

GARMIN®



DESCENT™ G2

מדריך למשתמש

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

Garmin, הלוגו של Garmin, ANT+, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner®, Garmin Dive™, Descent™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, Vector™ ו-Varia™, tempe™ הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים המסחריים ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android™ הוא סימן מסחרי של Google LLC. iPhone® הוא סימן מסחרי של Apple Inc. הרשום בארה"ב ובמדינות אחרות. סמלי הלוגו וסימן המילה של BLUETOOTH הם בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc., וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. iOS הוא סימן מסחרי רשום של Cisco Systems, Inc. המשמש תחת רישיון של Apple Inc. Iridium® הוא סימן מסחרי רשום של Iridium Satellite LLC. Overwolf™ הוא סימן מסחרי של Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ו-NP™ (Normalized Power) הם סימנים מסחריים של Peakware, LLC. Wi-Fi הוא סימן מסחרי רשום של Wi-Fi Alliance. Zwift™ הוא סימן מסחרי של Zwift, Inc. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם של הבעלים שלהם בהתאמה.

למוצר יש אישור ANT+. לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים, בקר בכתובת www.thisisant.com/directory.

תוכן עניינים

הצגת המבט המהיר של מרווח זמן העלייה לפני המים	19
הצגת המבט המהיר 'יומן הצלילות'	20
מוכנות לצלילה	20
תכנון צלילה	21
חישוב זמן NDL	21
חישוב גז הנשימה שלך	21
יצירת תוכנית דקומפרסיה	22
שימוש בתוכניות דקומפרסיה	22
צלילת גובה	22
עצות לענידת השעון עם חליפה מונעת חשיפה	22
התראות צלילה	23
מילון מונחים בצלילה	25
פעילויות ויישומים	25
רשימת פעילויות ויישומים	25
התחלת פעילות	26
טיפים לתיעוד פעילויות	26
מצב GPS וסמלי מצב	27
הפסקת פעילות	28
הערכת פעילות	28
פעילויות בחוץ	28
אתרי גולף	28
משחק גולף	28
הצגת מכשולים	29
תפריט גולף	29
הזזת הדגל	29
הצגת חבטות מדודות	30
מדידת חבטה ידנית	30
רישום הניקוד	30
תיעוד סטטיסטיקות	30
הגדרות ניקוד	31
אודות ניקוד Stableford	31
מצב 'מספרים גדולים'	31
הקלטת פעילות בולדרינג	32
התחלת משלחת	32
תיעוד ידני של נקודת מעקב	32
הצגת נקודות מעקב	32
יציאה לדיג	33
יציאה לציד	33
ריצה	33
יציאה לריצה במסלול	33
עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה	34
יוצאים לריצה וירטואלית	34
כיוול מרחק בהליכון	34
תיעוד פעילות של מירוץ מכשולים	34
אימון של PacePro™	34

מבוא	1
תחילת העבודה	1
סקירת ההתקן	1
הפעלה והשבתה של מסך המגע	2
צלילה	3
אזהרות צלילה	3
מצבי צלילה	4
שימוש במצב צלילת בריכה	4
הגדרת צלילה	5
הגדרות מתקדמות של מצב צלילה	5
הגדרת גזי הצלילה שלך	6
התראות צלילה מותאמות אישית	6
הגדרה של התראות צלילה מותאמות אישית	8
הגדרת התראה לעצירת נשימה בבריכה	8
הגדרת ערכי סף של PO2	9
הגדרת רמות במערכת הסגורה	9
זמן ללא טיסה	9
מסכי נתוני צלילה	10
מסכי נתונים של גז אחד, מספר גזים	10
CCR-I	10
מסכי נתוני מד	11
מסכי נתונים של עצירת נשימה וציד בצלילה	11
עם עצירת נשימה	11
מסכי נתונים של עצירת נשימה בבריכה	12
התאמה אישית של מסכי הנתונים של הצלילה	12
התחלת צלילה	13
ניווט באמצעות מצפן הצלילה	14
שימוש בשעון העצר של הצלילה עם מד	14
שימוש בשעון העצר הבסיסי של הצלילה	14
החלפת גזים במהלך צלילה	15
החלפה בין צלילה במערכת סגורה לבין צלילה במערכת פתוחה עבור הליך חילוץ	15
ממצוקה	15
ביצוע עצירת בטיחות	15
ביצוע עצירת דקומפרסיה	16
התחלת פעילות עם עצירת נשימה בבריכה	17
יצירת אימון מותאם אישית של עצירת נשימה בבריכה	17
עריכת אימון של עצירת נשימה בבריכה	18
הגדרת צלילה עם עצירת נשימה בבריכה	18

46	התחלת אימון במרווחים
46	התאמה אישית של אימון מרווחים
47	שימוש ב-Virtual Partner®
47	הגדרת יעד אימון
47	תזמון בהשוואה לפעילות קודמת
48	אודות יומן האימונים
	שימוש בתוכניות האימונים של Garmin
48	Connect
48	התאמה אישית של פעילויות ויישומים
48	הוספה או הסרה של פעילות מועדפת
	שינוי הסדר של פעילות ברשימת היישומים
48	התאמה אישית של מסכי הנתונים
49	הוספת מפה לפעילות
49	יצירת פעילות מותאמת אישית
49	הגדרות של פעילויות ושל יישומים
50	התראות פעילות
52	הגדרת התראה
52	הפעלת טיפוס אוטומטי
53	הגדרות לוויין

53שעונים

53	הגדרת שעון מעורר
54	ערוך התראה
54	הפעלת טיימר ספירה לאחור
54	מחיקה של טיימר
55	שימוש בשעון העצר
55	הוספת אזורי זמן חלופיים
56	עריכה של אזור זמן חלופי

56היסטוריה

56	שימוש בהיסטוריה
56	היסטוריית ספורט משולב
56	מחיקת היסטוריה
56	שיאים אישיים
57	הצגת שיאים אישיים
57	שחזור שיא אישי
57	מחיקת שיאים אישיים
57	הצגת סיכומי נתונים כוללים
57	שימוש במד-הרוחק

57הגדרות של הודעות והתראות

58מראה

58	הגדרות פני השעון
58	התאמה אישית של פני השעון
59	מבטים מהירים

	הורדת תוכנית מ-Garmin PacePro
35	Connect
35	התחלת תוכנית PacePro
36	אופניים
36	שימוש בהתקן לאימון במקום סגור
36	שחייה
36	מילון מונחים בשחייה
36	סוגי תנועות
37	טיפים לפעילויות שחייה
37	מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית
37	אימון עם יומן התרגילים
37	ענפי ספורט מרובים
38	אימון טריאתלון
38	יצירת פעילות של ענפי ספורט מרובים
38	פעילויות בחדר כושר
39	הקלטת פעילות אימון כוח
39	הקלטת פעילות HIIT
40	הקלטת פעילות טיפוס במבנה
40	ספורט חורף
40	הצגת גלישות הסקי שלך
	תיעוד פעילות סקי או גלישת סנובורד בשטח לא מתוחם
41	נתוני כוח לסקי קרוס קאנטרי
41	ספורט מים
41	גלישה
41	הצגת פעילויות ספורט המים שלך
42	פעילויות ויישומים אחרים
42	מדריך צניחה
42	סוגי צניחות
42	הזנת פרטי צניחה
	הזנת מידע לגבי הרוח עבור סוגי הצניחות HALO ו-HALO
42	איפוס מיגע לגבי רוח
	הזנת מידע לגבי הרוח עבור צניחה סטטית
43	הגדרות 'קבוע'
43	השתתפות במשחקים
	שימוש ביישום Garmin GameOn™
43	הקלטה של פעילות משחקים ידנית
44	הצגת פרטי גאות
44	הגדרה של התראת גאות ושפל
45	אימונים
45	התחלת אימון
	מעקב אחר אימון מ-Garmin
45	Connect
46	השלמת אימון יום מוצע

75 חיישנים ואביזרים

- 75 צמיד חיישן דופק
- 76 ענידת השעון
- 76 עצות לנתוני דופק לא סדיר
- 77 הגדרות צמיד חיישן דופק
- 77 הגדרת התראת דופק חריג
- 77 שידור נתוני דופק
- 78 אוקסימטר דופק
- 78 קבלת קריאות אוקסימטר דופק
- 79 הגדרת המצב של אוקסימטר דופק
- 79 עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר
- 79 מצפן
- 79 הגדרת כיוון המצפן
- 79 הגדרות מצפן
- 80 כיול ידני של המצפן
- 80 הגדרת ההפניה לצפון
- 80 מד גובה וברומטר
- 80 הגדרות מד-גובה
- 80 כיול מד הגובה הברומטרי
- 81 הגדרות ברומטר
- 81 כיול הברומטר
- 81 הגדרת התראת סערה
- 82 חיישנים אלחוטיים
- 83 שיוך החיישנים האלחוטיים
- 83 קצב ומרחק הריצה באביזר הדופק
- 83 עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה
- 83 דינמיקת ריצה
- 83 עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה
- 84 ריצה
- 84 עוצמת ריצה
- 84 הגדרות כוח ריצה
- 84 השלט של inReach
- 85 שימוש בשלט של inReach
- 85 השלט של VIRB
- 85 שליטה במצלמת פעולה של VIRB
- 85 שליטה במצלמת פעולה של VIRB
- 86 במהלך פעילות
- 86 הגדרות מיקום לייזר של Xero

86 מפה

- 86 הזזת המפה ושינוי גודל המפה
- 87 הגדרות מפה

87 קישוריות

- 87 תכונות קישוריות של הטלפון
- 87 שיוך הטלפון
- 87 הפעלת התראות Bluetooth

- 62 הצגת לולאת המבטים המהירים
- 62 התאמה אישית של לולאת התצוגות
- 62 המהירות
- 62 יצירת תיקיות מבט מהיר
- 63 Body Battery
- 63 טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery
- 63 משופרים
- 63 מדידות ביצועים
- 64 אודות ערכי VO2 מרבי משוערים
- 64 בדיקת הערכת VO2 מרבי בריצה
- 64 בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים
- 65 הצגת זמני המרוץ הצפויים
- 65 מצב השתנות הדופק
- 65 השתנות דופק ורמת מתח
- 66 מצב ביצועים
- 66 הצגת מצב הביצועים
- 66 קבלת הערכת FTP
- 66 סף לקטאט
- 67 מצב האימונים
- 67 רמות מצב האימונים
- 67 עצות לקבלת מצב האימונים
- 67 עומס חמור
- 68 מיקוד עומס אימונים
- 68 יחס העומס
- 69 מידע על Training Effect
- 69 זמן התאוששות
- 69 דופק התאוששות
- 69 התאקלמות לביצועים בחום וגובה
- 70 הפסקה וחידוש של מצב האימונים
- 70 מוכנות לאימון
- 71 שימוש ב-Jet Lag Adviser
- 71 תכנון מסלול ביישום
- 71 Garmin Connect
- 71 פקדים
- 74 התאמה אישית של תפריט הפקדים
- 74 שימוש במסך הפנס
- 74 Garmin Pay
- 74 הגדרת ארנק Garmin Pay
- 74 תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה
- 75 הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay
- 75 ניהול Garmin Pay כרטיסים
- 75 שינוי הקוד עבור Garmin Pay
- 75 דוח בוקר
- 75 התאמה אישית של דוח הבוקר

97	הוספת אנשי קשר לשעת חירום
97	הוספת אנשי קשר
97	הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"
97	בקשת סיוע

98 הגדרות בריאות ואיכות חיים

98	יעד אוטומטי
98	שימוש בהתראת התנועה
98	דקות פעילות אינטנסיבית
98	להרוויח דקות אינטנסיביות
98	מעקב שינה
99	שימוש במעקב שינה אוטומטי
99	וריאציות נשימה

99 ניווט

99	צפייה ועריכה של מיקומים שמורים
99	הגדרת נקודת ייחוס
100	ניווט אל יעד
	ניווט אל נקודת ההתחלה של פעילות
100	שמורה
	ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות
100	פעילות
100	ניווט באמצעות 'הבחן והתקדם'
101	עצירת הניווט
101	מסלולים
	יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות ההתקן
101	יצירת קורס ב-Garmin Connect
101	שולח מסלול להתקן
102	הצגה או עריכה של פרטי מסלול
102	תכנון ציון דרך
102	הגדרות ניווט
102	התאמה אישית של ניווט מסכי נתונים
103	הגדרות כיוון
103	הגדרת סמן כיוון
103	הגדרת התראות ניווט

103 הגדרות ניהול החשמל

104	התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה
104	שינוי מצב הפעלה
104	התאמה אישית של מצבי הפעלה
104	שחזור מצב הפעלה

105 הגדרות מערכת

105	הגדרות זמן
106	הגדרת התראות שעה
106	סנכרון השעה

87	הצגת התראות
88	קבלת שיחת טלפון נכנסת
88	מענה להודעת טקסט
88	ניהול התראות
88	השבתת חיבור Bluetooth לטלפון
	הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון
88	יישומי טלפון ויישומי מחשב
89	Garmin Connect
89	שימוש ביישום Garmin Connect
	עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect
89	Connect
89	מצב אימונים מאוחד
	שימוש ב-Garmin Connect במחשב
90	שליך
	עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express
90	Express
	סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect
90	Connect
90	+Garmin Connect מינוי
91	תכונות Connect IQ
91	הורדת תכונות של Connect IQ
	הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב
91	יישום Garmin Dive
91	Garmin Explore™
92	יישום Garmin Messenger
92	שימוש בתכונה Messenger
92	יישום Garmin Golf™
93	Garmin Share
93	שיתוף נתונים עם Garmin Share
93	קבלת נתונים עם Garmin Share
93	הגדרות Garmin Share

93 פרופיל משתמש

94	הגדרת פרופיל המשתמש שלך
94	הגדרות מגדר
94	מציג את גיל הכושר שלך
94	אודות אזורי דופק
94	יעדי כושר
95	הגדרת תחומי הדופק
	האפשרות להניח לשעון להגדיר את אזורי הדופק
95	חישובי אזור דופק
96	הגדרת אזורי הכוח
96	זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים

96 תכונות מעקב ובטיחות

נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת.....	114	שינוי הגדרות המסך.....	106
נספח.....	115	התאמה אישית של מצב שינה.....	107
שדות נתונים.....	115	התאמה אישית של מקשי הקיצור.....	107
נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים.....	128	הגדרת סיסמת השעון שלך.....	107
נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע.....	129	שינוי הסיסמה של השעון שלך.....	107
נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית.....	129	שינוי יחידות המידה.....	107
דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי.....	130	גיבוי ושחזור של הגדרות.....	108
דירוגי FTP.....	130	שחזור ההגדרות והנתונים שלך מ-Garmin Connect.....	108
דירוגי ניקוד סיבולת.....	131	הצגת פרטי התקן.....	108
גודל גלגל והיקף.....	131	הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות.....	108
		פרטי ההתקן.....	108
		אודות צג AMOLED.....	108
		טעינת השעון.....	109
		מפרטים.....	109
		מידע על חיי סוללה.....	110
		טיפול בהתקן.....	110
		ניקוי השעון.....	110
		החלפת הרצועות של QuickFit®.....	111
		פתרון בעיות.....	111
		עדכוני מוצרים.....	111
		קבלת מידע נוסף.....	111
		ההתקן שלי בשפה לא נכונה.....	111
		האם הטלפון שלי תואם לשעון?.....	112
		הטלפון אינו מתחבר לשעון.....	112
		האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?.....	112
		הפעלה מחדש של השעון שלך.....	112
		איפוס כל הגדרות ברירת המחדל.....	112
		צלילה.....	113
		איפוס עומס הרקמות.....	113
		איפוס הלחץ של גובה פני המים.....	113
		עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה.....	113
		כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?.....	113
		השגת אותות לוויין.....	113
		שיפור קליטת לוויין GPS.....	114
		הדופק בשעון לא מדויק.....	114
		קריאת הטמפרטורה של הפעילות אינה מדויקת.....	114
		יציאה ממצב הדגמה.....	114
		מעקב אחר פעילויות.....	114
		נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת.....	114
		יש חוסר התאמה בין ספירת הצעדים בשעון לספירת הצעדים בחשבון.....	114
		Garmin Connect.....	114

מבוא

⚠ אזהרה

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

תחילת העבודה

בעת השימוש הראשון בשעון, עליך להשלים את המשימות הבאות כדי להגדיר אותו ולהכיר את התכונות הבסיסיות.

- 1 לחץ ממושכות על LIGHT כדי להפעיל את השעון (סקירת ההתקן, עמוד 1).
- 2 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להשלים את ההגדרה הראשונית.
במהלך ההגדרה הראשונית, תוכל לשייך את הטלפון לשעון כדי לקבל הודעות, לסנכרן את הפעילויות שלך ועוד (שייך הטלפון, עמוד 87).
אם אתה משדרג משעון מתחרה, תוכל להעביר את ההגדרות, המסלולים השמורים ועוד מהשעון הישן ולשייך את שעון Descent G2 החדש לטלפון שלך.
- 3 טען את השעון (טעינת השעון, עמוד 109).
- 4 לבדיקת עדכוני התוכנה (הגדרות מערכת, עמוד 105).
- לחווית הטובה ביותר עליך לעדכן את התוכנות הכלולות בשעון שלך. עדכוני תוכנה מספקים שינויים ושיפורים בפרטיות, באבטחה ובתכונות.
- 5 התחל פעילות (התחלת פעילות, עמוד 26).

סקירת ההתקן



• לחץ לחיצה ארוכה כדי להפעיל את ההתקן. • לחץ כדי להאיר את המסך. • לחץ במהירות פעמיים כדי להפעיל או לכבות את הפנס (שימוש במסך הפנס, עמוד 74). • לחץ לחיצה ארוכה למשך 2 שניות כדי להציג את תפריט הפקדים (פקדים, עמוד 71). • לחץ לחיצה ארוכה למשך 5 כדי לבקש סיוע (בקשת סיוע, עמוד 97).	① LIGHT
• לחץ כדי לגלול בלולאת המבטים ובתפריטים. • בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט הראשי. • לחץ לחיצה ארוכה כדי לגשת לתפריט ההקשר, אם זמין בחלק זה של ממשק המשתמש.	② MENU·UP
• לחץ כדי לגלול בלולאת המבטים המהירים ובתפריטים (הצגת לולאת המבטים המהירים, עמוד 62). • במהלך פעילות, לחץ כדי לגלול את מסכי הנתונים. • לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את המסך של מד הגובה, הברומטר והמצפן (ABC).	③ DOWN
• לחץ כדי לבחור אפשרות בתפריט. • בפני השעון, לחץ כדי לפתוח את תפריט האפליקציות והפעילויות (פעילויות ויישומים, עמוד 25). • לחץ כדי להתחיל או לעצור פעילות (התחלת פעילות, עמוד 26).	④ START·STOP
• לחץ כדי לחזור למסך הקודם. • במהלך פעילות, לחץ כדי לתעד הקפה, לנוח או להתקדם לשלב האימון הבא. • לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג רשימה של יישומים שהיו בשימוש לאחרונה.	⑤ BACK
• הקש כדי לבחור אפשרות בתפריט. • לחץ לחיצה ארוכה על נתוני פני השעון כדי לפתוח את המבט או התכונה. • הערה: התכונה אינה זמינה בכל פני השעון. • החלק את האצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בלולאת המבטים ובתפריטים. • החלק ימינה כדי לחזור למסך הקודם. • כסה את המסך בעזרת כף היד כדי לחזור לפני השעון ולהוריד את בהירות המסך.	⑥ מסך מגע

הפעלה והשבתה של מסך המגע

- לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** ועל **START**.
- לחץ לחיצה ממושכת על **LIGHT**, ובחר .
- לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, בחר **מערכת** < **מגע**, ובחר אפשרות.

צלילה

אזהרות צלילה

אזהרה ⚠

- תכונות הצלילה של התקן זה מיועדות לשימוש על-ידי צוללנים מוסמכים בלבד. אין להשתמש בהתקן זה כמחשב צלילה יחיד. אם המידע הרלוונטי שקשור לצלילה לא יוזן לתוך ההתקן, הדבר עלול להוביל לפגיעה קשה או למוות.
- אין לחרוג מדירוג עומק הצלילה המרבי של ההתקן.
- ודא שאתה מבין היטב את אופן השימוש בהתקן ואת התצוגות והמגבלות של ההתקן. אם יש לך שאלות בנוגע למדריך זה או להתקן, חובה לקבל תשובה לכל שאלה ולוודא שהכול ברור לפני צלילה עם ההתקן. חשוב לזכור שהאחריות על הבטיחות שלך מוטלת עליך.
- חשש למחלת דקומפרסיה (DCI) מתלווה לכל פרופיל צלילה, גם במקרה של התנהלות לפי תוכנית צלילה שמסופקת לך על-ידי טבלאות צלילה או התקן צלילה. לא קיימים תהליכים, התקני צלילה או טבלאות צלילה שימנעו כל אפשרות למחלת דקומפרסיה או לרעילות חמצן. המבנה הפיזיולוגי של כל אדם עשוי להשתנות מיום ליום. התקן זה אינו יכול לקחת בחשבון שינויים אלה. מומלץ להישאר בטווח המגבלות שמציין ההתקן כדי להקטין את הסיכוי למחלת דקומפרסיה. יש להתייעץ עם רופא בנוגע לכושר הגופני שלך לפני הצלילה.
- חובה להשתמש במכשירי גיבוי, לרבות מד-עומק, מד לחץ וטיימר או שעון. חשוב שתהיה לך גישה לטבלאות דקומפרסיה במהלך הצלילה עם התקן זה.
- יש לבצע בדיקות בטיחות לפני הצלילה, למשל בדיקת תפקוד תקין ובדיקת ההגדרות של ההתקן, פונקציית התצוגה, רמת הטעינה של הסוללה, לחץ המכל ובדיקות בועות לאיתור דליפות בצנרת ובחיבורים.
- אין לחלוק את ההתקן בין משתמשים מרובים למטרות צלילה. פרופילים של צוללנים הם ספציפיים למשתמש ושימוש בפרופיל צוללן של צוללן אחר עלול להוביל לשימוש במידע מוטעה, וכתוצאה מכך לגרום לפגיעה קשה או למוות.
- מטעמי בטיחות, אסור בשום מקרה לצלול לבד. יש לצלול עם שותף, גם אם מישור עוקב אחרי הצלילה שלך מעל פני המים. בנוסף, מומלץ לשהות בחברת אנשים אחרים למשך פרק זמן ממושך לאחר צלילה, כיוון שהתפרצות פוטנציאלית של מחלת דקומפרסיה עלולה להתרחש לאחר זמן מה או כתוצאה מפעילות כלשהי על פני השטח.
- צלילה חופשית מחייבת הכשרה מתאימה. בצלילה חופשית בבריכה יש אותם סיכונים שיש בצלילה חופשית במים פתוחים. אסור לצלול לבד בשום מקרה.
- התקן זה אינו מיועד לפעילויות צלילה מסחריות או מקצועיות. ההתקן מיועד לשימוש למטרות פנאי בלבד. במסגרת פעילויות צלילה מסחריות או מקצועיות, המשתמש עלול להיחשף לעומקים קיצוניים או לתנאים שמעלים את הסיכון למחלת דקומפרסיה.
- אין לצלול עם גז אם לא בדקת באופן אישי את תוכנו והזנת את הערך המחושב להתקן. אם תוכן המכל לא ייבדק וערכי הגז המתאימים לא יוזנו להתקן, התוצאה תהיה מידע שגוי בנוגע לתוכנית הצלילה שעלול להוביל לפגיעה קשה או למוות.
- צלילה עם יותר מתערובת גז אחת מגדילה באופן משמעותי את רמת הסיכון בהשוואה לצלילה עם תערובת גז אחת. טעויות הקשורות לשימוש בתערובות גז מרובות עלולות להוביל לפגיעה קשה או למוות.
- דאג תמיד לעלייה בטוחה. עליה מהירה מעלה את הסיכוי למחלת דקומפרסיה.
- השבתת התכונה של נעילת הדקומפרסיה בהתקן עלולה להגדיל את הסיכוי למחלת דקומפרסיה וכתוצאה מכך לפגיעה או למוות. השבתת התכונה הזו היא באחריותך בלבד.
- אי ציות להנחיות בדבר עצירות לדקומפרסיה עלול לגרום לפגיעה קשה או למוות. אסור בשום מקרה לעלות מעל עומק עצירת הדקומפרסיה שמוצג.
- חובה לבצע עצירת בטיחות בין 3 ל-5 מטרים (8.9 ו-4.16 רגל) למשך 3 דקות, גם אם לא נדרשת עצירת דקומפרסיה.
- בנוגע למכשירים שתומכים בתכונות המוכנות לצלילה, התכונה מחשבת את ניקוד המוכנות לצלילה על בסיס מספר מוגבל של גורמים ואינה מודדת אם בטוח עבורך לצלול או לא. הצולל אחראי לשפוט בעצמו את מידת המוכנות שלו לצלילה ולתכנן ולהוציא לפועל צלילה בטוחה. אם הדבר לא נעשה, ייתכן שתיגרם תאונה שתוביל לפגיעה קשה או למוות.

