

GARMIN®



DESCENT™ G2

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2025 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων, απαγορεύεται η αντιγραφή ολόκληρου ή τμήματος του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin και οι ονομασίες ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® και Xero® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Descent™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, tempo™, Varia™ και Vector™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google Inc. Η ονομασία iPhone® αποτελεί εμπορικό σήμα της Apple Inc καταχωρημένο στις Η.Π.Α. και άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία The Cooper Institute®, καθώς και τυχόν σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Η ονομασία iOS® είναι σήμα κατατεθέν της Cisco Systems, Inc. και χρησιμοποιείται κατόπιν άδειας από την Apple Inc. Η ονομασία Iridium® είναι σήμα κατατεθέν της Iridium Satellite LLC. Η ονομασία Overwolf™ είναι σήμα κατατεθέν της Overwolf Ltd. Οι ονομασίες Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) και Normalized Power™ (NP) είναι σήματα κατατεθέντα της Peakware, LLC. Η ονομασία Wi-Fi® είναι σήμα κατατεθέν της Wi-Fi Alliance Corporation. Η ονομασία Zwift™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Zwift, Inc. Τα υπόλοιπα εμπορικά σήματα και οι ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

Το προϊόν αυτό φέρει πιστοποίηση ANT+®. Στη διεύθυνση www.thisisant.com/directory θα βρείτε μια λίστα με συμβατά προϊόντα και εφαρμογές.

Αριθ. μοντέλου: A04952

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση 1

Έναρξη χρήσης	1
Παρουσίαση συσκευής	2
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της οθόνης αφής	3

Κατάδυση 4

Προειδοποιήσεις κατάδυσης	4
Λειτουργίες κατάδυσης	5
Χρήση της λειτουργίας κατάδυσης σε πισίνα	5
Ρύθμιση κατάδυσης	6
Σύνθετες ρυθμίσεις λειτουργίας κατάδυσης	7
Ρύθμιση των αερίων εισπνοής	7
Προσαρμοσμένες ειδοποιήσεις κατάδυσης	8
Ρύθμιση μιας προσαρμοσμένης ειδοποίησης κατάδυσης	9
Ορισμός ειδοποιήσεων κατά την ελεύθερη κατάδυση σε πισίνα	10
Ρύθμιση ορίων PO2	10
Ορισμός σημείων ρύθμισης CCR	11
Χρόνος απαγόρευσης πτήσεων	12
Οθόνες δεδομένων κατάδυσης	12
Οθόνες δεδομένων για κατάδυση με ένα αέριο, με μείγμα αερίων και CCR	13
Οθόνες δεδομένων μετρητή	14
Οθόνες δεδομένων ελεύθερης κατάδυσης και ψαρέματος με ελεύθερη κατάδυση	14
Οθόνες δεδομένων ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα	15
Προσαρμογή των οθονών δεδομένων κατάδυσης	15
Έναρξη κατάδυσης	16
Πλοήγηση με την πυξίδα κατάδυσης	17
Χρήση του χρονομέτρου κατάδυσης με μετρητή	17
Χρήση του βασικού χρονομέτρου κατάδυσης	18
Αλλαγή αερίων κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης	18

Εναλλαγή μεταξύ κατάδυσης κλειστού κυκλώματος (CC) ή κατάδυσης ανοικτού κυκλώματος (OC) για μια επέμβαση διάσωσης ...	18
Πραγματοποίηση στάσης ασφαλείας	19
Πραγματοποίηση στάσης αποσυμπίεσης	20
Έναρξη δραστηριότητας ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα	21
Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα	22
Επεξεργασία άσκησης ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα	22
Ρύθμιση ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα	22
Προβολή της γρήγορης ματιάς χρονικού διαστήματος παραμονής στην επιφάνεια	23
Προβολή της γρήγορης ματιάς αρχείου καταγραφής καταδύσεων	24
Ετοιμότητα για κατάδυση	25
Προγραμματισμός κατάδυσης	25
Υπολογισμός του χρόνου ορίου χωρίς αποσυμπίεση	26
Υπολογισμός του αερίου εισπνοής	26
Δημιουργία προγράμματος αποσυμπίεσης	27
Χρήση προγραμμάτων αποσυμπίεσης	27
Κατάδυση σε υψόμετρο	27
Συμβουλές για τη χρήση του ρολογιού σε συνδυασμό με στολή κατάδυσης ...	27
Ειδοποιήσεις κατάδυσης	28
Ορολογία κατάδυσης	31

Δραστηριότητες και εφαρμογές... 31

Λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών	32
Έναρξη δραστηριότητας	33
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων	33
Κατάσταση GPS και εικονίδια κατάστασης	33
Διακοπή δραστηριότητας	35
Αξιολόγηση δραστηριότητας	35

Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους.....	36	Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης.....	46
Παιχνίδι γκολφ.....	36	Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση.....	46
Παίζοντας γκολφ.....	36	Προπόνηση με το αρχείο άσκησης.....	47
Προβολή κινδύνων.....	36	Sindiasmos athlimaton.....	47
Μενού γκολφ.....	37	Προπόνηση τριάθλου.....	47
Μετακίνηση της σημαίας.....	37	Δημιουργία δραστηριότητας Multisport.....	48
Προβολή μετρημένων βολών.....	37	Δραστηριότητες γυμναστηρίου.....	48
Μη αυτόματη μέτρηση βολής.....	38	Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης.....	49
Τήρηση βαθμολογίας.....	38	Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT.....	50
Καταγραφή στατιστικών στοιχείων.....	38	Καταγραφή μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο.....	51
Ρυθμίσεις βαθμολόγησης.....	38	Χειμερινά αθλήματα.....	51
Πληροφορίες σχετικά με τη βαθμολογία Stableford.....	39	Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι.....	51
Λειτουργία μεγάλων αριθμών.....	39	Καταγραφή δραστηριότητας ορειβατικού σκι ή snowboarding.....	52
Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια.....	39	Δεδομένα ισχύος σκι αντοχής.....	52
Έναρξη εξόρμησης.....	40	Θαλάσσια σπορ.....	52
Μη αυτόματη καταγραφή σημείου διαδρομής.....	40	Σέρφινγκ.....	52
Προβολή σημείων διαδρομής.....	40	Προβολή των διαδρομών θαλάσσιων σπορ.....	53
Ψάρεμα.....	40	Άλλες δραστηριότητες και εφαρμογές.....	53
Κυνήγι.....	41	Jumpmaster.....	53
Τρέξιμο.....	41	Τύποι αλμάτων.....	53
Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο.....	41	Εισαγωγή πληροφοριών άλματος.....	54
Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο.....	41	Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για άλματα HAHO και HALO.....	54
Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο.....	42	Επαναφορά πληροφοριών ανέμου.....	54
Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο.....	42	Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για άλμα στατικού ιμάντα.....	54
Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια.....	42	Ρυθμίσεις Σταθεράς.....	55
Προπόνηση PacePro™.....	43	Παιχνίδι.....	55
Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect.....	43	Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn™.....	55
Έναρξη ενός προγράμματος PacePro.....	44	Καταγραφή χειροκίνητης δραστηριότητας παιχνιδιού.....	56
Ποδηλασία.....	45	Προβολή πληροφοριών παλίστροφας.....	56
Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου.....	45		
Κολύμβηση.....	45		
Ορολογία κολύμβησης.....	45		
Τύποι κίνησης.....	46		

Ρύθμιση συναγερμού παλίρροιας	57
Ασκήσεις	57
Έναρξη άσκησης	57
Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect	58
Ακολουούθηση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης	58
Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης	58
Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης	59
Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner®	59
Ρύθμιση στόχου προπόνησης ..	60
Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα	60
Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης	60
Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect...	61
Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών	61
Προσθήκη ή κατάργηση αγαπημένης δραστηριότητας	61
Αλλαγή της σειράς μιας δραστηριότητας στη λίστα εφαρμογών	61
Προσαρμογή των οθονών δεδομένων	62
Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα	62
Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας	62
Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής	63
Ειδοποιήσεις δραστηριότητας	66
Ρύθμιση ειδοποίησης	68
Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβασίας	68
Ρυθμίσεις δορυφόρων	69

Ρολόγια.....69

Ρύθμιση ειδοποίησης	69
Επεξεργασία ειδοποίησης	69
Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης	70

Διαγραφή αντίστροφης μέτρησης	70
Χρήση του χρονομέτρου	71
Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας	71
Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας	72

Ιστορικό.....72

Χρήση ιστορικού	72
Ιστορικό Multisport	72
Διαγραφή ιστορικού	72
Ατομικά ρεκόρ	73
Προβολή των ατομικών ρεκόρ	73
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ	73
Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ	73
Προβολή συνόλων δεδομένων	73
Χρήση του μετρητή	73

Ρυθμίσεις ανακοινώσεων και ειδοποιήσεων.....74

Εμφάνιση.....74

Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού	74
Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού	74
Γρήγορες ματιές	75
Προβολή του βρόχου γρήγορων ματιών	79
Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών	79
Δημιουργία φακέλων γρήγορων ματιών	80
Body Battery	80
Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery	80
Μετρήσεις απόδοσης	81
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2	82
Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο	83
Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία	83
Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας	83
Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών	84

Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης.....	84
Κατάσταση απόδοσης.....	84
Προβολή της κατάστασης απόδοσης.....	85
Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος.....	85
Γαλακτικό κατώφλι.....	85
Κατάσταση προπόνησης.....	86
Επίπεδα κατάστασης προπόνησης.....	86
Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης.....	87
Οξύ φορτίο.....	87
Εστίαση φορτίου προπόνησης.....	88
Λόγος φορτίου.....	88
Πληροφορίες για το Training Effect.....	89
Χρόνος ανάκαμψης.....	90
Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης.....	90
Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο.....	90
Παύση και συνέχιση της κατάστασης προπόνησής σας.....	91
Ετοιμότητα για προπόνηση.....	91
Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ... ..	92
Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect.....	92
Στοιχεία ελέγχου.....	92
Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου.....	95
Χρήση της οθόνης φακού.....	95
Garmin Pay.....	95
Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay.....	95
Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας.....	96
Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay.....	96
Διαχείριση των καρτών Garmin Pay.....	96
Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης σας στο Garmin Pay.....	97
Πρωινή αναφορά.....	97
Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας.....	97

Αισθητήρες και αξεσουάρ..... 97

Καρδ. παλ. καρπ.....	97
Τοποθέτηση του ρολογιού.....	98
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	99
Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό.....	99
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών.....	100
Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών.....	100
Παλμικό οξύμετρο.....	101
Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου.....	102
Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου.....	102
Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου.....	102
Πυξίδα.....	103
Ρύθμιση της κατεύθυνσης πυξίδας.....	103
Ρυθμίσεις πυξίδας.....	103
Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο.....	103
Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά..	104
Αλτίμετρο και βαρόμετρο.....	104
Ρυθμίσεις αλτίμετρου.....	104
Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου.....	104
Ρυθμίσεις βαρόμετρου.....	105
Βαθμονόμηση του βαρόμετρου.....	105
Ρύθμιση συναγερμού καταιγίδας.....	105
Ασύρματοι αισθητήρες.....	106
Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας.....	108
Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση από το αξεσουάρ καρδιακών παλμών.....	109
Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης.....	109
Δυναμική τρεξίματος.....	109
Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος.....	110
Ισχύς τρεξίματος.....	111

Ρυθμίσεις ισχύος τρέξιματος.....	111
Τηλεχειρισμός inReach.....	111
Χρήση του τηλεχειρισμού inReach.....	112
Τηλεχειρισμός VIRB.....	112
Χειρισμός κάμερας VIRB Action	112
Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια δραστηριότητας....	113
Ρυθμίσεις θέσης λείζερ Xero.....	113

Χάρτης..... 113

Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη.....	114
Ρυθμίσεις χάρτη.....	114

Συνδεσιμότητα..... 114

Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου.....	114
Αντιστοίχιση τηλεφώνου.....	114
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth.....	115
Προβολή ειδοποιήσεων.....	115
Λήψη εισερχόμενης κλήσης.....	115
Απάντηση σε μήνυμα κειμένου..	115
Διαχείριση ειδοποιήσεων.....	116
Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth.....	116
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο.....	116
Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή.....	116
Garmin Connect.....	116
Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect.....	117
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.....	117
Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης.....	117
Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας.....	118
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express....	118
Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect.....	118

Συνδρομή Garmin Connect+.....	119
Λειτουργίες Connect IQ.....	119
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ.....	119
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας.....	119
Εφαρμογή Garmin Dive.....	120
Garmin Explore™.....	120
Εφαρμογή Garmin Messenger.....	120
Χρήση της λειτουργίας Messenger.....	121
Εφαρμογή Garmin Golf™.....	121
Garmin Share.....	121
Κοινοποίηση δεδομένων με το Garmin Share.....	122
Λήψη δεδομένων με το Garmin Share.....	122
Ρυθμίσεις του Garmin Share.....	122

Προφίλ χρήστη..... 122

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας.....	123
Ρυθμίσεις φύλου.....	123
Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης.....	123
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών.....	123
Στόχοι φυσικής κατάστασης.....	123
Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών.....	124
Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι.....	124
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών.....	125
Ορισμός ζωνών ισχύος.....	125
Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης.....	125

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας..... 126

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης.....	126
Προσθήκη επαφών.....	126
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος.....	127
Αίτημα βοήθειας.....	127

Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας..... 128

Αυτόματος στόχος.....	128
-----------------------	-----

Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων	128	Επαναφορά κατάστασης λειτουργίας	136
Λεπτά έντασης	128	Ρυθμίσεις συστήματος.....	137
Απόκτηση λεπτών έντασης	129	Ρυθμίσεις ώρας	138
Παρακολούθηση ύπνου	129	Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας	138
Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου	129	Συγχρονισμός ώρας	138
Παραλλαγές αναπνοής	129	Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης	139
Πλοήγηση.....	130	Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου	139
Προβολή και επεξεργασία των αποθηκευμένων τοποθεσιών σας	130	Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης	139
Ορισμός σημείου αναφοράς	130	Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας	140
Πλοήγηση σε προορισμό	130	Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας	140
Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης μιας αποθηκευμένης δραστηριότητας	131	Αλλαγή των μονάδων μέτρησης	140
Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	131	Δημιουργία αντιγράφου ασφαλείας και επαναφορά των ρυθμίσεων	140
Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευσε & Πήγαινε	131	Επαναφορά ρυθμίσεων και δεδομένων από το Garmin Connect.....	141
Διακοπή πλοήγησης	131	Προβολή πληροφοριών συσκευής ...	141
Διαδρομές	132	Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα	141
Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας	132	Στοιχεία συσκευής.....	141
Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect	132	Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED	141
Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη	132	Φόρτιση του ρολογιού	142
Προβολή ή επεξεργασία στοιχείων πορείας	133	Προδιαγραφές	143
Προβολή σημείου	133	Πληροφορίες διάρκειας ζωής μπαταρίας	143
Ρυθμίσεις πλοήγησης	133	Φροντίδα της συσκευής σας	144
Προσαρμογή οθονών δεδομένων πλοήγησης	134	Καθαρισμός του ρολογιού	144
Ρυθμίσεις κατεύθυνσης	134	Αλλαγή των βραχιολιών QuickFit® ..	145
Ρύθμιση δείκτη κατεύθυνσης	134	Αντιμετώπιση προβλημάτων.....	145
Ρύθμιση ειδοποιήσεων πλοήγησης	134	Ενημερώσεις προϊόντος	145
Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας.....	135	Λήψη περισσότερων πληροφοριών ..	145
Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας	135	Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα	146
Αλλαγή της λειτουργίας τροφοδοσίας	135	Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;	146
Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας	136	Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι	146

Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;.....	146
Επανεκκίνηση του ρολογιού σας.....	146
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων.....	147
Κατάδυση.....	147
Επαναφορά του φορτίου ιστού.....	147
Επαναφορά της πίεσης επιφάνειας.....	147
Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.....	148
Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων;.....	148
Λήψη δορυφορικού σήματος.....	148
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS.....	149
Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς.....	149
Η ένδειξη θερμοκρασίας δραστηριότητας δεν είναι ακριβής.	149
Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης.....	149
Παρακολούθηση δραστηριότητας	149
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής.....	149
Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν.....	150
Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.....	150

Παράρτημα..... 151

Πεδία δεδομένων.....	151
Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος.....	168
Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος.....	169
Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας.....	169
Τυπικές τιμές μέγ. VO2.....	170
Αξιολογήσεις FTP.....	171
Βαθμολογίες αντοχής.....	172
Μέγεθος και διάμετρος τροχών.....	173

Παρουσίαση

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Συνιστάται να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας προτού ξεκινήσετε ή τροποποιήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Έναρξη χρήσης

Την πρώτη φορά που θα χρησιμοποιήσετε το ρολόι, θα πρέπει να εκτελέσετε αυτές τις ενέργειες για να το ρυθμίσετε και για να μάθετε τις βασικές λειτουργίες.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να θέσετε σε λειτουργία το ρολόι (*Παρουσίαση συσκευής, σελίδα 2*).
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την αρχική ρύθμιση. Κατά τη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το τηλέφωνο με το ρολόι σας, για να λαμβάνετε ειδοποιήσεις, να συγχρονίζετε τις δραστηριότητές σας και άλλα (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 114*). Αν κάνετε αναβάθμιση από ένα συμβατό ρολόι, μπορείτε να μεταφέρετε τις ρυθμίσεις του ρολογιού σας, τις αποθηκευμένες πορείες και πολλά άλλα όταν αντιστοιχίζετε το νέο σας ρολόι Descent G2 με το τηλέφωνό σας.
- 3 Φορτίστε το ρολόι (*Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 142*).
- 4 Κάντε έλεγχο για ενημερώσεις (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 137*).
Για την καλύτερη δυνατή εμπειρία, θα πρέπει να διατηρείτε το λογισμικό του ρολογιού σας ενημερωμένο. Οι ενημερώσεις λογισμικού παρέχουν αλλαγές και βελτιώσεις στο απόρρητο, στην ασφάλεια και στις λειτουργίες.
- 5 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα (*Έναρξη δραστηριότητας, σελίδα 33*).

Παρουσίαση συσκευής



① LIGHT	• Πατήστε παρατεταμένα για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. • Πατήστε το για να ανάψει η οθόνη. • Πατήστε το γρήγορα δύο φορές για να ανάψετε ή να σβήσετε τον φακό (<i>Χρήση της οθόνης φακού, σελίδα 95</i>). • Πατήστε το παρατεταμένα για δύο δευτερόλεπτα, για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου (<i>Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 92</i>). • Πατήστε το παρατεταμένα για πέντε δευτερόλεπτα, για να ζητήσετε βοήθεια (<i>Αίτημα βοήθειας, σελίδα 127</i>).
② MENU·UP	• Πατήστε για κύλιση στον βρόχο γρήγορων ματιών και των μενού. • Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το παρατεταμένα για να ανοίξετε το κύριο μενού. • Πατήστε το παρατεταμένα για να ανοίξετε ένα μενού περιβάλλοντος, εάν υπάρχει τέτοιο μενού διαθέσιμο στο συγκεκριμένο τμήμα της διεπαφής χρήστη.
③ DOWN	• Πατήστε το για να δείτε διαδοχικά τα στοιχεία του βρόχου γρήγορων ματιών και των μενού (<i>Προβολή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 79</i>). • Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε για διαδοχική μετάβαση στις οθόνες δεδομένων. • Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε την οθόνη αλτίμετρου, βαρόμετρου και πυξίδας (ABC).
④ START·STOP	• Πατήστε το για να ορίσετε μια επιλογή σε ένα μενού. • Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το για να ανοίξετε το μενού εφαρμογών και δραστηριοτήτων (<i>Δραστηριότητες και εφαρμογές, σελίδα 31</i>). • Πατήστε το για να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε μια δραστηριότητα (<i>Έναρξη δραστηριότητας, σελίδα 33</i>).
⑤ BACK	• Πατήστε για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη. • Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε το για να καταγράψετε έναν γύρο, μια περίοδο ανάπαυσης και για να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα μιας σειράς ασκήσεων. • Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε μια λίστα με τις εφαρμογές που χρησιμοποιήσατε πρόσφατα.
⑥ Οθόνη αφής	• Πατήστε για να ορίσετε μια επιλογή σε ένα μενού. • Κρατήστε τα δεδομένα του καντράν ρολογιού, για να ανοίξετε τη γρήγορη ματιά ή λειτουργία. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη σε όλα τα καντράν ρολογιού. • Για να μετακινηθείτε με κύλιση στον βρόχο γρήγορων ματιών και τα μενού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω. • Για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη, σύρετε προς τα δεξιά. • Καλύψτε την οθόνη με την παλάμη σας για να επιστρέψετε στο καντράν ρολογιού και μειώστε τη φωτεινότητα της οθόνης.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της οθόνης αφής

- Κρατήστε πατημένο το **DOWN** και επιλέξτε **START**.
- Κρατήστε πατημένο το **LIGHT** και επιλέξτε .
- Κρατήστε πατημένο το **MENU**, επιλέξτε **Σύστημα > Λειτουργία αφής** και μετά κάντε μια επιλογή.

Κατάδυση

Προειδοποιήσεις κατάδυσης

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

- Οι λειτουργίες κατάδυσης αυτής της συσκευής προορίζονται για χρήση μόνο από πιστοποιημένους δύτες. Αυτή η συσκευή δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως αποκλειστικός υπολογιστής κατάδυσης. Η αδυναμία εισαγωγής στη συσκευή των κατάλληλων πληροφοριών που αφορούν την κατάδυση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό προσωπικό τραυματισμό ή θάνατο.
- Μην υπερβαίνετε τη μέγιστη τιμή βάθους κατάδυσης για τη συσκευή (*Προδιαγραφές, σελίδα 143*).
- Βεβαιωθείτε ότι κατανοείτε πλήρως τη χρήση, τις οθόνες και τους περιορισμούς της συσκευής σας. Αν έχετε απορίες σχετικά με αυτό το εγχειρίδιο ή τη συσκευή, πρέπει πάντα να επιλύετε τυχόν διαφορές ή προβληματισμούς προτού καταδυθείτε με τη συσκευή. Να θυμάστε πάντα ότι είστε υπεύθυνοι για τη δική σας ασφάλεια.
- Υπάρχει πάντα κίνδυνος εμφάνισης της νόσου των δυτών (DCI) για κάθε προφίλ κατάδυσης, ακόμα και αν ακολουθείτε το πρόγραμμα κατάδυσης που παρέχεται στους πίνακες κατάδυσης ή από μια συσκευή κατάδυσης. Καμία διαδικασία, συσκευή κατάδυσης ή πίνακας κατάδυσης δεν μπορεί να εξαλείψει την πιθανότητα εμφάνισης της νόσου των δυτών ή τοξικότητας οξυγόνου. Η φυσική κατάσταση ενός ατόμου μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την ημέρα. Αυτή η συσκευή δεν μπορεί να αντισταθμίσει αυτές τις διακυμάνσεις. Συνιστάται ιδιαιτέρως να παραμένετε εντός των ορίων που παρέχονται από αυτήν τη συσκευή, ώστε να ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος εμφάνισης της νόσου των δυτών. Προτού καταδυθείτε, θα πρέπει να συμβουλευτείτε έναν γιατρό σχετικά με τη φυσική σας κατάσταση.
- Χρησιμοποιείτε πάντα εφεδρικά όργανα, όπως μετρητή βάθους, υποβρύχιο μανόμετρο και χρονόμετρο ή ρολόι. Όταν καταδύστε με αυτήν τη συσκευή, θα πρέπει να έχετε πρόσβαση σε πίνακες αποσυμπίεσης.
- Πραγματοποιήστε ελέγχους ασφαλείας πριν από την κατάδυση, όπως τον έλεγχο της σωστής λειτουργίας και των ρυθμίσεων της συσκευής, τη λειτουργία εμφάνισης, τη στάθμη της μπαταρίας, την πίεση της φιάλης και τους ελέγχους φυσαλίδων για τον έλεγχο των σωλήνων και των συνδέσεων για διαρροές.
- Αυτή η συσκευή δεν μπορεί να χρησιμοποιείται από πολλούς χρήστες ταυτόχρονα για σκοπούς κατάδυσης. Τα προφίλ δύτη αφορούν ειδικά τον χρήστη και η χρήση ενός προφίλ άλλου δύτη μπορεί να συνεπάγεται παραπλανητικές πληροφορίες που θα μπορούσαν να προκαλέσουν τραυματισμό ή θάνατο.
- Για λόγους ασφαλείας, δεν θα πρέπει να καταδύστε ποτέ μόνοι. Καταδυθείτε με κάποιον έμπειρο φίλο σας, ακόμα και αν υπάρχει κάποιος που παρακολουθεί την κατάδυσή σας από την επιφάνεια. Επίσης, θα πρέπει να παραμένετε κοντά σε άλλους για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά την κατάδυση, καθώς το ενδεχόμενο εμφάνισης της νόσου των δυτών (DCI) μπορεί να καθυστερήσει ή να ενεργοποιηθεί από επιφανειακές δραστηριότητες.
- Η ελεύθερη κατάδυση απαιτεί κατάλληλη προπόνηση. Η ελεύθερη κατάδυση στην πισίνα ενέχει πολλούς ίδιους κινδύνους με την ελεύθερη κατάδυση σε ανοιχτή θάλασσα. Μην κάνετε ποτέ κατάδυση μόνοι σας.
- Αυτή η συσκευή δεν προορίζεται για εμπορικές ή επαγγελματικές δραστηριότητες κατάδυσης. Προορίζεται μόνο για σκοπούς ψυχαγωγίας. Οι εμπορικές ή επαγγελματικές δραστηριότητες κατάδυσης μπορούν να εκθέσουν τον χρήστη σε εξαιρετικά μεγάλα βάθη ή συνθήκες που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου των δυτών.
- Μην βουτάτε με φιάλη αερίου, εάν δεν έχετε ελέγξει προσωπικά το περιεχόμενό της και χωρίς να έχετε εισαγάγει την αναλυμένη τιμή στη συσκευή. Η αδυναμία επαλήθευσης του περιεχομένου μιας φιάλης και εισαγωγής των κατάλληλων τιμών αερίου στη συσκευή θα έχει ως αποτέλεσμα λανθασμένες πληροφορίες σχεδιασμού της κατάδυσης και μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.
- Η κατάδυση με περισσότερα από ένα μείγματα αερίων ενέχει πολύ μεγαλύτερο κίνδυνο από την κατάδυση με ένα μόνο μείγμα αερίων. Τα σφάλματα που σχετίζονται με τη χρήση πολλών μειγμάτων αερίων ενδέχεται να οδηγήσουν σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.
- Φροντίστε να αναδύστε πάντα με ασφάλεια. Μια γρήγορη ανάδυση αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου των δυτών.
- Η απενεργοποίηση της λειτουργίας κλειδώματος αποσυμπίεσης μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου των δυτών, το οποίο μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό ή θάνατο. Η απενεργοποίηση αυτής της λειτουργίας γίνεται με προσωπική σας ευθύνη.

- Εάν αγνοήσετε μια απαιτούμενη στάση αποσυμπίεσης, μπορεί να προκληθεί σοβαρός τραυματισμός ή θάνατος. Μην αναδύεστε ποτέ πάνω από το βάθος στάσης αποσυμπίεσης που εμφανίζεται στην οθόνη.
- Πραγματοποιείτε πάντα μια στάση ασφαλείας μεταξύ 3 και 5 m (9,8 και 16,4 ft.) για 3 λεπτά, ακόμα και αν δεν απαιτείται στάση αποσυμπίεσης.
- Για συσκευές που υποστηρίζουν τη λειτουργία ετοιμότητας για κατάδυση, η λειτουργία υπολογίζει τις βαθμολογίες ετοιμότητας για κατάδυση με βάση ένα περιορισμένο σύνολο παραγόντων και δεν μετράει αν είναι ασφαλές ή όχι να καταδυθείτε. Είναι ευθύνη του δύτη να κρίνει την ετοιμότητά του για κατάδυση και να σχεδιάσει και να πραγματοποιήσει μια κατάδυση με ασφάλεια. Σε αντίθετη περίπτωση, μπορεί να προκληθεί ατύχημα που θα οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

Λειτουργίες κατάδυσης

Η συσκευή Descent G2 υποστηρίζει επτά λειτουργίες κατάδυσης. Κάθε λειτουργία κατάδυσης περιλαμβάνει τέσσερις φάσεις: έλεγχος πριν από την κατάδυση, οθόνη επιφάνειας, φάση κατάδυσης και φάση μετά την κατάδυση. Κατά τη διάρκεια του ελέγχου πριν από την κατάδυση, μπορείτε να επιβεβαιώσετε τις ρυθμίσεις κατάδυσης πριν ξεκινήσετε την κατάδυση (*Ρύθμιση κατάδυσης, σελίδα 6*). Η φάση επιφάνειας εμφανίζει τις οθόνες δεδομένων για τη λειτουργία κατάδυσης (*Οθόνες δεδομένων κατάδυσης, σελίδα 12*). Η φάση κατάδυσης εμφανίζει δεδομένα για την κατάδυση που βρίσκεται σε εξέλιξη, ενώ άλλες λειτουργίες του ρολογιού, όπως το GPS, είναι απενεργοποιημένες (*Εναρξη κατάδυσης, σελίδα 16*). Κατά τη διάρκεια της ανασκόπησης μετά την κατάδυση, μπορείτε να δείτε μια σύνοψη της ολοκληρωμένης κατάδυσης (*Προβολή της γρήγορης ματιάς αρχείου καταγραφής καταδύσεων, σελίδα 24*).

Ένα αέριο: Αυτή η λειτουργία σας επιτρέπει να βουτήξετε με ένα μόνο μείγμα αερίων. Μπορείτε να ορίσετε έως και 11 επιπλέον αέρια ως εφεδρικά αέρια.

Μείγμα αερίων: Αυτή η λειτουργία σας επιτρέπει να διαμορφώνετε πολλά μείγματα αερίων και να εναλλάσσετε αέρια κατά τη διάρκεια της κατάδυσής σας. Μπορείτε να ρυθμίσετε την περιεκτικότητα σε οξυγόνο μεταξύ 5–100%. Αυτή η λειτουργία υποστηρίζει ένα αέριο βυθού και έως και 11 επιπλέον αέρια ως αέρια αποσυμπίεσης ή εφεδρικά αέρια.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα εφεδρικά αέρια δεν χρησιμοποιούνται σε υπολογισμούς ορίου χωρίς αποσυμπίεση (NDL) και χρόνου αποσυμπίεσης έως την επιφάνεια (TTS), έως ότου τα ενεργοποιήσετε στη διάρκεια μιας κατάδυσης.

ΑΣΚΚ: Αυτή η λειτουργία για κατάδυση με επανεισπνευστήρες κλειστού κυκλώματος (CCR) σας επιτρέπει να διαμορφώσετε δύο σημεία ρύθμισης μερικής πίεσης οξυγόνου (PO2), αέρια αραίωσης κλειστού κυκλώματος (CC) και αέρια αποσυμπίεσης και εφεδρικά αέρια ανοικτού κυκλώματος (OC).

Μετρητής: Αυτή η λειτουργία σας επιτρέπει να βουτήξετε με βασικές λειτουργίες χρονομέτρου βυθού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μετά την κατάδυση με τη λειτουργία μετρητή, η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη λειτουργία μετρητή ή ελεύθερης κατάδυσης μόνο για 24 ώρες.

Ελ.κατ.: Αυτή η λειτουργία σας επιτρέπει να πραγματοποιήσετε ελεύθερη κατάδυση με δεδομένα κατάδυσης που αφορούν ειδικά την ελεύθερη κατάδυση. Αυτή η λειτουργία έχει υψηλότερο ρυθμό ανανέωσης δεδομένων.

Ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση: Αυτή η λειτουργία είναι παρόμοια με τη λειτουργία Ελ.κατ., αλλά είναι ειδικά διαμορφωμένη για δύτες που ψαρεύουν με ψαροντούφεκο. Αυτή η λειτουργία απενεργοποιεί τα ηχητικά σήματα έναρξης και διακοπής.

Ελεύθερη κατάδυση σε πισίνα: Αυτή η λειτουργία σας επιτρέπει να εκτελείτε μια δυναμική ή στατική ελεύθερη κατάδυση σε πισίνα με δεδομένα κατάδυσης για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα.

Χρήση της λειτουργίας κατάδυσης σε πισίνα

Όταν η συσκευή βρίσκεται σε λειτουργία κατάδυσης σε πισίνα, οι λειτουργίες φορτίου ιστού και κλειδώματος αποσυμπίεσης λειτουργούν κανονικά, αλλά οι καταδύσεις δεν αποθηκεύονται στο αρχείο καταδύσεων.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.

2 Επιλέξτε .

Η λειτουργία κατάδυσης σε πισίνα απενεργοποιείται αυτόματα τα μεσάνυχτα.

Ρύθμιση κατάδυσης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις κατάδυσης με βάση τις ανάγκες σας. Δεν μπορούν να εφαρμοστούν όλες οι ρυθμίσεις σε όλες τις λειτουργίες κατάδυσης. Μπορείτε επίσης να επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις προτού ξεκινήσετε μια κατάδυση.

Κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδυσης**.

Αέρια: Ρυθμίζει τα μείγματα αερίων που χρησιμοποιούνται στις λειτουργίες κατάδυσης με αέριο (*Ρύθμιση των αερίων εισπνοής, σελίδα 7*). Μπορείτε να έχετε έως και δώδεκα αέρια για κάθε λειτουργία κατάδυσης με αέριο.

Συντηρητισμός: Ρυθμίζει το επίπεδο συντηρητισμού για τους υπολογισμούς αποσυμπίεσης. Η υψηλότερη τιμή συντηρητισμού παρέχει πιο σύντομο χρόνο παραμονής στον βυθό και μεγαλύτερο χρόνο ανόδου. Η επιλογή Προσαρμογή ορίζει έναν προσαρμοσμένο συντελεστή κλίσης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι κατανοείτε τους συντελεστές κλίσης προτού καταχωρίσετε ένα προσαρμοσμένο επίπεδο συντηρητισμού.

Αυτόματη κατάδυση: Ορίζει τον τύπο της δραστηριότητας κατάδυσης, που ξεκινάει αυτόματα όταν ξεκινάτε την κάθοδό σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Προσωρινή αδρανοποίηση για να απενεργοποιήσετε προσωρινά αυτή τη λειτουργία.

Τύπος νερού: Ορίζει τον τύπο νερού.

PO2: Ορίζει τα όρια μερικής πίεσης οξυγόνου (PO2), σε bar, για το μέγιστο βάθος λειτουργίας (MOD), την αποσυμπίεση, τις προειδοποιήσεις και τις κρίσιμες ειδοποιήσεις (*Ρύθμιση ορίων PO2, σελίδα 10*).

Ειδοποιήσεις κατάδυσης: Ορίζει προσαρμοσμένες ειδοποιήσεις για μια κατάδυση με αέριο (*Προσαρμοσμένες ειδοποιήσεις κατάδυσης, σελίδα 8*).

Ειδοποιήσεις άπνοιας: Ορίζει προσαρμοσμένες ειδοποιήσεις για μια ελεύθερη κατάδυση (*Προσαρμοσμένες ειδοποιήσεις κατάδυσης, σελίδα 8*).

Ρυθμίσεις οθόνης: Προσαρμόζει τις οθόνες δεδομένων για κάθε λειτουργία κατάδυσης (*Οθόνες δεδομένων κατάδυσης, σελίδα 12*).

Στάση ασφαλείας: Αλλάζει τη διάρκεια των στάσεων ασφαλείας.

Τελευταία διακ. αποσυμπ.: Ορίζει το βάθος της τελικής στάσης αποσυμπίεσης.

Τύπος ελεύθερης κατάδυσης: Ρυθμίζει τον τύπο κατηγορίας για την ελεύθερη κατάδυση.

Καθυστ. τερματ. κατάδυσης: Ρυθμίζει το χρονικό διάστημα μέχρι η συσκευή να τερματίσει και να αποθηκεύσει μια κατάδυση μετά την ανόδου στην επιφάνεια.

Σημεία ρύθμισης ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΚΥΚΛΩΜΑΤΟΣ: Ορίζει υψηλά και χαμηλά σημεία ρύθμισης PO2 για καταδύσεις με επανεισπνευστήρα κλειστού κυκλώματος (CCR) (*Ορισμός σημείων ρύθμισης CCR, σελίδα 11*).

Σύντομ. κατά την κατάδυση: Αντιστοιχίζει σύντομότητες κουμπιών για χρήση κατά τη διάρκεια των καταδύσεων.

Ρυθμίσεις για προχωρ.: Προσαρμόζει σύνθετες ρυθμίσεις για τις λειτουργίες κατάδυσης (*Σύνθετες ρυθμίσεις λειτουργίας κατάδυσης, σελίδα 7*).

Σύνθετες ρυθμίσεις λειτουργίας κατάδυσης

Κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδυσης > Ρυθμίσεις για προχωρ..**

Πατήστε δύο φορές για κύλιση: Σας επιτρέπει να πατήσετε δύο φορές στον υπολογιστή κατάδυσης για να μεταβείτε με κύλιση στις οθόνες δεδομένων κατάδυσης. Αν παρατηρήσετε ακούσια κύλιση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Ευαισθησία για να προσαρμόσετε το επίπεδο απόκρισης.

Επάνω πλήκτρο: Απενεργοποιεί το κουμπί UP κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων κατάδυσης, για να αποτρέψει τα ακούσια πατήματα κουμπιών.

Ρύθ. αθ.. λειτ. σε κατ.: Απενεργοποιεί όλους τους ήχους και τις δονήσεις για ειδοποιήσεις κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων κατάδυσης.

Καρδιακοί παλμοί: Ενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών για καταδύσεις. Η επιλογή Αποθηκευμένα δεδομένα ιμάντα στήθους σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στέρνο, όπως το αξεσουάρ της σειράς HRM-Pro™, το οποίο αποθηκεύει δεδομένα καρδιακών παλμών μαζί με τα δεδομένα της κατάδυσης. Μπορείτε να δείτε τα δεδομένα του αισθητηρίου καρδιακών παλμών στο στέρνο στην εφαρμογή Garmin Dive™, αφού ολοκληρώσετε την κατάδυση.

Πυξίδα: Βαθμονομεί την πυξίδα κατάδυσης και καθορίζει το στοιχείο αναφοράς για τον βορρά (*Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο, σελίδα 103*).

Χρόνος απαγόρευσης πτήσεων: Ρυθμίζει τη λειτουργία χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης για απαγόρευση πτήσεων (*Χρόνος απαγόρευσης πτήσεων, σελίδα 12*).

Δορυφόροι: Επιλέγει τη χρήση του συστήματος δορυφόρων για τον καθορισμό των τοποθεσιών εισόδου και εξόδου για κάθε λειτουργία κατάδυσης (*Ρυθμίσεις δορυφόρων, σελίδα 69*).

Μονάδες: Ρυθμίζει την απόσταση, το βάθος, τη θερμοκρασία και τις μονάδες μέτρησης πίεσης των φιαλών για την κατάδυση.

Κλειδώμα αποσυμπίεσης: Απενεργοποιεί τη λειτουργία κλειδώματος αποσυμπίεσης. Αυτή η λειτουργία αποτρέπει τις καταδύσεις με ένα αέριο, μείγμα αερίων και CCR για 24 ώρες, εάν παραβιάσετε το χαμηλότερο όριο αποσυμπίεσης για περισσότερα από τρία λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία κλειδώματος αποσυμπίεσης έπειτα από παραβίαση του χαμηλότερου ορίου αποσυμπίεσης.

Ρύθμιση των αερίων εισπνοής

Μπορείτε να καταχωρίσετε έως και δώδεκα αέρια για κάθε λειτουργία κατάδυσης με αέριο. Στους υπολογισμούς αποσυμπίεσης συμπεριλαμβάνονται τα αέρια αποσυμπίεσης, αλλά όχι τα εφεδρικά αέρια.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδυσης > Αέρια**.

3 Επιλέξτε μια λειτουργία κατάδυσης.

4 Επιλέξτε το πρώτο αέριο στη λίστα.

Για λειτουργίες κατάδυσης με ένα αέριο ή με μείγμα αερίων, αυτό είναι το αέριο βυθού. Για τη λειτουργία κατάδυσης με επανεισπνευστήρα κλειστού κυκλώματος (CCR), αυτό είναι το αέριο αραιώσης.

5 Επιλέξτε **Οξυγόνο** και καταχωρίστε το ποσοστό οξυγόνου του μείγματος αερίων.

6 Επιλέξτε **Ήλιο** και καταχωρίστε το ποσοστό ηλίου του μείγματος αερίων.

Η συσκευή υπολογίζει το ποσοστό που απομένει ως περιεκτικότητα σε άζωτο.

7 Πατήστε **BACK**.

8 Ορίστε μια επιλογή:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι όλες οι επιλογές διαθέσιμες για όλες τις λειτουργίες κατάδυσης.

- Επιλέξτε **Προσθήκη εφεδρικού** και καταχωρίστε το ποσοστό οξυγόνου και ηλίου για το εφεδρικό αέριο.

- Επιλέξτε **Προσθ. νέου**, καταχωρίστε το ποσοστό οξυγόνου και ηλίου και πατήστε **Λειτουργία** για να ορίσετε την προβλεπόμενη χρήση για το αέριο, όπως αέριο αποσυμπίεσης ή εφεδρικό.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για τη λειτουργία κατάδυσης με μείγμα αερίων, μπορείτε να επιλέξετε **Ορισμός ως αέριο καθόδου** για να ορίσετε ένα αέριο αποσυμπίεσης ως το αέριο που θα χρησιμοποιηθεί για την κατάδυση.

Προσαρμοσμένες ειδοποιήσεις κατάδυσης

Μπορείτε να ορίσετε προσαρμοσμένες ειδοποιήσεις κατάδυσης για να σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για ένα συγκεκριμένο στόχο ή για να αυξήσετε την επίγνωσή σας ως προς το περιβάλλον.

Όνομα ειδοποίησης	Λειτουργία κατάδυσης	Περιγραφή
Βαθιές ανάσες	Ελεύθερη κατάδυση σε πισίνα	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν παρέλθει το επιλεγμένο χρονικό διάστημα με τις βαθιές ανάσες κατά τη διάρκεια της ελεύθερης κατάδυσης.
Βάθος	Ένα αέριο, μείγμα αερίων, CCR, μετρητής, ελεύθερη κατάδυση ή ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν φτάσετε στο επιλεγμένο βάθος.
Κατάδυση	Ελεύθερη κατάδυση σε πισίνα	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν παρέλθει το επιλεγμένο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια μιας δυναμικής ελεύθερης κατάδυσης.
Υψηλή ταχύτητα	Ελεύθερη κατάδυση ή ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν η κατακόρυφη ταχύτητά σας υπερβαίνει την επιλεγμένη ταχύτητα.
Χαμηλή ταχύτητα	Ελεύθερη κατάδυση ή ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν η κατακόρυφη ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από την επιλεγμένη ταχύτητα.
Ουδέτερη πλευστότητα	Ελεύθερη κατάδυση ή ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν φτάσετε στο επιλεγμένο βάθος.
Ανάπαυση	Ελεύθερη κατάδυση σε πισίνα	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν παρέλθει το επιλεγμένο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια ενός γύρου ανάπαυσης.
STA	Ελεύθερη κατάδυση σε πισίνα	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν παρέλθει το επιλεγμένο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια μιας στατικής ελεύθερης κατάδυσης.
Start/Stop	Ελεύθερη κατάδυση ή ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν ξεκινάτε ή σταματάτε μια κατάδυση.
Χρονόμετρο επιφάνειας	Ελεύθερη κατάδυση ή ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν παρέλθει το επιλεγμένο χρονικό διάστημα.
Επιδιωκόμενο βάθος	Ελεύθερη κατάδυση ή ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν φτάσετε στο επιλεγμένο βάθος.
Ώρα	Ένα αέριο, μείγμα αερίων, CCR, μετρητής, ελεύθερη κατάδυση ή ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν παρέλθει το επιλεγμένο χρονικό διάστημα.
Μεταβαλλόμετρο	Ελεύθερη κατάδυση ή ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση	Η ειδοποίηση εμφανίζεται κάθε φορά που φτάνετε στο επιλεγμένο διάστημα βάθους.

Ρύθμιση μιας προσαρμοσμένης ειδοποίησης κατάδυσης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδυσης**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις κατάδυσης**.
 - Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις άπνοιας**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Προσθήκη ειδοποίησης** για να προσθέσετε μια νέα ειδοποίηση.
 - Επιλέξτε το όνομα ειδοποίησης για να επεξεργαστείτε μια υπάρχουσα ειδοποίηση.
- 5 Αν χρειάζεται, ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες για ορισμένες ειδοποιήσεις.

- Επιλέξτε **Βάθος** για να καθορίσετε το βάθος στο οποίο θα ενεργοποιείται η ειδοποίηση.
- Επιλέξτε το **Χρόνος** για να καθορίσετε το χρονικό διάστημα στο οποίο θα ενεργοποιείται η ειδοποίηση.
- Επιλέξτε το **Ταχύτητα** για να καθορίσετε το όριο κατακόρυφης ταχύτητας στο οποίο θα ενεργοποιείται η ειδοποίηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να επιλέξετε αν η ειδοποίηση θα ενεργοποιείται όταν η κατακόρυφη ταχύτητά σας υπερβαίνει ή μειώνεται κάτω από την επιλεγμένη ταχύτητα.

- Επιλέξτε **Διάλειμμα** για να καθορίσετε αν η ειδοποίηση θα πρέπει να ενεργοποιείται μία φορά ή σε ένα επαναλαμβανόμενο διάστημα.
- Επιλέξτε **Κατεύθυνση** για να καθορίσετε αν η ειδοποίηση θα πρέπει να ενεργοποιείται για ανάδυση, κατάδυση ή και για τα δύο.
- Επιλέξτε **Τύποι κατάδυσης** για να καθορίσετε ποιες λειτουργίες κατάδυσης θα πρέπει να επιτρέπουν την ενεργοποίηση της ειδοποίησης.
- Επιλέξτε **Ρυθμίσεις ήχου** για να ρυθμίσετε τον ήχο ή τη δόνηση της ειδοποίησης ή κανένα από τα δύο.
- Επιλέξτε **Αναδυόμενο στοιχείο** για να εμφανίζεται η ειδοποίηση με ένα αναδυόμενο παράθυρο.
- Επιλέξτε **Προεπισκόπηση ειδοποίησης** για να δείτε πώς θα εμφανίζεται και θα ακούγεται η ειδοποίηση κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης.

Ορισμός ειδοποιήσεων κατά την ελεύθερη κατάδυση σε πισίνα

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ελεύθερη κατάδυση σε πισίνα**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη** για να ξεκινήσετε μια μη δομημένη άσκηση.
 - Επιλέξτε μια υπάρχουσα άσκηση και επιλέξτε **Να αρχίσω προπόνηση**.
- 4 Πατήστε **MENU**.
- 5 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.
- 6 Επιλέξτε μια κατηγορία ειδοποίησης.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Προσθήκη ειδοποίησης** για να προσθέσετε μια νέα ειδοποίηση.
 - Επιλέξτε το όνομα ειδοποίησης για να επεξεργαστείτε μια υπάρχουσα ειδοποίηση.
- 8 Ορίστε μια επιλογή:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες για ορισμένες ειδοποιήσεις.

 - Επιλέξτε **Χρόνος** για να καθορίσετε τον συνολικό χρόνο ενός σετ με βαθιές ανάσες.
 - Επιλέξτε **Στα %1** για να ορίσετε τον χρόνο μετά από την έναρξη ενός βήματος μιας άσκησης, κατά τον οποίο θα ενεργοποιείται η ειδοποίηση.
 - Επιλέξτε **Κάθε %1** για να ορίσετε το χρονικό διάστημα στο οποίο θα ενεργοποιείται η ειδοποίηση.
 - Επιλέξτε **Τελευταία %1** για να ορίσετε τον χρόνο πριν από τη λήξη ενός βήματος μιας άσκησης, κατά τον οποίο θα ενεργοποιείται η ειδοποίηση.
 - Επιλέξτε **Αντίστροφη μέτρηση %1** για να ορίσετε τον αριθμό των δευτερολέπτων που απομένουν για την αντίστροφη μέτρηση πριν από τη λήξη ενός βήματος άσκησης.

Ρύθμιση ορίων PO2

Μπορείτε να διαμορφώσετε τα όρια των μηνυμάτων ειδοποίησης για τη μερική πίεση οξυγόνου (PO2), σε bar.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδυσης > PO2**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Μέγ β λειπ/Μ π οξ αποσ** για να ρυθμίσετε το μέγιστο βάθος λειτουργίας (MOD) και το όριο PO2 αποσυμπίεσης για το προγραμματισμένο αέριο βυθού, προτού ξεκινήσετε την ανάδυσή σας και αλλάξετε στο αέριο αποσυμπίεσης με το υψηλότερο ποσοστό οξυγόνου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο υπολογιστής κατάδυσης δεν εκτελεί αυτόματα την αλλαγή αερίων. Πρέπει να επιλέξετε εσείς το αέριο.

 - Επιλέξτε **Προειδοποίηση PO2** για να ορίσετε το όριο για το υψηλότερο επίπεδο συγκέντρωσης οξυγόνου που θέλετε να φτάσετε.
 - Επιλέξτε **Εξαιρετικά χαμηλό PO2** για να ορίσετε το όριο για το μέγιστο επίπεδο συγκέντρωσης οξυγόνου που πρέπει να φτάσετε.
- 4 Πληκτρολογήστε μια τιμή.

Εάν φτάσετε στην οριακή τιμή Εξαιρετικά χαμηλό PO2 κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης, εμφανίζεται στον υπολογιστή κατάδυσης ένα μήνυμα ειδοποίησης (*Ειδοποιήσεις κατάδυσης, σελίδα 28*).

Ορισμός σημείων ρύθμισης CCR

Μπορείτε να διαμορφώσετε το υψηλό και το χαμηλό σημείο ρύθμισης μερικής πίεσης οξυγόνου (PO2) για καταδύσεις με επανεισπνευστήρα κλειστού κυκλώματος (CCR).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδυσης > Σημεία ρύθμισης ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΚΥΚΛΩΜΑΤΟΣ**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να διαμορφώσετε το χαμηλότερο σημείο ρύθμισης PO2, επιλέξτε **Χαμηλό σημείο ρύθμισης**.
 - Για να διαμορφώσετε το υψηλότερο σημείο ρύθμισης PO2, επιλέξτε **Υψηλό σημείο ρύθμισης**.
- 4 Επιλέξτε **Λειτουργία**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αλλάξετε αυτόματα το σημείο ρύθμισης με βάση το τρέχον βάθος, επιλέξτε **Αυτόματα**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για παράδειγμα, αν καταδυθείτε σε βάθος μεγαλύτερο από το υψηλό σημείο ρύθμισης ή αναδυθείτε σε βάθος μικρότερο από το χαμηλό σημείο ρύθμισης, το όριο PO2 αλλάζει στο υψηλό ή το χαμηλό σημείο ρύθμισης, αντίστοιχα. Οι τιμές αυτόματου βάθους σημείου ρύθμισης πρέπει να απέχουν μεταξύ τους τουλάχιστον 6,1 m (20 ft.).
 - Για να αλλάξετε μη αυτόματα τα σημεία ρύθμισης κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης, επιλέξτε **Μη αυτόματα**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν αλλάξετε μη αυτόματα τα σημεία ρύθμισης σε απόσταση 1,8 m (6 ft.) από μια τιμή βάθους αυτόματης αλλαγής, τότε η αυτόματη αλλαγή σημείου ρύθμισης απενεργοποιείται, έως ότου βρεθείτε σε απόσταση μεγαλύτερη από 1,8 m (6 ft.) πάνω ή κάτω από την τιμή βάθους αυτόματης αλλαγής. Αυτό αποτρέπει την ακούσια αλλαγή του σημείου ρύθμισης.
- 6 Επιλέξτε **PO2** και καταχωρίστε μια τιμή.
- 7 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Βάθος** και καταχωρίστε μια τιμή βάθους για την αυτόματη αλλαγή του σημείου ρύθμισης.

Χρόνος απαγόρευσης πτήσεων

Έπειτα από μια κατάδυση, ενδεχομένως να πρέπει να περιμένετε αρκετές ώρες προτού να είναι ασφαλές να ταξιδέψετε με αεροπλάνο. Για τον απομένοντα χρόνο απαγόρευσης πτήσεων, εμφανίζεται ως υπόδειξη το ✂ στο προεπιλεγμένο καντράν ρολογιού μαζί με τον εκτιμώμενο χρόνο απαγόρευσης πτήσεων σε ώρες. Μπορείτε να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες στη γρήγορη ματιά διαστήματος παραμονής στην επιφάνεια ([Προβολή της γρήγορης ματιάς χρονικού διαστήματος παραμονής στην επιφάνεια, σελίδα 23](#)).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσθέσετε την ένδειξη απαγόρευσης πτήσεων σε ένα προσαρμοσμένο καντράν ρολογιού ([Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού, σελίδα 74](#)).

Κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδυσης > Ρυθμίσεις για προχωρ. > Χρόνος απαγόρευσης πτήσεων**.

Λειτουργία Χρόνος απαγόρευσης πτήσεων	Τύπος κατάδυσης	Χρόνος απαγόρευσης πτήσεων
Τυπική ή 24ωρο	Κατάδυση διάρκειας 3 λεπτών ή λιγότερο, ή σε βάθος 5 m (15 ft.) ή λιγότερο.	0 ώρες
Τυπική	Κατάδυση χωρίς αποσυμπίεση που πραγματοποιήθηκε πριν από περισσότερες από 48 ώρες από την προηγούμενη κατάδυση.	12 ώρες
Τυπική	Πολλές καταδύσεις χωρίς αποσυμπίεση εντός 48 ωρών.	18 ώρες
Τυπική	Κατάδυση με ολοκληρωμένη στάση αποσυμπίεσης.	24 ώρες
24ωρο	Κατάδυση χωρίς μετρητή που δεν παραβίασε το πρόγραμμα αποσυμπίεσης.	24 ώρες
Τυπική ή 24ωρο	Κατάδυση με μετρητή ή κατάδυση που παραβίασε το πρόγραμμα αποσυμπίεσης.	48 ώρες

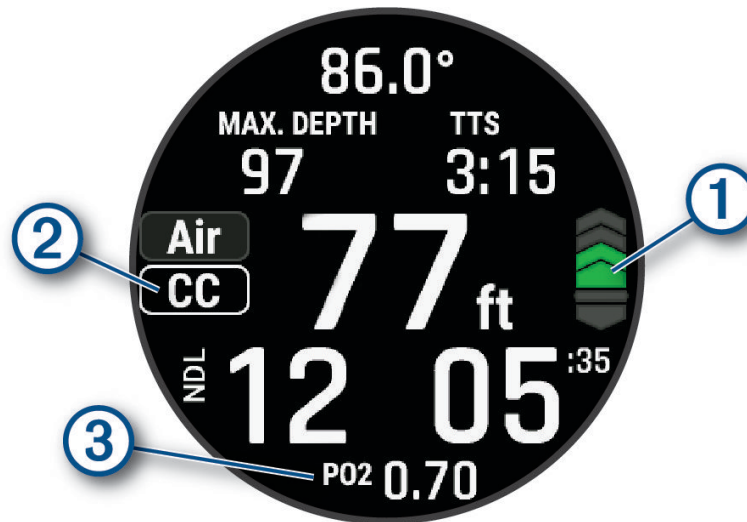
Οθόνες δεδομένων κατάδυσης

Μπορείτε να πατήσετε το **DOWN** ή να πατήσετε δύο φορές τη συσκευή για να μετακινηθείτε με κύλιση στις οθόνες δεδομένων.

Στις ρυθμίσεις δραστηριότητας, μπορείτε να ανακατατάξετε τις προεπιλεγμένες οθόνες δεδομένων, να προσθέσετε ένα χρονόμετρο κατάδυσης και να προσθέσετε προσαρμοσμένες οθόνες δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 62](#)). Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων σε ορισμένες από τις οθόνες δεδομένων.

