותך לתזמן את עצמך בהשוואה לפעילות קודמת או למסלול שנשמר.

- 1 בחר  < אימון < התחרה בפעילות.
- 2 בחר אפשרות:
  - בחר התחרה בפעילות.
  - בחר מסלולים שמורים.
- 3 בחר את הפעילות או המסלול.
- 4 בחר רכיבה.
- 5 בחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.

## הסטיסטיקה שלי

מחשב האופניים Edge Explore 2 יכול לעקוב אחר הסטיסטיקות האישיות שלך ולחשב מדידות ביצועים. מדידות ביצועים דורשות חיישן דופק תואם, מד כוח או מכשיר אימון חכם.

## מדידות ביצועים

מדידות ביצועים אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ואחר הביצועים שלך במרוצים ולהבין את הנתונים. לצורך המדידות נדרשות כמה פעילויות תוך שימוש בחיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם. מדידות ביצועי רכיבה על אופניים דורשות חיישן דופק ומד כח.

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי "Firstbeat Analytics". לקבלת מידע נוסף, בקר באתר [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

**הערה:** לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך.

**VO2 מרבי:** ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. ההתקן שלך מציג ערכי VO2 מרבי מתוקנים לרום וחום כשאתה מסתגל לסביבות עם חום גבוה או גובה רב.

**זמן התאוששות:** זמן ההתאוששות מראה כמה זמן נותר עד שתשלים את שלב ההתאוששות ותהיה מוכן לאימון מאומץ נוסף.

## אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. הערכות VO2 מרבי מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat. ניתן להשתמש בהתקן Garmin המשוך לחיישן דופק ולמד כוח תואמים כדי להציג את ה-VO2 המרבי המשוער שלך ברכיבה.

## בדיקת הערכת VO2 מרבי

לפני שתוכל להציג את הערכת ה-VO2 המרבי, עליך ללבוש את מד הדופק, להתקין את מד הכוח ולשייך אותם להתקן שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 31). כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 30) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 32).

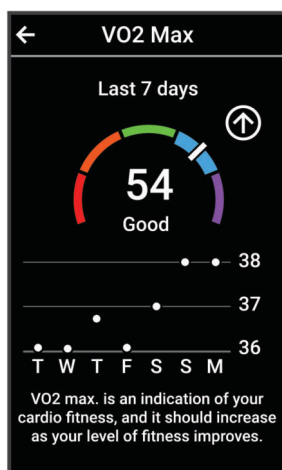
**הערה:** לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

1 רכב בחוץ בעצימות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.

2 לאחר הרכיבה, בחר **שמירה**.

3 בחר את **VO2 Max < הסטטיסטיקות שלי**.

ה-VO2 המרבי המשווער מוצג כמספר וכמיקום בסולם הצבעים.



|       |      |
|-------|------|
| מעולה | סגול |
| מצוין | כחול |
| טוב   | ירוק |
| סביר  | כתום |
| חלש   | אדום |

נתוני ה-VO2 המרבי והניתוחים שלהם מסופקים באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 59) ועבור לאתר [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## עצות למיחזור הערכות של VO2 מרבי

ההצלחה והדיוק של חישוב VO2 מרבי ישתפרו ככל שתתמיד ברכיבה במאמץ מתון, וכאשר הדופק והכוח לא משתנים במידה רבה.

- לפני שתרכב, בדוק שההתקן, חיישן הדופן ומד הכוח פועלים כראוי, משויכים והסוללה שלהם טעונה.
- במהלך רכיבה של 20 דקות, שמור את הדופק ברמה גבוהה מ-70% מהדופק המרבי שלך.
- במהלך רכיבה של 20 דקות, שמור על תפוקת כוח קבועה יחסית.
- הימנע מתנאי קרקע לא יציבים.
- הימנע מרכיבה בקבוצות כאשר יש הרבה דראפטינג (drafting).

## זמן התאוששות

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

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

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

## הצגת זמן ההתאוששות

לפני שתוכל להשתמש בתכונה 'זמן התאוששות', עליך להשתמש בהתקן Garmin עם דופק בפרק כף היד או מכשיר תואם לניטור קצב הלב בחזה שמשויכים להתקן שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 31). אם צורף להתקן חיישן דופק, ההתקן והחיישן כבר משויכים זה לזה. כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 30) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 32).

1 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < התאוששות < : < הפעלה.

2 צא לרכיבה.

3 לאחר הרכיבה, בחר שמירה.

מופיע זמן ההתאוששות. הזמן המרבי הוא 4 ימים, והזמן המינימלי הוא 6 שעות.

## כיבוי התראות הביצועים

התראות הביצועים נמצאות במצב מופעל כברירת מחדל. חלק מהתראות הביצועים הן התראות המופיעות בעת השלמת הפעילות. חלק מהתראות הביצועים מופיעות במהלך פעילות, או בעת הגעה למדידת ביצועים חדשה, כגון אומדן חדש של VO2 מרבי.

1 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < התראות ביצועים.

2 בחר אפשרות.

## מציג את גיל הכושר שלך

לפני שההתקן יוכל לחשב את גיל הכושר המדויק, עליך להשלים את הגדרת פרופיל המשתמש ביישום Garmin Connect.

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

בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < גיל כושר.

## הצגת דקות אינטנסיביות

לפני שההתקן יוכל לחשב את דקות האינטנסיביות שלך, עליך לשייך את ההתקן שלך ולצאת לרכיבה עם חיישן דופק תואם (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 31).

כדי לשפר את בריאותך, ארגונים כגון ארגון הבריאות העולמי ממליצים על 150 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות מתונה, או על 75 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות גבוהה. כשמחשב האופניים Edge משויך למד דופק הוא עוקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות ליעד.

בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < דקות אינטנסיביות.

## שיאים אישיים

כאשר אתה משלים רכיבה, ההתקן מציג שיאים אישיים חדשים שהגעת אליהם במהלך הרכיבה, אם יש כאלה. שיאים אישיים כוללים את הזמן המהיר ביותר שלך במרחק רגיל, הרכיבה הארוכה ביותר והעלייה הגדולה ביותר שהשגת במהלך רכיבה. כאשר ההתקן משויך למד כוח תואם, הוא מציג את קריאת הכוח המרבי שתועדה במהלך פרק זמן של 20 דקות.

## הצגת שיאים אישיים

בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < שיאים אישיים.

## ביטול שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

- 1 בחר  < הסטטיסטיקות שלי > שיאים אישיים.
- 2 בחר שיא לביטול.
- 3 בחר שיא קודם < .

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

## מחיקת שיא אישי

- 1 בחר  < הסטטיסטיקות שלי > שיאים אישיים.
- 2 בחר שיא אישי.
- 3 בחר  < .

## תחומי אימון

- תחומי דופק (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 32)
- תחומי כוח (הגדרת אזורי הכוח, עמוד 32)

## הגדרת פרופיל המשתמש שלך

ניתן לעדכן את הגדרות המגדר, הגיל, המשקל והגובה שלך. ההתקן משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני רכיבה מדויקים.

- 1 בחר את  < הסטטיסטיקות שלי > פרופיל משתמש.
- 2 בחר אפשרות.

## חיישנים אלהוטיים

ניתן לשייך את מחשב האופניים ולהשתמש בו בחיישנים אלהוטיים באמצעות Edge או בטכנולוגיית ANT+Bluetooth (שיוך החיישנים האלהוטיים, עמוד 31). לאחר שיוך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (הוספת מסך נתונים, עמוד 40). אם ההתקן הגיע עם חיישן מצורף, הם כבר משויכים.

לקבלת מידע על התאימות של חיישן Garmin ספציפי, לרכישה או להצגת המדריך למשתמש, עבור לדף [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) של חיישן זה.

| סוג חיישן          | תיאור                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| אופניים חשמליים    | תוכל להשתמש בהתקן שלך עם ה-eBike ולהציג נתוני אופניים, כגון מידע על סוללה והילוכים, במהלך הרכיבות שלך (הצגת פרטי חיישן eBike, עמוד 34)                                                                                                                                  |
| Edge Remote        | באפשרותך לשלוט במחשב של אופני Edge באמצעות השלט הרחוק Edge, כולל הפעלת טיימר הפעילות, סימון של הקפות וגלילה במסכי נתונים.                                                                                                                                               |
| דופק               | ניתן להשתמש בחיישן חיצוני, כמו מד דופק מסדרה HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ או HRM-Pro™ כדי להציג את נתוני הדופק במהלך הפעילויות שלך.                                                                                                                            |
| inReach Remote     | הפונקציה המרוחקת inReach® מאפשרת לשלוט בתקשורת הלוויינית של inReach באמצעות מחשב האופניים של Edge (שימוש בשלט של inReach, עמוד 35).                                                                                                                                     |
| פנסים              | באפשרותך להשתמש בפנסי האופניים החכמים Varia™ כדי לשפר את המודעות המצבית. בעזרת מצלמת פנס קדמי Varia באפשרותך גם לצלם תמונות וסרטונים במהלך הרכיבה (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 34).                                                                              |
| כוח                | תוכל להשתמש במד הכוח Rally™ או Vector™ של דוושות האופניים כדי להציג נתוני כוח בהתקן. תוכל לכוון את אזורי הכוח כך שיתאימו ליעדים וליכולות שלך (הגדרת אזורי כוח, עמוד 32), או להשתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כשאתה מגיע לאזור כוח מוגדר (הגדרת התראות טווח, עמוד 41). |
| רדאר               | באפשרותך להשתמש ברדאר אופניים לתצוגה אחורית Varia כדי לשפר את המודעות המצבית ולשלוח התראות על כלי רכב מתקרבים. בעזרת אור אחורי של מצלמת רדאר Varia, אתה יכול גם לצלם תמונות ולהקליט סרטונים בזמן רכיבה (שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 34).                         |
| Shimano E-Bike     | תוכל להשתמש במחשב האופניים שלך עם מערכת eBike Shimano® ולהציג נתוני אופניים, כגון מידע על סוללה והילוכים, במהלך הרכיבות שלך (הצגת פרטי חיישן eBike, עמוד 34).                                                                                                           |
| מכשיר אימון חכם    | תוכל להשתמש במחשב האופניים שלך עם מכשיר אימון חכם של אופניים למקום סגור כדי לבצע הדמיה של התנגדות בזמן נסיעה במסלול או רכיבה (שימוש בהתקן לאימון במקום סגור, עמוד 25).                                                                                                  |
| מהירות/תנועות לדקה | תוכל לחבר חיישני מהירות או תנועות לדקה לאופניים שלך ולהציג את הנתונים במחשב האופניים שלך במהלך הרכיבה. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל (גודל גלגל והיקף, עמוד 59).                                                                                      |
| Tempe              | באפשרותך לחבר את חיישן הטמפרטורה Tempe™ לרצועה מאובטחת או ללולאה כשהחיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא ישמש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים.                                                                                                                        |
| VIRB               | הפונקציה המרוחקת של VIRB® מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות מחשב האופניים שלך.                                                                                                                                                                              |