מצבי צלילה

ההתקן Descent G2 תומך בשבעה מצבי צלילה. לכל מצב צלילה יש ארבעה שלבים: קדם-בדיקה של צלילה, תצוגת פני הים, בצלילה ולאחר צלילה. במהלך הבדיקה לפני הצלילה, באפשרותך לאשר את הגדרות הצלילה לפני שאתה מתחיל בצלילה (**הגדרת צלילה, עמוד 5**). שלב פני המים מציג את מסכי הנתונים (**מסכי נתוני צלילה, עמוד 10**) עבור מצב הצלילה. שלב הצלילה מציג נתונים על הצלילה המתבצעת, ותכונות אחרות של השעון, כגון GPS, מושבתות (**התחלת צלילה, עמוד 13**). במהלך הסקירה שלאחר הצלילה, באפשרותך להציג סיכום של הצלילה שהושלמה (**הצגת המבט המהיר 'יומן הצלילות', עמוד 20**).

גז אחד: מצב זה מאפשר לצלול עם תערובת של גז אחד. באפשרותך להגדיר עד 11 גזים נוספים כגזים לגיבוי.

מספר גזים: מצב זה מאפשר לקבוע תצורה של תערובות של מספר גזים ולהחליף בין גזים במהלך הצלילה. באפשרותך להגדיר את תוכן החמצן לערך 5–100%. מצב זה תומך בגז בעומק מרבי אחד ועד 11 גזים נוספים עבור דקומפרסיה או גזים לגיבוי.

הערה: גזים לגיבוי אינם משמשים בחישובי דקומפרסיה של מגבלה ללא דקומפרסיה (NDL) וזמן לפני הים (TTS) עד שתפעיל אותם במהלך צלילה.

סגורה: מצב זה לצלילה במערכת סגורה (CCR) מאפשר להגדיר שתי רמות של לחץ חלקי של חמצן (PO2), גזים מדללים במערכת סגורה (CCR) וגזים של דקומפרסיה וגיבוי במעגל פתוח (OC).

מד: מצב זה מאפשר לצלול עם תכונות טיימר בעומק מרבי בסיסי.

הערה: לאחר הצלילה במצב מד צלילה, ההתקן יכול לשמש רק במצב מד צלילה או עצירת נשימה למשך 24 שעות.

עצירת נש': מצב זה מאפשר לצלול באופן חופשי עם נתוני צלילה ספציפיים לעצירת נשימה. מצב זה הוא בעל קצב רענון נתונים גבוה יותר.

ציב ב-Apnea: מצב זה דומה למצב הצלילה עצירת נש', אבל מכוון ספציפית לדיג בצלילה חופשית. מצב זה משבית צילי התחלה ועצירה.

עצירת נשימה בברכה: מצב זה מאפשר לבצע צלילת דום נשימה דינמית או סטטית בברכה עם נתוני צלילה ספציפיים לפעילות.

שימוש במצב צלילת בריכה

כאשר ההתקן נמצא במצב צלילת בריכה, תכונות עומס הרקמות ונעילת הדקומפרסיה פועלות כרגיל, אך צלילות לא נשמרות ביומן הצלילות.

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

2 בחר .

מצב צלילת בריכה נכבה באופן אוטומטי בחצות.

הגדרת צלילה

באפשרותך להתאים אישית את הגדרות הצלילה בהתאם לצרכיך. לא כל ההגדרות חלות לכל מצבי הצלילה. באפשרותך גם לערוך את ההגדרות לפני שאתה מתחיל צלילה.

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר **הגדרת צלילה**.

גזים: מאפשר להגדיר שילובי הגזים המשמשים במצבי צלילה בגז (**הגדרת גזי הצלילה שלך**, עמוד 6). יכולים להיות 12 גזים לכל מצב צלילה בגז.

רמת שמרנות: מאפשר להגדיר את רמת השמרנות לחישובי דקומפרסיה. שמרנות גבוהה יותר מספקת זמן בעומק מרבי קצר יותר וזמן עלייה ארוך יותר. האפשרות מותאמת אישית מגדירה גורם שיפוע מותאם אישית.

הערה: הקפד להבין את גורמי השיפוע לפני שתזין רמה מותאמת אישית של שמרנות.

צלילה אוטומטית: מגדיר את סוג פעילות הצלילה שמתחילה באופן אוטומטי עם תחילת הירידה. באפשרותך להשתמש באפשרות נודניק כדי להשבית תכונה זו באופן זמני.

סוג מים: מאפשר להגדיר את סוג המים.

PO2: מאפשר להגדיר את ערכי הסף של הלחץ החלקי של החמצן (PO2), ביחידות בר, לעומק ההפעלה המרבי (MOD), דקומפרסיה, אזהרות והתראות קריטיות (**הגדרת ערכי סף של PO2**, עמוד 9).

התראות צלילה: מאפשר להגדיר התראות מותאמות אישית לצלילות עם גז (**התראות צלילה מותאמות אישית**, עמוד 6).

התראות עצירת נשימה: מאפשר להגדיר התראות מותאמות אישית לצלילות עם עצירת נשימה (**התראות צלילה מותאמות אישית**, עמוד 6).

הגדרות תצוגה: מאפשר להתאים אישית את מסכי הנתונים של כל מצב צלילה (**מסכי נתוני צלילה**, עמוד 10).

עצירת בטיחות: מאפשר לשנות את משך עצירת הבטיחות.

עצירת דקומפרסיה אחרונה: מאפשר להגדיר את העומק של עצירת הדקומפרסיה האחרונה.

משמעת דום נשימה: מאפשר להגדיר את סוג המשמעת לצלילה חופשית.

השהיית סוף צלילה: מאפשר להגדיר את משך הזמן לפני שההתקן מסיים ושומר צלילה לאחר עלייה לפני השטח.

רמות במערכת הסגורה: מגדיר רמות גבוהות ונמוכות של PO2 לצלילות במערכת סגורה (CCR) (**הגדרת רמות במערכת הסגורה**, עמוד 9).

קיצורי מקשים לצלילה: מאפשר להקצות לחצני קיצור לשימוש במהלך צלילות.

הגדרות מתקדמות: מאפשר להתאים אישית הגדרות מתקדמות של מצב צלילה (**הגדרות מתקדמות של מצב צלילה**, עמוד 5).

הגדרות מתקדמות של מצב צלילה

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר באפשרות **הגדרת צלילה > הגדרות מתקדמות**.

הקש פעמיים כדי לגלול: מאפשר לחיצה כפולה על מחשב הצלילה כדי לגלול בין המסכים של נתוני הצלילה. אם אתה מבחין בגלילה לא מכוונת, באפשרותך להשתמש באפשרות רגישות כדי לכוון את כושר התגובה.

מקש 'למעלה' UP: משבית את הלחצן UP במהלך פעילויות צלילה כדי למנוע לחיצות לא מכוונות על לחצנים.

צלילה שקטה: משבית את כל הצלילים והרטט של התראות במהלך פעילות צלילה.

דופק: מאפשר מד דופק בצלילות. האפשרות נתוני רצועה שמורים מאפשרת להפעיל חיישן דופק חזה, כגון אביזר מסדרה HRM-Pro™, שמאחסן נתוני דופק ביחד עם הצלילה. באפשרותך להציג נתוני חיישן דופק חזה ביישום Garmin Dive™ לאחר השלמת הצלילה.

מצפן: מכייל את מצפן הצלילה ומגדיר את ההפניה שלו לצפון (**כיוול ידני של המצפן**, עמוד 80).

זמן ללא טיסה: מגדיר את המצב של טיימר הספירה לאחר של הזמן ללא טיסה (**זמן ללא טיסה**, עמוד 9).

לוויינים: מגדיר את מערכת הלוויינים לשימוש במיקומי כניסה ויציאה של צלילה בכל מצב צלילה (**הגדרות לוויין**, עמוד 53).

יחידות: מגדיר את המרחק, העומק, הטמפרטורה ויחידות הלחץ של המכל לצלילה.

נעילת דקומפרסיה: משבית את התכונה של נעילת דקומפרסיה. התכונה מונעת צלילות של גז אחד, מספר גזים ו-CCR למשך 24 שעות אם אתה מפר תקרת דקומפרסיה למשך יותר משלוש דקות.

הערה: באפשרותך עדיין להשבית את תכונת נעילת הדקומפרסיה לאחר הפרת תקרת דקומפרסיה.

הגדרת גזי הצלילה שלך

ניתן להזין עד שנים-עשר גזים לכל מצב צלילה בגז. חישובי דקומפרסיה כוללים את גזי הדקומפרסיה שלך, אבל לא כוללים את הגזים לגיבוי.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **הגדרת צלילה > גזים**.

3 בחר מצב צלילה.

4 בחר את גז הראשון ברשימה.

עבור מצבי צלילה עם מכל בודד או עם שילוב גזים, זהו הגז התחתון. עבור מצב הצלילה צלילות במערכת סגורה (CCR), זהו הגז המדלל.

5 בחר **חמצן**, והזן את אחוזי החמצן של שילוב הגזים.

6 בחר **הליום**, והזן את אחוזי ההליום של שילוב הגזים.

ההתקן מחשב את האחוזים הנוותרים כתכולת החנקן.

7 לחץ על **BACK**.

8 בחר אפשרות:

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל מצבי הצלילה.

- בחר **הוסף גיבוי**, והזן את אחוזי החמצן וההליום עבור הגז לגיבוי שלך.

- בחר **הוסף חדש**, הזן את אחוזי החמצן וההליום, ובחר **מצב** כדי להגדיר את השימוש הייעודי עבור הגז, כגון דקומפרסיה או גיבוי.

הערה: עבור מצב הצלילה עם שילוב גזים, באפשרותך לבחור **הגדרה כגז מעבר** כדי להגדיר גז דקומפרסיה כגז הייעודי שלך עבור ירידה.

התראות צלילה מותאמות אישית

ניתן להגדיר התראות צלילה מותאמות אישית, כדי לעזור לך להתאמן למטרה מסוימת או לצורך שיפור המודעות שלך לסביבה.

שם התראה	מצב צלילה	תיאור
נשימה למעלה	עצירת נשימה בבריכה	ההתראה מופעלת כשמרווח הזמן שנבחר חולף במהלך נשימה דום נשימה.
עומק	גז יחיד, שילוב גזים, CCR, מד, עצירת נשימה או ציד בצלילה עם עצירת נשימה	ההתראה מופעלת בעת הגעה לעומק שנבחר.
צלילה	עצירת נשימה בבריכה	ההתראה מופעלת כשמרווח הזמן שנבחר חולף במהלך צלילת דום נשימה דינמית.
מהירות גבוהה	עצירת נשימה או ציד בצלילה עם עצירת נשימה	ההתראה מופעלת כשהמהירות האנכית שלך חורגת מהמהירות שנבחרה.
מהירות נמוכה	עצירת נשימה או ציד בצלילה עם עצירת נשימה	ההתראה מופעלת כשהמהירות האנכית שלך יורדת לערך נמוך יותר מהמהירות שנבחרה.
יכולת ציפה ניטרלית	עצירת נשימה או ציד בצלילה עם עצירת נשימה	ההתראה מופעלת בעת הגעה לעומק שנבחר.
מנוחה	עצירת נשימה בבריכה	ההתראה מתרחשת כשמרווח הזמן שנבחר חולף במהלך מנוחה.
STA	עצירת נשימה בבריכה	ההתראה מופעלת כשמרווח הזמן שנבחר חולף במהלך צלילת דום נשימה סטטית.
התחלה/עצירה	עצירת נשימה או ציד בצלילה עם עצירת נשימה	ההתראה מופעלת כשאתה מתחיל או מפסיק את הצלילה.
שעון עצר של זמן מעל פני המים	עצירת נשימה או ציד בצלילה עם עצירת נשימה	ההתראה מופעלת אחרי מרווח הזמן שנבחר.
עומק היעד	עצירת נשימה או ציד בצלילה עם עצירת נשימה	ההתראה מופעלת בעת הגעה לעומק שנבחר.
שעה	גז יחיד, שילוב גזים, CCR, מד, עצירת נשימה או ציד בצלילה עם עצירת נשימה	ההתראה מופעלת אחרי מרווח הזמן שנבחר.
וריומטר	עצירת נשימה או ציד בצלילה עם עצירת נשימה	ההתראה מופעלת בכל פעם שבה מגיעים למרווח העומק שנבחר.

הגדרה של התראת צלילה מותאמת אישית

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.
- 2 בחר **הגדרת צלילה**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **התראות צלילה**.
 - בחר **התראות עצירת נשימה**.
- 4 בחר אפשרות:
 - בחר **הוסף התראה** כדי להוסיף התראה חדשה.
 - בחר את שם ההתראה כדי לערוך התראה קיימת.
- 5 הפעל את ההתראה, אם יש צורך לעשות זאת.
- 6 בחר אפשרות:

הערה: לא כל האפשרויות זמינות עבור כל סוגי ההתראות.

 - בחר **עומק** כדי לציין את העומק שצריך להפעיל את ההתראה.
 - בחר **זמן** כדי לציין את מרווח הזמן שצריך להפעיל את ההתראה.
 - בחר **מהירות** כדי לציין את סף המהירות האנכית שצריך להפעיל את ההתראה.

הערה: ניתן להגדיר את ההתראה כך שתופעל כאשר המהירות האנכית שלך תעלה על המהירות שנבחרה או תרד ממנה.

 - בחר **מרווח** כדי לציין אם ההתראה תופעל פעם אחת או בצורה מחזורית במרווחי זמן שיוגדרו.
 - בחר **כיוון** כדי לציין אם ההתראה תופעל בעליה, בירידה או בשני הכיוונים.
 - בחר **סוגי צלילה** כדי לציין את מצבי הצלילה שיאפשרו את הפעלת ההתראה.
 - בחר **צליל ורטט** כדי להגדיר את הצליל והרטט של ההתראה.
 - בחר **חלון מוקפץ** כדי לאפשר הצגה של הודעה בנוגע להתראה.
 - בחר **תצוגה מקדימה של התראה** כדי להבין איך ההתראה נראית ונשמעת במהלך צלילה.

הגדרת התראה לעצירת נשימה בבריכה

- 1 בפני השעון, לחץ על START.
- 2 בחר באפשרות **עצירת נשימה בבריכה**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר באפשרות **חופשי** כדי להתחיל אימון לא מובנה.
 - בחר אימון קיים, ובחר באפשרות **בצע אימון**.
- 4 לחץ על MENU.
- 5 בחר באפשרות **התראות**.
- 6 בחר קטגוריית התראה.
- 7 בחר אפשרות:
 - בחר באפשרות **הוסף התראה** כדי להוסיף התראה חדשה.
 - בחר את שם ההתראה כדי לערוך התראה קיימת.
- 8 בחר אפשרות:

הערה: לא כל האפשרויות זמינות לכל סוגי ההתראות.

 - בחר באפשרות **זמן** כדי לציין את הזמן הכולל של סט הנשימות.
 - בחר באפשרות **ב-1%** כדי להגדיר את השעה לאחר שעת ההתחלה של שלב האימון שבה תופעל ההתראה.
 - בחר באפשרות **כל 1%** כדי להגדיר את מרווח הזמן שצריך להפעיל את ההתראה.
 - בחר באפשרות **1% אחרון** כדי להגדיר את השעה לפני שלב האימון שצריכה להפעיל את ההתראה.
 - בחר באפשרות **ספירה לאחור 1%** כדי להגדיר את מספר השניות שנותרו לספירה לאחור לפני שעת הסיום של שלב האימון.

הגדרת ערכי סף של PO2

ניתן להגדיר את ערכי הסף של הודעות ההתראה על לחץ חלקי של חמצן (PO2), ביחידות בר.

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

2 בחר **הגדרת צלילה** < PO2.

3 בחר אפשרות:

- בחר **MOD/Deco PO2** כדי להגדיר את עומק ההפעלה המרבי (MOD) וערך הסף של ה-PO2 לדקומפרסיה עבור כמות הגז המינימלית שמתוכננת, לפני שיהיה צורך להתחיל לעלות ולהחליף לגז הדקומפרסיה עם אחוז החמצן הגבוה ביותר.
- **הערה:** מחשב הצלילה לא מחליף עבורך גזים באופן אוטומטי. עליך לבחור את הגז.
- בחר **אזהרת PO2** כדי להגדיר את ערך הסף עבור רמת ריכוז החמצן הגבוהה ביותר שאתה מרגיש בנוח להגיע אליה.
- בחר **רמת PO2 קריטית** כדי להגדיר את ערך הסף עבור רמת ריכוז החמצן המרבית שעליך להגיע אליה.

4 הזן ערך.

אם אתה מגיע לערך הסף של רמת PO2 קריטית במהלך צלילה, מחשב הצלילה מציג הודעת התראה (**התראות צלילה, עמוד 23**).

הגדרת רמות במערכת הסגורה

באפשרותך להגדיר את רמות הלחץ החלקי הגבוה והנמוך של חמצן (PO2) עבור צלילות במערכת סגורה (CCR).

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

2 בחר **הגדרת צלילה** < **רמות במערכת הסגורה**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר את רמת ה-PO2 הנמוכה יותר, בחר **רמה נמוכה**.
- כדי להגדיר את רמת ה-PO2 הגבוהה יותר, בחר **רמה גבוהה**.

4 בחר **מצב**.

5 בחר אפשרות:

- כדי לשנות אוטומטית את הרמה בהתבסס על העומק הנוכחי שלך, בחר **אוטומטי**.
- **הערה:** לדוגמה, אם אתה יורד מעבר לעומק הרמה הגבוהה או עולה מעבר לעומק הרמה הנמוכה, סף ה-PO2 עובר לרמה הגבוהה או הנמוכה בהתאמה. עומקי הרמות האוטומטיים חייבים להיות במרחק של 1.6 מטרים (20 רגל) זה מזה לפחות.
- כדי לשנות ידנית רמות במהלך צלילה, בחר **ידני**.
- **הערה:** אם אתה משנה באופן ידני את הרמות במרחק של עד 8.1 מטרים (6 רגל) מעומק מעבר אוטומטי כלשהו, מעבר הרמות האוטומטי יושבת עד שתהיה במרחק של 8.1 מטרים (6 רגל) לפחות מעל או מתחת לעומק המעבר האוטומטי. כך נמנע מעבר רמה בלתי מכוון.

6 בחר **PO2** והזן ערך.

7 במידת הצורך, בחר **עומק**, והזן את ערך העומק לשינוי הרמה האוטומטית.

זמן ללא טיסה

לאחר צלילה, ייתכן שיהיה עליך להמתין מספר שעות לפני שיהיה בטוח לטוס במטוס. כדי לציין את הזמן ללא טיסה הנוטר שלך,  מופיע בפני השעון של ברירת המחדל, ביחד עם הערכת זמן ללא טיסה בשעות. באפשרותך להציג פרטים נוספים על זמן ההפסקה במבט חטוף (**הצגות המבט המהיר של מרווח זמן העלייה לפני המים, עמוד 19**).

עצה: באפשרותך להוסיף את המחווה ללא טיסה לפני שעון מותאמים אישית (**התאמה אישית של פני השעון, עמוד 58**).

לחץ לחיצה ארוכה על MENU, ובחר **הגדרת צלילה** < **הגדרות מתקדמות** < **זמן ללא טיסה**.

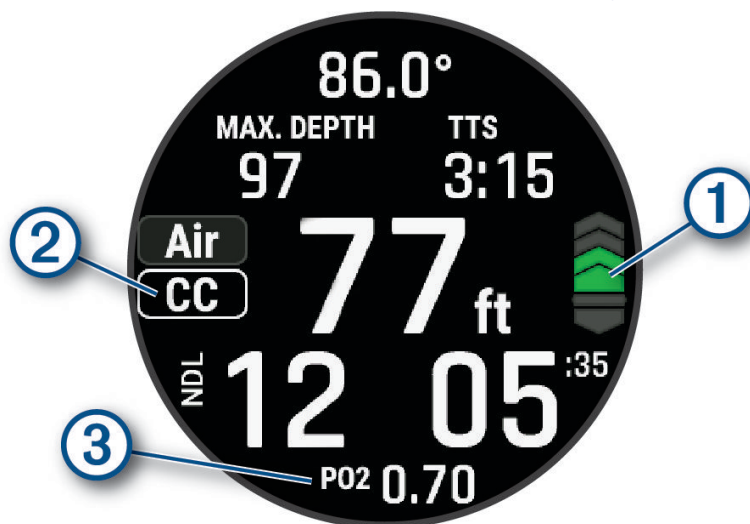
מצב זמן ללא טיסה	סוג צלילה	זמן ללא טיסה
רגיל או 24 שעות	משך צלילה של 3 דקות לכל היותר או עומק של 5 מ' לכל היותר.	0 שעות
רגיל	צלילה ללא דקומפרסיה יותר מ-48 שעות מאז הצלילה הקודמת.	12 שעות
רגיל	צלילות ללא דקומפרסיה מרובות תוך 48 שעות.	18 שעות
רגיל	צלול עם עצירת דקומפרסיה מוחלטת.	24 שעות
24 שעות	צלילה ללא מד צלילה שלא הפרה את תוכנית הדקומפרסיה.	24 שעות
רגיל או 24 שעות	צלילה עם מד צלילה שהפרה את תוכנית הדקומפרסיה.	48 שעות

מסכי נתוני צלילה

באפשרותך ללחוץ על **DOWN** או להקיש פעמיים על ההתקן כדי לגלול בין מסכי הנתונים. בהגדרות הפעילות, באפשרותך לסדר מחדש את מסכי הנתונים של ברירת המחדל, להוסיף שעון עצר של צלילה ולהוסיף מסכי נתונים מותאמים אישית (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 49). באפשרותך להתאים אישית את שדות הנתונים בחלק ממסכי הנתונים.

מסכי נתונים של גז אחד, מספר גזים ו-CCR

במסך הנתונים הראשי של מצבי צלילה עם גז אחד, מספר גזים ו-CCR מוצגים נתוני הצלילה העיקריים כולל גז הנשימה, קצב העלייה או הירידה, העומק המרבי, הזמן עד לפני המים (TTS), השעה ביום והטמפרטורה הנוכחית. ניתן ללחוץ על **DOWN** כדי לגלול בין נתונים נוספים ולהציג את מצפן הצלילה (ניווט באמצעות מצפן הצלילה, עמוד 14).



קצב העלייה שלך.

ירוק: טוב. העלייה היא פחות מ-9.7 מטרים (26 רגל) לדקה.

צהוב: גבוה למדי. העלייה היא בין 9.7 ל-1.10 מטרים (26 עד 33 רגל) לדקה.

אדום: גבוה מדי. העלייה גדולה מ-1.10 מטרים (33 רגל) לדקה.

מציין אם הצלילה במערכת סגורה (CC) או הצלילה במערכת פתוחה (OC) פעילה בצלילת CCR.

רמת הלחץ החלקי של חמצן (PO2).

הערה: במצב צלילה עם גז אחד, השדה הזה לא מופיע אם אתה משתמש באוויר בתור גז הנשימה שלך.

מסכי נתוני מד

מסך הנתונים הראשי עבור מצב הצלילה עם מד מציג נתונים עבור הצלילה הנוכחית, כולל העומק הנוכחי, העומק המרבי, העומק הממוצע ושעון העצר (שימוש בשעון העצר של הצלילה עם מד, עמוד 14). ניתן ללחוץ על DOWN כדי לגלול בין נתונים נוספים, כולל השעה ביום והדופק, ולצפות במצפן הצלילה (ניווט באמצעות מצפן הצלילה, עמוד 14).



מסכי נתונים של עצירת נשימה וציד בצלילה עם עצירת נשימה

מסך הצלילה עבור מצבי עצירת נשימה וציד בצלילה עם עצירת נשימה מציג מידע לגבי הצלילה הנוכחית, כולל הזמן שחלף, העומק המרבי הנוכחי וקצב העלייה או הירידה. במהלך זמן הפסקה, ניתן ללחוץ על DOWN כדי לגלול בין נתונים נוספים, כולל העומק והזמן של הצלילה האחרונה, להציג את מסך המפה, ולהשתמש בשעון העצר (שימוש בשעון העצר הבסיסי של הצלילה, עמוד 14).



מסכי נתונים של עצירת נשימה בבריכה

מסך הצלילה למצב צלילה עם עצירת נשימה בבריכה מציג מידע על הצלילה הנוכחית, כולל קצב הלב הנוכחי, המרחק מהיעד, ערכת האימון, הזמן שחלף ותצוגה מקדימה של השלב הבא בפעילות האימון. במהלך זמן העלייה לפני המים, באפשרותך ללחוץ על **DOWN** כדי להציג מידע על הצלילה האחרונה. באפשרותך ללחוץ על **START** כדי לעצור, לשנות או לצפות בתצוגה מקדימה של פעילות האימון הנוכחית או לגשת להגדרות הפעילות.



התאמה אישית של מסכי הנתונים של הצלילה

באפשרותך לסדר מחדש את מסכי הנתונים המוגדרים כברירת מחדל, להתאים אישית חלק משדות הנתונים המוגדרים כברירת מחדל ולהוסיף מסכי נתונים מותאמים אישית.