Οθόνες δεδομένων για κατάδυση με ένα αέριο, με μείγμα αερίων και CCR

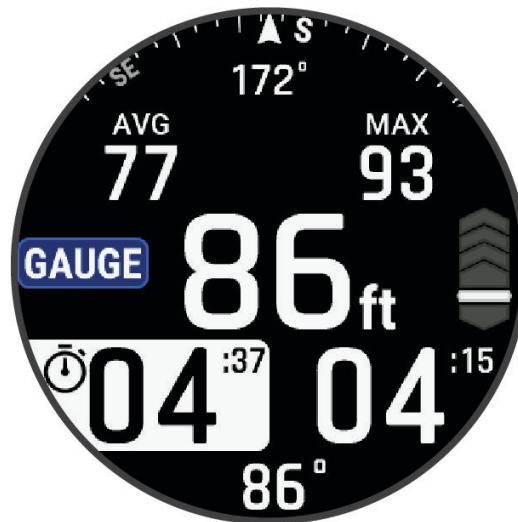
Στην κύρια οθόνη δεδομένων για τις λειτουργίες κατάδυσης με ένα αέριο, με μείγμα αερίων και CCR εμφανίζονται τα κύρια δεδομένα κατάδυσης, συμπεριλαμβανομένου του αερίου εισπνοής, του ρυθμού ανόδου ή καθόδου σας, του μέγιστου βάθους και του χρόνου ανόδου έως την επιφάνεια (TTS). Μπορείτε να πατήσετε το **DOWN** για διαδοχική μετάβαση σε πρόσθετα δεδομένα και για να δείτε την πυξίδα κατάδυσης (*Πλοήγηση με την πυξίδα κατάδυσης, σελίδα 17*).



①	Ο ρυθμός ανόδου σας.  Πράσινο: Καλός. Ο ρυθμός ανόδου είναι μικρότερος από 7,9 m (26 ft.) ανά λεπτό.  Κίτρινο: Μετρίως υψηλός. Ο ρυθμός ανόδου είναι μεταξύ 7,9 και 10,1 m (26 και 33 ft.) ανά λεπτό.  Κόκκινο: Πολύ υψηλός. Ο ρυθμός ανόδου είναι μεγαλύτερος από 10,1 m (33 ft.) ανά λεπτό.
②	Υποδεικνύει αν χρησιμοποιείται κλειστό κύκλωμα (CC) ή ανοιχτό κύκλωμα (OC) σε μια κατάδυση CCR.
③	Η στάθμη μερικής πίεσης του οξυγόνου σας (PO2). ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στη λειτουργία κατάδυσης με ένα αέριο, αυτό το πεδίο δεν εμφανίζεται αν χρησιμοποιείτε αέρα για το αέριο εισπνοής σας.

Οθόνες δεδομένων μετρητή

Στην κύρια οθόνη δεδομένων για τη λειτουργία κατάδυσης με μετρητή εμφανίζονται δεδομένα για την τρέχουσα κατάδυση, τα οποία περιλαμβάνουν το τρέχον, το μέγιστο και το μέσο βάθος και το χρονόμετρο (*Χρήση του χρονόμετρου κατάδυσης με μετρητή, σελίδα 17*). Μπορείτε να πατήσετε το **DOWN** για διαδοχική μετάβαση σε πρόσθετα δεδομένα, όπως η ώρα της ημέρας και οι καρδιακοί παλμοί, καθώς και για να δείτε την πυξίδα κατάδυσης (*Πλοήγηση με την πυξίδα κατάδυσης, σελίδα 17*).



Οθόνες δεδομένων ελεύθερης κατάδυσης και ψαρέματος με ελεύθερη κατάδυση

Η οθόνη που εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της κατάδυσης για τις λειτουργίες ελεύθερης κατάδυσης και ψαρέματος με ελεύθερη κατάδυση παρουσιάζει πληροφορίες για την τρέχουσα κατάδυση, συμπεριλαμβανομένου του χρόνου που έχει παρέλθει, τους τρέχοντες μέγιστους βάθους και του ρυθμού ανόδου ή καθόδου. Κατά τη διάρκεια περιόδων παραμονής στην επιφάνεια, μπορείτε να πατήσετε το **DOWN** για διαδοχική προβολή πρόσθετων δεδομένων, όπως το βάθος και ο χρόνος της τελευταίας κατάδυσης, για να δείτε την οθόνη χάρτη και για να χρησιμοποιήσετε το χρονόμετρο (*Χρήση του βασικού χρονόμετρου κατάδυσης, σελίδα 18*).



Οθόνες δεδομένων ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα

Η οθόνη κατάδυσης για τη λειτουργία ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα εμφανίζει πληροφορίες για την τρέχουσα κατάδυση, συμπεριλαμβανομένων των τρεχόντων καρδιακών παλμών, της απόστασης-στόχου, του σετ προπόνησης, του χρόνου που έχει περάσει, και μια προεπισκόπηση του επόμενου βήματος για τη δραστηριότητα προπόνησης. Κατά τη διάρκεια περιόδων παραμονής στην επιφάνεια, μπορείτε να πατήσετε το **DOWN** για να δείτε πληροφορίες για την τελευταία σας κατάδυση. Μπορείτε να πατήσετε το **START** για να σταματήσετε, να αλλάξετε ή να δείτε σε προεπισκόπηση την τρέχουσα δραστηριότητα προπόνησης ή να αποκτήσετε πρόσβαση στις ρυθμίσεις δραστηριότητας.



Προσαρμογή των οθονών δεδομένων κατάδυσης

Μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των προεπιλεγμένων οθονών δεδομένων, να προσαρμόσετε ορισμένα από τα προεπιλεγμένα πεδία δεδομένων και να προσθέσετε προσαρμοσμένες οθόνες δεδομένων.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδυσης > Ρυθμίσεις οθόνης**.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία κατάδυσης.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για λειτουργίες κατάδυσης με αέριο, επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων**.
 - Για λειτουργίες ελεύθερης κατάδυσης, επιλέξτε **Dive Screen** ή **Surface Screens**.
- 5 Προχωρήστε διαδοχικά σε μια οθόνη και πατήστε το **START**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διάταξη** για να ρυθμίσετε τον αριθμό των πεδίων δεδομένων στην οθόνη δεδομένων.
 - Επιλέξτε **Πεδία δεδομένων** και επιλέξτε ένα πεδίο για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο πεδίο.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για μια λίστα με όλα τα διαθέσιμα πεδία δεδομένων, μεταβείτε στην ενότητα [Πεδία δεδομένων, σελίδα 151](#). Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας.
 - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της οθόνης δεδομένων στο βρόχο.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε την οθόνη δεδομένων από το βρόχο.
- 7 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη** για να προσθέσετε μια οθόνη δεδομένων στο βρόχο.
Μπορείτε να προσθέσετε μια προσαρμοσμένη οθόνη δεδομένων ή να επιλέξετε μία από τις προκαθορισμένες οθόνες δεδομένων.

Έναρξη κατάδυσης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια λειτουργία κατάδυσης (*Λειτουργίες κατάδυσης, σελίδα 5*).
- 3 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε το **UP** για να επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις κατάδυσης, όπως τα αέρια, τον τύπο νερού και τις ειδοποιήσεις (*Ρύθμιση κατάδυσης, σελίδα 6*).
- 4 Περιμένετε με τον καρπό σας έξω από το νερό μέχρι το ρολόι να λάβει σήματα GPS και να γεμίσει η γραμμή κατάστασης (προαιρετικό).
Το ρολόι πρέπει να λαμβάνει σήματα GPS, προκειμένου να αποθηκεύσει τη θέση εισόδου κατάδυσης.
- 5 Πατήστε το **START** μέχρι να εμφανιστεί η κύρια οθόνη δεδομένων κατάδυσης.
- 6 Καταδυθείτε για να ξεκινήσει η κατάδυσή σας.
Το χρονόμετρο δραστηριότητας ξεκινάει αυτόματα όταν φτάσετε σε βάθος 1,2 m (4 ft.).
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν ξεκινήσετε μια κατάδυση χωρίς να επιλέξετε λειτουργία κατάδυσης, το ρολόι χρησιμοποιεί την πιο πρόσφατη λειτουργία και ρυθμίσεις κατάδυσης και η θέση εισόδου κατάδυσης δεν αποθηκεύεται.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε το **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις οθόνες δεδομένων και στην πυξίδα κατάδυσης.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να πατήσετε δύο φορές στο ρολόι για να δείτε διαδοχικά τις οθόνες δεδομένων. Για μια **Ελ.κατ.** ή για το **Ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση**, μπορείτε να βλέπετε διαδοχικά τις οθόνες δεδομένων μόνο κατά τα διαστήματα παραμονής στην επιφάνεια.
 - Πατήστε το **START** για να δείτε το μενού κατάδυσης.
- 8 Όταν είστε έτοιμοι να τερματίσετε την κατάδυση, αναδυθείτε στην επιφάνεια.
- 9 Κρατήστε τον καρπό σας έξω από το νερό, ώστε το ρολόι να λαμβάνει σήματα GPS και να αποθηκεύσει τη θέση εξόδου κατάδυσης (προαιρετικό).
- 10 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για καταδύσεις με **Ένα αέριο, Μείγμα αερίων, ΑΣΚΚ** ή **Μετρητής**, περιμένετε να ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση του χρονομέτρου **ΛΗΞΗ Κ.**
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν αναδυθείτε στο 1 m (3,3 ft.), το χρονόμετρο **ΛΗΞΗ Κ.** ξεκινά την αντίστροφη μέτρηση (*Ρύθμιση κατάδυσης, σελίδα 6*). Μπορείτε να πατήσετε το **START** και να επιλέξετε **Διακ. κατ.** για να αποθηκεύσετε την κατάδυση πριν λήξει η αντίστροφη μέτρηση.
 - Για μια **Ελ.κατ.** ή για το **Ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση**, πατήστε το **BACK** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.
Το ρολόι αποθηκεύει τη δραστηριότητα κατάδυσης.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να δείτε το ιστορικό καταδύσεών σας στη συνοπτική προβολή καταγεγραμμένων δεδομένων καταδύσεων (*Προβολή της γρήγορης ματιάς αρχείου καταγραφής καταδύσεων, σελίδα 24*).

Πλοήγηση με την πυξίδα κατάδυσης

- 1 Στη διάρκεια μιας κατάδυσης με Ένα αέριο, Μείγμα αερίων, ΑΣΚΚ ή Μετρητής, μεταβείτε με κύλιση στην πυξίδα κατάδυσης.



- Η πυξίδα υποδεικνύει την τρέχουσα κατεύθυνση πορείας σας ①.
- 2 Πατήστε το **START** για να ορίσετε την κατεύθυνση πορείας
Η πυξίδα υποδεικνύει αποκλίσεις ② από την καθορισμένη κατεύθυνση πορείας ③.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε την κατεύθυνση από οποιαδήποτε από τις οθόνες δεδομένων κατάδυσης κρατώντας πατημένο το **START** και το **DOWN**.
 - 3 Πατήστε **START** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επαναφέρετε την κατεύθυνση πορείας, επιλέξτε **Επαναφορά κατεύθυνσης**.
 - Για να αλλάξετε την κατεύθυνση πορείας κατά 180 μοίρες, επιλέξτε **Ρύθμιση στην αντίθετη φορά**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η πυξίδα υποδεικνύει την αντίστροφη κατεύθυνση πορείας με μια κόκκινη ένδειξη.
 - Για να ορίσετε μια κατεύθυνση πορείας κατά 90 μοίρες αριστερά ή δεξιά, επιλέξτε **Ρύθμιση 90 μοίρες αριστερά ή Ρύθ. 90 μ. δεξ.**
 - Για να διαγράψετε την κατεύθυνση πορείας, επιλέξτε **Απαλ. κατ.**

Χρήση του χρονομέτρου κατάδυσης με μετρητή

- 1 Ξεκινήστε μια κατάδυση **Μετρητής**.
- 2 Πατήστε το **START** και επιλέξτε **Επ. μ. βάθ.** για να ρυθμίσετε τη μέση τιμή βάθους στο τρέχον βάθος σας.
- 3 Πατήστε το **START** και επιλέξτε **Έν. χρον.**
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να σταματήσετε τη χρήση του χρονομέτρου, πατήστε το **START** και επιλέξτε **Διακ. χρον.**
 - Για να επανεκκινήσετε το χρονόμετρο, πατήστε το **START** και επιλέξτε **Επαν. χρον.**

Χρήση του βασικού χρονομέτρου κατάδυσης

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Προσθέστε την οθόνη δεδομένων **Χρονόμετρο** στη λειτουργία κατάδυσης **Ένα αέριο, Μείγμα αερίων, ΑΣΚΚ ή Μετρητής**.
 - Ενεργοποιήστε την οθόνη δεδομένων επιφάνειας **Χρονόμετρο** για τη λειτουργία κατάδυσης **Ελ.κατ.** ή **Ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση**.
- 2 Κατά τη διάρκεια ενός χρονικού διαστήματος στην επιφάνεια όταν πραγματοποιείται κατάδυση με αέριο ή ελεύθερη κατάδυση, μεταβείτε με κύλιση στην οθόνη χρονομέτρου.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κατά τη διάρκεια ενός χρονικού διαστήματος στην επιφάνεια όπου πραγματοποιείται ελεύθερη κατάδυση, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **START** για να ανοίξετε το χρονόμετρο και να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση, ακόμη και αν η οθόνη δεν είναι ενεργοποιημένη.
- 3 Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση.
- 4 Πατήστε το **STOP** για να σταματήσετε το χρονόμετρο.
- 5 Πατήστε το **BACK** για να μηδενίσετε το χρονόμετρο.

Αλλαγή αερίων κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης

- 1 Ξεκινήστε μια κατάδυση με ένα αέριο, μείγμα αερίων ή επανεισπνευστήρα κλειστού κυκλώματος (CCR).
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε το **START**, επιλέξτε **Αέριο** και ορίστε ένα εφεδρικό αέριο ή ένα αέριο αποσυμπίεσης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να επιλέξετε **Προσθ. νέου** και να προσθέσετε ένα νέο αέριο.
 - Καταδυθείτε μέχρι να φτάσετε στο όριο **Μέγ β λειτ/Μ π οξ αποσ** (*Ρύθμιση ορίων PO2, σελίδα 10*).
Η συσκευή σας ζητάει να αλλάξετε στο αέριο με το υψηλότερο ποσοστό οξυγόνου.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν αλλάζει αυτόματα αέρια. Πρέπει να επιλέξετε εσείς το αέριο.

Εναλλαγή μεταξύ κατάδυσης κλειστού κυκλώματος (CC) ή κατάδυσης ανοικτού κυκλώματος (OC) για μια επέμβαση διάσωσης

Στη διάρκεια μιας κατάδυσης με επανεισπνευστήρα κλειστού κυκλώματος (CCR), μπορείτε να εναλλάσσετε μεταξύ λειτουργιών κατάδυσης κλειστού κυκλώματος (CC) ή ανοικτού κυκλώματος (OC), ενώ εκτελείτε μια επέμβαση διάσωσης.

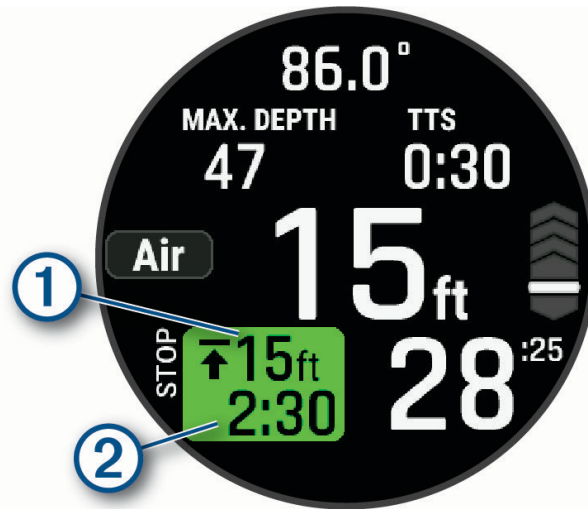
- 1 Ξεκινήστε μια κατάδυση CCR.
- 2 Πατήστε **START**.
- 3 Επιλέξτε **Αλλαγή σε ΑΝΟΙΧΤΟ ΚΥΚΛΩΜΑ**.
Ο γραμμές κατάδυσης στις οθόνες δεδομένων αλλάζουν σε κόκκινο χρώμα και η συσκευή αλλάζει το ενεργό αέριο εισπνοής στο αέριο αποσυμπίεσης ανοικτού κυκλώματός σας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν δεν έχετε ορίσει ένα αέριο αποσυμπίεσης ανοικτού κυκλώματος, η συσκευή μεταβαίνει στο αέριο αραίωσης που χρησιμοποιείτε.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε το **START** και επιλέξτε **Αέριο** για μη αυτόματη αλλαγή σε ένα εφεδρικό αέριο.
- 5 Πατήστε το **START** και επιλέξτε **Αλλαγή σε ΚΛΕΙΣΤΟ ΚΥΚΛΩΜΑ** για επιστροφή στην κατάδυση κλειστού κυκλώματος.

Πραγματοποίηση στάσης ασφαλείας

Θα πρέπει να πραγματοποιείτε μια στάσης ασφαλείας σε κάθε κατάδυση για να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου των δυτών.

- 1 Έπειτα από μια κατάδυση σε βάθος τουλάχιστον 11 m (35 ft.), αναδυθείτε στα 5 m (15 ft.).

Στις οθόνες δεδομένων εμφανίζονται πληροφορίες για τη στάση ασφαλείας.



① Το χαμηλότερο όριο βάθους της στάσης ασφαλείας.

② Το χρονόμετρο της στάσης ασφαλείας.

Όταν βρίσκεστε εντός 1 m (5 ft.) από το χαμηλότερο όριο βάθους, το χρονόμετρο ξεκινάει την αντίστροφη μέτρηση.

- 2 Παραμένετε εντός 2 m (8 ft.) από το χαμηλότερο όριο βάθους της στάσης ασφαλείας μέχρι το χρονόμετρο της στάσης ασφαλείας να φτάσει στο μηδέν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν αναδυθείτε περισσότερα από 3 m (8 ft.) πάνω από το χαμηλότερο όριο βάθους της στάσης ασφαλείας, το χρονόμετρο της στάσης ασφαλείας σταματάει και η συσκευή σας ειδοποιεί ότι πρέπει να καταδυθείτε κάτω από το χαμηλότερο όριο βάθους. Αν καταδυθείτε κάτω από τα 11 m (35 ft.), γίνεται επαναφορά του χρονομέτρου στάσης ασφαλείας.

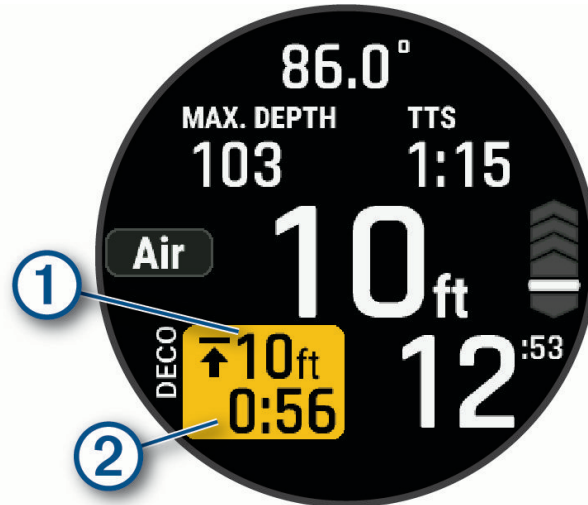
- 3 Συνεχίστε την ανάδυση στην επιφάνεια.

Πραγματοποίηση στάσης αποσυμπίεσης

Θα πρέπει πάντα να πραγματοποιείτε όλες τις απαιτούμενες στάσεις αποσυμπίεσης κατά τη διάρκεια μιας κατάδυση, ώστε να περιορίσετε τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου των δυτών. Αν χάσετε μια στάση αποσυμπίεσης, ο κίνδυνος αυξάνεται σημαντικά.

- 1 Όταν υπερβείτε υπερβεί το όριο χρόνου χωρίς αποσυμπίεση (NDL), ξεκινήστε την ανάδυσή σας.

Στις οθόνες δεδομένων εμφανίζονται πληροφορίες για τη στάση αποσυμπίεσης.



①	Το χαμηλότερο όριο βάθους της στάσης αποσυμπίεσης.
②	Το χρονόμετρο της στάσης αποσυμπίεσης.

- 2 Παραμείνετε εντός 0,6 m (2 ft.) από το χαμηλότερο όριο βάθους της στάσης αποσυμπίεσης μέχρι το χρονόμετρο της στάσης αποσυμπίεσης να φτάσει στο μηδέν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν αναδυθείτε περισσότερα από 0,6 m (2 ft.) πάνω από το χαμηλότερο όριο βάθους της στάσης αποσυμπίεσης, το χρονόμετρο της στάσης αποσυμπίεσης σταματάει και η συσκευή σας ειδοποιεί ότι πρέπει να καταδυθείτε κάτω από το χαμηλότερο όριο βάθους. Η τιμή βάθους και η τιμή χαμηλότερου ορίου βάθους αναβοσβήνουν με κόκκινο χρώμα μέχρι να φτάσετε εντός του περιθωρίου ασφαλείας.

- 3 Συνεχίστε την ανάδυση στην επιφάνεια ή στην επόμενη στάση αποσυμπίεσης.

Έναρξη δραστηριότητας ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η ελεύθερη κατάδυση απαιτεί κατάλληλη προπόνηση. Η ελεύθερη κατάδυση στην πισίνα ενέχει πολλούς ίδιους κινδύνους με την ελεύθερη κατάδυση σε ανοιχτή θάλασσα. Μην κάνετε ποτέ κατάδυση μόνοι σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία αυτόματης κατάδυσης δεν ξεκινάει αυτόματα μια δραστηριότητα ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ελεύθερη κατάδυση σε πισίνα**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη** για να ξεκινήσετε μια μη δομημένη άσκηση.
 - Επιλέξτε μια υπάρχουσα άσκηση και επιλέξτε **Να αρχίσω προπόνηση**.
 - Επιλέξτε **Δημιουργία** για να δημιουργήσετε μια νέα άσκηση (*Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα, σελίδα 22*).
- 4 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε **MENU** για να επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις κατάδυσης, όπως το μέγεθος πισίνας ή το βάθος αυτόματης έναρξης (*Ρύθμιση ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα, σελίδα 22*).
- 5 Πατήστε **START**.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε μια κατηγορία ελεύθερης κατάδυσης.
- 7 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο για τις βαθιές ανάσες.
- 8 Καταδυθείτε για να ξεκινήσει η κατάδυσή σας.

Το χρονόμετρο κατάδυσης ξεκινάει αυτόματα όταν φτάσετε στην τιμή Βάθος εκκίνησης για τη ρύθμιση Αυτόματη έναρξη (*Ρύθμιση ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα, σελίδα 22*).
- 9 Όταν είστε έτοιμοι να τερματίσετε την τρέχουσα κατάδυση, αναδυθείτε στην επιφάνεια.

Το χρονόμετρο κατάδυσης σταματάει και το χρονόμετρο ανάπαυσης ξεκινά αυτόματα όταν φτάνετε στην τιμή Τελικό βάθος για τη ρύθμιση Αυτόματη έναρξη (*Ρύθμιση ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα, σελίδα 22*).
- 10 Αν είναι απαραίτητο, καταχωρίστε την απόσταση κολύμβησης και πατήστε **START**.
- 11 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε το **START** για να δείτε το μενού κατάδυσης.
 - Πατήστε το **DOWN** για να μεταβείτε στο χρονόμετρο στατικής ελεύθερης κατάδυσης, κατά τη διάρκεια μιας άσκησης **Ελεύθερη**.
 - Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου παραμονής στην επιφάνεια, πατήστε το **DOWN** για να δείτε πληροφορίες για την τελευταία σας κατάδυση και για λεπτομέρειες για τις ασκήσεις που απομένουν.
- 12 Για να τερματίσετε τη δραστηριότητα κατάδυσης, πατήστε το **START** και επιλέξτε **Διακοπή προπόνησης > Αποθήκευση**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να δείτε το ιστορικό καταδύσεών σας στη συνοπτική προβολή καταγεγραμμένων δεδομένων καταδύσεων (*Προβολή της γρήγορης ματιάς αρχείου καταγραφής καταδύσεων, σελίδα 24*).

Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ελεύθερη κατάδυση σε πισίνα > Δημιουργία**.
- 3 Καταχωρίστε ένα όνομα για την προσαρμοσμένη άσκηση.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Συνολικός αριθμός σετ** για να επεξεργαστείτε τον αριθμό των σετ.
 - Επιλέξτε **Ελ.κατ.** για να ορίσετε την κατηγορία, τον τύπο και την αλλαγή χρονικού διαστήματος της ελεύθερης κατάδυσης.
 - Επιλέξτε **Ανάπαυση** για να ορίσετε τον τύπο και την αλλαγή χρονικού διαστήματος της ανάπαυσης.
 - Επιλέξτε **Προεπισκόπηση** για να δείτε τις λεπτομέρειες της τρέχουσας προσαρμοσμένης άσκησης.
- 5 Επιλέξτε **Εφαρμογή** για να αποθηκεύσετε την προσαρμοσμένη άσκηση.

Επεξεργασία άσκησης ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ελεύθερη κατάδυση σε πισίνα**.
- 3 Επιλέξτε μια άσκηση από τη λίστα.
- 4 Πατήστε **START**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Επεξεργασία** για να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες της άσκησης ([Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα, σελίδα 22](#)).
 - Επιλέξτε **Αντιγραφή** για να δημιουργήσετε ένα αντίγραφο αυτής της άσκησης κατά τη δημιουργία μιας νέας άσκησης.
 - Επιλέξτε **Μετονομασία** για να μετονομάσετε την άσκηση.
 - Επιλέξτε **Διαγραφή** για να διαγράψετε την άσκηση.

Ρύθμιση ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**, επιλέξτε **Ελεύθερη κατάδυση σε πισίνα**, επιλέξτε μια άσκηση και πατήστε **MENU**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης, πατήστε το **START** και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** για να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτές τις ρυθμίσεις.

Μέγεθος πισίνας: Ορίζει το μήκος της πισίνας για δυναμικές ασκήσεις άπνοιας.

Αυτόματη έναρξη: Ορίζει το βάθος στο οποίο ξεκινάει και σταματάει αυτόματα το χρονόμετρο κατάδυσης για μια κατάδυση.

Βιβλιοθήκη προπονήσεων: Εμφανίζει τη λίστα με τις διαθέσιμες ασκήσεις ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα. Μπορείτε να δημιουργήσετε και να επεξεργαστείτε προσαρμοσμένες ασκήσεις ([Δημιουργία προσαρμοσμένης άσκησης ελεύθερης κατάδυσης σε πισίνα, σελίδα 22](#)).

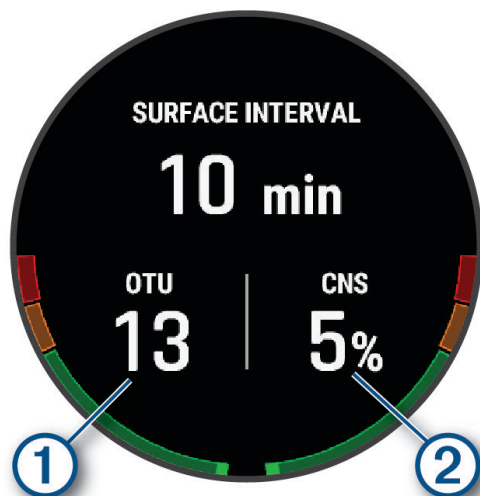
Ειδοποιήσεις: Ορίζει τις ειδοποιήσεις κατά την ελεύθερη κατάδυση σε πισίνα και κατά την ανάπαυση ([Ορισμός ειδοποιήσεων κατά την ελεύθερη κατάδυση σε πισίνα, σελίδα 10](#)).

Καρδιακοί παλμοί: Ενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών για καταδύσεις. Η επιλογή Αποθηκευμένα δεδομένα ιμάντα στήθους σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στήρνο, όπως το αξεσουάρ της σειράς HRM-Pro, το οποίο αποθηκεύει δεδομένα καρδιακών παλμών μαζί με τα δεδομένα της κατάδυσης. Μπορείτε να δείτε τα δεδομένα του αισθητηρίου καρδιακών παλμών στο στήρνο στην εφαρμογή Garmin Dive, αφού ολοκληρώσετε την κατάδυση.

Προβολή της γρήγορης ματιάς χρονικού διαστήματος παραμονής στην επιφάνεια

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **UP** ή το **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά χρονικού διαστήματος παραμονής στην επιφάνεια.
- 2 Πατήστε το **START** για να δείτε τις τρέχουσες μονάδες τοξικότητας οξυγόνου (OTU) και το ποσοστό τοξικότητας για το κεντρικό νευρικό σύστημα (CNS).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι OTU που έχουν συσσωρευτεί στη διάρκεια μιας κατάδυσης λήγουν μετά από 24 ώρες.



①		Πράσινο: 0 έως 249 OTU.
		Κίτρινο: 250 έως 299 OTU.
		Κόκκινο: 300 ή περισσότερες OTU.
②		Πράσινο: Τοξικότητα οξυγόνου CNS 0 έως 79%.
		Κίτρινο: Τοξικότητα οξυγόνου CNS 80 έως 99%.
		Κόκκινο: Τοξικότητα οξυγόνου CNS 100% ή μεγαλύτερη.

- 3 Πατήστε το **DOWN** για να δείτε τις λεπτομέρειες του φορτίου ιστού.
- 4 Πατήστε το **DOWN** για να δείτε τον χρόνο απαγόρευσης πτήσεων που απομένει και την ώρα της ημέρας κατά την οποία λήγει η περίοδος απαγόρευσης πτήσεων.

Προβολή της γρήγορης ματιάς αρχείου καταγραφής καταδύσεων

Η γρήγορη ματιά εμφανίζει συνόψεις των πρόσφατα καταγεγραμμένων καταδύσεών σας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **UP** ή το **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά αρχείου καταγραφής καταδύσεων.
 - 2 Πατήστε το **START** για να δείτε την πιο πρόσφατη κατάδυσή σας.
 - 3 Πατήστε το **DOWN > START** για να δείτε μια διαφορετική κατάδυση (προαιρετικά).
 - 4 Πατήστε **START** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Όλα τα στατιστικά**.
 - Για να δείτε επιπλέον πληροφορίες σχετικά με μία από τις πολλές ελεύθερες καταδύσεις στη δραστηριότητα, πατήστε **Κατάδυς**, και επιλέξτε μια κατάδυση.
 - Για να δείτε τον χρόνο ανάπαυσής σας ανάμεσα στις ελεύθερες καταδύσεις σε πισίνα, επιλέξτε **Ανάπαυση**.
 - Για να αποθηκεύσετε μια θέση εισόδου ή εξόδου κατάδυσης, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
 - Για να δείτε ένα διάγραμμα βάθους για τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Βάθος**.
 - Για να δείτε ένα διάγραμμα θερμοκρασίας για τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Θερμοκρασία**.
 - Για να δείτε ένα διάγραμμα ταχύτητας για κάθε ελεύθερη κατάδυση, επιλέξτε **Ταχύτητα**.
 - Για να δείτε τα αέρια που χρησιμοποιήσατε, επιλέξτε **Εναλλ. αερίων**.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτή η επιλογή εμφανίζεται μόνο εάν τα αέρια άλλαξαν κατά τη διάρκεια της κατάδυσης.
- Για να καταργήσετε τη δραστηριότητα από το ρολόι σας, επιλέξτε **Διαγραφή**.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η διαγραφή μιας δραστηριότητας από τη γρήγορη ματιά αρχείου καταγραφής καταδύσεων δεν επηρεάζει τους υπολογισμούς του φορτίου στους ιστούς.

Ετοιμότητα για κατάδυση

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η λειτουργία ετοιμότητας για κατάδυση υπολογίζει τις βαθμολογίες ετοιμότητας για κατάδυση με βάση ένα περιορισμένο σύνολο παραγόντων και δεν μετράει αν είναι ασφαλές ή όχι να καταδυθείτε. Είναι ευθύνη του δύτη να κρίνει την ετοιμότητά του για κατάδυση και να σχεδιάσει και να πραγματοποιήσει μια κατάδυση με ασφάλεια. Σε αντίθετη περίπτωση, μπορεί να προκληθεί ατύχημα που θα οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

Η ετοιμότητα για κατάδυση είναι μια βαθμολογία και ένα σύντομο μήνυμα που μπορεί να σας βοηθήσει να αποφασίσετε αν είστε έτοιμοι για κατάδυση. Η βαθμολογία υπολογίζεται συνεχώς και ενημερώνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας χρησιμοποιώντας αυτούς τους παράγοντες:

- Βαθμολογία ύπνου (προηγούμενο βράδυ)
- Χρόνος ανάκαμψης
- Body Battery
- Τζετ λαγκ
- Ιστορικό καταδύσεων
- Ιστορικό ύπνου (τελευταία 3 βράδια)
- Κατάσταση προπόνησης

Χρωματική ζώνη	Βαθμολογία	Περιγραφή
 Πράσινο	75 έως 100	Καλή Είστε έτοιμοι για κατάδυση
 Κίτρινο	50 έως 74	Μέτρια Παραμείνετε εστιασμένοι
 Πορτοκαλί	25 έως 49	Χαμηλή Προσέχετε
 Κόκκινο	1 έως 24	Κακό Ξεκουραστείτε πριν από την κατάδυση

Για να δείτε τις τάσεις της ετοιμότητάς σας για κατάδυση με την πάροδο του χρόνου, μεταβείτε στην εφαρμογή Garmin Dive.

Προγραμματισμός κατάδυσης

Μπορείτε να προγραμματίσετε μελλοντικές καταδύσεις χρησιμοποιώντας το ρολόι σας π.χ. για τον υπολογισμό του αερίου εισπνοής ή των χρόνων ορίου χωρίς αποσυμπίεση (NDL). Κατά τον προγραμματισμό μιας κατάδυσης, το ρολόι χρησιμοποιεί το υπολειπόμενο φορτίο ιστού από πρόσφατες καταδύσεις στους υπολογισμούς.

Υπολογισμός του χρόνου ορίου χωρίς αποσυμπίεση

Μπορείτε να υπολογίσετε τον χρόνο ορίου χωρίς αποσυμπίεση (NDL) ή το μέγιστο βάθος για μια μελλοντική κατάδυση. Αυτοί οι υπολογισμοί δεν αποθηκεύονται ούτε εφαρμόζονται στην επόμενη κατάδυσή σας.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πρ. κατ. > Υπολογ. ορίου μη αποσυμπίεσης**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να υπολογίσετε την τιμή NDL με βάση την τρέχουσα επιβάρυνση των ιστών σας, επιλέξτε **Κατάδυση τώρα**.
 - Για να υπολογίσετε την τιμή NDL με βάση την επιβάρυνση των ιστών σας σε κάποια μελλοντική στιγμή, επιλέξτε **Εισ. διασ. σε επφ.** και εισαγάγετε τον χρόνο διαστήματος παραμονής στην επιφάνεια.
- 4 Εισαγάγετε ένα ποσοστό οξυγόνου.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να υπολογίσετε τον χρόνο NDL, επιλέξτε **Εισάγετε βάθος** και εισαγάγετε το προγραμματισμένο βάθος για την κατάδυσή σας.
 - Για να υπολογίσετε το μέγιστο βάθος, επιλέξτε **Εισαγωγή ώρας** και εισαγάγετε τον προγραμματισμένο χρόνο κατάδυσης.

Εμφανίζεται το ρολόι αντίστροφης μέτρησης NDL, το βάθος και το μέγιστο λειτουργικό βάθος (MOD).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν το προγραμματισμένο βάθος υπερβαίνει την τιμή MOD του υπολογιστή κατάδυσης ή του αερίου εισπνοής, εμφανίζεται ένα προειδοποιητικό μήνυμα και η τιμή MOD του αερίου εμφανίζεται με κόκκινο χρώμα.
- 6 Πατήστε **DOWN**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για έξοδο, επιλέξτε **Τέλος**.
 - Για να προσθέσετε χρονικά διαστήματα στην κατάδυσή σας, επιλέξτε **Προσ.επαν.κατάδ.** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Υπολογισμός του αερίου εισπνοής

Μπορείτε να υπολογίσετε την τιμή PO2, το ποσοστό οξυγόνου ή το μέγιστο βάθος για μια κατάδυση προσαρμόζοντας δύο από τις τρεις τιμές. Οι υπολογισμοί επηρεάζονται από τη ρύθμιση τύπου νερού στο μενού Ρύθμιση κατάδυσης (*Ρύθμιση κατάδυσης, σελίδα 6*).

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πρ. κατ. > Υπολογισμός αερίου**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** και ορίστε μια επιλογή για υπολογισμό:
 - Επιλέξτε **PO2**.
 - Επιλέξτε **O2%**.
 - Επιλέξτε **Βάθος**.
- 4 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για επεξεργασία της πρώτης τιμής.
- 5 Πατήστε **START** και, στη συνέχεια, πατήστε **UP** ή **DOWN** για επεξεργασία της δεύτερης τιμής.
Καθώς επεξεργάζεστε τις τιμές, η συσκευή υπολογίζει μια προσαρμοσμένη τιμή για την επισημασμένη επιλογή.
- 6 Εάν χρειάζεται, πατήστε **BACK** για τον υπολογισμό της τιμής για διαφορετική επιλογή.

Δημιουργία προγράμματος αποσυμπίεσης

Μπορείτε να δημιουργήσετε προγράμματα αποσυμπίεσης ανοικτού κυκλώματος και να τα αποθηκεύσετε για μελλοντικές καταδύσεις.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πρ. κατ. > Σχέδια αποσυμπίεσης > Προσθ. νέου**.
- 3 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για το πρόγραμμα αποσυμπίεσης.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να καταχωρίσετε τη μέγιστη μερική πίεση οξυγόνου σε bar, επιλέξτε **P02**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή χρησιμοποιεί την τιμή P02 για εναλλαγή αερίων.
 - Για να καταχωρίσετε το επίπεδο συντηρητισμού για υπολογισμούς αποσυμπίεσης, επιλέξτε **Συντηρητισμός**.
 - Για να καταχωρίσετε τα μείγματα αερίων σας, επιλέξτε **Αέρια**.
 - Για να καταχωρίσετε το βάθος της τελευταίας στάσης αποσυμπίεσης, επιλέξτε **Τελευταία διακ. αποσυμπ.**
 - Για να καταχωρίσετε το μέγιστο βάθος κατάδυσης, επιλέξτε **Χαμηλότερο βάθος**.
 - Για να καταχωρίσετε τον χρόνο στο χαμηλότερο βάθος, επιλέξτε **Χρόνος στον βυθό**.
- 5 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Χρήση προγραμμάτων αποσυμπίεσης

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πρ. κατ. > Σχέδια αποσυμπίεσης**.
- 3 Επιλέξτε ένα πρόγραμμα αποσυμπίεσης.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε το πρόγραμμα αποσυμπίεσης, επιλέξτε **Προβολή**.
 - Για να χρησιμοποιήσετε τις ρυθμίσεις του προγράμματος αποσυμπίεσης για μια λειτουργία κατάδυσης, επιλέξτε **Εφαρμογή**.
 - Για να αλλάξετε τις λεπτομέρειες του προγράμματος αποσυμπίεσης, επιλέξτε **Επεξεργασία**.
 - Για να επεξεργαστείτε το όνομα του προγράμματος αποσυμπίεσης, επιλέξτε **Μετονομασία**.
 - Για να καταργήσετε το πρόγραμμα αποσυμπίεσης, επιλέξτε **Διαγραφή > ✓**.

Κατάδυση σε υψόμετρο

Σε μεγαλύτερα υψόμετρα, η ατμοσφαιρική πίεση είναι χαμηλότερη και το σώμα σας περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα αζώτου σε σύγκριση με εκείνη που θα περιείχε κατά την έναρξη μιας κατάδυσης στο επίπεδο της θάλασσας. Η συσκευή αντισταθμίζει αυτόματα τις υψομετρικές μεταβολές χρησιμοποιώντας τον αισθητήρα βαρομετρικής πίεσης. Η απόλυτη τιμή πίεσης που χρησιμοποιείται από το μοντέλο αποσυμπίεσης δεν επηρεάζεται από το υψόμετρο ή από τη σχετική πίεση που εμφανίζεται στο ρολόι.

Συμβουλές για τη χρήση του ρολογιού σε συνδυασμό με στολή κατάδυσης

- Για να φορέσετε το ρολόι πάνω από μια στολή κατάδυσης μεγάλου πάχους, χρησιμοποιήστε το εξαιρετικά μακρύ βραχιόλι κατάδυσης από σιλικόνη.
- Απενεργοποιήστε τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό, για να αυξήσετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας ([Σύνθετες ρυθμίσεις λειτουργίας κατάδυσης, σελίδα 7](#)).

Ειδοποιήσεις κατάδυσης

Μήνυμα ειδοποίησης	Αιτία	Ενέργεια ρολογιού
Κενό	Ολοκληρώσατε τη στάση αποσυμπίεσης.	Το βάθος και η ώρα της στάσης αποσυμπίεσης αναβοσβήνουν με μπλε χρώμα για πέντε δευτερόλεπτα.
Κενό	Η τιμή μερικής πίεσης οξυγόνου (PO2) είναι πάνω από την καθορισμένη τιμή προειδοποίησης.	Η τιμή PO2 αναβοσβήνει με κίτρινο χρώμα.
Συσσωρεύτηκαν %1 μονάδες τοξικότητας οξυγόνου. Τερματίστε την κατάδυσή σας τώρα.	Οι μονάδες τοξικότητας οξυγόνου είναι πάνω από το όριο ασφαλείας. Κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης, η τιμή "%1" αντικαθίσταται από τον αριθμό συσσωρευμένων μονάδων.	Η ειδοποίηση εμφανίζεται κάθε δύο λεπτά, έως και τρεις φορές.
Συσσωρεύτηκαν 250 μονάδες τοξικότητας οξυγόνου.	Οι μονάδες τοξικότητας οξυγόνου (OTU) έφτασαν τις 250 και πλησιάζετε στο όριο ασφαλείας των 300 μονάδων.	Κενό
Προσέγγιση διακοπής αποσυμπίεσης	Βρίσκεστε εντός ενός χρονικού διαστήματος μίας στάσης (3 m ή 9.8 ft.) του βάθους στάσης αποσυμπίεσης.	Κενό
Προσέγγιση ορίου μη αποσυμπίεσης.	Απομένουν 10 λεπτά χρόνου ορίου χωρίς αποσυμπίεση (NDL).	Η ειδοποίηση εμφανίζεται ξανά όταν απομένουν 5 λεπτά χρόνου NDL.
Πολύ γρήγορη ανάδυση. Επιβραδύνετε την ανάδυσή σας.	Αναδύεστε με ταχύτητα μεγαλύτερη από 9,1 m/min. (30 ft./min.) για περισσότερα από 5 δευτερόλεπτα.	Κενό
Πολύ χαμηλή μπαταρία. Τερματίστε την κατάδυσή σας τώρα.	Η ισχύς μπαταρίας που απομένει είναι κάτω από 10%.	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν η ισχύς μπαταρίας του ρολογιού είναι κάτω από 10% και στην οθόνη προκαταρκτικού ελέγχου κατάδυσης για την επόμενη κατάδυσή σας.
Χαμηλή στάθμη μπαταρίας.	Η ισχύς μπαταρίας που απομένει είναι κάτω από 20%.	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν η ισχύς μπαταρίας του ρολογιού είναι κάτω από 20% και στην οθόνη προκαταρκτικού ελέγχου κατάδυσης για την επόμενη κατάδυσή σας.
Συν. με %1. Εν. οπ. στιγμή.	Επιλέξατε Όχι τώρα όταν σας ζητήθηκε αλλαγή σε αέριο μεγαλύτερης περιεκτικότητας σε οξυγόνο ή αγνοήσατε το μήνυμα.	Το ρολόι επισημαίνει το αέριο ως εφεδρικό και ενημερώνει ανάλογα την καθοδήγηση για την αποσυμπίεση.
Τοξικότητα κεντρικού νευρικού συστήματος στο %1%. Τερματίστε την κατάδυσή σας τώρα.	Η τοξικότητα οξυγόνου του κεντρικού νευρικού σας συστήματος είναι υπερβολικά υψηλή. Κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης, η τιμή "%1" αντικαθίσταται με το τρέχον ποσοστό ΚΝΣ σας.	Η ειδοποίηση εμφανίζεται κάθε δύο λεπτά, έως και τρεις φορές.
Τοξικότητα ΚΝΣ στο 80%.	Η τοξικότητα οξυγόνου του κεντρικού νευρικού σας συστήματος (ΚΝΣ) είναι στο 80% του ορίου ασφαλείας.	Η ειδοποίηση εμφανίζεται κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης και στην οθόνη προκαταρκτικού ελέγχου

Μήνυμα ειδοποίησης	Αιτία	Ενέργεια ρολογιού
		κατάδυσης για την επόμενη κατάδυσή σας.
Η αποσυμπίεση διαγράφηκε	Ολοκληρώσατε όλες τις στάσεις αποσυμπίεσης.	Κενό
Καταδυθείτε σε σημείο χαμηλότερο του ορίου αποσυμπίεσης.	Είστε περισσότερα από 0,6 m (2 ft.) πάνω από το χαμηλότερο όριο αποσυμπίεσης.	Το τρέχον βάθος και το βάθος στάσης αναβοσβήνουν με κόκκινο χρώμα. Αν παραμείνετε πάνω από το χαμηλότερο όριο αποσυμπίεσης για περισσότερα από τρία λεπτά, ενεργοποιείται η λειτουργία κλειδώματος αποσυμπίεσης.
Κατ. για να ολ. μια στ. ασφ.	Είστε περισσότερα από 2 m (8 ft.) πάνω από το χαμηλότερο όριο στάσης αποσυμπίεσης.	Το τρέχον βάθος και το βάθος στάσης αναβοσβήνουν με κίτρινο χρώμα.
Χαμ. PO2 αραιωτ. Δυνητικά επικίν. αποβολή.	Η τιμή PO2 του αερίου αραιώσης είναι υπερβολικά χαμηλή και η πλήρωση του βρόχου εισπνοής του επανεισπνευστήρα με το αέριο αραιώσης μπορεί να είναι επικίνδυνη.	Κενό
Η κατ. θα τερμ. σε %1 δ.	Το ρολόι θα τερματίσει και θα αποθηκεύσει αυτόματα την κατάδυση. Κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης, η τιμή "%1" αντικαθίσταται από τον αριθμό δευτερολέπτων.	Κενό
Μην καταδυθείτε. Αποτυχία ανάγνωσης αισθητήρα βάθους.	Το ρολόι περιέχει μη έγκυρα ή ελλιπή δεδομένα αισθητήρα βάθους πριν ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κατάδυσης.	Μην ξεκινήσετε την κατάδυση. Καλέστε την ομάδα Υποστήριξης προϊόντων Garmin®.
Αποτυχία ανάγνωσης αισθητήρα βάθους. Τερματίστε την κατάδυσή σας τώρα.	Το ρολόι περιέχει μη έγκυρα ή ελλιπή δεδομένα αισθητήρα βάθους αφού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κατάδυσης.	Χρησιμοποιήστε έναν εφεδρικό υπολογιστή κατάδυσης ή πρόγραμμα κατάδυσης και τερματίστε την κατάδυσή σας. Καλέστε την ομάδα Υποστήριξης προϊόντων Garmin.
Υπέρβαση ορίου μη συμπίεσης. Απαιτείται αποσυμπίεση τώρα.	Υπερβήκατε το όριο χρόνου χωρίς αποσυμπίεση.	Το ρολόι αρχίζει να παρέχει καθοδήγηση για τη διακοπή της αποσυμπίεσης.
Δεν θα σημ. επ. ειδ. αλλ. αερίων.	Επιλέξατε Ποτέ όταν σας ζητήθηκε να κάνετε αλλαγή σε αέριο μεγαλύτερης περιεκτικότητας σε οξυγόνο.	Το ρολόι επισημαίνει το αέριο ως εφεδρικό και ενημερώνει ανάλογα την καθοδήγηση για την αποσυμπίεση. Δεν θα σας ζητήσει ξανά να κάνετε αλλαγή στο αέριο.
Το PO2 είναι υψηλό. Αναδυθείτε ή αλλάξτε σε χαμηλότερη συγκέντρωση αερίου O2.	Η τιμή PO2 είναι πάνω από την καθορισμένη κρίσιμη τιμή.	Η τιμή PO2 αναβοσβήνει με κόκκινο χρώμα. Η ειδοποίηση εμφανίζεται κάθε 30 δευτερόλεπτα, έως και τρεις φορές, μέχρι να αναδυθείτε σε ασφαλές επίπεδο ή να αλλάξετε αέρια.

Μήνυμα ειδοποίησης	Αιτία	Ενέργεια ρολογιού
Το PO2 είναι χαμηλό. Καταδυθείτε ή αλλάξτε σε υψηλότερη συγκέντρωση αερίου O2.	Η τιμή PO2 είναι κάτω από 0,18 bar.	Εάν βρίσκεστε εντός των δύο πρώτων λεπτών της κατάδυσής σας, η τιμή PO2 αναβοσβήνει με κίτρινο χρώμα. Διαφορετικά, η τιμή PO2 αναβοσβήνει με κόκκινο χρώμα. Η ειδοποίηση εμφανίζεται κάθε 30 δευτερόλεπτα, έως και τρεις φορές, μέχρι να καταδυθείτε σε ασφαλές επίπεδο ή να αλλάξετε αέρια.
Η στάση ασφαλείας ολοκληρώθηκε	Ολοκληρώσατε τη στάση ασφαλείας.	Κενό
Η στάση ασφαλείας ξεκίνησε	Αναδυθήκατε περισσότερο από 6 m (20 ft.) χωρίς άλλη καθοδήγηση αποσυμπίεσης.	Θα ξεκινήσει το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για την ασφάλεια, εάν έχει γίνει σχετική ρύθμιση.
Είναι ασφαλές να αλλάξετε στο %1. Αλλαγή τώρα;	Σε μια κατάδυση με μείγμα αερίων, ένα αέριο με υψηλότερη περιεκτικότητα σε οξυγόνο είναι πλέον ασφαλές για εισπνοή. Κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης, η τιμή "%1" αντικαθίσταται με το όνομα του αερίου.	Μπορείτε να αλλάξετε αέρια τώρα ή να περιμένετε να αλλάξετε αέρια σε επόμενο στάδιο της κατάδυσης. Εμφανίζεται ένα μήνυμα επιβεβαίωσης της επιλογής σας.
Αλλαγή σε υψ. σ. ρύθμ.	Το ρολόι άλλαξε αυτόματα στο καθορισμένο υψηλό σημείο ρύθμισης CCR.	Κενό
Αλλαγή σε χαμ. σ. ρύθμ.	Το ρολόι άλλαξε αυτόματα στο καθορισμένο χαμηλό σημείο ρύθμισης CCR.	Κενό
Η κατ. σε πισ. δεν απ. στο αρχ. κατ. κατ.	Το ρολόι βρίσκεται σε λειτουργία κατάδυσης σε πισίνα.	Το ρολόι δεν θα αποθηκεύσει την τρέχουσα κατάδυση στο αρχείο καταγραφής καταδύσεων.
Έγινε επανεκκίνηση του ρολογιού. Αξιολογήστε τις συνθήκες κατάδυσης.	Έγινε επανεκκίνηση του ρολογιού κατά τη διάρκεια της κατάδυσης.	Το ρολόι προσομοιώνει την κατάδυση για το χρονικό διάστημα κατά το οποίο έκανε επανεκκίνηση. Καθώς μπορεί να μην έχουν ενεργοποιηθεί άλλες ειδοποιήσεις, αξιολογήστε το τρέχον βάθος και τις συνθήκες κατάδυσής σας.

Ορολογία κατάδυσης

Κεντρικό νευρικό σύστημα (ΚΝΣ): Μια μέτρηση της τοξικότητας οξυγόνου στο κεντρικό νευρικό σύστημα που οφείλεται στην έκθεση σε αυξημένη μερική πίεση οξυγόνου (PO₂) κατά την κατάδυση.

Επανεισπνευστήρας κλειστού κυκλώματος (CCR): Μια λειτουργία κατάδυσης που χρησιμοποιείται για καταδύσεις που εκτελούνται με επανεισπνευστήρα, ο οποίος ανακυκλώνει το εκπνεόμενο αέριο και αφαιρεί το διοξείδιο του άνθρακα.

Μέγιστο λειτουργικό βάθος (MOD): Το μεγαλύτερο βάθος στο οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα αέριο εισπνοής προτού η τιμή μερικής πίεσης οξυγόνου (PO₂) υπερβεί το όριο ασφαλείας.

Όριο χωρίς αποσυμπίεση (NDL): Μια κατάδυση που δεν απαιτεί χρόνο αποσυμπίεσης κατά την ανάδυση στην επιφάνεια.

Μονάδες τοξικότητας οξυγόνου (OTU): Μια μέτρηση της τοξικότητας οξυγόνου στους πνεύμονες που οφείλεται στην έκθεση σε αυξημένη μερική πίεση οξυγόνου (PO₂) κατά την κατάδυση. Μία OTU ισοδυναμεί με την εισπνοή 100% σε 1 ATM για 1 λεπτό.

Μερική πίεση οξυγόνου (PO₂): Η πίεση του οξυγόνου στο αέριο εισπνοής με βάση το βάθος και το ποσοστό οξυγόνου.

Χρονικό διάστημα παραμονής στην επιφάνεια (SI): Ο χρόνος που παρήλθε από την ολοκλήρωση της τελευταίας κατάδυσης.

Χρόνος ανάδυσης στην επιφάνεια (TTS): Η εκτιμώμενη ποσότητα χρόνου που θα χρειαστεί για την ανάδυση στην επιφάνεια, συμπεριλαμβανομένων των στάσεων αποσυμπίεσης.

Δραστηριότητες και εφαρμογές

Το ρολόι σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για δραστηριότητες σε εσωτερικούς χώρους, σε εξωτερικούς χώρους, για αθλητικές δραστηριότητες και για δραστηριότητες βελτίωσης της φυσικής κατάστασης ([Λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών, σελίδα 32](#)). Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει και καταγράφει δεδομένα αισθητήρων. Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες ή νέες δραστηριότητες με βάση προεπιλεγμένες δραστηριότητες ([Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας, σελίδα 62](#)). Όταν ολοκληρώσετε τις δραστηριότητές σας, μπορείτε να τις αποθηκεύσετε και να τις μοιραστείτε με την κοινότητα Garmin Connect™.

Μπορείτε επίσης να προσθέσετε δραστηριότητες και εφαρμογές Connect IQ™ στο ρολόι σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Connect IQ ([Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 119](#)).

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας και των μετρήσεων φυσικής κατάστασης, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το START και κατόπιν πατήστε το DOWN για να δείτε διαδοχικά τα στοιχεία της λίστας δραστηριοτήτων και εφαρμογών. Η λίστα με τις αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζεται στην κορυφή της λίστας ([Προσθήκη ή κατάργηση αγαπημένης δραστηριότητας](#), σελίδα 61).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες δραστηριότητες εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες.