## שיוך החיישנים האלחוטיים

בפעם הראשונה שתחבר חיישן אלחוטי להתקן שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth, תצטרך ליצור שיוך בין ההתקן לחיישן. לאחר השיוך, המחשב של אופני Edge מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה. לקבלת מידע נוסף על מערכות לוויין, בקר באתר [www.garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://www.garmin.com/hrm_connection_types).

**הערה:** אם ההתקן הגיע עם חיישן מצורף, הם כבר משויכים.

**1** הרכב את מד הדופק, התקן את החיישן או לחץ על הכפתור כדי להעיר את החיישן.

**הערה:** עיין במדריך למשתמש של החיישן האלחוטי למידע על שיוך.

**2** מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מהחיישן.

**הערה:** בעת השיוך הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מהחיישנים של רוכבים אחרים.

**3** בחר את  < חיישנים > הוסף חיישן.

**4** בחר אפשרות:

• בחר את סוג החיישן.

• בחר **חפש את כל החיישנים** כדי לחפש את כל החיישנים הקרובים.

תופיע רשימה של החיישנים הזמינים.

**5** בחר חיישן אחד או יותר לשיוך להתקן.

**6** בחר הוספה.

כאשר החיישן ישוּך להתקן שלך, מצב החיישן יהיה מחובר. ניתן להתאים אישית שדה נתונים מסוים כך שיציג את נתוני החיישן.

## חיי סוללה של חיישן אלהוטי

אחרי שאתה יוצא לרכיבה, יופיע אורך חיי הסוללה של החיישנים האלהוטיים שהיו מחוברים במהלך הפעילות. הרשימה מסודרת לפי אורך החיים.

### הגדרת תחומי הדופק

כדי לקבוע את תחומי הדופק שלך, ההתקן מתבסס על פרטי פרופיל המשתמש שהוזנו במהלך ההגדרה הראשונית. ניתן לכוון ידנית את אזורי הדופק לפי יעדי הכושר שלך (יעדי כושר, עמוד 32). כדי לקבל את נתוני הקלוריות המדויקים ביותר במהלך הפעילות, יש להגדיר דופק מרבי, דופק במנוחה ותחומי דופק.

- 1 בחר  < הסטטיסטיקות שלי < אזורי אימונים < אזורי דופק.
- 2 הזן את ערכי הדופק המרבי ודופק המנוחה שלך.
- 3 בחר מבוסס על:.
- 4 בחר אפשרות:

  - בחר פעימות לדקה כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעימות לדקה.
  - בחר % מרבי כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.
  - בחר % עתודת דופק כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מעתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).

### אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחיוזוק 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.

### 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 59) 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.

### הדרכה עם מדי כוח

- עבור אל [www.garmin.com/cycling](http://www.garmin.com/cycling) לרשימה של מדי כוח התואמים למערכות מחשב האופניים Edge שלך (כגון Rally ו-Vectr).
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש עבור מד הכוח.
- כוונן את אזורי הכוח כך שיתאימו ליעדים וליכולות שלך (הגדרת אזורי הכוח, עמוד 32).
- השתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כאשר תגיע לאזור כוח שצוין (הגדרת התראות טווח, עמוד 41).
- התאם אישית את שדות נתוני הכוח (הוספת מסך נתונים, עמוד 40).

### הגדרת אזורי הכוח

הערכים של האזורים הם ערכי ברירת מחדל וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. ניתן לכוון את האזורים בהתקן, באופן ידני או באמצעות Garmin Connect. אם אתה יודע מה כוח הסף הפונקציונאלי (FTP) שלך, תוכל להזין אותו ולאפשר לתוכנה לחשב באופן אוטומטי את אזורי הכוח שלך.

- 1 בחר את  < הסטטיסטיקות שלי < אזורי אימונים < אזורי כוח.
- 2 הזן את ערך ה-FTP שלך.
- 3 בחר מבוסס על:.
- 4 בחר אפשרות:

  - בחר וואט כדי להציג ולערוך את האזורים בערכי וואט.
  - בחר % FTP כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מכוח הסף הפונקציונאלי שלך.
  - בחר באפשרות תצורה כדי לערוך את מספר אזורי הכוח.

## כיוול מד הכוח

לפני כיוול של מד הכוח, יש להתקין אותו, לשייך אותו להתקן ולוודא שמד הכוח מעביר נתונים באופן פעיל. לקבלת הוראות כיוול ספציפיות למד הכוח שברשותך, עיין בהוראות היצרן.

1 בחר  < חיישנים.

2 בחר את מד הכוח שלך.

3 בחר כיוול.

עצה: השאר את מד הכוח פעיל עד להופעת ההודעה.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

## כוח מבוסס דוושות

Rally מודד את הכוח המבוסס על דוושות.

Rally מודד את הכוח שאתה מפעיל כמה מאות פעמים בשנייה. Rally מודד גם את התנועות לדקה או מהירות הדיווש הסיבובי. על-ידי מדידת הכוח, כיוון הכוח, הסיבוב של זרוע הדיווש והזמן, Rally יכול לקבוע את הכוח (בוואטים). Rally מודד את הכוח ברגל ימין וברגל שמאל באופן עצמאי, כך שהוא מדווח על איזון הכוח בין צד ימין לצד שמאל שלך.

הערה: מערכת Rally עם חישה יחידה לא מספקת איזון כוח בין צד ימין לצד שמאל.

## עדכון של מערכת התוכנה Rally באמצעות מחשב האופניים Edge

כדי לעדכן את התוכנה, עליך לשייך את מחשב האופניים Edge למערכת Rally שלך.

1 שלח את נתוני הרכיבה Garmin Connect לחשבון שלך (שליחת הרכיבה אל Garmin Connect, עמוד 37).

Garmin Connect מחפש באופן אוטומטי עדכוני תוכנה ושולח אותם למחשב האופניים Edge.

2 קרב את מחשב האופניים Edge שלך לטווח של 3 מ' ממדי הכוח.

3 סובב את זרוע הארכובה כמה פעמים. מחשב האופניים Edge מבקש ממך להתקין את כל עדכוני התוכנה הממתינים.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

## מודעות למצבים



אזהרה

קו המוצרים Varia של מודעות לרכיבה על אופניים יכול לשפר את המודעות למצבים. הם אינם מהווים תחליף לתשומת ליבו של הרוכב ולשיקול דעת בריא. היה ערני תמיד לסביבה שלך, והפעל את האופניים שלך באופן בטיחותי. אם לא תעשה זאת, הדבר עלול להוביל לפציעה חמורה או למוות.

אתה יכול להשתמש במחשב האופניים Edge שלך עם קו המוצרים של מודעות לרכיבה Varian (חיישנים אלווטיים, עמוד 30). לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף לאבזור.

### הודעה

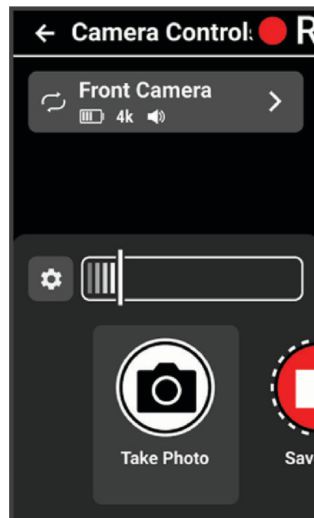
ייתכן שתחומי שיפוט שונים אוסרים או מפקחים על תיעוד וידאו, שמע או תמונות, או שהם עשויים לחייב את כל הצדדים לדעת על התיעוד ולתת את הסכמתם. אתה נושא באחריות להכיר ולפעול בהתאם לחוקים, להתקנות ולהגבלות אחרות כלשהן בתחומי שיפוט שבהם אתה מתכנן להשתמש במכשיר זה.

לפני שתוכל להשתמש בפקדי המצלמה של Varia, יש לשייך את האביזר למחשב האופניים (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 31).

1 הקש על המסך כדי להציג את שכבת-העל של הטיימר, ובחר >.

**עצה:** ניתן גם לשלוט במצלמה באמצעות לחצני הפעולה המהירה בשכבת-העל של הטיימר.

מחשב האופניים מציג את פקדי המצלמה, וגם את מצב התיעוד, מצב הסוללה, רזולוציית הווידאו ומצב השמע של כל המצלמות המחוברות.



2 בחר אפשרות:

- בחר **מצלמת פנס קדמי** או **מצלמת רדאר** כדי להתאים אישית את הגדרות המצלמה.
- בחר כדי להתאים אישית את לחצני הפעולה המהירה שמופיעים בשכבת-העל של הטיימר.
- בחר **צלם תמונה**, **שמור קטע** או **תיעוד הרכיבה**.