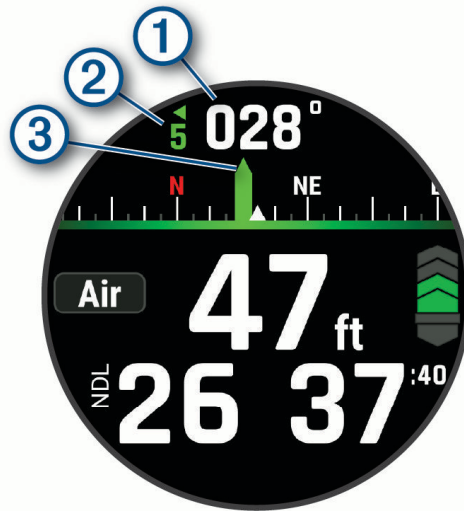
- 1 לחץ לחיצה ארוכה על האפשרות **MENU**.
 - 2 בחר באפשרות **הגדרת צלילה** < **הגדרות תצוגה**.
 - 3 בחר מצב צלילה.
 - 4 בחר אפשרות:
 - במצבים של צלילה עם גז, בחר באפשרות **מסכי נתונים**.
 - במצבים של צלילה עם עצירת נשימה, בחר באפשרות **מסך צלילה** או **מסכי עלייה לפני המים**.
 - 5 גלול למסך ולחץ על **START**.
 - 6 בחר אפשרות:
 - בחר באפשרות **פריסה** כדי להתאים את מספר שדות הנתונים במסך הנתונים.
 - בחר באפשרות **שדות נתונים**, ובחר שדה כדי לשנות את הנתונים המופיעים בשדה.
 - עצה:** לקבלת רשימה של כל שדות הנתונים הזמינים, יש לעבור אל **שדות נתונים**, עמוד 115. לא כל שדות הנתונים זמינים לכל סוגי הפעילויות.
 - בחר באפשרות **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של מסך הנתונים בלולאה.
 - בחר באפשרות **הסר** כדי להסיר את מסך הנתונים מהלולאה.
 - הערה:** לא כל האפשרויות זמינות לכל מצבי הצלילה.
 - 7 במידת הצורך, בחר באפשרות **הוספה** כדי להוסיף מסך נתונים ללולאה.
- באפשרותך להוסיף מסך נתונים מותאם אישית, או לבחור את אחד ממסכי הנתונים שהוגדרו מראש.

התחלת צלילה

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
 - 2 בחר מצב צלילה (מצבי צלילה, עמוד 4).
 - 3 במידת הצורך, לחץ על **UP** כדי לערוך את הגדרות הצלילה, כגון הגזים, סוג המים וההתראות (הגדרת צלילה, עמוד 5).
 - 4 המתן עם פרק כף היד מחוץ למים עד השעון יקבל אותות GPS ושורת המצב תתמלא (אופציונלי). השעון דורש אותות GPS כדי לשמור את מיקום הכניסה לצלילה שלך.
 - 5 לחץ על **START** עד להופעת המסך הראשי של נתוני הצלילה.
 - 6 צלול לעומק רב יותר כדי להתחיל בצלילה.
 - 7 כיימור הפעילות מתחיל באופן אוטומטי כאשר אתה מגיע לעומק של 2.1 מ' (4 רגל).
הערה: אם אתה מתחיל צלילה מבלי לבחור במצב צלילה, השעון משתמש במצב הצלילה ובהגדרות הצלילה שבהם השתמשת לאחרונה וערך מיקום הצלילה לא נשמר.
 - 7 בחר אפשרות:
 - לחץ על **DOWN** כדי לגלול במסכי הנתונים ובמצפן הצלילה.
 - עצה:** באפשרותך גם להקיש פעמיים על השעון כדי לגלול במסכי הנתונים. עבור צלילה עם **עצירת נש'** או **ציד ב-Apnea**, ניתן לגלול במסכי הנתונים רק במהלך זמן הפסקה.
 - לחץ על **START** כדי להציג את תפריט הצלילה.
 - 8 כאשר אתה מוכן לסיים את הצלילה, עלה אל פני המים.
 - 9 החזק את פרק היד מחוץ למים כדי שהשעון יוכל לקבל אותות GPS ולשמור את מיקום היציאה מצלילה (אופציונלי).
 - 10 בחר אפשרות:
 - עבור צלילת **גז אחד**, **מספר גזים**, **סגורה** או **מד** המתן לספירה לאחר של הטיימר **סי' הצל'**.
 - הערה:** כשאתה עולה לגובה של 1 מ' (3.3 רגל), הטיימר **סי' הצל'** מתחיל לספור לאחר (הגדרת צלילה, עמוד 5). תוכל ללחוץ על **START**, ולבחור **עצור צלילה** כדי לשמור את הצלילה לפני שהטיימר יסתיים.
 - לצלילה עם **עצירת נש'** או **ציד ב-Apnea** לחץ על **BACK**, ובחר **שמירה**.
- השעון ישמור את פעילות השמירה.
- עצה:** ניתן להציג את היסטוריית הצלילה שלך במבט המהיר 'יומן הצלילות' (הצגת המבט המהיר 'יומן הצלילות', עמוד 20).

ניווט באמצעות מצפן הצלילה

1 במהלך צלילה עם גז אחד, מספר גזים, סגורה, או מד, גלול למצפן הצלילה.



- 1 המצפן מציין את כיוון הנסיעה.
 - 2 לחץ על **START** כדי להגדיר את הכותרת.
 - 3 המצפן מציין חריגות 2 מהכיוון המוגדר.
- עצה:** ניתן להגדיר את הכיוון מכל אחד ממסכי נתוני הצלילה באמצעות לחיצה ארוכה על **START** ועל **DOWN**.
- 3 לחץ על **START** ובחר באפשרות:
 - כדי לאפס את הכיוון, בחר **אפס כיוון**.
 - כדי לשנות את הכיוון ב-180 מעלות, בחר **הגדר לכיוון הנגדי**.
- הערה:** המצפן מציין את הכיוון המשותף בסימן אדום.
- כדי להגדיר לכיוון 90 מעלות לימין או לשמאל, בחר **הגדר ל-90 מעלות לשמאל** או **הגדר ל-90 מעלות לימין**.
 - כדי לנקות את הכיוון, בחר **נקת כיוון**.

שימוש בשעון העצר של הצלילה עם מד

- 1 התחל צלילה **מד**.
- 2 לחץ על **START**, ובחר **אפס עומק ממוצע** כדי להגדיר את העומק הממוצע לעומק הנוכחי שלך.
- 3 לחץ על **START**, ובחר **הפעל שעון עצר**.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי להפסיק להשתמש בשעון העצר, לחץ על **START**, ובחר **עצור שעון עצר**.
 - כדי להפעיל מחדש את שעון העצר, לחץ על **START** ובחר **אפס שעון עצר**.

שימוש בשעון העצר הבסיסי של הצלילה

1 בחר אפשרות:

- הוסף את מסך הנתונים **קוצב שעון עצר** למצב הצלילה **גז אחד, מספר גזים, סגורה, או מד**.
 - הפעל את מסך נתוני העלייה לפני המים **שעון עצר** עבור מצב הצלילה **עצירת נש' או ציד ב-Apnea**.
- 2 במהלך צלילת גז או זמן הפסקה של עצירת נשימה, גלול אל מסך שעון העצר.
- עצה:** במהלך זמני הפסקה של עצירת נשימה, ניתן ללחוץ לחיצה ממושכת על **START** כדי לפתוח את שעון העצר ולהפעיל את הטיימר, גם אם המסך אינו מופעל.
- 3 לחץ על **START** כדי להפעיל את הטיימר.
 - 4 לחץ על **STOP** כדי לעצור את הטיימר.
 - 5 לחץ על **BACK** כדי לאפס את הטיימר.

החלפת גזים במהלך צלילה

- 1 התחל צלילה עם גז אחד, שילוב גזים או צלילה במערכת סגורה (CCR).
- 2 בחר אפשרות:
 - לחץ על **START**, בחר **גז**, ובחר גז לגיבוי או גז דקומפרסיה.
 - **הערה:** במידת הצורך, ניתן לבחור **הוסף חדש** והזן גז חדש.
 - צלול עד שתגיע אל ערך הסף של **MOD/Deco PO2** (**הגדרת ערכי סף של PO2**, עמוד 9).
 - ההתקן מנחה אותך לעבור לגז בעל אחוז החמצן הגבוה ביותר.
 - **הערה:** ההתקן אינו מחליף עבורך גזים באופן אוטומטי. עליך לבחור את הגז.

החלפה בין צלילה במערכת סגורה לבין צלילה במערכת פתוחה עבור הליך חילוץ ממצוקה

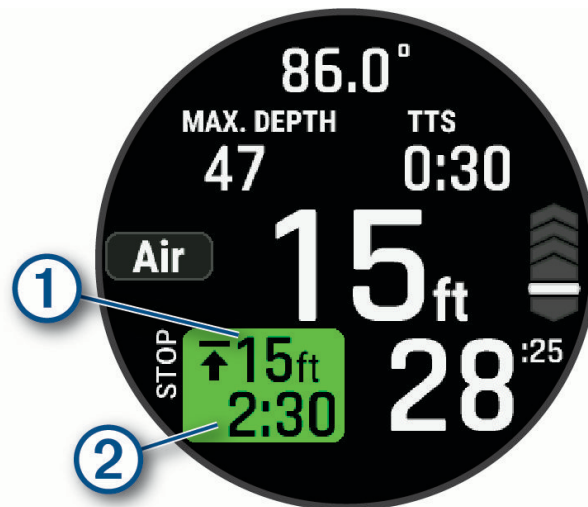
במהלך צלילה במערכת סגורה (CCR), באפשרותך להחליף בין צלילה במערכת סגורה (CC) לבין צלילה במערכת פתוחה (OC) בזמן שאתה מבצע הליך חילוץ ממצוקה.

- 1 התחל צלילה במערכת סגורה.
- 2 לחץ על **START**.
- 3 בחר **עבור למערכת פתוחה**.
הקווים המפרידים במסכי הנתונים הופכים לאדומים, וההתקן מחליף את גז הנשימה הפעיל בגז הדקומפרסיה של המערכת הפתוחה שלך.
- 4 **הערה:** אם לא הגדרת גז דקומפרסיה של מערכת פתוחה, ההתקן עובר לגז המדלל שלך.
במידת הצורך, לחץ על **START**, ובחר **גז** כדי לעבור ידנית לגז לגיבוי.
- 5 לחץ על **START**, ובחר **עבור למערכת סגורה** כדי לחזור לצלילה במערכת סגורה.

ביצוע עצירת בטיחות

יש לבצע עצירת בטיחות במהלך כל צלילה כדי לסייע בהפחתת הסיכון למחלת דקומפרסיה.

- 1 לאחר צלילה לעומק של 11 מטרים (35 רגל) לפחות, עלה ל-5 מטרים (15 רגל).
מידע לגבי עצירת בטיחות מופיע במסכי הנתונים.

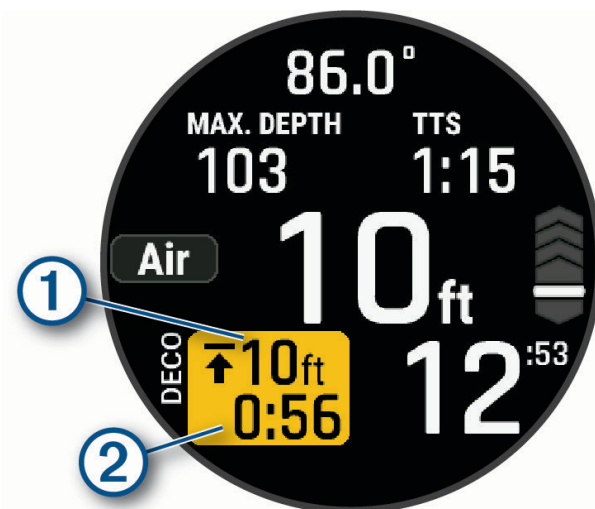


- | | |
|---|--|
| ① | עומק התקרה של עצירת הבטיחות. |
| ② | שעון העצר של עצירת הבטיחות.
כשאתה נמצא במרחק של עד 1 מטרים (5 רגל) מעומק התקרה, הטיימר מתחיל לספור לאחור. |
- 2 הישאר במרחק של עד 2 מטרים (8 רגל) מעומק התקרה של עצירת הבטיחות עד שטיימר עצירת הבטיחות יגיע לאפס.
הערה: אם אתה עולה ביותר מ-3 מטרים (8 רגל) מעל עומק התקרה של עצירת הבטיחות, טיימר עצירת הבטיחות מושהה וההתקן מציג התראה לרדת מתחת לעומק התקרה. אם אתה יורד מתחת ל-11 מטרים (35 רגל), טיימר עצירת הבטיחות מתאפס.
 - 3 המשך בעלייה לקרקע.

ביצוע עצירת דקומפרסיה

יש לבצע תמיד את כל עצירות הדקומפרסיה הדרושות במהלך צלילה כדי לסייע בהפחתת הסיכון למחלת דקומפרסיה. פספוס של עצירת דקומפרסיה מוסיף סיכון משמעותי.

- 1 כשאתה חורג מזמן המגבלה ללא דקומפרסיה (NDL), התחל בעלייה. מידע בנושא עצירת דקומפרסיה מופיע במסכי הנתונים.



1	עומק התקרה של עצירת הדקומפרסיה.
2	הטיימר של עצירת הדקומפרסיה.

- 2 הישאר במרחק של עד 6.0 מטרים (2 רגל) מעומק התקרה של עצירת הדקומפרסיה עד שטיימר עצירת הדקומפרסיה יגיע לאפס.
הערה: אם אתה עולה ביותר מ-6.0 מטרים (2 רגל) מעל עומק התקרה של עצירת הדקומפרסיה, טיימר עצירת הדקומפרסיה מושהה וההתקן מציג התראה לרדת מתחת לעומק התקרה. העומק ועומק התקרה מהבהבים באדום עד שאתה חוזר לגבולות מרווח הביטחון.
- 3 המשך לעלות לפני המים או לעצירת הדקומפרסיה הבאה.

התחלת פעילות עם עצירת נשימה בברכה

⚠ אזהרה

צלילה חופשית דורשת הכשרה מתאימה. בצלילה חופשית בברכה יש אותם סיכונים שיש בצלילה חופשית במים פתוחים. לעולם אין לצלול לבד.

הערה: תכונת הצלילה האוטומטית אינה מתחילה באופן אוטומטי פעילות של עצירת נשימה בברכה.

- 1 בפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר באפשרות **עצירת נשימה בברכה**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר באפשרות **חופשי** כדי להתחיל אימון לא מובנה.
 - בחר אימון קיים, ובחר באפשרות **בצע אימון**.
 - בחר באפשרות **צור** כדי ליצור אימון חדש (**יצירת אימון מותאם אישית של עצירת נשימה בברכה**, עמוד 17).
- 4 במידת הצורך, לחץ על **MENU** כדי לערוך את הגדרות הצלילה, כגון גודל הברכה או עומק ההתחלה האוטומטית (**הגדרת צלילה עם עצירת נשימה בברכה**, עמוד 18).
- 5 לחץ על **START**.
- 6 במידת הצורך, בחר דיסציפלינת דום הנשימה.
- 7 במידת הצורך, לחץ על **START** כדי להתחיל את שעון העצר של הנשימות.
- 8 צלול לעומק רב יותר כדי להתחיל בצלילה.
שעון העצר של הצלילה מתחיל באופן אוטומטי כשאתה מגיע אל עומק התחלה להגדרת הפעלה אוטומטית (**הגדרת צלילה עם עצירת נשימה בברכה**, עמוד 18).
- 9 כשאתה מוכן לסיים את הצלילה הנוכחית, עלה לפני המים.
שעון העצר של הצלילה מפסיק ושעון העצר של המנוחה מתחיל באופן אוטומטי כשאתה מגיע אל עומק סיום להגדרת הפעלה אוטומטית (**הגדרת צלילה עם עצירת נשימה בברכה**, עמוד 18).
- 10 במידת הצורך, הזן את מרחק השחייה ולחץ על **START**.
- 11 בחר אפשרות:
 - לחץ על **START** כדי להציג את תפריט הצלילה.
 - לחץ על **DOWN** כדי לגלול לשעון העצר של עצירת הנשימה הסטטית במהלך אימון **חופשי**.
 - במהלך מרווח משטח, לחץ על **DOWN** כדי להציג פרטים על הצלילה האחרונה ופרטים על האימונים הנותרים.
- 12 כדי לסיים פעילות צלילה, לחץ על **START**, ובחר **הפסק את האימון < שמירה**.
עצה: ניתן להציג את היסטוריית הצלילה במבט המהיר 'יומן הצלילות' (**הצגת המבט המהיר 'יומן הצלילות'**, עמוד 20).

יצירת אימון מותאם אישית של עצירת נשימה בברכה

- 1 בפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר באפשרות **עצירת נשימה בברכה < צור**.
- 3 הזן שם של אימון מותאם אישית.
- 4 בחר אפשרות:
 - בחר באפשרות **סה"כ סטים** כדי לערוך את מספר הסטים.
 - בחר באפשרות **עצירת נש'** כדי להגדיר את דיסציפלינת עצירת נשימה, הסוג ושינוי המרווח.
 - בחר באפשרות **מנוחה** כדי להגדיר את סוג המנוחה ואת שינוי המרווח.
 - בחר באפשרות **תצוגה מקדימה** כדי לצפות בפרטי האימון המותאמים אישית.
- 5 בחר באפשרות **החל** כדי לשמור את האימון המותאם אישית.

עריכת אימון של עצירת נשימה בבריכה

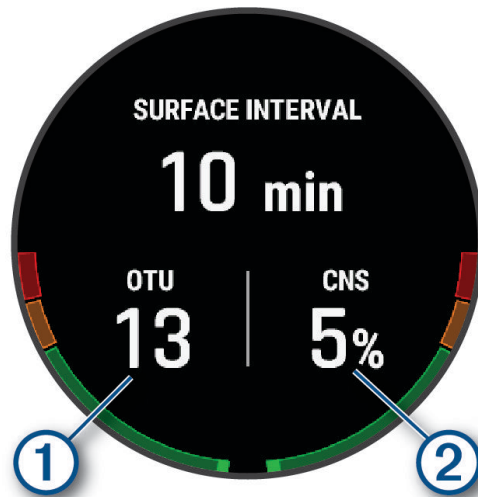
- 1 בפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר באפשרות **עצירת נשימה בברכה**.
- 3 בחר באימון מהרשימה.
- 4 לחץ על **START**.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר באפשרות **עריכה** כדי לערוך את פרטי האימון (**יצירת אימון מותאם אישית של עצירת נשימה בבריכה**, עמוד 17).
 - בחר באפשרות **העתק** כדי ליצור עותק של אימון זה כדי ליצור אימון חדש.
 - בחר באפשרות **שינוי שם** כדי לשנות את שם האימון.
 - בחר באפשרות **מחיקה** כדי למחוק את האימון.

הגדרת צלילה עם עצירת נשימה בבריכה

- בפני השעון, לחץ על **START**, בחר באפשרות **עצירת נשימה בברכה**, בחר אימון ולחץ על **MENU**.
- עצה:** במהלך צלילה, לחץ על **START** ובחר באפשרות **הגדרות**, וגש לאותן הגדרות.
- גודל בריכה:** מגדיר את אורך הבריכה לאימוני דום נשימה דינמיים.
- הפעלה אוטומטית:** מאפשר להגדיר את העומק שמתחיל ומסיים באופן אוטומטי את שעון העצר של הצלילה לצלילה.
- ספריית אימונים:** מציג את רשימת האימונים הזמינים לעצירת נשימה בבריכה. באפשרותך ליצור ולערוך אימונים מותאמים אישית (**יצירת אימון מותאם אישית של עצירת נשימה בבריכה**, עמוד 17).
- התראות:** מגדיר התראות על עצירת נשימה בצלילה ובמנוחה (**הגדרת התראה לעצירת נשימה בבריכה**, עמוד 8).
- דופק:** מאפשר מד דופק בצלילות. האפשרות נתוני רצועה שמורים מאפשרת להפעיל חיישן דופק חזה, כגון אביזר מסדרה HRM-Pro, שמאחסן נתוני דופק ביחד עם הצלילה. באפשרותך להציג נתוני חיישן דופק חזה ביישום Garmin Dive לאחר השלמת הצלילה.

הצגת המבט המהיר של מרווח זמן העלייה לפני המים

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את המבט המהיר של מרווח זמן העלייה לפני המים.
- 2 לחץ על **START** כדי להציג את יחידות רעילות חמצן (OTU) הנוכחיות ואת אחוזי מערכת העצבים המרכזית (CNS).
הערה: יחידות OTU המצטברות לאורך הצלילה פגות תוקף לאחר 24 שעות.



1	ירוק: 0 עד OTU 249.	■
	צהוב: 250 עד OTU 299.	■
	אדום: 300 OTU ומעלה.	■
2	ירוק: 0 עד 79% של רעילות חמצן של CNS.	■
	צהוב: 80 עד 99% של רעילות חמצן של CNS.	■
	אדום: 100% ומעלה רעילות חמצן של CNS.	■

- 3 לחץ על **DOWN** כדי להציג את פרטי עומס הרקמות.
- 4 לחץ על **DOWN** כדי להציג את הזמן ללא טיסה שנוותר. ואת השעה ביום שבה מסתיים פרק הזמן ללא טיסה.

הצגת המבט המהיר 'יומן הצלילות'

המבט המהיר מציג סיכומים קצר של הצלילות שתועדו לאחרונה.

1 בפני השעון, לחץ על UP או על DOWN כדי להציג את המבט המהיר 'יומן הצלילות'.

2 לחץ על START כדי להציג את הצלילה האחרונה שלך.

3 לחץ על START > DOWN כדי להציג צלילה אחרת (אופציונלי).

4 לחץ על START ובחר באפשרות:

- כדי להציג מידע נוסף על הפעילות, בחר **כל הסטטיסטיקות**.
- כדי להציג מידע נוסף על אחת ממספר צלילות עם עצירת נשימה בפעילות, בחר באפשרות **צלילות**, ובחר צלילה.
- כדי להציג את זמן המנוחה בין הצלילות בבריכה עם עצירת נשימה, בחר באפשרות **מנוחה**.
- כדי לשמור הזנת צלילה או מיקום יציאה, בחר באפשרות **שמירת מיקום**.
- כדי להציג גרף עומק של הפעילות, בחר באפשרות **עומק**.
- כדי להציג תרשים טמפרטורה של הפעילות, בחר באפשרות **טמפרטורה**.
- כדי להציג גרף מהירות לכל צלילה עם עצירת נשימה, בחר באפשרות **מהירות**.
- כדי להציג את הגזים שבהם השתמשת, בחר באפשרות **החלפות גז**.
- **הערה:** אפשרות זו מופיעה רק אם הוחלף גז במהלך הצלילה.
- כדי להסיר את הפעילות מהשעון, בחר באפשרות **מחיקה**.
- **הערה:** מחיקת פעילות מהמבט המהיר 'יומן הצלילות' אינה משפיעה על חישובי עומס הרקמות.

מוכנות לצלילה

⚠ אזהרה

תכונות המוכנות לצלילה מחשבת את ניקוד המוכנות בסיס מספר מוגבל של גורמים ואינה מודדת אם בטוח עבורך לצלול או לא. האחריות מוטלת על הצולל לקבוע את המוכנות שלו לצלילה ולתכנן ולבצע צלילה בטוחה. אם לא תעשה זאת, הדבר עלול להוביל לתאונה שיכולה לגרום לפציעה חמורה או למוות.

המוכנות שלך לצלילה היא ניקוד והודעה קצרה שיכולים לעזור לך להחליט אם אתה מוכן לצלול. הציון מחושב כל הזמן ברצף ומתעדכן לאורך היום באמצעות הגורמים האלה:

- ציון שינה (אתמול בלילה)
- זמן התאוששות
- Body Battery
- ג'ט לג
- היסטוריית צלילה
- היסטוריית שינה (3 לילות אחרונים)
- מצב האימונים

אזור צבע	ניקוד	תיאור
 ירוק	75 עד 100	טוב מוכן לצלול
 צהוב	50 עד 74	בינוני שמור על מיקוד
 כתום	25 עד 49	נמוך היזהר
 אדום	1 עד 24	חלש יש לנוח לפני הצלילה

כדי לראות את מגמות המוכנות שלך לאימון לאורך זמן, עבור אל היישום Garmin Dive..

תכנון צלילה

באפשרותך לתכנן צלילות עתידיות באמצעות השעון, למשל חישוב גז הנשימה או זמני מגבלה ללא דקומפרסיה (NDL). בעת תכנון צלילה, השעון משתמש בעומס הרקמות השיורי שלך מצלילות אחרונות בחישובים.

חישוב זמן NDL

באפשרותך לחשב את זמן המגבלה ללא דקומפרסיה (NDL) או את העומק המרבי עבור צלילה עתידית. חישובים אלה לא נשמרים או מוחלים על הצלילה הבאה.

1 לחץ על **START**.

2 בחר **תכנון צלילה** < **חשב NDL**.

3 בחר אפשרות:

- כדי לחשב צלילה ללא דקומפרסיה (NDL) בהתבסס על עומס הרקמות הנוכחי שלך, בחר **צולל כעת**.
- כדי לחשב צלילה ללא דקומפרסיה (NDL) בהתבסס על עומס הרקמות שלך בעתיד, בחר **עלה לפני המים מרווח זמן**, והזן את מרווח זמן העליה לפני המים.

4 הזן אחוזי חמצן.

5 בחר אפשרות:

- כדי לחשב את זמן הצלילה ללא דקומפרסיה, בחר **הזן עומק**, והזן את העומק המתוכנן עבור הצלילה שלך.
 - כדי לחשב את העומק המרבי, בחר **הזן זמן**, והזן את שעת הצלילה המתוכננת שלך.
- שעון הספירה לאחור של NDL, העומק ועומק הצלילה המרבי (MOD) מופיעים.
- הערה:** אם העומק המתוכנן גדול מעומק הצלילה המרבי (MOD) של מחשב הצלילה או של גז הנשימה, תופיע הודעת אזהרה ועומק הצלילה המרבי של הגז יוצג בצבע אדום.

6 לחץ על **DOWN**.

7 בחר אפשרות:

- כדי לצאת, בחר **סיום**.
- כדי להוסיף מרווחי זמן לצלילה שלך, בחר **הוסיף צלילה חוזרת**, ובצע את ההוראות שעל המסך.