Κατηγορία	Δραστηριότητες
Κατάδυση	Ελ.κατ., Ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση, ΑΣΚΚ, Μετρητής, Μείγμα αερίων, Ελεύθερη κατάδυση σε πισίνα, Ένα αέριο
Εξωτερικός χώρος	Αγώνας Περιπέτειας, Ιππασία, Bouldering, Γκολφ με δίσκο, Εξόρμηση, Ψάρεμα, Γκολφ, Πεζοπορία, Ιππασία, Κυνήγι, Πατινάζ, Ορειβασία, Περπάτημα
Τρέξιμο	Κλειστ. Στίβ., Αν. εμποδίων, Τρέξιμο, Τρέξιμο στίβου, Ορεινό τρέξιμο, Διάδρομος, Εικονικό τρξ., Πε. σε εσ. χώρο,
Ποδηλασία	Ποδήλατο, Μετακ. ποδ., Ποδ.εσ.χώρου, Περ., ποδήλ., BMX, Cyclocross, Gravel Bike, eBike, eMTB, MTB, Ποδήλατο δρόμου
Κολύμβηση	Ανοιχτή θάλ., Πισίνα, Κολ.-Τρέξ., Τρίαθλο
Γυμναστήρια	Μποξ, Αερόβια, Αναρ. εσ. χ., Ελλειπ. όργ., Ανάβ. ορόφ., HIIT, Σχοινάκι, Μεικτές πολεμικές τέχνες, Πιλάτες, Κωπηλ.εσ.χ., Stair Stepper, Ενδυνάμωση, Γιόγκα
Χειμερινά αθλήματα	Ορειβατικό σκι, Ορειβατικό Snowboard, Παγοδρόμιο, Σκι, Snowboard, Παγοπέδιλα, Σκι XC Classic, Σκι XC Skate
Θαλάσσια σπορ	Σκάφος, Καγιάκ, Kiteboard, Κωπηλασία, Αναπνευστήρας, SUP, Σερφ, Tube, Wakeboard, Θαλάσσιο σκι, Ράφτινγκ, Windsurf
Ομαδικά αθλήματα	Αμερικανικό ποδόσφαιρο, Μπέιζμπολ, Μπάσκετ, Κρίκετ, Χόκεϊ επί χόρτου, Χόκεϊ επί πάγου, Λακρός, Ράγκμπι, Ποδόσφαιρο, Σόφτμπολ, Ultimate, Βόλεϊ
Αθλήματα με ρακέτα	Μπάντμιντον, Padel, Pickleball, Τένις πλατφόρμας, Ράκετμπολ, Σκουός, Πινγκ πονγκ, Τένις
Μηχανοκίνητος αθλητισμός	Τετρ.οχ.παντ.εδ., Motocross, Μοτοσυκλέτα, Overland, Snowmobile
Άλλο	Ασκήσεις αναπνοής, Gaming, Garmin Share, Jumpmaster, Πλοήγηση, Τακτική, Παρακολούθηση
Εφαρμογές	ΑΒΠ, Αναμετάδοση ΚΠ, Ημερολόγιο, Ρολόγια, Ιστορικό, Messenger, Φάση σελήνης, Στοιχ. ελέγχ. μουσ., Health Snapshot™, Ειδοποιήσεις, Πρ. κατ., Προβ.σημ., Παλμικό οξύμετρο, Σημείο αναφοράς, Ρυθμίσεις, ΑΝΑΤΟΛ. ΚΑΙ ΔΥΣΗ, Παλίρροιες, Πορτοφόλι, Καιρός, Ασκήσεις

Έναρξη δραστηριότητας

Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το GPS ενεργοποιείται αυτόματα (αν χρειάζεται).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τα αγαπημένα σας.
 - Επιλέξτε το  και ορίστε μια δραστηριότητα από την εκτεταμένη λίστα δραστηριοτήτων.
- 3 Αν η δραστηριότητα απαιτεί σήματα GPS, μεταβείτε σε εξωτερικό χώρο με ανεμπόδιστο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό και περιμένετε μέχρι να είναι έτοιμο το ρολόι.

Το ρολόι είναι έτοιμο αφού καθορίσει τους καρδιακούς παλμούς σας, λάβει σήματα GPS (αν απαιτούνται) και συνδεθεί με τους ασύρματους αισθητήρες σας (αν απαιτούνται).
- 4 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων

- Φορτίστε το ρολόι προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ([Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 142](#)).
- Πατήστε **BACK** για να καταγράψετε γύρους, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή στάση ή να μεταβείτε στο επόμενο βήμα άσκησης.
- Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.
- Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να προβάλετε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.
- Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Κατ. λειτουργίας** για να χρησιμοποιήσετε μια λειτουργία ισχύος για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας ([Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας, σελίδα 136](#)).

Κατάσταση GPS και εικονίδια κατάστασης

Για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, η γραμμή κατάστασης γίνεται πράσινη όταν το GPS είναι έτοιμο. Ένα εικονίδιο που αναβοσβήνει σημαίνει ότι το ρολόι πραγματοποιεί αναζήτηση για σήμα. Ένα σταθερό εικονίδιο σημαίνει ότι εντοπίστηκε το σήμα ή ο αισθητήρας είναι συνδεδεμένος.

GPS	Κατάσταση GPS
	Κατάσταση μπαταρίας
	Κατάσταση σύνδεσης τηλεφώνου
	Κατάσταση LiveTrack
	Κατάσταση καρδιακών παλμών
	Κατάσταση Running Dynamics Pod
	Κατάσταση αισθητήρων ταχύτητας και συχνότητας
	Κατάσταση φώτων ποδηλάτου
	Κατάσταση ραντάρ ποδηλάτου
	Κατάσταση λειτουργίας επέκτασης οθόνης
	Κατάσταση έξυπνου προπονητηρίου
	Κατάσταση μετρητή ισχύος
	Κατάσταση αισθητήρα tempe™
	Κατάσταση κάμερας VIRB®

Διακοπή δραστηριότητας

1 Πατήστε το **STOP**.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **Συνέχιση**.
- Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα και να προβάλετε τις λεπτομέρειες, επιλέξτε **Αποθήκευση**, πατήστε **START** και ορίστε μια επιλογή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αφού αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα, μπορείτε να εισαγάγετε δεδομένα αυτοαξιολόγησης (*Αξιολόγηση δραστηριότητας, σελίδα 35*).

- Για να αναστείλετε τη δραστηριότητά σας και να τη συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε **Συνέχιση αργότ..**
- Για να επισημάνετε έναν γύρο, επιλέξτε **Γύρος**.

Μπορείτε να επιλέξετε το  για να απορρίψετε έναν γύρο σε συγκεκριμένες δραστηριότητες (*Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων,; σελίδα 148*).

- Για να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή > TracBack**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- Για να επιστρέψετε στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας από την πιο άμεση διαδρομή, επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή > Ευθεία γραμμή**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- Για να μετρήσετε τη διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών στο τέλος της δραστηριότητας και των καρδιακών παλμών μετά από δύο λεπτά, επιλέξτε **ΚΠ ανάκαμψης** και περιμένετε έως ότου το χρονόμετρο ξεκινήσει την αντίστροφη μέτρηση.
- Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Απόρριψη**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αφού σταματήσετε τη δραστηριότητα, το ρολόι την αποθηκεύει αυτόματα μετά από 30 λεπτά.

Αξιολόγηση δραστηριότητας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση αυτοαξιολόγησης για ορισμένες δραστηριότητες (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 63*).

1 Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε **Αποθήκευση** (*Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 35*).

2 Επιλέξτε έναν αριθμό που αντιστοιχεί στην εκτίμηση προσπάθειας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να επιλέξετε  για να παραλείψετε την αυτοαξιολόγηση.

3 Επιλέξτε πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Μπορείτε να δείτε αξιολογήσεις στην εφαρμογή Garmin Connect.

Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

Παιχνίδι γκολφ

Παίζοντας γκολφ

Πριν παίξετε σε ένα γήπεδο για πρώτη φορά, πρέπει να κάνετε λήψη του από την εφαρμογή Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [σελίδα 116](#)). Τα γήπεδα που έχετε λάβει από την εφαρμογή Garmin Connect ενημερώνονται αυτόματα.

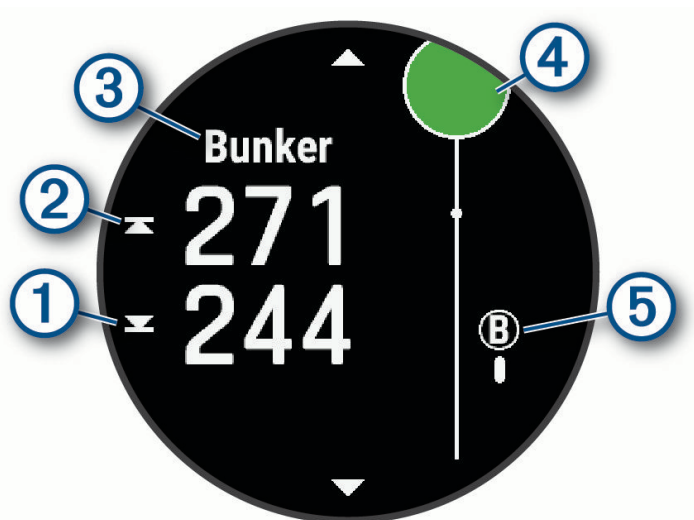
Για να παίξετε γκολφ, θα πρέπει να φορτίσετε τη συσκευή ([Φόρτιση του ρολογιού](#), [σελίδα 142](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Γκολφ**.
- 3 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 4 Επιλέξτε ένα γήπεδο από τη λίστα διαθέσιμων γηπέδων.
- 5 Για να κρατάτε βαθμολογία, επιλέξτε **✓**.
- 6 Επιλέξτε tee box.
- 7 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις τρύπες.
Η συσκευή πραγματοποιεί αυτόματα μετάβαση όταν μετακινείστε στην επόμενη τρύπα.
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τον γύρο, πατήστε το **START** και επιλέξτε **Τέλος γύρου**.

Προβολή κινδύνων

Μπορείτε να προβάλετε αποστάσεις μέχρι κινδύνους κατά μήκος του fairway για τρύπες par 4 και par 5. Οι κίνδυνοι που επηρεάζουν την επιλογή βολής εμφανίζονται ανεξάρτητα ή σε ομάδες, για να σας βοηθήσουν να καθορίσετε την απόσταση μέχρι το layup ή το carry.

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το **START**.
- 2 Επιλέξτε **Εμπόδια**.



- Οι αποστάσεις μέχρι το μπροστινό ① και το πίσω μέρος ② του πλησιέστερου κινδύνου εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Ο τύπος κινδύνου ③ εμφανίζεται στο επάνω μέρος της οθόνης.
 - Το green απεικονίζεται ως ημικύκλιο ④ στο επάνω μέρος της οθόνης. Η γραμμή κάτω από το green αντιπροσωπεύει το κέντρο του fairway.
 - Τυχόν εμπόδια ⑤ επισημαίνονται με ένα γράμμα που συμβολίζει τη σειρά των εμποδίων προς την τρύπα και εμφανίζονται κάτω από το green σε θέσεις κατά προσέγγιση σε σχέση με το fairway.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε άλλα εμπόδια για την τρέχουσα τρύπα.

Μενού γκολφ

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να πατήσετε **START** για πρόσβαση σε πρόσθετες λειτουργίες στο μενού γκολφ.

Τέλος γύρου: Τερματίζει τον τρέχοντα γύρο.

Προβολή green: Σας επιτρέπει να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας για να λάβετε πιο ακριβή μέτρηση απόστασης (*Μετακίνηση της σημαίας, σελίδα 37*).

Εμπόδια: Εμφανίζει τους κινδύνους για την τρέχουσα τρύπα (*Προβολή κινδύνων, σελίδα 36*).

Υπολογισμός βολής: Δείχνει την απόσταση της προηγούμενης βολής που καταγράψατε με τη λειτουργία Garmin AutoShot™ (*Προβολή μετρημένων βολών, σελίδα 37*). Μπορείτε επίσης να καταγράψετε χειροκίνητα μια βολή (*Μη αυτόματη μέτρηση βολής, σελίδα 38*).

Layups: Εμφανίζει τα layups για την τρέχουσα τρύπα.

Πίνακ βαθμ/γίας: Ανοίγει τον πίνακα βαθμολογίας για τον γύρο (*Τήρηση βαθμολογίας, σελίδα 38*).

Οδόμετρο: Εμφανίζει τον καταγεγραμμένο χρόνο, την απόσταση και τα βήματα που διανύθηκαν. Η καταγραφή ξεκινά και σταματά αυτόματα, όταν ξεκινάτε ή ολοκληρώνετε ένα γύρο.

Στατιστικά στοιχεία μπαστούνιού: Εμφανίζει τα στατιστικά σας για κάθε μπαστούνι του γκολφ, όπως πληροφορίες απόστασης και ακρίβειας. Εμφανίζεται όταν κάνετε αντιστοίχιση συμβατών αισθητήρων παρακολούθησης μπαστούνιού Approach® ή όταν ενεργοποιείτε τη ρύθμιση Μήνυμα μπαστούνιού.

ΑΝΑΤΟΛ. ΚΑΙ ΔΥΣΗ: Εμφανίζει τις ώρες ανατολής, δύσης και λυκόφωτος για την τρέχουσα ημέρα.

Ρυθμίσεις: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας γκολφ (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 63*).

Μετακίνηση της σημαίας

Μπορείτε να δείτε με μεγαλύτερη λεπτομέρεια το green και να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας.

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προβολή green**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας.
- 4 Πατήστε **BACK**.

Οι αποστάσεις στην οθόνη πληροφοριών τρύπας ενημερώνονται για να απεικονίσουν τη νέα θέση πινέζας. Η θέση πινέζας αποθηκεύεται μόνο για τον τρέχοντα γύρο.

Προβολή μετρημένων βολών

Για να μπορεί η συσκευή να ανιχνεύει και να μετρά αυτόματα τις βολές, πρέπει να ενεργοποιήσετε τη βαθμολόγηση.

Η συσκευή διαθέτει αυτόματη ανίχνευση και καταγραφή βολών. Σε κάθε βολή στο fairway, η συσκευή καταγράφει την απόσταση της βολής σας για μεταγενέστερη προβολή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η αυτόματη ανίχνευση βολών λειτουργεί βέλτιστα όταν φοράτε τη συσκευή στον καρπό του κυρίαρχου χεριού και κάνετε καλή επαφή με το μπαλάκι. Δεν ανιχνεύονται τα putt.

- 1 Ενώ παίζετε γκολφ, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Υπολογισμός βολής**.

Εμφανίζεται η απόσταση της τελευταίας βολής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η απόσταση μηδενίζεται αυτόματα όταν χτυπήσετε ξανά το μπαλάκι, κάνετε putt στο green ή μετακινηθείτε στην επόμενη τρύπα.

- 3 Πατήστε **DOWN**.
- 4 Επιλέξτε **Προηγ. χτυπήματα** για να δείτε όλες τις καταγεγραμμένες αποστάσεις βολών.

Μη αυτόματη μέτρηση βολής

Μπορείτε να προσθέσετε μη αυτόματα μια βολή, εάν το ρολόι δεν την ανιχνεύσει. Πρέπει να προσθέσετε τη βολή από τη θέση της χαμένης βολής.

- 1 Εκτελέστε μια βολή και δείτε πού προσγειώθηκε το μπαλάκι σας.
- 2 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε **START**.
- 3 Επιλέξτε **Υπολογισμός βολής**.
- 4 Πατήστε **DOWN**.
- 5 Επιλέξτε **Προσθ. χτυπήμ. > ✓**.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε το μπάστούνι που χρησιμοποιήσατε για τη βολή.
- 7 Περπατήστε ή οδηγήστε έως το μπαλάκι.

Την επόμενη φορά που θα ρίξετε μια βολή, το ρολόι θα καταγράψει αυτόματα την τελευταία σας απόσταση βολής. Εάν χρειάζεται, μπορείτε να προσθέσετε μη αυτόματα μια άλλη βολή.

Τήρηση βαθμολογίας

- 1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πίνακ βαθμ/γίας**.
Η βαθμολογία εμφανίζεται όταν βρίσκεστε στο πράσινο.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις τρύπες.
- 4 Πατήστε το **START** για να επιλέξετε μια τρύπα.
- 5 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να ορίσετε τη βαθμολογία.
Το συνολικό αποτέλεσμα ενημερώνεται.

Καταγραφή στατιστικών στοιχείων

Για να είναι δυνατή η καταγραφή στατιστικών στοιχείων, πρέπει να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 63*).

- 1 Επιλέξτε μια τρύπα από τον πίνακα βαθμολογίας.
- 2 Συμπληρώστε τον συνολικό αριθμό χτυπημάτων που έγιναν, συμπεριλαμβανομένων των putt, και πατήστε **START**.
- 3 Ορίστε τον αριθμό putt και πατήστε **START**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο αριθμός putt που κάνετε χρησιμοποιείται μόνο για την παρακολούθηση των στατιστικών στοιχείων και δεν αυξάνει τη βαθμολογία σας.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν βρίσκεστε σε μια τρύπα παρ 3, οι πληροφορίες fairway δεν θα εμφανιστούν.
 - Αν το μπαλάκι χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε **In Fairway**.
 - Αν το μπαλάκι δεν χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε **Missed Right** ή **Missed Left**.
- 5 Αν χρειαστεί, συμπληρώστε τον αριθμό των χτυπημάτων πέναλτι.

Ρυθμίσεις βαθμολόγησης

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, πατήστε το **START** και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Βαθμολογία**.

Τρόπος βαθμολόγησης: Αλλάζει τον τρόπο που χρησιμοποιεί η συσκευή για τη διατήρηση της βαθμολογίας.

Βαθμολογία handicap: Επιτρέπει τη βαθμολογία handicap.

Ορισμός handicap: Ορίζει το handicap σας όταν είναι ενεργοποιημένη η βαθμολογία handicap.

Εμφάνιση βαθμολογίας: Εμφανίζει τη συνολική βαθμολογία σας για το γύρο στο επάνω μέρος του πίνακα βαθμολογίας (*Τήρηση βαθμολογίας, σελίδα 38*).

Παρακολούθηση στατιστικών: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων για τον αριθμό των putt, green in regulation και χτυπημάτων fairway ενώ παίζετε γκολφ.

Penalty: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση χτυπημάτων πέναλτι ενώ παίζετε γκολφ (*Καταγραφή στατιστικών στοιχείων, σελίδα 38*).

Καθοδήγηση: Ενεργοποιεί το μήνυμα στην αρχή ενός γύρου που σας ρωτά αν θέλετε να κρατάτε βαθμολογία.

Πληροφορίες σχετικά με τη βαθμολογία Stableford

Όταν επιλέγετε τη μέθοδο βαθμολογίας Stableford (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 63*), απονέμονται πόντοι με βάση τον αριθμό χτυπημάτων σε σχέση με το par. Στο τέλος ενός γύρου, κερδίζει η υψηλότερη βαθμολογία. Η συσκευή απονέμει πόντους όπως καθορίζεται από την Αμερικανική Ένωση του Γκολφ.

Η βαθμολογία για ένα παιχνίδι με βαθμολογία Stableford εμφανίζει πόντους και όχι χτυπήματα.

Σημεία	Χτυπήματα σε σχέση με το par
0	2 ή περισσότερα over
1	1 over
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

Λειτουργία μεγάλων αριθμών

Μπορείτε να αλλάξετε το μέγεθος των αριθμών στην οθόνη πληροφοριών τρύπας.

1 Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Μεγάλοι αριθμοί**.

Οι αποστάσεις μπροστά, στη μέση και πίσω από το green εμφανίζονται με γραμματοσειρά μεγάλου μεγέθους στην οθόνη πληροφοριών τρύπας γκολφ.

3 Πατήστε **START** για να δείτε επιπλέον δεδομένα και ρυθμίσεις.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια

Μπορείτε να καταγράφετε διαδρομές κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια. Πρόκειται για διαδρομές ανάβασης κατά μήκος ενός σχηματισμού με χαμηλά ή μικρά βράχια.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Bouldering**.

3 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια, το ρολόι θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το MENU, επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε **Σύστημα βαθμολόγησης** για να αλλάξετε το σύστημα.

4 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.

5 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο διαδρομής.

6 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.

7 Πατήστε το **BACK** για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή.

8 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που δεν ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Επιχειρήθηκε**.
- Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Απόρριψη**.

9 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε το **BACK** για να ξεκινήσετε την επόμενη διαδρομή σας.

10 Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία για κάθε διαδρομή μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.

11 Μετά την τελευταία διαδρομή σας, πατήστε το **STOP** για να σταματήσετε το χρονόμετρο διαδρομής.

12 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Έναρξη εξόρμησης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα **Εξόρμηση** για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας ενώ καταγράφετε μια δραστηριότητα διάρκειας πολλών ημερών.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Εξόρμηση**.
- 3 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
Η συσκευή μεταβαίνει σε λειτουργία χαμηλής ισχύος και συλλέγει σημεία διαδρομής GPS μία φορά την ώρα. Για να μεγιστοποιήσετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, η συσκευή απενεργοποιεί όλους τους αισθητήρες και τα αξεσουάρ, συμπεριλαμβανομένης της σύνδεσης στο smartphone σας.

Μη αυτόματη καταγραφή σημείου διαδρομής

Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, τα σημεία διαδρομής καταγράφονται αυτόματα με βάση το επιλεγμένο διάστημα καταγραφής. Μπορείτε να καταγράψετε μη αυτόματα ένα σημείο διαδρομής οποιαδήποτε στιγμή.

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προσθήκη σημείου**.

Προβολή σημείων διαδρομής

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προβολή σημείων**.
- 3 Επιλέξτε ένα σημείο διαδρομής από τη λίστα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς το σημείο διαδρομής, επιλέξτε **Μετάβαση σε**.
 - Για να δείτε λεπτομερείς πληροφορίες για το σημείο διαδρομής, επιλέξτε **Λεπτομέρειες**.

Ψάρεμα

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ψάρεμα**.
- 3 Πατήστε το **START**.
- 4 Πατήστε το **START** και επιλέξτε ένα στοιχείο:
 - Για να προσθέσετε την ψαριά στον αριθμό ψαριών και να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Καταγρ. ψαριάς**.
 - Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
 - Για να επιλέξετε αντίστροφη μέτρηση διαστήματος, ώρα λήξης ή υπενθύμιση ώρας λήξης για τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Χρονόμετρο ψαρ.**
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητας, πατήστε **Επιστρ. στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή.
 - Για να δείτε όλες τις αποθηκευμένες τοποθεσίες, επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις**.
 - Για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό, πατήστε **Πλοήγηση** και ορίστε μια επιλογή.
 - Για να επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας, πατήστε **Ρυθμίσεις** και επιλέξτε ένα στοιχείο (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 63*).
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το **STOP** και επιλέξτε **Ολοκλ. ψαρ.**

Κυνήγι

Μπορείτε να αποθηκεύσετε τοποθεσίες που σχετίζονται με το κυνήγι σας και να προβάλετε έναν χάρτη αποθηκευμένων τοποθεσιών. Στη διάρκεια μια δραστηριότητας κυνηγιού, η συσκευή χρησιμοποιεί τη λειτουργία GNSS για εξοικονόμηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Κυνήγι**.
- 3 Πατήστε το **START** και επιλέξτε **Έναρξη κυνηγιού**.
- 4 Πατήστε το **START** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητας, πατήστε **Επιστρ. στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή.
 - Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
 - Για να προβάλετε τις τοποθεσίες που αποθηκεύτηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας κυνηγιού, επιλέξτε **Τοπ. κυνηγιού**.
 - Για να προβάλετε όλες τις τοποθεσίες που αποθηκεύτηκαν προηγουμένως, επιλέξτε **Αποθηκευμένες θέσεις**.
 - Για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό, πατήστε **Πλοήγηση** και ορίστε μια επιλογή.
- 5 Αφού ολοκληρώσετε το κυνήγι, πατήστε το **STOP** και επιλέξτε **Λήξη κυνηγιού**.

Τρέξιμο

Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο

Προτού πάτε για τρέξιμο σε στίβο, βεβαιωθείτε ότι τρέχετε σε στίβο κανονικού σχήματος 400 μέτρων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα τρεξίματος σε στίβο για να καταγράψετε τα δεδομένα εξωτερικού στίβου, συμπεριλαμβανομένων της απόστασης σε μέτρα και των διαχωρισμών γύρων.

- 1 Σταθείτε στον εξωτερικό στίβο.
- 2 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 3 Επιλέξτε **Τρέξιμο στίβου**.
- 4 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 5 Αν τρέχετε στην 1η λωρίδα, μεταβείτε στο βήμα 11.
- 6 Πατήστε **MENU**.
- 7 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 8 Επιλέξτε **Αριθμός λωρίδας**.
- 9 Επιλέξτε έναν αριθμό λωρίδας.
- 10 Πατήστε **BACK** δύο φορές για να επιστρέψετε στο χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 11 Πατήστε **START**.
- 12 Τρέξτε γύρω από τον στίβο.
- 13 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο

- Περιμένετε μέχρι το ρολόι να αποκτήσει δορυφορικά σήματα πριν ξεκινήσετε μια διαδρομή.
- Την πρώτη φορά που θα τρέξετε σε μη οικεία διαδρομή, κάντε τέσσερις γύρους για να ρυθμίσετε την απόσταση της διαδρομής.
Θα πρέπει να τρέξετε ελάχιστα μετά το σημείο αφετηρίας για να ολοκληρώσετε τον γύρο.
- Τρέξτε κάθε γύρο στην ίδια λωρίδα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η προεπιλεγμένη απόσταση Auto Lap® είναι 1.600 μέτρα ή τέσσερις γύροι γύρω από τον στίβο.
- Αν τρέχετε σε λωρίδα εκτός της 1ης λωρίδας, ορίστε τον αριθμό λωρίδας στις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο

Μπορείτε να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας με συμβατή εφαρμογή τρίτου μέρους για τη μετάδοση δεδομένων ρυθμού, καρδιακών παλμών ή συχνότητας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Εικονικό τρέξ.**
- 3 Στο tablet, τον φορητό υπολογιστή ή το τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Zwift™ ή κάποια άλλη εφαρμογή εικονικής προπόνησης.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα τρεξίματος και να αντιστοιχίσετε τις συσκευές.
- 5 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

Για την καταγραφή αποστάσεων μεγαλύτερης ακρίβειας για το τρέξιμο σε διάδρομο, μπορείτε να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο αφού τρέξετε τουλάχιστον 2,4 km (1,5 mi.) σε διάδρομο. Αν χρησιμοποιείτε διαφορετικούς διαδρόμους, μπορείτε να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε κάθε διάδρομο ή μετά από κάθε τρέξιμο.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα διαδρόμου (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 33*).
- 2 Τρέξτε στον διάδρομο μέχρι το ρολόι σας να καταγράψει τουλάχιστον 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε **STOP** για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο για πρώτη φορά, επιλέξτε **Αποθήκευση**. Η συσκευή σας προτρέπει να ολοκληρώσετε τη βαθμονόμηση διαδρόμου.
 - Για να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε διάδρομο μετά την πρώτη βαθμονόμηση, επιλέξτε **Βαθμον. & αποθ.** > ✓.
- 5 Ελέγξτε την οθόνη του διαδρόμου για να δείτε την απόσταση που διανύθηκε και εισαγάγετε την απόσταση στο ρολόι σας.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια

Όταν συμμετέχετε σε έναν αγώνα δρόμου με εμπόδια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα Αν. εμποδίων για να καταγράψετε το χρόνο σας σε κάθε εμπόδιο και το χρόνο που τρέχετε μεταξύ των εμποδίων.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Αν. εμποδίων**.
- 3 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 4 Πατήστε το **BACK** για να επισημάνετε χειροκίνητα την αρχή και το τέλος κάθε εμποδίου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να διαμορφώσετε τη ρύθμιση **Παρακολούθηση εμποδίων** για να αποθηκεύσετε τις θέσεις των εμποδίων από τον πρώτο κύκλο της διαδρομής σας. Για επαναλαμβανόμενους κύκλους της διαδρομής, το ρολόι χρησιμοποιεί τις αποθηκευμένες θέσεις για την εναλλαγή μεταξύ των διαστημάτων με εμπόδια και των διαστημάτων τρεξίματος.
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Προπόνηση PacePro™

Πολλοί δρομείς προτιμούν να φορούν ένα βραχιόλι ρυθμού στη διάρκεια ενός αγώνα, καθώς τους βοηθά να πετύχουν τον στόχο αγώνα τους. Με τη λειτουργία PacePro, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού με βάση την απόσταση και τον ρυθμό ή την απόσταση και τον χρόνο. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε ένα βραχιόλι ρυθμού για μια γνωστή διαδρομή, ώστε να βελτιστοποιήσετε την προσπάθεια ρυθμού στις αλλαγές υψομέτρου.

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα PacePro με την εφαρμογή Garmin Connect. Μπορείτε να δείτε σε προεπισκόπηση τα περάσματα και το διάγραμμα υψομέτρου προτού κάνετε τη διαδρομή.

Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη ενός προγράμματος PacePro από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect](#), σελίδα 116).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε ●●●.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ.** > **Στρατηγικές σχετικά με τον ρυθμό PacePro.**
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να δημιουργήσετε και να αποθηκεύσετε ένα πρόγραμμα PacePro.
- 4 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή.**

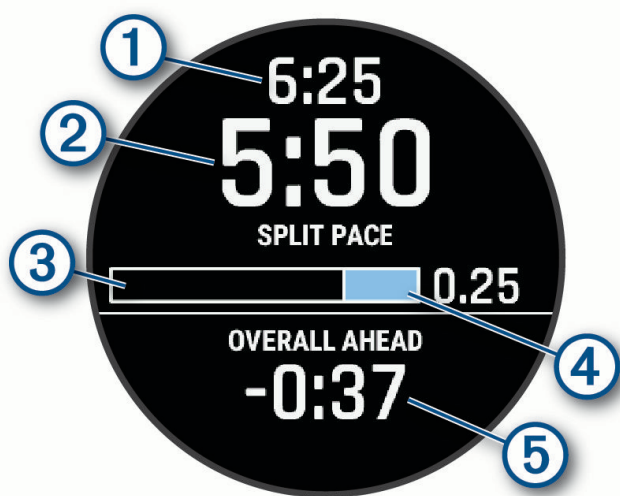
Έναρξη ενός προγράμματος PacePro

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα PacePro, πρέπει πρώτα να το κατεβάσετε από τον λογαριασμό Garmin Connect.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Προγράμματα PacePro**.
- 5 Επιλέξτε πρόγραμμα.
- 6 Πατήστε **START**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να κάνετε προεπισκόπηση των περασμάτων της διαδρομής, του διαγράμματος υψομέτρου και του χάρτη προτού αποδεχτείτε το πρόγραμμα PacePro.

- 7 Επιλέξτε **Αποδοχή προγρ.** για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
- 8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε ☒ για να ενεργοποιήσετε την πλοήγηση σε διαδρομή.
- 9 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.



1	Στόχος ρυθμού περάσματος
2	Τρέχων ρυθμός περάσματος
3	Πρόοδος ολοκλήρωσης περάσματος
4	Υπόλοιπη απόσταση στο πέραςμα
5	Συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον χρόνο-στόχο

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το MENU και να επιλέξετε **Διακοπή του PacePro** > ☒ για να διακόψετε το πρόγραμμα PacePro. Η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει να λειτουργεί.

Ποδηλασία

Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό προπονητήριο εσωτερικού χώρου, πρέπει να αντιστοιχίσετε το προπονητήριο με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας ANT+® ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 108](#)).

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με ένα προπονητήριο εσωτερικού χώρου, για προσομοίωση της αντίστασης που ασκείται στη διάρκεια μιας πορείας, διαδρομής με ποδήλατο ή άσκησης. Όταν χρησιμοποιείτε όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου, το GPS απενεργοποιείται αυτόματα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ποδ.εσ.χώρου**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Επιλογές Smart Trainer**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθ. διαδρ. με ποδ.** για να ξεκινήσετε μια διαδρομή με ποδήλατο.
 - Επιλέξτε **Ακολουθήση άσκησης** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη άσκηση ([Ασκήσεις, σελίδα 57](#)).
 - Επιλέξτε **Παρακολ. πορείας** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή ([Διαδρομές, σελίδα 132](#)).
 - Επιλέξτε **Ορισμός ισχύος** για να ορίσετε την επιθυμητή τιμή ισχύος.
 - Επιλέξτε **Ορισμός κλίσης** για να ορίσετε την τιμή προσομοιωμένης κλίσης.
 - Επιλέξτε **Ρύθμιση αντίστασης** για να ορίσετε τη δύναμη αντίστασης που ασκείται από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
- 6 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Το όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου αυξάνει ή μειώνει την αντίσταση βάσει των πληροφοριών υψόμετρου που υπάρχουν στην πορεία ή τη διαδρομή.

Κολύμβηση

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι διαθέτει ενεργοποιημένο αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό για δραστηριότητες κολύμβησης.

Ορολογία κολύμβησης

Μήκος: Μία διαδρομή έως το τέρμα της πισίνας.

Χρονικό διάστημα: Ένα ή περισσότερα διαδοχικά μήκη. Ένα νέο χρονικό διάστημα ξεκινά μετά από ανάπαυση.

Κίνηση κολύμβησης: Μια κίνηση κολύμβησης καταμετράται κάθε φορά που το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι διαγράφει έναν πλήρη κύκλο.

Swolf: Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους πισίνας και του αριθμού των κινήσεων κολύμβησης για αυτό το μήκος. Για παράδειγμα, 30 δευτερόλεπτα επί 15 κινήσεις ισούνται με βαθμολογία swolf 45 βαθμών. Για κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, το swolf υπολογίζεται σε παραπάνω από 25 μέτρα. Το swolf είναι μια μέτρηση της αποτελεσματικότητας κολύμβησης και, όπως στο γκολφ, η χαμηλότερη βαθμολογία είναι καλύτερη.

Τύποι κίνησης

Η αναγνώριση τύπου κίνησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Ο τύπος κίνησης αναγνωρίζεται στο τέλος μιας διαδρομής. Οι τύποι κίνησης εμφανίζονται στο ιστορικό κολύμβησης, καθώς και στον λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε τύπο κίνησης ως προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 62*).

Ελεύθερο	Ελεύθερο
Ύπτιο	Ύπτιο
Πρόσθιο	Πρόσθιο
Πεταλούδα	Πεταλούδα
Συνδυασμός	Περισσότεροι από έναν τύπους κίνησης σε ένα διάστημα
Εξάσκηση	Χρησιμοποιείται με την καταγραφή άσκησης (<i>Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 47</i>)

Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης

- Πατήστε **BACK** για να καταγράψετε ένα διάστημα κατά τη διάρκεια κολύμβησης ανοικτής θαλάσσης.
- Πριν να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να επιλέξετε το μέγεθος της πισίνας ή για να πληκτρολογήσετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
Το ρολόι μετρά και καταγράφει την απόσταση με βάση τα ολοκληρωμένα μήκη πισίνας. Για την προβολή της ακριβούς απόστασης, το μέγεθος της πισίνας πρέπει να είναι σωστό. Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, το ρολόι χρησιμοποιεί αυτό το μέγεθος πισίνας. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **MENU**, να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν να επιλέξετε **Μέγεθος πισίνας** για να αλλάξετε το μέγεθος.
- Για αποτελέσματα ακριβείας, κολυπάτε σε όλο το μήκος της πισίνας ακολουθώντας έναν τύπο κίνησης καθ' όλο το μήκος διαδρομής. Σταματήστε το χρονόμετρο δραστηριότητας κατά την ανάπαυση.
- Πατήστε **BACK** για να καταγράψετε μια ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα (*Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση, σελίδα 46*).
Το ρολόι καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη για την κολύμβηση σε πισίνα.
- Για να βοηθήσετε το ρολόι στην καταμέτρηση των μηκών διαδρομής, ξεκινήστε σπρώχνοντας με δύναμη το τοίχωμα και γλιστρώντας μέσα στην πισίνα πριν την πρώτη χεριά.
- Όταν κάνετε ασκήσεις, πρέπει είτε να σταματάτε το χρονόμετρο δραστηριότητας είτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία καταγραφής ασκήσεων (*Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 47*).

Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα κολύμβησης δεν καταγράφονται κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης. Για να δείτε άλλες οθόνες δεδομένων, μπορείτε να πατήσετε UP ή DOWN.

Η λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Το ρολόι σας ανιχνεύει αυτόματα πότε ξεκουράζεστε και εμφανίζει την οθόνη ανάπαυσης. Αν το διάστημα ανάπαυσης διαρκεί πάνω από 15 δευτερόλεπτα, το ρολόι δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης. Όταν συνεχίσετε τη δραστηριότητα κολύμβησης, το ρολόι ξεκινά αυτόματα ένα νέο διάστημα κολύμβησης. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης στις επιλογές δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 63*).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για βέλτιστα αποτελέσματα κατά τη χρήση της λειτουργίας αυτόματης ανάπαυσης, ελαχιστοποιήστε τις κινήσεις των χεριών σας ενώ αναπαύεστε.

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα ή ανοικτή θάλασσα, μπορείτε να επισημάνετε μη αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης πατώντας το BACK.

Προπόνηση με το αρχείο άσκησης

Η λειτουργία αρχείου άσκησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αρχείου άσκησης, για να καταγράφετε με μη αυτόματο τρόπο τα σετ λακτισμάτων, την κολύμβηση με το ένα χέρι ή οποιονδήποτε τύπο κολύμβησης που δεν περιλαμβάνεται στις τέσσερις βασικές κινήσεις.

- 1 Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα, μετακινηθείτε με κύλιση προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να δείτε την οθόνη αρχείου άσκησης.
- 2 Πατήστε το **BACK** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση άσκησης.
- 3 Αφού ολοκληρώσετε ένα διάστημα άσκησης, πατήστε το **BACK**.
Η αντίστροφη μέτρηση άσκησης σταματά, αλλά η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει για την καταγραφή ολόκληρης της περιόδου κολύμβησης.
- 4 Επιλέξτε μια απόσταση για την ολοκληρωμένη άσκηση.
Οι προσαυξήσεις απόστασης βασίζονται στο μέγεθος πισίνας που έχει επιλεγεί για το προφίλ δραστηριότητας.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε ένα άλλο διάστημα άσκησης, πατήστε το **BACK**.
 - Για να ξεκινήσετε ένα διάστημα κολύμβησης, προχωρήστε διαδοχικά προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη για να επιστρέψετε στις οθόνες προπόνησης κολύμβησης.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το **BACK**.
 - Για να τερματίσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το **START**.

Sindiasmos athlimaton

Οι τριαθλητές, οι διαθλητές και όσοι ασχολούνται με πολλά αθλήματα μπορούν να επωφεληθούν από δραστηριότητες Multisport, όπως Τρίαθλο ή Κολ.-Τρέξ.. Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας Multisport, μπορείτε να εναλλάσσετε δραστηριότητες και να συνεχίζετε για προβολή του συνολικού χρόνου. Για παράδειγμα, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή από ποδηλασία σε τρέξιμο και να βλέπετε τον συνολικό χρόνο για την ποδηλασία και το τρέξιμο καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας Multisport.

Μπορείτε να προσαρμόσετε μια δραστηριότητα Multisport ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την προεπιλεγμένη ρύθμιση δραστηριότητας τρίαθλου για το κανονικό τρίαθλο.

Προπόνηση τρίαθλου

Όταν παίρνετε μέρος σε τρίαθλο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα τρίαθλου για να μεταβείτε γρήγορα σε κάθε τμήμα αθλήματος, να χρονομετρήσετε το κάθε τμήμα και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Τρίαθλο**.
- 3 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ρύθμιση **Αυτ. αλλ. αθλ.** είναι η προεπιλεγμένη ρύθμιση για δραστηριότητες Multisport (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 63*).
- 4 Αν χρειάζεται, πατήστε το **BACK** στην αρχή και στο τέλος κάθε μετάβασης (*Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων, σελίδα 148*).
Η λειτουργία μετάβασης είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή και ο χρόνος μετάβασης καταγράφεται ξεχωριστά από τον χρόνο δραστηριότητας. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία μετάβασης στις ρυθμίσεις δραστηριότητας τρίαθλου. Αν οι μεταβάσεις είναι απενεργοποιημένες, πατήστε το **BACK** για να αλλάξετε αθλήματα.
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Δημιουργία δραστηριότητας Multisport

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προσθήκη > Multisport**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας Multisport ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.
Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό. Για παράδειγμα, Τρίαθλο(2).
- 4 Επιλέξτε δύο ή περισσότερες δραστηριότητες.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να επιλέξετε αν θα συμπεριλαμβάνονται μεταβάσεις.
 - Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα Multisport.
- 6 Επιλέξτε  για να προσθέσετε τη δραστηριότητα στη λίστα αγαπημένων σας.

Δραστηριότητες γυμναστηρίου

Το ρολόι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους, όπως τρέξιμο σε κλειστό στίβο ή με τη χρήση στατικού ποδηλάτου ή προπονητηρίου εσωτερικού χώρου. Το GPS είναι απενεργοποιημένο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο (*[Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 63](#)*).

Όταν τρέχετε ή περπατάτε με το GPS απενεργοποιημένο, η ταχύτητα και η απόσταση υπολογίζονται με το επιταχυνσιόμετρο του ρολογιού. Το επιταχυνσιόμετρο διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας και απόστασης βελτιώνεται μετά από μερικές προπονήσεις σε εξωτερικό χώρο ή περπάτημα με χρήση GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν κρατιέστε από τις χειρολαβές στο διάδρομο, θα επηρεαστεί η ακρίβεια των δεδομένων.

Όταν κάνετε ποδήλατο με το GPS απενεργοποιημένο, τα δεδομένα ταχύτητας και απόστασης δεν είναι διαθέσιμα, εκτός αν έχετε έναν προαιρετικό αισθητήρα που στέλνει στο ρολόι δεδομένα ταχύτητας και απόστασης, όπως αισθητήρας ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς.

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

Μπορείτε να καταγράψετε σετ κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης. Ένα σετ είναι πολλές επαναλήψεις μίας μόνο κίνησης.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Ενδυνάμωση**.

3 Επιλέξτε μια άσκηση.

4 Πατήστε **DOWN** για να δείτε μια λίστα με τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κατά την προβολή βημάτων άσκησης, μπορείτε να πατήσετε το **START** και κατόπιν το **DOWN** για να δείτε μια κινούμενη εικόνα της επιλεγμένης άσκησης, αν υπάρχει διαθέσιμη.

5 Όταν ολοκληρώσετε την προβολή των βημάτων προπόνησης, πατήστε **START** και επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

6 Πατήστε το **START** και κατόπιν επιλέξτε **Έναρξη προπόν.**.

7 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.

Το ρολόι μετρά τις επαναλήψεις σας. Ο αριθμός επαναλήψεων εμφανίζεται όταν ολοκληρώνετε τουλάχιστον τέσσερις επαναλήψεις.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Το ρολόι μπορεί να μετρήσει μόνο επαναλήψεις μίας κίνησης για κάθε σετ. Όταν θέλετε να αλλάξετε κινήσεις, θα πρέπει να ολοκληρώσετε το σετ και να ξεκινήσετε ένα νέο.

8 Πατήστε **BACK** για να ολοκληρώσετε το σετ και να προχωρήσετε στην επόμενη άσκηση, εάν είναι διαθέσιμη.

Το ρολόι εμφανίζει τις συνολικές επαναλήψεις για το σετ.

9 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε το **UP** ή **DOWN** για να επεξεργαστείτε τον αριθμό των επαναλήψεων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιήθηκε για το σετ.

10 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε το **BACK** μόλις ολοκληρώσετε το διάστημα ανάπαυσης για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.

11 Επαναλάβετε για κάθε σετ προπόνησης ενδυνάμωσης, μέχρι να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.

12 Μετά από το τελευταίο σετ, πατήστε το **START** και κατόπιν επιλέξτε **Διακοπή προπόν.**.

13 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εξειδικευμένα χρονόμετρα για να καταγράψετε μια δραστηριότητα διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης (HIIT).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **HIIT**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ελεύθερη** για την καταγραφή μιας ανοιχτής, μη δομημένης δραστηριότητας HIIT.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > AMRAP** για την καταγραφή όσο το δυνατόν περισσότερων γύρων κατά τη διάρκεια μιας καθορισμένης χρονικής περιόδου.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > EMOM** για την καταγραφή ενός καθορισμένου αριθμού κινήσεων κάθε λεπτό στο λεπτό.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > Tabata** για εναλλαγή μεταξύ διαστημάτων 20 δευτερολέπτων μέγιστης προσπάθειας και 10 δευτερολέπτων ανάπαυσης.
 - Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > Προσαρμογή** για τη ρύθμιση του χρόνου κίνησης, του χρόνου ανάπαυσης, του αριθμού των κινήσεων και του αριθμού των γύρων.
 - Επιλέξτε **Ασκήσεις** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη προπόνηση.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσετε τον πρώτο γύρο.
Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης και τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς.
- 6 Εάν χρειάζεται, πατήστε το **BACK** για χειροκίνητη μετάβαση στον επόμενο γύρο ή στο επόμενο διάστημα ανάπαυσης.
- 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το **STOP** για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 8 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο

Μπορείτε να καταγράψετε διαδρομές κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο. Πρόκειται για διαδρομές ανάβασης κατά μήκος ενός εσωτερικού τοίχου με βράχια.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Αναρ. εσ. χ.**.

3 Επιλέξτε το  για καταγραφή των στατιστικών στοιχείων διαδρομής.

4 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ανάβασης σε εσωτερικό χώρο, η συσκευή θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **MENU**, να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν να επιλέξετε **Σύστημα βαθμολόγησης** για να αλλάξετε το σύστημα.

5 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.

6 Πατήστε το **START**.

7 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν το χρονόμετρο διαδρομής βρίσκεται σε λειτουργία, η συσκευή κλειδώνει αυτόματα τα κουμπιά για να μην πατηθούν κατά λάθος. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ξεκλειδώσετε το ρολόι.

8 Όταν ολοκληρώσετε τη διαδρομή σας, κατεβείτε στο έδαφος.

Η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης ξεκινά αυτόματα μόλις πατήσετε στο έδαφος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν χρειάζεται, μπορείτε να πατήσετε το **BACK** για να τερματίσετε τη διαδρομή.

9 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που δεν ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Επιχειρήθηκε**.
- Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Απόρριψη**.

10 Πληκτρολογήστε τον αριθμό πτώσεων για τη διαδρομή.

11 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε το **BACK** και ξεκινήστε την επόμενη διαδρομή σας.

12 Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία για κάθε διαδρομή μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.

13 Πατήστε το **STOP**.

14 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Χειμερινά αθλήματα

Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι

Το ρολόι σας καταγράφει τις λεπτομέρειες για κάθε διαδρομή σε πίστες σκι πλαγιάς ή snowboard με τη λειτουργία αυτόματης διαδρομής πίστας. Αυτή η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή για πίστες σκι και snowboard. Καταγράφει αυτόματα νέες πίστες σκι όταν ξεκινάτε να κατεβαίνετε τον λόφο.

1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα σκι ή snowboard.

2 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

3 Επιλέξτε **Προβολή διαδρομών**.

4 Πατήστε **UP** και **DOWN** για να προβάλετε λεπτομέρειες της τελευταίας διαδρομής σε πίστα, της τρέχουσας διαδρομής σε πίστα και των συνολικών διαδρομών σας σε πίστες.

Οι οθόνες πίστας περιλαμβάνουν τον χρόνο, την απόσταση που διανύθηκε, τη μέγιστη, τη μέση ταχύτητα και τη συνολική κάθοδο.

Καταγραφή δραστηριότητας ορειβατικού σκι ή snowboarding

Η δραστηριότητα ορειβατικού σκι ή snowboard σας επιτρέπει την εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε με ακρίβεια τα στατιστικά σας στοιχεία. Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση Παρακολούθηση λειτουργίας για αυτόματη ή μη αυτόματη εναλλαγή των λειτουργιών παρακολούθησης ([Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 63](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ορειβατικό σκι**.
 - Επιλέξτε **Ορειβατικό Snowboard**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Αν ξεκινάτε τη δραστηριότητά σας με ανάβαση, επιλέξτε **Ανάβαση**.
 - Αν ξεκινάτε τη δραστηριότητά σας με κατάβαση, επιλέξτε **Κατάβαση**.
- 4 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 5 Εάν χρειάζεται, πατήστε το **BACK** για εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Δεδομένα ισχύος σκι αντοχής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το αξεσουάρ HRM-Pro series πρέπει να είναι αντιστοιχισμένο με το ρολόι Descent μέσω τεχνολογίας ANT+.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό ρολόι Descent, το οποίο είναι αντιστοιχισμένο με το αξεσουάρ HRM-Pro series, για την παροχή σχολίων σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την απόδοσή σας στο σκι αντοχής. Η παραγόμενη ισχύς μετράται σε Watt. Παράγοντες που επηρεάζουν την ισχύ είναι η ταχύτητά σας, οι αλλαγές υψομέτρου, ο άνεμος και οι συνθήκες χιονιού. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την παραγόμενη ισχύ για να μετρήσετε και να βελτιώσετε την απόδοσή σας στο σκι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι τιμές ισχύος σκι είναι γενικά μικρότερες σε σύγκριση με τις τιμές ισχύος ποδηλασίας. Αυτό είναι φυσιολογικό και συμβαίνει επειδή οι άνθρωποι είναι λιγότερο αποδοτικοί στο σκι από ό,τι στην ποδηλασία. Είναι σύνηθες οι τιμές ισχύος σκι να είναι 30 έως 40% μικρότερες από τις τιμές ισχύος ποδηλασίας στην ίδια ένταση προπόνησης.

Θαλάσσια σπορ

Σέρφινγκ

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα σέρφινγκ για να καταγράψετε τις περιόδους σέρφινγκ. Μετά την περίοδο, μπορείτε να δείτε τον αριθμό κυμάτων, το μεγαλύτερο κύμα και τη μέγιστη ταχύτητα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Σερφ**.
- 3 Περιμένετε στην παραλία, μέχρι το ρολόι σας να λάβει σήματα GPS.
- 4 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 6 Επιλέξτε **Αποθήκευση** για να δείτε τη σύνοψη της περιόδου σέρφινγκ.

Προβολή των διαδρομών θαλάσσιων σπορ

Το ρολόι σας καταγράφει τις λεπτομέρειες κάθε διαδρομής θαλάσσιου σπορ, χρησιμοποιώντας τη λειτουργία αυτόματης διαδρομής πίστας. Αυτή η λειτουργία καταγράφει αυτόματα νέες διαδρομές βάσει των κινήσεών σας. Το χρονόμετρο δραστηριότητας σταματά, όταν σταματήσετε να κινείστε. Το χρονόμετρο δραστηριότητας ξεκινά αυτόματα, όταν αυξάνεται η ταχύτητα κίνησής σας. Μπορείτε να προβάλετε λεπτομέρειες της πίστας από την οθόνη που είναι σε παύση ή κατά την εκτέλεση του χρονομέτρου δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλους τους τύπους δραστηριοτήτων θαλάσσιων σπορ.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα θαλάσσιου σπορ.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 3 Επιλέξτε **Προβολή διαδρομών**.
- 4 Πατήστε **UP** και **DOWN** για να προβάλετε λεπτομέρειες της τελευταίας διαδρομής σε πίστα, της τρέχουσας διαδρομής σε πίστα και των συνολικών διαδρομών σας σε πίστες.
Οι οθόνες πίστας περιλαμβάνουν τον χρόνο, την απόσταση που διανύθηκε, τη μέγιστη ταχύτητα και τη μέση ταχύτητα.

Άλλες δραστηριότητες και εφαρμογές

Jumpmaster

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η λειτουργία jumpmaster προορίζεται για χρήση μόνο από έμπειρους αλεξιπτωτιστές. Η λειτουργία jumpmaster δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως το βασικό αλτίμετρο ελεύθερης πτώσης. Η αδυναμία εισαγωγής των κατάλληλων πληροφοριών που αφορούν το άλμα μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό προσωπικό τραυματισμό ή θάνατο.

Η λειτουργία jumpmaster εφαρμόζει στρατιωτικές κατευθυντήριες γραμμές για τον υπολογισμό του σημείου αποδέσμευσης υψηλού υψόμετρου (HARP). Το ρολόι ανιχνεύει αυτόματα τη στιγμή πραγματοποίησης του άλματος, ώστε να ξεκινήσει την πλοήγηση προς το επιθυμητό σημείο προσγείωσης (DIP) χρησιμοποιώντας το βαρόμετρο και την ηλεκτρονική πυξίδα.

Τύποι αλμάτων

Η λειτουργία jumpmaster σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τον τύπο άλματος σε έναν από τους τρεις τύπους: HAHO, HALO ή Στατικού ιμάντα. Ο επιλεγμένος τύπος άλματος προσδιορίζει τις επιπρόσθετες πληροφορίες ρύθμισης που απαιτούνται. Για όλους τους τύπους άλματος, τα υψόμετρα πτώσης και τα υψόμετρα ανοίγματος αλεξιπτώτου υπολογίζονται σε πόδια πάνω από το επίπεδο του εδάφους (AGL).

HAHO: Πτώση από υψηλό υψόμετρο, Άνοιγμα σε υψηλό υψόμετρο. Ο jumpmaster πέφτει από πολύ υψηλό υψόμετρο και ανοίγει το αλεξίπτωτο σε υψηλό υψόμετρο. Πρέπει να ορίσετε ένα DIP και ένα υψόμετρο πτώσης τουλάχιστον 1.000 ποδιών. Το υψόμετρο πτώσης θεωρείται ότι είναι το ίδιο με το υψόμετρο ανοίγματος του αλεξιπτώτου. Οι συνήθεις τιμές για ένα υψόμετρο πτώσης κυμαίνονται από 12.000 έως 24.000 πόδια AGL.

HALO: Πτώση από υψηλό υψόμετρο, Άνοιγμα σε χαμηλό υψόμετρο. Ο jumpmaster πέφτει από πολύ υψηλό υψόμετρο και ανοίγει το αλεξίπτωτο σε χαμηλό υψόμετρο. Οι πληροφορίες που απαιτούνται είναι οι ίδιες με τον τύπο άλματος HAHO, συν το υψόμετρο ανοίγματος του αλεξιπτώτου. Το υψόμετρο ανοίγματος του αλεξιπτώτου δεν πρέπει να είναι μεγαλύτερο από το υψόμετρο πτώσης. Οι συνήθεις τιμές για ένα υψόμετρο ανοίγματος του αλεξιπτώτου κυμαίνονται από 2.000 έως 6.000 πόδια AGL.

Στατική: Η ταχύτητα και η κατεύθυνση του ανέμου θεωρείται ότι είναι σταθερές κατά τη διάρκεια του άλματος. Το υψόμετρο πτώσης πρέπει να είναι τουλάχιστον 1.000 πόδια.

Εισαγωγή πληροφοριών άλματος

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Jumpmaster**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο άλματος (*Τύποι αλμάτων, σελίδα 53*).
- 4 Ολοκληρώστε μία ή περισσότερες ενέργειες για να εισαγάγετε τις πληροφορίες του άλματος:
 - Επιλέξτε **DIP** για να ορίσετε ένα σημείο για την επιθυμητή θέση προσγείωσης.
 - Επιλέξτε **Υψόμετρο πτώσης** για να ορίσετε την τιμή AGL υψομέτρου πτώσης (σε πόδια) όταν ο jumpmaster εξέρχεται από το αεροσκάφος.
 - Επιλέξτε **Υψόμετρο ανοίγματος** για να ορίσετε την τιμή AGL υψομέτρου ανοίγματος (σε πόδια) όταν ο jumpmaster ανοίγει το αλεξίπτωτο.
 - Επιλέξτε **Πτώση προς τα εμπρός** για να ορίσετε τη διανυθείσα οριζόντια απόσταση (σε μέτρα) που οφείλεται στην ταχύτητα του αεροσκάφους.
 - Επιλέξτε **Πορεία προς HARP** για να ορίσετε την κατεύθυνση (σε μοίρες) της διανυθείσας απόστασης, που οφείλεται στην ταχύτητα του αεροσκάφους.
 - Επιλέξτε **Άνεμος** για να ορίσετε την ταχύτητα του ανέμου (σε κόμβους) και την κατεύθυνση (σε μοίρες).
 - Επιλέξτε **Σταθερή** για να ρυθμίσετε λεπτομερώς ορισμένες πληροφορίες για το προγραμματισμένο άλμα. Ανάλογα με τον τύπο άλματος, μπορείτε να επιλέξετε **Μέγιστο ποσοστό, Συντελεστής ασφάλειας, K-Open, K-Freefall** ή **K-Static** και να εισαγάγετε πρόσθετες πληροφορίες (*Ρυθμίσεις Σταθεράς, σελίδα 55*).
 - Επιλέξτε **Αυτόματα σε DIP** για να ενεργοποιήσετε την αυτόματη πλοήγηση στο επιθυμητό σημείο προσγείωσης (DIP) μετά το άλμα.
 - Επιλέξτε **Μετάβαση σε HARP** για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς το HARP.

Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για άλματα HAHO και HALO

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Jumpmaster**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο άλματος (*Τύποι αλμάτων, σελίδα 53*).
- 4 Επιλέξτε **Άνεμος > Προσθήκη**.
- 5 Επιλέξτε υψόμετρο.
- 6 Εισαγάγετε την ταχύτητα ανέμου σε κόμβους και επιλέξτε **Τέλος**.
- 7 Εισαγάγετε την κατεύθυνση ανέμου σε μοίρες και επιλέξτε **Τέλος**.

Η τιμή του ανέμου προστίθεται στη λίστα. Μόνο οι τιμές ανέμου που περιλαμβάνονται στη λίστα χρησιμοποιούνται σε υπολογισμούς.
- 8 Επαναλάβετε τα βήματα 5–7 για κάθε διαθέσιμο υψόμετρο.

Επαναφορά πληροφοριών ανέμου

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Jumpmaster**.
- 3 Επιλέξτε **HAHO** ή **HALO**.
- 4 Επιλέξτε **Άνεμος > Μηδενισμός**.

Όλες οι τιμές ανέμου καταργούνται από τη λίστα.

Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για άλμα στατικού ιμάντα

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Jumpmaster > Στατική > Άνεμος**.
- 3 Εισαγάγετε την ταχύτητα ανέμου σε κόμβους και επιλέξτε **Τέλος**.
- 4 Εισαγάγετε την κατεύθυνση ανέμου σε μοίρες και επιλέξτε **Τέλος**.