### הפעלת הצליל של רמת האיום הירוקה

לפני שניתן יהיה להפעיל את הצליל של רמת האיום הירוקה, עליך לשייך את ההתקן להתקן רדאר אחורי תואם מדגם Varia ולהפעיל את הצלילים. ניתן להפעיל צליל שמושמע כאשר הרדאר עובר לרמת האיום הירוקה.

1 בחר < **חיישנים**.

2 בחר את התקן הרדאר.

3 בחר **פרטי חיישן** < **הגדרות התראה**.

4 בחר את מתג שינוי המצב גוון **רמת איום** - ירוק.

### אימון eBike

כדי להשתמש ב-eBike תואם, למשל eBike מסוג Shimano, עליך לשייך אותו עם התקן Edge שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 31). ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים ומסך הנתונים האופציונליים של ה-eBike (**הוספת מסך נתונים**, עמוד 40).

### הצגת פרטי חיישן eBike

1 בחר < **חיישנים**.

2 בחר את ה-eBike שלך.

3 בחר אפשרות:

- כדי להציג פרטי eBike, למשל מד מרחק או מרחק הנסיעה, בחר **פרטי חיישן** < **פרטי eBike**.
  - כדי להציג הודעות שגיאה של eBike, בחר .
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש של eBike.

## השלט של inReach

הפונקציה המרוחקת inReach מאפשרת לך לשלוט בתקשורת הלוויינית של inReach באמצעות מחשב האופניים Edge שלך. עבור אל [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) לקבלת מידע נוסף על התקנים תואמים.

### שימוש בשלט של inReach

- 1 הפעל את התקשורת הלוויינית inReach
  - 2 במחשב האופניים Edge, בחר את  < חיישנים < הוסף חיישן < inReach.
  - 3 בחר את התקשורת הלוויינית inReach שלך ובחר הוספה.
  - 4 ממסך הבית, החלק למטה והחלק שמאלה או ימינה כדי להציג את וידג'ט השלט של inReach.
  - 5 בחר אפשרות:
    - כדי לשלוח הודעה מוגדרת מראש, בחר את  < הודעה מוכנה, ובחר הודעה מהרשימה.
    - כדי לשלוח הודעת טקסט, בחר את  < פתח בשיחה, בחר את אנשי הקשר של ההודעה והזן את טקסט ההודעה או בחר אפשרות טקסט מהיר.
    - כדי להציג את הטיימר ואת המרחק שעברת במהלך הפעלת מעקב, בחר את  < התחל מעקב.
    - כדי לשלוח הודעת SOS, בחר SOS.
- הערה:** השתמש בפונקציית ה-SOS רק במקרי חירום אמיתיים.

## היסטוריה

המבט המהיר של ההיסטוריה במחשב האופניים Edge Explore 2 כולל זמן, מרחק, קלוריות, מהירות, נתוני הקפה, גובה ומידע אופציונלי על חיישנים המשתמשים בטכנולוגיית ANT+.

**הערה:** כשטיימר הפעילות נעצר או מושהה, תיעוד ההיסטוריה נפסק.

כאשר זיכרון ההתקן מלא, מופיעה הודעה. ההתקן אינו מוחק או דורס את ההיסטוריה באופן אוטומטי. העלה את ההיסטוריה לחשבון Garmin Connect שלך מעת לעת כדי לעקוב אחר כל נתוני הרכיבה שלך.

### הצגת הרכיבה שלך

- 1 במסך הבית, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר של ההיסטוריה.
- הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית שלך (התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 45).
- 2 בחר את המבט המהיר של ההיסטוריה.
- 3 בחר רכיבות.
- 4 בחר רכיבה.
- 5 בחר אפשרות.

### הצגת הזמן בכל תחום אימון

כדי להציג את הזמן בכל תחום אימון, עליך לשייך מד דופק או מד כוח תואם עם ההתקן שלך, להשלים פעילות ולשמור את הפעילות.

בדיקת הזמן בכל תחום של דופק וכוח עוזרת לך לכוון את האינטנסיביות של האימון. ניתן לכוון את תחומי הכוח (הגדרת אזורי הכוח, עמוד 32) ותחומי הדופק (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 32) כדי להתאים ליעדים וליכולות שלך. ניתן להתאים אישית שדה נתונים כדי להציג את הזמן שלך בתחומי האימון במהלך הרכיבה (הוספת מסך נתונים, עמוד 40).

- 1 במסך הבית, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר של ההיסטוריה.
- הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית שלך (התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 45).
- 2 בחר את המבט המהיר של ההיסטוריה.
- 3 בחר רכיבות.
- 4 בחר רכיבה.
- 5 בחר סיכום.
- 6 בחר אפשרות:
  - בחר אזורי דופק.
  - בחר אזורי כוח.

## מחיקת רכיבה

- 1 במסך הבית, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר של ההיסטוריה.  
**הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית שלך (**התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 45**).
- 2 בחר את המבט המהיר של ההיסטוריה.
- 3 בחר רכיבות.
- 4 החלק רכיבה שמאלה ובחר .

## הצגת סיכומי נתונים כוללים

- באפשרותך להציג את הנתונים המצטברים ששמרת בהתקן, כולל מספר הרכיבות, הזמן, המרחק והקלוריות.
- 1 במסך הבית, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר של ההיסטוריה.  
**הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית שלך (**התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 45**).
  - 2 בחר את המבט המהיר של ההיסטוריה.
  - 3 בחר סה"כ.

## מחיקת סיכומי נתונים

- 1 במסך הבית, החלק כלפי מעלה או מטה כדי להציג את המבט המהיר של ההיסטוריה.  
**הערה:** ייתכן שתצטרך להוסיף את המבט המהיר למסך הבית שלך (**התאמה אישית של מבטים מהירים, עמוד 45**).
- 2 בחר את המבט המהיר של ההיסטוריה.
- 3 בחר סה"כ.
- 4 בחר אפשרות:
  - בחר  כדי למחוק את כל סיכומי הנתונים מההיסטוריה.
  - בחר פרופיל פעילות כדי למחוק סיכומי נתונים מצטברים של פרופיל יחיד.
- 5 **הערה:** פעילויות שמורות אינן נמחקות.  
בחר .

## Garmin Connect

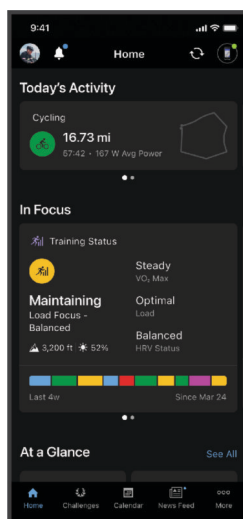
באפשרותך להיות בקשר עם חבריך ב-Garmin Connect. Garmin Connect מעניק לך כלים המאפשרים לך לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח, לשתף ולעודד זה את זה. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך כולל רכיבה, ריצה, הליכה, שחייה, טיולי שטח, טריאטלונים ועוד.

ניתן ליצור חשבון Garmin Connect בחינם בעת שיוך ההתקן עם הטלפון באמצעות היישום Garmin Connect, או לעבור לכתובת [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**שמור את הפעילויות שלך:** לאחר שתסיים ותשמור את הפעילות בהתקן, תוכל להעלות אותה אל Garmin Connect ולשמור אותה לפרק זמן ארוך ככל שתרצה.

**נתח את הנתונים שלך:** ניתן להציג פרטים נוספים על הפעילות שלך, כולל זמן, מרחק, גובה, דופק, שריפת קלוריות, תנועות לדקה, תצוגת מפה כוללת, טבלאות קצב ומהירות ודוחות בהתאמה אישית.

**הערה:** לחלק מהנתונים דרוש אביזר אופציונלי כגון חיישן דופק.



**שתף את הפעילויות שלך:** באפשרותך להיות בקשר עם חברים כדי שתוכלו לעקוב זה אחר הפעילויות של זה, או לשתף קישורים לפעילויות שלך. **נהל את ההגדרות שלך:** באפשרותך להתאים אישית את הגדרות מחשב האופניים והמשמש בחשבון Garmin Connect.

## Garmin Connect + מינוי

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

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

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

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

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

## שליחת הרכיבה אל Garmin Connect

- סנכרן את מחשב האופניים Edge עם היישום Garmin Connect בטלפון שלך.
- השתמש בכבל ה-USB שצורף למחשב האופניים Edge שלך כדי לשלוח נתוני רכיבה לחשבון Garmin Connect במחשב שלך.

## הקלטת נתונים

התקן זה מקליט נקודות בכל שנייה. הקלטת נקודות כל שנייה מספקת מעקב מפורט ביותר ומנצלת נפח גדול יותר מהזיכרון הזמין. כדי לקבל מידע לגבי ממוצע נתונים של תנועות בדקה או כוח, ראה **ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח, עמוד 46**.

## ניהול נתונים

### חיבור ההתקן למחשב

#### הודעה

כדי למנוע קורוזיה, ייבש היטב את יציאת ה-USB, מכסה המגן והאזור מסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב.

- 1 משוך את מכסה המגן מיציאת ה-USB.
  - 2 חבר קצה אחד של הכבל ליציאת ה-USB בהתקן.
  - 3 חבר את הקצה השני של הכבל ליציאת USB של מחשב.
- ההתקן שלך מופיע ככונן נייד ב'מחשב זה' במחשבי Windows® וכדיסק זמין במחשבי Mac®.