חישוב גז הנשימה שלך

ניתן לחשב את ערך PO₂, אחוז החמצן או העומק המרבי עבור צלילה על-ידי התאמת שניים משלושת הערכים. החישובים מושפעים מהגדרת סוג המים בתפריט הגדרת צלילה (**הגדרת צלילה**, עמוד 5).

1 לחץ על **START**.

2 בחר **תכנון צלילה** < **חשב גז**.

3 לחץ על **UP** או **DOWN**, ובחר אפשרות לחישוב:

- בחר **PO₂**.
- בחר **02%**.
- בחר **עומק**.

4 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לערוך את הערך הראשון.

5 לחץ על **START**, ולאחר מכן לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לערוך את הערך השני.

בועדך עורך את הערכים, ההתקן מחשב ומכוון את הערך עבור האפשרות המודגשת.

6 במידת הצורך, לחץ על **BACK** כדי לחשב את הערך עבור אפשרות אחרת.

יצירת תוכנית דקומפרסיה

באפשרותך ליצור תוכניות דקומפרסיה במעגל פתוח ולשמור אותן עבור צלילות עתידיות.

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **תכנן צלילה** > **תוכניות דקומפרסיה** > **הוסף חדש**.
- 3 הזן שם עבור תוכנית הדקומפרסיה.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי להזין את הלחץ החלקי המרבי של חמצן ביחידות בר, בחר **PO2**.
 - הערה:** ההתקן משתמש בערך ה-PO2 עבור החלפת גזים.
 - כדי להזין את רמת השמרנות עבור חישובי דקומפרסיה, בחר **רמת שמרנות**.
 - כדי להזין את שילובי הגז שלך, בחר **גזים**.
 - כדי להזין את עומק עצירת הדקומפרסיה האחרונה, בחר **עצירת דקומפרסיה אחרונה**.
 - כדי להזין את העומק המרבי לצלילה, בחר **עומק מרבי לצלילה**.
 - כדי להזין את הזמן בעומק המרבי לצלילה, בחר **זמן בעומק מרבי**.
- 5 בחר **שמירה**.

שימוש בתוכניות דקומפרסיה

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **תכנן צלילה** > **תוכניות דקומפרסיה**.
- 3 בחר תוכנית דקומפרסיה.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי להציג את תוכנית הדקומפרסיה, בחר **הצג**.
 - כדי להשתמש בהגדרות תוכנית הדקומפרסיה עבור מצב צלילה, בחר **החל**.
 - כדי לשנות את פרטי תוכנית הדקומפרסיה, בחר **עריכה**.
 - כדי לערוך את שמה של תוכנית הדקומפרסיה, בחר **שינוי שם**.
 - כדי להסיר את תוכנית הדקומפרסיה, בחר **מחיקה** ✓.

צלילת גובה

ברום גבוה, הלחץ האטמוספרי נמוך יותר, וגופך מכיל כמות גדולה יותר של חנקן מכפי שהייתה בתחילת צלילה בגובה פני הים. ההתקן מסביר את שינויי הגובה באופן אוטומטי באמצעות חיישן הלחץ הברומטרי. ערך הלחץ המוחלט המשמש את דגם הדקומפרסיה אינו מושפע מהגובה או מלחץ המד המוצגים בשעון.

עצות לענידת השעון עם חליפה מונעת חשיפה

- השתמש ברצועת הצלילה מסיליקון הארוכה במיוחד כדי לענוד את השעון מעל חליפה מונעת חשיפה עבה.
- כבה את צמיד חיישן הדופק כדי להאריך את חיי הסוללה (**הגדרות מתקדמות של מצב צלילה, עמוד 5**).

התראות צלילה

הודעת התראה	סיבה	פעולת שעון
ללא	השלמת את עצירת הדקומפרסיה.	עומק עצירת הדקומפרסיה ושעת עצירת הדקומפרסיה מהבהבים בכחול במשך חמש שניות.
ללא	ערך הלחץ החלקי של החמצן (PO2) גבוה מערך האזהרה שצוין.	ערך ה-PO2 שלך מהבהב בצהוב.
הגעת ל-OTU/ (יחידת עמידות לחמצן) של 1%. סיים את הצלילה שלך עכשיו.	יחידות רעילות החמצן שלך הן מעל לגבול הבטוח. בזמן צלילה, "1%" מוחלף במספר היחידות שהצטברו.	ההתראה מופיעה כל שתי דקות, עד שלוש פעמים.
הגעת ל-OTU של 250.	יחידות רעילות החמצן (OTU) שלך הן בשיעור של 250 יחידות, ואתה מתקרב לטווח הבטוח של 300 יחידות.	ללא
עצירת דקומפרסיה מתקרבת	אתה נמצא במרחק של מרווח עצירה אחד (3 מ' או 8.9 רגל) מעומק עצירת הדקומפרסיה.	ללא
מתקרב לצלילה ללא דקומפרסיה (NDL).	נותרו לך 10 דקות של זמן מגבלה ללא דקומפרסיה (NDL).	ההתראה מופיעה שוב כאשר יישארו לך 5 דקות של זמן NDL.
עולה מהר מדי. האט את העלייה	אתה עולה במהירות גבוהה מ-1.9 מ'/דקה. (30 רגל/דקה) למשך יותר מחמש שניות.	ללא
הסוללה כמעט ריקה. סיים את הצלילה עכשיו.	רמת הטעינה של הסוללה עומדת על פחות מ-10%.	ההתראה מופיעה כאשר רמת הטעינה של הסוללה בשעון עומדת על פחות מ-10%, במסך קדם-הבדיקה של הצלילה עבור הצלילה הבאה שלך.
הסוללה כמעט ריקה	רמת הטעינה של הסוללה עומדת על פחות מ-20%.	ההתראה מופיעה כאשר רמת הטעינה של הסוללה בשעון עומדת על פחות מ-20%, במסך קדם-הבדיקה של הצלילה עבור הצלילה הבאה שלך.
השימוש ב-1% ימשיך. ניתן להחליף בכל עת.	בחרת לא כעת כאשר התבקשת לעבור לגז בעל תכולת חמצן גבוהה יותר, או שהתעלמת מהבקשה.	השעון מסמן את הגז כגיבוי ומעדכן את הנחיות הדקומפרסיה בהתאם.
רעילות ה-CNS היא 1%. סיים את הצלילה שלך עכשיו.	רמת רעילות החמצן של מערכת ה-CNS שלך גבוהה מדי. בזמן צלילה, "1%" מוחלף באחוז ה-CNS הנוכחי שלך.	ההתראה מופיעה כל שתי דקות, עד שלוש פעמים.
רעילות ה-CNS היא 80%.	רמת רעילות החמצן של מערכת העצבים המרכזית (CNS) שלך היא בשיעור של 80% מהגבול הבטוח.	ההתראה מופיעה במהלך צלילה ובמסך קדם-הבדיקה של צלילה עבור הצלילה הבאה שלך.
הדקומפרסיה הושלמה	השלמת את כל עצירות הדקומפרסיה.	ללא
צלול אל מתחת לתקרת הדקומפרסיה.	אתה נמצא יותר מ-6.0 מ' (2 רגל) מעל לתקרת הדקומפרסיה.	העומק הנוכחי ועומק העצירה מהבהבים באדום. אם תישאר מעל לתקרת הדקומפרסיה במשך יותר משלוש דקות, תכונת נעילת הדקומפרסיה תיכנס לתוקף.
צלול לעומק רב יותר כדי להשלים את עצי הבטיחות.	אתה נמצא יותר מ-2 מ' (8 רגל) מעל לתקרת עצירת הבטיחות.	העומק הנוכחי ועומק העצירה מהבהבים בצהוב.
PO2 מדלדל נמוך. שטיפה עלולה להיות מסוכנת.	רמת ה-PO2 של הגז המדלדל נמוכה מדי, ומילוי לולאת הנשימה של הצלילה בגז המדלדל עשוי להיות מסוכן.	ללא

הודעת התראה	סיבה	פעולת שעון
הצלילה תסתיים בעוד 1% שניות	השעון יסתיים אוטומטית וישמור את הצלילה. בזמן צלילה, "1%" מוחלף במספר השניות.	ללא
אל תצלול. נכשלה קריאת חיישן עומק.	נתוני חיישן העומק של השעון חסרים או אינם תקינים, לפני התחלת פעילות צלילה.	אין להתחיל בצלילה. התקשר למחלקת התמיכה במוצר של Garmin®.
נכשלה קריאת חיישן עומק. סיים את הצלילה שלך עכשיו.	נתוני חיישן העומק של השעון חסרים או אינם תקינים, אחרי התחלת פעילות צלילה.	השתמש במחשב צלילה לגיבוי או בתוכנית צלילה וסיים את הצלילה שלך. התקשר למחלקת התמיכה במוצר של Garmin®.
חרגת מהגבול לצלילה ללא דקומפרסיה (NDL). כעת נדרשת דקומפרסיה.	חרגת מזמן ה-NDL שלך.	השעון מתחיל לספק הנחיות לעצירת הדקומפרסיה.
לא יוצגו יותר התראות לגבי החלפת גז.	בחרת אף פעם כאשר התבקשת לעבור לגז בעל תכולת חמצן גבוהה יותר.	השעון מסמן את הגז כגיבוי ומעדכן את הנחיות הדקומפרסיה בהתאם. הוא לא יבקש ממך עוד לעבור אל הגז.
רמת ה-PO2 גבוהה. עליך להפחית את עומק הצלילה או לעבור לרמת גז חמצן נמוכה יותר.	ערך ה-PO2 גבוה מהערך הקריטי שצוין.	ערך ה-PO2 שלך מהבהב באדום. ההתראה מופיעה כל 30 שניות, עד שלוש פעמים, עד שאתה עולה לרמה בטוחה או משנה את רמת הגז.
רמת ה-PO2 נמוכה. עליך להעמיק את הצלילה או לעבור לרמת גז חמצן גבוהה יותר.	ערך ה-PO2 נמוך מ-18.0 בר.	אם מדובר בשתי הדקות הראשונות לצלילה, ערך ה-PO2 שלך מהבהב בצהוב. אחרת, ערך ה-PO2 שלך מהבהב באדום. ההתראה מופיעה כל 30 שניות, עד שלוש פעמים, עד שאתה יורד לרמה בטוחה או משנה את רמת הגז.
השלמת את עצירת הבטיחות	השלמת את עצירת הבטיחות.	ללא
החלה עצירת בטיחות	עלית יותר מ-6 מ' (20 רגל) ללא הנחיות אחרות לגבי דקומפרסיה.	טיימר הספירה לאחור של עצירת הבטיחות מתחיל, אם תצורתו נקבעה.
בטוח לעבור ל-1%. האם לעבור עכשיו?	בצלילה עם מכל בודד, גז בעל תכולת חמצן גבוהה יותר בטוח כעת לנשימה. בזמן צלילה, "1%" מוחלף בשם הגז.	תוכל להחליף גזים כעת, או להמתין להחלפת גזים בהמשך הצלילה. מוצגת הודעת אישור של הבחירה שלך.
עבר לרמה גבוהה.	השעון עבר אוטומטית לרמה הגבוהה במערכת הסגורה שציינת.	ללא
עבר לרמה נמוכה.	השעון עבר אוטומטית לרמה הנמוכה במערכת הסגורה שציינת.	ללא
צלילת בריכה זו לא תישמר ביומן הצלילות.	השעון נמצא במצב צלילת בריכה.	השעון לא ישמור את הצלילה הנוכחית ביומן הצלילות.
השעון אותחל. הערכת תנאי צלילה.	השעון אותחל במהלך הצלילה.	השעון מ בצע הדמיה של הצלילה בזמן האתחול. מאחר שייתכן כי לא הופעלו התראות אחרות, הערך את העומק ותנאי הצלילה הנוכחיים שלך.

מילון מונחים בצלילה

מערכת העצבים המרכזית (CNS): מדידה של רעילות חמצן של מערכת העצבים המרכזית שנגרמה על-ידי חשיפה ללחץ חלקי מוגבר של חמצן (PO2) במהלך הצלילה.

צלילות במערכת סגורה (CCR): מצב צלילה המשמש עבור צלילות המתבצעות עם צלילה שמפיצה מחדש גז שננשף ומסירה דו-תחמוצת הפחמן.

עומק צלילה מרבי (MOD): העומק הגדול ביותר שבו ניתן להשתמש בגז נשימה לפני שלחצן החמצן (PO2) החלקי יעלה מעל הגבול הבטוח. **זמני מגבלה ללא דקומפרסיה (NDL):** צלילה שאינה דורשת זמן דקומפרסיה בזמן העלייה אל פני השטח.

יחידות רעילות חמצן (OTU): מדידה של רעילות חמצן בריאות שנגרמה על-ידי חשיפה ללחץ חלקי מוגבר של חמצן (PO2) במהלך הצלילה. OTU אחד שווה ערך לנשימה של 100% חמצן בקצב של 1 ATM למשך דקה אחת.

לחץ חלקי של חמצן (PO2): לחץ החמצן בגז הנשימה, בהתבסס על עומק ואחוזי חמצן.

מרווח זמן הפסקה (SI): משך הזמן שחלף מאז השלמת הצלילה האחרונה.

זמן לעלות לקרקע (TTS): משך הזמן המשוער שיידרש כדי לעלות לקרקע, כולל עצירות דקומפרסיה.

פעילויות ויישומים

ניתן להשתמש בשעון שלך במבנה סגור, בשטח, לפעילויות אתלטיקה ולפעילויות כושר (**רשימת פעילויות ויישומים, עמוד 25**). כשאתה מתחיל פעילות, השעון מציג ומתעד נתוני חיישן. באפשרותך ליצור פעילויות מותאמות אישית או פעילויות חדשות המבוססות על פעילויות ברירת מחדל (**יצירת פעילות מותאמת אישית, עמוד 49**). כשאתה מסיים את הפעילויות שלך, באפשרותך לשמור ולשתף אותן עם קהילת Garmin Connect™.

בנוסף, ניתן להוסיף לשעון שלך פעילויות ויישומים של Connect IQ™ באמצעות יישום Connect IQ (תכונות Connect IQ, **עמוד 91**). לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

רשימת פעילויות ויישומים

בפני השעון, לחץ על האפשרות START ולחץ על האפשרות DOWN כדי לגלול ברשימת הפעילויות והאפליקציות. רשימת הפעילויות המועדפות עליך מופיעה בחלק העליון של הרשימה (**הוספה או הסרה של פעילות מועדפת, עמוד 48**). **הערה:** חלק מהפעילויות מופיעות ביותר מקטגוריה אחת.

קטגוריה	פעילויות
צלילה	עצירת נש', ציד ב-Apnea, סגורה, מד, מספר גזים, עצירת נשימה בברכה, גז אחד
בחוץ	הרפתקת מירוץ, רכיבה על סוסים, טיפוס בולדרינג, דיסק גולף, משלחת, דיג, גולף, הליכה בשטח, רכיבה על סוסים, ציד, רולרליידס, טיפוס הרים, הליכה
ריצה	מסלול מקורה, מירוץ מכשולים, ריצה, ריצה במסלול, ריצה בשביל, הליכון, ריצה וירטואלית, הליכה בחד"כ,
אופניים	אופניים, 'נס' קב' באופן, אופני כושר, טיול באופניים, BMX, סייקלוקרוס, אופני עפר, אופניים חשמליים, eMTB, אופני הרים, אופני כביש
שחייה	מים פתוחים, שחייה בבריכה, Swimrun, טריאתלון
מכון כושר	אגרוף, אירובי, טיפוס במבנה, אליפטיקל, טיפוס קומות, HIIT, דילגית, אומנויות לחימה משולבות, פילאטיס, חתירה במכון, סטפר, כוח, יוגה
ספורט חורף	סקי אופי, ססט, סנובורדינג בשטח, החלקה על קרח, סקי, סנובורדינג, נעלי שלג, סקי למרחק, סקי גל' מרחק
ספורט מים	סירה, קיאק, גלישת קייט, חתירה, שנורקל, סאפ, גלישה, אבוב, וויינקבורד, סקי מים, רפטינג, גלישת רוח
משחקים קבוצתיים	פוטבול, בייסבול, כדורסל, קריקט, הוקי שדה, הוקי קרח, לקרוס, רוגבי, כדורגל, סופטבול, אולימפיט, כדורעף
ענפי ספורט עם מחבט	בדמינטון, פאדל, Pickleball, פלאטפורם טניס, רקטבול, סקווש, טניס שולחן, טניס
ספורט מוטורי	טרקטורון, מוטוקרוס, אופנוע, נהיגת שטח, אופנוע שלג
אחר	אימון נשימות, השת' במשחק, Garmin Share, מדריך צניחה, פעילות ניווט, טקטי, עקוב אחריי
אפליקציות	ABC, שדר דופק, לוח שנה, שעונים, היסטוריה, Messenger, מופע הירח, פקדי מוזיקה, Health Snapshot, הודעות, תכנן צלילה, תכנן נ"צ, אוקסימטר דופק, נקודת ייחוס, הגדרות, זריחה & שקיעה, גאות ושפל, ארנק, מזג אוויר, אימונים

התחלת פעילות

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

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר פעילות מרשימת המועדפים.
 - בחר  ובחר פעילות מרשימת הפעילויות המורחבות.
- 3 אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים והמתן עד שהשעון יהיה מוכן. השעון מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).
- 4 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות. השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את השעון לפני תחילת פעילות (**טעינת השעון, עמוד 109**).
- לחץ על **BACK** כדי לתעד הקפות, להתחיל סדרה או תנוחה חדשות או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.
- לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג מסכי נתונים נוספים.
- החלק את האצבע כלי מעלה או מטה כדי להציג מסכי נתונים נוספים.
- לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **מצב הפעלה** כדי להשתמש במצב הפעלה להארכת חיי הסוללה (**התאמה אישית של מצבי הפעלה, עמוד 104**).

מצב GPS וסמלי מצב

לפעילויות בחוץ, שורת המצב הופכת לירוקה כשה-GPS מוכן. סמל מהבהב פירושו שהשעון מחפש אות. מופע רצוף של הסמל פירושו שאותר אות או שהחיישן מחובר.

מצב GPS	GPS
מצב סוללה	
מצב חיבור לטלפון	
מצב LiveTrack	
מצב דופק	
מצב Running Dynamics Pod	
מצב חיישן מהירות ותנועות לדקה	
מצב אורות אופניים	
מצב רדאר אופניים	
סטטוס מצב תצוגה מורחבת	
סמל מכשיר אימון חכם	
מצב מד כח	
מצב חיישן tempe™	
מצב מצלמת VIRB®	

הפסקת פעילות

1 לחץ על **STOP**.

2 בחר אפשרות:

- כדי להמשיך את הפעילות, בחר **המשך**.
- כדי לשמור את הפעילות ולהציג את הפרטים, בחר **שמירה**, לחץ על **START** ובחר אפשרות.
- **הערה:** לאחר שמירת הפעילות, באפשרותך להזין נתוני הערכה עצמית (**הערכת פעילות**, עמוד 28).
- כדי להשהות את הפעילות ולהמשיך אותה במועד מאוחר יותר, בחר **המשך אחר כך**.
- כדי לסמן הקפה, בחר **הקפה**.
- תוכל לבחור ↺ לבטל הקפה עבור פעילויות מסוימות (**כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?**, עמוד 113).
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **חזור להתחלה** < TracBack.
- **הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות במסלול הישיר ביותר, בחר **חזור להתחלה** < קו ישר.
- **הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- כדי למדוד את ההבדל בדופק בין מועד סוף הפעילות לדופק לשתי דקות לאחר מכן, בחר **דופק התאוששות**, והמתן בזמן ששעון העצר סופר לאחור.
- כדי למחוק את הפעילות, בחר **מחיקה**.
- **הערה:** לאחר הפסקת הפעילות, השעון שומר אותה באופן אוטומטי לאחר 30 דקות.

הערכת פעילות

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

ניתן להתאים אישית את הגדרת ההערכה העצמית עבור פעילויות מסוימות (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים**, עמוד 50).

1 לאחר השלמת פעילות, בחר **שמירה** (**הפסקת פעילות**, עמוד 28).

2 בחר מספר שתואם למאמץ המשוער שלך.

הערה: תוכל לבחור ב-» כדי לדלג על ההערכה העצמית.

3 בחר בתחושה שלך במהלך הפעילות.

ניתן להציג את ההערכות ביישום Garmin Connect.

פעילויות בחוץ

אתרי גולף

משחק גולף

לפני שתשחק מסלול בפעם הראשונה, עליך להוריד אותו מהיישום Garmin Connect (**Garmin Connect**, עמוד 89). מסלולים שאתה מוריד מהיישום Garmin Connect מתעדכנים באופן אוטומטי.

לפני שתשחק גולף, עליך לטעון את ההתקן (**טעינת השעון**, עמוד 109).

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר **גולף**.

3 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

4 בחר מסלול מרשימת המסלולים הזמינים.

5 בחר ✓ כדי לרשום ניקוד.

6 בחר משטח טי.

7 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין הגומות.

ההתקן מבצע מעבר אוטומטי כשאתה עובר לגומה הבאה.

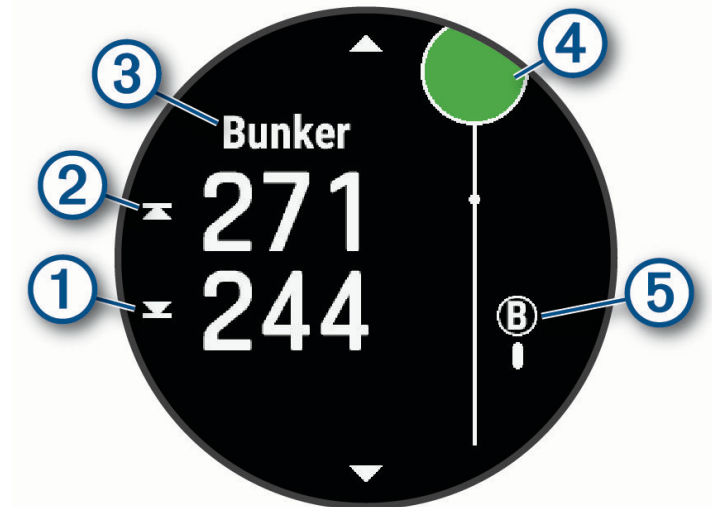
8 לאחר השלמת הסבב, לחץ על **START** ובחר **סיום סבב**.

הצגת מכשולים

באפשרותך להציג את המרחקים ממכשולים לאורך המדשאה הראשית עבור גומות בתקן 4 ו-5. מכשולים שמשפיעים על בחירת חבטות מוצגים בנפרד או בקבוצות, כדי לעזור לך לזהות את המרחק ל-layup או לנשיאה.

1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.

2 בחר סכנות.



- המרחקים לקצה הקדמי ① והקצה האחורי ② של המכשול הקרוב ביותר מופיעים על המסך.
- סוג המכשול ③ מוצג בחלק העליון של המסך.
- הגרין מיוצג כחצי עיגול ④ בחלק העליון של המסך. הקו מתחת לגרין מייצג את מרכז המדשאה הראשית.
- מכשולי ⑤ מסומנים על-ידי אות שמסמלת את סדר המכשולים בגומה והם מוצגים מתחת לגרין, במיקומים המתאים ביחס למדשאה הראשית.

3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את המכשולים האחרים עבור הגומה הנוכחית.

תפריט גולף

במהלך סבב באפשרותך ללחוץ על **START** כדי לגשת לתכונות נוספות בתפריט הגולף.

סיום סבב: מסיים את הסבב הנוכחי.

הצגת גרין: מאפשר להזיז את מיקום הדגל כדי לקבל מדידת מרחק מדויקת יותר (**הזזת הדגל, עמוד 29**).

סכנות: מציג את המכשולים לגומה הנוכחית (**הצגת מכשולים, עמוד 29**).

מדידת חבטה: מציג את המרחק של החבטה הקודמת המתועדת באמצעות התכונה Garmin AutoShot™ (**הצגת חבטות מדודות, עמוד 30**). ניתן גם לתעד חבטה באופן ידני (**מדידת חבטה ידנית, עמוד 30**).

חבטות לייאפ: מציג את חבטות ה-layup לגומה הנוכחית.

כרטיס ניקוד: פותח את כרטיס הניקוד עבור הסיבוב (**רישום הניקוד, עמוד 30**).

מד מרחק: מציג את הזמן, המרחק ומספר הצעדים שצעדת שתועדו. מתחיל ומפסיק באופן אוטומטי כשאתה מתחיל או מסיים סבב.

סטטיסטיקות המועדון: מציג את הסטטיסטיקה שלך בכל מועדון גולף, כגון מידע על מרחק ודיוק. מופיע בעת קישור חיישני מעקב תואמים של מועדון Approach® או הפעלת ההגדרה עדכון מחבט.

זריחה & שקיעה: מציג את שעות הזריחה, השקיעה והדמדומים ביום זה.

הגדרות: נאפשר להתאים אישית את הגדרות פעילות הגולף (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 50**).

הזזת הדגל

באפשרותך להתבונן בגרין בתקריב ולשנות את מיקום היתד.

1 במסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.

2 בחר **הצגת גרין**.

3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להזיז את מיקום היתד.

4 לחץ על **BACK**.

המרחקים שמופיעים במסך פרטי הגומות מתעדכנים כדי להציג את המיקום החדש של היתד. מיקום היתד נשמר למשך הסבב הנוכחי בלבד.

הצגת חבטות מדודות

לפני שההתקן יוכל לזהות ולמדוד חבטות באופן אוטומטי, עליך להפעיל ניקוד.