Ρυθμίσεις Σταθεράς

Επιλέξτε Jumpmaster, στη συνέχεια επιλέξτε έναν τύπο άλματος και, κατόπιν, Σταθερή.

Μέγιστο ποσοστό: Ρυθμίζει το εύρος άλματος για όλους τους τύπους άλματος. Μια ρύθμιση μικρότερη από 100% μειώνει την απόσταση απόκλισης σε σχέση με το DIP, ενώ μια ρύθμιση μεγαλύτερη από 100% αυξάνει την απόσταση απόκλισης. Οι πιο έμπειροι jumpmaster ίσως θέλουν να χρησιμοποιήσουν μικρότερες τιμές, ενώ οι λιγότερο πεπειραμένοι αλεξιπτωτιστές ενδεχομένως να προτιμήσουν να χρησιμοποιήσουν μεγαλύτερες τιμές.

Συντελεστής ασφάλειας: Ρυθμίζει το περιθώριο σφάλματος για ένα άλμα (μόνο για άλματα HAHO). Οι συντελεστές ασφάλειας είναι συνήθως ακέραιοι αριθμοί με τιμή 2 ή μεγαλύτερη και προσδιορίζονται από τον jumpmaster σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά του άλματος.

K-Freefall: Ρυθμίζει την τιμή αντίστασης του ανέμου για ένα αλεξίπτωτο κατά την ελεύθερη πτώση, με βάση τη βαθμολογία του θόλου (μόνο για άλματα HALO). Κάθε αλεξίπτωτο πρέπει να επισημαίνεται με μια τιμή K.

K-Open: Ρυθμίζει την τιμή αντίστασης του ανέμου για ένα ανοικτό αλεξίπτωτο, με βάση τη βαθμολογία του θόλου (άλματα HAHO και HALO). Κάθε αλεξίπτωτο πρέπει να επισημαίνεται με μια τιμή K.

K-Static: Ρυθμίζει την τιμή αντίστασης του ανέμου για ένα αλεξίπτωτο κατά τη διάρκεια ενός άλματος στατικού ιμάντα, με βάση τη βαθμολογία του θόλου (μόνο για άλματα Στατική). Κάθε αλεξίπτωτο πρέπει να επισημαίνεται με μια τιμή K.

Παιχνίδι

Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn™

Όταν αντιστοιχίζετε το ρολόι σας με τον υπολογιστή σας, μπορείτε να καταγράψετε μια δραστηριότητα παιχνιδιού στο ρολόι σας και να δείτε μετρήσεις απόδοσης σε πραγματικό χρόνο στον υπολογιστή σας.

- 1 Στον υπολογιστή σας, μεταβείτε στη διεύθυνση www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn και κατεβάστε την εφαρμογή Garmin GameOn.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την εγκατάσταση.
- 3 Εκκινήστε την εφαρμογή Garmin GameOn.
- 4 Όταν η εφαρμογή Garmin GameOn σας ζητήσει να κάνετε αντιστοίχιση του ρολογιού, πατήστε το **START** και επιλέξτε **Gaming** στο ρολόι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ενώ το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο στην εφαρμογή Garmin GameOn, οι ειδοποιήσεις και άλλες λειτουργίες του Bluetooth® είναι απενεργοποιημένες στο ρολόι.

- 5 Επιλέξτε **Σύζευξη τώρα**.
- 6 Επιλέξτε το ρολόι σας από τη λίστα και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να κάνετε κλικ στην επιλογή  > **Ρυθμίσεις** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις σας, να διαβάσετε ξανά την εκμάθηση ή να καταργήσετε ένα ρολόι. Η εφαρμογή Garmin GameOn απομνημονεύει το ρολόι και τις ρυθμίσεις σας την επόμενη φορά που ανοίγετε την εφαρμογή. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας σε έναν άλλο υπολογιστή (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 108*).
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Στον υπολογιστή σας, ξεκινήστε ένα υποστηριζόμενο παιχνίδι, για να ξεκινήσει αυτόματα η δραστηριότητα παιχνιδιού.
 - Στο ρολόι σας, ξεκινήστε μια μη αυτόματη δραστηριότητα παιχνιδιού (*Καταγραφή χειροκίνητης δραστηριότητας παιχνιδιού, σελίδα 56*).

Η εφαρμογή Garmin GameOn δείχνει τις μετρήσεις απόδοσης σε πραγματικό χρόνο. Όταν ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, η εφαρμογή Garmin GameOn εμφανίζει τη σύνοψη της δραστηριότητας παιχνιδιού σας και τις πληροφορίες αγώνα.

Καταγραφή χειροκίνητης δραστηριότητας παιχνιδιού

Μπορείτε να καταγράψετε μια δραστηριότητα παιχνιδιού στο ρολόι σας και να εισαγάγετε χειροκίνητα στατιστικά για κάθε αγώνα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Gaming**.
- 3 Πατήστε το **DOWN** και επιλέξτε έναν τύπο παιχνιδιού.
- 4 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 5 Πατήστε το **BACK** στο τέλος του αγώνα, για να καταγράψετε το αποτέλεσμα ή την κατάταξή σας.
- 6 Πατήστε το **BACK** για να ξεκινήσετε έναν νέο αγώνα.
- 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Προβολή πληροφοριών παλίρροιας

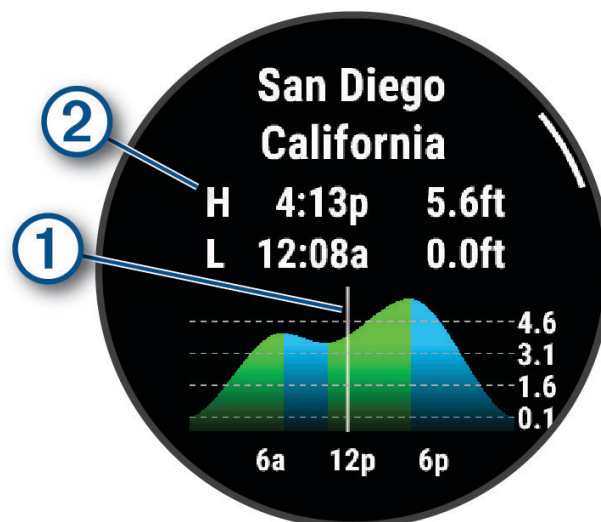
⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Οι πληροφορίες παλίρροιας προορίζονται μόνο για σκοπούς ενημέρωσης. Είναι δική σας ευθύνη να τηρείτε όλες τις δημοσιευμένες οδηγίες σχετικά με το νερό, να έχετε επίγνωση του περιβάλλοντός σας και να χρησιμοποιείτε ασφαλή κρίση μέσα, πάνω και γύρω από το νερό ανά πάσα στιγμή. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης με αυτήν την προειδοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

Αν αντιστοιχίσετε το ρολόι σας με ένα συμβατό τηλέφωνο, θα μπορείτε να βλέπετε πληροφορίες σχετικά με έναν σταθμό παλίρροιας, όπως το ύψος της παλίρροιας, καθώς και τότε θα σημειωθεί η επόμενη πλημμυρίδα ή άμπωτη.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Παλίρροιες**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε έναν αγαπημένο ή πρόσφατα χρησιμοποιημένο παλιρροιακό σταθμό.
 - Για να χρησιμοποιήσετε την τρέχουσα τοποθεσία σας, όταν είστε κοντά σε έναν παλιρροϊκό σταθμό, επιλέξτε **Προσθήκη > Τρέχουσα θέση**.
 - Για να επιλέξετε μια αποθηκευμένη τοποθεσία, επιλέξτε **Προσθήκη > Αποθηκευμένες**.
 - Για να εισαγάγετε συντεταγμένες για μια τοποθεσία, επιλέξτε **Προσθήκη > Συντεταγμένες**.

Εμφανίζεται ένα γράφημα παλίρροιας 24 ωρών για την τρέχουσα ημερομηνία με το τρέχον ύψος παλίρροιας ① και πληροφορίες σχετικά με την επόμενη παλίρροια ②.



- 4 Πατήστε **DOWN** για να δείτε πληροφορίες παλίρροιας για τις επόμενες ημέρες.
- 5 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Ορισμός ως αγαπημένο** για να ορίσετε αυτήν τη θέση ως τον αγαπημένο σας παλιρροιακό σταθμό.
Ο αγαπημένος σας παλιρροιακός σταθμός εμφανίζεται στο επάνω μέρος της λίστας στην εφαρμογή και στη γρήγορη ματιά.

Ρύθμιση συναγερμού παλίρροιας

- 1 Από την εφαρμογή **Παλίρροιες**, επιλέξτε έναν αποθηκευμένο παλιρροιακό σταθμό.
- 2 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Ρύθμιση ειδοποιήσεων**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ορίσετε μια ηχητική ειδοποίηση πριν από τη μέγιστη πλημμυρίδα, επιλέξτε **Χρόνος μέχρι πλημμυρίδα**.
 - Για να ορίσετε μια ηχητική ειδοποίηση πριν από την άμπωτη, επιλέξτε **Χρόνος μέχρι άμπωτη**.

Ασκήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες ασκήσεις που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης και για διάφορες αποστάσεις, χρόνους και θερμίδες. Στη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, μπορείτε να βλέπετε οθόνες δεδομένων ειδικά για τις ασκήσεις, οι οποίες περιέχουν πληροφορίες σχετικά με το βήμα της άσκησης, όπως απόσταση βήματος ή τρέχων ρυθμός άσκησης.

Στο ρολόι σας: Μπορείτε να ανοίξετε την εφαρμογή ασκήσεων από τη λίστα δραστηριοτήτων για να δείτε όλες τις ασκήσεις που είναι φορτωμένες στο ρολόι σας τη συγκεκριμένη στιγμή (*Δραστηριότητες και εφαρμογές, σελίδα 31*).

Μπορείτε επίσης να δείτε το ιστορικό των ασκήσεών σας.

Στην εφαρμογή: Μπορείτε να δημιουργήσετε και να βρείτε περισσότερες ασκήσεις ή να επιλέξετε ένα πρόγραμμα προπόνησης που διαθέτει ενσωματωμένες ασκήσεις και να τις μεταφέρετε στο ρολόι σας (*Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect, σελίδα 58*).

Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις.

Μπορείτε να ενημερώσετε και να επεξεργαστείτε τις τρέχουσες ασκήσεις σας.

Έναρξη άσκησης

Η συσκευή σας μπορεί να σας καθοδηγήσει στα πολλά βήματα μιας άσκησης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU** και επιλέξτε **Προπόνηση**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε μια διαλειμματική άσκηση ή μια άσκηση με στόχο προπόνησης, επιλέξτε **Γρήγορη άσκηση** (*Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης, σελίδα 58, Ρύθμιση στόχου προπόνησης, σελίδα 60*).
 - Για να ξεκινήσετε μια προφορτωμένη ή αποθηκευμένη άσκηση, επιλέξτε, **Βιβλιοθήκη ασκήσεων** (*Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect, σελίδα 58*).
 - Για να ξεκινήσετε μια προγραμματισμένη άσκηση από το ημερολόγιο προπόνησής σας Garmin Connect, επιλέξτε **Ημερολόγιο προπόνησης** (*Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης, σελίδα 60*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες για ορισμένους τύπους δραστηριότητας.

- 5 Επιλέξτε μια άσκηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στη λίστα εμφανίζονται μόνο ασκήσεις που είναι συμβατές με την επιλεγμένη δραστηριότητα.

- 6 Αν χρειάζεται, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

- 7 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Αφού ξεκινήσετε μια άσκηση, στη συσκευή εμφανίζεται κάθε βήμα της άσκησης, σημειώσεις βημάτων (προαιρετικά), ο στόχος (προαιρετικά) και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης. Για δραστηριότητες ενδυνάμωσης, γιόγκα, αεροβικής ή πιλάτες, εμφανίζεται ένα εφέ κίνησης με οδηγίες.

Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη μιας προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect*, σελίδα 116).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε ●●●.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Ασκήσεις**.
- 3 Βρείτε ή δημιουργήστε και αποθηκεύστε μια νέα άσκηση.
- 4 Επιλέξτε  ή **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ακολουθήση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Για να μπορεί το ρολόι να προτείνει μια ημερήσια άσκηση, πρέπει να έχετε ορίσει μια κατάσταση προπόνησης και μια εκτιμώμενη μέγ. τιμή VO2 (*Κατάσταση προπόνησης*, σελίδα 86).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Τρέξιμο** ή **Ποδήλατο**.
Εμφανίζεται η ημερήσια προτεινόμενη άσκηση.
- 3 Επιλέξτε **START** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να κάνετε την άσκηση, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
 - Για να απορρίψετε την άσκηση, επιλέξτε **Ματαίωση**.
 - Για να δείτε σε προεπισκόπηση τα βήματα της άσκησης, επιλέξτε **Βήματα**.
 - Για να ενημερώσετε τη ρύθμιση στόχου άσκησης, επιλέξτε **Τύπος στόχου**.
 - Για να απενεργοποιήσετε τις μελλοντικές ειδοποιήσεις άσκησης, επιλέξτε **Απενεργοποίηση μηνύματος**.

Η προτεινόμενη άσκηση ενημερώνεται αυτόματα βάσει των αλλαγών στις προπονητικές συνήθειες, τον χρόνο ανάκαμψης και τη μέγ. VO2.

Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Γρήγορη άσκηση > Χρονικά διαστήματα**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ανοικτός αριθμός επαναλήψεων** για να επισημάνετε τα διαστήματα και τις περιόδους ανάπαυσης μη αυτόματα, πατώντας **BACK**.
 - Επιλέξτε **Δομημένες επαναλήψεις > Έναρξη άσκησης** για να χρησιμοποιήσετε μια διαλειμματική προπόνηση με βάση την απόσταση ή τον χρόνο.
- 6 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε  για να συμπεριλάβετε μια προθέρμανση πριν από την προπόνηση.
- 7 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 8 Όταν η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει προθέρμανση, πατήστε **BACK** για να ξεκινήσετε το πρώτο διάστημα.
- 9 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 10 Ανά πάσα στιγμή, πατήστε **BACK** για να σταματήσετε το τρέχον διάστημα ή την περίοδο ανάπαυσης και να μεταβείτε στο επόμενο διάστημα ή περίοδο ανάπαυσης (προαιρετικά).

Αφού ολοκληρώσετε όλα τα διαστήματα, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Πατήστε **Δραστηριότητες** και επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε το **DOWN**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Γρήγορη άσκηση > Χρονικά διαστήματα > Δομημένες επαναλήψεις**.
- 5 Πατήστε το **START** και επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 6 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:
 - Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και τον τύπο του διαστήματος, επιλέξτε **Διάλειμμα**.
 - Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και τον τύπο ανάπαυσης, επιλέξτε **Ανάπαυση**.
 - Για να ρυθμίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων, επιλέξτε **Επανάληψη**.
 - Για να προσθέσετε μια ανοικτή προθέρμανση στην άσκησή σας, επιλέξτε **Προθέρμανση > Ενεργοποίηση**.
- 7 Πατήστε το **BACK**.

Το ρολόι αποθηκεύει την προσαρμοσμένη διαλειμματική προπόνηση μέχρι να επεξεργαστείτε ξανά την άσκηση.

Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner®

Το Virtual Partner είναι ένα εργαλείο προπόνησης που έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθά να επιτυγχάνετε τους στόχους σας. Μπορείτε να ορίσετε ρυθμό για το Virtual Partner και να αγωνιστείτε ενάντια σε αυτόν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη > Virtual Partner**.
- 6 Πληκτρολογήστε μια τιμή ρυθμού ή ταχύτητας.
- 7 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να αλλάξετε την τοποθεσία της οθόνης Virtual Partner (προαιρετικά).
- 8 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 33*).
- 9 Πατήστε **UP** ή **DOWN**, για να μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη Virtual Partner και να δείτε τον κορυφαίο χρήστη.

Ρύθμιση στόχου προπόνησης

Η λειτουργία στόχου προπόνησης συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner, ώστε να μπορείτε να προπονείστε προς έναν καθορισμένο στόχο απόστασης, απόστασης και χρόνου, απόστασης και ρυθμού ή απόστασης και ταχύτητας. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας προπόνησης, το ρολόι παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με το πόσο κοντά είστε στην επίτευξη του στόχου προπόνησής σας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ορισμός στόχου**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Μόνο απόσταση** για να επιλέξετε μια προκαθορισμένη απόσταση ή να πληκτρολογήσετε μια προσαρμοσμένη απόσταση.
 - Επιλέξτε **Απόσταση και χρόνος** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και χρόνου.
 - Επιλέξτε **Απόσταση και ρυθμός** ή **Απόσταση και ταχύτητα** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και ρυθμού ή ταχύτητας.

Εμφανίζεται η οθόνη στόχου προπόνησης, όπου παρουσιάζεται ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού σας. Ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού βασίζεται στην τρέχουσα απόδοσή σας και στο χρόνο που απομένει.
- 6 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **MENU** και να επιλέξετε **Ακύρωση στόχου > ✓** για να ακυρώσετε τον στόχο προπόνησης.

Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα

Μπορείτε να αγωνιστείτε σε μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί ή ληφθεί στο παρελθόν. Αυτή η λειτουργία συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner κι έτσι μπορείτε να δείτε πόσο μπροστά ή πίσω βρίσκεστε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Αγώνας σε δραστηριότητα**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Από ιστορικό** για να επιλέξετε από τη συσκευή σας μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί στο παρελθόν.
 - Επιλέξτε **Ληφθέντα** για να επιλέξετε μια δραστηριότητα που είχε ληφθεί από το λογαριασμό Garmin Connect.
- 6 Επιλέξτε τη δραστηριότητα.
Εμφανίζεται η οθόνη Virtual Partner όπου υποδεικνύεται ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού σας.
- 7 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης

Το ημερολόγιο προπόνησης στο ρολόι είναι μια επέκταση του ημερολογίου προπόνησης ή του προγράμματος που ρυθμίζετε στον λογαριασμό Garmin Connect. Αφού προσθέσετε μερικές ασκήσεις στο ημερολόγιο Garmin Connect, μπορείτε να τις στείλετε στη συσκευή σας. Όλες οι προγραμματισμένες προπονήσεις που στέλνονται στη συσκευή εμφανίζονται στη γρήγορη ματιά ημερολογίου. Όταν επιλέξετε μια ημέρα στο ημερολόγιο, μπορείτε να δείτε ή να κάνετε την προπόνηση. Η προγραμματισμένη προπόνηση παραμένει στο ρολόι, είτε την ολοκληρώσετε ή την παραλείψετε. Όταν στέλνετε προγραμματισμένες ασκήσεις από το Garmin Connect, αυτές αντικαθιστούν το υπάρχον ημερολόγιο προπόνησης.

Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect

Για να κατεβάσετε και να χρησιμοποιήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect*, σελίδα 116) και πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Descent με ένα συμβατό τηλέφωνο.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ.** > **Προγράμματα Garmin Coach**.
- 3 Επιλέξτε και προγραμματίστε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Ελέγξτε το πρόγραμμα προπόνησης στο ημερολόγιό σας.

Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών, οθόνες δεδομένων, πεδία δεδομένων και άλλες ρυθμίσεις.

Προσθήκη ή κατάργηση αγαπημένης δραστηριότητας

Η λίστα με τις αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζεται όταν πατήσετε **START** από το καντράν ρολογιού και παρέχει γρήγορη πρόσβαση στις δραστηριότητες που χρησιμοποιείτε συχνότερα. Μπορείτε να προσθέσετε ή να καταργήσετε αγαπημένες δραστηριότητες οποιαδήποτε στιγμή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
Οι αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζονται στο επάνω μέρος της λίστας.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να προσθέσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε τη δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε **Ορισμός ως αγαπημένο**.
 - Για να καταργήσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε τη δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε **Κατάργηση από τα Αγαπημένα**.

Αλλαγή της σειράς μιας δραστηριότητας στη λίστα εφαρμογών

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε **Ανακατάταξη**.
- 5 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προσαρμόσετε τη θέση της δραστηριότητας στη λίστα εφαρμογών.

Προσαρμογή των οθονών δεδομένων

Μπορείτε να εμφανίσετε, να αποκρύψετε και να αλλάξετε τη διάταξη και το περιεχόμενο των οθονών δεδομένων για τις περισσότερες δραστηριότητες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για δραστηριότητες κατάδυσης, μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων από το μενού **Ρύθμιση κατάδυσης** (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων κατάδυσης, σελίδα 15*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων**.
- 6 Επιλέξτε μια οθόνη δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διάταξη** για να ρυθμίσετε τον αριθμό των πεδίων δεδομένων στην οθόνη δεδομένων.
 - Επιλέξτε **Πεδία δεδομένων** και επιλέξτε ένα πεδίο για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο πεδίο.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για μια λίστα με όλα τα διαθέσιμα πεδία δεδομένων, μεταβείτε στην ενότητα *Πεδία δεδομένων, σελίδα 151*. Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας.
 - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της οθόνης δεδομένων στο βρόχο.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε την οθόνη δεδομένων από το βρόχο.
- 8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη** για να προσθέσετε μια οθόνη δεδομένων στο βρόχο.
Μπορείτε να προσθέσετε μια προσαρμοσμένη οθόνη δεδομένων ή να επιλέξετε μία από τις προκαθορισμένες οθόνες δεδομένων.

Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα

Μπορείτε να προσθέσετε το χάρτη στο βρόχο οθονών δεδομένων για μια δραστηριότητα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη > Χάρτης**.

Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προσθήκη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αντιγραφή δραστηριότητας** για να δημιουργήσετε τη δική σας προσαρμοσμένη δραστηριότητα, ξεκινώντας από μία από τις αποθηκευμένες σας δραστηριότητες.
 - Επιλέξτε **Άλλο > Άλλο** για να δημιουργήσετε μια νέα προσαρμοσμένη δραστηριότητα.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας.
- 5 Επιλέξτε ένα όνομα ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.
Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό, για παράδειγμα: Ποδήλατο(2).
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων ή τις αυτόματες λειτουργίες.
 - Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε την προσαρμοσμένη δραστηριότητα.
- 7 Επιλέξτε  για να προσθέσετε τη δραστηριότητα στη λίστα αγαπημένων σας.

Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής

Αυτές οι ρυθμίσεις σας επιτρέπουν να προσαρμόσετε κάθε προεγκατεστημένη εφαρμογή δραστηριοτήτων ανάλογα με τις ανάγκες σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να ενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και λειτουργίες προπόνησης. Δεν είναι διαθέσιμες όλες οι ρυθμίσεις για κάθε τύπο δραστηριότητας.

Από το καντράν του ρολογιού, κρατήστε πατημένο το **MENU**, επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Απόσταση 3D: Υπολογίζει τη διανυθείσα απόσταση χρησιμοποιώντας τη μεταβολή υψομέτρου, καθώς και την οριζόντια μετακίνηση στην επιφάνεια.

Ταχύτητα 3D: Υπολογίζει την ταχύτητα χρησιμοποιώντας τη μεταβολή υψομέτρου, καθώς και την οριζόντια μετακίνηση στην επιφάνεια.

Χρώμα εφαρμογής: Ορίζει το χρώμα έμφασης για το εικονίδιο δραστηριότητας.

Προσθήκη δραστηριότητας: Προσθέτει έναν τύπο δραστηριότητας σε μια δραστηριότητα multisport.

Ειδοποιήσεις: Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης ή πλοήγησης για τη δραστηριότητα (*Ειδοποιήσεις δραστηριότητας, σελίδα 66*).

Αυτ. λειτ. ορειβ.: Ανιχνεύει τις μεταβολές υψομέτρου χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο αλτίμετρο και εμφανίζει αυτόματα τα σχετικά δεδομένα ανάβασης (*Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβασίας, σελίδα 68*).

Auto Lap: Ρυθμίζει τις επιλογές για τη λειτουργία Auto Lap για αυτόματη σήμανση γύρων. Η επιλογή Αυτόματη απόσταση επισημαίνει γύρους σε συγκεκριμένη απόσταση. Η επιλογή Θέση βάσει αυτ. γύρου επισημαίνει γύρους σε μια τοποθεσία όπου πατήσατε προηγουμένως BACK. Όταν ολοκληρώσετε έναν γύρο, εμφανίζεται ένα προσαρμόσιμο μήνυμα ειδοποίησης γύρου. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας.

Auto Pause: Ρυθμίζει τις επιλογές ώστε η λειτουργία Auto Pause® να σταματά την καταγραφή δεδομένων όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη εάν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει φανάρια ή άλλα μέρη όπου πρέπει να σταματήσετε.

Αυτόματη ανάπαυση: Δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης όταν σταματάτε να κινείστε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα (*Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση, σελίδα 46*).

Αυτόματη διαδρομή: Ανιχνεύει αυτόματα διαδρομές σκι ή windsurfing χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο επιταχυνσιόμετρο. Για τη δραστηριότητα windsurfing, μπορείτε να ορίσετε όρια ταχύτητας και απόστασης για αυτόματη εκκίνηση μια διαδρομής.

Αυτόματα σετ: Ξεκινά και σταματά αυτόματα τα σετ ασκήσεων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης.

Αυτόματη κύλιση: Εμφανίζει αυτόματα όλες τις οθόνες δεδομένων δραστηριότητας διαδοχικά, όσο λειτουργεί το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Αυτ. αλλ. αθλ.: Ανιχνεύει αυτόματα τη μετάβαση στο επόμενο άθλημα σε μια δραστηριότητα multisport, όπως ένα τρίαθλο.

Αυτόματη έναρξη: Ξεκινά αυτόματα μια δραστηριότητα motocross ή BMX όταν ξεκινάτε να κινείστε.

Μεγάλοι αριθμοί: Αλλάζει το μέγεθος των αριθμών στις οθόνες δεδομένων δραστηριότητας.

Μετάδοση δεδομ. ΚΠ: Μεταδίδει αυτόματα δεδομένα καρδιακών παλμών από το ρολόι σε αντιστοιχισμένες συσκευές, όταν ξεκινάτε τη δραστηριότητα (*Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 100*).

Μετάδοση στο GameOn: Μεταδίδει αυτόματα βιομετρικά δεδομένα στην εφαρμογή Garmin GameOn όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα παιχνιδιού (*Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn, σελίδα 55*).

Μήνυμα μπαστούνιού: Σας προτρέπει να εισαγάγετε το μπαστούνι του γκολφ που χρησιμοποιήσατε μετά από κάθε ανιχνευμένη βολή, για να γίνει καταγραφή των στατιστικών στοιχείων για το μπαστούνι σας (*Καταγραφή στατιστικών στοιχείων, σελίδα 38*).

Έναρξη χρονομ. αντίστρ. μέτρ.: Ενεργοποιεί το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για τα διαστήματα κολύμβησης σε πισίνα.

Οθόνες δεδομένων: Προσαρμόζει οθόνες δεδομένων και προσθέτει νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 62](#)).

Driver Distance: Ορίζει τη μέση απόσταση που καλύπτει η μπάλα από το tee box στο drive όταν παίζετε γκολφ.

Επεξεργασία βάρους: Σας προτρέπει να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιείται για ένα σετ ασκήσεων στη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης ή μιας αερόβιας δραστηριότητας.

Απόσταση γκολφ: Ρυθμίζει τη μονάδα μέτρησης που χρησιμοποιείται για την απόσταση όταν παίζετε γκολφ.

Σύστημα βαθμολόγησης: Ρυθμίζει το σύστημα βαθμολόγησης για τη βαθμολόγηση της δυσκολίας διαδρομής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναρρίχησης.

Λειτουργία άλματος: Ρυθμίζει το στόχο της δραστηριότητας με σχοινάκι σε καθορισμένο χρόνο, αριθμό επαναλήψεων ή ανοικτού τύπου.

Αριθμός λωρίδας: Ρυθμίζει τον αριθμό λωρίδας για το τρέξιμο στίβου.

Πλήκτρο γύρου: Ενεργοποιεί το κουμπί BACK για την εγγραφή ενός γύρου, ενός σετ ή μιας περιόδου ανάπαυσης κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Κλειδωμά συσκευής: Κλειδώνει την οθόνη αφής και τα κουμπιά κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας multisport, για να αποτρέψει ακούσια πατήματα κουμπιών και σαρώσεις της οθόνης αφής.

Μετρονόμος: Αναπαράγει τόνους σε σταθερό ρυθμό, για να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την απόδοσή σας ενώ προπονείστε σε πιο γρήγορο, πιο αργό ή πιο σταθερό ρυθμό βημάτων. Μπορείτε να ορίσετε τους ρυθμούς ανά λεπτό (bpm) του ρυθμού που θέλετε να διατηρήσετε, τη συχνότητα παλμών και τις ρυθμίσεις ήχου.

Παρακολούθηση λειτουργίας: Επιλέγει την αυτόματη ή μη αυτόματη λειτουργία παρακολούθησης ανόδου και καθόδου για το ορειβατικό σκι και το snowboard.

Παρακολούθηση εμποδίων: Αποθηκεύει τις θέσεις των εμποδίων από τον πρώτο γύρο της διαδρομής σας. Για επαναλαμβανόμενους κύκλους της διαδρομής, το ρολόι χρησιμοποιεί τις αποθηκευμένες θέσεις για την εναλλαγή μεταξύ των διαστημάτων με εμπόδια και των διαστημάτων τρεξίματος ([Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια, σελίδα 42](#)).

Μέγεθος πισίνας: Ορίζει το μήκος της πισίνας για την κολύμβηση σε πισίνα.

Μέση τιμή ισχύος: Καθορίζει αν το ρολόι θα συμπεριλαμβάνει μηδενικές τιμές για τα δεδομένα ισχύος που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι.

Κατ. λειτουργίας: Ρυθμίζει την προεπιλεγμένη κατάσταση λειτουργίας ισχύος για τη δραστηριότητα.

Λήξη χρ. εξοικ. ενεργ.: Ρυθμίζει το όριο λήξης χρονικού ορίου για να παραμείνει το ρολόι σε λειτουργία δραστηριότητας ενώ περιμένει να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, για παράδειγμα, όταν περιμένετε να ξεκινήσει ένας αγώνας. Η επιλογή Κανονική ρυθμίζει το ρολόι να μεταβαίνει σε λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 5 λεπτά αδράνειας. Η επιλογή Έχει παραταθεί ρυθμίζει το ρολόι να μεταβαίνει σε λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 25 λεπτά αδράνειας. Η παρατεταμένη λειτουργία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μικρότερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας μεταξύ των φορτίσεων.

Καταγραφή δραστηριότητας: Ενεργοποιεί τη δυνατότητα δημιουργίας αρχείου FIT για δραστηριότητες γκολφ. Τα αρχεία FIT καταγράφουν πληροφορίες φυσικής κατάστασης που είναι προσαρμοσμένες για τον ιστότοπο και την εφαρμογή Garmin Connect.

Καταγραφή μετά τη δύση: Ρυθμίζει το ρολόι, ώστε να καταγράφει σημεία διαδρομής μετά τη δύση του ηλίου κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης.

Καταγραφή θερμοκρασίας: Καταγράφει τη θερμοκρασία περιβάλλοντος γύρω από το ρολόι κατά τη διάρκεια ορισμένων δραστηριοτήτων.

Καταγραφή μέγ. VO2.: Ενεργοποιεί την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες ορεινού τρεξίματος.

Χρονικό διάστημα καταγραφής: Ρυθμίζει τη συχνότητα για την εγγραφή σημείων διαδρομής κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης. Από προεπιλογή, τα σημεία διαδρομής GPS καταγράφονται μία φορά την ώρα και δεν καταγράφονται μετά τη δύση του ηλίου. Η λιγότερο συχνή καταγραφή σημείων διαδρομής μεγιστοποιεί τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Μετονομασία: Ορίζει το όνομα της δραστηριότητας.

Υπολογισμός επαναλήψεων: Ενεργοποιεί την καταμέτρηση επαναλήψεων κατά τη διάρκεια μιας άσκησης. Η επιλογή Μόνο ασκήσεις ενεργοποιεί την καταμέτρηση επαναλήψεων μόνο στη διάρκεια ασκήσεων με καθοδήγηση.

Επανάληψη: Ενεργοποιεί την επιλογή Επανάληψη για δραστηριότητες Multisport. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την επιλογή για δραστηριότητες που περιλαμβάνουν πολλές μεταβάσεις, π.χ. κολύμβηση σε τρέξιμο.

Επαναφορά προεπιλογών: Επαναφέρει τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Στατιστικά στοιχεία διαδρομής: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση των στατιστικών στοιχείων διαδρομής για δραστηριότητες ανάβασης σε εσωτερικό χώρο.

Ισχύς λειτουργίας: Καταγράφει δεδομένα ισχύος τρεξίματος και προσαρμόζει τις ρυθμίσεις (*Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος, σελίδα 111*).

Δορυφόροι: Ρυθμίζει το δορυφορικό σύστημα για χρήση για τη δραστηριότητα (*Ρυθμίσεις δορυφόρων, σελίδα 69*).

Αυτοαξιολόγηση: Ρυθμίζει πόσο συχνά αξιολογείτε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (*Αξιολόγηση δραστηριότητας, σελίδα 35*).

Βαθμολογία: Ορίζει τις προτιμήσεις βαθμολογίας σας για το γκολφ, ενεργοποιεί την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων και ρυθμίζει το handicap σας (*Ρυθμίσεις βαθμολόγησης, σελίδα 38*).

SpeedPro: Ενεργοποιεί προηγμένες μετρήσεις ταχύτητας για διαδρομές δραστηριότητας windsurfing.

Παρακολούθηση στατιστικών: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων για τον αριθμό των putt, green in regulation και χτυπημάτων fairway ενώ παίζετε γκολφ (*Καταγραφή στατιστικών στοιχείων, σελίδα 38*).

Εντοπισμός στυλ: Ανιχνεύει αυτόματα τον τύπο χεριάς σας για κολύμβηση σε πισίνα.

Λειτουργία αφής: Ενεργοποιεί την οθόνη αφής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Αλλαγές: Ενεργοποιεί τις μεταβάσεις για δραστηριότητες Multisport.

Μονάδες: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για τη δραστηριότητα.

Ειδοποιήσεις δόνησης: Σας ειδοποιεί να εισπνεύσετε ή να εκπνεύσετε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναπνοών.

Βίντεο ασκήσεων: Αναπαράγει εφέ κίνησης με οδηγίες άσκησης για μια δραστηριότητα, ενδυνάμωσης, αερόβιας άσκησης, γιόγκα ή πιλάτες. Τα εφέ κίνησης είναι διαθέσιμα για προεγκατεστημένες ασκήσεις και ασκήσεις που έχουν ληφθεί από τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Ειδοποιήσεις δραστηριότητας

Μπορείτε να ορίσετε ειδοποιήσεις για κάθε δραστηριότητα, οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για συγκεκριμένους στόχους, να αυξήσετε την επίγνωσή σας ως προς το περιβάλλον και να πλοηγηθείτε στον προορισμό σας. Ορισμένες ειδοποιήσεις είναι διαθέσιμες μόνο για συγκεκριμένες δραστηριότητες. Υπάρχουν τρεις τύποι ειδοποιήσεων: ειδοποιήσεις συμβάντος, ειδοποιήσεις εύρους και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις.

Ειδοποίηση συμβάντος: Μια ειδοποίηση συμβάντος σας ειδοποιεί μία φορά. Το συμβάν είναι μια συγκεκριμένη τιμή. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι ώστε να σας ειδοποιεί όταν καταναλώνετε έναν συγκεκριμένο αριθμό θερμίδων.

Ειδοποίηση εύρους: Οι ειδοποιήσεις εύρους σας ενημερώνουν κάθε φορά που το ρολόι βρίσκεται επάνω ή κάτω από ένα καθορισμένο εύρος τιμών. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι κάτω από 60 παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.) και επάνω από 210 π.α.λ.

Επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση: Μια επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση σας ενημερώνει κάθε φορά που το ρολόι καταγράφει μια καθορισμένη τιμή ή διάστημα. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι να σας ειδοποιεί κάθε 30 λεπτά.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιάς.
Θερμίδες	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό θερμίδων.
Απόσταση	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα διάστημα απόστασης.
Υψόμετρο	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή υψομέτρου.
Καρδιακοί παλμοί	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών ή να επιλέξετε αλλαγές ζώνης. Ανατρέξτε στις ενότητες Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών, σελίδα 123 και Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 125 .
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού.
Ισχύς	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε το υψηλό ή το χαμηλό επίπεδο ισχύος.
Εγγύτητα	Συμβάν	Μπορείτε να ορίσετε μια ακτίνα από μια αποθηκευμένη θέση.
Τρέξιμο/Περπάτημα	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε χρονομετρημένα διαλείμματα περπατήματος σε τακτά διαστήματα.
Ισχύς τρεξίματος	Διοργάνωση, εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ζώνης ισχύος.
Ταχύτητα	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ταχύτητας.
Ρυθμός χεριών	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε υψηλό ή χαμηλό αριθμό χεριών ανά λεπτό.
Ώρα	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα.
Χρονόμετρο διαδρομής	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα διαδρομής σε δευτερόλεπτα.

Ρύθμιση ειδοποίησης

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Προσθ. νέου** για να προσθέσετε μια νέα ειδοποίηση για τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε το όνομα ειδοποίησης για να επεξεργαστείτε μια υπάρχουσα ειδοποίηση.

7 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε τον τύπο της ειδοποίησης.

8 Επιλέξτε μια ζώνη, εισαγάγετε την ελάχιστη και τη μέγιστη τιμή ή εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη τιμή για την ειδοποίηση.

9 Εάν είναι απαραίτητο, ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.

Για ειδοποιήσεις συμβάντων και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που φτάνετε στην τιμή ειδοποίησης. Για ειδοποιήσεις εύρους, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που βρίσκεστε επάνω ή κάτω από το καθορισμένο εύρος (ελάχιστη και μέγιστη τιμή).

Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβασίας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις αυτόματες λειτουργίες ορειβασίας για αυτόματη ανίχνευση μεταβολών υψομέτρου. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων όπως αναρρίχηση, πεζοπορία, τρέξιμο ή ποδηλασία.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Αυτ. λειτ. ορειβ. > Κατάσταση**.

6 Επιλέξτε **Πάντα ή Όταν δεν πραγ/ται πλ..**

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Οθόνη τρεξίματος** για να εντοπίσετε ποια οθόνη δεδομένων εμφανίζεται κατά το τρέξιμο.
- Επιλέξτε **Οθόνη ορειβασίας** για να εντοπίσετε ποια οθόνη δεδομένων εμφανίζεται κατά την ορειβασία.
- Επιλέξτε **Αντιστροφή χρωμάτων** για να αντιστρέψετε τα χρώματα οθόνης κατά την αλλαγή λειτουργιών.
- Επιλέξτε **Κάθετη ταχύτητα** για να ρυθμίσετε το ρυθμό ανόδου σε σχέση με το χρόνο.
- Επιλέξτε **Αλλαγή λειτουργίας** για να ρυθμίσετε πόσο γρήγορα αλλάζει λειτουργίες η συσκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή Τρέχουσα οθόνη επιτρέπει την αυτόματη μετάβαση στην τελευταία οθόνη που προβάλατε πριν από τη μετάβαση σε αυτόματη λειτουργία ορειβασίας.

Ρυθμίσεις δορυφόρων

Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις δορυφόρων, για να προσαρμόσετε τα δορυφορικά συστήματα που χρησιμοποιούνται για κάθε δραστηριότητα. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα δορυφορικά συστήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/aboutGPS.

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**, επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα, επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε **Δορυφόροι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

Απενεργοποίηση: Απενεργοποιεί δορυφορικά συστήματα για τη δραστηριότητα.

Χρήση προεπιλεγμένων: Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί την προεπιλεγμένη ρύθμιση συστήματος για δορυφόρους (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 137*).

Μόνο GPS: Ενεργοποιεί το δορυφορικό σύστημα GPS.

Όλα τα συστήματα: Ενεργοποιεί πολλαπλά δορυφορικά συστήματα. Η συνδυαστική χρήση πολλών δορυφορικών συστημάτων προσφέρει αυξημένη απόδοση σε απαιτητικά περιβάλλοντα και γρηγορότερη λήψη συντεταγμένων θέσης σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS. Ωστόσο, η χρήση πολλών συστημάτων μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας πιο γρήγορα σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS.

UltraTrac: Καταγράφει σημεία παρακολούθησης και δεδομένα αισθητήρων λιγότερο συχνά. Η ενεργοποίηση της λειτουργίας UltraTrac αυξάνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, αλλά μειώνει την ποιότητα των καταγεγραμμένων δραστηριοτήτων. Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία UltraTrac για δραστηριότητες που απαιτούν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και για τις οποίες οι συχνές ενημερώσεις δεδομένων αισθητήρα είναι λιγότερο σημαντικές.

Ρολόγια

Ρύθμιση ειδοποίησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποιήσεις > Προσθήκη ειδοποίησης**.
- 3 Εισαγάγετε την ώρα ειδοποίησης.

Επεξεργασία ειδοποίησης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Ειδοποιήσεις > Επεξεργασία**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **Κατάσταση**.
 - Για να αλλάξετε την ώρα ειδοποίησης, επιλέξτε **Ώρα**.
 - Για να ρυθμίσετε την ειδοποίηση να επαναλαμβάνεται τακτικά, επιλέξτε **Επανάληψη** και επιλέξτε πότε θα επαναλαμβάνεται η ειδοποίηση.
 - Για να επιλέξετε τον τύπο ειδοποίησης, επιλέξτε **Ρυθμίσεις ήχου**.
 - Για να επιλέξετε μια περιγραφή για την ειδοποίηση, επιλέξτε **Ετικέτα**.
 - Για να διαγράψετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρα**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε και να αποθηκεύσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για πρώτη φορά, πληκτρολογήστε την ώρα, πατήστε **MENU** και κατόπιν επιλέξτε **Αποθ. αντίστρ. μέτρησης**.
 - Για να ρυθμίσετε και να αποθηκεύσετε πρόσθετα χρονόμετρα αντίστροφης μέτρησης, επιλέξτε **Προσθ.αντίστρ.μέτρ.** και πληκτρολογήστε την ώρα.
 - Για να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης χωρίς να το αποθηκεύσετε, επιλέξτε **Γρήγορη αντίστρ. μέτρηση** και κατόπιν πληκτρολογήστε την ώρα.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε **MENU** και ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ώρα** για να αλλάξετε την ώρα.
 - Για αυτόματη επανεκκίνηση της αντίστροφης μέτρησης αφού λήξει, επιλέξτε **Επανεκκίνηση > Ενεργοποίηση**.
 - Πατήστε **Ρυθμίσεις ήχου** και κατόπιν επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης.
- 5 Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση.

Διαγραφή αντίστροφης μέτρησης

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρα > Επεξεργασία**.
- 3 Επιλέξτε αντίστροφη μέτρηση.
- 4 Επιλέξτε **Διαγραφή**.

Χρήση του χρονομέτρου

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Χρονόμετρο**.
- 3 Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση.
- 4 Πατήστε **BACK** για να επανεκκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση γύρου ①.



Ο συνολικός χρόνος χρονομέτρου ② συνεχίζει να εκτελείται.

- 5 Πατήστε **STOP** για να σταματήσετε και τα δύο χρονόμετρα.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να μηδενίσετε και τα δύο χρονόμετρα, πατήστε **DOWN**.
 - Για να αποθηκεύσετε τον χρόνο του χρονομέτρου ως δραστηριότητα, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Αποθήκευση δραστηριότητας**.
 - Για να μηδενίσετε τα χρονόμετρα και να κλείσετε το χρονόμετρο, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Τέλος**.
 - Για να κάνετε ανασκόπηση των χρονομέτρων γύρων, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Ανασκόπηση**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή **Ανασκόπηση** εμφανίζεται μόνο εάν έχουν πραγματοποιηθεί πολλοί γύροι.
 - Για να επιστρέψετε στο καντράν ρολογιού χωρίς να μηδενίσετε τα χρονόμετρα, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Μετάβαση σε καντράν ρολογιού**.
 - Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την καταγραφή γύρου, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Πλήκτρο γύρου**.

Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας

Μπορείτε να εμφανίσετε την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δείτε τις εναλλακτικές ζώνες ώρας σας στον βρόχο γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 79*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Εναλλακτ. ζών.ώρ. > Πρ. εν. ζών. ώρ..**
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να επισημάνετε μια περιοχή και πατήστε **START** για να την επιλέξετε.
- 4 Επιλέξτε ζώνη ώρας.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, μετονομάστε τη ζώνη.

Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > Εναλλακτ. ζών.ώρ.**
- 3 Επιλέξτε ζώνη ώρας.
- 4 Πατήστε **START**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε τη ζώνη ώρας που θα εμφανίζεται στο βρόχο γρήγορων ματιών, επιλέξτε **Ορισμός ως αγαπημένο**.
 - Για να εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα για τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Μετονομασία**.
 - Για να εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη συντομογραφία για τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Σύντμηση**.
 - Για να αλλάξετε τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Αλλαγή ζώνης**.
 - Για να διαγράψετε τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Ιστορικό

Το ιστορικό περιλαμβάνει το χρόνο, την απόσταση, τις θερμίδες, τον μέσο ρυθμό ή τη μέση ταχύτητα, τα δεδομένα γύρων και πληροφορίες από τον προαιρετικό αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν η μνήμη της συσκευής γεμίσει, τα παλαιότερα δεδομένα σας αντικαθίστανται με τα καινούργια.

Χρήση ιστορικού

Το ιστορικό περιλαμβάνει δεδομένα δραστηριοτήτων, ρεκόρ και συνολικές τιμές.

Το ρολόι διαθέτει μια γρήγορη ματιά ιστορικού για γρήγορη πρόσβαση στα δεδομένα δραστηριοτήτων σας (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 75*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε το ιστορικό δραστηριοτήτων σας, πατήστε το **Δραστηριότητες** και επιλέξτε μια δραστηριότητα.
 - Για να δείτε τα ατομικά ρεκόρ σας ανά άθλημα, επιλέξτε **Ρεκόρ** (*Ατομικά ρεκόρ, σελίδα 73*).
 - Για να δείτε τις εβδομαδιαίες ή μηνιαίες συνολικές τιμές σας, επιλέξτε **Σύνολα** (*Προβολή συνόλων δεδομένων, σελίδα 73*).
 - Για να διαγράψετε δεδομένα από το ιστορικό, επιλέξτε **Επιλογές** (*Διαγραφή ιστορικού, σελίδα 72*).

Ιστορικό Multisport

Η συσκευή σας αποθηκεύει τη συνολική σύνοψη Multisport της δραστηριότητας, όπως συνολική απόσταση, χρόνος, θερμίδες και δεδομένα προαιρετικού αξεσουάρ. Επίσης, η συσκευή διαχωρίζει τα δεδομένα δραστηριότητας για κάθε μετάβαση και τμήμα αθλήματος, για να μπορείτε να συγκρίνετε παρόμοιες δραστηριότητες προπόνησης και να παρακολουθείτε πόσο γρήγορα κάνετε τις μεταβάσεις. Στο ιστορικό μεταβάσεων περιλαμβάνονται η απόσταση, ο χρόνος, η μέση ταχύτητα και οι θερμίδες.

Διαγραφή ιστορικού

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Επιλογές**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηρ.**, για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό.
 - Επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**, για να πραγματοποιήσετε επαναφορά όλων των συνόλων απόστασης και χρόνου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Ατομικά ρεκόρ

Όταν ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει τα νέα ατομικά ρεκόρ που πετύχατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν τον ταχύτερο χρόνο σε πολλές τυπικές αποστάσεις αγώνα, το μεγαλύτερο βάρος σε δραστηριότητα ενδυνάμωσης για σημαντικές κινήσεις και τη μακρύτερη διαδρομή τρεξίματος, ποδηλασίας ή κολύμβησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την ποδηλασία, τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν επίσης τη μεγαλύτερη ανάβαση και βέλτιστη ισχύ (απαιτείται μετρητής ισχύος).

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ρεκόρ.
- 5 Επιλέξτε **Προβολή του ρεκόρ**.

Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

Μπορείτε να επαναφέρετε κάθε ατομικό ρεκόρ σε ένα ρεκόρ που είχατε καταγράψει προηγουμένως.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.
- 5 Επιλέξτε **Προηγούμενο > ✓**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να διαγράψετε ένα ρεκόρ, επιλέξτε ένα ρεκόρ και επιλέξτε **Απαλοιφή του ρεκόρ > ✓**.
 - Για να διαγράψετε όλα τα ρεκόρ για το άθλημα, επιλέξτε **Απαλοιφή όλων των ρεκόρ > ✓**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Προβολή συνόλων δεδομένων

Μπορείτε να δείτε τα συνολικά δεδομένα απόστασης και χρόνου που είναι αποθηκευμένα στο ρολόι σας.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Σύνολα**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή για να δείτε τα εβδομαδιαία ή τα μηνιαία σύνολα.

Χρήση του μετρητή

Ο μετρητής καταγράφει αυτόματα τη συνολική διανυθείσα απόσταση, την αύξηση του υψομέτρου και το χρόνο δραστηριοτήτων.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Σύνολα > Οδόμετρο**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τα σύνολα του μετρητή.

Ρυθμίσεις ανακοινώσεων και ειδοποιήσεων

Από το καντράν του ρολογιού, κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε Ειδοπ. και προειδοπ..

Έξυπνες ειδοποιήσεις: Προσαρμόζει τις έξυπνες ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι σας (*Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth, σελίδα 115*).

Ειδοποιήσεις συστήματος: Ρυθμίζει την ώρα (*Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας, σελίδα 138*), το βαρόμετρο (*Ρύθμιση συναγερμού καταιγίδας, σελίδα 105*), τη σύνδεση με το τηλέφωνο (*Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο, σελίδα 116*), τις παραμέτρους υγείας και ευεξίας (*Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας, σελίδα 128*), τους μη φυσιολογικούς καρδιακούς παλμούς (*Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών, σελίδα 100*) και τις ειδοποιήσεις για την μπαταρία (*Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας, σελίδα 135*).

Εμφάνιση

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση του καντράν ρολογιού και τις λειτουργίες γρήγορης πρόσβασης στο μενού βρόχου γρήγορων ματιών και στοιχείων ελέγχου.

Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση της εικόνας ρολογιού επιλέγοντας τη διάταξη, τα χρώματα και τα πρόσθετα δεδομένα. Μπορείτε επίσης να πραγματοποιήσετε λήψη προσαρμοσμένων εικόνων ρολογιού από το κατάστημα Connect IQ.

Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού

Για να ενεργοποιήσετε μια εικόνα ρολογιού Connect IQ, πρέπει να εγκαταστήσετε μια εικόνα ρολογιού από το κατάστημα Connect IQ (*Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 119*).

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις πληροφορίες της εικόνας ρολογιού ή να ενεργοποιήσετε μια εγκατεστημένη εικόνα ρολογιού Connect IQ.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε σε προεπισκόπηση τις επιλογές του καντράν ρολογιού.
- 4 Επιλέξτε **Προσθ. νέου** για να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο ψηφιακό ή αναλογικό καντράν ρολογιού.
- 5 Πατήστε **START**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ενεργοποιήσετε την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Εφαρμογή**.
 - Για να αλλάξετε το στυλ των αριθμών για την εικόνα του αναλογικού ρολογιού, επιλέξτε **Καντράν**.
 - Για να αλλάξετε το στυλ των δεικτών για την εικόνα του αναλογικού ρολογιού, επιλέξτε **Δείκτες**.
 - Για να αλλάξετε το στυλ των αριθμών στο ψηφιακό ρολόι, επιλέξτε **Διάταξη**.
 - Για να αλλάξετε το στυλ των δευτερόλεπτων για το ψηφιακό ρολόι, επιλέξτε **Δευτερόλεπτα**.
 - Για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Δεδομένα**.
 - Για να προσθέσετε ή να αλλάξετε ένα χρώμα έμφασης για την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα εφαρμογής**.
 - Για να ενεργοποιήσετε μια λειτουργία χαμηλής φωτεινότητας για το καντράν του ρολογιού ενώ βρίσκεστε σε σκοτεινά περιβάλλοντα, επιλέξτε **Λειτ. Φωτειν..**
 - Για να αλλάξετε το χρώμα των δεδομένων που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα δεδομένων**.
 - Για να καταργήσετε το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Γρήγορες ματιές

Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες γρήγορες ματιές που παρέχουν γρήγορες πληροφορίες ([Προβολή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 79](#)). Ορισμένες γρήγορες ματιές απαιτούν σύνδεση Bluetooth με συμβατό τηλέφωνο.

Ορισμένες γρήγορες ματιές δεν είναι ορατές από προεπιλογή. Μπορείτε να τις προσθέσετε στη λίστα γρήγορων ματιών χειροκίνητα ([Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 79](#)).

Όνομα	Περιγραφή
Αλτίμετρο, Βαρόμετρο, Πυξίδα	Εμφανίζει συνδυασμένες πληροφορίες αλτίμετρου, βαρόμετρου και πυξίδας.
Εναλλακτικές ζώνες ώρας	Εμφανίζει την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας, σελίδα 71).
Εγκλιματισμός στο υψόμετρο	Σε υψόμετρα πάνω από 800 μέτρα (2.625 πόδια), εμφανίζει γραφήματα που παρουσιάζουν διορθωμένες τιμές σε επίπεδο υψόμετρου για τις μέσες μετρήσεις παλμικού οξυμέτρου, τον ρυθμό αναπνοής και τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση για τις τελευταίες επτά ημέρες.
Υψομετρητής	Εμφανίζει το κατά προσέγγιση υψόμετρο με βάση τις μεταβολές πίεσης.
Βαρόμετρο	Εμφανίζει τα δεδομένα περιβαλλοντικής πίεσης με βάση το υψόμετρο.
Body Battery™	Όταν φοράτε τη συσκευή όλη μέρα, εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery και ένα γράφημα του επιπέδου σας τις τελευταίες ώρες (Body Battery, σελίδα 80).
Ημερολόγιο	Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου.
Θερμίδες	Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.
Πυξίδα	Εμφανίζει μια ηλεκτρονική πυξίδα.
Χρήση συσκευής	Εμφανίζει την τρέχουσα έκδοση λογισμικού και στατιστικά στοιχεία χρήσης της συσκευής.
Αρχείο καταγραφής καταδύσεων	Εμφανίζει σύντομες συνόψεις των πρόσφατα καταγεγραμμένων καταδύσεών σας (Προβολή της γρήγορης ματιάς αρχείου καταγραφής καταδύσεων, σελίδα 24).
Ετοιμότητα για κατάδυση	Εμφανίζει μια βαθμολογία και ένα σύντομο μήνυμα που σας βοηθάει να καθορίσετε πόσο έτοιμοι είστε για κατάδυση κάθε μέρα (Ετοιμότητα για κατάδυση, σελίδα 25).
Εντοπισμός σκύλου	Εμφανίζει τις πληροφορίες θέσης του σκύλου σας, όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συμβατή συσκευή παρακολούθησης σκύλων με το ρολόι σας Descent.
Όροφοι που ανεβήκατε	Παρακολουθεί τους ορόφους που ανεβήκατε και την πρόδό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.
Garmin coach	Εμφανίζει τις προγραμματισμένες ασκήσεις όταν επιλέγετε ένα προσαρμόσιμο πρόγραμμα προπόνησης προπονητή Garmin στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα.
Γκολφ	Εμφανίζει βαθμολογίες και στατιστικά γκολφ για τον τελευταίο γύρο σας.
Health Snapshot	Ξεκινά μια περίοδο λειτουργίας Health Snapshot στο ρολόι σας που καταγράφει διάφορες βασικές μετρήσεις σχετικά με την υγεία, ενώ είστε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση. Το ρολόι καταγράφει μετρήσεις, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο πίεσης και ο ρυθμός αναπνοής. Εμφανίζει συνόψεις των αποθηκευμένων περιόδων λειτουργίας Health Snapshot.
Καρδιακοί παλμοί	Εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (bpm), καθώς και ένα γράφημα με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης (RHR).