### העברת קבצים להתקן שלך

- 1 חבר את ההתקן למחשב.
- בהתאם למערכת ההפעלה של מחשבך, ההתקן מופיע כהתקן נישא, ככונן נייד או כנפח זיכרון נייד.
- הערה:** מערכות הפעלה Mac אינן מזהות את ההתקן כברירת מחדל. עליך להשתמש בתוכנת Garmin Express כדי לעבוד עם קבצים בהתקן שלך.
- 2 במחשב, פתח את דפדפן הקובץ.
  - 3 בחר קובץ.
  - 4 בחר ערוץ < העתק.
  - 5 פתח את ההתקן הנייד, הכונן או אמצעי האחסון עבור ההתקן.
  - 6 עיין לתיקייה.
- הערה:** לרוב סוגי הקבצים יש תיקייה עם שם בתוך התיקייה Garmin.
- 7 בחר ערוץ < הדבק.
- הקובץ מופיע ברשימת הקבצים שבזיכרון ההתקן.

### 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.

### ניתוק כבל ה-USB

אם ההתקן שברשותך מחובר למחשב ככונן או כאמצעי אחסון נשלפים, עליך לנתק אותו באופן בטוח מהמחשב כדי למנוע אובדן נתונים. אם ההתקן שברשותך מחובר 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.

# התאמה אישית של ההתקן

## תכונות להורדה של Connect IQ

תוכל להוסיף תכונות של Connect IQ להתקן שלך מ-Garmin ומספקים אחרים המשתמשים ביישום Connect IQ. **שדות נתונים:** מאפשרים לך להוריד שדות נתונים חדשים להצגת נתוני חיישן, פעילות והיסטוריה בדרכים חדשות. ניתן להוסיף שדות נתונים של Connect IQ לתכונות מובנות ולדפים מובנים.

**ווידג'טים:** מספקים מידע במבט חטוף, כולל נתוני חיישן והודעות.

**יישומים:** מוסיפים תכונות אינטראקטיביות להתקן שלך, כגון סוגים חדשים של פעילות שטח וכושר.

## הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור אל הכתובת [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com), והיכנס.
- 3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

## עדכון פרופיל הפעילות

ניתן להתאים אישית שלושה פרופילי פעילות. ניתן להתאים אישית את ההגדרות ואת שדות הנתונים עבור פעילות או נסיעה ספציפית.

**עצה:** באפשרותך גם להתאים אישית את פרופילי הפעילות דרך הגדרות השעון באפליקציית Garmin Connect.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
  - 2 בחר פרופיל.
  - 3 במידת הצורך, בחר את  כדי לערוך את השם והצבע עבור הפרופיל.
  - 4 בחר אפשרות:
- בחר **מסכי נתונים** כדי להתאים אישית את מסכי הנתונים ושדות הנתונים (**הוספת מסך נתונים**, עמוד 40).
  - בחר **עליות** < **ClimbPro** כדי להפעיל את ClimbPro התכונה (**שימוש ב-ClimbPro**, עמוד 13).
  - בחר **עליות** < **זיהוי עליות** כדי להתאים אישית את סוגי העליות שהתקן מזהה.
  - בחר **התראות והנחיות** כדי להתאים אישית את התראות הפעילות (**הגדרות של התראות והודעות**, עמוד 41).
  - בחר **התראות והנחיות** < **אזהרות עקומה חדה** כדי להפעיל הודעות אזהרה במהלך הניווט המתריעות על פניות קשות.
  - בחר **התראות והנחיות** < **אזהרות כביש עם עומס תנועה** כדי להפעיל הודעות של אזהרות ניווט עבור כבישים עם תנועה עמוסה.
  - בחר **התראות והנחיות** < **הקפה** כדי לקבוע כיצד נקבעות ההקפות (**סימון הקפות לפי מיקום**, עמוד 42).
  - בחר **טיימר** < **Auto Pause** כדי לשנות את תזמון ההשהיה של הטיימר של הפעילות (**שימוש ב-Auto Pause**, עמוד 43).
  - בחר **טיימר** < **מצב תחילת טיימר** כדי להתאים אישית את האופן שבו ההתקן מזהה התחלת רכיבה ומפעיל את טיימר הפעילות באופן אוטומטי (**הפעלה אוטומטית של הטיימר**, עמוד 43).
  - בחר **ניווט** < **מפה** כדי להתאים אישית את הגדרות המפה (**הגדרות מפה**, עמוד 14).
  - בחר **ניווט** < **ניתוב** כדי להתאים אישית את הגדרות הניתוב (**הגדרות מסלול**, עמוד 15).
  - בחר **ניווט** < **הנחיות ניווט** כדי להציג הנחיות ניווט מפורטות כטקסט או על המפה.
  - בחר **מערכות לווין** כדי לכבות את ה-GPS (**אימון במקום סגור**, עמוד 25) או לשנות את הגדרת הלוויין (**שינוי הגדרת לווין**, עמוד 44).
  - בחר **מצב שינה אוטומטי** כדי להיכנס למצב שינה באופן אוטומטי אחרי חמש דקות של חוסר פעילות (**שימוש במצב שינה אוטומטי**, עמוד 44).
- כל השינויים נשמרים בפרופיל הפעילות.

## הוספת מסך נתונים

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר מסכי נתונים < הוסף חדש < מסך נתונים.
- 4 בחר קטגוריה ובחר שדה נתונים אחד או יותר.
- עצה: לקבלת רשימה של כל שדות הנתונים הזמינים, יש לעבור אל שדות נתונים, עמוד 57.
- 5 בחר את .
- 6 בחר אפשרות:
  - בחר קטגוריה אחרת כדי לבחור שדות נתונים נוספים.
  - בחר .
- 7 בחר  או  כדי לשנות את הפריסה.
- 8 בחר .
- 9 בחר אפשרות:
  - הקש על שדה נתונים ולאחר מכן הקש על שדה נתונים אחר כדי לשנות את הסדר שלהם.
  - הקש פעמיים שדה נתונים כדי לשנות אותו.
- 10 בחר .

## הוספת מסך נתונים של פקדי מוזיקה

אפשר להתאים אישית מסך נתונים כך שיציג פקדי מוזיקה ונתונים בזמן אמת, למשל זמן ההקפה או הפרש הגובה הכולל (האזנה למוזיקה, עמוד 25).

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
  - 2 בחר פרופיל.
  - 3 בחר באפשרות מסכי נתונים < הוסף חדש < פקדי מוזיקה.
  - 4 החזק את , וגרור את מסך הנתונים כלפי מעלה או מטה כדי לשנות את מיקום מסך הנתונים בלולאה (אופציונלי).
  - 5 בחר  < פקדי מוזיקה < שדות נתונים ופריסה.
  - 6 בחר אפשרות:
    - הקש על שדה נתונים ולאחר מכן הקש על שדה נתונים אחר כדי לשנות את הסדר שלהם.
    - הקש פעמיים שדה נתונים כדי לשנות אותו.
  - 7 בחר .
- מסך נתוני המוזיקה שנוסף יופיע ברשימת מסכי הנתונים של הפרופיל (סידור מחדש של מסכי נתונים, עמוד 41).

## עריכת מסך נתונים

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר מסכי נתונים.
- 4 בחר מסך נתונים.
- 5 בחר שדות נתונים ופריסה.
- 6 בחר  או  כדי לשנות את הפריסה.
- 7 בחר .
- 8 בחר אפשרות:
  - הקש על שדה נתונים ולאחר מכן הקש על שדה נתונים אחר כדי לשנות את הסדר שלהם.
  - הקש פעמיים שדה נתונים כדי לשנות אותו.
- 9 בחר .

## סידור מחדש של מסכי נתונים

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר מסכי נתונים <  < שינוי סדר.
- 4 לחץ לחיצה ממושכת על  במסך נתונים וגרור אותו למיקום חדש.
- 5 בחר את .

## הגדרות של התראות והודעות

באפשרותך להשתמש בהתראות כדי להתאמן לקראת יעדים ספציפיים של זמן, מרחק, קלוריות, דופק, סיבובים לדקה וכו'. באפשרותך גם להגדיר התראות ניווט. ההגדרות של ההתראות נשמרות בפרופיל הפעילות.

בחר את  < פרופילי פעילות, בחר פרופיל, וחר באפשרות התראות והנחיות.

אזהרות עקומה חדה: מפעיל התראות לפניו קשות.

אזהרות כביש עם עומס תנועה: מפעיל התראות לאזורים עם תנועה סואנת.

אזהרות מפני סכנות בכביש: מפעיל התראות על מפגעים בכביש, כגון בורות או מכשולים.

אזהרות דרך לא סלולה: מאפשר התראות על כבישים לא סלולים, כגון דרכי עפר או חצץ.

הקפה: מאפשר להגדיר כיצד נקבעות ההקפות (סימון הקפות לפי מיקום, עמוד 42).

התראת זמן: מאפשר להגדיר התראה לשעה ספציפית (הגדרת התראות חוזרות, עמוד 42).

התראת מרחק: מאפשר להגדיר התראה למרחק ספציפי (הגדרת התראות חוזרות, עמוד 42).

התראת קלוריות: מאפשר להגדיר התראה על מספר מסוים של קלוריות ששרפת.

התראת דופק: מאפשר להגדיר את ההתקן כך שיציג לך התראה כשהדופק שלך נמצא מעל או מתחת לתחום היעד (הגדרת התראות טווח, עמוד 41).

התראת תנועות לדקה: מאפשר להגדיר את ההתקן כך שיציג לך התראה כשמדד התנועות לדקה נמצא מעל או מתחת לטווח מותאם אישית של חזרות לדקה (הגדרת התראות טווח, עמוד 41).

התראת כוח: מאפשר להגדיר את ההתקן כך שיציג לך התראה כשהגבול הכוח שלך נמצא מעל או מתחת לתחום היעד (הגדרת התראות טווח, עמוד 41).