ההתקן שלך מצויד בתכונות לזיהוי ולתיעוד אוטומטיים של חבטות. בכל פעם שאתה חובט לאורך המדשאה הראשית, ההתקן מתעד את מרחק החבטה כדי שתוכל לראותו מאוחר יותר.

עצה: זיהוי חבטות אוטומטי עובד בצורה הטובה ביותר כשאתה עונד את ההתקן על פרק כף היד המוביל וכשאתה יוצר מגע טוב עם הכדור. חבטות פאט אינן מזוהות.

1 בשעת משחק גולף, לחץ על **START**.

2 בחר **מדידת חבטה**.

מרחק החבטה האחרונה מופיע.

הערה: המרחק מתאפס באופן אוטומטי כשאתה מכה שוב בכדור, חובט אל הגרין או עובר לגומה הבאה.

3 לחץ על **DOWN**.

4 בחר **חבטות קודמות** כדי להציג את כל מרחקי החבטות המתועדים.

מדידת חבטה ידנית

באפשרותך להוסיף חבטה באופן ידני אם השעון לא מזהה אותה. עליך להוסיף את החבטה מהמיקום של החבטה שפוספסה.

1 חבט בכדור וראה היכן הוא נוחת.

2 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.

3 בחר **מדידת חבטה**.

4 לחץ על **DOWN**.

5 בחר **הוסף חבטה** ✓.

6 במידת הצורך, הכנס את המחבט שבו השתמשת כדי לחבט.

7 צעד או נהג למיקומו של הכדור.

בפעם הבאה שתחבט השעון יתעד באופן אוטומטי את מרחק החבטה האחרונה שלך. במידת הצורך, תוכל להוסיף חבטה נוספת באופן ידני.

רישום הניקוד

1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.

2 בחר **כרטיס ניקוד**.

כרטיס הניקוד מופיע כשאתה נמצא על הגרין.

3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין הגומות.

4 לחץ על **START** כדי לבחור גומה.

5 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להגדיר את הניקוד.

הניקוד הכולל שלך מתעדכן.

תיעוד סטטיסטיקות

כדי שתוכל לתעד נתונים סטטיסטיים, עליך להפעיל את התכונה של מעקב סטטיסטיקה **(הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 50)**.

1 מכרטיס הניקוד, בחר גומה.

2 הזן את סך מספר החבטות שבוצעו, כולל חבטות פאט, ולחץ על **START**.

3 הגדר את מספר חבטות הפאט שבוצעו ולחץ על **START**.

הערה: מספר חבטות הפאט שבוצעו משמש לצורך מעקב אחרי נתונים סטטיסטיים בלבד, ואינו מגדיל את הניקוד שלך.

4 במידת הצורך, בחר באפשרות:

הערה: אם אתה בגומה בתקן 3, לא מופיע מידע על המדשאה.

• אם הכדור נחת על המדשאה הראשית, בחר **במדשאה הראשית**.

• אם הכדור שלך החמיץ את המדשאה, בחר **החמצה מימין** או **החמצה משמאל**.

5 במידת הצורך, הזן את מספר חבטות העונשין שלך.

הגדרות ניקוד

במהלך תור, לחץ על START, ובחר הגדרות < ניקוד.

שיטת ניקוד: לשינוי השיטה שבה משתמש ההתקן לרישום ניקוד.

ניקוד תקן: מאפשר ניקוד הנדיקאפ.

הגדר תקן: מגדיר את ההנדיקאפ כאשר האפשרות 'ניקוד הנדיקאפ' מופעלת.

הצג ניקוד: הצגת הניקוד הכולל בסבב הנוכחי בחלק העליון של כרטיס הניקוד (**רישום הניקוד**, עמוד 30).

מעקב סטטיסטי: להפעלת מעקב סטטיסטיקה עבור מספר חבטות הפאט, הפגיעות בגרין לפי התקן והפגיעות במדשאה הראשית במהלך משחק הגולף.

חבטות עונשין: מאפשר מעקב אחר חבטות עונשין בזמן משחק גולף (**תיעוד סטטיסטיקות**, עמוד 30).

הנחיה: מפעיל את ההנחיה בתחילת הסבב שבה המערכת שואלת אם ברצונך לנהל מעקב אחרי הניקוד.

אודות ניקוד Stableford

כשנבחרת שיטת הניקוד Stableford (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים**, עמוד 50), נקודות מוענקות על סמך מספר החבטות שבוצעו ביחס לתקן. בסוף כל סבב, הניקוד הגבוה ביותר זוכה. ההתקן מעניק נקודות בהתאם למוסכמות של אגודת הגולף האמריקנית. כרטיס הניקוד של משחק בשיטת Stableford מציג נקודות במקום חבטות.

נקודות	חבטות שבוצעו ביחס לתקן
0	2 ומעלה מעל
1	1 מעל
2	תקן
3	1 מתחת
4	2 מתחת
5	3 מתחת

מצב 'מספרים גדולים'

ניתן לשנות את גודל המספרים במסך המידע על הגומות.

1 במהלך סבב, לחץ על START.

2 בחר הגדרות < מספרים גדולים.

המרחקים לחלק הקדמי, האמצעי והאחורי של הגרין מופיעים בגופן גדול במסך פרטי הגומה.

3 לחץ על START כדי להציג נתונים והגדרות נוספים.

הקלטת פעילות בולדרינג

ניתן להקליט מסלולים במהלך פעילות בולדרינג. מסלול הוא נתיב טיפוס לאורך סלע או סלע קטן.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **טיפוס בולדרינג**.
- 3 בחר מערכת דירוג.
- הערה: בפעם הבאה שתתחיל פעילות בולדרינג, השעון ישתמש במערכת הדירוג. כדי לשנות את המערכת, לחץ ממושכות על **MENU**, בחר את הגדרות הפעילות, ובחר **מערכת דירוג**.
- 4 בחר ברמת הקושי עבור המסלול.
- 5 לחץ על **START** כדי להפעיל את טיימר המסלול.
- 6 התחל בנתיב הראשון.
- 7 לחץ על **BACK** כדי לסיים את המסלול.
- 8 בחר אפשרות:
 - כדי לשמור נתיב מוצלח, בחר **הושלם**.
 - כדי לשמור נתיב לא מוצלח, בחר **בוצע ניסיון**.
 - כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.
- 9 כשתסיים את המנוחה, לחץ על **BACK** כדי להתחיל את המסלול הבא.
- 10 חזור על תהליך זה עבור כל מסלול עד לסיום הפעילות שלך.
- 11 לאחר המסלול האחרון, לחץ על **STOP** כדי לעצור את טיימר המסלול.
- 12 בחר **שמירה**.

התחלת משלחת

תוכל להשתמש בפעילות **משלחת** כדי להאריך את חיי הסוללה בעת הקלטת פעילות של מספר ימים.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
 - 2 בחר **משלחת**.
 - 3 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- ההתקן נכנס למצב חיסכון בחשמל ואוסף נקודות מעקב GPS פעם בשעה. כדי להאריך את חיי הסוללה, ההתקן מכבה את כל החיישנים והאביזרים, כולל החיבור לטלפון החכם.

תיעוד ידני של נקודת מעקב

במהלך משלחת, נקודות מעקב מתועדות באופן אוטומטי בהתאם למרווח התיעוד שנבחר. תוכל לתעד באופן ידני נקודות מעקב בכל עת.

- 1 במהלך 'משלחת', לחץ על **START**.
- 2 בחר **הוסף נקודה**.

הצגת נקודות מעקב

- 1 במהלך 'משלחת', לחץ על **START**.
- 2 בחר **הצג נקודות**.
- 3 בחר נקודת מעקב מהרשימה.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי להתחיל לנווט אל נקודת המעקב, בחר **התקדם אל**.
 - כדי להציג מידע מפורט על נקודת המעקב, בחר **פרטים**.

יציאה לדיג

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **דיג**.
- 3 לחץ על **START**.
- 4 לחץ על **START**, ובחר באחת האפשרויות:
 - כדי להוסיף את הדג שתפסת לספירת הדגים שלך ולשמור את המיקום, בחר **רישום תפיסה**.
 - כדי לשמור את מיקומך, בחר **שמירת מיקום**.
 - כדי להגדיר טיימר של מרווחים, שעת סיום או תזכורת שעת סיום עבור הפעילות, בחר **טיימר דיג**.
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות, בחר **בחזור להתחלה** ובחר אפשרות.
 - כדי לצפות במיקומים ששמרת, בחר **מיקומים שמורים**.
 - כדי לנווט אל יעד, בחר **ניווט** ובחר אפשרות.
 - כדי לערוך הגדרות של פעילות, בחר **הגדרות** ובחר אפשרות **(הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 50)**.
- 5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **סיום דיג**.

יציאה לציד

באפשרותך לשמור מיקומים שרלוונטיים לציד שלך ולהציג מפה של מיקומים שמורים. במהלך פעילות ציד, המכשיר משתמש במצב GNSS ששומר על חיי הסוללה.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **ציד**.
- 3 לחץ על **START**, ובחר **התחל ציד**.
- 4 לחץ על **START**, ובחר אפשרות:
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות, בחר **בחזור להתחלה** ובחר אפשרות.
 - כדי לשמור את מיקומך, בחר **שמירת מיקום**.
 - כדי לצפות במיקומים שנשמרו במהלך פעילות הציד הנוכחית, בחר **מיקומי ציד**.
 - כדי לצפות בכל המיקומים שנשמרו, בחר **מיקומים שמורים**.
 - כדי לנווט אל יעד, בחר **ניווט** ובחר אפשרות.
- 5 לאחר השלמת הסבב, לחץ על **STOP** ובחר **סיום ציד**.

ריצה

יציאה לריצה במסלול

לפני שתצא לריצה במסלול, ודא שאתה רץ במסלול 400 מ' עם צורה רגילה. תוכל להשתמש בפעילות המעקב אחר ריצה כדי לתעד את נתוני המסלול בחוץ, כולל המרחק במטרים ופיצולי ההקפות.

- 1 עמוד במסלול בחוץ.
- 2 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 3 בחר **ריצה במסלול**.
- 4 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.
- 5 אם אתה רץ במסלול 1, דלג לשלב 11.
- 6 לחץ על **MENU**.
- 7 בחר את הגדרות הפעילות.
- 8 בחר **מספר מסלול**.
- 9 בחר מספר מסלול.
- 10 לחץ על **BACK** פעמיים כדי לחזור לשעון העצר של הפעילות.
- 11 לחץ על **START**.
- 12 רץ מסביב למסלול.
- 13 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמירה**.

עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה

- המתן עד שהשעון יקבל אותות לוויין לפני שתתחיל ריצה במסלול.
- במהלך הריצה הראשונה במסלול לא מוכר, רוץ ארבע הקפות כדי לכייל את מרחק המסלול. עליך לרוץ מעט מעבר לנקודת ההתחלה כדי להשלים את ההקפה.
- רוץ כל הקפה באותו מסלול.
- **הערה:** מרחק ברירת המחדל של Auto Lap® הוא 1600 מ', או ארבע הקפות מסביב למסלול.
- אם אתה רץ במסלול שאינו מסלול 1, הגדר את מספר המסלול בהגדרות הפעילות.

יוצאים לריצה וירטואלית

תוכל לשייך את השעון שלך עם יישום של צד שלישי לשידור נתוני קצב, דופק והתנועות לדקה.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **ריצה וירטואלית**.
- 3 במחשב לוח, במחשב נייד או בטלפון, פתח את יישום Zwift™ או יישום אימון וירטואלי אחר.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך כדי להתחיל פעילות ריצה ולשייך את ההתקנים.
- 5 לחץ על **START** כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- 6 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמירה**.

כיול מרחק בהליכון

כדי לתעד מרחקים מדויקים יותר בריצות על הליכון, באפשרותך לכייל את המרחק בהליכון לאחר ריצה של 4.2 ק"מ (5.1 מייל) לפחות בהליכון. אם אתה משתמש בהליכונים שונים, תוכל לכייל באופן ידני את המרחק בכל אחד מההליכונים או לאחר כל ריצה.

- 1 התחל פעילות הליכון ([התחלת פעילות, עמוד 26](#)).
- 2 רוץ בהליכון עד שהשעון יתעד 4.2 ק"מ (5.1 מייל) לפחות.
- 3 בסיום הפעילות, לחץ על **STOP** כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי לכייל את המרחק בהליכון בפעם הראשונה, בחר **שמירה**.
 - ההתקן מנחה אותך להשלים את כיול ההליכון.
 - כדי לכייל את המרחק בהליכון באופן ידני לאחר כיול בפעם הראשונה, בחר **כייל ושמור** > ✓.
- 5 הבט בתצוגת ההליכון, בדוק כמה מרחק עברת והזן את המרחק בשעון.

תיעוד פעילות של מירוץ מכשולים

כאשר אתה משתתף במירוץ במסלול מכשולים, באפשרותך להשתמש בפעילות מירוץ מכשולים כדי לתעד את הזמן שלך בכל מכשול ואת הזמן שלך בריצה בין מכשולים.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **מירוץ מכשולים**.
- 3 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 4 לחץ על **BACK** כדי לסמן ידנית את ההתחלה והסוף של כל מכשול.
- **הערה:** באפשרותך לקבוע את תצורת ההגדרה **מעקב אחר מכשולים** כדי לשמור מיקומי מכשולים מהלולאה הראשונה של המסלול. בלולאות המסלול שחוזרות על עצמן, השעון משתמש במיקומים השמורים כדי לעבור בין מרווחי מכשולים וריצה.
- 5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמירה**.

אימון של PacePro™

רצים חבים אוהבים ללבוש רצועת קצב במהלך מירוץ כדי להשיג את יעד המרוץ שלהם. התכונה PacePro מאפשרת לך ליצור רצועת קצב מותאמת אישית בהתאם למרחק ולקצב או למרחק ולזמן. תוכל ליצור גם רצועת קצב עבור מסלול ידוע כדי למטב את מאמצי הקצב שלך בהתאם לשינויים בגובה.

תוכל ליצור תוכנית PacePro באמצעות היישום Garmin Connect. תוכל להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים ואת תרשים הגובה לפני שתרוץ במסלול.

הורדת תוכנית PacePro מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד תוכנית PacePro מ-Garmin Connect, דרוש לך חשבון (Garmin Connect, עמוד 89).

1 בחר אפשרות:

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

2 בחר **אימונים ותכנון** < **אסטרטגיות קצב של PacePro**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך כדי ליצור ולשמור תוכנית של PacePro.

4 בחר או **שלח להתקן**.

התחלת תוכנית PacePro

לפני שתוכל להתחיל תוכנית של PacePro, עליך להוריד תוכנית מחשבון Garmin Connect שלך.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר פעילות ריצה בחוץ.

3 לחץ ממושכות על **MENU**.

4 בחר **אימון** < **תוכניות PacePro**.

5 בחר תוכנית.

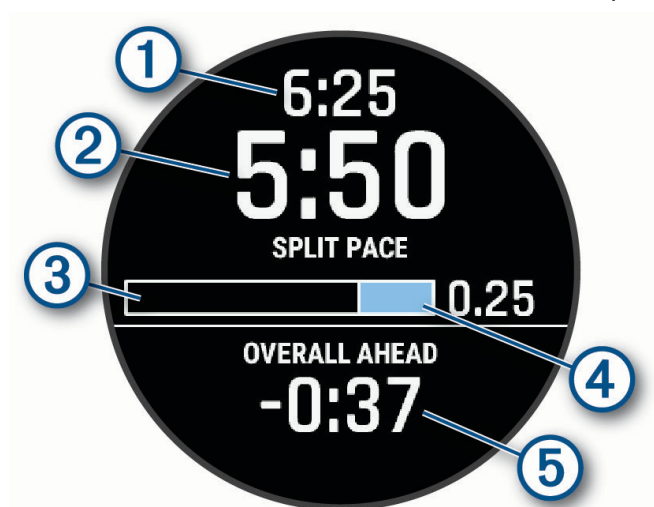
6 לחץ על **START**.

עצה: ניתן להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים, את תרשים הגובה ואת המפה לפני שתאשר את תוכנית PacePro.

7 בחר באפשרות **אשר תוכנית** כדי להתחיל תוכנית.

8 במידת הצורך, בחר כדי להפעיל את הניווט במסלול.

9 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.



1	קצב פיצול יעד
2	קצב פיצול נוכחי
3	התקדמות בהשלמת הפיצול
4	המרחק שנותר בפיצול
5	הזמן הכולל שבו אתה מקדים את זמן היעד שלך או מאחר.

עצה: אפשר ללחוץ לחיצה ממושכת על MENU ולבחור **עצור את PacePro** < כדי לעצור את תוכנית PacePro. הטיימר של הפעילות ממשיך לפעול.

אופניים

שימוש בהתקן לאימון במקום סגור

כדי להשתמש בהתקן תואם לאימון במקום סגור, עליך לשייך את התקן האימון לשעון שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+® (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 83).

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

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
 - 2 בחר **אופני כושר**.
 - 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 4 בחר **אפשרויות התקן אימון חכם**.
 - 5 בחר אפשרות:
 - בחר **רכיבה חופשית** כדי להתחיל את הרכיבה.
 - בחר **בצע אימון** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר (**אימונים**, עמוד 45).
 - בחר **לפי המסלול** כדי לעקוב אחרי מסלול שנשמר (**מסלולים**, עמוד 101).
 - בחר **הגדר כוח** כדי להגדיר את ערך כוח היעד.
 - בחר **הגדר שיפוע** כדי להגדיר את ערך הדמיית השיפוע.
 - בחר **הגדר התנגדות** כדי להגדיר את כוח ההתנגדות שמופעל על-ידי המאמן.
 - 6 לחץ על **START** כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- התקן האימון מגדיל או מקטין את ההתנגדות לפי פרטי הגובה במסלול או ברכיבה.

שחייה

הערה: לשעון יש אפשרות להפעלת צמיד חיישן דופק עבור פעילויות שחייה.

מילון מונחים בשחייה

אורך: אורך אחד של בריכה.

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

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

Swolf: ניקוד ה-Swolf שלך הוא סכום החיבור של הזמן שנדרש לבריכה אחת ומספר התנועות שלך בבריכה זו. לדוגמה, 30 שניות ועוד 15 תנועות פירושו ציון Swolf של 45. בשחייה במים פתוחים, ניקוד ה-Swolf מחושב לכל 25 מטרים. Swolf הוא מדד של יעילות שחייה, ובדומה לגולף, השאיפה היא להשיג ניקוד נמוך ככל שאפשר.

סוגי תנועות

זיהוי סוג תנועות זמין רק לשחייה בבריכה. סוג התנועה שלך מזוהה כשאתה מסיים בריכה אחת. סוגי התנועות מופיעים בהיסטוריית השחייה שלך ובחשבון Garmin Connect שלך. אפשר גם לבחור סוג תנועה כשדה נתונים מותאם אישית (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 49).

חופשי	סגנון חופשי
גב	שחיית גב
חזה	שחיית חזה
פרפר	פרפר
מעורב	יותר מסוג תנועה אחד באינטרוול
חתייה	משמש ברישום ביומן התרגילים (אימון עם יומן התרגילים , עמוד 37)

טיפים לפעילויות שחייה

- לחץ על **BACK** כדי לתעד מרווח במהלך שחייה במים פתוחים.
- לפני התחלת פעילות של שחייה בבריכה, בצע את ההוראות שעל המסך כדי לבחור את גודל הבריכה או להזין גודל מותאם אישית. השעון מודד ומתעד מרחק לפי אורכי בריכה שהושלמו. גודל הבריכה חייב להיות נכון כדי להציג את המרחק המדויק. בפעם הבאה שתתחיל פעילות שחייה בבריכה, השעון ישתמש בגודל הבריכה הזה. כדי לשנות את הגודל, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על **MENU**, לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור **גודל בריכה**.
- לקבלת תוצאות מדויקות, שחה לכל אורך הבריכה והשתמש בסוג תנועה אחד לכל המרחק. השהה את טיימר הפעילות בזמן מנוחה.
- לחץ על **BACK** כדי לתעד מנוחה במהלך שחייה בבריכה (**מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית, עמוד 37**).
- השעון מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות במהלך השחייה בבריכה.
- כדי לעזור לשעון לספור את האורכים, דחוף חזק את הדופן וגלוש לפני התנועה הראשונה שלך.
- בעת ביצוע תרגילים, עליך להשהות את טיימר הפעילות או להשתמש בתכונת יומן התרגילים (**אימון עם יומן התרגילים, עמוד 37**).

מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית

הערה: נתוני שחייה לא מתועדים במהלך מנוחה. כדי להציג מסכי נתונים אחרים, תוכל ללחוץ על UP או על DOWN. תכונת 'מנוחה אוטומטית' זמינה רק עבור שחייה בבריכה. השעון שלך מזהה באופן אוטומטי מתי אתה נח, ומסך המנוחה מופיע. אם תנוח יותר מ-15 שניות, השעון ייצור באופן אוטומטי מרווח מנוחה. כשתחזור לשחות, השעון יתחיל באופן אוטומטי מרווח שחייה חדש. תוכל להפעיל את התכונה 'מנוחה אוטומטית' באפשרויות הפעילות (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 50**).

עצה: לקבלת התוצאות הטובות ביותר בעת שימוש בתכונה 'מנוחה אוטומטית', אל תזיז הרבה את הזרועות בזמן המנוחה. במהלך פעילות שחייה בבריכה או במים פתוחים, תוכל לסמן באופן ידני מרווח מנוחה על-ידי לחיצה על **BACK**.

אימון עם יומן התרגילים

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

1 במהלך פעילות השחייה בבריכה, גלול למטה או למעלה כדי להציג את מסך יומן התרגילים.

2 לחץ על **BACK** כדי להפעיל את טיימר התרגיל.

3 לאחר השלמה של מרווח תרגיל, לחץ על **BACK**.

טיימר התרגיל נעצר, אך טיימר הפעילות ממשיך לתעד את פעילות השחייה כולה.

4 בחר מרחק עבור התרגיל שהושלם.

מרווחי מרחק מבוססים על גודל הבריכה שנבחר עבור פרופיל הפעילות.

5 בחר אפשרות:

• כדי להתחיל מרווח תרגיל נוסף, לחץ על **BACK**.

• כדי להתחיל מרווח שחייה, גלול למעלה או למטה כדי לחזור למסכי אימון השחייה.

6 בחר אפשרות:

• כדי להמשיך בפעילות, לחץ על **BACK**.

• כדי לסיים את הפעילות, לחץ על **START**.

ענפי ספורט מרובים

מתחרים במקצי טריאתלון, דואתלון ובענפי ספורט מרובים אחרים יכולים לנצל את פעילויות הספורט המגוונות, כגון טריאתלון או Swimrun. במהלך פעילות ספורט מגוונת, באפשרותך לעבור בין פעילויות ולהמשיך להציג את הזמן הכולל. לדוגמה, באפשרותך לעבור מרכיבה על אופניים לריצה ולהציג את הזמן הכולל עבור רכיבה על אופניים וריצה במהלך פעילות הספורט המגוונת.

באפשרותך להתאים אישית פעילות ספורט מגוונת, או להשתמש בפעילות הטריאתלון המוגדרת כברירת מחדל עבור טריאתלון רגיל.

אימון טריאתלון

בעת השתתפות בטריאתלון, ניתן להשתמש בפעילות הטריאתלון כדי לעבור במהירות לכל מקטע ספורט, לתזמן כל מקטע ולשמור את הפעילות.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **טריאתלון**.
- 3 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 4 **הערה: שינוי ספורט אוטומטי** היא הגדרת ברירת המחדל עבור פעילויות ספורט מגוונות (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 50**). במידת הצורך, לחץ **BACK** בתחילתו ובסיומו של כל מעבר (**כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?, עמוד 113**).
- 5 תכונת המעבר מופעלת כברירת מחדל, וזמן המעבר מתועד בנפרד מזמן הפעילות. ניתן להשבית או להפעיל את תכונת המעבר בהגדרות פעילות הטריאתלון. אם מעברים כבויים, הקש על **BACK** כדי לשנות את סוג הספורט.
- 5 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמירה**.

יצירת פעילות של ענפי ספורט מרובים

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **הוספה < ספורט משולב**.
- 3 בחר סוג פעילות של ענף ספורט מרובה או הזן שם מותאם אישית.
- 4 שמות פעילות כפולים כוללים מספר. לדוגמה, טריאתלון(2).
- 4 בחר שתי פעילויות או יותר.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, באפשרותך לבחור אם לכלול מעברים.
 - בחר **סיום** כדי לשמור את פעילות ענף הספורט המרובה ולהשתמש בה.
- 6 בחר ✓ כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים.

פעילויות בחדר כושר

ניתן להשתמש בשעון לאימון במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים נייחים או במאמן למקומות סגורים. ה-GPS אינו פועל בזמן פעילויות במקום סגור (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 50**).

בעת ריצה או הליכה GPS כבוי, המהירות והמרחק מחושבים באמצעות מד התאוצה בשעון. מד התאוצה מבצע כיוול עצמי. הדיוק של נתוני המהירות והמרחק משתפרים לאחר כמה ריצות או הליכות בחוץ עם GPS.

עצה: אחיזה במעקה ההליכון מקטינה את רמת הדיוק.