Όνομα	Περιγραφή
Ιστορικό	Εμφανίζει το ιστορικό δραστηριοτήτων και ένα γράφημα με τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες.
Κατάσταση HRV	Εμφανίζει τον μέσο όρο επτά ημερών της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια της νύχτας (Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 84).
Λεπτά έντασης	Καταγράφει το χρόνο που αφιερώσατε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης, το στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, καθώς και την πρόοδό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.
Στοιχεία ελέγχου inReach®	Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα στη συζευγμένη συσκευή σας inReach (Χρήση του τηλεχειρισμού inReach, σελίδα 112).
Σύμβουλος τζετ λαγκ	Εμφανίζει το βιολογικό σας ρολόι κατά τη διάρκεια του ταξιδιού και παρέχει καθοδήγηση για να σας βοηθήσει να εγκλιματιστείτε στη ζώνη ώρας του προορισμού σας (Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ, σελίδα 92).
Τελευταία δραστηριότητα	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας.
Τελευταία ποδηλασία Τελευταίο τρέξιμο Τελευταία κολύμβηση	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας και του ιστορικού του καθορισμένου αθλήματος.
Messenger	Εμφανίζει τις συνομιλίες της εφαρμογής σας Garmin Messenger™ και σας επιτρέπει να απαντάτε σε μηνύματα από το ρολόι σας (Εφαρμογή Garmin Messenger, σελίδα 120).
Φάση σελήνης	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, μαζί με τη φάση της σελήνης, βάσει της θέσης GPS σας.
Μουσική	Παρέχει στοιχεία ελέγχου του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής για το τηλέφωνό σας.
Σύντομοι ύπνοι	Εμφανίζει το συνολικό χρόνο σύντομων ύπνων και την αύξηση επιπέδου αποθεμάτων του Body Battery. Μπορείτε να ξεκινήσετε το χρονόμετρο σύντομου ύπνου και να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση που θα σας αφυπνίζει (Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου, σελίδα 139).
Ειδοποιήσεις	Σας ειδοποιεί για εισερχόμενες κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας (Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth, σελίδα 115).
Απόδοση	Εμφανίζει μετρήσεις απόδοσης που σας βοηθούν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες (Μετρήσεις απόδοσης, σελίδα 81).
Κύριος αγώνας	Εμφανίζει τη διοργάνωση αγώνα που καθορίζετε ως τον κύριο αγώνα στο ημερολόγιο του Garmin Connect (Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης, σελίδα 60).
Παλμικό οξύμετρο	Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο (Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 102). Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει την ένδειξη του παλμικού οξυμέτρου σας, οι μετρήσεις δεν καταγράφονται.
Ημερολόγιο αγώνων	Εμφανίζει τις επερχόμενες διοργανώσεις αγώνων που έχουν οριστεί στο ημερολόγιο του Garmin Connect (Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης, σελίδα 60).

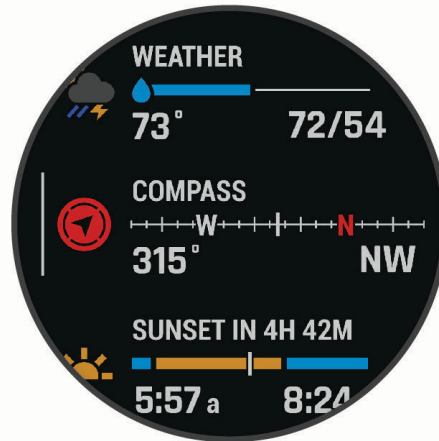
Όνομα	Περιγραφή
Αποκατάσταση	Εμφανίζει το χρόνο ανάκαμψης. Ο μέγιστος χρόνος είναι τέσσερις ημέρες.
Αναπνοή	Ο τρέχων ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό και ο μέσος όρος σε διάστημα επτά ημερών. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε.
Βαθμολογία ύπνου	Εμφανίζει τον συνολικό χρόνο ύπνου, μια βαθμολογία ύπνου και πληροφορίες σχετικά με τα στάδια ύπνου της προηγούμενης νύχτας.
Σύμβουλος ύπνου	Παρέχει προτάσεις αναγκαίας διάρκειας ύπνου με βάση το ιστορικό δραστηριοτήτων και ύπνου, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους.
Βήματα	Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.
Πίεση	Εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσής σας, καθώς και ένα γράφημα με το επίπεδο πίεσης. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε. Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει το επίπεδο πίεσης, οι μετρήσεις πίεσης δεν καταγράφονται.
Ανατολή και δύση του ηλίου	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, καθώς και το πολιτικό λυκαυγές.
Χρονικό διάστημα στην επιφάνεια	Εμφανίζει το χρονικό διάστημα στην επιφάνεια, τις μονάδες τοξικότητας οξυγόνου (OTU), το ποσοστό τοξικότητας οξυγόνου στο κεντρικό νευρικό σύστημα (CNS), την επιβάρυνση των ιστών και τον χρόνο απαγόρευσης πτήσεων που απομένει μετά από μια κατάδυση (<i>Προβολή της γρήγορης ματιάς χρονικού διαστήματος παραμονής στην επιφάνεια, σελίδα 23</i>).
Θερμοκρασία	Εμφανίζει δεδομένα θερμοκρασίας από τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Παλίρροιες	Εμφανίζει πληροφορίες σχετικά με έναν παλιρροϊκό σταθμό, όπως το ύψος της παλίρροιας, καθώς και η ώρα που θα σημειωθεί η επόμενη πλημμυρίδα ή άμπωτη (<i>Προβολή πληροφοριών παλίρροιας, σελίδα 56</i>).
Ετοιμότητα για προπόνηση	Εμφανίζει μια βαθμολογία και ένα σύντομο μήνυμα που σας βοηθάει να καθορίσετε πόσο έτοιμοι είστε για προπόνηση κάθε μέρα (<i>Ετοιμότητα για προπόνηση, σελίδα 91</i>).
Κατάσταση προπόνησης	Εμφανίζει την τρέχουσα κατάσταση προπόνησης και το φορτίο προπόνησης, τα οποία σας δείχνουν με ποιον τρόπο η προπόνηση επηρεάζει το επίπεδο φυσικής κατάστασης και την απόδοσή σας (<i>Κατάσταση προπόνησης, σελίδα 86</i>).
Στοιχεία ελέγχου VIRB	Παρέχει στοιχεία ελέγχου για την κάμερα, όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συσκευή VIRB με το ρολόι Descent σας (<i>Τηλεχειρισμός VIRB, σελίδα 112</i>).
Καιρός	Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.
Συσκευή Xero®	Εμφανίζει πληροφορίες θέσης λέιζερ όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συμβατή συσκευή Xero με το ρολόι Descent (<i>Πυθμίσεις θέσης λέιζερ Xero, σελίδα 113</i>).

Προβολή του βρόχου γρήγορων ματιών

Οι γρήγορες ματιές παρέχουν γρήγορη πρόσβαση σε δεδομένα υγείας, πληροφορίες δραστηριότητας, ενσωματωμένους αισθητήρες και πολλά άλλα. Όταν αντιστοιχίζετε το ρολόι σας, μπορείτε να προβάλετε δεδομένα από το τηλέφωνό σας, όπως ειδοποιήσεις, καιρό και συμβάντα ημερολογίου.

1 Πατήστε **UP** ή **DOWN**.

Το ρολόι πραγματοποιεί κύλιση στον βρόχο γρήγορων ματιών και εμφανίζει τα δεδομένα σύνοψης για κάθε γρήγορη ματιά.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να κάνετε σάρωση για κύλιση ή να πατήσετε για να ορίσετε επιλογές.

2 Πατήστε **START** για να προβάλετε περισσότερες πληροφορίες.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Πατήστε **DOWN** για να προβάλετε λεπτομέρειες για μια γρήγορη ματιά.
- Πατήστε **START** για να δείτε πρόσθετες επιλογές και λειτουργίες για μια γρήγορη ματιά.

Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Εμφάνιση > Γρήγ. ματιές**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αλλάξετε τη θέση μιας γρήγορης ματιάς στον βρόχο, επιλέξτε μια γρήγορη ματιά και πατήστε **UP** ή **DOWN**.
- Για να καταργήσετε μια γρήγορη ματιά από τον βρόχο, επιλέξτε μια γρήγορη ματιά και επιλέξτε .
- Για να προσθέσετε μια γρήγορη ματιά στον βρόχο, επιλέξτε **Προσθήκη**, και επιλέξτε μια γρήγορη ματιά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **Δημιουργία φακέλου** για να δημιουργήσετε φακέλους που περιέχουν πολλές γρήγορες ματιές ([Δημιουργία φακέλων γρήγορων ματιών, σελίδα 80](#)).

Δημιουργία φακέλων γρήγορων ματιών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον βρόχο γρήγορων ματιών, για να δημιουργήσετε φακέλους σχετικών γρήγορων ματιών.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Εμφάνιση > Γρήγ. ματιές > Προσθήκη > Δημιουργία φακέλου**.
- 3 Επιλέξτε τις γρήγορες ματιές που θα συμπεριλάβετε στον φάκελο και επιλέξτε **Τέλος**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν οι γρήγορες ματιές βρίσκονται ήδη στον βρόχο γρήγορων ματιών, μπορείτε να τις μετακινήσετε ή να τις αντιγράψετε στον φάκελο.
- 4 Επιλέξτε ή εισαγάγετε ένα όνομα για τον φάκελο.
- 5 Επιλέξτε ένα εικονίδιο για τον φάκελο.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επεξεργαστείτε τον φάκελο, κάντε κύλιση στον φάκελο στον βρόχο γρήγορων ματιών και κρατήστε πατημένο το **MENU**.
 - Για να επεξεργαστείτε τις γρήγορες ματιές στον φάκελο, ανοίξτε τον φάκελο και επιλέξτε **Επεξεργασία** (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 79*).

Body Battery

Το ρολόι σας αναλύει τη μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού, το επίπεδο πίεσης, την ποιότητα ύπνου και τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας για τον καθορισμό του συνολικού σας επιπέδου Body Battery. Όπως η ένδειξη του ρεζερβουάρ σε ένα αυτοκίνητο, αυτό εμφανίζει το ποσό του αποθέματος ενέργειας. Το εύρος του επιπέδου αποθεμάτων του Body Battery κυμαίνεται από 5 έως 100, όπου 5 έως 25 υποδεικνύει πολύ χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 26 έως 50 χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 51 έως 75 μεσαίο απόθεμα ενέργειας και 76 έως 100 υψηλό απόθεμα ενέργειας.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect για προβολή του πιο ενημερωμένου επιπέδου Body Battery, των μακροπρόθεσμων τάσεων και πρόσθετων λεπτομερειών (*Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery, σελίδα 80*).

Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery

- Για πιο ακριβή αποτελέσματα, φορέστε το ρολόι κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Ο καλός ύπνος φορτίζει το Body Battery.
- Η κουραστική δραστηριότητα και η υψηλή πίεση μπορούν να προκαλέσουν τη γρήγορη εξάντληση του Body Battery.
- Η πρόσληψη τροφής, καθώς και διεγερτικά όπως η καφεΐνη, δεν επηρεάζουν απευθείας το Body Battery.

Μετρήσεις απόδοσης

Αυτές οι μετρήσεις απόδοσης είναι εκτιμήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες. Οι μετρήσεις χρειάζονται μερικές δραστηριότητες με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Για τις μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας είναι απαραίτητη η χρήση αισθητηρίου καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics™. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι εκτιμήσεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, προκειμένου το ρολόι να μάθει την απόδοσή σας.

Λειτουργικό όριο ισχύος (FTP): Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση για να υπολογίσει την τιμή FTP (*Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος, σελίδα 85*).

Κατάσταση HRV: Το ρολόι αναλύει τις μετρήσεις καρδιακών παλμών καρπού σας ενώ κοιμάστε, για να προσδιορίσει την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών (HRV) με βάση τους προσωπικούς σας μέσους όρους μακροπρόθεσμης HRV (*Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 84*).

Γαλακτικό κατώφλι: Το γαλακτικό κατώφλι είναι το σημείο στο οποίο οι μύες σας αρχίζουν να κουράζονται γρήγορα. Το ρολόι μετρά το επίπεδο γαλακτικού κατωφλίου χρησιμοποιώντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών και τον ρυθμό (*Γαλακτικό κατώφλι, σελίδα 85*).

Προβλεπόμενοι χρόνοι αγώνα: Το ρολόι χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησης για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα με βάση την τρέχουσα φυσική σας κατάσταση (*Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας, σελίδα 83*).

Κατάσταση απόδοσης: Η κατάσταση απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο μετά από 6 έως 20 λεπτά δραστηριότητας. Μπορεί να προστεθεί ως πεδίο δεδομένων, ώστε να βλέπετε την κατάσταση της απόδοσής σας για το υπόλοιπο της δραστηριότητάς σας. Συγκρίνει την κατάστασή σας σε πραγματικό χρόνο με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης (*Κατάσταση απόδοσης, σελίδα 84*).

Μέγ. VO2: Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 82*).

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Η συσκευή Descent G2 χρειάζεται αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στήθος, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2. Η συσκευή έχει ξεχωριστές εκτιμήσεις μέγιστης VO2 για τρέξιμο και ποδηλασία. Για να λάβετε μια ακριβή εκτίμηση μέγιστης VO2, ρέπει να τρέχετε σε εξωτερικό χώρο με GPS ή να κάνετε ποδήλατο με συμβατό μετρητή ισχύος σε μέτριο επίπεδο έντασης για αρκετά λεπτά.

Στη συσκευή, η εκτίμηση μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός, περιγραφή και θέση στη χρωματική ένδειξη. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO2, όπως την κατάταξη της ηλικίας και του φύλου σας.



 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Κακό

Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την Firstbeat Analytics. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (*Τυπικές τιμές μέγ. VO2, σελίδα 170*) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 108](#)).

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 123](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 124](#)). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 ([Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 63](#)).

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 2 Τρέξιμο για τουλάχιστον 10 λεπτά στο ύπαιθρο.
- 3 Μετά το τρέξιμο, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 4 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία

Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος και αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Ο μετρητής ισχύος πρέπει να είναι αντιστοιχισμένος με το ρολόι σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 108](#)). Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας.

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 123](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 124](#)). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

- 1 Αρχίστε μια δραστηριότητα ποδηλασίας.
- 2 Κάντε ποδήλατο με σταθερή, υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20 λεπτά.
- 3 Μετά τη διαδρομή με ποδήλατο, επιλέξτε το **Αποθήκευση**.
- 4 Πατήστε το **UP** ή το **DOWN** για να μεταβείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 123](#)) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας ([Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 124](#)).

Το ρολόι σας χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησής σας για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 82](#)). Το ρολόι αναλύει δεδομένα προπόνησης αρκετών εβδομάδων για να βελτιστοποιήσει τις εκτιμήσεις χρόνου αγώνα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά απόδοσης.
- 2 Πατήστε **START** για να δείτε λεπτομέρειες γρήγορης ματιάς.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε έναν προβλεπόμενο χρόνο αγώνα.
- 4 Πατήστε **START** για να δείτε προβλέψεις για άλλες αποστάσεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι προβλέψεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο.

Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών

Το ρολόι σας αναλύει τις ενδείξεις καρδιακών παλμών καρπού σας ενώ κοιμάστε, για να προσδιορίσει τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV) σας. Η προπόνηση, η σωματική δραστηριότητα, ο ύπνος, η διατροφή και οι υγιεινές συνήθειες επηρεάζουν τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών σας. Οι τιμές HRV μπορούν να διαφέρουν ευρέως ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο φυσικής κατάστασης. Η ισορροπημένη κατάσταση HRV μπορεί να υποδεικνύει θετικά σημάδια υγείας, όπως καλή προπόνηση και ισορροπία ανάκαμψης, καλύτερη καρδιαγγειακή φυσική κατάσταση και αντοχή στο άγχος. Η μη ισορροπημένη ή κακή κατάσταση μπορεί να είναι ένα σημάδι κόπωσης, μεγαλύτερων αναγκών ανάκαμψης ή αυξημένου άγχους. Για βέλτιστα αποτελέσματα, θα πρέπει να φοράτε το ρολόι ενώ κοιμάστε. Το ρολόι απαιτεί τρεις εβδομάδες σταθερών δεδομένων ύπνου, για να εμφανίσει την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών σας.

Χρωματική ζώνη	Κατάσταση	Περιγραφή
 Πράσινο	Ορθή	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι εντός του εύρους αναφοράς σας.
 Πορτοκαλί	Μη ισορροπημένη	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι πάνω ή κάτω από το εύρος αναφοράς σας.
 Κόκκινο	Χαμηλή	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι πολύ κάτω από το εύρος αναφοράς σας.
Κανένα χρώμα	Κακό Δεν υπάρχει κατάσταση	Οι τιμές HRV σας είναι κατά μέσο όρο πολύ κάτω από το φυσιολογικό εύρος για την ηλικία σας. Η ένδειξη "Δεν υπάρχει κατάσταση" σημαίνει ότι δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα για τη δημιουργία μέσου όρου επτά ημερών.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να προβάλετε την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών σας, τις τάσεις και εκπαιδευτικά σχόλια.

Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης

Το επίπεδο πίεσης είναι το αποτέλεσμα μιας τρίλεπτης δοκιμής ενώ είστε ακίνητοι, όπου η συσκευή Descent αναλύει τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών για να καθορίσει τη συνολική αντοχή σας. Η προπόνηση, ο ύπνος, η διατροφή και η συνολική πίεση της καθημερινότητας επηρεάζουν την απόδοση ενός δρομέα. Το εύρος του επιπέδου πίεσης κυμαίνεται από 1 έως 100, όπου το 1 υποδηλώνει πολύ χαμηλή κατάσταση πίεσης και το 100 πολύ υψηλή κατάσταση πίεσης. Αν γνωρίζετε το επίπεδο πίεσης, μπορείτε να αποφασίσετε αν το σώμα σας είναι έτοιμο για σκληρή προπόνηση τρεξίματος ή για γιόγκα.

Κατάσταση απόδοσης

Καθώς ολοκληρώνετε τη δραστηριότητά σας, όπως τρέξιμο ή ποδηλασία, η λειτουργία κατάστασης απόδοσης αναλύει τον ρυθμό, τους καρδιακούς παλμούς και τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών για την αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσης που έχετε συγκριτικά με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Κατά προσέγγιση, είναι η ποσοστιαία απόκλιση σε πραγματικό χρόνο από τη βασική εκτίμηση μέγ. VO₂.

Οι τιμές κατάστασης απόδοσης κυμαίνονται από -20 έως +20. Μετά τα πρώτα 6 έως 20 λεπτά της δραστηριότητας, η συσκευή εμφανίζει τη βαθμολογία της κατάστασης απόδοσής σας. Για παράδειγμα, η βαθμολογία +5 σημαίνει ότι έχετε αναπαυθεί, είστε ξεκούραστοι και μπορείτε να τρέξετε ή να κάνετε ποδηλασία καλά. Μπορείτε να προσθέσετε την κατάσταση απόδοσης ως πεδίο δεδομένων σε μία από τις οθόνες προπόνησής σας, για να παρακολουθείτε την ικανότητά σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας. Η κατάσταση απόδοσης μπορεί επίσης να είναι μια ένδειξη του επιπέδου κούρασης, ειδικά στο τέλος μιας μεγάλης διαδρομής τρεξίματος ή ποδηλασίας στο πλαίσιο μιας προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή απαιτεί μερικές διαδρομές τρεξίματος ή ποδηλασίας με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών για να λάβει ακριβή εκτίμηση μέγ. VO₂ και να μάθει τη δική σας ικανότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO₂](#), σελίδα 82).

Προβολή της κατάστασης απόδοσης

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο.

- 1 Προσθέστε μια **Συνθήκη απόδοσης** σε μια οθόνη δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 62*).
- 2 Πηγαίνετε για τρέξιμο ή ποδηλασία.
Μετά από 6 έως 20 λεπτά, εμφανίζεται η κατάσταση απόδοσής σας.
- 3 Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δεδομένων, για να δείτε την κατάσταση απόδοσής σας καθ' όλη τη διάρκεια του τρεξίματος ή της ποδηλασίας.

Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος

Για να μπορέσετε να λάβετε την εκτίμηση λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP), πρέπει να αντιστοιχίσετε έναν μετρητή ισχύος με το ρολόι σας (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 108*) και να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2 (*Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία, σελίδα 83*).

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση και την εκτίμηση μέγ. VO2, για την εκτίμηση του FTP σας. Το ρολόι θα ανιχνεύσει αυτόματα το FTP σας κατά τη διάρκεια των διαδρομών σε σταθερή, υψηλή ένταση με έναν μετρητή ισχύος. Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει επίσης να ποδηλατείτε με αισθητήριο καρδιακών παλμών.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **UP** ή το **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά απόδοσης.
- 2 Πατήστε το **START**.
- 3 Πατήστε το **UP** ή το **DOWN** για να δείτε την εκτιμώμενη τιμή FTP σας.
Η εκτίμηση για το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμα, η ισχύς εξόδου σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.

 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Απροπόνητος

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (*Αξιολογήσεις FTP, σελίδα 171*).

Γαλακτικό κατώφλι

Το γαλακτικό κατώφλι είναι η ένταση της άσκησης στην οποία το γαλακτικό οξύ αρχίζει να συσσωρεύεται στο αίμα. Στο τρέξιμο, αυτό το επίπεδο έντασης εκτιμάται σε συνάρτηση με το ρυθμό, τους καρδιακούς παλμούς ή την ισχύ. Όταν ένας δρομέας υπερβεί το κατώφλι, η κόπωση αρχίζει να αυξάνεται με επιταχυνόμενο ρυθμό. Για τους έμπειρους δρομείς, το όριο παρουσιάζεται περίπου στο 90% των μέγιστων καρδιακών παλμών τους και σε ρυθμό αγώνα μεταξύ 10 χλμ. και ημιμαραθωνίου. Για τους μέσους δρομείς, το γαλακτικό κατώφλι συχνά παρουσιάζεται πολύ πιο κάτω από το 90% των μέγιστων καρδιακών παλμών. Εάν γνωρίζετε το γαλακτικό κατώφλι σας, μπορείτε να καθορίσετε πόσο σκληρά πρέπει να προπονείστε ή πότε πρέπει να πιέσετε τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.

Εάν γνωρίζετε ήδη την τιμή καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας, μπορείτε να την πληκτρολογήσετε στις ρυθμίσεις του προφίλ χρήστη σας (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 124*). Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία **Αυτόματη ανίχνευση** για να καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Κατάσταση προπόνησης

Αυτές οι μετρήσεις είναι εκτιμήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας. Για τις μετρήσεις πρέπει να ολοκληρώνετε δραστηριότητες για δύο εβδομάδες με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήθος. Για τις μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας είναι απαραίτητη η χρήση αισθητηρίου καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος. Οι μετρήσεις μπορεί να φαίνονται ανακριβείς στην αρχή, όταν το ρολόι μαθαίνει ακόμα την απόδοσή σας.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

Κατάσταση προπόνησης: Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει τη φυσική κατάσταση και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησής σας βασίζεται σε αλλαγές της μέγ. VO2, του οξέος φορτίου και της κατάστασης HRV σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

Μέγ. VO2: Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 82](#)). Το ρολόι σας εμφανίζει τις διορθωμένες τιμές μέγ. VO2 για τη ζέστη και το υψόμετρο, όταν εγκλιματίζεστε σε περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες ή σε μεγάλο υψόμετρο ([Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο, σελίδα 90](#)).

Μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV): Το HRV είναι η κατάσταση της μεταβλητότητας των καρδιακών σας παλμών τις τελευταίες επτά ημέρες ([Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 84](#)).

Οξύ φορτίο: Το οξύ φορτίο είναι ένα σταθμισμένο άθροισμα των πρόσφατων βαθμολογιών για το φορτίο άσκησης, συμπεριλαμβανομένης της διάρκειας και της έντασης της άσκησης. ([Οξύ φορτίο, σελίδα 87](#)).

Χρόνος ανάκαμψης: Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζει τον χρόνο που απομένει μέχρι την πλήρη ανάκαμψη και μέχρι να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση ([Χρόνος ανάκαμψης, σελίδα 90](#)).

Επίπεδα κατάστασης προπόνησης

Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησής σας βασίζεται σε αλλαγές της μέγ. VO2, του οξέος φορτίου και της κατάστασης HRV σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την κατάσταση προπόνησης για να προγραμματίσετε μελλοντικές προπονήσεις και να συνεχίσετε να βελτιώνετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Δεν υπάρχει κατάσταση: Το ρολόι χρειάζεται να καταγράψετε πολλές δραστηριότητες επί δύο εβδομάδες, με αποτελέσματα μέγ. VO2 τρεξίματος ή ποδηλασίας, για να προσδιορίσει την κατάσταση της προπόνησής σας.

Αποχή από προπόνηση: Κάνετε διάλειμμα από τη ρουτίνα προπόνησής σας ή προπονείστε πολύ λιγότερο από ό, τι συνήθως για μία εβδομάδα ή περισσότερο. Η αποχή από την προπόνηση σημαίνει ότι δεν μπορείτε να διατηρήσετε το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να προσπαθήσετε να αυξήσετε το φορτίο προπόνησής σας, για να δείτε βελτίωση.

Αποκατάσταση: Το χαμηλότερο φορτίο προπόνησης επιτρέπει στο σώμα σας να ανακάμψει, γεγονός που είναι ουσιαστικής σημασίας κατά τη διάρκεια παρατεταμένων περιόδων σκληρής προπόνησης. Μπορείτε να επιστρέψετε σε ένα υψηλότερο φορτίο προπόνησης, μόλις νιώσετε έτοιμοι.

Διατήρηση: Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας είναι αρκετό για τη διατήρηση του επιπέδου φυσικής κατάστασής σας. Για να δείτε βελτίωση, δοκιμάστε να προσθέσετε μεγαλύτερη ποικιλία στις ασκήσεις σας ή να αυξήσετε την ένταση της προπόνησης.

Παραγωγική: Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας ωθεί το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και την απόδοσή σας προς τη σωστή κατεύθυνση. Θα πρέπει να προγραμματίσετε περιόδους ανάκαμψης στην προπόνησή σας, για να διατηρήσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Κορύφωση: Βρίσκεστε σε ιδανική κατάσταση για αγώνα. Το πρόσφατα μειωμένο φορτίο προπόνησης επιτρέπει στο σώμα σας να ανακάμψει και να επανέλθει πλήρως από την προπόνηση του περασμένου διαστήματος. Θα πρέπει να προετοιμαστείτε, καθώς αυτή η ιδανική κατάσταση μπορεί να διατηρηθεί μόνο για μικρό χρονικό διάστημα.

Υπέρβαση: Το φορτίο προπόνησής σας είναι πολύ υψηλό και αντιπαραγωγικό. Το σώμα σας χρειάζεται ανάπαυση. Θα πρέπει να δώσετε χρόνο στον εαυτό σας να ανακάμψει, προσθέτοντας πιο ήπια προπόνηση στο πρόγραμμά σας.

Μη παραγωγική: Το φορτίο προπόνησής σας είναι σε καλό επίπεδο, αλλά η φυσική σας κατάσταση μειώνεται. Δοκιμάστε να εστιάσετε στην ανάπαυση, τη διατροφή και τη διαχείριση του άγχους.

Καταπονημένος/-η: Υπάρχει ανισορροπία ανάμεσα στην ανάκαμψη και το φορτίο προπόνησης. Αυτό είναι φυσιολογικό αποτέλεσμα μετά από σκληρή προπόνηση ή μια μεγάλη διοργάνωση. Το σώμα σας μπορεί να δυσκολεύεται να ανακάμψει, επομένως θα πρέπει να προσέξετε τη συνολική σας υγεία.

Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης

Η λειτουργία κατάστασης προπόνησης εξαρτάται από τις ενημερωμένες αξιολογήσεις του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης, συμπεριλαμβάνοντας τουλάχιστον μία μέτρηση μέγ. VO2 ανά εβδομάδα ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 82](#)). Οι δραστηριότητες τρεξίματος σε εσωτερικό χώρο δεν παρέχουν εκτίμηση μέγιστης VO2, για να διατηρηθεί η ακρίβεια της τάσης του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 ([Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 63](#)).

Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη λειτουργία κατάστασης προπόνησης, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Τρέξτε ή κάντε ποδήλατο σε εξωτερικό χώρο με μετρητή ισχύος τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα και φτάστε τους καρδιακούς παλμούς πάνω από το 70% των μέγιστων καρδιακών παλμών σας για τουλάχιστον 10 λεπτά.
Αφού χρησιμοποιήσετε το ρολόι για μία ή δύο εβδομάδες, η κατάσταση προπόνησής σας θα πρέπει να είναι διαθέσιμη.
- Καταγράψτε όλες τις δραστηριότητες φυσικής σας κατάστασης στην κύρια συσκευή προπόνησής σας, επιτρέποντας στο ρολόι σας να μαθαίνει για την απόδοσή σας ([Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης, σελίδα 118](#)).
- Φοράτε το ρολόι συστηματικά ενώ κοιμάστε, για να συνεχιστεί η δημιουργία ενημερωμένης κατάστασης HRV. Η ύπαρξη έγκυρης κατάστασης HRV μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε έγκυρη κατάσταση προπόνησης, όταν δεν έχετε τόσες πολλές δραστηριότητες με μετρήσεις μέγ. VO2.

Οξύ φορτίο

Το οξύ φορτίο είναι ένα σταθμισμένο άθροισμα της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC) για τις τελευταίες ημέρες. Ο μετρητής υποδεικνύει αν το τρέχον φορτίο σας είναι χαμηλό, βέλτιστο, υψηλό ή πολύ υψηλό. Το βέλτιστο εύρος βασίζεται στο προσωπικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης και στο ιστορικό προπόνησής σας. Το εύρος προσαρμόζεται καθώς ο χρόνος και η ένταση της προπόνησης αυξάνονται ή μειώνονται.

Εστίαση φορτίου προπόνησης

Για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και της φυσικής κατάστασης, η προπόνηση θα πρέπει να κατανέμεται σε τρεις κατηγορίες: αερόβιες ασκήσεις χαμηλής έντασης, αερόβιες ασκήσεις υψηλής έντασης και αναερόβιες ασκήσεις. Η εστίαση φορτίου προπόνησης δείχνει το τρέχον ποσοστό προπόνησης σε κάθε κατηγορία και παρέχει στόχους προπόνησης. Η λειτουργία εστίασης φορτίου προπόνησης απαιτεί τουλάχιστον 7 ημέρες προπόνησης, για να καθορίσει αν το φορτίο προπόνησης είναι χαμηλό, βέλτιστο ή υψηλό. Μετά από ιστορικό προπόνησης 4 εβδομάδων, η εκτίμηση φορτίου προπόνησης θα έχει πιο αναλυτικές πληροφορίες στόχου για να συμβάλλει στην εξισορρόπηση των δραστηριοτήτων προπόνησης.

Κάτω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης είναι χαμηλότερο από το βέλτιστο σε όλες τις κατηγορίες έντασης. Δοκιμάστε να αυξήσετε τη διάρκεια ή τη συχνότητα των προπονήσεων.

Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων χαμηλής έντασης: Δοκιμάστε να προσθέσετε περισσότερες αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης για ανάκαμψη και εξισορρόπηση στις δραστηριότητες υψηλότερης έντασης.

Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων υψηλής έντασης: Δοκιμάστε να προσθέσετε αερόβιες δραστηριότητες υψηλής έντασης για να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι και τη μέγ. VO2 με την πάροδο χρόνου.

Έλλειψη αναερόβιων ασκήσεων: Δοκιμάστε να προσθέσετε μερικές πιο έντονες αναερόβιες δραστηριότητες για τη βελτίωση της ταχύτητας και της αναερόβιας αντοχής σας με την πάροδο του χρόνου.

Ορθή: Το φορτίο προπόνησης είναι εξισορροπημένο και παρέχει πολύπλευρα οφέλη στη φυσική σας κατάσταση όσο συνεχίζετε να προπονηέστε.

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων χαμηλής έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα χαμηλής έντασης. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργείτε μια γερή βάση και προετοιμάζεστε για να προσθέσετε πιο έντονες προπονήσεις.

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων υψηλής έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα υψηλής έντασης. Αυτές οι δραστηριότητες σας βοηθούν να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι, τη μέγ. VO2 και την αντοχή σας.

Εστίαση αναερόβιων ασκήσεων: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από έντονη δραστηριότητα. Με αυτόν τον τρόπο, θα βελτιώσετε πολύ γρήγορα τη φυσική σας κατάσταση. Ωστόσο, η προπόνησή σας θα πρέπει να εξισορροπηθεί με αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης.

Πάνω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης είναι υψηλότερο από το βέλτιστο. Δοκιμάστε να μειώσετε τη διάρκεια και τη συχνότητα των προπονήσεων.

Λόγος φορτίου

Ο λόγος φορτίου είναι ο λόγος του έντονου (βραχυπρόθεσμου) φορτίου προπόνησης προς το χρόνιο (μακροπρόθεσμο) φορτίο προπόνησης. Είναι χρήσιμο για την παρακολούθηση των αλλαγών φορτίου.

Κατάσταση	Τιμή	Περιγραφή
Δεν υπάρχει κατάσταση	Κενό	Ο λόγος φορτίου θα είναι ορατός μετά από 2 εβδομάδες προπόνησης.
Χαμηλή	Κάτω από 0,8	Το βραχυπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι μικρότερο από το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησής σας.
Βέλτιστο 	0,8 έως 1,4	Το βραχυπρόθεσμο και το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι ισορροπημένα. Το βέλτιστο εύρος βασίζεται στο προσωπικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης και στο ιστορικό προπόνησής σας.
Υψηλή	1,5 έως 1,9	Το βραχυπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι μεγαλύτερο από το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησής σας.
Πολύ υψηλή	2,0 ή υψηλότερη	Το βραχυπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι πολύ μεγαλύτερο από το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησής σας.

Πληροφορίες για το Training Effect

Το Training Effect μετρά τον αντίκτυπο μιας δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση. Το Training Effect συγκεντρώνεται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Με την πρόοδο της δραστηριότητας, η τιμή του Training Effect αυξάνεται. Το Training Effect καθορίζεται από τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη και του ιστορικού προπόνησης, τους καρδιακούς παλμούς, τη διάρκεια και την ένταση της δραστηριότητάς σας. Υπάρχουν επτά διαφορετικές ετικέτες Training Effect για την περιγραφή του κύριου οφέλους της δραστηριότητάς σας. Κάθε ετικέτα είναι χρωματικά κωδικοποιημένη και αντιστοιχεί στην εστίαση φορτίου προπόνησης ([Εστίαση φορτίου προπόνησης, σελίδα 88](#)). Κάθε σχόλιο, π.χ. "Σημαντική επίπτωση σε μέγ. VO2", έχει μια αντίστοιχη περιγραφή στις λεπτομέρειες δραστηριότητας του Garmin Connect.

Το αερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς για να μετρήσει πώς η συνολική ένταση μιας άσκησης επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση και υποδεικνύει εάν η άσκηση διατήρησε ή βελτίωσε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Η περίσσεια μεταπροπονητική κατανάλωση οξυγόνου (EPOC) που συγκεντρώθηκε κατά τη διάρκεια της άσκησης αντιστοιχίζεται σε ένα εύρος τιμών που αντιστοιχεί στο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και στις προπονητικές σας συνήθειες. Οι σταθερές ασκήσεις μέτριας προσπάθειας ή οι ασκήσεις που περιλαμβάνουν μεγαλύτερα διαστήματα (> 180 δευτερόλεπτα) επηρεάζουν θετικά τον αερόβιο μεταβολισμό σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αερόβιο Training Effect.

Το αναερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς και την ταχύτητα (ή δύναμη) για να καθορίσει πώς μια άσκηση επηρεάζει την ικανότητα απόδοσής σας σε πολύ υψηλή ένταση. Λαμβάνετε μια τιμή με βάση την αναερόβια συμβολή στο EPOC και τον τύπο δραστηριότητας. Τα επαναλαμβανόμενα διαστήματα υψηλής έντασης, διάρκειας 10 έως 120 δευτερολέπτων, έχουν ιδιαίτερα ωφέλιμο αντίκτυπο στις αναερόβιες δυνατότητές σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αναερόβιο Training Effect.

Μπορείτε να προσθέσετε τα στοιχεία Αερόβιο Training Effect και Αναερόβιο Training Effect ως πεδία δεδομένων σε μία από τις οθόνες προπόνησης, για να παρακολουθείτε τους αριθμούς σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Training Effect	Αερόβιο όφελος	Αναερόβιο όφελος
Από 0,0 έως 0,9	Κανένα όφελος.	Κανένα όφελος.
Από 1,0 έως 1,9	Μικρό όφελος.	Μικρό όφελος.
Από 2,0 έως 2,9	Διατηρεί την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Διατηρεί την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
Από 3,0 έως 3,9	Επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Επηρεάζει την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
Από 4,0 έως 4,9	Επηρεάζει πολύ την αερόβια φυσική σας κατάσταση.	Επηρεάζει πολύ την αναερόβια φυσική σας κατάσταση.
5,0	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.

Η τεχνολογία Training Effect παρέχεται και υποστηρίζεται από την Firstbeat Analytics. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση firstbeat.com.

Χρόνος ανάκαμψης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή Garmin με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, για να εμφανίσετε το χρόνο που απομένει μέχρι να ανακάμψετε πλήρως και να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η σύσταση χρόνου ανάκαμψης χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και στην αρχή μπορεί να φαίνεται ανακριβής. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας.

Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζεται αμέσως μετά από μια δραστηριότητα. Ο χρόνος μετρά αντίστροφα μέχρι να είναι βέλτιστο για εσάς να ξεκινήσετε άλλη μία σκληρή προπόνηση. Η συσκευή ενημερώνει τον χρόνο ανάκαμψής σας σε όλη τη διάρκεια της ημέρας βάσει των μεταβολών στον ύπνο, στο άγχος, στη χαλάρωση και τη σωματική δραστηριότητα.

Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης

Εάν προπονείστε με αισθητήριο καρδιακών παλμών καρπού ή ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στήθους, μπορείτε να ελέγχετε την τιμή καρδιακών παλμών αποκατάστασης μετά από κάθε δραστηριότητα. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι η διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών κατά την άσκηση και των καρδιακών παλμών δύο λεπτά μετά τη διακοπή της άσκησης. Για παράδειγμα, μετά από τρέξιμο τυπικής προπόνησης, σταματήστε το χρονόμετρο. Οι καρδιακοί παλμοί σας είναι 140 bpm. Μετά από δύο λεπτά χωρίς δραστηριότητα ή δύο λεπτά ξεκούρασης, οι καρδιακοί παλμοί είναι 90 bpm. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι 50 bpm (140 μείον 90). Ορισμένες μελέτες έχουν συσχετίσει τους καρδιακούς παλμούς αποκατάστασης με την υγεία της καρδιάς. Οι υψηλότεροι αριθμοί υποδεικνύουν κατά κανόνα υγιέστερη καρδιά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει να σταματήσετε να κινείστε για δύο λεπτά, ενώ η συσκευή υπολογίζει τους καρδιακούς παλμούς αποκατάστασης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης δεν υπολογίζονται για ήπιες δραστηριότητες, όπως η γιόγκα.

Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η υψηλή θερμοκρασία και το μεγάλο υψόμετρο, επηρεάζουν την προπόνηση και την απόδοσή σας. Για παράδειγμα, η προπόνηση σε μεγάλο υψόμετρο μπορεί να επηρεάσει θετικά τη φυσική σας κατάσταση, αλλά μπορεί να παρατηρήσετε προσωρινή μείωση στη μέγ. VO2 κατά την έκθεση σε μεγάλα υψόμετρα. Το ρολόι Descent G2 παρέχει ειδοποιήσεις εγκλιματισμού και διορθώσεις στην εκτίμηση μέγ. VO2 και την κατάσταση προπόνησης όταν η θερμοκρασία είναι πάνω από 22°C (72°F) και το υψόμετρο ξεπερνά τα 800 m (2.625 ft). Μπορείτε να παρακολουθείτε τον εγκλιματισμό σας στη ζέστη και στο υψόμετρο από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία εγκλιματισμού στη ζέστη είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες με GPS και απαιτεί δεδομένα καιρού από το συνδεδεμένο τηλέφωνό σας .

Παύση και συνέχιση της κατάστασης προπόνησής σας

Αν έχετε τραυματιστεί ή είστε άρρωστος, μπορείτε να κάνετε παύση της κατάστασης προπόνησης. Μπορείτε να συνεχίσετε την καταγραφή των δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης, αλλά η κατάσταση προπόνησης, η εστίαση του φορτίου προπόνησης, τα σχόλια ανάκαμψης και οι προτάσεις άσκησης θα είναι προσωρινά απενεργοποιημένες.

Μπορείτε να συνεχίσετε την κατάσταση προπόνησης, όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε και πάλι την προπόνηση. Για βέλτιστα αποτελέσματα, χρειάζεστε τουλάχιστον μία μέτρηση μέγ. VO2 κάθε εβδομάδα ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 82](#)).

- 1 Όταν θέλετε να θέσετε σε παύση την κατάσταση της προπόνησής σας, ορίστε μια επιλογή:
 - Από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και κατόπιν επιλέξτε **Επιλογές > Παύση κατάστασης προπόνησης**.
 - Από τις ρυθμίσεις Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης > ⋮ > Παύση κατάστασης προπόνησης**.
- 2 Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
- 3 Όταν θέλετε να συνεχίσετε την κατάσταση της προπόνησής σας, ορίστε μια επιλογή:
 - Από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και κατόπιν επιλέξτε **Επιλογές > Συνέχιση κατάστ. προπόνησης**.
 - Από τις ρυθμίσεις του Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης > ⋮ > Συνέχιση κατάστασης προπόνησης**.
- 4 Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Ετοιμότητα για προπόνηση

Η ετοιμότητά σας για προπόνηση είναι μια βαθμολογία και ένα σύντομο μήνυμα που σας βοηθάει να καθορίσετε πόσο έτοιμοι είστε για προπόνηση κάθε μέρα. Η βαθμολογία υπολογίζεται συνεχώς και ενημερώνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας χρησιμοποιώντας αυτούς τους παράγοντες:

- Βαθμολογία ύπνου (προηγούμενο βράδυ)
- Χρόνος ανάκαμψης
- Κατάσταση HRV
- Οξύ φορτίο
- Ιστορικό ύπνου (τελευταία 3 βράδια)
- Ιστορικό άγχους (τελευταίες 3 ημέρες)

Χρωματική ζώνη	Βαθμολογία	Περιγραφή
 Μοβ	95 έως 100	Κορυφαία Καλύτερη δυνατή
 Μπλε	75 έως 94	Υψηλή Έτοιμοι για προκλήσεις
 Πράσινο	50 έως 74	Μέτρια Έτοιμοι
 Πορτοκαλί	25 έως 49	Χαμηλή Ώρα να χαλαρώσετε
 Κόκκινο	1 έως 24	Κακό Αφήστε το σώμα σας να ανακάμψει

Για να δείτε τις τάσεις ετοιμότητάς σας για προπόνηση με την πάροδο του χρόνου, μεταβείτε στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ

Για να χρησιμοποιήσετε τη ματιά Σύμβουλος τζετ λαγκ, πρέπει να προγραμματίσετε ένα ταξίδι στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect](#), σελίδα 92).

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη ματιά Σύμβουλος τζετ λαγκ ενώ ταξιδεύετε, για να δείτε πώς συγκρίνεται το βιολογικό σας ρολόι με την τοπική ώρα και για να λάβετε οδηγίες σχετικά με τον τρόπο μείωσης των επιπτώσεων του τζετ λαγκ.

- 1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη ματιά **Σύμβουλος τζετ λαγκ**.
- 2 Πατήστε **START** για να δείτε πώς συγκρίνεται το βιολογικό σας ρολόι με την τοπική ώρα, καθώς και το συνολικό επίπεδο του τζετ λαγκ σας.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε ένα ενημερωτικό μήνυμα σχετικά με το τρέχον επίπεδο τζετ λαγκ, πατήστε **START**.
 - Για να δείτε ένα χρονοδιάγραμμα για προτεινόμενες ενέργειες που θα βοηθήσουν στη μείωση των συμπτωμάτων του τζετ λαγκ, πατήστε **DOWN**.

Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Σύμβουλος τζετ λαγκ > Προσθήκη λεπτομερειών ταξιδιού**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Στοιχεία ελέγχου

Το μενού στοιχείων ελέγχου σας επιτρέπει να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις λειτουργίες και τις επιλογές του ρολογιού. Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε τις επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου](#), σελίδα 95).

Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.



Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	ΑΒΠ	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή αλτίμετρου, βαρομέτρου και πυξίδας.
	Λειτουργία πτήσης	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία πτήσης, στην οποία απενεργοποιούνται όλες οι ασύρματες επικοινωνίες.
	Ξυπνητήρι	Επιλέξτε το για να προσθέσετε ή να επεξεργαστείτε μια ειδοποίηση (Ρύθμιση ειδοποίησης, σελίδα 69).
	Αλτίμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη αλτίμετρου.
	Εναλλακτ. ζών.ώρ.	Επιλέξτε για να προβάλετε την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας (Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας, σελίδα 71).
	Βοήθεια	Επιλέξτε το για να στείλετε ένα αίτημα βοήθειας (Αίτημα βοήθειας, σελίδα 127).
	Αυτόματη κατάδυση	Επιλέξτε το για να ορίσετε τον τύπο της δραστηριότητας κατάδυσης που ξεκινάει αυτόματα όταν ξεκινάτε την κάθοδό σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Προσωρινή αδρανοποίηση για να απενεργοποιήσετε προσωρινά αυτή τη λειτουργία.
	Βαρόμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη βαρομέτρου.
	Εξοικονόμηση μπαταρίας	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας (Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας, σελίδα 135).
	Φωτεινότητα	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης (Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης, σελίδα 139).
	Μετάδοση δεδομ. ΚΠ	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη μετάδοση καρδιακών παλμών σε μια συζευγμένη συσκευή (Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 100).
	Ημερολόγιο	Επιλέξτε το για να δείτε μια προσεχή εκδήλωση στο ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.
	Ρολόγια	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Ρολόγια για να ρυθμίσετε ειδοποίηση, αντίστροφη μέτρηση, χρονόμετρο ή να προβάλετε εναλλακτικές ζώνες ώρας (Ρολόγια, σελίδα 69).
	Πυξίδα	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη πυξίδας.
	Προβολή στην οθόνη	Απενεργοποιεί την οθόνη για ειδοποιήσεις, χειρονομίες και τη λειτουργία Οθόνη πάντα ενεργή (Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης, σελίδα 139).
	Μην ενοχλείτε	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να μειώσετε τη φωτεινότητα της οθόνης και να απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία ενώ παρακολουθείτε μια ταινία.
	Εύρεση τηλεφώνου	Επιλέξτε το για να αναπαραγάγετε μια ηχητική ειδοποίηση στο συζευγμένο τηλέφωνό σας, εάν είναι εντός εμβέλειας Bluetooth. Η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη του ρολογιού Descent και αυξάνεται όσο πλησιάζετε στο τηλέφωνό σας.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Φακός	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε την οθόνη, ώστε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι ως φακό (<i>Χρήση της οθόνης φακού, σελίδα 95</i>).
	Garmin Share	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Garmin Share (<i>Garmin Share, σελίδα 121</i>).
	Ιστορικό	Επιλέξτε το για να δείτε το ιστορικό των δραστηριοτήτων σας, τα αρχεία και τα σύνολα.
	Κλειδωμά συσκευής	Επιλέξτε το για να κλειδώσετε τα κουμπιά και την οθόνη αφής, για να αποτρέψετε τα ακούσια πατήματα και τις ακούσιες σαρώσεις.
	Messenger	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Messenger (<i>Χρήση της λειτουργίας Messenger, σελίδα 121</i>).
	Φάση σελήνης	Επιλέξτε το για να προβάλετε τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, μαζί με τη φάση της σελήνης, βάσει της θέσης GPS σας.
	Στοιχ. ελέγχ. μουσ.	Επιλέξτε το για να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο τηλέφωνό σας.
	Ειδοποιήσεις	Επιλέξτε το για να βλέπετε κλήσεις, μηνύματα, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας (<i>Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth, σελίδα 115</i>).
	Τηλέφωνο	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth και τη σύνδεση με το αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας.
	Λειτουργία πισίνας	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία πισίνας για κατάδυση. Όταν το ρολόι βρίσκεται σε λειτουργία κατάδυσης σε πισίνα, οι λειτουργίες φορτίου ιστού και κλειδώματος αποσυμπίεσης λειτουργούν κανονικά, αλλά οι καταδύσεις δεν αποθηκεύονται στο αρχείο καταδύσεων. Η λειτουργία κατάδυσης σε πισίνα απενεργοποιείται αυτόματα τα μεσάνυχτα.
	Απενεργοποίηση	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε το ρολόι.
	Παλμικό οξύμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή παλμικού οξύμετρου (<i>Παλμικό οξύμετρο, σελίδα 101</i>).
	Λειτ. αλλ. σε κόκκ.	Επιλέξτε το για να μετατρέψετε την οθόνη σε αποχρώσεις του κόκκινου, ώστε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού.
	Σημείο αναφοράς	Επιλέξτε το για να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς για πλοήγηση (<i>Ορισμός σημείου αναφοράς, σελίδα 130</i>).
	Αποθήκευση θέσης	Επιλέξτε το για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας, για να πλοηγηθείτε πίσω σε αυτήν αργότερα.
	Ρυθμίσεις	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.
	Αναστ. λειτ.	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία Αναστ. λειτ. (<i>Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου, σελίδα 139</i>).
	Χρονόμετρο	Επιλέξτε το για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο (<i>Χρήση του χρονομέτρου, σελίδα 71</i>).
	ΑΝΑΤΟΛ. ΚΑΙ ΔΥΣΗ	Επιλέξτε για να προβάλετε τις ώρες ανατολής, δύσης και λυκόφωτος.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Συγχρονισμός	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με το συζευγμένο τηλέφωνό σας.
	Συγχρονισμός ώρας	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με την ώρα στο τηλέφωνό σας ή με τη χρήση δορυφόρων.
	Χρονόμετρα	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης (<i>Εναρξη του χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης, σελίδα 70</i>).
	Λειτουργία αφής	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου στην οθόνη αφής.
	Πορτοφόλι	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας Garmin Pay™ και να κάνετε πληρωμές για αγορές με το ρολόι σας (<i>Garmin Pay, σελίδα 95</i>).
	Καιρός	Επιλέξτε για να δείτε την τρέχουσα πρόγνωση καιρού και τις τρέχουσες συνθήκες.

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των επιλογών του μενού συντομεύσεων στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 92*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Εμφάνιση > Στοιχεία ελέγχου**.
- 3 Επιλέξτε μια συντόμευση για προσαρμογή.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της συντόμευσης στο μενού στοιχείων ελέγχου.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε τη συντόμευση από το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 5 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθ. νέου** για να προσθέσετε μια επιπλέον συντόμευση στο μενού στοιχείων ελέγχου.

Χρήση της οθόνης φακού

Η χρήση του φακού μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής των μπαταριών.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε .
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα και το χρώμα.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε γρήγορα **LIGHT** δύο φορές, για να ανάψετε τον φακό σε αυτήν τη ρύθμιση στο μέλλον.

Garmin Pay

Η λειτουργία Garmin Pay σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχουσες τοποθεσίες με χρήση πιστωτικών ή χρεωστικών καρτών από συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη σε όλα τα μοντέλα του προϊόντος.

Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay

Μπορείτε να προσθέσετε μία ή περισσότερες πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες συμμετοχής στο πορτοφόλι Garmin Pay. Μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/garminpay/banks για να βρείτε συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ●●●.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay > Έναρξη χρήσης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας

Για να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών, πρέπει να ρυθμίσετε τουλάχιστον μία κάρτα πληρωμής.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχουσα τοποθεσία.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.

2 Επιλέξτε το .

3 Εισαγάγετε τον τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εισαγάγετε εσφαλμένα τον κωδικό πρόσβασης τρεις φορές, το πορτοφόλι σας κλειδώνει και πρέπει να κάνετε επαναφορά του κωδικού πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect.

Εμφανίζεται η κάρτα πληρωμής που χρησιμοποιήθηκε πιο πρόσφατα.

4 Εάν έχετε προσθέσει πολλές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay, σύρετε το δάκτυλό σας για να επιλέξετε μια άλλη κάρτα (προαιρετικά).

5 Αν έχετε προσθέσει πολλές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay, επιλέξτε **DOWN** για να αλλάξετε κάρτα (προαιρετικό).

6 Εντός 60 δευτερολέπτων, πλησιάστε το ρολόι σας στη συσκευή ανάγνωσης πληρωμής, με το καντράν στραμμένο προς τη συσκευή ανάγνωσης.

Το ρολόι δονείται και εμφανίζεται ένα σημάδι ελέγχου όταν ολοκληρωθεί η επικοινωνία με τη συσκευή ανάγνωσης.

7 Εάν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στη συσκευή ανάγνωσης κάρτας, για να ολοκληρώσετε τη συναλλαγή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αφού εισαγάγετε επιτυχώς τον κωδικό πρόσβασής σας, μπορείτε να κάνετε πληρωμές χωρίς κωδικό πρόσβασης για 24 ώρες ενώ συνεχίζετε να φοράτε το ρολόι σας. Εάν αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας ή απενεργοποιήσετε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών, πρέπει να εισαγάγετε ξανά τον κωδικό πρόσβασης προτού κάνετε μια πληρωμή.

Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay

Μπορείτε να προσθέσετε έως δέκα πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ●●●.

2 Επιλέξτε **Garmin Pay** >  > **Προσθήκη κάρτας**.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Μετά την προσθήκη της κάρτας, μπορείτε να επιλέξετε την κάρτα στο ρολόι σας όταν κάνετε μια πληρωμή.

Διαχείριση των καρτών Garmin Pay

Μπορείτε προσωρινά να αναστείλετε τη χρήση μιας κάρτας ή να τη διαγράψετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ορισμένες χώρες, τα συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα μπορεί να περιορίζουν τη χρήση των δυνατοτήτων του Garmin Pay.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε ●●●.

2 Επιλέξτε **Garmin Pay**.

3 Επιλέξτε μια κάρτα.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αναστείλετε προσωρινά τη χρήση μιας κάρτας ή για να καταργήσετε την αναστολή χρήσης της, επιλέξτε **Αναστολή κάρτας**.

Η κάρτα πρέπει να είναι ενεργή για να κάνετε αγορές με το ρολόι Descent G2.

- Για να διαγράψετε μια κάρτα, επιλέξτε το .

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας, για να τον αλλάξετε. Αν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασής σας, πρέπει να κάνετε επαναφορά της λειτουργίας Garmin Pay για το ρολόι Descent G2, να δημιουργήσετε έναν νέο κωδικό και να συμπληρώσετε ξανά τα στοιχεία της κάρτας σας.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Pay** > **Αλλαγή κωδικού**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Την επόμενη φορά που θα κάνετε μια πληρωμή με το ρολόι Descent G2, πρέπει να εισαγάγετε τον νέο κωδικό πρόσβασης.

Πρωινή αναφορά

Το ρολόι σας εμφανίζει μια πρωινή αναφορά με βάση τη συνήθη ώρα που ξυπνάτε. Πατήστε **DOWN** για να δείτε την αναφορά, η οποία περιλαμβάνει τον καιρό, τον ύπνο, την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών στη διάρκεια της νύχτας και πολλά περισσότερα ([Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας, σελίδα 97](#)).

Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε αυτές τις ρυθμίσεις στο ρολόι σας ή στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Εμφάνιση** > **Πρωιν. αναφ.**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Εμφάνιση αναφοράς** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την πρωινή αναφορά.
 - Επιλέξτε **Επεξ. αναφ.** για να προσαρμόσετε τη σειρά και τον τύπο δεδομένων που εμφανίζονται στην πρωινή αναφορά σας.

Αισθητήρες και αξεσουάρ

Το ρολόι Descent G2 έχει πολλούς εσωτερικούς αισθητήρες και μπορείτε να αντιστοιχίσετε επιπλέον ασύρματους αισθητήρες για τις δραστηριότητές σας.

Καρδ. παλ. καρπ.

Το ρολόι σας διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό και μπορείτε να βλέπετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στη γρήγορη ματιά καρδιακών παλμών ([Προβολή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 79](#)).