התראת זמן להסתובב: מאפשר לקבל התראה המציינת בפניך שעליך להסתובב ולחזור בחזרה במהלך הרכיבה.

התראת אוכל: מאפשר לקבל התראה שתזכיר לך לאכול בזמן או במרחק מוגדר.

התראת שתייה: מאפשר לקבל התראה שתזכיר לך לשתות בזמן או במרחק מוגדר.

התראות Connect IQ: מאפשר קבלת התראות שהוגדרו ביישומי Connect IQ.

## הגדרת התראות טווח

אם יש לך חיישן דופק, חיישן סיבובים לדקה או מד כוח אופציונליים, תוכל להגדיר התראות טווח. התראת טווח מתריעה בפניך כשמדידת ההתקן נמצאת מעל או מתחת לטווח ערכים ספציפי. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שיציג התראה כאשר קצב הסיבובים לדקה יורד מתחת ל-60 סיבובים לדקה או עולה מעל 90 סיבובים לדקה. ניתן גם להגדיר התראת טווח לפי תחום אימון (תחומי אימון, עמוד 30).

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות והנחיות.

4 בחר התראת דופק, התראת תנועות לדקה, או התראת כוח.

5 בחר את ערכי המינימום והמקסימום או בחר תחומים.

בכל פעם שהערך הנוכחי יהיה מעל או מתחת לטווח שצוין, תופיע הודעה על כך. ההתקן גם מצפצף אם צלילי השמע מופעלים (הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן, עמוד 46).

## הגדרת התראות חוזרות

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

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות והנחיות.

4 בחר סוג התראה.

5 הפעל את ההתראה.

6 הזן ערך.

7 בחר .

הודעה תופיע בכל פעם שתגיע לערך שהגדרת עבור ההתראה. ההתקן גם מצפצף אם צלילי השמע מופעלים (הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן, עמוד 46).

## Auto Lap®

### סימון הקפות לפי מיקום

ניתן להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה במיקום ספציפי באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים בחלקים שונים במהלך הרכיבה (לדוגמה, בעלייה ארוכה או בקטעי מהירות מואצת במהלך אימונים). במהלך מסלולים, ניתן להשתמש באפשרות לפי מיקום כדי לקבוע הקפות בכל מיקומי ההקפות שנשמרו במסלול.

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות והנחיות < הקפה.

4 הפעל את התראת Auto Lap.

5 בחר הפעלת הקפה אוטומטית < לפי מיקום.

6 בחר סיבוב ב.

7 בחר אפשרות:

- בחר לחיצה על הקפה בלבד כדי להפעיל את ספירת ההקפות בכל פעם שאתה לוחץ על  ובכל פעם שאתה שוב עובר את המיקומים האלה.
- בחר התחלה והקפה כדי להפעיל את ספירת ההקפות במיקום ה-GPS שבו אתה לוחץ על  ובכל מיקום שבו אתה לוחץ על  במהלך הרכיבה.
- בחר סימון והקפה כדי להפעיל את ספירת ההקפות במיקום GPS ספציפי שסומן לפני הרכיבה ובכל מיקום שבו אתה לוחץ על  במהלך הרכיבה.

8 במידת הצורך, התאם אישית את שדות הנתונים של ההקפה (הוספת מסך נתונים, עמוד 40).

### סימון הקפות לפי מרחק

ניתן להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה במרחק ספציפי באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים בחלקים שונים במהלך הרכיבה (לדוגמה, בכל 40 קילומטרים או 10 מייל).

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר התראות והנחיות < הקפה.

4 הפעל את התראת Auto Lap.

5 בחר הפעלת הקפה אוטומטית < לפי מרחק.

6 בחר סיבוב ב.

7 הזן ערך.

8 בחר .

9 במידת הצורך, התאם אישית את שדות הנתונים של ההקפה (הוספת מסך נתונים, עמוד 40).

## סימון הקפות לפי זמן

ניתן להשתמש בתכונה Auto Lap כדי לסמן הקפה בזמן ספציפי באופן אוטומטי. התכונה שימושית לצורך השוואת הביצועים בחלקים שונים במהלך הרכיבה (למשל כל 20 דקות).

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר התראות והנחיות < הקפה.
- 4 הפעל את התראת Auto Lap.
- 5 בחר הפעלת הקפה אוטומטית < לפי זמן.
- 6 בחר סיבוב ב.
- 7 בחר את ערך השעות, הדקות או השניות.
- 8 בחר  או  כדי להזין ערך.
- 9 בחר .
- 10 במידת הצורך, התאם אישית את שדות הנתונים של ההקפה (הוספת מסך נתונים, עמוד 40).

## התאמה אישית של רצועת מידע של הקפה

באפשרותך להתאים אישית את שדות הנתונים המופיעים ברצועת המידע של הקפה.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר התראות והנחיות < הקפה.
- 4 הפעל את התראת Auto Lap.
- 5 בחר רצועת מידע מותאמת אישית של הקפה.
- 6 בחר שדה נתונים כדי לשנות אותו.

## שימוש ב-Auto Pause

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

**הערה:** כשטיימר הפעילות נעצר או מושהה, תיעוד ההיסטוריה נפסק.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר **טיימר** < Auto Pause.
- 4 בחר אפשרות:
- בחר **בהפסקה** כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לזוז.
- בחר **מותאם אישית** כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כשהמהירות שלך יורדת מתחת לערך נתון.
- 5 במידת הצורך, התאם אישית שדות נתונים אופציונליים של זמן (הוספת מסך נתונים, עמוד 40).

## הפעלה אוטומטית של הטיימר

תכונה זו מזהה באופן אוטומטי מתי להתקן יש אות לוויין ומתי הוא נמצא בתנועה. היא מפעילה את טיימר הפעילות או מזכירה לך להפעיל את טיימר הפעילות כדי שתוכל לתעד את נתוני הרכיבה.

- 1 בחר  < פרופילי פעילות.
- 2 בחר פרופיל.
- 3 בחר **טיימר** < מצב תחילת טיימר.
- 4 בחר אפשרות:
- בחר **ידני**, ובחר  כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- בחר **בהודעה** כדי להציג תזכורת חזותית ברגע שאתה מגיע למהירות שבה מוצגת התראת ההפעלה.
- בחר **אוטומטי** כדי להפעיל את טיימר הפעילות באופן אוטומטי ברגע שאתה מגיע למהירות ההפעלה.

## שינוי הגדרת לוויין

לביצועים משופרים בסביבות קשות ולהאצת איתור המיקום של ה-GPS, אפשר להפעיל את ההגדרה Multi-GNSS. השימוש ב-GPS ובלוויין אחר ביחד מקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר מערכות לוויינים.

4 בחר אפשרות.

## שימוש במצב שינה אוטומטי

ניתן להשתמש בתכונה מצב שינה אוטומטי כדי להיכנס למצב שינה באופן אוטומטי אחרי חמש דקות של חוסר פעילות. במהלך מצב שינה, המסך כבוי וחיישנים, טכנולוגיית Bluetooth ו-GPS מושבתים.

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר מצב שינה אוטומטי.

## שימוש בגלילה אוטומטית

תוכל להשתמש בתכונה גלילה אוטומטית כדי לעבור בין כל מסכי הנתונים של האימון באופן אוטומטי בזמן שהטיימר פועל.

1 בחר  < פרופילי פעילות.

2 בחר פרופיל.

3 בחר מסכי נתונים <  < גלילה אוטומטית.

4 בחר מהירות תצוגה.

## הגדרות הטלפון

בחר  < טלפון.

הפעלה: מפעיל Bluetooth

הערה: הגדרות Bluetooth אחרות מופיעות רק כאשר אתה מפעיל Bluetooth את הטכנולוגיה.

שם ייחודי: אפשרות להזין שם ייחודי המזהה את ההתקנים שלך עם Bluetooth.

שייך טלפון חכם: חיבור ההתקן לטלפון התואם ל-Bluetooth. הגדרה זו מאפשרת לך להשתמש בתכונות המחוברות של Bluetooth כולל LiveTrack והעלאת פעילויות אל Garmin Connect.

סנכרון כעת: ההגדרה מאפשרת לסנכרן את ההתקן עם טלפון תואם.

הודעות חכמות: מאפשר להפעיל התראות טלפון מהטלפון התואם שלך.

הודעות שהוחמצו: הצגת הודעות טלפון שהוחמצו מהטלפון התואם שלך.

חתימה בתשובת טקסט: אפשרות להוסיף חתימות לתשובות הטקסט שלך. תכונה זו זמינה לטלפונים תואמים של Android.

## מצב אורח

התכונה 'מצב אורח' מאפשרת לך להגביל את התכונות וההגדרות הזמינות לפני שיתוף ההתקן עם משתמש אורח.

## הפעלת מצב אורח

1 בחר  < מצב אורח < הפעלה.

2 בחר אפשרות:

- כדי להפעיל מצב אורח ולדרוש קוד כדי לבטלו, בחר  , הזן קוד בן 4 ספרות, ובחר .
  - כדי להפעיל מצב אורח בלי לדרוש קוד, בחר .
- ההתקן מגביל את ההגדרות הזמינות להתאמה אישית.

## השבתת מצב אורח

- 1 בחר < מצב אורח > הפעלה.
- 2 במידת הצורך, הזן את הקוד בן 4 הספרות ובחר . **הערה:** לאחר שלושה ניסיונות שגויים, תתבקש להזין את קוד הפתיחה האוניברסלי: Garmin.
- 3 בחר אפשרות:
  - בחר כדי לשחזר את הגדרות ההתקן שהיו בשימוש לפני הפעלת מצב אורח.
  - בחר כדי לשמור את הגדרות ההתקן שהיו בשימוש בעת הפעלת מצב אורח.