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

הקלטת פעילות אימון כוח

ניתן להקליט סדרות במהלך פעילות אימון כוח. סדרה מורכבת מחזרות מרובות על מהלך אחד.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **כוח**.
- 3 בחר אימון.
- 4 לחץ על **DOWN** כדי להציג רשימה של שלבי האימון (אופציונלי).
- עצה:** בעת הצגת שלבי האימון, תוכל ללחוץ על **START** ולאחר מכן לחץ על **DOWN** כדי להציג הנפשה של הפעילות הגופנית שנבחרה, אם היא זמינה.
- 5 כשתסיים לצפות בשלבי האימון, לחץ על **START**, ולאחר מכן בחר **בצע אימון**.
- 6 לחץ על **START**, ובחר **התחלת אימון**.
- 7 התחל בסדרה הראשונה.
- השעון סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר ארבע חזרות לפחות.
- עצה:** השעון יכול לספור חזרות על תנועה אחת בלבד בכל סדרה. כאשר ברצונך להחליף תנועה, עליך לסיים את הסדרה ולהתחיל אחת חדשה.
- 8 לחץ על **BACK** כדי לסיים את הסדרה ולעבור לפעילות הגופנית הבאה, אם היא זמינה.
- השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה.
- 9 במידת הצורך, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לערוך את מספר החזרות.
- עצה:** באפשרותך גם להוסיף את המשקל המשמש עבור הסדרה.
- 10 במידת הצורך, לחץ על **BACK** אם סיימת את המנוחה כדי להתחיל את הסדרה הבאה.
- 11 חזור על כך בכל סדרת אימון כוח עד לסיום הפעילות.
- 12 לאחר הסדרה האחרונה שלך, לחץ על **START**, ובחר **הפסקת אימון**.
- 13 בחר **שמירה**.

הקלטת פעילות HIIT

תוכל להשתמש בטיימרים מיוחדים כדי לתעד פעילות של אימון בעצימות גבוהה (HIIT).

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **HIIT**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **חופשי** כדי לתעד פעילות HIIT פתוחה לא מובנית.
 - בחר **טיימרים של AMRAP > HIIT** כדי לתעד כמה שיותר הקפות במשך זמן מוגדר.
 - בחר **טיימרים של EMOM > HIIT** כדי לתעד מספר מוגדר של תנועות כל דקה בדקה.
 - בחר **טיימרים של HIIT < טבטה** כדי לעבור בין מרווחים של 20 שניות של מאמץ מרבי עם 10 שניות מנוחה.
 - בחר **טיימרים של HIIT < מותאם אישית** כדי להגדיר את זמן התנועה שלך, זמן המנוחה ומספר התנועות ומספר הסבבים.
 - בחר **אימונים** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר.
- 4 במידת הצורך, פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.
- 5 לחץ על **START** כדי להתחיל בסבב הראשון שלך.
- השעון מציג טיימר ספירה לאחור ואת הדופק הנוכחי שלך.
- 6 במידת הצורך, לחץ על **BACK** כדי לעבור באופן ידני להקפה הבאה או כדי לנוח.
- 7 בסיום הפעילות, לחץ על **STOP** כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- 8 בחר **שמירה**.

הקלטת פעילות טיפוס במבנה

ניתן להקליט מסלולים במהלך פעילות טיפוס במבנה. מסלול הוא נתיב טיפוס לאורך קיר סלע במבנה.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **טיפוס במבנה**.
- 3 בחר ✓ כדי להקליט נתונים סטטיסטיים של מסלול.
- 4 בחר מערכת דירוג.
- 5 **הערה:** בפעם הבאה שתתחיל פעילות טיפוס במבנה, ההתקן ישתמש במערכת הדירוג. כדי לשנות את המערכת, לחץ ממושכות על MENU, בחר את הגדרות הפעילות, ובחר **מערכת דירוג**.
- 6 בחר ברמת הקושי עבור המסלול.
- 7 לחץ על **START**.
- 8 התחל בנתיב הראשון.
- 9 **הערה:** כששעון העצר של הנתיב פועל, ההתקן נועל אוטומטית את הלחצנים כדי למנוע לחיצות בשוגג על לחצנים. אפשר ללחוץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את נעילת השעון.
- 10 בסיום המסלול, רד אל הקרקע.
- 11 טיימר המנוחה מתחיל באופן אוטומטי כשנמצאים על הקרקע.
- 12 **הערה:** במקרה הצורך, תוכל ללחוץ על BACK כדי לסיים את המסלול.
- 13 בחר אפשרות:
 - כדי לשמור נתיב מוצלח, בחר **הושלם**.
 - כדי לשמור נתיב לא מוצלח, בחר **בוצע ניסיון**.
 - כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.
- 14 הזן את מספר הנפילות עבור המסלול.
- 15 כשתסיים את המנוחה, לחץ על **BACK** והתחל את המסלול הבא שלך.
- 16 חזור על תהליך זה עבור כל מסלול עד לסיום הפעילות שלך.
- 17 לחץ על **STOP**.
- 18 בחר **שמירה**.

ספורט חורף

הצגת גלישות הסקי שלך

השעון מתעד את הפרטים של כל גלישת סקי או גלישת סנובורד במדרון באמצעות התכונה Auto Run. תכונה זו מופעלת כברירת מחדל לגלישה עם מגלשיים או עם סנובורד במדרון. היא מתעדת אוטומטית גלישות סקי חדשות כשאתה מתחיל להתקדם במדרון.

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

תיעוד פעילות סקי או גלישת סנובורד בשטח לא מתוחם

פעילות סקי או גלישת סנובורד בשטח לא מתוחם מאפשרת לך להחליף בין מצב מעקב בעלייה למצב מעקב בירידה כך שתוכל לעקוב באופן מדויק אחר הסטטיסטיקה שלך. באפשרותך להתאים אישית את הגדרת מעקב מצבים כך שתעבור באופן אוטומטי או ידני בין מצבי מעקב (הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 50).

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר **סקי אופ פיסט**.
 - בחר **סנובורדינג בשטח**.
- 3 בחר אפשרות:
 - אם התחלת את הפעילות שלך בטיפוס, בחר **טיפוס**.
 - אם התחלת את הפעילות שלך במורד ההר, בחר **ירידה**.
- 4 לחץ על **START** כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- 5 במידת הצורך, לחץ על **BACK** כדי לעבור בין מצב מעקב טיפוס למצב מעקב ירידה.
- 6 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמירה**.

נתוני כוח לסקי קרוס קאנטרי

הערה: האביזר מסדרה HRM-Pro חייב להיות משויך לשעון Descent בטכנולוגיית ANT+. ניתן להשתמש בשעון Descent תואם המשויך לאביזר מסדרה HRM-Pro כדי לספק משוב בזמן אמת לגבי ביצועים בסקי קרוס קאנטרי. תפוקת הכוח נמדדת בוואט. הגורמים המשפיעים על הכוח כוללים מהירות, שינויי גובה, רוח ותנאי שלג. ניתן להשתמש בתפוקת הכוח למדידה ולשיפור של ביצועי הסקי.

הערה: ערכי הכוח בסקי נמוכים בדרך כלל מערכי הכוח ברכיבה על אופניים. זוהי תופעה רגילה והיא מתרחשת משום שבני אדם פחות יעילים בסקי לעומת רכיבה על אופניים. ערכי הכוח של סקי נמוכים לרוב בשיעור של 30 עד 40 אחוז מערכי הכוח של רכיבה על אופניים באותה אינטנסיביות של אימון.

ספורט מים

גלישה

באפשרותך להשתמש בפעילות הגלישה כדי לתעד את אימוני הגלישה שלך. אחרי האימון, תוכל לראות את מספר הגלים, הגל הארוך ביותר והמהירות המרבית.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **גלישה**.
- 3 המתן על החוף עד שהשעון יקבל אותות GPS.
- 4 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 5 בסיום הפעילות, לחץ על **STOP** כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- 6 בחר **שמירה** כדי לעיין בסיכום של אימון הגלישה שלך.

הצגת פעילויות ספורט המים שלך

השעון שלך מתעד את הפרטים של כל פעילות ספורט מים באמצעות התכונה Auto Run. תכונה זו מתעדת פעילויות חדשות באופן אוטומטי לפי התנועות שלך. טיימר הפעילות מושהה כאשר אתה מפסיק לנוע. טיימר הפעילות מתחיל לפעול אוטומטית כאשר מהירות התנועה שלך עולה. את פרטי הגלישה ניתן לראות מהמסך המושהה או בשעה שטיימר הפעילות פועל.

הערה: מאפיין זה אינו זמין בחלק מסוגי הפעילות של הספורט הימי.

- 1 התחל פעילות ספורט ימי.
- 2 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 3 בחר **הצג סבבים**.
- 4 לחץ על **UP** ו-**DOWN** כדי להציג פרטים על הגלישה האחרונה, הגלישה הנוכחית ואת סך כל הגלישות שביצעת. מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שעברת, מהירות מרבית ומהירות ממוצעת.

פעילויות ויישומים אחרים

מדריך צניחה

⚠ אזהרה

תכונת מדריך הצניחה מיועדת לשימוש על-ידי אנשים המנוסים בצניחה חופשית בלבד. תכונת מדריך הצניחה אינה מיועדת לשימוש כמד גובה ראשי של צניחה חופשית. אי-הזנת המידע הרלוונטי הקשור לצניחה עלול להוביל לפגיעה חמורה או למוות.

תכונת מדריך הצניחה מצייתת להנחיות צבאיות לחישוב נקודת השחרור של הרום הגבוה. השעון מזהה אוטומטית מתי צנחת כדי להתחיל בניווט אל עבר נקודת ההשפעה הרצויה (DIP) באמצעות הברומטר והמצפן האלקטרוני.

סוגי צניחות

תכונת מדריך הצניחה מאפשר לך להגדיר את סוג הצניחה לאחד משלושה סוגים: HALO, HAHO, או סטטי סוג הצניחה שנבחר קובע אילו פרטי הגדרה נוספים נדרשים. עבור כל סוגי הצניחות, גובה הנפילה וגובה הפתיחה נמדדים ברגל מעל פני הקרקע (AGL).

HAHO: קפיצה מרום גבוה, פתיחה מרום גבוה. מדריך הצניחה קופץ מרום גבוה מאוד ופותח את המצנח ברום גבוה. עליך להגדיר את ה-DIP וגובה הנפילה ב-1,000 רגל לפחות. ההנחה היא שגובה הנפילה זהה לגובה הפתיחה. הערכים השכיחים עבור גובה הנפילה נעים בין 12,000 רגל ל-24,000 רגל מעל פני הקרקע.

HALO: קפיצה מרום גבוה, פתיחה מרום נמוך. מדריך הצניחה קופץ מרום גבוה מאוד ופותח את המצנח ברום נמוך. המידע הנדרש זהה לסוג הצניחה HAHO, ובנוסף גובה פתיחה. גובה הפתיחה לא יכול להיות גבוה יותר מגובה הנפילה. הערכים השכיחים עבור גובה הפתיחה נעים בין 2,000 רגל ל-6,000 רגל מעל פני הקרקע.

צניחה עצמאית: ההנחה היא שמהירות הרוח והכיוון קבועים במהלך הצניחה. גובה הנפילה חייב להיות לפחות 1,000 רגל.

הזנת פרטי צניחה

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **מדריך צניחה**.
- 3 בחר סוג צניחה (**סוגי צניחות**, עמוד 42).
- 4 השלם פעולה אחת או יותר כדי להזין את פרטי הצניחה שלך:
 - בחר **DIP** כדי להגדיר נקודת ציון עבור מיקום הנחיתה הרצוי.
 - בחר **גובה נפילה** כדי להגדיר את גובה הנפילה מעל פני הקרקע (ברגל) כשמדריך צניחה נמצא במטוס.
 - בחר **גובה פתיחה** כדי להגדיר את גובה הפתיחה מעל פני הקרקע (ברגל) כשמדריך הצניחה פותח את המצנח.
 - בחר **תנופה קדימה** כדי להגדיר את המרחק האופקי שעברת (במטרים) כתוצאה ממהירות המטוס.
 - בחר **מסלול ל-HARP** כדי להגדיר את הכיוון שעברת (במעלות) כתוצאה ממהירות המטוס.
 - בחר **רוח** כדי להגדיר את מהירות הרוח (בקשרים) ואת הכיוון (במעלות).
 - בחר **קבוע** כדי לבצע כונון עדין לפרטים מסוימים עבור הצניחה המתוכננת. בהתאם לסוג הצניחה, תוכל לבחור **אחוז ע. מרבי, מקדם בטיחות, K עם מ. פתוח, K בצניחה חופשית**, או **K בצניחה עצמאית** והזן ערכים קבועים (**הגדרות 'קבוע'**, עמוד 43).
 - בחר **אוטו-DIP** כדי להפעיל ניווט אל ה-DIP באופן אוטומטי לאחר הקפיצה.
 - בחר **עבור אל HARP** כדי להתחיל את הניווט אל HARP.

הזנת מידע לגבי הרוח עבור סוגי הצניחות HALO ו-HAHO

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **מדריך צניחה**.
- 3 בחר סוג צניחה (**סוגי צניחות**, עמוד 42).
- 4 בחר **רוח < הוספה**.
- 5 בחר **רום**.
- 6 הזן את מהירות הרוח בקשרים ובחר **סיום**.
- 7 הזן את כיוון הרוח במעלות ובחר **סיום**.
- 8 ערך הרוח מתווסף לרשימה. רק ערכי רוח שכלולים ברשימה יהיו בשימוש בחישובים.
- 8 חזור על שלבים 5 עד 7 עבור כל רום זמין.

איפוס מיגע לגבי רוח

- 1 לחץ על START.
 - 2 בחר מדריך צניחה.
 - 3 בחר HAHO או HALO.
 - 4 בחר רוח < איפוס.
- כל ערכי הרוח יוסרו מהרשימה.

הזנת מידע לגבי הרוח עבור צניחה סטטית

- 1 לחץ על START.
- 2 בחר מדריך צניחה < צניחה עצמאית < רוח.
- 3 הזן את מהירות הרוח בקשרים ובחר סיום.
- 4 הזן את כיוון הרוח במעלות ובחר סיום.

הגדרות 'קבוע'

בחר מדריך צניחה, בחר את סוג הצניחה ובחר קבוע.

אחוז ע. מרבי: מגדיר את טווח הצניחה עבור כל סוגי הצניחות. הגדרה הפחותה מ-100% תצמצם את מרחק התנועה אל ה-DIP, והגדרה הגדולה מ-100% תגדיל את מרחק התנועה. ייתכן שמדריכי צניחה מנוסים יותר ירצו להשתמש במספרים קטנים יותר, ואנשים שאינם מנוסים כל כך בצניחה חופשית עשויים להשתמש במספרים גדולים יותר.

מקדם בטיחות: מגדיר את מרווח השגיאה של הצניחה (HAHO בלבד). מקדמי בטיחות הם בדרך כלל ערכים שלמים של שניים ומעלה, והם נקבעים על-ידי מדריך הצניחה לפי מפרט הצניחה.

K בצניחה חופשית: מגדיר את ערך הגרר של הרוח עבור מצנח במהלך צניחה חופשית, לפי דירוג חופת המצנח (HALO בלבד). יש לסמן כל מצנח בתווית עם הערך K.

K עם מ. פתוח: מגדיר את ערך הגרר של הרוח עבור מצנח פתוח, בהתאם לדירוג חופת המצנח (HAHO ו-HALO). יש לסמן כל מצנח בתווית עם הערך K.

K בצניחה עצמאית: מגדיר את ערך הגרר של הרוח עבור מצנח במהלך צניחה סטטית, לפי דירוג חופת המצנח (צניחה עצמאית בלבד). יש לסמן כל מצנח בתווית עם הערך K.

השתתפות במשחקים

שימוש ביישום Garmin GameOn™

לאחר שיוך הטלפון למחשב, אפשר לתעד בשעון פעילות במשחקים ולצפות במחשב במדדי ביצועים בזמן אמת.

1 במחשב, עבור אל www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn, והורד את היישום Garmin GameOn.

2 פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להשלים את ההתקנה.

3 הפעל את היישום Garmin GameOn.

4 כאשר האפליקציה Garmin GameOn מבקשת ממך לשייך את השעון שלך, לחץ על START ובחר **השת' במשחק'** בשעון שלך.

הערה: כל עוד השעון מחובר ליישום Garmin GameOn, ההתראות ושאר התכונות של Bluetooth® מושבתות בשעון.

5 בחר באפשרות **בצע שיוך כעת**.

6 בחר את השעון שלך מהרשימה, ופעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך.

עצה: אפשר ללחוץ על  **הגדרות** כדי להתאים אישית את ההגדרות, לקרוא שוב את ההדרכה או להסיר את השעון. היישום Garmin GameOn זוכר את השעון וההגדרות שלך בפעם הבאה שתפתח את היישום. במידת הצורך, אפשר לשייך את השעון למחשב אחר (**שיוך** [החיישנים האלחוטיים, עמוד 83](#)).

7 בחר אפשרות:

- במחשב, הפעל משחק נתמך כדי להתחיל אוטומטית את פעילות המשחקים.
 - בשעון, התחל פעילות משחקים ידנית (**הקלטה של פעילות משחקים ידנית, עמוד 44**).
- היישום Garmin GameOn מראה את מדדי הביצועים שלך בזמן אמת. בסיום הפעילות, היישום Garmin GameOn יציג סיכום של פעילות המשחק שלך ומידע על משחקים.

הקלטה של פעילות משחקים ידנית

אפשר להקליט פעילות משחקים בשעון ולהזין ידנית סטטיסטיקה לכל משחק.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **השת' במשחק**.
- 3 לחץ על **DOWN** ובחר סוג משחק.
- 4 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 5 לחץ על **BACK** בסוף המשחק, כדי להקליט את תוצאת המשחק או את המיקום שלך.
- 6 לחץ על **BACK** כדי להתחיל משחק חדש.
- 7 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על **STOP**, ובחר **שמירה**.

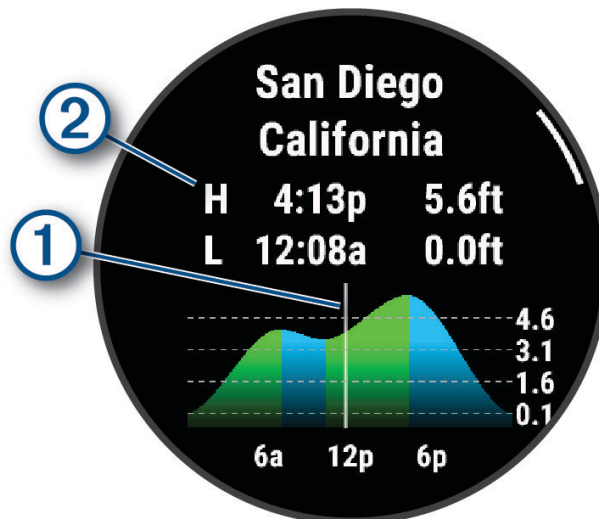
הצגת פרטי גאות

⚠ אזהרה

המידע על הגאות הוא למטרות העשרה בלבד. זוהי אחריותך לציית לכל האזהרות שקשורות למים, לשים לב לסביבתך ולהפעיל שיקול דעתך בתוך המים, מעל המים ובכל הקשור למים בכל עת. אם לא תציית לאזהרה, הדבר עלול להוביל לפציעת גוף חמורה או למוות.

במהלך קישור השעון עם טלפון תואם, ניתן להציג מידע על מצב הגאות והשפל, כולל גובה והזמנים בהם יתרחשו הגאות והשפל הבאים.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
 - 2 בחר **גאות ושפל**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - בחר תחנת גאות ושפל מועדפת או שהייתה בשימוש לאחרונה.
 - כדי להשתמש במיקום הנוכחי שלך כאשר אתה נמצא ליד תחנת גאות ושפל, בחר **הוספה < מיקום נוכחי**.
 - כדי לבחור מיקום שנשמר, בחר **הוספה < נשמר**.
 - כדי להזין קואורדינטות עבור מיקום, בחר **הוספה < קואורדינטות**.
- תרשים גאות ושפל של 24 שעות מופיע עבור התאריך הנוכחי ומציג את גובה הגאות הנוכחי ① ומידע אודות הגאות הבאה ②.



- 4 לחץ על **DOWN** כדי לראות מידע אודות גאות עבור הימים הבאים.
- 5 לחץ על **START**, ובחר **הגדר כמועדף** כדי להגדיר את המיקום הזה כתחנת הגאות והשפל המועדפת. תחנת הגאות והשפל המועדפת מופיעה בראש הרשימה ביישום ובתצוגות המהירות.

הגדרה של התראת גאות ושפל

- 1 מהיישום **גאות ושפל**, בחר תחנת גאות ושפל שמורה.
- 2 לחץ על **START**, ובחר **התראות מופעלות**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר התראה שתישמע לפני שיא הגאות, בחר **עד הגאות**.
 - כדי להגדיר התראה שתישמע לפני השפל, בחר **עד השפל**.

אימונים

ניתן ליצור אימונים מותאמים אישית הכוללים יעדים לכל שלב באימון וכן יעדים לפי נתוני מרחק, זמן וקלוריות שונים. במהלך הפעילות שלך, באפשרותך להציג מסכי נתונים הספציפיים לאימון המכילים מידע על הצעדים באימון, כגון מרחק הצעדים באימון או הקצב הנוכחי.

בשעון שלך: אפשר לפתוח את יישום האימונים מרשימת הפעילויות, כדי להציג את כל האימונים הטעונים כעת אצלך בשעון (**פעילויות ויישומים, עמוד 25**).

אפשר גם לעיין בהיסטוריית האימונים שלך.

ביישום: ניתן ליצור אימונים ולגלות אימונים נוספים או לבחור תוכנית אימונים שמגיעה עם אימונים כלולים ולהעביר אותם לשעון שלך (**מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect, עמוד 45**).

באפשרותך לקבוע מועדי אימונים.

באפשרותך לעדכן ולערוך את האימונים הנוכחיים שלך.

התחלת אימון

ההתקן יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 לחץ ממושכות על **MENU** ובחר **אימון**.
 - 4 בחר אפשרות:
 - כדי להתחיל אימון במרווחים או להתאמן עם יעד אימון, בחר **אימון מהיר** (**התחלת אימון במרווחים, עמוד 46, הגדרת יעד אימון, עמוד 47**).
 - כדי להתחיל אימון שנטען מראש או אימון שמור, בחר **ספריית אימונים** (**מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect, עמוד 45**).
 - כדי להתחיל אימון שנקבע מתוך יומן האימונים של Garmin Connect בחר **יומן אימונים** (**אודות יומן האימונים, עמוד 48**).
 - 5 **הערה:** לא כל האפשרויות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות. בחר אימון.
 - 6 **הערה:** רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה. אם יש צורך, בחר **בצע אימון**.
 - 7 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- לאחר שתתחיל אימון, ההתקן יציג את כל אחד משלבי האימון, הערות בנוגע לשלב (אופציונלי), היעד (אופציונלי) ונתוני האימון העדכניים. לפעילויות כוח, יוגה, אירובי או פילאטיס, תופיע הנפשה עם הנחיות.

מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (**Garmin Connect, עמוד 89**).

- 1 בחר אפשרות:
 - פתח את היישום Garmin Connect, ובחר **...**.
 - עבור לכתובת connect.garmin.com.
- 2 בחר **אימונים ותכנון > אימונים**.
- 3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמו אותו.
- 4 בחר  או **שלח להתקן**.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

השלמת אימון יום מוצע

לפני שהשעון שלך יוכל להציע לך אימון יומי, צריך להיות לך הערכת מצב אימונים ו-VO2 מרבי ([מצב האימונים](#), עמוד 67).

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר **ריצה** או **אופניים**.

האימון היומי המוצע יופיע.

3 בחר **START** ובחר אפשרות:

- להתחלת אימון, בחר **בצע אימון**.
- כדי לבטל את האימון, בחר **ביטול**.
- כדי להציג בתצוגה מקדימה את שלבי האימון, בחר **שלבים**.
- כדי לעדכן את הגדרת יעד האימון, בחר **סוג יעד**.
- כדי לכבות התראות אימון עתידיות, בחר **השבתת המלצות**.

האימון המוצע מתעדכן באופן אוטומטי בהתאם להרגלי האימון, זמן ההתאוששות ו-VO2 מרבי.

התחלת אימון במרווחים

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ ממושכות על **MENU**.

4 בחר **אימון** < **אימון מהיר** < **מרווחים**.

5 בחר אפשרות:

- בחר **חזרות לא מוגבלות** כדי לסמן את המרווחים ותקופות המנוחה שלך ידנית על ידי לחיצה על **BACK**.
- בחר **חזרות מובנות** < **בצע אימון** כדי להשתמש באימון במרווחים על בסיס מרחק או זמן.

6 במידת הצורך, בחר ✓ כדי לכלול חימום לפני האימון שלך.

7 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

8 כאשר האימון במרווחים כולל חימום, לחץ על **BACK** כדי להתחיל את המרווח הראשון.

9 בצע את ההוראות שעל המסך.

10 בכל עת, אפשר לבחור **BACK** כדי לעצור את פרק הזמן למנוחה או את האינטרוול הנוכחי, ולעבור לפרק הזמן למנוחה או לאינטרוול הבא (אופציונלי).

לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

התאמה אישית של אימון מרווחים

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר **פעילויות**, ובחר פעילות.

3 לחץ על **DOWN**.

4 בחר **אימון** < **אימון מהיר** < **מרווחים** < **חזרות מובנות**.

5 לחץ על **START**, ובחר **עריכה**.

6 בחר באפשרות אחת או יותר:

- כדי להגדיר את משך וסוג המרווח, בחר **מרווח**.
- כדי להגדיר את משך וסוג המנוחה, בחר **מנוחה**.
- כדי להגדיר את מספר החזרות, בחר **חזרה**.
- כדי להוסיף חימום פתוח לאימון, בחר **חימום** < **מופעל**.