Το ρολόι είναι επίσης συμβατό με αισθητήρια καρδιακών παλμών στήθους. Αν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους κατά την έναρξη μιας δραστηριότητας, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

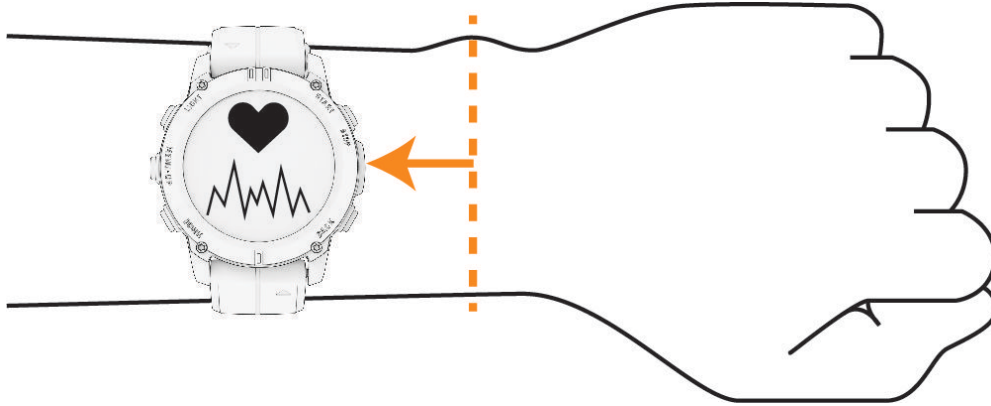
Τοποθέτηση του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε το ρολόι ενώ τρέχετε ή γυμνάζεστε. Για να λαμβάνετε ενδείξεις από το παλμικό οξύμετρο, θα πρέπει να παραμένετε τελείως ακίνητοι.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ενώ κάνετε καταδύσεις, το ρολόι θα πρέπει να βρίσκεται διαρκώς σε επαφή με το δέρμα σας και να μην ακουμπά σε άλλες συσκευές που φοράτε στον καρπό.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο οπτικός αισθητήρας βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών, σελίδα 99](#).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 102](#).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον αισθητήρα καρδιακών παλμών που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Περιμένετε μέχρι το εικονίδιο  να παραμένει σταθερά αναμμένο προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά και λάβετε μια ένδειξη καρδιακών παλμών πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.

- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Καρδ. παλ. καρπ.**

Κατάσταση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό. Η προεπιλεγμένη τιμή είναι **Αυτόματα**, η οποία χρησιμοποιεί αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Απενεργοποιώντας το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, απενεργοποιείται επίσης ο αισθητήρας παλμικού οξυμέτρου από τον καρπό. Μπορείτε να εκτελέσετε μια μη αυτόματη μέτρηση από τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.

Εναλλαγή πηγής: Επιτρέπει στο ρολόι να επιλέγει την καλύτερη πηγή δεδομένων καρδιακών παλμών όταν φοράτε το ρολόι σας και ένα εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Κατά την κολύμβηση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων κολύμβησης.

Ειδ. μη φυσ. καρδ. παλμών: Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από μια τιμή-στόχο (*Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών, σελίδα 100*).

Μετάδοση δεδομ. ΚΠ: Σας επιτρέπει να ξεκινήσετε την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (*Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 100*).

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

ΠΡΟΣΟΧΗ

Αυτή η λειτουργία σας ειδοποιεί μόνο όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από έναν καθορισμένο αριθμό παλμών ανά λεπτό, σύμφωνα με την επιλεγμένη ρύθμιση του χρήστη, μετά από μια περίοδο αδράνειας. Αυτή η λειτουργία δεν σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας πέσουν κάτω από το επιλεγμένο όριο κατά τη διάρκεια του επιλεγμένου παραθύρου ύπνου που έχει ρυθμιστεί στην εφαρμογή Garmin Connect. Αυτή η λειτουργία δεν σας ενημερώνει σχετικά με τυχόν ενδεχόμενα καρδιακά προβλήματα και δεν προορίζεται να χρησιμοποιηθεί για τη διάγνωση ή τη θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης. Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας για τυχόν καρδιακά προβλήματα.

Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Καρδ. παλ. καρπ. > Ειδ. μη φυσ. καρδ. παλμών**.
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποίηση υψηλής τιμής** ή **Ειδοποίηση χαμηλής τιμής**.
- 4 Ρυθμίστε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

Κάθε φορά που οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από την τιμή ορίου, εμφανίζεται ένα μήνυμα και το ρολόι δονείται.

Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών

Μπορείτε να μεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας από το ρολόι σας και να τα βλέπετε σε αντιστοιχισμένες συσκευές. Η αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας, ώστε να μεταδίδονται αυτόματα τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 63*). Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια συσκευή Edge® όσο κάνετε ποδήλατο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών δεν είναι διαθέσιμη για δραστηριότητες κατάδυσης.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Καρδ. παλ. καρπ. > Μετάδοση δεδομ. ΚΠ**.
 - Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να ανοίξετε το μενού στοιχείων ελέγχου και επιλέξτε .
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 95*).
- 2 Πατήστε **START**.
Το ρολόι ξεκινά την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.
 - 3 Αντιστοιχίστε το ρολόι σας με τη συμβατή συσκευή σας.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι οδηγίες σύζευξης διαφέρουν για κάθε συμβατή συσκευή Garmin. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.
 - 4 Πατήστε **STOP** για να σταματήσει η μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

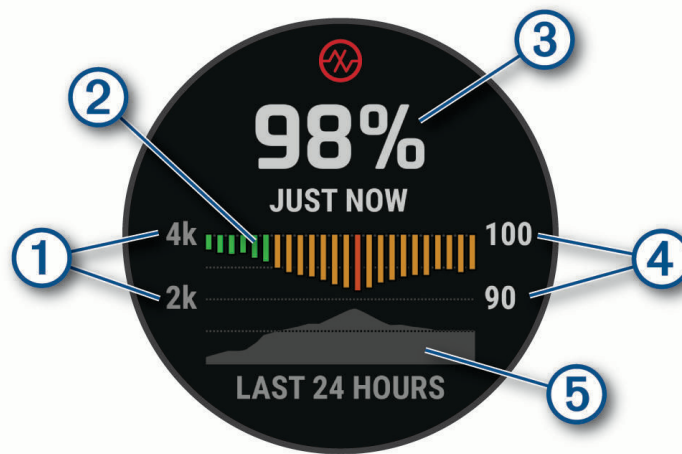
Παλμικό οξύμετρο

Το ρολόι διαθέτει παλμικό οξύμετρο καρπού για τη μέτρηση του περιφερικού κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας (SpO2). Καθώς αυξάνεται το υψόμετρο, το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας μπορεί να μειωθεί. Αν γνωρίζετε το ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου, μπορείτε να καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας προσαρμόζεται σε υψηλά υψόμετρα για αλπικά αθλήματα και εξορμήσεις.

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου, προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου (*Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 102*). Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τις ολοήμερες ενδείξεις (*Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 102*). Όταν βλέπετε στην οθόνη τη γρήγορη ματιά του παλμικού οξυμέτρου ενώ δεν κινείστε, το ρολόι σας αναλύει τον κορεσμό οξυγόνου και το υψόμετρο στο οποίο βρίσκεστε. Το προφίλ υψομέτρου βοηθά στην υπόδειξη του τρόπου αλλαγής των ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου σε σχέση με το υψόμετρό σας.

Στο ρολόι, η ένδειξη παλμικού οξυμέτρου εμφανίζεται ως ποσοστό κορεσμού οξυγόνου με χρώμα στο γράφημα. Στον λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τις ενδείξεις παλμικού οξυμέτρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.



①	Η κλίμακα υψομέτρου.
②	Ένα γράφημα των ενδείξεων μέσου κορεσμού οξυγόνου για τις τελευταίες 24 ώρες.
③	Η πιο πρόσφατη ένδειξη κορεσμού οξυγόνου.
④	Η κλίμακα ποσοστού κορεσμού οξυγόνου.
⑤	Ένα γράφημα των ενδείξεων υψομέτρου για τις τελευταίες 24 ώρες.

Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου, προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου. Η γρήγορη ματιά εμφανίζει το πιο πρόσφατο ποσοστό κορεσμού οξυγόνου στο αίμα, ένα γράφημα των ωριαίων μέσων ενδείξεων για τις τελευταίες 24 ώρες και ένα γράφημα του υψομέτρου για τις τελευταίες 24 ώρες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά την πρώτη προβολή της γρήγορης ματιάς παλμικού οξυμέτρου, το ρολόι πρέπει να λάβει δορυφορικά σήματα για τον προσδιορισμό του υψομέτρου. Θα πρέπει να βγείτε έξω και να περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

- 1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, πατήστε το **UP** ή το **DOWN** από το καντράν του ρολογιού, για να δείτε τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.
- 2 Πατήστε **START** για να δείτε τις λεπτομέρειες της γρήγορης ματιάς και να ξεκινήσετε μια μέτρηση παλμικού οξυμέτρου.
- 3 Παραμείνετε ακίνητοι για έως 30 δευτερόλεπτα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να λάβει μια ένδειξη κορεσμού οξυμέτρου, εμφανίζεται ένα μήνυμα αντί για ένα ποσοστό. Μπορείτε να το ελέγξετε ξανά μετά από μερικά λεπτά αδράνειας. Για βέλτιστα αποτελέσματα, διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό οξυγόνου στο αίμα σας.

- 4 Πατήστε **DOWN** για να δείτε ένα γράφημα των ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου των τελευταίων επτά ημερών.

Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Παλμικό οξύμετρο > Λειτ. παλμικού οξυμέτρου**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να απενεργοποιήσετε τις αυτόματες μετρήσεις, επιλέξτε **Μη αυτόματος έλεγχος**.
 - Για να ενεργοποιήσετε τις συνεχείς μετρήσεις ενώ κοιμάστε, επιλέξτε **Κατά τη διάρκεια του ύπνου**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ασυνήθιστες θέσεις ύπνου μπορούν να προκαλέσουν μη φυσιολογικές, χαμηλές ενδείξεις SpO2 στη διάρκεια του ύπνου.
 - Για να ενεργοποιήσετε μετρήσεις ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα στη διάρκεια της ημέρας, επιλέξτε **Όλη την ημέρα**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενεργοποίηση της λειτουργίας **Όλη την ημέρα** μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου

Αν τα δεδομένα παλμικού οξυμέτρου είναι ασυνεπή ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Παραμείνετε ακίνητοι ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Χρησιμοποιήστε λουράκι σιλικόνης ή νάιλον.
- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον οπτικό αισθητήρα που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Πυξίδα

Το ρολόι διαθέτει πυξίδα 3 αξόνων με αυτόματη βαθμονόμηση. Η λειτουργία και η εμφάνιση της πυξίδας αλλάζουν ανάλογα με τη δραστηριότητά σας, εάν το GPS είναι ενεργοποιημένο και αν πραγματοποιείτε πλοήγηση σε έναν προορισμό. Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο ([Ρυθμίσεις πυξίδας, σελίδα 103](#)).

Ρύθμιση της κατεύθυνσης πυξίδας

- 1 Από τη γρήγορη ματιά της πυξίδας, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Κλειδώμα πορείας**.
- 3 Στρέψτε το επάνω μέρος του ρολογιού προς την κατεύθυνσή σας και πατήστε **START**.
Όταν αποκλίνετε από την κατεύθυνση, η πυξίδα εμφανίζει την κατεύθυνση από την κατεύθυνση και τον βαθμό απόκλισης.

Ρυθμίσεις πυξίδας

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Πυξίδα**.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε μη αυτόματα τον αισθητήρα πυξίδας ([Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο, σελίδα 103](#)).

Προβολή στην οθόνη: Ρυθμίζει την κατεύθυνση πορείας στην πυξίδα σε γράμματα, μοίρες ή χιλιοστά του ακτινίου.

Αναφορά Βορρά: Ρυθμίζει την αναφορά Βορρά της πυξίδας ([Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά, σελίδα 104](#)).

Λειτουργία: Ρυθμίζει την πυξίδα ώστε να χρησιμοποιεί μόνο δεδομένα ηλεκτρονικού αισθητήρα (Μαγνητόμετρο), έναν συνδυασμό δεδομένων GPS και ηλεκτρονικού αισθητήρα κατά τη μετακίνηση (Αυτόματα) ή μόνο δεδομένα GPS (GPS).

Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ρύθμιση της ηλεκτρονικής πυξίδας σε εξωτερικό χώρο. Για να βελτιώσετε την ακρίβεια κατεύθυνσης, μην στέκεστε κοντά σε αντικείμενα που επηρεάζουν το μαγνητικό πεδίο, όπως οχήματα, κτήρια και εναέριες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος.

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση από προεπιλογή. Αν εντοπίσετε μη φυσιολογική συμπεριφορά της πυξίδας, για παράδειγμα, αφού διανύσετε μεγάλες αποστάσεις ή μετά από ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, μπορείτε να βαθμονομήσετε την πυξίδα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Πυξίδα > Βαθμονόμηση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να εκτελέσετε μια βαθμονόμηση που περιστρέφει το ρολόι σε όλους τους προσανατολισμούς, επιλέξτε **Πλήρης βαθμονόμηση**.
 - Για να εκτελέσετε μια σύντομη βαθμονόμηση που περιστρέφει το ρολόι με κίνηση που θυμίζει 8, επιλέξτε **Γρήγορη βαθμονόμηση > Έναρξη**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή **Πλήρης βαθμονόμηση** παρέχει καλύτερη ακρίβεια για καταδύσεις. Η επιλογή **Γρήγορη βαθμονόμηση** είναι κατάλληλη για άλλες δραστηριότητες.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά

Μπορείτε να ρυθμίσετε την αναφορά κατεύθυνσης πορείας που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό των πληροφοριών κατεύθυνσης.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Πυξίδα > Αναφορά Βορρά**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ορίσετε τον γεωγραφικό Βορρά ως κατεύθυνση αναφοράς για την πορεία, επιλέξτε **Πραγματικός**.
- Για αυτόματη ρύθμιση της μαγνητικής απόκλισης για την τοποθεσία σας, επιλέξτε **Μαγνητική**.
- Για να ρυθμίσετε το πλέγμα Βορρά (000°) ως την αναφορά κατεύθυνσης πορείας, επιλέξτε **Πλέγμα**.
- Για να ορίσετε με μη αυτόματο τρόπο την τιμή μαγνητικής απόκλισης, επιλέξτε **Χρήστης > Μαγνητική απόκλιση**, πληκτρολογήστε τη μαγνητική απόκλιση και πατήστε **Τέλος**.

Αλτίμετρο και βαρόμετρο

Το ρολόι περιέχει εσωτερικό αλτίμετρο και βαρόμετρο. Το ρολόι συλλέγει συνεχώς δεδομένα υψόμετρου και πίεσης, ακόμα και σε λειτουργία χαμηλής ισχύος. Το αλτίμετρο εμφανίζει το κατά προσέγγιση υψόμετρο με βάση τις μεταβολές πίεσης. Το βαρόμετρο εμφανίζει δεδομένα πίεσης περιβάλλοντος με βάση το σταθερό υψόμετρο στο οποίο έγινε η πιο πρόσφατη βαθμονόμηση του αλτίμετρου (*Ρυθμίσεις αλτίμετρου, σελίδα 104*).

Ρυθμίσεις αλτίμετρου

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Αλτίμετρο**.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε μη αυτόματα τον αισθητήρα αλτίμετρου.

Αυτόματη βαθμονόμηση: Επιτρέπει στο αλτίμετρο να πραγματοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση κάθε φορά που χρησιμοποιείτε συστήματα δορυφόρων.

Λειτουργία αισθητήρα: Ρυθμίζει τη λειτουργία για τον αισθητήρα. Η επιλογή Αυτόματα χρησιμοποιεί το αλτίμετρο και το βαρόμετρο ανάλογα με τις κινήσεις σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μόνο υψομετρητής όταν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει μεταβολές στο υψόμετρο ή την επιλογή Μόνο βαρόμετρο όταν η δραστηριότητά σας δεν περιλαμβάνει αλλαγές στο υψόμετρο.

Υψόμετρο: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για το υψόμετρο.

Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρομετρικό αλτίμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Αλτίμετρο**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για αυτόματη βαθμονόμηση από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Αυτόματη βαθμονόμηση**.
- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο μη αυτόματα, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Μη αυτ. εισαγ..**
- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο από το ψηφιακό υψομετρικό μοντέλο, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Χρήση DEM**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένα ρολόγια απαιτούν σύνδεση τηλεφώνου για τη χρήση DEM για βαθμονόμηση.
- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο από τη θέση GPS σας, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Χρήση GPS**.

Ρυθμίσεις βαρόμετρου

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Βαρόμετρο**.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε μη αυτόματα τον αισθητήρα βαρόμετρου.

Γράφημα: Ρυθμίζει την κλίμακα χρόνου για το χάρτη στη γρήγορη ματιά βαρόμετρου.

Ειδοποίηση καταιγίδας: Ρυθμίζει το ρυθμό μεταβολής της βαρομετρικής πίεσης που ενεργοποιεί μια ειδοποίηση καταιγίδας.

Λειτουργία αισθητήρα: Ρυθμίζει τη λειτουργία για τον αισθητήρα. Η επιλογή Αυτόματα χρησιμοποιεί το αλτίμετρο και το βαρόμετρο ανάλογα με τις κινήσεις σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μόνο υψομετρητής όταν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει μεταβολές στο υψόμετρο ή την επιλογή Μόνο βαρόμετρο όταν η δραστηριότητά σας δεν περιλαμβάνει αλλαγές στο υψόμετρο.

Πίεση: Ρυθμίζει τον τρόπο εμφάνισης των δεδομένων πίεσης από το ρολόι.

Βαθμονόμηση του βαρόμετρου

Το ρολόι σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρόμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο ή τη σωστή πίεση στο επίπεδο της θάλασσας.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Βαρόμετρο > Βαθμονόμηση**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να συμπληρώσετε το τρέχον υψόμετρο και την τρέχουσα πίεση στο επίπεδο της θάλασσας (προαιρετικό), επιλέξτε **Μη αυτ. εισαγ.**
- Για αυτόματη βαθμονόμηση από το ψηφιακό υψομετρικό μοντέλο, επιλέξτε **Χρήση DEM**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένα ρολόγια απαιτούν σύνδεση τηλεφώνου για τη χρήση DEM για βαθμονόμηση.

- Για αυτόματη βαθμονόμηση από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Χρήση GPS**.

Ρύθμιση συναγερμού καταιγίδας

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτή η ειδοποίηση είναι μια ενημερωτική λειτουργία και δεν προορίζεται να είναι η κύρια πηγή για την παρακολούθηση των αλλαγών στον καιρό. Είναι δική σας ευθύνη να ελέγχετε τα δελτία καιρού και τις συνθήκες, να έχετε επίγνωση του περιβάλλοντός σας και να χρησιμοποιείτε την ορθή σας κρίση, ιδίως σε περιόδους κακοκαιρίας. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης με αυτήν την προειδοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ειδοπ. και προειδοπ. > Ειδοποιήσεις συστήματος > Βαρόμετρο > Ειδοποίηση καταιγίδας**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
- Επιλέξτε **Βαθμός** για να ενημερώσετε τον ρυθμό μεταβολής της βαρομετρικής πίεσης που ενεργοποιεί έναν συναγερμό καταιγίδας.

Ασύρματοι αισθητήρες

Το ρολόι σας μπορεί να αντιστοιχιστεί και να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 108](#)). Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 62](#)). Εάν το ρολόι σας συνοδευόταν από αισθητήρα, έχουν ήδη αντιστοιχιστεί.

Για πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά ενός συγκεκριμένου αισθητήρα Garmin ή για να δείτε το εγχειρίδιο κατόχου, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για τον συγκεκριμένο αισθητήρα.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Αισθητήρες μπαστούνιων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους αισθητήρες μπαστούνιων γκολφ Approach για να παρακολουθείτε αυτόματα τις βολές σας, καθώς και τη θέση, την απόσταση και τον τύπο μπαστούνιού.
DogTrack	Σας επιτρέπει να λαμβάνετε δεδομένα από μια συμβατή συσκευή χειρός εντοπισμού σκύλου.
eBike	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με το eBike σας και να προβάλετε δεδομένα ποδηλάτου, όπως πληροφορίες μπαταρίας και αυτονομίας, κατά τη διάρκεια των διαδρομών σας.
Επέκταση οθόνης	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Επέκταση οθόνης για να εμφανίσετε οθόνες δεδομένων από το ρολόι σας σε έναν συμβατό υπολογιστή ποδηλάτου Edge κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο ή ενός αγωνίσματος τρίαθλου.
Εξωτερικό αισθητήριο ΚΠ	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο, όπως το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM 200, HRM-Fit™ ή το HRM-Pro series, για να βλέπετε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σας.
Αισθητήρας βημάτων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν αισθητήρα βημάτων για να καταγράψετε τον ρυθμό και την απόσταση αντί για το GPS, όταν βρίσκεστε σε εσωτερικούς χώρους προπόνησης ή όταν το σήμα του GPS είναι ασθενές.
inReach	Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγχετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach μέσω του ρολογιού σας Descent (<i>Χρήση του τηλεχειρισμού inReach, σελίδα 112</i>).
Φώτα	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia™ για να βελτιώσετε την επίγνωση της κατάστασης.
Υπολογιστής	Μπορείτε να παίζετε βιντεοπαιχνίδια στον υπολογιστή σας και να βλέπετε στατιστικά στοιχεία σε πραγματικό χρόνο στη συσκευή σας (<i>Χρήση της εφαρμογής Garmin GameOn™, σελίδα 55</i>).
Ισχύς	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πεντάλ μετρητή ισχύος Rally™ ή Vector™ του ποδηλάτου σας για δείτε τα δεδομένα ισχύος στο ρολόι σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ζώνες ισχύος σας, ώστε να ταιριάζουν με τους στόχους και τις ικανότητές σας (<i>Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 125</i>) ή χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνετε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (<i>Ρύθμιση ειδοποίησης, σελίδα 68</i>).
Ραντάρ	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ραντάρ καθρέπτη ποδηλάτου Varia για τη βελτίωση της επίγνωσης της κατάστασης και την αποστολή ειδοποιήσεων σχετικά με τα οχήματα που πλησιάζουν.
RD Pod	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα Running Dynamics Pod για να καταγράψετε δεδομένα δυναμικής τρεξίματος και να τα προβάλετε στο ρολόι σας (<i>Δυναμική τρεξίματος, σελίδα 109</i>).
Smart Trainer	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με ένα προπονητήριο εσωτερικού χώρου (έξυπνο ποδήλατο γυμναστικής) για προσομοίωση της αντίστασης που ασκείται κατά τη διάρκεια μιας πορείας, διαδρομής με ποδήλατο ή άσκησης (<i>Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, σελίδα 45</i>).
Ταχύτ./Συχν. πετ.	Μπορείτε να συνδέσετε αισθητήρες ταχύτητας ή ρυθμού στο ποδήλατό σας και να προβάλετε τα δεδομένα κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα την περιφέρεια του τροχού σας (<i>Μέγεθος και διάμετρος τροχών, σελίδα 173</i>).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Tempe	Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα θερμοκρασίας tempe σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει μια σταθερή πηγή με ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας.
VIRB	Με τη λειτουργία τηλεχειρισμού VIRB μπορείτε να χειρίζεστε την action κάμερα VIRB χρησιμοποιώντας το ρολόι σας (<i>Τηλεχειρισμός VIRB, σελίδα 112</i>).
Θέσεις λέιζερ XERO	Μπορείτε να προβάλετε και να μοιραστείτε πληροφορίες θέσης λέιζερ από μια συσκευή Xero (<i>Ρυθμίσεις θέσης λέιζερ Xero, σελίδα 113</i>).

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth, πρέπει να συζεύξετε το ρολόι με τον αισθητήρα. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους τύπους σύνδεσης, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών, εγκαταστήστε τον αισθητήρα ή πατήστε το κουμπί για να αφυπνίσετε τον αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του ασύρματου αισθητήρα σας για πληροφορίες αντιστοίχισης.

- 2 Πλησιάστε το ρολόι σε απόσταση έως 3 m (10 ft) από τον αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους ασύρματους αισθητήρες κατά την αντιστοίχιση.

- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

- 4 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθ. νέου**.

- 5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αναζήτηση όλων των αισθητήρων**.
- Επιλέξτε τον τύπο αισθητηρίου.

Όταν ο αισθητήρας συζευχθεί με το ρολόι σας, η κατάσταση του αισθητήρα αλλάζει από Αναζήτηση... σε Συνδέθ.. Τα δεδομένα αισθητηρίου εμφανίζονται στον βρόχο οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδίων δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 62*).

Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση από το αξεσουάρ καρδιακών παλμών

Τα αξεσουάρ της σειράς HRM-Fit και HRM-Pro υπολογίζουν τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση με βάση το προφίλ χρήστη και την κίνηση που καταγράφεται από τον αισθητήρα σε κάθε βήμα. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών παρέχει τα στοιχεία σχετικά με τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση όταν το GPS δεν είναι διαθέσιμο, όπως κατά τη διάρκεια του τρεξίματος σε διάδρομο. Μπορείτε να βλέπετε τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση στο συμβατό ρολόι Descent που διαθέτετε, όταν συνδέσετε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία ANT+. Μπορείτε επίσης να βλέπετε αυτά τα στοιχεία σε συμβατές εφαρμογές προπόνησης τρίτων όταν συνδέσετε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία Bluetooth.

Η ακρίβεια του ρυθμού και της απόστασης βελτιώνονται με τη βαθμονόμηση.

Αυτόματη βαθμονόμηση: Η προεπιλεγμένη ρύθμιση για το ρολόι σας είναι **Αυτόματη βαθμονόμηση**. Το αξεσουάρ καρδιακών παλμών βαθμονομείται κάθε φορά που τρέχετε σε εξωτερικό χώρο έχοντάς το συνδεδεμένο στο συμβατό ρολόι Descent.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αυτόματη βαθμονόμηση δεν λειτουργεί για προφίλ δραστηριότητας σε εσωτερικό χώρο, μονοπάτια ή διαδρομές ultra run (*Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης, σελίδα 109*).

Μη αυτόματη βαθμονόμηση: Μπορείτε να επιλέξετε **Βαθμον. & αποθ.** μετά από μια διαδρομή τρεξίματος στον διάδρομο με το συνδεδεμένο αξεσουάρ καρδιακών παλμών (*Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 42*).

Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης

- Ενημερώστε το λογισμικό του ρολογιού σας Descent (*Ενημερώσεις προϊόντος, σελίδα 145*).
- Ολοκληρώστε πολλές διαδρομές τρεξίματος σε εξωτερικούς χώρους με το GPS και το συνδεδεμένο αξεσουάρ HRM-Fit ή HRM-Pro series. Είναι σημαντικό το εύρος βημάτων σας στον εξωτερικό χώρο να αντιστοιχεί στο εύρος βημάτων στον διάδρομο.
- Εάν η διαδρομή τρεξίματος περιλαμβάνει άμμο ή βαθύ χιόνι, μεταβείτε στις ρυθμίσεις αισθητήρα και απενεργοποιήστε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση**.
- Εάν έχετε ήδη συνδεθεί σε έναν αισθητήρα βημάτων ANT+, ορίστε την κατάσταση του αισθητήρα βημάτων σε **Απενεργοποίηση** ή αφαιρέστε τον από τη λίστα των συνδεδεμένων αισθητήρων.
- Ολοκληρώστε μια διαδρομή στον διάδρομο με μη αυτόματη βαθμονόμηση (*Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 42*).
- Εάν οι αυτόματες και οι μη αυτόματες βαθμονομήσεις δεν φαίνονται ακριβείς, μεταβείτε στις ρυθμίσεις του αισθητήρα και επιλέξτε **Αισθητήριο ΚΠ με ρυθμό/απόσταση > Επαναφορά δεδ. βαθμονόμησης**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δοκιμάσετε να απενεργοποιήσετε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση** και, στη συνέχεια, να πραγματοποιήσετε ξανά μη αυτόματη βαθμονόμηση (*Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 42*).

Δυναμική τρεξίματος

Η δυναμική τρεξίματος παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την τεχνική του τρεξίματός σας. Το ρολόι σας Descent διαθέτει επιταχυνσιόμετρο για τον υπολογισμό πέντε στοιχείων μέτρησης για την τεχνική του τρεξίματος. Για όλα τα έξι στοιχεία μέτρησης τρεξίματος, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Descent με το αξεσουάρ HRM-Fit, HRM-Pro series ή κάποιο άλλο αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος που μετρά την κίνηση του κορμού. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

Metriko systema	Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Ρυθμός	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Ο ρυθμός βημάτων είναι ο αριθμός των βημάτων ανά λεπτό. Εμφανίζει τα συνολικά βήματα (συνδυασμός δεξιάς και αριστερής πλευράς).
Κατακόρυφη ταλάντωση	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Η κατακόρυφη ταλάντωση είναι η αναπήδηση κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει την κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά.
Χρόνος επαφής με το έδαφος	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Ο χρόνος επαφής με το έδαφος είναι το χρονικό διάστημα σε κάθε βήμα που ακουμπάτε το έδαφος ενώ τρέχετε. Μετράται σε κλάσματα δευτερολέπτου. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος και η ισορροπία δεν είναι διαθέσιμα κατά το περπάτημα.
Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος	Μόνο συμβατό αξεσουάρ	Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος εμφανίζει την αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Για παράδειγμα, 53,2 με ένα βέλος στραμμένο προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά.
Μήκος βηματισμού	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Το μήκος βηματισμού είναι η απόσταση διασκελισμού από το ένα πάτημα έως το επόμενο. Μετράται σε μέτρα.
Κατακόρυφη αναλογία	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Η κατακόρυφη αναλογία είναι η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Οι μικρότεροι αριθμοί συνήθως υποδεικνύουν καλύτερη τεχνική τρεξίματος.

Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος

Αυτό το θέμα παρέχει συμβουλές για τη χρήση ενός συμβατού αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος. Αν το αξεσουάρ δεν είναι συνδεδεμένο στο ρολόι σας, το ρολόι μεταβαίνει αυτόματα στη δυναμική τρεξίματος από τον καρπό.

- Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε ένα αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, όπως το αξεσουάρ HRM-Fit ή HRM-Pro series.
- Αντιστοιχίστε ξανά το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος με το ρολόι σας, σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Αν χρησιμοποιείτε το αξεσουάρ HRM-Fit ή HRM-Pro series, αντιστοιχίστε το με το ρολόι σας μέσω τεχνολογίας ANT+ και όχι μέσω τεχνολογίας Bluetooth.
- Εάν στην οθόνη δεδομένων δυναμικής τρεξίματος εμφανίζονται μόνο μηδενικά, βεβαιωθείτε ότι φοράτε το αξεσουάρ με τη δεξιά πλευρά προς τα επάνω.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος και η ισορροπία εμφανίζονται μόνο κατά το τρέξιμο. Δεν υπολογίζονται ενώ περπατάτε.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος δεν υπολογίζεται με τη δυναμική τρεξίματος από τον καρπό.

Ισχύς τρεξίματος

Η ισχύς τρεξίματος Garmin υπολογίζεται βάσει μετρούμενων πληροφοριών δυναμικής τρεξίματος, της μάζας του χρήστη, περιβαλλοντικών δεδομένων και άλλων δεδομένων αισθητήρα. Η μέτρηση ισχύος υπολογίζει την ποσότητα ισχύος που ασκεί ένας δρομέας στην επιφάνεια του δρόμου και εμφανίζεται σε watt. Η χρήση της ισχύος τρεξίματος ως μετρητή της προσπάθειας μπορεί να είναι πιο χρήσιμη σε ορισμένους δρομείς σε σχέση με τα δεδομένα ρυθμού ή καρδιακού παλμού. Η ισχύς τρεξίματος μπορεί να ανταποκρίνεται καλύτερα από τους καρδιακούς παλμούς όσον αφορά την ένδειξη του επιπέδου προσπάθειας, ενώ μπορεί επίσης να συνεκτιμήσει τις ανηφόρες, τις κατηφόρες και τον άνεμο, κάτι το οποίο δεν μπορεί να κάνει η μέτρηση του ρυθμού. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

Η ισχύς τρεξίματος μπορεί να μετρηθεί χρησιμοποιώντας ένα συμβατό αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος ή τους αισθητήρες του ρολογιού. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων ισχύος τρεξίματος, για να δείτε την παραγόμενη ισχύ σας και να κάνετε προσαρμογές στην προπόνησή σας ([Πεδία δεδομένων, σελίδα 151](#)). Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις ισχύος, ώστε να ειδοποιείστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος ([Ειδοποιήσεις δραστηριότητας, σελίδα 66](#)).

Οι ζώνες ισχύος τρεξίματος είναι παρόμοιες με τις ζώνες ισχύος ποδηλασίας. Οι τιμές για τις ζώνες είναι προεπιλεγμένες με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Μπορείτε να προσαρμόσετε με μη αυτόματο τρόπο τις ζώνες σας από το ρολόι ή μέσω του λογαριασμού σας Garmin Connect ([Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 125](#)).

Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος

Πατήστε παρατεταμένα **MENU**, επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος, επιλέξτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε **Ισχύς λειτουργίας**.

Κατάσταση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την καταγραφή δεδομένων ισχύος τρεξίματος της Garmin.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη ρύθμιση εάν προτιμάτε να χρησιμοποιείτε δεδομένα ισχύος τρεξίματος τρίτων.

Πηγή: Σας επιτρέπει να επιλέξετε τη συσκευή που θα χρησιμοποιηθεί για την καταγραφή δεδομένων ισχύος τρεξίματος. Η επιλογή Έξυπνη λειτουργία εντοπίζει αυτόματα και χρησιμοποιεί το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, αν είναι διαθέσιμο. Το ρολόι χρησιμοποιεί δεδομένα ισχύος τρεξίματος από τον καρπό όταν δεν είναι συνδεδεμένο κάποιο αξεσουάρ.

Συνυπολογισμός ανέμου: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη χρήση δεδομένων ανέμου κατά τον υπολογισμό της ισχύος τρεξίματος σας. Τα δεδομένα ανέμου είναι ένας συνδυασμός των δεδομένων ταχύτητας, κατεύθυνσης και βαρομέτρου από το ρολόι σας και των διαθέσιμων δεδομένων ανέμου από το τηλέφωνό σας.

Τηλεχειρισμός inReach

Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγχετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach μέσω του ρολογιού σας Descent. Μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις συμβατές συσκευές.

Χρήση του τηλεχειρισμού inReach

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία τηλεχειρισμού inReach, πρέπει να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά inReach στο βρόχο γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 79*).

- 1 Ενεργοποιήστε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach.
- 2 Στο ρολόι Descent, πατήστε **UP** ή **DOWN** από το καντράν του ρολογιού, για να προβάλετε τη γρήγορη ματιά inReach.
- 3 Πατήστε **START** για να αναζητήσετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας σας inReach.
- 4 Πατήστε **START** για να αντιστοιχίσετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας σας inReach.
- 5 Πατήστε **START** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα SOS, επιλέξτε **Αποστολή SOS**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία SOS μόνο σε πραγματικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου, πατήστε **Μηνύματα > Νέο μήνυμα**, επιλέξτε τις επαφές που θα λάβουν το μήνυμα και εισαγάγετε το κείμενο του μηνύματος ή ορίστε μια επιλογή γρήγορου μηνύματος κειμένου.
 - Για να στείλετε ένα προκαθορισμένο μήνυμα, πατήστε **Αποστολή προκαθ.** και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
 - Για να δείτε την αντίστροφη μέτρηση και τη διανυθείσα απόσταση κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, επιλέξτε **Παρακολούθηση**.

Τηλεχειρισμός VIRB

Με τη λειτουργία τηλεχειρισμού VIRB μπορείτε να χειρίζεστε την action κάμερα VIRB χρησιμοποιώντας τη συσκευή σας.

Χειρισμός κάμερας VIRB Action

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ασύρματου τηλεχειρισμού VIRB, πρέπει πρώτα να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση τηλεχειρισμού στην κάμερα VIRB. Ανατρέξτε στο *Εγχειρίδιο κατόχου της σειράς VIRB* για περισσότερες πληροφορίες.

- 1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.
 - 2 Συζευξτε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας Descent (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 108*).
- Η γρήγορη ματιά VIRB προστίθεται αυτόματα στον βρόχο γρήγορων ματιών.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** από το καντράν του ρολογιού, για να δείτε τη γρήγορη ματιά VIRB.
 - 4 Εάν χρειάζεται, περιμένετε μέχρι το ρολόι να συνδεθεί με την κάμερα.
 - 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να εγγράψετε βίντεο, επιλέξτε **Έναρξη εγγραφής**.
Ο μετρητής βίντεο εμφανίζεται στην οθόνη Descent.
 - Για να τραβήξετε μια φωτογραφία κατά την εγγραφή βίντεο, πατήστε **DOWN**.
 - Για να σταματήσετε την εγγραφή βίντεο, πατήστε **STOP**.
 - Για να τραβήξετε μια φωτογραφία, επιλέξτε **Λήψη φωτογραφίας**.
 - Για να τραβήξετε πολλές φωτογραφίες σε λειτουργία ριπής, επιλέξτε **Λήψη συν. φωτ..**
 - Για μετάβαση της κάμερας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Αναστολή λειτ. κάμερας**.
 - Για ενεργοποίηση της κάμερας από κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Ενεργοποίηση κάμερας**.
 - Για να αλλάξετε ρυθμίσεις βίντεο και φωτογραφίας, επιλέξτε **Ρυθμίσεις**.

Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ασύρματου τηλεχειρισμού VIRB, πρέπει πρώτα να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση τηλεχειρισμού στην κάμερα VIRB. Ανατρέξτε στο Εγχειρίδιο κατόχου της σειράς VIRB για περισσότερες πληροφορίες.

1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.

2 Αντιστοιχίστε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας Descent ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 108](#)).

Όταν η κάμερα είναι αντιστοιχισμένη, μια οθόνη δεδομένων VIRB προστίθεται αυτόματα στις δραστηριότητες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η οθόνη δεδομένων VIRB δεν είναι διαθέσιμη για δραστηριότητες κατάδυσης.

3 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη δεδομένων VIRB.

4 Εάν χρειάζεται, περιμένετε μέχρι το ρολόι να συνδεθεί με την κάμερα.

5 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

6 Επιλέξτε **VIRB**.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ελέγχετε την κάμερα χρησιμοποιώντας το χρονόμετρο δραστηριότητας, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Λειτουργία εγγραφής > Έν./λήξ. χρον..**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η εγγραφή βίντεο ξεκινά και σταματά αυτόματα, όταν ξεκινάτε και σταματάτε μια δραστηριότητα.

- Για να ελέγχετε την κάμερα χρησιμοποιώντας τις επιλογές μενού, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Λειτουργία εγγραφής > Μη αυτόματα**.

- Για να εγγράψετε βίντεο με μη αυτόματο τρόπο, επιλέξτε **Έναρξη εγγραφής**.

Ο μετρητής βίντεο εμφανίζεται στην οθόνη Descent.

- Για να τραβήξετε μια φωτογραφία κατά την εγγραφή βίντεο, πατήστε **DOWN**.

- Για να σταματήσετε την εγγραφή βίντεο με μη αυτόματο τρόπο, πατήστε **STOP**.

- Για να τραβήξετε πολλές φωτογραφίες σε λειτουργία ριπής, επιλέξτε **Λήψη συν. φωτ..**

- Για μετάβαση της κάμερας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Αναστολή λειτ. κάμερας**.

- Για ενεργοποίηση της κάμερας από κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Ενεργοποίηση κάμερας**.

Ρυθμίσεις θέσης λείζερ Χερο

Για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις θέσης λείζερ, πρέπει πρώτα να αντιστοιχίσετε μια συμβατή συσκευή Χερο ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 108](#)).

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και κατόπιν επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Θέσεις λείζερ XERO > Θέσεις λείζερ**.

Στη διάρκεια δραστηριότητας: Επιτρέπει την εμφάνιση των πληροφοριών θέσης λείζερ από μια συμβατή, αντιστοιχισμένη συσκευή Χερο στη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Λειτουργία κοινής χρήσης: Επιτρέπει τη δημόσια κοινή χρήση των πληροφοριών θέσης λείζερ ή την ιδιωτική μετάδοσή τους.

Χάρτης

Το σύμβολο ▲ υποδεικνύει τη θέση σας στο χάρτη. Τα ονόματα και τα σύμβολα των θέσεων εμφανίζονται στο χάρτη. Κατά την πλοήγηση προς έναν προορισμό, η πορεία σας επισημαίνεται με μια γραμμή στο χάρτη.

- Πλοήγηση σε χάρτη ([Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, σελίδα 114](#))
- Ρυθμίσεις χάρτη ([Ρυθμίσεις χάρτη, σελίδα 114](#))

Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη

- 1 Κατά την πλοήγηση, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το χάρτη.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 3 Επιλέξτε **Μετακίνηση/Ζουμ**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για εναλλαγή μεταξύ της μετατόπισης προς τα επάνω/κάτω, της μετατόπισης προς τα αριστερά/δεξιά ή της μεγέθυνσης/σμίκρυνσης, πατήστε το **START**.
 - Για μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, πατήστε **UP** και **DOWN**.
 - Για έξοδο, πατήστε **BACK**.

Ρυθμίσεις χάρτη

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο εμφάνισης του χάρτη στην εφαρμογή χάρτη και στις οθόνες δεδομένων.

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Χάρτης**.

Προσανατολισμός: Ρυθμίζει τον προσανατολισμό του χάρτη. Η επιλογή Προς Βορρά εμφανίζει τον Βορρά στο επάνω μέρος της οθόνης. Η επιλογή Προς πορεία εμφανίζει την τρέχουσα κατεύθυνση πορείας στο επάνω μέρος της οθόνης.

Θέσεις χρήστη: Εμφανίζει ή αποκρύπτει αποθηκευμένες θέσεις στο χάρτη.

Αυτόματο ζουμ: Επιλέγει αυτόματα το επίπεδο ζουμ για βέλτιστη χρήση του χάρτη σας. Αν απενεργοποιήσετε αυτή την επιλογή, θα πρέπει να μεγεθύνετε/σμικρύνετε το χάρτη μόνοι σας.

Συνδεσιμότητα

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας όταν το αντιστοιχίζετε με το συμβατό σας τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 114](#)).

Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας τηλεφώνου είναι διαθέσιμες στο ρολόι Descent αφού το αντιστοιχίσετε μέσω της εφαρμογής Garmin Dive ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 114](#)).

- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή Garmin Dive ([Εφαρμογή Garmin Dive, σελίδα 120](#))
- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή Garmin Connect, την εφαρμογή Connect IQ και άλλες ([Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή, σελίδα 116](#))
- Γρήγορες ματιές ([Γρήγορες ματιές, σελίδα 75](#))
- Λειτουργίες μενού στοιχείων ελέγχου ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 92](#))
- Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης ([Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 126](#))
- Αλληλεπιδράσεις τηλεφώνου, όπως ειδοποιήσεις ([Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth, σελίδα 115](#))

Αντιστοίχιση τηλεφώνου

Για να χρησιμοποιήσετε τις συνδεδεμένες λειτουργίες στο ρολόι σας, πρέπει να το αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Dive, αντί από τις ρυθμίσεις Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

- 1 Κατά τη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης στο ρολόι σας, επιλέξτε το  όταν σας ζητηθεί να κάνετε αντιστοίχιση με το τηλέφωνό σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν είχατε προηγουμένως παραλείψει τη διαδικασία αντιστοίχισης, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **MENU** και να επιλέξετε **Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.

- 2 Σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης και ρύθμισης.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του ρολογιού με ένα συμβατό τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 114](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Έξυπνες ειδοποιήσεις > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**.
- 3 Επιλέξτε **Γενική χρήση ή Στη διάρκεια δραστηριότητας**.
- 4 Επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης.
- 5 Επιλέξτε την κατάσταση, τον ήχο και τη δόνηση που προτιμάτε.
- 6 Πατήστε **BACK**.
- 7 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις απορρήτου και λήξης χρονικού ορίου που προτιμάτε.
- 8 Πατήστε **BACK**.
- 9 Επιλέξτε **Υπογραφή** για να προσθέσετε μια υπογραφή στις απαντήσεις μηνυμάτων κειμένου.

Προβολή ειδοποιήσεων

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά ειδοποιήσεων.
- 2 Πατήστε **START**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 4 Πατήστε **START** για περισσότερες επιλογές.
- 5 Πατήστε **BACK** για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.

Λήψη εισερχόμενης κλήσης

Όταν λαμβάνετε μια τηλεφωνική κλήση στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, το ρολόι Descent εμφανίζει το όνομα ή τον αριθμό τηλεφώνου του καλούντος.

- Για να αποδεχτείτε την κλήση, επιλέξτε **Αποδοχή**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να μιλήσετε στον καλούντα, πρέπει να χρησιμοποιήσετε το συνδεδεμένο σας τηλέφωνο.
- Για να απορρίψετε την κλήση, επιλέξτε **Απόρριψη**.
- Για να απορρίψετε την κλήση και να στείλετε αμέσως μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, επιλέξτε **Απάντηση** και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να στείλετε μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, πρέπει να είστε συνδεδεμένοι σε ένα συμβατό τηλέφωνο Android™ που χρησιμοποιεί την τεχνολογία Bluetooth.

Απάντηση σε μήνυμα κειμένου

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για συμβατά τηλέφωνα Android.

Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου στο ρολόι σας, μπορείτε να στέλνετε μια γρήγορη απάντηση από μια λίστα μηνυμάτων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα μηνύματα στην εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία στέλνει μηνύματα κειμένου χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας. Ενδέχεται να ισχύουν οι συνηθισμένοι περιορισμοί και οι χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου του παρόχου και του προγράμματός σας. Επικοινωνήστε με τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας σας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις χρεώσεις ή τους περιορισμούς μηνυμάτων κειμένου.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά ειδοποιήσεων.
- 2 Πατήστε **START** και επιλέξτε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου.
- 3 Πατήστε **START**.
- 4 Επιλέξτε **Απάντηση**.
- 5 Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.

Το τηλέφωνό σας στέλνει το επιλεγμένο μήνυμα ως μήνυμα κειμένου SMS.

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό τηλέφωνό σας, για να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι Descent G2.

Ορίστε μια επιλογή:

- Αν χρησιμοποιείτε ένα iPhone®, μεταβείτε στις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων iOS® και επιλέξτε τις ειδοποιήσεις που θα εμφανίζονται στο τηλέφωνο και το ρολόι σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όλες οι ειδοποιήσεις που ενεργοποιείτε στο iPhone εμφανίζονται και στο ρολόι σας.

- Αν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Android, από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις > Ειδοποιήσεις εφαρμογών** και επιλέξτε τις ειδοποιήσεις που θέλετε να εμφανίζονται στο ρολόι σας.

Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth από το μενού στοιχείων ελέγχου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 95*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε το  για να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth στο ρολόι Descent που διαθέτετε.

Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το τηλέφωνό σας, για να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι Descent G2 ώστε να σας ειδοποιεί κατά τη σύνδεση και αποσύνδεση του αντιστοιχισμένου τηλεφώνου σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ειδοποιήσεις σύνδεσης με τηλέφωνο είναι απενεργοποιημένες από προεπιλογή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Ειδοποιήσεις**.

Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή

Μπορείτε να συνδέσετε το ρολόι σας σε πολλές εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή Garmin, χρησιμοποιώντας τον ίδιο λογαριασμό Garmin.

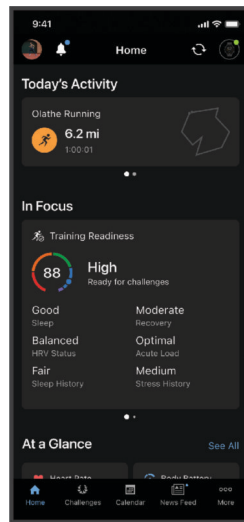
Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας στο Garmin Connect. Το Garmin Connect σάς παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές, κολύμβηση, πεζοπορία, τρίαθλο και άλλα. Για να εγγραφείτε για έναν δωρεάν λογαριασμό, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας ([garmin.com/connectapp](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.garmin.connect)) ή να μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.

Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας: Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας δραστηριότητας στο ρολόι σας, μπορείτε να αποστέλλετε τα δεδομένα αυτής της δραστηριότητας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε και να διατηρείτε αυτά τα δεδομένα για όσο διάστημα θέλετε.

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, συμπεριλαμβανομένων του χρόνου, της απόστασης, του υψομέτρου, των καρδιακών παλμών, των θερμίδων που καταναλώσατε, του ρυθμού βημάτων, της δυναμικής τρεξίματος, μια υπερκείμενη προβολή χάρτη, γραφήματα ρυθμού και ταχύτητας, καθώς και προσαρμόσιμες αναφορές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για ορισμένα δεδομένα απαιτείται κάποιο προαιρετικό αξεσουάρ, όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών.



Προγραμματισμός της προπόνησής σας: Μπορείτε να επιλέξετε ένα στόχο φυσικής κατάστασης και να φορτώσετε ένα από τα ημερήσια προγράμματα προπόνησης.

Παρακολούθηση της προόδου σας: Μπορείτε να παρακολουθείτε τα ημερήσια βήματά σας, να συμμετέχετε σε φιλικούς διαγωνισμούς με τα άτομα με τα οποία σχετίζεστε και να επιτυγχάνετε τους στόχους σας.

Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας: Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να μοιράζεστε συνδέσμους για τις δραστηριότητές σας.

Διαχείριση των ρυθμίσεών σας: Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας και τις ρυθμίσεις χρήστη από τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect

Μετά τη σύζευξη του ρολογιού σας με το τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 114](#)), μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να αποστείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

- 1 Επαληθεύστε ότι η εφαρμογή Garmin Connect εκτελείται στο τηλέφωνό σας.
- 2 Τοποθετήστε το ρολόι σας σε απόσταση έως 10 m (30 ft.) από το τηλέφωνό σας.
Το ρολόι σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect και τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 114](#)).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect ([Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 117](#)).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στο ρολόι σας.

Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης

Όταν χρησιμοποιείτε περισσότερες από μία συσκευές Garmin με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να επιλέξετε ποια συσκευή είναι η κύρια προέλευση δεδομένων για καθημερινή χρήση και για σκοπούς προπόνησης.

Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Ρυθμίσεις**.

Κύρια συσκευή προπόνησης: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για μετρήσεις προπόνησης, όπως η κατάσταση προπόνησης και η εστίαση φορτίου.

Κύρια φορετή συσκευή: Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για τις καθημερινές μετρήσεις υγείας, όπως τα βήματα και ο ύπνος. Αυτή θα πρέπει να είναι το ρολόι που φοράτε πιο συχνά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να συγχρονίζετε συχνά με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης

Μπορείτε να συγχρονίσετε δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από άλλες συσκευές Garmin με το ρολόι σας Descent G2 μέσω του λογαριασμού σας Garmin Connect. Αυτό επιτρέπει στο ρολόι σας να εμφανίζει με περισσότερη ακρίβεια την προπόνηση και τη φυσική σας κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε μια διαδρομή με ποδήλατο με έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge και να δείτε τις λεπτομέρειες δραστηριότητας και το χρόνο ανάκαμψης στο ρολόι Descent G2.

Συγχρονίστε το ρολόι Descent G2 και άλλες συσκευές Garmin στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε μια κύρια συσκευή προπόνησης και μια κύρια φορετή συσκευή στην εφαρμογή Garmin Connect ([Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης, σελίδα 117](#)).

Οι πρόσφατες δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από τις άλλες συσκευές σας Garmin εμφανίζονται στο ρολόι Descent G2.

Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας

Η εφαρμογή Garmin Express™ συνδέει το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect μέσω υπολογιστή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect και για να στείλετε δεδομένα, όπως ασκήσεις ή προγράμματα προπόνησης, από τον ιστότοπο Garmin Connect στο ρολόι σας. Μπορείτε, επίσης, να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού και να διαχειριστείτε τις εφαρμογές σας Connect IQ.

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/express.
- 3 Πραγματοποιήστε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express.
- 4 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express και επιλέξτε **Προσθήκη συσκευής**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να έχετε ένα λογαριασμό Garmin Connect και πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Garmin Express.

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, το Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 3 Μην αποσυνδέσετε τη συσκευή σας από τον υπολογιστή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ενημέρωσης.

Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 95](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε **Συγχρονισμός**.

Συνδρομή Garmin Connect+

Μπορείτε να βελτιώσετε τα δεδομένα, τις συνδέσεις και την προπόνηση που είναι διαθέσιμα στον λογαριασμό σας Garmin Connect με μια συνδρομή Garmin Connect+. Για να εγγραφείτε, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Connect από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας ή να επισκεφθείτε τη διεύθυνση connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Λάβετε πληροφορίες τεχνητής νοημοσύνης σχετικά με τα δεδομένα και τις δραστηριότητές σας, συμπεριλαμβανομένης της διατροφής.

LiveTrack+: Στείλτε μηνύματα κειμένου LiveTrack, λάβετε μια εξατομικευμένη σελίδα προφίλ και δείτε προηγούμενες περιόδους δραστηριότητας LiveTrack.

Παρακολούθηση Garmin Trails: Αποκτήστε πρόσβαση σε μονοπάτια και διαδρομές εξωτερικού χώρου που συνιστώνται από τις βάσεις δεδομένων Garmin και άλλους χρήστες Garmin με εικόνες, αξιολογήσεις, αναφορές ταξιδιού και πολλά άλλα.

Παρακολούθηση δραστηριοτήτων εσωτερικού χώρου: Δείτε τα δεδομένα δραστηριοτήτων και ασκήσεων εσωτερικού χώρου σε πραγματικό χρόνο, το οποίο σας επιτρέπει να προσαρμόσετε την απόδοσή σας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Καθοδήγηση προπόνησης: Λάβετε πρόσθετη καθοδήγηση και υποστήριξη από ειδικούς για να επιλέξετε προγράμματα προπόνησης του Προπονητή Garmin.

Πίνακας απόδοσης: Δείτε τα δεδομένα προπόνησής σας με τον δικό σας τρόπο με προσαρμοσμένα διαγράμματα και γραφήματα, όπως μετρήσεις διατροφής.

Λειτουργίες κοινωνικής δικτύωσης: Αποκτήστε πρόσβαση σε αποκλειστικά μετάλλια, αναμετρήσεις για μετάλλια και διπλάσιους πόντους για αναμετρήσεις. Μπορείτε να ενημερώσετε το avatar του προφίλ σας με προσαρμόσιμα πλαίσια.

Λειτουργίες Connect IQ

Μπορείτε να προσθέσετε εφαρμογές Connect IQ, πεδία δεδομένων, γρήγορες ματιές και καντράν ρολογιού στο ρολόι σας χρησιμοποιώντας το κατάστημα Connect IQ στο ρολόι ή στο τηλέφωνό σας (garmin.com/connectiqapp).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την ασφάλειά σας, οι λειτουργίες Connect IQ δεν είναι διαθέσιμες κατά την κατάδυση. Με τον τρόπο αυτό, εξασφαλίζεται ότι όλες οι δυνατότητες κατάδυσης λειτουργούν όπως έχουν σχεδιαστεί.

Εικόνες ρολογιών: Προσαρμόστε την εμφάνιση του ρολογιού.

Εφαρμογές συσκευής: Προσθέτουν διαδραστικές λειτουργίες στο ρολόι σας, όπως γρήγορες ματιές και νέους τύπους δραστηριοτήτων εξωτερικού χώρου και φυσικής κατάστασης.

Πεδία δεδομένων: Κατεβάστε νέα πεδία δεδομένων που παρουσιάζουν δεδομένα αισθητήρων, δραστηριότητας και ιστορικού με νέους τρόπους. Μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων Connect IQ σε ενσωματωμένες λειτουργίες και σελίδες.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ

Για να μπορέσετε να κάνετε λήψη λειτουργιών από την εφαρμογή Connect IQ, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του ρολογιού Descent G2 με το τηλέφωνό σας ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 114](#)).

- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών του τηλεφώνου σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Connect IQ.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το ρολόι σας.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση apps.garmin.com και συνδεθείτε.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ και πραγματοποιήστε λήψη της.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Εφαρμογή Garmin Dive

Η εφαρμογή Garmin Dive σάς επιτρέπει να αποστέλλετε τα αρχεία καταγραφής καταδύσεων από τη συμβατή συσκευή σας Garmin. Μπορείτε να προσθέσετε πιο αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τις καταδύσεις σας, όπως περιβαλλοντικές συνθήκες, φωτογραφίες, σημειώσεις και φίλους κατάδυσης. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον χάρτη για να αναζητήσετε νέες τοποθεσίες κατάδυσης και να δείτε τις λεπτομέρειες τοποθεσίας και φωτογραφίες που κοινοποίησαν άλλοι χρήστες.