## הגדרות מערכת

- בחר < מערכת.
- הגדרות תצוגה (הגדרות תצוגה, עמוד 45)
  - הגדרות ווידג'טים (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 45)
  - הגדרות הקלטת נתונים (הגדרות הקלטת נתונים, עמוד 46)
  - הגדרות של יחידות (שינוי יחידות המידה, עמוד 46)
  - הגדרות של צלילים (הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן, עמוד 46)
  - הגדרות שפה (שינוי שפת ההתקן, עמוד 46)

## הגדרות תצוגה

- בחר < מערכת > תצוגה.
- בהירות:** קביעת הבהירות של התאורה האחורית.
- זמן קצוב לתאורה אחורית:** הגדרת משך הזמן שצריך לחלוף לפני כיבוי התאורה האחורית.
- מצב צבע:** הגדרת ההתקן להצגת צבעי יום או לילה. ניתן לבחור באפשרות אוטומטי כדי לאפשר להתקן להגדיר באופן אוטומטי צבעי יום או לילה לפי השעה הנוכחית.
- צילום מסך:** מאפשרת לך לשמור את התמונה שעל מסך ההתקן בלחיצה על .

## שימוש בתאורה האחורית

- באפשרותך להקיש על מסך המגע כדי להפעיל את התאורה האחורית.
- הערה:** תוכל לכוון את פסק הזמן לתאורה אחורית (הגדרות תצוגה, עמוד 45).
- 1 ממסך הבית או ממסך נתונים, החלק מטה מחלקו העליון של המסך.
  - 2 בחר , והשתמש במחוון כדי לכוון ידנית את הבהירות.

## התאמה אישית של מבטים מהירים

- 1 גלול אל תחתית מסך הבית.
- 2 בחר .
- 3 בחר אפשרות:
  - בחר את כדי להוסיף מבט מהיר ללולאת המבטים המהירים.
  - בחר כדי לגרור את המבט המהיר למעלה או למטה ולשנות את מיקום המבט המהיר בלולאת המבטים המהירים.
  - החלק שמאלה על מבט מהיר, ובחר כדי להסיר את המבט המהיר מלולאת המבטים המהירים.

## התאמה אישית של לולאת הווידג'טים

- ניתן לשנות את הסדר של הווידג'טים בלולאת הווידג'טים, להסיר ווידג'טים ולהוסיף ווידג'טים חדשים.
- 1 בחר < מערכת > ווידג'טים.
  - 2 בחר אפשרות:
    - בחר כדי להוסיף קיצור דרך לתפריט הפקדים.
    - בחר כדי לגרור את הווידג'ט למעלה או למטה ולשנות את מיקום הווידג'ט בלולאת הווידג'טים.
    - החלק שמאלה על ווידג'ט ובחר כדי להסיר את הווידג'ט מלולאת הווידג'טים.

## הגדרות הקלטת נתונים

בחר את  < מערכת < הקלטת נתונים.

**ממוצע תנועות לדקה:** קביעה אם ההתקן יכול ערכי אפס בנתוני התנועות לדקה שמתרחשים כשאינך מדווש (**ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח, עמוד 46**).

**כוח ממוצע:** קביעה אם ההתקן יכול ערכי אפס בנתוני הכוח שמתרחשים כשאינך מדווש (**ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח, עמוד 46**).  
**תיעוד שינויים בדופק:** הגדרת ההתקן להקלטת השתנות הדופק במהלך הפעילות.

## ממוצע נתונים עבור תנועות בדקה או כוח

הגדרת ממוצע נתונים שונים מאפס זמינה אם אתה מתאמן עם חיישן אופציונלי של תנועות בדקה או מד כוח. הגדרת ברירת המחדל לא כוללת ערכי אפס שמתרחשים כשאינך מדווש.

ניתן לשנות את ערך ההגדרה (**הגדרות הקלטת נתונים, עמוד 46**).

## שינוי יחידות המידה

ניתן להתאים אישית יחידות מידה של מרחק ומהירות, גובה, טמפרטורה, משקל, תבנית מיקום ותבנית זמן.

1 בחר  < מערכת < יחידות.

2 בחר סוג מידה.

3 בחר יחידת מידה להגדרה.

## הפעלה וכיבוי של צלילי ההתקן

בחר  < מערכת < צלילים.

## שינוי שפת ההתקן

בחר  < מערכת < שפה.

## אזורי זמן

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

## פרטי ההתקן

### טעינת ההתקן

#### הודעה

כדי למנוע קורוזיה, ייבש היטב את יציאת ה-USB, מכסה המגן והאזור מסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב.

ההתקן מופעל על-ידי סוללת ליתיום-יון מובנית שניתן לטעון באמצעות שקע סטנדרטי או יציאת USB במחשב.

**הערה:** ההתקן לא ייטען כשהוא מחוץ לטווח הטמפרטורות המאושר (מפרטים, עמוד 53).

1 משוך את מכסה המגן ① מיציאת ה-USB ②.



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

3 חבר את הקצה הגדול יותר של כבל ה-USB למתאם AC או יציאת USB במחשב.

4 חבר את מתאם ה-AC לשקע רגיל.

כאשר אתה מחבר את ההתקן למקור מתח, ההתקן מופעל.

5 המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.

אחרי טעינת ההתקן, סגור את מכסה המגן.

### אודות הסוללה

#### ⚠ אזהרה

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

## התקנת התושבת הסטנדרטית

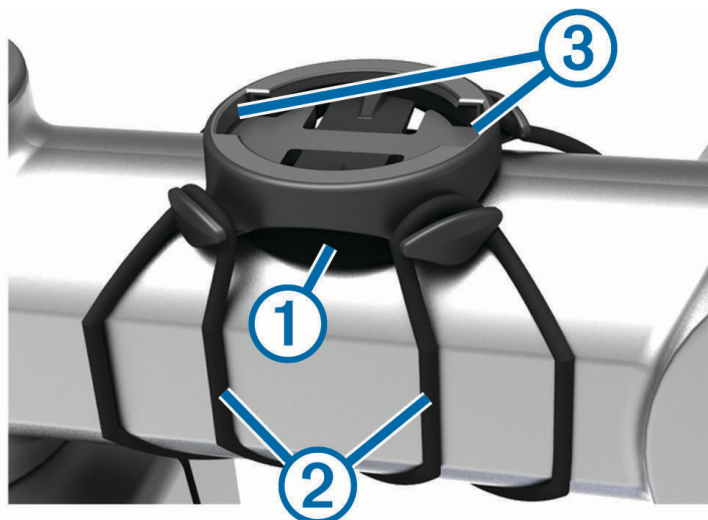
לקבלת קליטת GPS וניראות מסך מיטביות, מקם את תושבת האופניים כך שההתקן יוצב אופקית לקרקע והחלק הקדמי של ההתקן מכוון לעבר השמיים. תוכל להתקין את התושבת לאופניים על מוט הכידון או על ידיות הכידון.

**הערה:** אם אין ברשותך את התושבת הזו, אתה יכול לדלג על משימה זו.

**1** בחר מיקום בטוח להרכבת ההתקן, שבו הוא לא יפריע להפעלה בטוחה של האופניים.

**2** הנח את דיסקית הגומי ① על גב התושבת לאופניים.

שתי דיסקיות הגומי כלולות, וניתן לבחור את הדיסקית המתאימה ביותר לאופניים שלך. לשוניות הגומי מתואמות לגב של התושבת לאופניים כדי לקבע אותה למקומה.



**3** הנח את התושבת לאופניים על מוט הכידון.

**4** חבר היטב את התושבת לאופניים באמצעות שתי הרצועות ②.

**5** התאם את הלשוניות בגב ההתקן להריצים בתושבת לאופניים ③.

**6** לחץ קלות וסובב את התקן בכיוון השעון עד שהוא יינעל למקומו.



## שחרור Edge

**1** סובב את Edge עם כיוון השעון כדי לבטל את נעילת ההתקן.

**2** הרם את Edge מהתושבת.

## חיבור חבל קשירה

ניתן להשתמש בחבל הקשירה האופציונלי כדי לאבטח את התקן Edge לכידון האופניים שלך.

- 1 משוך את מכסה המגן מציאת ה-USB.
- 2 התחל בחלקו האחורי של ההתקן, הכנס את הלולאה של חבל הקשירה ① דרך החריץ של ההתקן.



- 3 השחל את הקצה השני של חבל הקשירה ② דרך הלולאה, ומשוך חזק.
- 4 סגור את המכסה המגן, וודא שהקשירה מיושרת עם החריץ.

## Edge סקירה כללית של תושבת חשמל



|                  |   |
|------------------|---|
| תושבת חזיתית     | ① |
| מכסה מגן         | ② |
| טבעת נעילה       | ③ |
| נורית LED של מצב | ④ |
| התקן חשמל        | ⑤ |
| כבל של התקן חשמל | ⑥ |

### התקנת תושבת החשמל Edge

באפשרותך להשתמש בתושבת החשמל כדי להתקין את מכשיר Edge שלך ולחבר אותו ל-eBike. ההמלצה של Garmin היא לכוונן את התושבת לזווית הצפייה של Edge לפני שתחבר את הכבל ל-eBike.

**הערה:** אם תושבת זו לא ברשותך, אתה יכול לדלג על משימה זו.

1 בחר מיקום בטוח להרכבת התקן Edge, שבו הוא לא יפריע להפעלה בטוחה של eBike.

2 הסר את הבורג ① ממחבר הכידון ② באמצעות מפתח אלן 5.2 מ"מ.