7 לחץ על **BACK**.

השעון שומר את אימון המרווחים המותאם אישית שלך עד שתבצע עריכה של האימון.

שימוש ב-Virtual Partner®

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

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר **מסכי נתונים > הוספה < Virtual Partner**.
- 6 הזן ערך של קצב או מהירות.
- 7 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לשנות את מיקום המסך Virtual Partner (אופציונלי).
- 8 התחל את הפעילות (**התחלת פעילות, עמוד 26**).
- 9 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול אל המסך Virtual Partner ולראות מי מוביל.

הגדרת יעד אימון

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

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

תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

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

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

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

אודות יומן האימונים

יומן האימונים בשעון הוא שלוחה של יומן האימונים או של לוח זמני האימונים שהגדרת בחשבון Garmin Connect שלך. לאחר שתוסיף כמה אימונים ליומן של Garmin Connect, תוכל לשלוח אותם להתקן. כל האימונים שקבעת ושלתת להתקן מופיעים במבט המהיר של היומן. כאשר אתה בוחר יום ביומן, אתה יכול להציג או לבצע את האימון. האימון שקבעת נשאר בשעון בין אם אתה בוחר לבצע אותו או לדלג עליו. כאשר אתה שולח את האימונים שקבעת מ-Garmin Connect, הם מחליפים את יומן האימונים הקיים.

שימוש בתוכנית האימונים של Garmin Connect

לפני שתוכל להוריד תוכנית אימונים ולהשתמש בה, יש לפתוח Garmin Connect חשבון ([Garmin Connect](#), עמוד 89), ויש לשייך Descent את השעון לטלפון תואם.

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר ●●●.
- 2 בחר באפשרות **אימונים ותכנון** < **תוכניות המאמן של Garmin**.
- 3 בחר ותזמן תוכנית אימונים.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 5 עיין בתוכנית האימונים בתוך היומן.

התאמה אישית של פעילויות ויישומים

ניתן להתאים אישית את רשימת הפעילויות והיישומים, את מסכי הנתונים, שדות הנתונים והגדרות אחרות.

הוספה או הסרה של פעילות מועדפת

רשימת הפעילויות המועדפות מופיעה בעת לחיצה על **START** מפני השעון והיא מספקת גישה מהירה לפעילויות הנפוצות ביותר שלך. ניתן להוסיף או להסיר פעילויות מועדפות בכל עת.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
 - 2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.
- הפעילויות המועדפות מופיעות בראש הרשימה.
- 3 בחר אפשרות:
- כדי להוסיף פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר **הגדר כמועדף**.
 - כדי להסיר פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר **הסר מהמועדפים**.

שינוי הסדר של פעילות ברשימת היישומים

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר **שינוי סדר**.
- 5 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להתאים את מיקום הפעילות ברשימת היישומים.

התאמה אישית של מסכי הנתונים

ניתן להציג, להסתיר ולשנות את הפריסה והתוכן של מסכי הנתונים ברוב הפעילויות.

הערה: בפעילויות צלילה, ניתן להתאים אישית את מסכי הנתונים באפשרות **הגדרת צלילה** תפריט **(התאמה אישית של מסכי הנתונים של הצלילה, עמוד 12)**.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על האפשרות **MENU**.
 - 2 בחר באפשרות **פעילויות ואפליקציות**.
 - 3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.
 - 4 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 5 בחר באפשרות **מסכי נתונים**.
 - 6 בחר מסך נתונים שברצונך להתאים אישית.
 - 7 בחר אפשרות:
 - בחר באפשרות **פריסה** כדי להתאים את מספר שדות הנתונים במסך הנתונים.
 - בחר באפשרות **שדות נתונים**, ובחר שדה כדי לשנות את הנתונים המופיעים בשדה.
- עצה:** לקבלת רשימה של כל שדות הנתונים הזמינים, יש לעבור אל **שדות נתונים, עמוד 115**. לא כל שדות הנתונים זמינים לכל סוגי הפעילויות.
- בחר באפשרות **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של מסך הנתונים בלולאה.
 - בחר באפשרות **הסר** כדי להסיר את מסך הנתונים מהלולאה.
- 8 במידת הצורך, בחר באפשרות **הוספה** כדי להוסיף מסך נתונים ללולאה.
- באפשרותך להוסיף מסך נתונים מותאם אישית, או לבחור את אחד ממסכי הנתונים שהוגדרו מראש.

הוספת מפה לפעילות

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.
- 3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר **מסכי נתונים < הוספה < מפה**.

יצירת פעילות מותאמת אישית

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

הגדרות של פעילויות ושל יישומים

הגדרות אלה מאפשרות להתאים אישית כל יישום פעילויות טעון מראש בהתאם לצרכיך. לדוגמה, באפשרותך להתאים אישית את מסכי הנתונים ולאפשר התראות ותכונות של תרגולים. לא כל ההגדרות זמינות לכל סוגי הפעילויות.

בפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, בחר **פעילויות ואפליקציות**, בחר פעילות ובחר את הגדרות הפעילות.

מרחק בתלת-ממד: חישוב המרחק שעברת באמצעות שינוי הגובה והתנועה האופקית על-פני הקרקע.

מהירות בתלת-ממד: חישוב המהירות באמצעות שינוי הגובה והתנועה האופקית על-פני הקרקע.

צבע הדגשה: מגדיר את צבע הדגשה לסמל הפעילות.

הוסף פעילות: מאפשר להוסיף סוג פעילות לפעילות המשלבת ענפי ספורט מרובים.

התראות: מאפשר להגדיר התראות אימונים או ניווט לפעילות (**התראות פעילות, עמוד 52**).

טיפוס אוטומטי: מאפשר לזהות שינויי גובה באמצעות מד הגובה המובנה והצגה אוטומטית של נתוני הטיפוס הרלוונטיים (**הפעלת טיפוס אוטומטי, עמוד 53**).

Auto Lap: מאפשר להגדיר האפשרויות לתכונה Auto Lap לסימון הקפות אוטומטי. האפשרות מרחק אוטומטי מסמנת הקפות במרחק מסוים. האפשרות מיקום אוטומטי מסמנת הקפות במיקום שבו לחצת על BACK קודם. כשאתה משלים הקפה, מופיעה הודעה הניתנת להתאמה אישית של התראת הקפה. תכונה זו שימושית להשוואת הביצועים בחלקים השונים של הפעילות.

Auto Pause: להגדרת האפשרויות של התכונה Auto Pause להפסיק את תיעוד הנתונים כאשר אתה מפסיק לזוז או כאשר אתה יורד מתחת למהירות שצוינה. תכונה זו שימושית אם הפעילות שלך כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך לעצור בהם.

מנוחה אוטומטית: יצירה אוטומטית של מרווח מנוחה כשאתה מפסיק לנוע במהלך פעילות שחייה בבריכה (**מנוחה אוטומטית ומנוחה ידנית, עמוד 37**).

סבב אוטומטי: זיהוי אוטומטי של גלישות סקי או גלישת רוח באמצעות מד ההאצה המובנה. בפעילות של גלישת רוח ניתן להגדיר סף מהירות וסף מרחק להתחלה אוטומטית של הפעילות.

סט אוטומטי: התחלה ועצירה של סדרות האימונים במהלך פעילות אימון כוח.

גלילה אוטומטית: גלילה אוטומטית בכל המסכים של נתוני הפעילות בזמן הפעולה של טיימר הפעילות.

שינוי ספורט אוטומטי: זיהוי אוטומטי של מעבר לענף הספורט הבא בפעילות המשלבת ענפי ספורט מרובים כמו טריאתלון.

הפעלה אוטומטית: התחלה אוטומטית של מירוץ אופנועים דרך שדות או פעילות BMX, כשאתה מתחיל לזוז.

מספרים גדולים: לשינוי גודל המספרים במסכי נתוני הפעילות.

שדר דופק: שידור אוטומטי של נתוני דופק אוטומטי מהשעון להתקנים משויכים עם תחילת הפעילות (**שידור נתוני דופק, עמוד 77**).

שידור ל-GameOn: שידור אוטומטי של נתונים ביומטריים אל היישום Garmin GameOn כשמתחילים פעילות משחקים (**שימוש ביישום Garmin GameOn, עמוד 43**).

עדכון מחבט: הצגת הנחיה להזנת סוג מחבט הגולף שבו השתמשת לאחר כל חבטה שזוהתה כדי לתעד את הנתונים הסטטיסטיים של המחבט שלך (**תיעוד סטטיסטיקות, עמוד 30**).

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

מסכי נתונים: מאפשר להתאים אישית מסכי נתונים ולהוסיף מסכי נתונים חדשים לפעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 49**).

מרחק דרייבר: מאפשר להגדיר את המרחק הממוצע שהכדור מגיע אליו ממשטח טי בחבטת הפתיחה שלך בזמן משחק גולף.

ערוך משקל: הצגת תזכורת להוסיף את המשקל המתאים לאימון, שהוגדר במהלך אימון כוח או פעילות אירובית.

מרחק לגולף: מאפשר להגדיר את יחידת המידה שמשמשת למדידת המרחק בזמן משחק גולף.

מערכת דירוג: מאפשר להגדיר את מערכת הדירוג לדירוג קושי המסלול לפעילויות של טיפוס על סלעים.

מצב קפיצה: מאפשר להגדיר את יעד פעילות חבל הקפיצה לזמן מוגדר, למספר חזרות או לסיום פתוח.

מספר מסלול: מאפשר להגדיר את מספר המסלול למעקב אחר ריצה.

מקש הקפה: מפעיל את הלחצן BACK לתיעוד הקפה, סט או מנוחה במהלך הפעילות.

נעילת המכשיר: מאפשר לנעול את מסך המגע והלחצנים במהלך פעילויות ספורט מגוונות כדי למנוע לחיצות והחלקות לא מכוונות על כפתורים ומסך מגע.

מטרונום: אפשרות זו משמיעה צלילים או מפעילה רטט בקצב קבוע, כדי לעזור לך לשפר את הביצועים על-ידי אימון בקצב מהיר יותר, אטי יותר או עקבי יותר. באפשרותך להגדיר את הפעימות לדקה (bpm) של התנועות לדקה שברצונך לשמור, את תדירות פעימות והגדרות הצליל.

מעקב מצבים: הגדרה של מצב המעקב אחר העלייה והירידה לאוטומטי או לידיני בסנובורדינג וסקי בשטח לא מתוחם.

מעקב אחר מכשולים: שמירת מיקומי מכשולים מהלולאה הראשונה של המסלול. בלולאות המסלול שחוזרות על עצמן, השעון משתמש במיקומים השמורים כדי לעבור בין מרווחי מכשולים וריצה (**תיעוד פעילות של מירוץ מכשולים, עמוד 34**).

גודל בריכה: מאפשר להגדיר את אורך הבריכה לשחייה בבריכה.

כוח ממוצע: מאפשר לקבוע אם השעון יכול ערכי אפס בנתוני כוח שמתרחשים כשאין מדוש.

מצב הפעלה: מאפשר להגדיר את מצב הכוח בברירת מחדל לפעילות.

זמן קצוב לחיסכון בחשמל: מגדיר את מגבלת הזמן הקצוב להשארת השעון במצב פעילות כשהוא ממתין להתחלת הפעילות על ידך, לדוגמה, כשאתה ממתין להתחלת מירוץ. האפשרות רגיל מגדירה את השעון לעבור למצב שעון חסכוני לאחר 5 דקות של חוסר פעילות. האפשרות הארכת זמן מגדירה את השעון לעבור למצב שעון חסכוני לאחר 25 דקות של חוסר פעילות. המצב 'ממושך' עשוי לקצר את חיי הסוללה מטעונה לטעינה.

תיעוד פעילות: מאפשר להפעיל הקלטות פעילות של קובצי FIT לפעילויות גולף. מידע על כושר בהקלטות של קובצי FIT שמותאמים לאתר וליישום Garmin Connect.

תיעוד לאחר השקיעה: הגדרת השעון לתיעוד נקודות מעקב לאחר השקיעה במהלך משלחת.

טמפרטורת שיא: מתעד את טמפרטורת הסביבה סביב השעון במהלך פעילויות מסוימות.

רישום VO2 מרבי: מאפשר רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצה בשביל.

מרווח תיעוד: אפשר להגדיר התדירות לתיעוד נקודות מעקב במהלך משלחת. כברירת מחדל, נקודות מעקב GPS מתועדות פעם בשעה והן אינן מתועדות לאחר השקיעה. תיעוד נקודות מעקב בתכיפות נמוכה יותר מאריך את חיי הסוללה.

שינוי שם: מאפשר להגדיר את שם הפעילות.

ספירת חזרות: מאפשר להפעיל ספירת חזרות במהלך אימון. האפשרות אימונים בלבד מאפשרת ספירת חזרות במהלך אימונים מודרכים בלבד. **חזרה:** מאפשרת להפעיל את האפשרות חזרה עבור פעילויות ספורט מגוונות. לדוגמה, באפשרות להשתמש באפשרות זו עבור פעילויות שכוללות מעברים מרובים, כגון שחייה וריצה.

איפוס לברירות המחדל: מאפשר לאפס את הגדרות הפעילות.

נתוני מסלול: מאפשר מעקב אחר סטטיסטיקות מסלול עבור פעילויות טיפוס במבנה.

עוצמת ריצה: מאפשר לתעד את נתוני כוח הריצה והתאמה אישית של ההגדרות (**הגדרות כוח ריצה**, עמוד 84).

לוחיינים: מאפשר להגדיר את מערכת הלוחיינים לשימוש עבור הפעילות (**הגדרות לוחיינים**, עמוד 53).

הערכה עצמית: מאפשר להגדיר את התדירות של הערכת המאמץ המוערך שלך עבור הפעילות (**הערכת פעילות**, עמוד 28).

ניקוד: מאפשר להגדיר העדפות בנוגע לניקוד בגולף, מאפשר מעקב אחר נתונים סטטיסטיים ומגדיר את ההנדיקאפ שלך (**הגדרות ניקוד**, עמוד 31).

SpeedPro: מאפשר מדדי מהירות מתקדמים לפעילות של גלישת רוח.

מעקב סטטיסטי: מפעיל מעקב סטטיסטיקה למספר חבטות הפאט, הפגיעות בגרין לפי התקן והפגיעות במדשאה הראשית בזמן משחק גולף (**תיעוד סטטיסטיקות**, עמוד 30).

זיהוי תנועה: מזהה באופן אוטומטי את סוג התנועות בשחייה בבריכה.

מגע: מפעיל את מסך המגע במהלך פעילות.

מעברים: הפעלת מעברים לפעילויות ספורט מגוונות.

יחידות: מאפשר לקבוע את יחידות המידה לפעילות.

התראות רטט: מאפשר להציג את התראות שמודיעות על שאיפות ונשיפות במהלך פעילויות לאימון נשימות.

סרטוני אימון: מאפשר להפעיל הנפשות באימון עם הדרכות לפעילות כוח, אירובית, יוגה או פילאטיס. ההנפשות זמינות לאימונים שהותקנו מראש או אימונים שהורדו מחשבון Garmin Connect.

התראות פעילות

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

התראת אירוע: התראת אירוע מודיעה לך פעם אחת. האירוע הוא ערך מסוים. לדוגמה, ניתן להגדיר את השעון כך שיציג לך התראה ברגע שאתה שורף כמות קלוריות מסוימת.

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

התראה חוזרת: התראה חוזרת מופיעה בכל פעם שהשעון מתעד ערך או מרווח שהגדרת-מראש. לדוגמה, תוכל להגדיר את השעון כך שיציג התראה כל 30 דקות.

שם התראה	סוג התראה	תיאור
סיבובים לדקה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.
קלוריות	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.
מרחק	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
גובה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של גובה.
דופק	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים. ראה האודות אזורי דופק , עמוד 94 חישובי אזור דופק , עמוד 95.
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.
כוח	טווח	ניתן לקבוע רמת כוח גבוהה או נמוכה.
קרבה	אירוע	ניתן לקבוע רדיוס ממיקום שנשמר.
ריצה/הליכה	חוזר	ניתן להגדיר הפסקות הליכה מתוזמנות במרווחים קבועים.
עוצמת ריצה	אירוע, טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של אזורי כוח.
מהירות	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של מהירות.
קצב תנועות	טווח	ניתן להגדיר קצב גבוה או נמוך של תנועות לדקה.
שעה	אירוע, חוזר	ניתן להגדיר מרווח זמן.
טיימר מסלול	חוזר	תוכל להגדיר מרווח טיימר מסלול בשניות.

הגדרת התראה

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

הפעלת טיפוס אוטומטי

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

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פעילויות ואפליקציות**.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **טיפוס אוטומטי < סטטוס**.

6 בחר **תמיד** או **לא בעת ניווט**.

7 בחר אפשרות:

- בחר **מסך ריצה** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך ריצה.
 - בחר **מסך טיפוס** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך טיפוס.
 - בחר **הפוך צבעים** כדי להפוך את צבעי התצוגה בעת שינוי מצבים.
 - בחר **מהירות אנכית** כדי להגדיר את קצב העלייה במשך הזמן.
 - בחר **החלפה בין מצבים** כדי להגדיר את המהירות שבה ההתקן משנה מצבים.
- הערה:** האפשרות מסך נוכחי מאפשרת לך לעבור אוטומטית למסך האחרון שהצגת לפני שאירע מעבר הטיפוס האוטומטי.

הגדרות לוויין.

ניתן לשנות את הגדרות הלוויין כדי להתאים אישית את מערכות הלוויין המשמשות עבור כל פעילות. לקבלת מידע נוסף על מערכות לוויין, בקר באתר garmin.com/aboutGPS.

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, בחר **פעילויות ואפליקציות**, בחר פעילות, בחר את הגדרות הפעילות ובחר **לוויינים**.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

כבוי: משבית מערכות לוויין עבור הפעילות.

ברירת מחדל: מאפשר לשעון להשתמש בהגדרת ברירת המחדל של המערכת עבור לוויינים (**הגדרות מערכת, עמוד 105**).

GPS בלבד: מפעיל את מערכת לוויין GPS.

כל המערכות: מפעיל מספר מערכות לוויין. שימוש במספר מערכות לוויין יחד מספק ביצועים משופרים בסביבות מאתגרות וזיהוי מהיר יותר של המיקום לעומת שימוש ב-GPS בלבד. עם זאת, שימוש במערכות מרובות יכול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

UltraTrac: מתעד לעתים רחוקות יותר נקודות מעקב ונתוני חיישן. הפעלת התכונה UltraTrac משפרת את חיי הסוללה אך משפיעה על האיכות של הפעילויות המתועדות. כדאי להשתמש בתכונה UltraTrac עבור פעילויות שדורשות חיי סוללה ארוכים יותר, ושעבורן חשוב פחות לעדכן את נתוני החיישן לעתים קרובות.

שעונים

הגדרת שעון מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **שעונים < שעונים מעוררים < הוסף שעון מעורר**.

3 הזן את שעת ההתראה.

ערוך התראה

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **שעונים** < **שעונים מעוררים** < **עריכה**.
- 3 בחר התראה.
- 4 בחר אפשרות:
 - כדי להדליק או לכבות את ההתראה, בחר **סטטוס**.
 - כדי לשנות את שעת ההתראה, בחר **שעה**.
 - כדי להגדיר את ההתראה כך שתחזור על עצמה באופן סדיר, בחר **חזרה** ובחר מתי ההתראה תחזור על עצמה.
 - כדי לבחור את סוג הודעת ההתראה, בחר **צליל ורטט**.
 - כדי לבחור תיאור עבור ההתראה, בחר **תווית**.
 - כדי למחוק את ההתראה, בחר **מחיקה**.

הפעלת טיימר ספירה לאחור

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **שעונים** < **טיימרים**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר ולשמור טיימר ספירה בפעם הראשונה, הזן את השעה, לחץ על **MENU** ובחר **שמור טיימר**.
 - כדי להגדיר ולשמור טיימרים נוספים של ספירה, בחר **הוסף טיימר** והזן את השעה.
 - כדי להגדיר טיימר ספירה בלי לשמור אותו, בחר **טיימר מהיר** והזן את השעה.
- 4 במידת הצורך לחץ על **MENU**, בחר אפשרות:
 - בחר **שעה** כדי לשנות את השעה.
 - בחר **הפעל מחדש** < **מופעל** כדי להפעיל את הטיימר מחדש באופן אוטומטי לאחר שתוקפו פג.
 - בחר **צליל ורטט** ולאחר מכן בחר סוג התראה.
- 5 לחץ על **START** כדי להפעיל את הטיימר.

מחיקה של טיימר

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **שעונים** < **טיימרים** < **עריכה**.
- 3 בחר טיימר.
- 4 בחר **מחיקה**.

שימוש בשעון העצר

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **שעונים** < **שעון עצר**.
- 3 לחץ על **START** כדי להפעיל את הטיימר.
- 4 לחץ על **BACK** כדי להפעיל מחדש את הטיימר של ההקפה ①.



- 5 הזמן הכולל של שעון העצר ② ממשיך להתקדם.
- 6 לחץ על **STOP** כדי לעצור את שני הטיימרים.
- 6 בחר אפשרות:
 - כדי לאפס את שני הטיימרים, לחץ על **DOWN**.
 - כדי לשמור את הזמנים שבשעון העצר כפעילות, לחץ על **MENU** ובחר **שמור פעילות**.
 - כדי לאפס את הטיימרים ולצאת משעון העצר, לחץ על **MENU** ובחר **סיום**.
 - כדי לסקור את הטיימרים של ההקפה, בחר **MENU** ובחר **סקירה**.
- הערה:** האפשרות **סקירה** מופיעה רק אם אירעו הקפות מרובות.
- כדי לחזור לפני השעון בלי לאפס את הטיימרים, לחץ על **MENU** ובחר **עבור אל פרצוף שעון**.
- כדי להפעיל או להשבית תיעוד הקפות, לחץ על **MENU** ובחר **מקש הקפה**.

הוספת אזורי זמן חלופיים

באפשרותך להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים.

הערה: באפשרותך לראות את אזורי הזמן החלופיים שלנו בלולאת המבט המהיר (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 62).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **שעונים** < **אזורי זמן חלופיים** < **הוסף אזור זמן חלופי**.
- 3 לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להדגיש אזור ולחץ על **START** כדי לבחור אותו.
- 4 בחר אזור זמן.
- 5 במידת הצורך, תן שם חדש לאזור.

עריכה של אזור זמן חלופי

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.
- 2 בחר **שעונים** > **אזורי זמן חלופיים**.
- 3 בחר אזור זמן.
- 4 לחץ על START.
- 5 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר את אזור הזמן כך שהוא יוצג בלולאת המבט המהיר, בחר **הגדר כמועדף**.
 - כדי להזין שם מותאם אישית עבור אזור הזמן, בחר **שינוי שם**.
 - כדי להזין קיצור מותאם אישית עבור אזור הזמן, בחר **קיצור**.
 - כדי לשנות את אזור הזמן, בחר **שנה אזור**.
 - כדי למחוק את אזור הזמן, בחר **מחיקה**.

היסטוריה

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

שימוש בהיסטוריה

ההיסטוריה מכילה נתוני פעילות שמורים, רשומות וסיכומים. לשעון יש חלונית היסטוריה שמספק גישה מהירה לנתוני הפעילויות שלך (**מבטים מהירים**, עמוד 59).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.
- 2 בחר **היסטוריה**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הקש על **פעילויות**, ובחר פעילות.
 - כדי להציג את השיאים האישיים לפי ענף ספורט, בחר **שיאים** (**שיאים אישיים**, עמוד 56).
 - כדי להציג סכום כולל שבועי או חודשי, בחר **סה"כ** (**הצגת סיכומי נתונים כוללים**, עמוד 57).
 - כדי למחוק נתונים היסטוריים, בחר **אפשרויות** (**מחיקת היסטוריה**, עמוד 56).

היסטוריית ספורט משולב

ההתקן מאחסן את הסיכום הכולל של הספורט המשולב עבור הפעילות, לרבות המרחק הכולל, הזמן, הקלוריות ונתוני אביזר אופציונליים. ההתקן גם מפריד את נתוני הפעילות עבור כל מקטע ספורט ומעבר כדי שתוכל להשוות פעילויות אימונים דומות ולעקוב אחר מהירות התנועה בין המעברים. היסטוריית המעברים כוללת מרחק, זמן, מהירות ממוצעת וקלוריות.

מחיקת היסטוריה

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

שיאים אישיים

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

הערה: ברכיבה, שיאים אישיים כוללים גם את העלייה התלולה ביותר ואת הכוח הטוב ביותר (דרוש מד כוח).

הצגת שיאים אישיים

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

שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

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

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת שיאים אישיים

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

- כדי למחוק שיא אחד, בחר שיא ובחר **נקה שיא > ✓**.
 - כדי למחוק את כל השיאים בחר **נקה את כל השיאים > ✓**.
- הערה:** פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

הצגת סיכומי נתונים כוללים

ניתן להציג את נתוני המרחק והזמן המצטברים שנשמרו בשעון.

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

שימוש במד-הרוחק

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

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

הגדרות של הודעות והתראות

בפני השעון לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר הודעות והתראות.

הודעות חכמות: התאמה אישית של ההודעות החכמות שמופיעות בשעון שלך (**הפעלת התראות Bluetooth**, עמוד 87).