Η εφαρμογή Garmin Dive συγχρονίζει τα δεδομένα σας με το λογαριασμό Garmin Connect σας. Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Dive στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Ο ιστότοπος Garmin Explore και η εφαρμογή σάς επιτρέπουν να σχεδιάσετε διαδρομές, σημεία και συλλογές, να προγραμματίσετε ταξίδια και να χρησιμοποιήσετε τον χώρο αποθήκευσης στο cloud. Προσφέρει δυνατότητες προγραμματισμού ταξιδιών για προχωρημένους, σε σύνδεση και εκτός σύνδεσης, για να μπορείτε να κάνετε κοινή χρήση και συγχρονισμό δεδομένων με τη συμβατή συσκευή Garmin που διαθέτετε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή για να κατεβάσετε χάρτες για πρόσβαση χωρίς σύνδεση στο Internet και, στη συνέχεια, για να πλοηγηθείτε οπουδήποτε χωρίς τη χρήση υπηρεσίας κινητής τηλεφωνίας. Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Explore από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας (garmin.com/exploreapp) ή μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση explore.garmin.com.

Εφαρμογή Garmin Messenger

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Οι λειτουργίες inReach της εφαρμογής Garmin Messenger, όπως η SOS, η παρακολούθηση και το Καιρός inReach™, δεν είναι διαθέσιμες χωρίς συνδεδεμένη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach και ενεργή δορυφορική συνδρομή. Πρέπει πάντα να δοκιμάζετε την εφαρμογή σε εξωτερικό χώρο προτού τη χρησιμοποιήσετε σε ταξίδι.

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι μη δορυφορικές λειτουργίες ανταλλαγής μηνυμάτων της εφαρμογής Garmin Messenger από μόνες τους δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως κύρια μέθοδος για τη λήψη βοήθειας έκτακτης ανάγκης.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η εφαρμογή λειτουργεί τόσο μέσω Internet (μέσω ασύρματης σύνδεσης ή δεδομένων κινητής τηλεφωνίας στο τηλέφωνό σας) όσο και μέσω του δορυφορικού δικτύου Iridium®. Εάν χρησιμοποιείτε δεδομένα κινητής τηλεφωνίας, το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Εάν βρίσκεστε σε περιοχή χωρίς κάλυψη δικτύου, πρέπει να διαθέτετε ενεργή δορυφορική συνδρομή για να μπορεί η συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας σας inReach να χρησιμοποιεί το δορυφορικό δίκτυο Iridium.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή για να στείλετε μηνύματα σε άλλους χρήστες της εφαρμογής Garmin Messenger, συμπεριλαμβανομένων φίλων και συγγενών χωρίς συσκευές Garmin. Οποιοσδήποτε μπορεί να κάνει λήψη της εφαρμογής και να συνδέσει το τηλέφωνό του, ώστε να μπορεί να επικοινωνεί με άλλους χρήστες της εφαρμογής μέσω του Internet (δεν απαιτείται σύνδεση με κωδικούς). Οι χρήστες της εφαρμογής μπορούν επίσης να δημιουργούν νήματα ομαδικών μηνυμάτων με άλλους αριθμούς τηλεφώνων SMS. Τα νέα μέλη που προστίθενται στο ομαδικό μήνυμα μπορούν να κάνουν λήψη της εφαρμογής για να βλέπουν τι λένε οι άλλοι.

Για τα μηνύματα που στέλνονται μέσω ασύρματης σύνδεσης ή σύνδεσης δεδομένων κινητής τηλεφωνίας από το τηλέφωνό σας δεν υπάρχουν χρεώσεις δεδομένων ή πρόσθετες χρεώσεις στη δορυφορική συνδρομή σας. Για τα μηνύματα που λαμβάνονται μπορεί να υπάρχουν χρεώσεις, εάν επιχειρηθεί παράδοση μηνύματος και μέσω του δορυφορικού δικτύου Iridium και μέσω του Internet. Για τα μηνύματα κειμένου ισχύουν οι τυπικές χρεώσεις του προγράμματος δεδομένων κινητής τηλεφωνίας σας.

Μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Messenger στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com/messengerapp).

Χρήση της λειτουργίας Messenger

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι μη δορυφορικές λειτουργίες ανταλλαγής μηνυμάτων της εφαρμογής Garmin Messenger από μόνες τους δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως κύρια μέθοδος για τη λήψη βοήθειας έκτακτης ανάγκης.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Messenger, το ρολόι σας Descent G2 πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Messenger στο συμβατό σας τηλέφωνο μέσω τεχνολογίας Bluetooth.

Η λειτουργία Messenger στο ρολόι σας σας επιτρέπει να προβάλλετε, να συντάσσετε και να απαντάτε σε μηνύματα από την εφαρμογή τηλεφώνου Garmin Messenger.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **UP** ή το **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά **Messenger**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η λειτουργία Messenger είναι διαθέσιμη ως επιλογή γρήγορης ματιάς, εφαρμογής ή μενού στοιχείων ελέγχου στο ρολόι σας.

2 Πατήστε το **START** για να ανοίξετε τη γρήγορη ματιά.

3 Εάν αυτή είναι η πρώτη φορά που χρησιμοποιείτε τη λειτουργία **Messenger**, σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης και ρύθμισης.

4 Στο ρολόι σας, ορίστε μια επιλογή:

- Για να συντάξετε ένα νέο μήνυμα, επιλέξτε **Νέο μήνυμα**, επιλέξτε έναν παραλήπτη και είτε επιλέξτε ένα προκαθορισμένο μήνυμα ή συντάξτε το δικό σας.
- Για να δείτε μια συνομιλία, πατήστε το **UP** ή το **DOWN** και επιλέξτε τη συνομιλία.
- Για να απαντήσετε σε ένα μήνυμα, επιλέξτε μια συνομιλία, επιλέξτε **Απάντηση** και είτε επιλέξτε ένα προκαθορισμένο μήνυμα ή συντάξτε το δικό σας.

Εφαρμογή Garmin Golf™

Η εφαρμογή Garmin Golf σας επιτρέπει να στέλνετε πίνακες βαθμολογίας από τη συσκευή σας Descent G2, ώστε να βλέπετε λεπτομερή στατιστικά στοιχεία και αναλύσεις βολών. Οι παίκτες γκολφ μπορούν να ανταγωνίζονται μεταξύ τους σε διαφορετικά γήπεδα χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Golf. Περισσότερα από 43.000 γήπεδα διαθέτουν πίνακες κορυφαίων, στους οποίους μπορούν όλοι να συμμετέχουν. Μπορείτε να οργανώνετε τουρνουά και να προσκαλείτε άλλους παίκτες σε αναμετρήσεις. Με μια συνδρομή Garmin Golf, μπορείτε να προβάλετε δεδομένα περιγραμμάτων green στο τηλέφωνό σας. Πρόσθετες λειτουργίες είναι διαθέσιμες για τη συσκευή Descent G2 με συνδρομή Garmin Golf, όπως πιο λεπτομερείς χάρτες γηπέδων, δεδομένα περιγραμμάτων green και στόχευση αφής και απόσταση PlaysLike. Η εφαρμογή Garmin Golf συγχρονίζει τα δεδομένα σας με το λογαριασμό Garmin Connect σας. Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Golf στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η κοινοποίηση των πληροφοριών σε άλλους αποτελεί δική σας ευθύνη. Να βεβαιώνετε πάντα ότι γνωρίζετε και νιώθετε άνετα με το άτομο στο οποίο κοινοποιείτε τις πληροφορίες σας.

Η λειτουργία Garmin Share σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία Bluetooth για ασύρματη κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συμβατές συσκευές Garmin. Με το Garmin Share ενεργοποιημένο και συμβατές συσκευές Garmin εντός εμβέλειας μεταξύ τους, μπορείτε να επιλέξετε αποθηκευμένες τοποθεσίες, διαδρομές και ασκήσεις για μεταφορά σε άλλη συσκευή μέσω απευθείας, ασφαλούς σύνδεσης μεταξύ συσκευών, χωρίς να απαιτείται τηλέφωνο ή συνδεσιμότητα Wi-Fi®.

Κοινοποίηση δεδομένων με το Garmin Share

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η τεχνολογία Bluetooth πρέπει να είναι ενεργοποιημένη και στις δύο συμβατές συσκευές, και πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 3 m (10 ft.) μεταξύ τους. Όταν σας ζητηθεί, πρέπει επίσης να δώσετε τη συγκατάθεσή σας για την κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συσκευές Garmin που χρησιμοποιούν το Garmin Share.

Το ρολόι Descent μπορεί να στέλνει και να λαμβάνει δεδομένα όταν είναι συνδεδεμένο σε άλλη συμβατή συσκευή Garmin (*Λήψη δεδομένων με το Garmin Share, σελίδα 122*). Μπορείτε επίσης να μεταφέρετε τα δεδομένα σας μεταξύ διαφορετικών συσκευών. Για παράδειγμα, μπορείτε να κοινοποιείτε αγαπημένες διαδρομές από τον υπολογιστή ποδηλάτου Edge στο συμβατό ρολόι Garmin που διαθέτετε.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Garmin Share > Κοινή χρήση**.
- 3 Επιλέξτε μια κατηγορία και κατόπιν ένα στοιχείο.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κοινή χρήση**.
 - Πατήστε **Προσθ. περισσ. > Κοινή χρήση** για να επιλέξετε περισσότερα από ένα στοιχεία για κοινοποίηση.
- 5 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει συμβατές συσκευές.
- 6 Επιλέξτε μια συσκευή.
- 7 Επιβεβαιώστε ότι το εξαψήφιο PIN ταιριάζει και στις δύο συσκευές και επιλέξτε το .
- 8 Περιμένετε όσο η συσκευή μεταφέρει τα δεδομένα.
- 9 Επιλέξτε **Επαν. κοινοπ.** για κοινοποίηση των ίδιων στοιχείων σε άλλον χρήστη (προαιρετικά).
- 10 Επιλέξτε **Τέλος**.

Λήψη δεδομένων με το Garmin Share

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, η τεχνολογία Bluetooth πρέπει να είναι ενεργοποιημένη και στις δύο συμβατές συσκευές, και πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 3 m (10 ft.) μεταξύ τους. Όταν σας ζητηθεί, πρέπει επίσης να δώσετε τη συγκατάθεσή σας για την κοινή χρήση των δεδομένων σας με άλλες συσκευές Garmin που χρησιμοποιούν το Garmin Share.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε το **Garmin Share**.
- 3 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει συμβατές συσκευές εντός εμβέλειας.
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Επιβεβαιώστε ότι το εξαψήφιο PIN ταιριάζει και στις δύο συσκευές και επιλέξτε το .
- 6 Περιμένετε όσο η συσκευή μεταφέρει τα δεδομένα.
- 7 Επιλέξτε **Τέλος**.

Ρυθμίσεις του Garmin Share

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Συνδεσιμότητα > Garmin Share**.

Κατάσταση: Επιτρέπει στο ρολόι να στέλνει και να λαμβάνει στοιχεία μέσω του Garmin Share.

Διαγρ. συσκ. από τη μνήμη: Καταργεί όλες τις συσκευές στις οποίες είχε προηγουμένως κοινοποιήσει στοιχεία το ρολόι.

Προφίλ χρήστη

Μπορείτε να ενημερώσετε το προφίλ χρήστη σας στο ρολόι σας ή στην εφαρμογή Garmin Connect.

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε το φύλο, την ημερομηνία γέννησης, το ύψος, το βάρος, τον καρπό, τη ζώνη καρδιακών παλμών και τη ζώνη ισχύος σας. Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Ρυθμίσεις φύλου

Όταν ρυθμίζετε για πρώτη φορά το ρολόι, πρέπει να επιλέξετε ένα φύλο. Οι περισσότεροι αλγόριθμοι φυσικής κατάστασης και προπόνησης είναι δυαδικοί. Για τα πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να επιλέγετε το φύλο που σας αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Μετά την αρχική ρύθμιση, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις προφίλ στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Προφίλ και απόρρητο: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τα δεδομένα στο δημόσιο προφίλ σας.

Ρυθμίσεις χρήστη: Ορίζει το φύλο σας. Εάν επιλέξετε Δεν καθορίστηκε, οι αλγόριθμοι που απαιτούν δυαδική καταχώρηση θα χρησιμοποιήσουν το φύλο που καθορίσατε κατά την πρώτη ρύθμιση του ρολογιού.

Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

Η ηλικία φυσικής κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για τη φυσική σας κατάσταση συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου. Το ρολόι σας χρησιμοποιεί πληροφορίες, όπως η ηλικία, ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση και το ιστορικό έντονης δραστηριότητας, για την παροχή της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Αν διαθέτετε μια ζυγαριά Index™, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους αντί του BMI για τον προσδιορισμό της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Η άσκηση και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να επηρεάσουν την ηλικία της φυσικής σας κατάστασης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την πιο ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 123](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Ηλικία φυσικής κατάστασης**.

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

Πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν τις ζώνες καρδιακών παλμών για τη μέτρηση και την αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής και τη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής τους κατάστασης. Μια ζώνη καρδιακών παλμών είναι ένα καθορισμένο εύρος παλμών ανά λεπτό. Οι πέντε κοινά αποδεκτές ζώνες καρδιακών παλμών αριθμούνται από το 1 έως το 5, ανάλογα με την αύξηση της έντασης. Γενικά, ο υπολογισμός των ζωνών καρδιακών παλμών βασίζεται σε ποσοστά των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

Στόχοι φυσικής κατάστασης

Η γνώση των ζωνών καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει στη μέτρηση και τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, εάν κατανοήσετε και εφαρμόζετε αυτές τις αρχές.

- Οι καρδιακοί παλμοί αποτελούν ένα καλό μέτρο της έντασης της άσκησης.
- Η προπόνηση σε συγκεκριμένες ζώνες καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή λειτουργία και αντοχή.

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα ([Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 125](#)) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

Εάν δεν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, χρησιμοποιήστε κάποιο από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο Internet. Ορισμένα γυμναστήρια και κέντρα υγείας παρέχουν μια εξέταση που μετρά τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας.

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες προφίλ χρήστη από την αρχική εγκατάσταση, για να καθορίσει τις προεπιλεγμένες ζώνες καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ρυθμίσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών για προφίλ αθλημάτων, όπως τρέξιμο, ποδηλασία και κολύμβηση. Για πιο ακριβή δεδομένα θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Επίσης, μπορείτε να ρυθμίσετε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών και να εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης μη αυτόματα. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από το ρολόι ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Καρδιακοί παλμοί**.
- 3 Επιλέξτε **Μέγιστοι ΚΠ** και εισαγάγετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση, για να καταγράφετε αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 125](#)).
- 4 Επιλέξτε **Κατώφλι γαλακτικού οξέος** και εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς για το γαλακτικό κατώφλι σας ([Γαλακτικό κατώφλι, σελίδα 85](#)).
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 125](#)).
- 5 Επιλέξτε **ΚΠ κατά την ανάπαυση > Ορ.προσαρμ.τιμ.** και πληκτρολογήστε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ηρεμίας.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους μέσους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης που μετρώνται από το ρολόι σας ή μπορείτε να ορίσετε προσαρμοσμένους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης.
- 6 Επιλέξτε **Ζώνες > Σύμφωνα με**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Παλμοί/λεπτό** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες σε παλμούς ανά λεπτό.
 - Επιλέξτε **% μέγιστων ΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.
 - Επιλέξτε **% ΑΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).
 - Επιλέξτε **%ΚΠ κατωφ. γαλ. οξ.** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας.
- 8 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
- 9 Πατήστε **Καρδιακοί παλμοί ανά άθλημα** και κατόπιν επιλέξτε ένα προφίλ αθλημάτων, για να προσθέσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών (προαιρετικά).
- 10 Επαναλάβετε τα βήματα για να προσθέσετε ζώνες καρδιακών παλμών αθλημάτων (προαιρετικά).

Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι

Οι προεπιλεγμένες ρυθμίσεις επιτρέπουν στο ρολόι να εντοπίσει τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και να ορίσει τις ζώνες καρδιακών παλμών ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

- Βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις προφίλ χρήστη είναι ακριβείς ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 123](#)).
- Τρέξτε συχνά με τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό ή το στήρνο.
- Δείτε τις τάσεις καρδιακών παλμών και το χρόνο σε ζώνες με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
1	50–60%	Σώμα χαλαρό, αβίαστος ρυθμός, ρυθμική αναπνοή	Αερόβια προπόνηση για αρχάριους, μειώνει το στρες
2	60-70%	Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας	Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης
3	70-80%	Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση μιας συνομιλίας	Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση
4	80-90%	Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή	Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα
5	90-100%	Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή	Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη

Ορισμός ζωνών ισχύος

Οι ζώνες ισχύος χρησιμοποιούν προεπιλεγμένες τιμές με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Αν γνωρίζετε το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) σας ή το όριο ισχύος (TP) σας, μπορείτε να το εισαγάγετε και να αφήσετε το λογισμικό να υπολογίσει αυτόματα τις ζώνες ισχύος σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από το ρολόι ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Ισχύς**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε **Σύμφωνα με**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Watt** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών σε Watt.
 - Επιλέξτε **% FTP** ή **% TP** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του ορίου ισχύος σας.
- 6 Επιλέξτε **FTP** ή **Όριο ισχύος** και εισαγάγετε την τιμή σας.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα το όριο ισχύος σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 125](#)).
- 7 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
- 8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Ελάχιστοι** και εισαγάγετε την ελάχιστη τιμή ισχύος.

Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης

Η λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή. Το ρολόι μπορεί να ανιχνεύει αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Κατά την αντιστοίχιση με έναν συμβατό μετρητή ισχύος, το ρολόι μπορεί να ανιχνεύει αυτόματα το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί και ζώνες ισχύος > Αυτόματη ανίχνευση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης είναι συμπληρωματικές λειτουργίες, στις οποίες δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, το ρολόι Descent G2 πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Το συζευγμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, μεταβείτε στη διεύθυνση: garmin.com/safety.

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου με το όνομά σας, έναν σύνδεσμο LiveTrack και τη θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Ανίχνευση συμβάντος: Όταν το ρολόι Descent G2 εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων υπαίθριων δραστηριοτήτων, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, έναν σύνδεσμο LiveTrack και μια θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα προβολής σε πραγματικό χρόνο των δεδομένων σε μια ιστοσελίδα.

Live Event Sharing: Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα σε φίλους και την οικογένειά σας κατά τη διάρκεια ενός συμβάντος, παρέχοντας ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο σε συμβατό τηλέφωνο Android.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται για τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Λειτουργίες ασφάλειας > Επαφές έκτακτης ανάγκης > Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Οι επαφές έκτακτης ανάγκης λαμβάνουν μια ειδοποίηση όταν τις προσθέτετε ως επαφή έκτακτης ανάγκης και μπορούν να αποδεχτούν ή να απορρίψουν το αίτημά σας. Εάν μια επαφή αρνηθεί, πρέπει να επιλέξετε μια άλλη επαφή έκτακτης ανάγκης.

Προσθήκη επαφών

Μπορείτε να προσθέσετε έως και 50 επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect. Οι διευθύνσεις email των επαφών σας μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τη λειτουργία LiveTrack. Τρεις από αυτές τις επαφές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως επαφές επείγουσας ανάγκης (*Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 126*).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Επαφές**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού προσθέσετε επαφές, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στη συσκευή Descent G2 (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 117*).

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Η ανίχνευση συμβάντος είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, που είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες. Δεν θα πρέπει να βασίζεστε στην ανίχνευση συμβάντος χρησιμοποιώντας την ως κύρια μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 126](#)). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια > Ανίχνευση συμβάντος**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανίχνευση συμβάντος είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες.

Αν ανιχνευτεί ένα συμβάν από το ρολόι Descent G2 και το τηλέφωνό σας είναι συνδεδεμένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα email με το όνομα και τη θέση GPS σας (αν υπάρχει) στις επαφές έκτακτης ανάγκης. Εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας και στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, το οποίο υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά από 15 δευτερόλεπτα. Αν δεν χρειάζεστε βοήθεια, μπορείτε να ακυρώσετε το αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης.

Αίτημα βοήθειας

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Η βοήθεια είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, στην οποία δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 126](#)). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Όταν νιώσετε τρεις δονήσεις, αφήστε το κουμπί για να ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας. Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **Άκυρο** προτού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση, για να ακυρώσετε το μήνυμα.

Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας

Κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε **Υγεία & ευεξία**.

Καρδιακοί παλμοί: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών από τον καρπό (*Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό, σελίδα 99*).

Λειτ. παλμικού οξυμέτρου: Σας επιτρέπει να επιλέξετε μια λειτουργία παλμικού οξυμέτρου (*Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 102*).

Ημερήσια σύνοψη: Ενεργοποιεί την ημερήσια σύνοψη του Body Battery που εμφανίζεται λίγες ώρες πριν από την έναρξη του χρονικού πλαισίου του ύπνου σας. Η ημερήσια σύνοψη παρέχει πληροφορίες για το πώς το καθημερινό στρες και το ιστορικό δραστηριοτήτων σας επηρέασαν το επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας (*Body Battery, σελίδα 80*).

Ειδοποιήσεις για στρες: Σας ειδοποιεί όταν οι περίοδοι στρες έχουν εξαντλήσει το επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας.

Ειδοποιήσεις για ξεκούραση: Σας ειδοποιεί μετά από μια περίοδο ξεκούρασης και τις επιπτώσεις της στο επίπεδο αποθεμάτων του Body Battery σας.

Ειδοποίηση μετακίνησης: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη λειτουργία Ειδοποίηση μετακίνησης (*Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων, σελίδα 128*).

Ειδοποιήσεις στόχου: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις στόχου ή να τις απενεργοποιήσετε μόνο στη διάρκεια δραστηριοτήτων. Οι ειδοποιήσεις στόχου εμφανίζονται για τον ημερήσιο στόχο βημάτων, τον ημερήσιο στόχο ορόφων και τον εβδομαδιαίο στόχο λεπτών έντασης.

Move IQ: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε συμβάντα Move IQ®. Όταν οι κινήσεις σας αντιστοιχούν σε οικεία μοτίβα ασκήσεων, η λειτουργία Move IQ εντοπίζει αυτόματα το συμβάν και το εμφανίζει στη λωρίδα χρόνου σας. Τα συμβάντα Move IQ εμφανίζουν τύπο δραστηριότητας και διάρκεια, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων ή στη ροή ειδήσεων. Για περισσότερες λεπτομέρειες και ακρίβεια, μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συσκευή σας.

Αυτόματος στόχος

Η συσκευή σας δημιουργεί αυτόματα έναν ημερήσιο στόχο βημάτων με βάση τα προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητας. Καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, η συσκευή εμφανίζει την πρόοδό σας προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου.

Εάν επιλέξετε να μην χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματου στόχου, μπορείτε να ορίσετε έναν εξατομικευμένο στόχο βημάτων από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η ειδοποίηση μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται η ένδειξη Κινηθείτε!, μαζί με τη γραμμή μετακινήσεων. Πρόσθετα τμήματα εμφανίζονται μετά από 15 λεπτά αδράνειας. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται, εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 137*).

Πηγαίνετε μια σύντομη βόλτα (διάρκειας τουλάχιστον δύο λεπτών), για να επαναφέρετε την ειδοποίηση μετακινήσεων.

Λεπτά έντασης

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το γρήγορο περπάτημα, ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το τρέξιμο.

Το ρολόι παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει τον χρόνο που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης (για τον ποσοτικό προσδιορισμό των δραστηριοτήτων αυξημένης έντασης απαιτούνται δεδομένα καρδιακών παλμών). Το ρολόι αθροίζει τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας μέτριας έντασης με τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας αυξημένης έντασης. Τα συνολικά λεπτά της δραστηριότητας αυξημένης έντασης διπλασιάζονται όταν προστίθενται.

Απόκτηση λεπτών έντασης

Το ρολόι Descent G2 υπολογίζει τα λεπτά έντασης, συγκρίνοντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σε ανάπαυση. Εάν οι καρδιακοί παλμοί είναι απενεργοποιημένοι, το ρολόι υπολογίζει τα λεπτά μέτριας έντασης αναλύοντας τα βήματά σας ανά λεπτό.

- Ξεκινήστε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για τον πιο ακριβή υπολογισμό των λεπτών έντασης.
- Φορέστε το ρολόι σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας για πιο ακριβή αποτελέσματα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση.

Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, το ρολόι ανιχνεύει αυτόματα τον ύπνο σας και παρακολουθεί την κίνησή σας κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου σας στις ρυθμίσεις της εφαρμογής Garmin Connect ή του ρολογιού (*Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου, σελίδα 139*). Τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο περιλαμβάνουν τις συνολικές ώρες ύπνου, τα στάδια του ύπνου, την κίνηση στον ύπνο και τη βαθμολογία ύπνου. Ο σύμβουλος ύπνου σας παρέχει προτάσεις αναγκαίας διάρκειας ύπνου με βάση το ιστορικό δραστηριοτήτων και ύπνου, την κατάσταση HRV και τους σύντομους ύπνους (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 75*). Οι σύντομοι ύπνοι προστίθενται στα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας και μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ανάκαμψη. Μπορείτε να δείτε αναλυτικά στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς (*Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 92*).

Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου

- 1 Φορέστε το ρολόι σας ενώ κοιμάστε.
- 2 Μεταφορτώστε τα δεδομένα παρακολούθησης του ύπνου σας στον λογαριασμό Garmin Connect σας (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 117*).

Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Μπορείτε να βλέπετε πληροφορίες για τον ύπνο, συμπεριλαμβανομένων των σύντομων ύπνων, στο ρολόι Descent G2 (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 75*).

Παραλλαγές αναπνοής

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσκευή Descent G2 δεν αποτελεί ιατροτεχνολογικό προϊόν και δεν προορίζεται για χρήση στο πλαίσιο διάγνωσης ή παρακολούθησης καμίας ιατρικής πάθησης. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Ο οπτικός αισθητήρας καρδιακών παλμών της συσκευής Descent G2 διαθέτει λειτουργία παλμικού οξυμέτρου που μπορεί να μετρήσει τις διακυμάνσεις της αναπνοής σας κατά τη διάρκεια της νύχτας. Οι πληροφορίες για τις διακυμάνσεις της αναπνοής παρέχονται για να ενισχύσουν την επίγνωση του περιβάλλοντος του ύπνου σας και της γενικής ευεξίας σας. Οι περιστασιακές ή συχνές διακυμάνσεις αναπνοής μπορεί να οφείλονται στους ατομικούς παράγοντες του τρόπου ζωής σας ή στο περιβάλλον ύπνου. Επικοινωνήστε με το γιατρό ή τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας εάν ανησυχείτε για το επίπεδο των διακυμάνσεων της αναπνοής σας.

Η γρήγορη ματιά βαθμολογίας ύπνου εμφανίζει τα τρέχοντα δεδομένα παραλλαγών αναπνοής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στη λίστα γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 79*).

Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τις παραλλαγές αναπνοής, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών.

Πλοήγηση

Προβολή και επεξεργασία των αποθηκευμένων τοποθεσιών σας

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία από το μενού στοιχείων ελέγχου ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 92](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια αποθηκευμένη θέση.
- 4 Ορίστε μια επιλογή για προβολή ή επεξεργασία των λεπτομερειών τοποθεσίας.

Ορισμός σημείου αναφοράς

Μπορείτε να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς για την παροχή της κατεύθυνσης και της απόστασης από μια τοποθεσία ή μια διόπτευση.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
 - Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς ενώ καταγράφετε μια δραστηριότητα.
 - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Σημείο αναφοράς**.
- 3 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 4 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Προσθήκη σημείου**.
- 5 Επιλέξτε μια τοποθεσία ή μια διόπτευση που θα χρησιμοποιήσετε ως σημείο αναφοράς για την πλοήγηση. Εμφανίζεται το βέλος της πυξίδας και η απόσταση από τον προορισμό σας.
- 6 Στρέψτε το επάνω μέρος του ρολογιού προς την κατεύθυνσή σας.
Όταν αποκλίνετε από την κατεύθυνση, η πυξίδα εμφανίζει την κατεύθυνση από την κατεύθυνση και τον βαθμό απόκλισης.
- 7 Εάν χρειάζεται, πατήστε **START** και επιλέξτε **Αλλαγή σημείου** για να ορίσετε ένα διαφορετικό σημείο αναφοράς.

Πλοήγηση σε προορισμό

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό ή να ακολουθήσετε μια διαδρομή.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση**.
- 5 Επιλέξτε κατηγορία.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες στα μηνύματα που εμφανίζονται στην οθόνη, για να επιλέξετε προορισμό.
- 7 Επιλέξτε **Μετάβαση σε**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 8 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης μιας αποθηκευμένης δραστηριότητας

Μπορείτε να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης μιας αποθηκευμένης δραστηριότητας σε ευθεία γραμμή ή κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Δραστηριότητες**.
- 5 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 6 Επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **TracBack**.
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή, επιλέξτε **Ευθεία γραμμή**.

Εμφανίζεται μια γραμμή στο χάρτη από την τρέχουσα θέση σας μέχρι το σημείο εκκίνησης της τελευταίας αποθηκευμένης δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση, ώστε να μην λήξει το χρονικό όριο της συσκευής και η συσκευή να μην μεταβεί στη λειτουργία ρολογιού.
- 7 Πατήστε **DOWN** για να δείτε την πυξίδα (προαιρετικά).

Το βέλος δείχνει προς το σημείο εκκίνησης.

Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Μπορείτε να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της τρέχουσας δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή ή κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε το **STOP**.
- 2 Επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **TracBack**.
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή, επιλέξτε **Ευθεία γραμμή**.

Η τρέχουσα τοποθεσία, η διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσετε και ο προορισμός σας εμφανίζονται στον χάρτη.

Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευση & Πήγαινε

Μπορείτε να στρέψετε το ρολόι προς ένα αντικείμενο σε απόσταση, π.χ. προς έναν πύργο νερού, να κλειδώσετε την κατεύθυνσή και κατόπιν να εκτελέσετε πλοήγηση προς το αντικείμενο.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σκόπευση και Μετάβαση**.
 - Επιλέξτε μια δραστηριότητα, κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε **Πλοήγηση > Σκόπευση και Μετάβαση**.
- 3 Στρέψτε το πάνω μέρος του ρολογιού προς ένα αντικείμενο και πατήστε το **START**.

Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 4 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Διακοπή πλοήγησης

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης**.

Διαδρομές

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτή η λειτουργία επιτρέπει στους χρήστες να κατεβάζουν πορείες που έχουν δημιουργηθεί από άλλους χρήστες. Η Garmin δεν παρέχει καμία εγγύηση σχετικά την ασφάλεια, την ακρίβεια, την αξιοπιστία, την πληρότητα ή την ενημέρωση των πορειών που δημιουργούνται από τρίτους. Αν χρησιμοποιήσετε ή βασιστείτε σε πορείες που δημιουργήθηκαν από τρίτους, αναλαμβάνετε την πλήρη ευθύνη.

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή από το λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Αφού αποθηκευτεί στη συσκευή σας, μπορείτε να πλοηγηθείτε στη διαδρομή στη συσκευή σας.

Μπορείτε να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή απλώς επειδή είναι καλή. Για παράδειγμα, μπορείτε να αποθηκεύσετε και να ακολουθήσετε μια πολύ καλή διαδρομή με ποδήλατο προς την εργασία σας.

Μπορείτε επίσης να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή, για να προσπαθήσετε να πιάσετε ή να ξεπεράσετε στόχους απόδοσης που είχαν καθοριστεί στο παρελθόν. Για παράδειγμα, εάν η αρχική διαδρομή είχε ολοκληρωθεί σε 30 λεπτά, μπορείτε να αγωνιστείτε ενάντια σε ένα Virtual Partner, για να προσπαθήσετε να ολοκληρώσετε τη διαδρομή σε λιγότερα από 30 λεπτά.

Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Διαδρομές > Δημιουργία νέου**.
- 5 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για τη διαδρομή και επιλέξτε ✓.
- 6 Επιλέξτε **Προσθήκη τοποθεσίας**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή.
- 8 Εάν είναι απαραίτητο, επαναλάβετε τα βήματα 6 και 7.
- 9 Επιλέξτε **Τέλος > Έναρξη διαδρομής**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 10 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect

Για να δημιουργήσετε μια διαδρομή στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect ([Garmin Connect, σελίδα 116](#)).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Διαδρομές > Δημιουργία διαδρομής**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο διαδρομής.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να στείλετε αυτήν τη διαδρομή στη συσκευή σας ([Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη, σελίδα 132](#)).

Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή που έχετε δημιουργήσει χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect στη συσκευή σας ([Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect, σελίδα 132](#)).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγρ. > Διαδρομές**.
- 3 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 4 Επιλέξτε το .
- 5 Επιλέξτε τη συμβατή συσκευή σας.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προβολή ή επεξεργασία στοιχείων πορείας

Μπορείτε να προβάλετε ή να επεξεργαστείτε στοιχεία πορείας προτού πλοηγηθείτε σε μια πορεία.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Διαδρομές**.
- 5 Πατήστε **START** για να επιλέξετε μια πορεία.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσει η πλοήγηση, επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής**.
 - Για να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού, επιλέξτε **PacePro**.
 - Για προβολή της πορείας στο χάρτη και μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
 - Για να ξεκινήσετε την πορεία αντίστροφα, επιλέξτε **Ολοκλ. διαδρ. αντίστροφα**.
 - Για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της πορείας, επιλέξτε **Διάγ. υψομέτ.**.
 - Για να αλλάξετε το όνομα πορείας, επιλέξτε **Όνομα**.
 - Για να επεξεργαστείτε τη διαδρομή πορείας, επιλέξτε **Επεξεργασία**.
 - Για να διαγράψετε την πορεία, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Προβολή σημείου

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια νέα θέση προβάλλοντας την απόσταση και τη διόπτρευση από την τρέχουσα θέση σας σε μια νέα θέση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε την εφαρμογή Προβ.σημ. στη λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προβ.σημ.**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να ορίσετε την κατεύθυνση πορείας.
- 4 Πατήστε το **START**.
- 5 Πατήστε **DOWN** για να επιλέξετε μια μονάδα μέτρησης.
- 6 Πατήστε **UP** για να εισαγάγετε την απόσταση.
- 7 Πατήστε το **START** για αποθήκευση.

Η προβολή σημείου αποθηκεύεται με ένα προεπιλεγμένο όνομα.

Ρυθμίσεις πλοήγησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις λειτουργίες του χάρτη κατά την πλοήγηση σε προορισμό.

Προσαρμογή οθονών δεδομένων πλοήγησης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Οθόνες δεδομένων**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χάρτης > Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον χάρτη.
 - Επιλέξτε **Χάρτης > Πεδίο δεδομένων** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε ένα πεδίο δεδομένων που εμφανίζει πληροφορίες δρομολόγησης στον χάρτη.
 - Επιλέξτε **Μπροστά σας** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε πληροφορίες σχετικά με επερχόμενα σημεία διαδρομής.
 - Επιλέξτε **Καθοδήγηση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την οθόνη καθοδήγησης που εμφανίζει τη διόπτευση πυξίδας ή τη διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσετε κατά την πλοήγηση.
 - Επιλέξτε **Διάγ. υψομέτ.** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το διάγραμμα υψομέτρου.
 - Επιλέξτε μια οθόνη για προσθήκη, κατάργηση ή προσαρμογή.

Ρυθμίσεις κατεύθυνσης

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συμπεριφορά του δείκτη που εμφανίζεται κατά την πλοήγηση.

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Πλοήγηση > Τύπος**.

Διόπτευση: Δείχνει προς την κατεύθυνση του προορισμού σας.

Πορεία: Εμφανίζει τη θέση σας σε σχέση με τη γραμμή πορείας που οδηγεί στον προορισμό.

Ρύθμιση δείκτη κατεύθυνσης

Μπορείτε να ρυθμίσετε την εμφάνιση ενός δείκτη κατεύθυνσης στις σελίδες δεδομένων σας κατά την πλοήγηση. Ο δείκτης στοχεύει προς την κατεύθυνση-στόχο.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σφάλμα κατεύθυνσης**.

Ρύθμιση ειδοποιήσεων πλοήγησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις για να σας βοηθήσουν στην πλοήγηση προς τον προορισμό σας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση για μια προκαθορισμένη απόσταση από τον τελικό σας προορισμό, επιλέξτε **Τελική απόσταση**.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση για τον εκτιμώμενο χρόνο που απομένει μέχρι να φτάσετε στον τελικό σας προορισμό, επιλέξτε **Τελ. εκτ. χρ. άφιξης**.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση όταν απομακρύνεστε από την πορεία, επιλέξτε **Εκτός πορ.**.
 - Για να ενεργοποιήσετε μηνύματα πλοήγησης στροφή προς στροφή, επιλέξτε **Μην. πλοηγ. ανά στροφή**.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε μια τιμή απόστασης ή χρόνου και επιλέξτε .

Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας

Πατήστε παρατεταμένα **MENU** και επιλέξτε **Διαχειριστής λειτουργίας**.

Εξοικονόμηση μπαταρίας: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις συστήματος, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού (*Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας, σελίδα 135*).

Καταστάσεις λειτουργίας: Σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις συστήματος, τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και τις ρυθμίσεις GPS, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (*Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας, σελίδα 136*).

% διάρκειας ζωής μπαταρίας: Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε ποσοστό.

Χρον. εκτίμ. διάρκ. μπαταρ.: Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε εκτιμώμενο αριθμό ημερών ή ωρών.

Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας

Η λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας σας επιτρέπει να προσαρμόζετε γρήγορα τις ρυθμίσεις συστήματος, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας από το μενού στοιχείων ελέγχου (*Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 92*).

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Διαχειριστής λειτουργίας > Εξοικονόμηση μπαταρίας**.

3 Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας.

4 Επιλέξτε **Επεξεργασία** και ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού** για να ενεργοποιήσετε το καντράν ρολογιού χαμηλής ισχύος που ενημερώνεται μία φορά ανά λεπτό.
- Επιλέξτε **Τηλέφωνο** για να αποσυνδέσετε το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο.
- Επιλέξτε **Καρδ. παλ. καρπ.**, για να απενεργοποιήσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό.
- Επιλέξτε **Παλμικό οξύμετρο** για να απενεργοποιήσετε τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου.
- Επιλέξτε **Οθόνη πάντα ενεργή** για να απενεργοποιήσετε την οθόνη όταν δεν χρησιμοποιείται.
- Επιλέξτε **Φωτεινότητα** για να μειώσετε τη φωτεινότητα της οθόνης.

Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες της διάρκειας ζωής μπαταρίας που έχετε εξοικονομήσει με κάθε αλλαγή ρύθμισης.

5 Επιλέξτε **Ειδοπ. χαμηλής στάθμης μπατ.** για να λάβετε μια ειδοποίηση όταν η στάθμη μπαταρίας είναι χαμηλή.

Αλλαγή της λειτουργίας τροφοδοσίας

Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία τροφοδοσίας, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Κατ. λειτουργίας**.

3 Ορίστε μια επιλογή.

Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες διάρκειας ζωής της μπαταρίας που είναι διαθέσιμες με την επιλεγμένη λειτουργία τροφοδοσίας.

Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας

Η συσκευή διαθέτει προεγκατεστημένες αρκετές καταστάσεις λειτουργίας, που σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε γρήγορα τις ρυθμίσεις συστήματος, τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και τις ρυθμίσεις GPS, για να επεκτείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις υπάρχουσες καταστάσεις λειτουργίας και να δημιουργήσετε νέες προσαρμοσμένες καταστάσεις λειτουργίας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Διαχειριστής λειτουργίας > Καταστάσεις λειτουργίας**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια κατάσταση λειτουργίας που θέλετε να προσαρμόσετε.
 - Επιλέξτε **Προσθήκη** για να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη κατάσταση λειτουργίας.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.
- 5 Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις κατάστασης λειτουργίας.
Για παράδειγμα, μπορείτε να αλλάξετε τη ρύθμιση GPS ή να αποσυνδέσετε το συζευγμένο τηλέφωνό σας.
Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες της διάρκειας ζωής μπαταρίας που έχετε εξοικονομήσει με κάθε αλλαγή ρύθμισης.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε την προσαρμοσμένη κατάσταση λειτουργίας.

Επαναφορά κατάστασης λειτουργίας

Μπορείτε να επαναφέρετε μια προεγκατεστημένη κατάσταση λειτουργίας στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες ρυθμίσεις.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Διαχειριστής λειτουργίας > Καταστάσεις λειτουργίας**.
- 3 Επιλέξτε μια προεγκατεστημένη κατάσταση λειτουργίας.
- 4 Επιλέξτε **Επαναφορά > ✓**.

Ρυθμίσεις συστήματος

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Σύστημα**.

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στο ρολόι.

Ώρα: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας (*Ρυθμίσεις ώρας, σελίδα 138*).

Προβολή στην οθόνη: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις οθόνης (*Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης, σελίδα 139*).

Λειτουργία αφής: Ενεργοποιεί τη λειτουργία αφής της οθόνης κατά τη γενική χρήση, τις δραστηριότητες ή τον ύπνο.

Δορυφόροι: Ορίζει το προεπιλεγμένο δορυφορικό σύστημα για χρήση για δραστηριότητες. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση δορυφόρου για κάθε δραστηριότητα (*Ρυθμίσεις δορυφόρων, σελίδα 69*).

Ρυθμίσεις ήχου: Ρυθμίζει τους ήχους του ρολογιού, όπως οι ήχοι κουμπιών, οι ειδοποιήσεις και οι δονήσεις.

Αναστ. λειτ.: Καθορίζει τις ώρες ύπνου σας και τις προτιμήσεις σας για τη λειτουργία ύπνου (*Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου, σελίδα 139*).

Μην ενοχλείτε: Ενεργοποιεί τη λειτουργία Μην ενοχλείτε. Μπορείτε να επεξεργαστείτε τις προτιμήσεις σας για την οθόνη, τις ειδοποιήσεις και τις κινήσεις του καρπού.

Συντομεύσεις: Αντιστοιχίζει συντομεύσεις στα κουμπιά (*Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης, σελίδα 139*).

Αυτόματο κλείδωμα: Κλειδώνει αυτόματα τα κουμπιά και την οθόνη αφής, ώστε να μην υπάρχει ανταπόκριση σε τυχαία πατήματα των κουμπιών ή σαρώσεις της οθόνης αφής. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Στη διάρκεια δραστηριότητας για να κλειδώσετε τα κουμπιά και την οθόνη αφής στη διάρκεια μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Γενική χρήση για να κλειδώσετε τα κουμπιά και την οθόνη αφής όταν δεν καταγράφετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα.

Μορφή: Ρυθμίζει γενικές προτιμήσεις μορφής, όπως οι μονάδες μέτρησης, ο ρυθμός και η ταχύτητα που εμφανίζονται στη διάρκεια των δραστηριοτήτων, η έναρξη της εβδομάδας, καθώς και επιλογές σχετικά με τη μορφή της γεωγραφικής θέσης και το σημείο αναφοράς (*Αλλαγή των μονάδων μέτρησης, σελίδα 140*).

Κωδικός: Ρυθμίζει έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης για την ασφάλεια των προσωπικών σας στοιχείων όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας (*Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας, σελίδα 140*).

Συνθήκη απόδοσης: Ενεργοποιεί την κατάσταση απόδοσης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (*Κατάσταση απόδοσης, σελίδα 84*).

Εγγραφή δεδομένων: Ρυθμίζει τον τρόπο καταγραφής των δεδομένων δραστηριότητας από το ρολόι. Η επιλογή καταγραφής Έξυπνη (προεπιλογή) επιτρέπει καταγραφές δραστηριότητας μεγαλύτερης διάρκειας. Η επιλογή εγγραφής Κάθε δευτερόλεπτο παρέχει πιο λεπτομερείς εγγραφές δραστηριότητας, αλλά μπορεί να μην καταγράφει ολόκληρες δραστηριότητες που διαρκούν μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.

Λειτουργία USB: Ρυθμίζει το ρολόι για χρήση της λειτουργίας MTP (πρωτόκολλο μεταφοράς πολυμέσων) ή Garmin όταν είναι συνδεδεμένη σε υπολογιστή.

Δημ. αντ. ασφ. και επ.: Διαμορφώνει τα αντίγραφα ασφαλείας των δεδομένων του ρολογιού (*Δημιουργία αντιγράφου ασφαλείας και επαναφορά των ρυθμίσεων, σελίδα 140*).

Μηδενισμός: Επαναφέρει τα δεδομένα και τις ρυθμίσεις χρήστη (*Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 147*).

Ενημέρωση λογισμικού: Εγκαθιστά ενημερώσεις λογισμικού που έχουν ληφθεί, ενεργοποιεί τις αυτόματες ενημερώσεις ή εκτελεί μη αυτόματο έλεγχο για ενημερώσεις (*Ενημερώσεις προϊόντος, σελίδα 145*). Μπορείτε να επιλέξετε για να προβάλετε μια λίστα με νέες δυνατότητες από την τελευταία ενημέρωση λογισμικού που εγκαταστήσατε.

Πληροφορίες: Εμφανίζει πληροφορίες για τη συσκευή, το λογισμικό, την άδεια χρήσης, καθώς και κανονιστικές πληροφορίες.

Ρυθμίσεις ώρας

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Σύστημα > Ώρα**.

Μορφή ώρας: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να εμφανίζει την ώρα σε μορφή 12 ωρών, 24 ωρών ή σε στρατιωτική μορφή.

Μορφή ημερομηνίας: Ρυθμίζει τη σειρά εμφάνισης για την ημέρα, τον μήνα και το έτος για ημερομηνίες.

Ρύθμιση ώρας: Ρυθμίζει τη ζώνη ώρας για το ρολόι. Η επιλογή Αυτόματα ρυθμίζει τη ζώνη ώρας αυτόματα με βάση τη θέση GPS.

Ώρα: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε την ώρα, εάν η επιλογή Ρύθμιση ώρας έχει οριστεί σε Μη αυτόματα.

Ειδοποιήσεις: Σας επιτρέπει να ορίζετε ωριαίες ειδοποιήσεις, καθώς και ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης του ήλιου, οι οποίες θα ηχούν για ένα συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική ανατολή ή δύση του ήλιου (*Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας, σελίδα 138*).

Συγχρονισμός ώρας: Σας επιτρέπει να συγχρονίζετε μη αυτόματα την ώρα, όταν αλλάζετε ζώνες ώρας, και να κάνετε ενημέρωση της θερινής ώρας (*Συγχρονισμός ώρας, σελίδα 138*).

Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Χρόνος > Ειδοποιήσεις**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική δύση του ήλιου, επιλέξτε **Ώρα μέχρι τη δύση > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**, επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.
- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική ανατολή του ήλιου, επιλέξτε **Ώρα μέχρι την ανατολή > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**, επιλέξτε **Ώρα** και πληκτρολογήστε την ώρα.
- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί κάθε ώρα, επιλέξτε **Ωριαία > Ενεργοποίηση**.

Συγχρονισμός ώρας

Κάθε φορά που ενεργοποιείτε τη συσκευή και λαμβάνετε δορυφόρους ή ανοίγετε την εφαρμογή Garmin Connect στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, η συσκευή εντοπίζει αυτόματα τις ζώνες ώρας σας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε μη αυτόματα την ώρα όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Ώρα > Συγχρονισμός ώρας**.

3 Περιμένετε μέχρι να συνδεθεί η συσκευή στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας ή να εντοπίσει δορυφόρους (*Λήψη δορυφορικού σήματος, σελίδα 148*).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε DOWN για να αλλάξετε την πηγή.

Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Προβολή στην οθόνη**.
- 3 Επιλέξτε **Μεγάλες γραμματοσειρές** για να αυξήσετε το μέγεθος του κειμένου στην οθόνη.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Στην κατάδυση**.
 - Επιλέξτε **Στη διάρκεια δραστηριότητας**.
 - Επιλέξτε **Γενική χρήση**.
 - Επιλέξτε **Κατά τη διάρκεια του ύπνου**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Οθόνη πάντα ενεργή** για να διατηρήσετε τα δεδομένα του καντράν ρολογιού ορατά και να μειώσετε την ένταση της φωτεινότητας και του φόντου. Η επιλογή επηρεάζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και της οθόνης ([Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED, σελίδα 141](#)).
 - Επιλέξτε **Φωτεινότητα** για να ρυθμίσετε το επίπεδο φωτεινότητας της οθόνης.
 - Επιλέξτε **Λειτ. αλλ. σε κόκκ.** για να μετατρέψετε την οθόνη σε αποχρώσεις του κόκκινου, του πράσινου ή του πορτοκαλί ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιείτε το ρολόι σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού και να βοηθήσετε στη διατήρηση της νυχτερινής σας όρασης.
 - Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις** για να ενεργοποιήσετε την οθόνη για ειδοποιήσεις.
 - Επιλέξτε **Κίνηση καρπού** για να ενεργοποιήσετε την οθόνη σηκώνοντας και γυρίζοντας το χέρι σας για να κοιτάξετε τον καρπό σας.
 - Επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου** για να ρυθμίσετε το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση της οθόνης.

Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Αναστ. λειτ..**
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Πρόγραμμα**, επιλέξτε ημέρα και εισαγάγετε τις κανονικές ώρες ύπνου σας.
 - Επιλέξτε **Καντράν ρολογιού** για να χρησιμοποιήσετε το καντράν ρολογιού ύπνου.
 - Επιλέξτε **Προβολή στην οθόνη** για να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις της οθόνης.
 - Επιλέξτε **Ειδ. αφύπνισης για σύντομο ύπνο** για να δημιουργήσετε ειδοποιήσεις αφύπνισης για σύντομο ύπνο οι οποίες θα αναπαράγονται με ήχο, δόνηση ή και με τα δύο.
 - Επιλέξτε **Λειτουργία αφής** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την οθόνη αφής.
 - Επιλέξτε **Μην ενοχλείτε** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε".
 - Επιλέξτε **Εξοικονόμηση μπαταρίας** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας ([Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας, σελίδα 135](#)).

Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος μεμονωμένων κουμπιών και συνδυασμών κουμπιών.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Συντομεύσεις**.
- 3 Επιλέξτε ένα κουμπί ή ένα συνδυασμό κουμπιών για προσαρμογή.
- 4 Επιλέξτε μια λειτουργία.

Ρύθμιση του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασής σας τρεις φορές λανθασμένα, το ρολόι κλειδώνει προσωρινά. Μετά από πέντε λανθασμένες προσπάθειες, το ρολόι κλειδώνει μέχρι να επαναφέρετε τον κωδικό πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect. Εάν δεν έχετε αντιστοιχίσει το ρολόι σας με το τηλέφωνό σας, το ρολόι διαγράφει τα δεδομένα σας και επανέρχεται στις εργοστασιακές ρυθμίσεις μετά από πέντε λανθασμένες προσπάθειες.

Μπορείτε να ρυθμίσετε έναν κωδικό πρόσβασης ρολογιού για να προστατεύσετε τα προσωπικά σας στοιχεία όταν το ρολόι δεν βρίσκεται στον καρπό σας. Εάν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία Garmin Pay, το ρολόι χρησιμοποιεί τον ίδιο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης που απαιτείται για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας (*Garmin Pay*, σελίδα 95).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Κωδικός > Ορισμός κωδικού**.
- 3 Εισάγετε έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

Την επόμενη φορά που θα βγάλετε το ρολόι από τον καρπό σας, θα πρέπει να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για να μπορέσετε να δείτε οποιαδήποτε πληροφορία.

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας στο ρολόι, για να τον αλλάξετε. Εάν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασης ή κάνετε πολλές λανθασμένες προσπάθειες εισαγωγής κωδικού πρόσβασης, πρέπει να τον επαναφέρετε στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Κωδικός > Αλλαγή κωδικού**.
- 3 Εισαγάγετε τον τρέχοντα τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.
- 4 Εισαγάγετε έναν νέο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

Την επόμενη φορά που θα βγάλετε το ρολόι από τον καρπό σας, θα πρέπει να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για να μπορέσετε να δείτε οποιαδήποτε πληροφορία.

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης για την απόσταση, τον ρυθμό και την ταχύτητα, το υψόμετρο και πολλά περισσότερα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Μορφή > Μονάδες**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
- 4 Επιλέξτε μονάδα μέτρησης.

Δημιουργία αντιγράφου ασφαλείας και επαναφορά των ρυθμίσεων

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα αντίγραφο ασφαλείας των ρυθμίσεων από ένα υπάρχον ρολόι Garmin και να εκτελέσετε επαναφορά αυτών των ρυθμίσεων σε ένα διαφορετικό, συμβατό ρολόι Garmin χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect (*Επαναφορά ρυθμίσεων και δεδομένων από το Garmin Connect*, σελίδα 141). Οι ρυθμίσεις περιλαμβάνουν τα προφίλ αθλημάτων, τα widget, τις ρυθμίσεις χρήστη, τις σειρές ασκήσεων και πολλά άλλα.

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Σύστημα > Δημ. αντ. ασφ. και επ.**

Αυτ. δημ. αντιγρ. ασφαλ.: Δημιουργεί περιοδικά αντίγραφα ασφαλείας των ρυθμίσεων στον λογαριασμό Garmin Connect σας.

Δημ. αντιγρ. ασφ. τώρα: Επιτρέπει τη χειροκίνητη δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας των ρυθμίσεων στον λογαριασμό Garmin Connect σας.

Δημ. αντιγρ. ασφ. περιεχ.: Εμφανίζει τον τύπο των δεδομένων που αποθηκεύονται.

Επαναφορά ρυθμίσεων και δεδομένων από το Garmin Connect

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε •••.
- 2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και επιλέξτε το ρολόι σας.
- 3 Επιλέξτε **Σύστημα > Δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας και επαναφορά > Αντίγραφο ασφαλείας συσκευής**.
- 4 Επιλέξτε ένα αντίγραφο ασφαλείας από τη λίστα.
- 5 Επιλέξτε **Επαναφορά από αντίγραφο ασφαλείας > Επαναφορά**.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 7 Περιμένετε μέχρι να συγχρονιστεί το ρολόι με την εφαρμογή.
- 8 Στο ρολόι, πατήστε **START** και επιλέξτε το ✓.
Το ρολόι επανεκκινείται και εκτελεί την επαναφορά των ρυθμίσεων και των δεδομένων.
- 9 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε πληροφορίες για τη συσκευή, όπως το αναγνωριστικό της μονάδας, την έκδοση λογισμικού, τις κανονιστικές πληροφορίες και την άδεια χρήσης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Πληροφορίες**.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

Η ετικέτα για αυτήν τη συσκευή παρέχεται ηλεκτρονικά. Η ηλεκτρονική ετικέτα μπορεί να παρέχει κανονιστικές πληροφορίες, όπως αναγνωριστικοί αριθμοί που παρέχονται από την FCC ή τοπικές σημάνσεις συμμόρφωσης, καθώς και ισχύουσες πληροφορίες για το προϊόν και την άδεια χρήσης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Από το μενού συστήματος, επιλέξτε **Πληροφορίες**.

Στοιχεία συσκευής

Πληροφορίες για την οθόνη AMOLED

Από προεπιλογή, οι ρυθμίσεις ρολογιού έχουν βελτιστοποιηθεί ως προς τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και την απόδοση (*Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας, σελίδα 148*).

Η διατήρηση εικόνας ή το φαινόμενο "burn-in" (μεμονωμένος φωτισμός των pixel) είναι μια φυσιολογική συμπεριφορά των συσκευών AMOLED. Για να παρατείνετε τη διάρκεια λειτουργίας της οθόνης, αποφύγετε την προβολή στατικών εικόνων σε υψηλά επίπεδα φωτεινότητας για παρατεταμένες περιόδους. Για την ελαχιστοποίηση του φαινομένου burn-in, η οθόνη του Descent G2 απενεργοποιείται μετά το επιλεγμένο χρονικό όριο λήξης λειτουργίας (*Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης, σελίδα 139*). Μπορείτε να στρέψετε τον καρπό σας προς το σώμα σας, να πατήσετε την οθόνη αφής ή να πατήσετε ένα κουμπί για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

Φόρτιση του ρολογιού

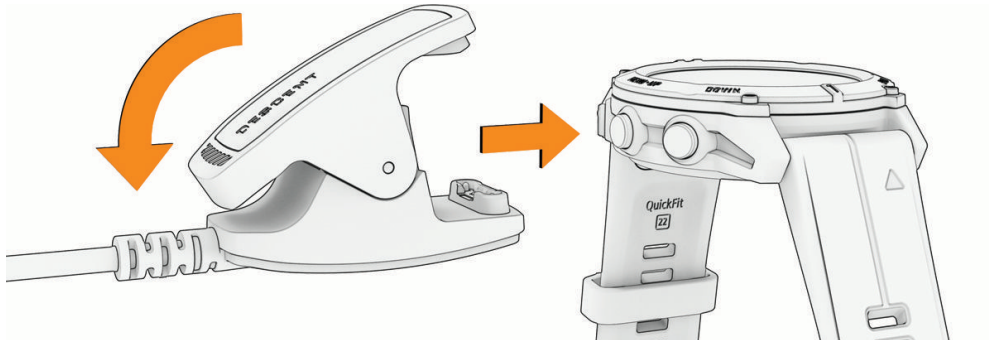
⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (*Φροντίδα της συσκευής σας*, σελίδα 144).