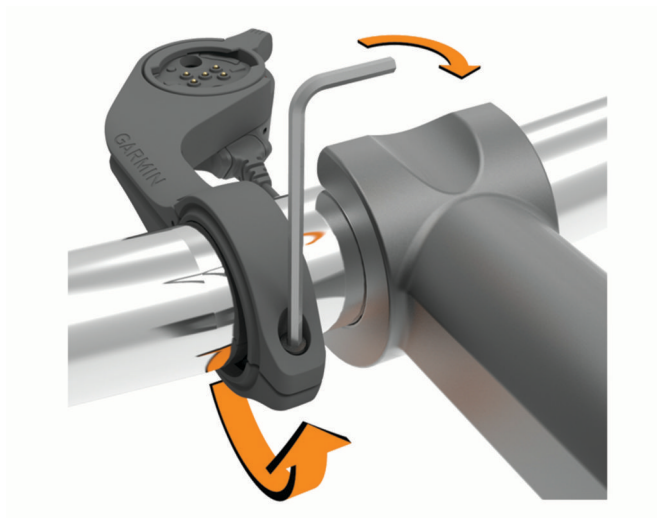
3 הנח רפידת גומי מסביב לכידון:

- אם קוטר הכידון הוא 4.25 מ"מ, השתמש ברפידה העבה.
- אם קוטר הכידון הוא 8.31 מ"מ, השתמש ברפידה הדקה.
- אם קוטר הכידון הוא 35 מ"מ, השתמש ברפידה הדקה.

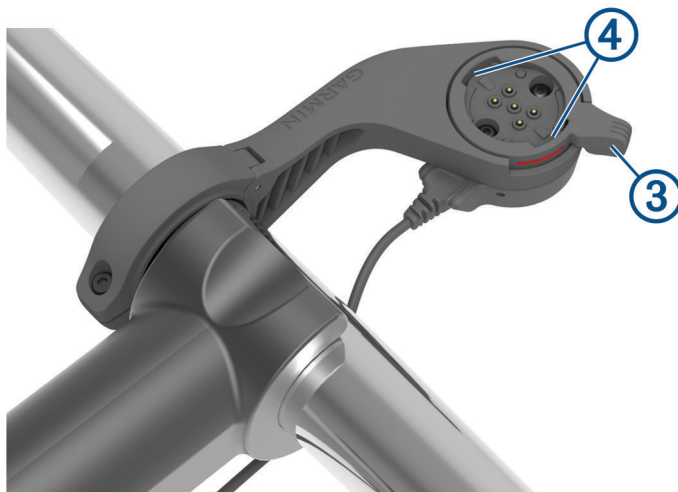
4 הנח את מחבר הכידון מסביב לרפידת הגומי.

**הערה:** יש ליישר את קווי המתאר שעל רפידת הגומי עם החריצים על צדו הפנימי של מחבר הידית.

- 5 החלף את הבורג והשתמש במפתח אלן 5.2 מ"מ כדי להדק את הבורג עד להידוק התושבת.  
**הערה:** יש לבדוק את הידוק הבורג מעת לעת.



- 6 פתח את טבעת הנעילה ③.  
**הערה:** טבעת הנעילה היא במצב הפתוח כאשר הקו האדום נראה על צד התושבת.



- 7 התאם את הלשוניות בגב ההתקן Edge להריצים בתושבת ל-eBike ④.

- 8 לחץ בעדיניות כלפי מטה וסגור את הידיית כדי לנעול את ההתקן Edge בתושבת.
- 9 חבר את כבל התקן החשמל ⑤ אל כבל החשמל התואם ב-eBike (כבלים נדרשים, עמוד 52).



### כבלים נדרשים

על מנת להשלים את ההתקנה, עליך לרכוש אחד מהכבלים התואמים האלה:

- Bosch® כבל אביזר של תושבת חשמל
- Shimano כבל אביזר של תושבת חשמל

**הערה:** Garmin ממליצים שטכנאי אופניים יחתוך את כבל Shimano התואם לאורך הנכון.

| צבע החוט | תפקיד החוט |
|----------|------------|
| אדום     | כוח        |
| צהוב     | כוח        |
| כחול     | הארקה      |
| שחור     | הארקה      |

- כבל אביזר של תושבת חשמל מסוג USB-A

**הערה:** אם אתה מתקשה להתקין ולחוות את התושבת, Garmin ממליצים לבקר בחנות לשירות אופניים לקבלת סיוע.

### Edge נורית LED של מצב תושבת החשמל

| פעילות נורית מצב |                                                                                                                                               |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ירוק קבוע        | תושבת החשמל מחוברת לחשמל, אך לא מחוברת להתקן Edge תואם.                                                                                       |
| הבהוב בירוק      | תושבת החשמל מחוברת להתקן Edge ונמצאת במצב טעינה.                                                                                              |
| הבהוב באדום      | אירעה שגיאה. נתק את תושבת החשמל והסר את התקן Edge. חבר שוב את תושבת החשמל והתקן את התקן Edge. אם ההבהוב באדום ממשיך, פנה למחלקת התמיכה במוצר. |

## מפרטים

|                      |                                                                                                      |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| סוג סוללה            | סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית                                                                        |
| חיי הסוללה           | עד 16 שעות                                                                                           |
| טווח טמפרטורות הפעלה | מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)<br><b>הערה:</b> חיי הסוללה יכולים להצטמצם כשהם פועלים בין 20° ל-0°C. |
| טווח טמפרטורות טעינה | מ-0°C עד 45°C (מ-32° עד 113°F)                                                                       |
| תדר אלווטי           | 2.4 GHz ב-20 dBm מרבי                                                                                |
| דירוג עמידות במים    | IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>                                                                          |

## עדכוני מוצרים

המכשיר שלך בודק אוטומטית אם קיימים עדכונים בעת שיוך לטלפון עם טכנולוגיית Bluetooth. באפשרותך לבדוק אם קיימים עדכונים באופן ידני מהגדרות המערכת (**הגדרות מערכת, עמוד 45**). בטלפון, התקן את היישום Garmin Connect. דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

- עדכוני תוכנה
- עדכוני מפות

**הערה:** עדכוני מפות זמינים דרך Garmin Express.

- מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
- רישום מוצר

## 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, עמוד 15**). סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect. 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, דרוש לך חשבון Garmin Connect, ועליך להוריד את היישום Garmin Express.
- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
  - 2 כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.
  - 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
  - 3 אל תנתק את ההתקן מהמחשב בזמן תהליך העדכון.

## הצגת פרטי התקן

ניתן להציג את פרטי ההתקן, כגון מזהה היחידה, גרסת התוכנה והסכם הרישיון. בחר  < מערכת < אודות < מידע על זכויות יוצרים.

## הצגת מידע בנוגע לתקינה ותאימות

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

- 1 בחר .
- 2 בחר מערכת < מידע תקינה.

<sup>1</sup> ההתקן יעמוד בטבילה מקרית במים בעומק של עד מטר אחד למשך 30 דקות. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## טיפול בהתקן

### הודעה

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך. אין להשתמש בחפצים קשים או חדים לצורך תפעול מסך המגע, שכן הדבר עלול לגרום לנזק. הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים, בקרם הגנה ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי. הדק את מכסה המגן כדי למנוע נזק ליציאת ה-USB. טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

### 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.

## Edge טיפול בהתקן תושבת חשמל

### הודעה

הדק את מכסה המגן כדי למנוע נזק למגעים החשופים.

הקפד לשמור על ניקיון הרכיבים.

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

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

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

החלף רכיבים בחלקים של Garmin בלבד. פנה לספק Garmin או לאתר Garmin.

פנה לרשות המקומית האחראית על השלכת פסולת כדי להשליך את תושבת החשמל בהתאם לחוקים ולתקנות המקומיים.

### ניקוי תושבת החשמל Edge

• נקה בוצ' ולכלוך מאזור מכסה המגן והמגעים הפתוחים.

• כאשר מכסה המגן מותקן, החזק את ההתקן מתחת למים זורמים.

לאחר הניקוי, המתן עד שההתקן יתייבש לגמרי.

### ניקוי יציאת ה-USB

1 כבה את המכשיר ונתק אותו ממקור החשמל.

2 נקה את יציאת ה-USB באמצעות מטלית רכה, נקייה ונטולת סיבים או מקלון צמר גפן.

**הערה:** במידת הצורך אפשר להרטיב קלות את המטלית או את מקלון צמר הגפן באלכוהול איזופרופיל.

3 אפשר למכשיר להתייבש לחלוטין לפני החיבור לחשמל.

## פתרון בעיות

### איפוס מחשב האופניים של Edge

אם מחשב האופניים מפסיק להגיב, ייתכן שעליך לאפס אותו. הנתונים וההגדרות אינם נמחקים.

לחץ לחיצה ארוכה על  במשך 12 שניות.

מחשב האופניים מתאפס ומופעל.

## שחזור הגדרות ברירת המחדל

ניתן לשחזר את הגדרות התצורה ופרופילי הפעילות המהווים ברירת מחדל. פעולה זו לא תסיר את הנתונים ההיסטוריים או את נתוני הפעילות שלך, כמו רכיבות ומסלולים.

בחר את  < מערכת < איפוס המכשיר < אפס להגדרות ברירת המחדל > ✓.

## ניקוי נתוני משתמש והגדרות

ניתן לנקות את כל נתוני המשתמש ולשחזר את ההתקן להגדרות הראשוניות שלו. פעולה זו מסירה את ההיסטוריה ואת הנתונים, כגון רכיבות ומסלולים, ומאפסת את הגדרות ההתקן ואת פרופילי הפעילות. פעולה זו לא תסיר קבצים שהוספת להתקן מהמחשב.

בחר את  < מערכת < איפוס המכשיר < מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות > ✓.

## יציאה ממצב הדגמה

מצב הדגמה מראה תצוגה מקדימה של התכונות במחשב האופניים Edge.

1 לחץ על  שמונה פעמים.

2 בחר ✓.

## הארכת חיי הסוללה

- הפעל את **חיסכון בסוללה** (הפעלת מצב חיסכון בסוללה, עמוד 55).
- הפחת את הבהירות של התאורה האחורית (שימוש בתאורה האחורית, עמוד 45) או קצר את הזמן הקצוב לתאורה האחורית (הגדרות תצוגה, עמוד 45).
- הפעל את התכונה **מצב שינה אוטומטי** (שימוש במצב שינה אוטומטי, עמוד 44).
- השבת את תכונת האלחוט **טלפון** (הגדרות הטלפון, עמוד 44).
- בחר את הגדרת **GPS** (שינוי הגדרת לוויין, עמוד 44).
- הסר חיישנים אלחוטיים שאינך משתמש בהם עוד.

## הפעלת מצב חיסכון בסוללה

מצב חיסכון בסוללה מאפשר לך להתאים את ההגדרות להארכת חיי הסוללה לרכיבות ארוכות יותר.

1 בחר  < חיסכון בסוללה < הפעלה.

2 בחר אפשרות:

- בחר **עמעום תאורה אחורית** כדי להפחית את הבהירות של הפנס האחורי.
  - בחר **הסתרת המפה** כדי להסתיר את מסך המפה.
  - **הערה:** כאשר אפשרות זו מופעלת, הנחיות פנייה עדיין מופיעות.
  - בחר **מערכות לוויינים** כדי לשנות את הגדרת הלוויין.
- חיי הסוללה הנותרים המשווערים יופיעו בחלק העליון של המסך.
- לאחר הרכיבה, מומלץ לטעון את ההתקן ולהשבית את מצב החיסכון בסוללה כדי להשתמש בכל תכונות ההתקן.

## הטלפון אינו מתחבר להתקן

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

- כבה את הטלפון ואת ההתקן שלך והפעל אותם שוב.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.
- עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
- הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect ומהגדרות של Bluetooth בטלפון שלך כדי לבצע שוב את תהליך השיך.
- אם קנית טלפון חדש, הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון שבו אתה מתכוון להפסיק להשתמש.
- קרב את הטלפון למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מההתקן.
- פתח את היישום Garmin Connect בטלפון, ובחר באפשרות •••, ובחר **התקני Garmin** < הוסף התקן כדי להיכנס למצב שיוך.
- החלק כלפי מטה במסך הבית כדי להציג את וידג'ט המצב, ובחר באפשרות **טלפון** < שייך טלפון חכם כדי להיכנס למצב השיך באופן ידני.

## שיפור קליטת לוויין GPS

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

## ההתקן שלי בשפה לא נכונה

- 1  בחר
- 2 גלול למטה לפריט הלפני אחרון ברשימה ובחר אותו.
- 3 גלול למטה לפריט השמיני ברשימה, ובחר בו.
- 4 בחר את השפה הרצויה.

## 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  בחר את **מערכת < מד גובה**.
- 2 בחר אפשרות:
  - כדי לכייל אוטומטית מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיוול אוטומטי**.
  - כדי להזין את הגובה הנוכחי באופן ידני, בחר **כיוול < הזן באופן ידני**.
  - כדי להזין את הגובה הנוכחי על-פי מודל הערכה דיגיטלי (DEM), בחר **כיוול < השתמש ב-DEM**.
  - כדי להזין את הגובה הנוכחי על-פי נקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיוול < השתמש ב-GPS**.

## הגדרת הגובה

אם יש ברשותך נתוני גובה מדויקים עבור המיקום הנוכחי שלך, תוכל באופן ידני לכייל את מד-הגובה בהתקן שלך.

- 1 בחר **ניווט > :** **הגדר גובה**.
- 2 הזן את הגובה ובחר .

## קריאות טמפרטורה

ההתקן עשוי להציג קריאות טמפרטורה גבוהות מטמפרטורת האוויר הנוכחית אם ההתקן חשוף לאור שמש ישיר, מוחזק ביד או נטען באמצעות סוללה חיצונית. כמו כן, יידרש זמן מה להתקן להתאים את עצמו לשינויים משמעותיים בטמפרטורה.

## אטמי O-ring חלופיים

רצועות חלופיות (אטמי O-ring) זמינות לתושבות.

**הערה:** השתמש אך ורק ברצועות חלופיות העשויות מאתילן פרופילן דיאן מונומר (EPDM). עבור לכתובת <http://buy.garmin.com> או פנה למפיץ Garmin שלך.

## קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) או פנה לספק Garmin שלך.

## שדות נתונים

חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+ או Bluetooth כדי שניתן יהיה להציג נתונים. שדות נתונים מסוימים מופיעים ביותר מקטגוריה אחת בהתקן.

**עצה:** באפשרותך גם להתאים אישית את שדות הנתונים דרך הגדרות ההתקן ביישום Garmin Connect.

**% מהדופק המרבי:** אחוז מהדופק המרבי.

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

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

**אזור כוח:** הטווח הנוכחי של תפוקת הכוח (מ-1 עד 7) בהתבסס על ה-FTP שלך או על הגדרות מותאמות אישית.

**בקורות מכשיר האימון:** במהלך אימון, הדמיית הכוח מכוח ההתנגדות המופעל על-ידי התקן אימון במקום סגור.

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

**גרף גובה:** תרשים קו שמציג את הגובה הנוכחי, העלייה הכוללת והירידה הכוללת בפעילות הנוכחית.

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

**דופק בהקפה:** הדופק הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

**דופק ממוצע:** הדופק הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

**הקפות:** מספר ההקפות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.

**זמן הגעה משוער 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.

**זמן הקפה:** משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה הנוכחית.

**זמן הקפה ממוצע:** משך ההקפה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

**זמן ליעד:** הזמן המשוער שנותר עד להגעה אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

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

**זמן לנקודה:** הזמן שנותר עד לנקודה הבאה.

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

**זריחה:** שעת הזריחה על סמך מיקום ה-GPS.

**טווח נסיעות:** המרחק המשוער שאתה יכול לעבור על סמך הגדרות ה-eBike הנוכחיות ועוצמת הסוללה הנוכחית.

**טווח נסיעות חכם:** המרחק הנותר המשוער שבמהלכו ה-eBike יסייע, בהתחשבות בשטח המקומי.

**טיימר:** משך הזמן בשעון העצר עבור הפעילות הנוכחית.

**טמפרטורה:** הטמפרטורה באוויר. חום הגוף שלך משפיע על חיישן הטמפרטורה.

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

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

**ייעוץ לגבי הילוכים:** המלצה להעלות או להוריד הילוכים על סמך המאמץ הנוכחי. ה-eBike צריך להיות במצב הילוכים ידניים.

**ירידה בהקפה:** המרחק האנכי של הירידה בהקפה הנוכחית.

**ירידה כוללת:** סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.

**כוח:** תפוקת הכוח המרבית בוואט.

**כוח ב-3 ש':** תפוקת כוח ממוצעת ב-3 שניות של תנועה.

**כוח בהקפה:** תפוקת הכוח הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

**כוח ממוצע:** תפוקת הכוח הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

**כוח מרבי:** תפוקת הכוח המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

**כיוון תנועה:** הכיוון שאליו אתה פונה.

**מד מרחק:** חישוב המרחק הכולל עבור כל הנסיעות. סכום כולל זה אינו נמחק בעת איפוס נתוני הנסיעה.

**מהירות:** מהירות ההליכה הנוכחית.

**מהירות הקפה:** המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

**מהירות ממוצעת:** המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

**מהירות מקסימלית:** המהירות המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

**מיקום יעד:** המיקום של היעד הסופי.

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

**מצב הפנסים:** מצב התצורה של רשת התאורה.

**מצב סיוע:** מצב סיוע נוכחי של eBike.

**מרחק:** המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.

**מרחק הקפה:** המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.

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

**מרחק לנק' הבאה:** המרחק הנותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

**מרחק לנקודה:** המרחק שנותר עד לנקודה הבאה.

**מרחק מנק' מסלול:** המרחק שנותר עד לנקודה הבאה במסלול.

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

**סוללת eBike:** עוצמת הסוללה הנוכחית של eBike.

**סטטוס הסוללה:** עוצמת הסוללה הנוכחית של אביזר פנס אופניים.

**סטטוס זווית האור:** מצב האור הקדמי.

**עוצמת אור GPS:** עוצמת האור של לוויין ה-GPS.

**עלייה בהקפה:** המרחק האנכי של העלייה בהקפה הנוכחית.

**עלייה כוללת:** סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.

**עלייה לנק' המסלול הבאה:** העלייה שנותרה עד לנקודה הבאה במסלול.

**עלייה שנותרה:** במהלך מסלול, העלייה שנותרה כשאתה משתמש ביעד גובה.

**פנסים מחוברים:** מספר האורות המחוברים.

**קילוג'אול:** העבודה המצטברת שבוצעה (תפוקת כוח) בקילוג'אול.

**קלוריות:** כמות סך כל הקלוריות שנשרפו.

**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), השיפוע 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.

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

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

**תרשים דופק:** תרשים קו שמציג את הדופק הנוכחי, הממוצע והמרבית בפעילות הנוכחית.

**תרשים כוח:** תרשים קו שמציג את תפוקת הכוח הנוכחית, הממוצעת והמרבית בפעילות הנוכחית.

**תרשים מהירות:** תרשים קו שמציג את המהירות שלך בפעילות הנוכחית.

**תרשים תנועות לדקה:** תרשים קו שמציג את ערכי התנועות לדקה בפעילות הנוכחית.

## דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של VO2 מרבי משוער לפי גיל ומין.

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

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

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## 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                |

## גודל גלגל והיקף

ברכיבה על אופניים, חיישן המהירות מזהה באופן אוטומטי את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות.

גודל הצמיג לרכיבה על אופניים מסומן משני צידי הצמיג. ניתן למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוני שזמינים באינטרנט.