- 1 Πιέστε τις πλευρές του κλιπ φόρτισης.
- 2 Ευθυγραμμίστε το κλιπ με τις επαφές στο πίσω μέρος του ρολογιού και αφήστε το κλιπ.



- 3 Συνδέστε το καλώδιο USB σε μια θύρα φόρτισης USB.
Το ρολόι εμφανίζει την τρέχουσα στάθμη φόρτισης της μπαταρίας.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Τιμή αντοχής στο νερό	10 ATM ¹ Κατάδυση (EN 13319) ²
Μοντέλο αποσυμπίεσης	Bühlmann ZHL-16C
Αισθητήρας βάθους	Ακρίβεια από 0 m έως 100 m (0 ft. έως 328 ft.) σε συμμόρφωση με το πρότυπο EN 13319 Ανάλυση (m): 0,1 m έως 99,9 m, 1 m στα 100 m Ανάλυση (ft.): 1 ft.
Διάστημα επιθεώρησης	Επιθεωρείτε τα εξαρτήματα πριν από κάθε χρήση για τυχόν ζημιιά. Αντικαταστήστε τα εξαρτήματα όπως απαιτείται. ³
Εύρος τιμών θερμοκρασίας λειτουργίας και αποθήκευσης	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Υποβρύχιο εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από 0° έως 40°C (από 32° έως 104°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματες συχνότητες και ισχύς μετάδοσης	2,4 GHz στα 6,89 dBm μέγιστη τιμή 13,56 MHz με μέγιστη τιμή τα -40 dBm
SAR EE	Κορμός: 0,06 W/kg, άκρα: 0,06 W/kg

Πληροφορίες διάρκειας ζωής μπαταρίας

Η πραγματική διάρκεια ζωής της μπαταρίας εξαρτάται από τις λειτουργίες που είναι ενεργοποιημένες στο ρολόι σας, όπως παρακολούθηση δραστηριότητας, παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό, ειδοποιήσεις τηλεφώνου, GPS, εσωτερικοί αισθητήρες και συνδεδεμένοι αισθητήρες (*Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας, σελίδα 148*).

Λειτουργία	Διάρκεια ζωής μπαταρίας
Λειτουργία "Smartwatch"	Έως 10 ημέρες με τη ρύθμιση Κίνηση καρπού Έως 4 ημέρες με τη ρύθμιση Οθόνη πάντα ενεργή
Λειτουργία κατάδυσης	Έως και 27 ώρες
Εξοικονόμησης μπαταρίας σε λειτουργία ρολογιού	Έως 12 ημέρες
Λειτουργία "GPS μόνο"	Έως και 20 ώρες
Λειτουργία "Όλα τα συστήματα δορυφόρων"	Έως και 15 ώρες
Μέγιστη μπαταρία σε λειτουργία GPS	Έως και 44 ώρες
Λειτουργία δραστηριότητας εξόρμησης με GPS	Έως 10 ημέρες

¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 100 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση: www.garmin.com/waterrating.

² Σχεδίαση σύμμορφη με το πρότυπο CSN EN 13319.

³ Πέρα από τη φυσιολογική φθορά, η απόδοση δεν επηρεάζεται από τη γήρανση της συσκευής.

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σκληρά ή αιχμηρά αντικείμενα για τη λειτουργία της οθόνης αφής, επειδή ενδέχεται να προκληθεί βλάβη.

Αποφύγετε τη χρήση χημικών καθαριστικών, διαλυμάτων και εντομοαπωθητικών που ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα πλαστικά μέρη και στα φινιρίσματα.

Ξεπλύνετε καλά τη συσκευή με γλυκό νερό μετά την έκθεση σε χλώριο, αλμυρό νερό, αντηλιακό, καλλυντικά, οινόπνευμα ή άλλες δραστικές χημικές ουσίες. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο περίβλημα.

Μην πλένετε τη συσκευή υπό υψηλή πίεση, καθώς πίδακες νερού ή αέρα ενδέχεται να καταστρέψουν τον αισθητήρα βάθους ή το βαρόμετρο.

Αποφύγετε τους υπερβολικούς κραδασμούς και τη βίαια μεταχείριση του προϊόντος, καθώς ενδέχεται να υποβαθμιστεί η διάρκεια ζωής του.

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά.

Διακόψτε τη χρήση εάν η συσκευή καταστραφεί ή εάν είναι αποθηκευμένη σε θερμοκρασία εκτός του καθορισμένου εύρους θερμοκρασίας αποθήκευσης.

Καθαρισμός του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

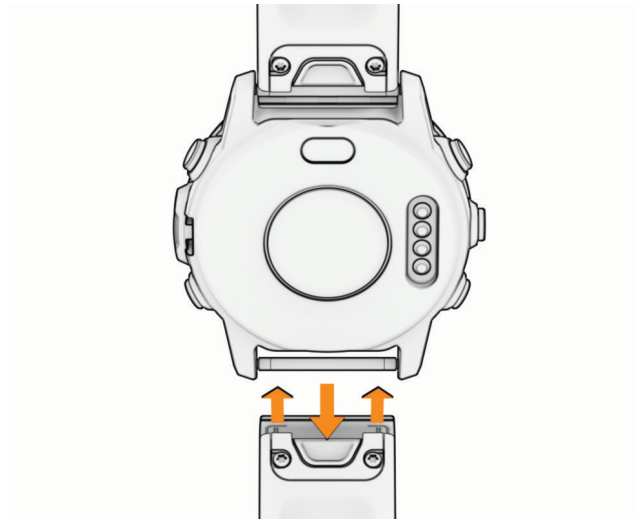
Ακόμα και μικρές ποσότητες ιδρώτα ή υγρασίας μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των ηλεκτρικών επαφών κατά τη σύνδεση σε φορτιστή. Η διάβρωση μπορεί να εμποδίσει τη φόρτιση και τη μεταφορά δεδομένων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

- 1 Ξεπλύνετε με νερό ή χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί χωρίς χνούδι.
- 2 Αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

Αλλαγή των βραχιολιών QuickFit®

1 Σύρετε την ασφάλεια στο βραχιόλι QuickFit και αφαιρέστε το βραχιόλι από το ρολόι.



2 Ευθυγραμμίστε το νέο βραχιόλι με το ρολόι.

3 Πιέστε το βραχιόλι για να εφαρμόσει στη θέση του.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι το λουράκι είναι σταθερό. Η ασφάλεια θα πρέπει να κλείσει επάνω από την ακίδα ρολογιού.

4 Επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 3, για να αλλάξετε το άλλο λουράκι.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Ενημερώσεις προϊόντος

Η συσκευή σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν είναι συνδεδεμένη στο Bluetooth. Μπορείτε να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 137*). Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε το Garmin Express (garmin.com/express). Στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect.

Αυτή η εφαρμογή παρέχει εύκολη πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες για τις συσκευές Garmin:

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Ενημερώσεις πορείας
- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
- Δήλωση προϊόντος

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για αυτό το προϊόν στον ιστότοπο της Garmin.

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση support.garmin.com για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.
- Για πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια των λειτουργιών, μεταβείτε στο www.garmin.com/ataccuracy.
Η παρούσα συσκευή δεν αποτελεί ιατρική συσκευή.

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

Μπορείτε να αλλάξετε την επιλογή της γλώσσας της συσκευής, αν επιλέξατε κατά λάθος εσφαλμένη γλώσσα στη συσκευή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Μεταβείτε με κύλιση προς τα κάτω, στο τελευταίο στοιχείο στη λίστα και πατήστε **START**.
- 3 Πατήστε **START**.
- 4 Επιλέξτε γλώσσα.

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

Το ρολόι Descent G2 είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/ble για πληροφορίες συμβατότητας με το Bluetooth.

Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι

Αν το τηλέφωνό σας δεν συνδέεται στο ρολόι, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε το τηλέφωνό σας και το ρολόι σας και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.
- Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Dive στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Καταργήστε το ρολόι σας από την εφαρμογή Garmin Dive και τις ρυθμίσεις Bluetooth στο τηλέφωνό σας, για να επαναλάβετε τη διαδικασία σύζευξης.
- Αν αγοράσατε ένα καινούργιο τηλέφωνο, καταργήστε το ρολόι σας από την εφαρμογή Garmin Dive στο τηλέφωνο που σκοπεύετε να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε.
- Πλησιάστε το τηλέφωνό σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το ρολόι.
- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Dive και επιλέξτε ••• > **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε σε λειτουργία αντιστοίχισης.
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα **MENU** και επιλέξτε **Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.

Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;

Το ρολόι είναι συμβατό με ορισμένους αισθητήρες Bluetooth. Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν αισθητήρα με το ρολόι Garmin, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι και τον αισθητήρα. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθ. νέου**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλα**.
 - Επιλέξτε τον τύπο αισθητηρίου.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 62*).

Επανεκκίνηση του ρολογιού σας

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** μέχρι να απενεργοποιηθεί το ρολόι.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Για να κάνετε επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, πρέπει πρώτα να συγχρονίσετε το ρολόι με την εφαρμογή Garmin Connect και να στείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας.

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Μηδενισμός**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Επαναφορά προεπ. ρυθμίσεων**.
- Για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό σας, επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηρ..**
- Για επαναφορά όλων των συνολικών τιμών απόστασης και χρόνου, επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**.
- Για να διαγράψετε τα δεδομένα επιβάρυνσης των ιστών σας για την αυτοκατάδυση, επιλέξτε **Επαναφορά ιστών**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα πρέπει να επαναφέρετε το φορτίο ιστού μόνο εάν δεν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε ξανά τη συσκευή στο μέλλον. Αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο για καταστήματα με είδη καταδύσεων που παρέχουν συσκευές προς ενοικίαση.

- Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Διαγρ. δεδομ./επαν. ρυθμ..**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχετε ρυθμίσει ένα πορτοφόλι Garmin Pay, με αυτήν την επιλογή διαγράφεται το πορτοφόλι από το ρολόι σας.

Κατάδυση

Επαναφορά του φορτίου ιστού

Μπορείτε να επαναφέρετε το τρέχον φορτίο ιστού που έχει αποθηκευτεί στη συσκευή. Θα πρέπει να επαναφέρετε το φορτίο ιστού μόνο εάν δεν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε ξανά τη συσκευή στο μέλλον. Αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο για καταστήματα με είδη καταδύσεων που παρέχουν συσκευές προς ενοικίαση.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Μηδενισμός > Επαναφορά ιστών**.

Επαναφορά της πίεσης επιφάνειας

Η συσκευή προσδιορίζει αυτόματα την πίεση επιφάνειας χρησιμοποιώντας το βαρομετρικό υψόμετρο. Οι μεγάλες μεταβολές στην πίεση, όπως κατά τη διάρκεια μιας πτήσης, μπορούν να προκαλέσουν την αυτόματη έναρξη μιας δραστηριότητας κατάδυσης από το ρολόι. Εάν το ρολόι δεν ξεκινήσει σωστά μια δραστηριότητα κατάδυσης, μπορείτε να επαναφέρετε την πίεση επιφάνειας συνδέοντας το ρολόι με έναν υπολογιστή. Εάν δεν έχετε πρόσβαση σε υπολογιστή, μπορείτε να επαναφέρετε την πίεση επιφάνειας χειροκίνητα.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** μέχρι να απενεργοποιηθεί το ρολόι.

2 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

3 Όταν εμφανιστεί το λογότυπο του προϊόντος, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** μέχρι να σας ζητηθεί να επαναφέρετε την πίεση επιφάνειας.

Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

Για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Αλλάξτε την κατάσταση λειτουργίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αλλαγή της λειτουργίας τροφοδοσίας, σελίδα 135](#)).
 - Ενεργοποιήστε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας από το μενού στοιχείων ελέγχου ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 92](#)).
 - Μειώστε τη λήξη χρονικού ορίου οθόνης ([Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης, σελίδα 139](#)).
 - Σταματήστε να χρησιμοποιείτε την επιλογή λήξης χρονικού ορίου οθόνης **Οθόνη πάντα ενεργή** και επιλέξτε ένα μικρότερο χρονικό όριο ([Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης, σελίδα 139](#)).
 - Μειώστε τη φωτεινότητα οθόνης ([Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης, σελίδα 139](#)).
 - Χρησιμοποιήστε τη δορυφορική λειτουργία UltraTrac για τη δραστηριότητά σας ([Ρυθμίσεις δορυφόρων, σελίδα 69](#)).
 - Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις συνδεδεμένες λειτουργίες ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 92](#)).
 - Για να διακόψετε τη δραστηριότητά σας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιήστε την επιλογή **Συνέχιση αργότ**. ([Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 35](#)).
 - Χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού που δεν ενημερώνεται κάθε δευτερόλεπτο.
Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε ένα καντράν ρολογιού χωρίς δείκτη δευτερολέπτων ([Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού, σελίδα 74](#)).
 - Περιορίστε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου που εμφανίζει το ρολόι ([Διαχείριση ειδοποιήσεων, σελίδα 116](#)).
 - Σταματήστε τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συζευγμένες συσκευές ([Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 100](#)).
 - Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό ([Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό, σελίδα 99](#)).
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό λεπτών αυξημένης έντασης και των θερμίδων που καταναλώσατε.
- Ενεργοποιήστε τις χειροκίνητες μετρήσεις του παλμικού οξυμέτρου ([Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 102](#)).

Πώς μπορώ να αναιρέσω ένα πάτημα του κουμπιού γύρων;

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, μπορεί να πατήσετε κατά λάθος το κουμπί γύρων. Στις περισσότερες περιπτώσεις, εμφανίζεται στην οθόνη το εικονίδιο  και έχετε μερικά δευτερόλεπτα για να ακυρώσετε την πιο πρόσφατη αλλαγή για τον γύρο ή το άθλημα. Η λειτουργία αναίρεσης γύρου είναι διαθέσιμη για δραστηριότητες που υποστηρίζουν μη αυτόματους γύρους, μη αυτόματες αλλαγές αθλήματος και αυτόματες αλλαγές αθλήματος. Η λειτουργία αναίρεσης γύρου δεν είναι διαθέσιμη για δραστηριότητες που ενεργοποιούν αυτόματους γύρους, διαδρομές, διαστήματα ανάπαυσης ή παύσεις, όπως δραστηριότητες γυμναστηρίου, κολύμβησης σε πισίνα και σωματικών ασκήσεων.

Λήψη δορυφορικού σήματος

Η συσκευή ενδέχεται να χρειάζεται ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό για τη λήψη δορυφορικών σημάτων. Η ώρα και η ημερομηνία ρυθμίζονται αυτόματα βάσει της θέσης GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/aboutGPS.

- 1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.
Η πρόσοψη της συσκευής πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό.
- 2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
Ενδέχεται να χρειαστούν 30-60 δευτερόλεπτα μέχρι να εντοπιστούν δορυφορικά σήματα.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Συγχρονίζετε συχνά το ρολόι με τον λογαριασμό σας Garmin:
 - Συνδέστε το ρολόι σας με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express.
 - Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Dive χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας με δυνατότητα Bluetooth.

Ενώ είναι συνδεδεμένο με τον λογαριασμό σας Garmin, το ρολόι πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό τον γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.

- Μεταφέρετε το ρολόι σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτίρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Οι καρδιακοί παλμοί στο ρολόι μου δεν είναι ακριβείς

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το αισθητήριο καρδιακών παλμών σας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/hearttrate.

Η ένδειξη θερμοκρασίας δραστηριότητας δεν είναι ακριβής

Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει την ένδειξη θερμοκρασίας για τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας. Για να λάβετε την πιο ακριβή ένδειξη θερμοκρασίας, θα πρέπει να αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας και να περιμένετε 20 έως 30 λεπτά.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε έναν προαιρετικό εξωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας *temp* για να δείτε ακριβείς ενδείξεις θερμοκρασίας περιβάλλοντος ενώ φοράτε το ρολόι.

Έξοδος από τη λειτουργία επίδειξης

Η λειτουργία επίδειξης παρουσιάζει μια προεπισκόπηση των λειτουργιών του ρολογιού.

- 1 Πατήστε το **LIGHT** οκτώ φορές.
- 2 Επιλέξτε το **Τέλος**.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

Αν ο αριθμός βημάτων σας δεν φαίνεται να είναι ακριβής, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Φοράτε το ρολόι στον καρπό του μη κυρίαρχου χεριού σας.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν σπρώχνετε κάποιο καροτσάκι ή μηχανή γκαζόν.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν χρησιμοποιείτε ενεργά μόνο τις παλάμες ή τους βραχίονές σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι ενδέχεται να ερμηνεύσει ορισμένες επαναλαμβανόμενες κινήσεις, όπως το πλύσιμο των πιάτων, το δίπλωμα των ρούχων ή τα παλαμάκια, ως βήματα.

Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν

Ο αριθμός βημάτων στον λογαριασμό σας Garmin Connect ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε το ρολόι σας.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων με την εφαρμογή Garmin Express ([Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 118](#)).
- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect ([Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 117](#)).

2 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν ανανεώσετε την εφαρμογή Garmin Connect ή την εφαρμογή Garmin Express, η ενέργεια αυτή δεν θα συγχρονίσει τα δεδομένα σας ούτε θα ενημερώσει τον αριθμό βημάτων σας.

Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.

Καθώς ανεβαίνετε τους ορόφους, το ρολόι υπολογίζει τυχόν αλλαγές στο υψόμετρο με ένα εσωτερικό βαρόμετρο. Κάθε όροφος που ανεβαίνετε ισούται με 3 μέτρα (10 πόδια).

- Όταν ανεβαίνετε σκάλες, μην κρατιέστε από την κουπαστή και μην παραλείπετε σκαλιά.
- Όταν βρίσκεστε σε περιβάλλον με πολύ αέρα, καλύψτε το ρολόι με το μανίκι ή το μπουφάν σας, καθώς οι δυνατές ριπές αέρα μπορούν να προκαλέσουν ακανόνιστες ενδείξεις.

Παράρτημα

Πεδία δεδομένων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας. Για την εμφάνιση δεδομένων, είναι απαραίτητη η χρήση αξεσουάρ ANT+ ή Bluetooth για ορισμένα πεδία δεδομένων. Ορισμένα πεδία δεδομένων εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες στο ρολόι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων από τις ρυθμίσεις ρολογιού στην εφαρμογή Garmin Connect.

Πεδία συχν. βημάτων

Όνομα	Περιγραφή
Μέση συχν. πεταλιάς	Ποδηλασία. Η μέση συχνότητα πεταλιάς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συχν. βημάτων	Τρέξιμο. Η μέση συχνότητα πεταλιάς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συχνότητα πεταλιάς	Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα στροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ συχνότητας πεταλιάς.
Συχνότητα βημάτων	Τρέξιμο. Τα βήματα ανά λεπτό (δεξί και αριστερό).
Ρυθμός πεταλιάς γύρου	Ποδηλασία. Η μέση συχνότητα πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.
Συχνότητα βημάτων γύρου	Τρέξιμο. Η μέση συχνότητα πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.
Συχν. πετ. τελ. γύρ.	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Συχν. βημ. τελευτ. γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Γραφήματα

Όνομα	Περιγραφή
Γράφημα βαρόμετρου	Ένα γράφημα που δείχνει τη βαρομετρική πίεση με την πάροδο του χρόνου.
Γράφημα υψόμετρου	Ένα γράφημα που δείχνει το υψόμετρο με την πάροδο του χρόνου.
Γράφημα ΚΠ	Ένα γράφημα που δείχνει τους καρδιακούς παλμούς σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.
Γράφημα ρυθμού	Ένα γράφημα που δείχνει τον ρυθμό σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.
Γράφημα ισχύος	Ένα γράφημα που δείχνει την ισχύ σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.
Γράφημα ταχύτητας	Ένα γράφημα που δείχνει την ταχύτητά σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.

Πεδία πυξίδας

Όνομα	Περιγραφή
Κατεύθυνση πυξίδας	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.
Κατεύθυνση GPS	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει GPS.
Κατεύθυνση	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Απόσταση	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.
Απόσταση διαστήματος	Η απόσταση που έχετε διανύσει για το τρέχον διάστημα.
Απόσταση γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.
Απόστ. τελ. γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Πεδία κατάδυσης

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός ανόδου	Ο τρέχων ρυθμός ανόδου προς την επιφάνεια.
M. θερμ.	Η μέση θερμοκρασία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Κεντ.νευρ.σύσ.	Το τρέχον ποσοστό τοξικότητας οξυγόνου στο κεντρικό νευρικό σύστημα.
Συντηρητισμός	Το επίπεδο συντηρητισμού για τους υπολογισμούς αποσυμπίεσης.
Τρ. PO2 αερ.	Η μερική πίεση οξυγόνου (PO2) του αραιωτικού μέσου κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης με επανεισπνευτήρα κλειστού κυκλώματος (ΕΚΚ).
Αριθμός καταδ.	Ο αριθμός καταδύσεων που έχετε ολοκληρώσει.
Χρόνος ανόδου τελευταίας κατάδυσης	Ο χρόνος που αφιερώσατε για την άνοδο στην επιφάνεια κατά την τελευταία κατάδυση.
Μέσος ρυθμός ανόδου τελευταίας κατάδυσης	Ο μέσος ρυθμός ανόδου κατά την τελευταία κατάδυση.
Μέσος ρυθμός καθόδου τελευταίας κατάδυσης	Ο μέσος ρυθμός καθόδου κατά την τελευταία κατάδυση.
Μέσοι καρδιακοί παλμοί στη διάρκεια της τελευταίας κατάδυσης	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί κατά την τελευταία κατάδυση.
Μέση θερμοκρασία στη διάρκεια της τελευταίας κατάδυσης	Η μέση θερμοκρασία κατά την τελευταία κατάδυση.
Αρχικοί καρδιακοί παλμοί στη διάρκεια της τελευταίας κατάδυσης	Οι καρδιακοί παλμοί στην αρχή της τελευταίας κατάδυσης.
B. τελ. κατ.	Το μέγιστο βάθος που επιτεύχθηκε κατά την τελευταία κατάδυση.
Χρόνος καθόδου τελευταίας κατάδυσης	Ο χρόνος που αφιερώσατε για την κάθοδο στο μέγιστο βάθος κατά την τελευταία κατάδυση.
Τελικοί καρδιακοί παλμοί στη διάρκεια της τελευταίας κατάδυσης	Οι καρδιακοί παλμοί στο τέλος της τελευταίας κατάδυσης.
Υποβρύχιος χρόνος τελευταίας κατάδυσης	Ο χρόνος που αφιερώσατε χωρίς άνοδο ή κάθοδο κατά την τελευταία κατάδυση.

Όνομα	Περιγραφή
Μέγιστος ρυθμός ανόδου τελευταίας κατάδυσης	Ο μέγιστος ρυθμός ανόδου κατά την τελευταία κατάδυση.
Μέγιστος ρυθμός καθόδου τελευταίας κατάδυσης	Ο μέγιστος ρυθμός καθόδου κατά την τελευταία κατάδυση.
Μέγιστοι καρδιακοί παλμοί στη διάρκεια της τελευταίας κατάδυσης	Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί κατά την τελευταία κατάδυση.
Μέγιστη θερμοκρασία στη διάρκεια της τελευταίας κατάδυσης	Η μέγιστη θερμοκρασία κατά την τελευταία κατάδυση.
Ελάχιστοι καρδιακοί παλμοί στη διάρκεια της τελευταίας κατάδυσης	Οι ελάχιστοι καρδιακοί παλμοί κατά την τελευταία κατάδυση.
Ελάχιστη θερμοκρασία στη διάρκεια της τελευταίας κατάδυσης	Η ελάχιστη θερμοκρασία κατά την τελευταία κατάδυση.
Δ. τελ. κατ.	Ο χρόνος που αφιερώσατε κάτω από την επιφάνεια κατά την τελευταία κατάδυση.
Μέγιστο βάθος	Το μέγιστο βάθος κατάβασης κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης.
Μέγ. θερμ.	Η μέγιστη θερμοκρασία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Ελάχ. θερμ.	Η ελάχιστη θερμοκρασία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
OXA ↑3M / OXA ↑10FT	Ο χρόνος ορίου χωρίς αποσυμπίεση (NDL) εάν αναδυθείτε 3 m (10 ft.) από το τρέχον βάθος σας.
OXA ↓3M / OXA ↓10FT	Ο χρόνος NDL εάν καταδυθείτε 3 m (10 ft.) από το τρέχον βάθος σας.
OXA Δ 3M / OXA Δ 10FT	Ο χρόνος NDL εάν αναδυθείτε ή καταδυθείτε 3 m (10 ft.) από το τρέχον βάθος σας.
Μον. τξ. οξ.	Οι τρέχουσες μονάδες τοξικότητας οξυγόνου σας.
Συν. διαν. απ. επιφ.	Η απόσταση επιφάνειας μεταξύ των σημείων εισόδου και εξόδου κατάδυσης κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας κατάδυσης.
Σ. κλ. επ. στην επιφ.	Ο εκτιμώμενος συντελεστής κλίσης, σε περίπτωση που ο δύτης έπρεπε να αναδυθεί αμέσως στην επιφάνεια.
Χρ. στην επιφ.	Ο χρόνος που παρήλθε μετά την άνοδο στην επιφάνεια από μια κατάδυση.
Χρ. έως επιφ.	Ο χρόνος που απαιτείται για την ασφαλή άνοδο στην επιφάνεια.
Συν. δ. κατ.	Ο συνολικός χρόνος που αφιερώσατε κάτω από την επιφάνεια κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας κατάδυσης.

Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχύτητα ανόδου	Η μέση κατακόρυφη απόσταση ανόδου από την τελευταία επαναφορά.
Μέση ταχύτητα καθόδου	Η μέση κατακόρυφη απόσταση καθόδου από την τελευταία επαναφορά.
Υψόμετρο	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από τη στάθμη της θάλασσας.
Λόγος κατολίσθησης	Ο λόγος της οριζόντιας απόστασης που διανύσατε προς την αλλαγή στην κατακόρυφη απόσταση.
Υψόμετρο GPS	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας χρησιμοποιώντας το GPS.
Κλίση	Ο υπολογισμός της ανόδου (υψόμετρο) σε σχέση με την πορεία (απόσταση). Για παράδειγμα, εάν για κάθε 3 m (10 ft.) ανεβαίνετε 60 m (200 ft.), η κλίση είναι 5%.
Άνοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Κάθοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Άν. τελ. γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κάθοδος τελευταίου γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Μέγιστη άνοδος	Ο μέγιστος ρυθμός ανόδου σε πόδια ανά λεπτό ή σε μέτρα ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.
Μέγιστη κάθοδος	Ο μέγιστος ρυθμός καθόδου σε μέτρα ανά λεπτό ή σε πόδια ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.
Μέγιστο υψόμετρο	Το μεγαλύτερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.
Ελάχιστο υψόμετρο	Το μικρότερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.
Συνολική άνοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει από την τελευταία επαναφορά.
Συνολική κάθοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε κατέβει από την τελευταία επαναφορά.

Πεδία ορόφων

Όνομα	Περιγραφή
Όροφοι που ανεβήκατε	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.
Όροφοι που κατεβήκατε	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που κατεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.
Όροφοι ανά λεπτό	Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε ανά λεπτό.

Ταχύτητες

Όνομα	Περιγραφή
Μπαταρία του Di2	Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας ενός αισθητήρα Di2.
Μπαταρία eBike	Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας ενός eBike.
Αυτονομία eBike	Η εκτιμώμενη εναπομένουσα απόσταση κατά την οποία το eBike μπορεί να προσφέρει βοήθεια.
Μπροστά	Η μπροστινή ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Μπαταρία ταχύτητας	Η κατάσταση της μπαταρίας ενός αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Συνδυασμός ταχυτήτων	Ο τρέχων συνδυασμός ταχυτήτων από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Ταχύτητες	Η μπροστινή και πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Σχέση μετάδοσης	Ο αριθμός οδοντώσεων στο γρανάζι της μπροστινής και πίσω ταχύτητας, όπως ανιχνεύεται από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Πίσω	Η πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.

Γραφικά

Όνομα	Περιγραφή
Widget Glances	Τρέξιμο. Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το τρέχον εύρος συχνότητας βημάτων.
ΔΕΙΚΤΗΣ ΠΥΞΙΔΑΣ	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.
Μετρ. εξισ. χρ. επ. με έδ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.
Μετρ. χρ. επ. με έδ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει τη διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου).
Μετρητής ΚΠ	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη των καρδιακών παλμών σας.
Αναλ. ζωνών καρ. παλ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αναλογία του χρόνου που αφιερώνεται σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.
Μετρητής PacePro	Τρέξιμο. Ο τρέχων ρυθμός περάσματος, καθώς και ο στόχος ρυθμού περάσματος.
ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΙΣΧΥΟΣ	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη ισχύος σας.
Μετρ. συνολ. ανόδου/καθόδου	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει και κατέβει στη διάρκεια της τελευταίας δραστηριότητας ή από την τελευταία επαναφορά.
Μετρητής Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας και αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Μετρ. κατακ. ταλ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο.
Μετρ. λόγου κατ. ταλ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.

Πεδία καρδ. παλμών

Όνομα	Περιγραφή
% αποθέματος ΚΠ	Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).
Αερόβιο Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Αναερόβιο Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Μέσο % αποθ. καρ. παλμών	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης) για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσοι ΚΠ	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο μέγιστο % καρδ. παλμών	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Καρδιακοί παλμοί	Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή πρέπει να διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών.
Μέγ. % καρδ. παλμών	Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.
Ζώνη καρδ. παλμών	Το τρέχον εύρος των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5). Οι προεπιλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).
Μέσο % ΑΚΠ διαστήματος	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μ. % μέγ. καρ. παλ. διαστ.	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέσοι καρ. παλμοί διαστ.	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγ. %απ. παλ. διαστ.	Το μέγιστο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγ.% Μέγ. διαστ.	Το μέγιστο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγ. καρδ. παλμοί διαστ.	Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
% αποθ. καρδ. παλ. γύρου	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης) για τον τρέχοντα γύρο.
Καρδιακοί παλμοί γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.
% μέγ. καρδ. παλ. γύρου	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.
%ΑΚΠ τελ.γύρ.	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Καρδ. παλμοί τελ. γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
% μέγ. καρ. παλ. τελ. γύρ	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.

Πεδία μηκών

Όνομα	Περιγραφή
Μήκη διαστήματος	Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Μήκη πισίνας	Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Πεδία οξυγόνου σε μύες

Όνομα	Περιγραφή
% κορεσμού O2 μυών	Το εκτιμώμενο ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου στους μύες για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συνολικό ποσοστό αιμοσφαιρίνης	Η εκτιμώμενη συνολική συγκέντρωση αιμοσφαιρίνης στους μύες.

Πεδία πλοήγησης

Όνομα	Περιγραφή
Διόπτευση	Η κατεύθυνση από την τρέχουσα θέση σας προς έναν προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Διαδρομή	Η κατεύθυνση από την αφετηρία προς έναν προορισμό. Μπορείτε να δείτε τη διαδρομή ως προγραμματισμένη ή καθορισμένη πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Θέση προορισμού	Η θέση του τελικού προορισμού σας.
Σημείο προορισμού	Το τελευταίο σημείο στην πορεία μέχρι τον προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Απόσταση που απομένει	Η απόσταση που απομένει μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Απόσταση έως επόμενο	Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Εκτιμ.συνολική απόσταση	Η εκτιμώμενη απόσταση από την αφετηρία μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΏΡΑ ΑΦΙΞΗΣ	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας κατά την οποία θα φτάσετε στον τελικό προορισμό (προσαρμοσμένη στην τοπική ώρα του προορισμού). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΧΑ σε επόμενο σημείο	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας κατά την οποία θα φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία (προσαρμοσμένη στην τοπική ώρα του σημείου). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Όνομα	Περιγραφή
Εκτιμώμενος χρόνος έως άφιξη	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Αναλ. κατάβ. σε προορ.	Η αναλογία κατάβασης που απαιτείται για την κάθοδο από την τρέχουσα θέση σας προς το υψόμετρο προορισμού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Γεωγραφικό μήκος/ πλάτος	Η τρέχουσα θέση στο γεωγραφικό μήκος και πλάτος ανεξάρτητα από την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.
Τοποθεσία	Η τρέχουσα θέση χρησιμοποιώντας την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.
Επόμενο σημείο	Το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Εκτός πορ.	Η απόσταση προς τα αριστερά ή τα δεξιά από την οποία έχετε αποκλίνει από την αρχική διαδρομή του ταξιδιού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Χρόνος έως το επόμενο σημείο	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Ταχύτητα προσέγγισης	Η ταχύτητα με την οποία πλησιάζετε σε έναν προορισμό κατά μήκος μιας πορείας. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Κατ. απ. ως προορ.	Η υψομετρική απόσταση ανάμεσα στην τρέχουσα θέση σας και τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Κάθ. ταχ. σε προορισμό	Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε προκαθορισμένο υψόμετρο. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Άλλα πεδία

Όνομα	Περιγραφή
Θερμίδες δραστηριότητας	Οι θερμίδες που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Πίεση περιβάλλοντος	Η μη ρυθμισμένη πίεση περιβάλλοντος.
Βαρομετρική πίεση	Η τρέχουσα βαθμονομημένη πίεση περιβάλλοντος.
Ώρες λειτ. μπαταρίας	Ο αριθμός των ωρών που απομένουν πριν εξαντληθεί η ισχύς της μπαταρίας.
% διάρκειας ζωής μπαταρίας	Το ποσοστό της υπολειπόμενης ισχύος της μπαταρίας.
COG	Η πραγματική κατεύθυνση ταξιδιού, ανεξάρτητα από τη διαδρομή προς την οποία κατευθύνεστε και τις προσωρινές αποκλίσεις στην κατεύθυνση.
Ροή	Η μέτρηση του βαθμού συνέπειας την οποία διατηρείτε όσον αφορά την ταχύτητα και την ομαλότητα στις στροφές, στην τρέχουσα δραστηριότητα.
GPS	Η ισχύς του δορυφορικού σήματος GPS.
Δυσκολία	Η μέτρηση του βαθμού δυσκολίας για την τρέχουσα δραστηριότητα, με βάση το υψόμετρο, την κλίση και τις γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης.
Ομαλότητα γύρου	Η συνολική βαθμολογία ομαλής κίνησης για τον τρέχοντα γύρο.
Δυσκολία γύρου	Η συνολική βαθμολογία δυσκολίας για τον τρέχοντα γύρο.
Γύροι	Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Επαν. τελ. γύρου	Ο αριθμός των επαναλήψεων στον τελευταίο γύρο της δραστηριότητας.
Φορτίο	Το φορτίο προπόνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα. Το φορτίο προπόνησης είναι το ποσό της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC), που υποδεικνύει την απαιτούμενη ενέργεια της άσκησης.
Συνθήκη απόδοσης	Η βαθμολογία κατάστασης απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσής σας.
Επαναλήψεις	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστηρίου, ο αριθμός επαναλήψεων σε ένα σετ άσκησης.
Ρυθμός αναπνοής	Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brpm).
Γύροι	Ο αριθμός των ομάδων άσκησης που πραγματοποιούνται σε μια δραστηριότητα, όπως το σχοινάκι.
Διαδρομές	Ο αριθμός των διαδρομών τρεξίματος για τη δραστηριότητα.
Βήματα	Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Στρες	Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας.
Ανατολή ηλίου	Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.
Δύση ηλίου	Η ώρα δύσης του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.
Ώρα ημέρας	Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).
Ώρα της ημέρας (Δευτερόλεπτα)	Η ώρα της ημέρας, συμπεριλαμβανομένων των δευτερολέπτων.

Όνομα	Περιγραφή
Συνολικές θερμίδες	Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε για την ημέρα.

Πεδία ρυθμού

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός, 500 m	Ο τρέχων ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα.
Μέσος ρυθμός, 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσος ρυθμός	Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Προσαρμ. ρυθ. βάσει κλίσης	Ο μέσος ρυθμός προσαρμόζεται ανάλογα με την κλίση του εδάφους.
Ρυθμός διαστήματος	Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.
Ρυθμός γύρου, 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τρέχοντα γύρο.
Ρυθμός γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.
Ρυθ. τ. γ., 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τελευταίο γύρο.
Ρυθμ. τελ. γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ρυθ. τελ. μήκους	Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.
Ρυθμός	Ο τρέχων ρυθμός.

Πεδία PacePro

Όνομα	Περιγραφή
Απ. επόμενου τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το επόμενο τμήμα διαδρομής.
Ρυθ.-στόχ. επ. τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Ο ρυθμός-στόχος για το επόμενο τμήμα διαδρομής.
Τμήματα διαδρομής	Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Απομ. απόστ. τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Η απόσταση που απομένει για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Ρυθμός τμημάτων διαδρομής	Τρέξιμο. Ο ρυθμός για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Ρυθμός-στόχος τμ. διαδρομής	Τρέξιμο. Ο ρυθμός - στόχος για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Πεδία ισχύος

Όνομα	Περιγραφή
% FTP	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε μορφή ποσοστού για το λειτουργικό όριο ισχύος.
Εξ. σε 3 δευτ.	Ο κινητός μέσος όρος της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος για 3 δευτερόλεπτα.
Ισχύς 3 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος της παραγόμενης ισχύος για 3 δευτερόλεπτα.
Εξισ. σε 10 δευτ.	Ο κινητός μέσος όρος της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος για 10 δευτερόλεπτα.
Ισχύς 10 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος της παραγόμενης ισχύος για 10 δευτερόλεπτα.
Εξ. σε 30 δευτ.	Ο κινητός μέσος όρος της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος για 30 δευτερόλεπτα.
Ισχύς 30 δευτερολέπτων	Ο κινητός μέσος όρος της παραγόμενης ισχύος για 30 δευτερόλεπτα.
Μέση εξισορρόπηση	Η μέση αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση φάση ισχύος αριστ.	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση ισχύς	Η μέση παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση φάση ισχύος δεξιά	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση κορ. φάσ. ισχ. αρ.	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση μετατ. κέν. πλατ.	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση κορ. φάσ. ισχ. δεξ.	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Εξισορρόπηση	Η τρέχουσα αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση ισχύος.
Intensity Factor	Το Intensity Factor™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Εξισορρόπηση γύρου	Η μέση αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για τον τρέχοντα γύρο.
Κορ. φάσ. ισχ. γύρ. αριστερά	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Φάση ισχύος γύρου αριστερά	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Normalized Power γύρου	Η μέση τιμή Normalized Power™ για τον τρέχοντα γύρο.
Μετ. κέντρου πλατ. γύρ.	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για τον τρέχοντα γύρο.
Ισχύς γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
Κορ. φάσης ισχ. γύρ. δεξ.	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Φάση ισχύος γύρου δεξιά	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Μέγ. ισχύς τελευτ. γύρου	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Norm. Power τελ. γύρου	Η μέση τιμή Normalized Power για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ισχύς τελ. γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κορ. φάσης ισχ. αριστ.	Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.
Φάση ισχύος αριστερά	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Η φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.
Μέγιστη ισχύς γύρου	Η μέγιστη παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
Μέγιστη ισχύς	Η μέγιστη παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Normalized Power	Το Normalized Power για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ομαλότητα πεταλιάς	Η μέτρηση του πόσο ομοιόμορφα ένας ποδηλάτης ασκεί πίεση στα πετάλια στη διάρκεια κάθε πεταλιάς.
Μετατ. κέν. πλατφόρμας	Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας. Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας είναι η θέση στο πετάλι όπου ασκείται η δύναμη.
Ισχύς	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε Watt. Για τις δραστηριότητες σκι, η συσκευή σας πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών.
Ισχύς ανά βάρος	Η τρέχουσα μέτρηση ισχύος σε Watt ανά κιλό.
Ζώνη ισχύος	Το τρέχον εύρος της παραγόμενης ισχύος βάσει του λειτουργικού ορίου ισχύος ή των προσαρμοσμένων ρυθμίσεών σας.
Κορυφή φάσης ισχύος δεξιά	Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.
Φάση ισχύος δεξιά	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Η φάση ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που πέρασε σε κάθε ζώνη ισχύος.
Χρόνος σε καθιστή θέση	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στη σέλα κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος γύρου-καθ.θέση	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στη σέλα κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος σε όρθια θέση	Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος γύρου σε όρθια θέση	Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.
Training Stress Score	Το Training Stress Score™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Αποτελ. ροπής	Η μέτρηση της αποτελεσματικότητας με την οποία ένας ποδηλάτης κάνει πετάλι.
Έργο	Η αθροιστική προσπάθεια που καταβλήθηκε (παραγόμενη ισχύς) σε Kilojoule.

Πεδία ανάπαυσης

Όνομα	Περιγραφή
Ενεργοποίηση επανάληψης	Η αντίστροφη μέτρηση για το τελευταίο διάστημα συν την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).
Χρονόμ. ανάπ.	Η αντίστροφη μέτρηση για την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

Δυναμική τρεξ.

Όνομα	Περιγραφή
Μεση εξ. χρ. επαφ. με έδ.	Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα περίοδο.
Μέσ. χρ. επ. με έδαφος	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο μήκος βηματισμού	Το μέσο μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.
Μέση κατακ. ταλάντωση	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση αναλ. κατακ. ταλάντ.	Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.
Εξισ. χρ. επαφ. με έδαφ.	Η αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.
Χρόνος επαφής με το έδαφος	Η διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα δευτερολέπτου). Ο χρόνος επαφής με το έδαφος δεν υπολογίζεται ενώ περπατάτε.
Εξισ. χρ. επ. με έδ. γύρ.	Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόν. επαφ. με το έδαφος γύρ.	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.
Μήκος βηματισμού γύρου	Το μέσο μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.
Κατακ. ταλάν. γύρου	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για τον τρέχοντα γύρο.
Κατακόρυφη αναλογία γύρου	Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.
Μήκος διασκελισμού	Το μήκος του βηματισμού σας από το ένα πάτημα έως το επόμενο, σε μέτρα.
Κατακόρυφη ταλάντωση	Το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο. Η κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά για κάθε βήμα.
Κατακόρυφη αναλογία	Η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.

Πεδία ταχύτητας

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχύτητα μετακίνησης	Η μέση ταχύτητα κατά τη μετακίνηση για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συνολική ταχύτητα	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων των ταχυτήτων κίνησης και στάσης.
Μέση ταχύτητα	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση SOG	Η μέση ταχύτητα πορείας για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
SOG γύρου	Η μέση ταχύτητα πορείας για τον τρέχοντα γύρο, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτητα γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.
SOG τελ. γ.	Η μέση ταχύτητα πορείας για τον γύρο που ολοκληρώθηκε τελευταίος, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτ. τελευτ. γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Μέγ. SOG	Η μέγιστη ταχύτητα πορείας για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Μέγιστη ταχύτητα	Η μέγιστη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ταχύτητα	Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.
Ταχύτητα εδάφους	Η πραγματική ταχύτητα ταξιδιού, ανεξάρτητα από τη διαδρομή προς την οποία κατευθύνεστε και τις προσωρινές αποκλίσεις στην κατεύθυνση.
Κάθετη ταχύτητα	Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε σχέση με το χρόνο.

Πεδία κίνησης

Όνομα	Περιγραφή
Μέση απόσταση ανά χεριά	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέση απόσταση ανά κουπιά	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέσος ρυθμός κινήσεων	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέσ. αριθ. χεριών/μήκος	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Απόσταση ανά κίνηση	Σπορ κωπηλασίας. Η απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά.
Ρυθμός κιν. διαστ.	Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Χεριές/μήκος διαστήματος	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Στυλ κολύμ. διαστ.	Ο τρέχων τύπος κίνησης για το διάστημα.
Απ./χεριά τελ. γύρου	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Απόσταση ανά κουπιά γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Ρυθμός κίνησης γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Ρυθμός κινήσεων γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Κινήσεις γύρου	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.
Κινήσεις γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.
Απόσ./κίν.τελ.γ.	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Απ./κουπιά τελ. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Ρυθμός κιν. τελ. γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Ρυθ. κουπιών τελ. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Κινήσεις τελ.γύρου	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κινήσεις τελευταίου γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ρυθ.κιν. τελ.μήκ.	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Όνομα	Περιγραφή
Κινήσεις τελευταίου μήκους	Ο συνολικός αριθμός χεριών για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.
Κολύμβηση τελ. μήκους	Ο τύπος κίνησης που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.
Ρυθμός κινήσεων	Κολύμβηση. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).
Κουπιές	Σπορ κωπηλασίας. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).
Χεριές	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Κουπιές	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Πεδία Swolf

Όνομα	Περιγραφή
Μέσος όρος Swolf	Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους και του αριθμού των χεριών κολύμβησης για αυτό το μήκος (Ορολογία κολύμβησης, σελίδα 45). Στην κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, τα 25 μέτρα χρησιμοποιούνται για τον υπολογισμό της βαθμολογίας Swolf.
Swolf διαστήματος	Η μέση βαθμολογία swolf για το τρέχον διάστημα.
Swolf γύρου	Η βαθμολογία swolf για τον τρέχοντα γύρο.
Swolf τελ. γύρου	Η βαθμολογία swolf για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Swolf τελ. μήκους	Η μέση βαθμολογία swolf για το μήκος του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου πισίνας.

Πεδία θερμοκρασίας

Όνομα	Περιγραφή
Μέγιστη 24 ωρών	Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από έναν συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Χαμηλότερη 24 ωρών	Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από έναν συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Μ. θερμ.	Η μέση θερμοκρασία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Μέγ. θερμ.	Η μέγιστη θερμοκρασία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Ελάχ. θερμ.	Η ελάχιστη θερμοκρασία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Θερμοκρασία	Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός αισθητήρα tempre με τη συσκευή σας, για να παρέχετε μια σταθερή προέλευση δεδομένων θερμοκρασίας ακριβείας.

Πεδία χρονομέτρου

Όνομα	Περιγραφή
Ενεργός χρόνος	Ο συνολικός χρόνος ενεργής κίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσος χρόνος γύρου	Ο μέσος χρόνος γύρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος που πέρασε	Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, εάν ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας και τρέξετε για 10 λεπτά, κατόπιν το σταματήσετε για 5 λεπτά και στη συνέχεια το ξεκινήσετε και τρέξετε για 20 λεπτά, ο χρόνος που έχει περάσει είναι 35 λεπτά.
Χρόνος διαστήματος	Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.
Χρόνος γύρου	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος τελ. γύρ.	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Χρόνος μετακίνησης	Ο συνολικός χρόνος κίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συνολικά μπροστά / πίσω	Ο συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον ρυθμό-στόχο ή ταχύτητα.
Ορισμός χρονομέτρου	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται στο τρέχον σετ προπόνησης.
Χρόνος στάσης	Ο συνολικός χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος κολύμβησης	Ο χρόνος κολύμβησης για την τρέχουσα δραστηριότητα, μη συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανάπαυσης.
Χρονόμετρο	Ο τρέχων χρόνος του χρονομέτρου δραστηριότητας.

Πεδία άσκησης

Όνομα	Περιγραφή
Επανάληψη	Ο αριθμός των επαναλήψεων που απομένουν για την άσκηση.
Απόσταση βημάτων	Η τρέχουσα απόσταση που διανύθηκε κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.
Ρυθμός βημάτων	Ο τρέχων ρυθμός κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.
Ταχύτητα σκέλους	Η τρέχουσα ταχύτητα κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.
Χρόνος βημάτων	Ο χρόνος που παρήλθε για το τρέχον βήμα άσκησης.

Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος

Στις οθόνες δυναμικής τρεξίματος εμφανίζεται μια χρωματική ένδειξη ως βασικό μετρικό σύστημα. Μπορείτε να εμφανίσετε το ρυθμό βημάτων, την κατακόρυφη ταλάντωση, το χρόνο επαφής με το έδαφος, την εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος ή την κατακόρυφη αναλογία ως βασικό μετρικό σύστημα. Η χρωματική ένδειξη δείχνει τη σύγκριση των δικών σας δεδομένων δυναμικής τρεξίματος με τα δεδομένα άλλων δρομέων. Οι χρωματικές ζώνες βασίζονται σε εκατοστημόρια.

Η Garmin πραγματοποίησε έρευνα σε πολλούς δρομείς όλων των διαφορετικών δυνατοτήτων. Οι τιμές δεδομένων στην κόκκινη ή την πορτοκαλί ζώνη είναι τυπικές για λιγότερο έμπειρους ή πιο αργούς δρομείς. Οι τιμές δεδομένων στην πράσινη, την μπλε ή τη μοβ ζώνη είναι τυπικές για πιο έμπειρους ή πιο γρήγορους δρομείς. Οι πιο έμπειροι δρομείς τείνουν να παρουσιάζουν μικρότερους χρόνους επαφής με το έδαφος, χαμηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση, χαμηλότερη κατακόρυφη αναλογία και υψηλότερο ρυθμό βημάτων σε σύγκριση με τους λιγότερο έμπειρους δρομείς. Ωστόσο, οι ψηλότεροι δρομείς συνήθως έχουν ελαφρώς μικρότερους ρυθμούς βημάτων, μεγαλύτερους βηματισμούς και ελαφρώς υψηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση. Η κατακόρυφη αναλογία είναι η κατακόρυφη ταλάντωση διαιρεμένη με το μήκος βηματισμού. Δεν συσχετίζεται με το ύψος.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δυναμική τρεξίματος, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/runningdynamics. Για πρόσθετες θεωρίες και ερμηνείες των δεδομένων δυναμικής τρεξίματος, μπορείτε να κάνετε αναζήτηση σε εκδόσεις και ιστοτόπους που ειδικεύονται σε θέματα τρεξίματος.

Χρωματική ζώνη	Εκατοστημόριο σε ζώνη	Εύρος ρυθμού βημάτων	Εύρος χρόνου επαφής με το έδαφος
 Μοβ	>95	>183 spm	<218 ms
 Μπλε	70-95	174–183 spm	218–248 ms
 Πράσινο	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Πορτοκαλί	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Κόκκινο	<5	<153 spm	>308 ms

Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος

Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος μετρά τη συμμετρία τρεξίματος και εμφανίζεται ως ποσοστό του συνολικού σας χρόνου επαφής με το έδαφος. Για παράδειγμα, το ποσοστό 51,3% με ένα βέλος που δείχνει προς τα αριστερά υποδεικνύει ότι ο δρομέας ακουμπά περισσότερο χρόνο το έδαφος με το αριστερό του πόδι. Εάν στην οθόνη δεδομένων σας εμφανίζονται και οι δύο αριθμοί, για παράδειγμα 48–52, το 48% είναι το αριστερό πόδι και το 52% είναι το δεξί πόδι.

Χρωματική ζώνη	 Κόκκινο	 Πορτοκαλί	 Πράσινο	 Πορτοκαλί	 Κόκκινο
Συμμετρία	Κακό	Μέτρια	Καλή	Μέτρια	Κακό
Ποσοστό άλλων δρομέων	5%	25%	40%	25%	5%
Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος	>52,2% Α	50,8–52,2% Α	50,7% Α– 50,7% Δ	50,8–52,2% Δ	>52,2% Δ

Κατά την ανάπτυξη και τον έλεγχο της δυναμικής τρεξίματος, η ομάδα της Garmin διαπίστωσε συσχετίσεις μεταξύ των τραυματισμών και των μεγαλύτερων ανισορροπιών με συγκεκριμένους δρομείς. Για πολλούς δρομείς, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος τείνει να αποκλίνει περισσότερο από 50–50 κατά το τρέξιμο σε ανηφόρα ή κατηφόρα. Οι περισσότεροι προπονητές τρεξίματος συμφωνούν ότι είναι καλό να επιτυγχάνεται συμμετρική τεχνική τρεξίματος. Οι κορυφαίοι δρομείς τείνουν να έχουν γρήγορους και ισορροπημένους βηματισμούς.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε τον μετρητή ή το πεδίο δεδομένων κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή να δείτε τη σύνοψη στον λογαριασμό Garmin Connect σας μετά το τρέξιμο. Όπως με τα υπόλοιπα δεδομένα δυναμικής τρεξίματος, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος είναι μια ποσοτική μέτρηση που σας βοηθά να ενημερωθείτε για την τεχνική του τρεξίματός σας.

Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας

Τα εύρη δεδομένων για την κατακόρυφη ταλάντωση και την κατακόρυφη αναλογία διαφέρουν σε μικρό βαθμό ανάλογα με το αισθητήριο και την τοποθέτησή του στο στέρνο (αξεσουάρ HRM-Fit ή HRM-Pro series) ή στη μέση (αξεσουάρ Running Dynamics Pod).

Χρωματική ζώνη	Εκατοστη- μόριο σε ζώνη	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στο στέρνο	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στη μέση	Κατακόρυφη αναλογία στο στέρνο	Κατακόρυφη αναλογία στη μέση
 Μοβ	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Μπλε	70-95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Πράσινο	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Πορτοκαλί	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Κόκκινο	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Τυπικές τιμές μέγ. V02

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. V02 ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Άριστη	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Καλή	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Μέτρια	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Κακό	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Γυναίκες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Άριστη	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Καλή	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Μέτρια	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Κακό	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Επανεκτύπωση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Αξιολογήσεις FTP

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τις κατηγορίες των εκτιμώμενων τιμών του λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP) κατά φύλο.

Άνδρες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	5,05 και πάνω
Άριστη	Από 3,93 έως 5,04
Καλή	Από 2,79 έως 3,92
Μέτρια	Από 2,23 έως 2,78
Απροπόνητος	Κάτω από 2,23

Γυναίκες	Watt ανά χιλιόγραμμα (W/kg)
Εξαιρετική	4,30 και πάνω
Άριστη	Από 3,33 έως 4,29
Καλή	Από 2,36 έως 3,32
Μέτρια	Από 1,90 έως 2,35
Απροπόνητος	Κάτω από 1,90

Οι αξιολογήσεις FTP βασίζονται σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Hunter Allen και Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Προπόνηση και τρέξιμο σε αγώνες με μετρητή ισχύος) (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Βαθμολογίες αντοχής

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν κατατάξεις για εκτιμήσεις βαθμολογίας αντοχής ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Αναφυχή	Μεσαίου επιπέδου	Εκπαιδευμένοι	Καλό επίπεδο προπόνησης	Ειδικοί	Εξαιρετική	Κορυφαίοι
18-20	Κάτω από 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 και πάνω
21-39	Κάτω από 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 και πάνω
40-44	Κάτω από 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 και πάνω
45-49	Κάτω από 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 και πάνω
50-54	Κάτω από 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 και πάνω
55-59	Κάτω από 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 και πάνω
60-64	Κάτω από 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 και πάνω
65-69	Κάτω από 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 και πάνω
70-74	Κάτω από 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 και πάνω
75-80	Κάτω από 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 και πάνω
Ηλικίας 80 ετών και άνω	Κάτω από 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 και πάνω

Γυναίκες	Αναφυχή	Μεσαίου επιπέδου	Εκπαιδευμένοι	Καλό επίπεδο προπόνησης	Ειδικοί	Εξαιρετική	Κορυφαίοι
18-20	Κάτω από 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 και πάνω
21-39	Κάτω από 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 και πάνω
40-44	Κάτω από 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 και πάνω
45-49	Κάτω από 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 και πάνω
50-54	Κάτω από 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 και πάνω
55-59	Κάτω από 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 και πάνω
60-64	Κάτω από 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 και πάνω
65-69	Κάτω από 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 και πάνω
70-74	Κάτω από 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 και πάνω
75-80	Κάτω από 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 και πάνω
Ηλικίας 80 ετών και άνω	Κάτω από 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 και πάνω

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics.

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

Το μέγεθος του ελαστικού αναγράφεται και στις δύο πλευρές του. Μπορείτε να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.