התראות מערכת: הגדרת זמן (**הגדרת התראות שעה**, עמוד 106), ברומטר (**הגדרת התראת סערה**, עמוד 81), חיבור טלפון (**הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון**, עמוד 88), בריאות ואיכות חיים (**הגדרות בריאות ואיכות חיים**, עמוד 98), דופק חריג (**הגדרת התראת דופק חריג**, עמוד 77) והתראות סוללה (**התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה**, עמוד 104).

מראה

ניתן להתאים אישית את המראה של פני השעון ואת תכונות הגישה המהירה בלולאת המבט ובתפריט הפקדים.

הגדרות פני השעון

ניתן להתאים אישית את תצוגת פני השעון על-ידי בחירת פריסה, צבעים ונתונים נוספים. בנוסף, ניתן להוריד פני שעון מותאמים אישית מחנות Connect IQ.

התאמה אישית של פני השעון

כדי שתוכל להפעיל פני שעון Connect IQ, עליך להתקין תחילה פני שעון מחנות Connect IQ ([תכונות Connect IQ](#), עמוד 91). באפשרותך להתאים אישית את הפרטים וההופעה של פני השעון, או להפעיל פני שעון Connect IQ שהותקנו.

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

2 בחר **פרצוף שעון**.

3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לצפות בתצוגה מקדימה את האפשרויות של פני השעון.

4 בחר באפשרות **הוסף חדש** כדי ליצור פני שעון דיגיטליים או אנלוגיים בהתאמה אישית.

5 לחץ על **START**.

6 בחר אפשרות:

- כדי להפעיל את פני השעון, בחר באפשרות **החל**.
- כדי לשנות את סגנון המספרים של פני השעון האנלוגיים, בחר באפשרות **חוגה**.
- כדי לשנות את סגנון המחוגים של פני השעון האנלוגיים, בחר באפשרות **מחוגים**.
- כדי לשנות את סגנון המספרים של פני השעון הדיגיטליים, בחר באפשרות **פריסה**.
- כדי לשנות את סגנון השניות של פני השעון הדיגיטליים, בחר באפשרות **שניות**.
- כדי לשנות את הנתונים שמופיעים במסגרת פני השעון, בחר באפשרות **נתונים**.
- כדי להוסיף או לשנות צבע הדגשה עבור פני השעון, בחר באפשרות **צבע הדגשה**.
- כדי להפעיל את מצב הבהירות הגמורה של פני השעון בסביבות חשוכות, בחר את האפשרות **אגירת אור**.
- כדי לשנות את הצבע של הנתונים שמופיעים במסגרת פני השעון, בחר באפשרות **צבע נתונים**.
- כדי להסיר את פני השעון, בחר באפשרות **מחיקה**.

מבטים מהירים

בשעון שלך טעונים מראש מבטים מהירים שמספקים מידע מהיר ([הצגת לולאת המבטים מהירים, עמוד 62](#)). לחלק מהמבטים מהירים דרוש חיבור Bluetooth לטלפון תואם.

חלק מהמבטים מהירים אינם גלויים כברירת מחדל. ניתן להוסיף אותם לרשימת המבטים מהירים באופן ידני ([התאמה אישית של לולאת התצוגות מהירות, עמוד 62](#)).

שם	תיאור
ABC	הצגת שילוב נתונים של מד-גובה, ברומטר ומצפן.
אזורי זמן חלופיים	הצגת השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים (<i>הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 55</i>).
התאקלמות לגובה	גובה מעל 800 מטר (2625 רגל), מוצגים גרפים שמציגים ערכי אוקסימטר דופק, קצב נשימה ודופק במנוחה ממוצעים בשבעה הימים האחרונים עם תיקון בהתאם לגובה.
מד-גובה	מציג את הגובה המשוער על סמך השינויים בלחץ.
ברומטר	מציג את נתוני לחץ הסביבה על סמך גובה.
Body Battery™	עם לבישה כל היום, מציג את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של הרמה שלך בשעות האחרונות (<i>Body Battery, עמוד 63</i>).
לוח שנה	הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון שלך.
קלוריות	הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.
מצפן	הצגת מצפן אלקטרוני.
שימוש בהתקן	מציג את גרסת התוכנה העדכנית ואת הסטטיסטיקה לגבי השימוש בהתקן.
יומן צלילות	מציג סיכום קצר של הצלילות האחרונות שתועדו (<i>הצגת המבט המהיר 'יומן הצלילות', עמוד 20</i>).
מוכנות לצלילה	מציג ניקוד והודעה קצרה שעוזרים לך לקבוע עד כמה אתה מוכן לצלילה בכל יום (<i>מוכנות לצלילה, עמוד 20</i>).
מעקב אחר כלבים	הצגת פרטי המיקום של הכלב שלך כאשר ברשותך התקן מעקב תואם אחר כלבים המשוך לשעון Descent שלך.
קומות שטיפסת	מעקב אחר הקומות שטיפסת והתקדמות לקראת היעד שלך.
המאמן של Garmin	הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin בחשבון Garmin Connect שלך. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך.
גולף	הצגת הניקוד והנתונים הסטטיסטיים בגולף עבור הסבב האחרון.
Health Snapshot	מתחיל הפעלת Health Snapshot בשעון שלך שמתעד כמה מדדי בריאות מרכזיים, כשאתה יושב בלי לזוז למשך שתי דקות. היא מספקת מבט מהיר על מצב סיבולת הלב-ריאה הכלי שלך. השעון מתעד מדדים כמו דופק, רמת מתח וקצב נשימה ממוצעים. מציג סיכומים של הפעלות Health Snapshot ששמרת.
דופק	הצגת הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) וגרף של הדופק הממוצע שלך במנוחה (RHR).
היסטוריה	הצגת היסטוריית הפעילות שלך וגרף של פעילויות שהוקלטו.
מצב HRV	הצגת ממוצע של שבעה ימים של שינויי הדופק שלך במהלך הלילה (<i>מצב השתנות הדופק, עמוד 65</i>).
דקות אינטנסיביות	מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.
פקדי inReach®	מאפשר לך לשלוח הודעות בהתקן inReach משוין (<i>שימוש בשלט של inReach, עמוד 85</i>).
Jet Lag Adviser	מציג את השעון הפנימי שלך במהלך נסיעות, ומספק הנחיות שיעזרו לך להסתגל לאזור הזמן בנקודת היעד (<i>שימוש ב-Jet Lag Adviser, עמוד 71</i>).
פעילות אחרונה	להצגת סיכום קצר של הפעילויות שלך שתועדו לאחרונה.
נסיעה אחרונה סבב אחרון שחייה אחרונה	מציג סיכום קצר של הפעילות שלך שתועדה לאחרונה יחד עם ההיסטוריה שלך בענף ספורט מסוים.
Messenger	מציג את השיחות באפליקציה Garmin Messenger™ ומאפשר לך להשיב על הודעות דרך השעון שלך (<i>יישום Garmin Messenger, עמוד 92</i>).

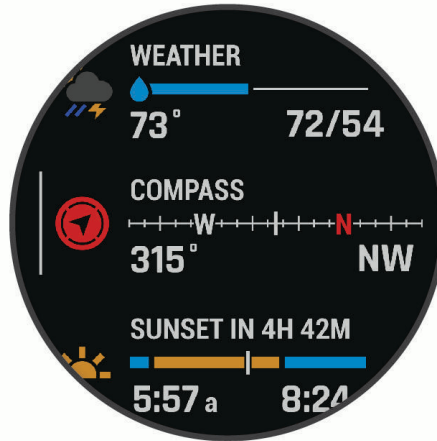
שם	תיאור
מופע הירח	הצגת שעות הזריחה והשקיעה, יחד עם מופע הירח, לפי מיקום ה-GPS שלך.
מוזיקה	אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון.
תנומות	מציג את זמן התנומה הכולל ושיפורים ברמת ה-Battery. באפשרותך להפעיל את שעון העצר של התנומה ולהגדיר התראה שתעיר אותך (התאמה אישית של מצב שינה, עמוד 107).
התראות	הצגת התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון שלך (הפעלת התראות Bluetooth, עמוד 87).
ביצועים	הצגת מדידות הביצועים שעוזרים לך לעקוב אחר פעילויות האימון וביצועי המרוץ שלך ולהבין את הנתונים (מדידות ביצועים, עמוד 63).
מרוץ ראשי	מציג את אירוע המירוץ שאתה מגדיר כמרוץ הראשי בלוח השנה של Garmin Connect שלך (אודות יומן האימונים, עמוד 48).
אוקסימטר דופק	מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק. (קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 78). אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, המדידות לא יתועדו.
לוח שנה של מרוץ	מציג את אירועי המירוץ הקרובים שלך המוגדרים בלוח השנה של Garmin Connect שלך (אודות יומן האימונים, עמוד 48).
התאוששות	מציג את זמן ההתאוששות שלך. הזמן המרבי הוא ארבעה ימים.
נשימה	קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.
ניקוד השינה	מציג זמן כולל של שינה, ניקוד שינה ומידע על שלב השינה עבור הלילה הקודם.
מאמן השינה	מספק המלצות לשינה שלך, לפי היסטוריית השינה והפעילות שלך, סטטוס השתנות דופק (HRV) ותנומות.
צעדים	מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.
מתח	מציג את רמת המתח הנוכחית שלך ותרשים של רמת המתח שלך. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה. אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבוע את רמת המתח, המדידות לא יתועדו.
זריחה ושקיעה	הצגת שעות הזריחה, שעות השקיעה ושעות הדמדומים הבהירות.
זמן הפסקה	מציג את מרווח זמן העליה שלך, יחידות רעילות חמצן (OTU), אחוז רעילות החמצן של מערכת העצבים המרכזית (CNS), עומס הרקמות והזמן שנותר ללא טיסה לאחר צלילה (הצגת המבט המהיר של מרווח זמן העלייה לפני המים, עמוד 19).
טמפרטורה	מציג נתוני טמפרטורה מחיישן הטמפרטורה הפנימי.
גאות ושפל	מציג מידע על תחנת גאות ושפל, כגון גובה הגאות ומתי ירחשו הגאות והשפל הבאים (הצגת פרטי גאות, עמוד 44).
מוכנות לאימון	מציג ניקוד והודעה קצרה שעוזרים לך לקבוע עד כמה אתה מוכן לאימון בכל יום (מוכנות לאימון, עמוד 70).
מצב האימונים	הצגת מצב האימונים ואת עומס האימון הנוכחי שלך, שמראים לך כיצד האימון משפיע על רמת הכושר ועל הביצועים שלך. (מצב האימונים, עמוד 67).
פקדי VIRB	אפשרות להשתמש בפקדי מצלמה כאשר יש התקן VIRB המשווה לשעון Descent שלך (השלט של VIRB, עמוד 85).
מזג אוויר	הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית.
התקן Xero®	הצגת מידע מיקום באמצעות לייזר כאשר יש לך התקן Xero תואם שמשווה לשעון Descent שלך (הגדרות מיקום לייזר של Xero, עמוד 86).

הצגת לולאת המבטים המהירים

המבטים המהירים מספקים גישה מהירה לנתוני בריאות, מידע על הפעילות, חיישנים מובנים ועוד. כשאתה משייך את השעון תוכל לצפות בנתונים מהטלפון שלך, למשל התראות, מזג אוויר ואירועי לוח השנה.

1 לחץ על **UP** או **DOWN**.

השעון גולל בלולאת המבטים המהירים ומציג נתוני סיכום של כל מבט מהיר.



עצה: באפשרותך גם להחליק את האצבע כדי לגלול או להקיש כדי לבחור אפשרויות.

2 לחץ על **START** כדי להציג מידע נוסף.

3 בחר אפשרות:

- לחץ על **DOWN** כדי להציג פרטים אודות המבט המהיר.
- לחץ על **START** כדי להציג תכונות ואפשרויות נוספות של המבט המהיר.

התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **מראה < מבטים מהירים**.

3 בחר אפשרות:

- כדי לשנות את מיקום התצוגה המהירה בלולאת התצוגות המהירות, בחר תצוגה מהירה ולחץ על **UP** או **DOWN**.
 - כדי להסיר תצוגה מהירה מלולאת התצוגות המהירות, בחר תצוגה מהירה ובחר .
 - כדי להוסיף תצוגה מהירה ללולאת התצוגות המהירות, בחר **הוספה** ובחר תצוגה מהירה.
- עצה:** ניתן לבחור **צור תיקיה** כדי ליצור תיקיות שמכילות תצוגות מהירות מרובות (**יצירת תיקיות מבט מהיר**, עמוד 62).

יצירת תיקיות מבט מהיר

ניתן להתאים אישית את לולאת המבטים המהירים כדי ליצור תיקיות של מבטים מהירים קשורים.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **מראה < מבטים מהירים < הוספה < צור תיקיה**.

3 בחר את המבטים המהירים שתכלול בתיקייה ובחר **סיום**.

הערה: אם המבטים המהירים כבר נמצאים בלולאת המבטים המהירים, ניתן להעביר או להעתיק אותם לתוך התיקייה.

4 בחר או הזן שם עבור התיקייה.

5 בחר סמל עבור התיקייה.

6 במידת הצורך, בחר באפשרות:

- כדי לערוך את התיקייה, גלול אל התיקייה בלולאת התצוגות המהירות והחזק את **MENU**.
- כדי לערוך את התצוגות המהירות בתיקייה, פתח אותה ובחר **עריכה** (**התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות**, עמוד 62).

Body Battery

השעון שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מציין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Battery נע בין 5 ל-100, כאשר 5 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה מאוד, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה בינונית, ו-76 עד 100 הוא עתודת אנרגיה גבוהה. באפשרותך לסנכרן את השעון שלך עם חשבון ה-Garmin Connect כדי להציג את רמת ה-Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים (טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים, עמוד 63).

טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים

- לקבלת תוצאות מדויקות יותר, לבש את השעון במהלך השינה.
- שינה טובה נותנת אנרגיה ל-Battery שלך.
- פעילות מאומצת ומתח גבוהים יכולים לגרום ל-Battery להתרוקן במהירות רבה יותר.
- לצריכת מזון ולמריצים כגון קפאין אין שום השפעה על מד האנרגיה Body Battery.

מידודות ביצועים

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

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat Analytics™. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.

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

כוח גבול תפקודי (FTP): השעון משתמש בפרטי פרופיל המשתמש מההגדרה הראשונית כדי להעריך את ה-FTP שלך (קבלת הערכת FTP, עמוד 66).

מצב HRV: השעון מנתח את הקריאות של צמיד חיישן הדופק בזמן שאתה ישן, כדי לקבוע את מצב השתנות הדופק (HRV) בהתבסס על הממוצעים האישיים של HRV לטווח ארוך שלך (מצב השתנות הדופק, עמוד 65).

סף לקטאט: סף הלקטאט הוא הנקודה שבה השרירים מתחילים להתעייף במהירות. השעון מודד את רמת סף הלקטאט באמצעות הדופק והקצב (סף לקטאט, עמוד 66).

זמני מרוץ צפויים: השעון משתמש במדד VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לקבוע זמן מרוץ מיועד המבוסס על רמת הכושר הנוכחית שלך (הצגת זמני המרוץ הצפויים, עמוד 65).

מצב ביצועים: מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת לאחר 6 עד 20 דקות פעילות. ניתן להוסיף ערך זה כשדה נתונים כדי שתוכל לראות את מצב הביצועים שלך במהלך שארית הפעילות. הוא משווה בין מצבך בזמן אמת לבין רמת הכושר הממוצעת שלך (מצב ביצועים, עמוד 66).

VO2 מרבי: VO2 מרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 64).

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. כדי להציג את הערכת ה-VO2 המרבי, התקן Descent G2 דורש צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. ההתקן כולל הערכות נפרדות של VO2 מרבי לריצה ולרכיבה על אופניים. כדי לקבל הערכה מדויקת של VO2 מרבי, עליך לרוץ בחוץ עם GPS או לרכב על אופניים עם מד כוח תואם ברמת אינטנסיביות בינונית למשך כמה דקות.

בהתקן, אומדן ה-VO2 המרבי מופיע כמספר, כתיאור וכמיקום על סולם הצבעים. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על הערכת ה-VO2 המרבי שלך, לרבות הדירוג שלו עבור הגיל והמין שלך.



מעולה	סגול
מצוין	כחול
טוב	ירוק
סביר	כתום
חלש	אדום

נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי Firstbeat Analytics. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 130) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקת הערכת VO2 מרבי בריצה

תכונה זו דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 83).

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 94) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 95). לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושות כמה ריצות לשעון כדי ללמוד על ביצועי הריצה שלך. באפשרותך להשבית רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי שלך (הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 50).

- 1 התחל פעילות ריצה.
- 2 צא לריצה בחוץ למשך 10 דקות לפחות.
- 3 לאחר הריצה, בחר **שמירה**.
- 4 לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי לגלול בין מדידות הביצועים.

בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים

תכונה זו דורשת מד כוח וצמיד חיישן דופק או חיישן דופק תואם הצמוד לחזה. יש לשייך את מד הכוח לשעון שלך (שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 83). אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו לשעון שברשותך.

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 94) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 95). לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. לשעון דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

- 1 התחל פעילות רכיבה על אופניים.
- 2 רכב בחוץ בעצימות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.
- 3 אחרי הרכיבה, בחר בשמירה.
- 4 לחץ על UP או על DOWN כדי לגלול בין מדידות הביצועים.

הצגת זמני המרוץ הצפויים

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 94), והגדר את הדופק הגבוה ביותר (הגדרת תחומי הדופק, עמוד 95).

השעון משתמש במדד הערכת 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדח לקבוע זמן מרוץ מיועד (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 64). השעון מנתח כמה שבועות של נתוני אימונים כדי למקד את ההערכות של זמן המרוץ.

- 1 מפני השעון, לחץ על UP או DOWN כדי להציג את התצוגה המהירה של הביצועים.
 - 2 לחץ על START כדי להציג את פרטי התצוגה המהירה.
 - 3 לחץ על UP או DOWN כדי להציג זמן מרוץ צפוי.
 - 4 לחץ על START כדי להציג תחזיות למרחקים אחרים.
- הערה:** לעתים נדמה כי התחזיות הראשונות אינן מדויקות. דרושות כמה ריצות לשעון כדי ללמוד על ביצועי הריצה שלך.

מצב השתנות הדופק

השעון שלך מנתח את קריאות צמיד חיישן הדופק שלך בזמן שאתה ישן כדי לקבוע את השתנות הדופק שלך (HRV). אימונים, פעילות גופנית, שינה, תזונה והרגלים בריאים כולם משפיעים על השתנות הדופק שלך. ערכי HRV יכולים להשתנות במידה רבה בהתאם למין, לגיל ולרמת הכושר. מצב HRV מאוזן עשוי להצביע על סימני בריאות חיוביים כגון איזון טוב בין אימונים להתאוששות, כושר קרדיוסקולרי גבוה יותר ועמידות למתח. מצב לא מאוזן או ירוד עשוי להיות סימן לעייפות, לצורכי התאוששות גדולים יותר או למתח מוגבר. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, לבש את השעון בזמן השינה. השעון דורש שלושה שבועות של נתוני שינה עקביים כדי להציג את מצב השתנות הדופק שלך.

אזור צבע	מצב	תיאור
 ירוק	מאוזן	מוצע HRV שלך של שבעה הימים נמצא בטווח נתוני הבסיס שלך.
 כתום	לא מאוזן	ממוצע HRV שלך של שבעה ימים שלך נמצא מעל או מתחת לטווח נתוני הבסיס שלך.
 אדום	נמוך	ממוצע HRV שלך של שבעה ימים שלך נמצא מתחת לטווח נתוני הבסיס שלך.
ללא צבע	חלש	ערכי ה-HRV שלך נמצאים בממוצע הרבה מתחת לטווח הנורמלי לגילך. לא נקבע מצב פירוש לא נקבע מצב' הוא שאין מספיק נתונים כדי ליצור ממוצע של שבעה ימים.

ניתן לסנכרן את השעון שלך עם חשבון Garmin Connect שלך כדי לראות את מצב השתנות הדופק הנוכחי שלך, המגמות ולקבל משבחי חינוכי.

השתנות דופק ורמת מתח

רמת המתח היא התוצאה של בדיקה הנמשכת שלוש דקות ומתבצעת בזמן עמידה במקום. במהלך הבדיקה התקן Descent מנתח את השתנות הדופק כדי לקבוע את רמת המתח הכוללת שלך. הביצועים של רץ מושפעים מהאימונים, מהשינה, מהתזונה ומהמתח הכללי שלו בחיי היומיום. טווח רמת המתח נע בין 1 ל-100 כאשר תוצאה של 1 היא מצב מתח נמוך מאוד, ו-100 זה מצב מתח גבוה מאוד. רמת המתח עוזרת לך להחליט אם גופך מוכן לאימון ריצה קשה או ליוגה.

מצב ביצועים

כאשר אתה משלים את פעילותך, כגון ריצה או רכיבה, תכונת מצב הביצועים מנתחת את הקצב, הדופק ושינויי הדופק, על מנת להעריך בזמן אמת את ביצועיך בהשוואה לכושר הכללי שלך. זהו בערך אחוז החריגה שלך, בזמן אמת, מהערכת ה-VO2 המרבי הבסיסית שלך.

הערכים של מצב הביצועים נעים בטווח שבין 20- לבין 20+. לאחר 6 עד 20 הדקות הראשונות של הפעילות, ההתקן מציג את דירוג מצב הביצועים שלך. לדוגמה, דירוג של +5 מציין שנחת, שאתה רענן ומוכן לריצה או רכיבה מוצלחת. אפשר להוסיף את מצב הביצועים כשדה נתונים לאחד ממסכי האימונים שלך כדי לעקוב אחר היכולת שלך במהלך הפעילות. מצב הביצועים עשוי גם להצביע על רמת העייפות, ובמיוחד בסופו של אימון ריצה או רכיבה ממושך.

הערה: ההתקן דורש מספר ריצות או רכיבות עם חיישן דופק כדי לקבל הערכה מדויקת של ה-VO2 המרבי וללמוד על ביצועי הריצה או הרכיבה שלך (*אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 64*).

הצגת מצב הביצועים

תכונה זו דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה.

1 הוסף את **מצב ביצועים** למסך נתונים (*התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 49*).

2 צא לריצה או לרכיבה על אופניים.

לאחר 6 עד 20 דקות מופיע מצב הביצועים שלך.

3 גלול אל מסך הנתונים כדי להציג את מצב הביצועים במהלך הריצה או הרכיבה על האופניים.

קבלת הערכת FTP

לפני שתוכל לקבל הערכה לקביעת כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, עליך לשייך מד כוח לשעון שלך (*שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 83*), ועליך לקבל את ההערכה של VO2 המרבי שלך (*בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים, עמוד 65*).

השעון מתבסס על פרטי פרופיל המשתמש מההגדרה הראשונית ואומדן ה-VO2 המרבי כדי להעריך את ה-FTP שלך. השעון יזהה אוטומטית את ה-FTP שלך במהלך רכיבות רציפות בעצימות גבוהה עם מד כוח. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, מומלץ גם לרכב עם מד דופק.

1 בפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג מבט מהיר על הביצועים.

2 לחץ על **START**.

3 לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את הערכת ה-FTP שלך.

אומדן ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.

סגול	מעולה
כחול	מצוין
ירוק	טוב
כתום	סביר
אדום	כושר נמוך

לקבלת מידע נוסף, עיין בנספח (*דירוגי FTP, עמוד 130*).

סף לקטאט

סף הלקטאט הוא רמת האינטנסיביות של האימון שבה הלקטאט (חומצה לקטית) מתחיל להצטבר בדם. במהלך ריצה, רמת אינטנסיביות זו עוברת הערכה מבחינת הקצב, הדופק או הכוח. כאשר הרץ חורג מהסף הזה, העייפות מתחילה להתגבר בקצב הולך וגדל. כשמדובר ברצים מנוסים, הסף נמצא בערך ב-90% מהדופק המרבי שלהם, ובקצב ריצה של בין 10 קילומטרים לחצי מרתון. כשמדובר ברצים ממוצעים, ברוב המקרים סף הלקטאט נמצא ברמה הרבה יותר נמוכה מ-90% מהדופק המרבי. אם סף הלקטאט ידוע, הוא יכול לעזור לך לקבוע את רמת הקושי של האימון או את מידת המאמץ המיוחד שעליך להשקיע במהלך המרוץ.

אם ערך הדופק של סף הלקטאט כבר ידוע לך, ניתן להזין אותו בהגדרות פרופיל המשתמש שלך (*הגדרת תחומי הדופק, עמוד 95*). ניתן להפעיל את התכונה **זיהוי אוטומטי** כדי לתעד באופן אוטומטי את סף הלקטאט במהלך פעילות.

מצב האימונים

מדידות אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ולהבין את הנתונים. לצורך המדידות עליך להשלים פעילויות במשך שבועיים תוך שימוש בחיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם. מדידות ביצועי רכיבה על אופניים דורשות חיישן דופק ומד כח. המדידות עשויות להיראות לא מדויקות בהתחלה, כאשר השעון עדיין לומד את הביצועים שלך.

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat Analytics. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.

מצב האימונים: מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים ב-VO2 המרבי, בעומס החמור ובמצב HRV במשך תקופה ארוכה.

VO2 מרבי: VO2 מרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 64). השעון שלך מציג ערכי VO2 מרבי מתוקנים לרום וחום כשאתה מסתגל לסביבות עם חום גבוה או גובה רב (התאקלמות לביצועים בחום וגובה, עמוד 69).

HRV: HRV הוא מצב השתנות הדופק במהלך שבעת הימים האחרונים (מצב השתנות הדופק, עמוד 65).

עומס חמור: עומס חמור הוא סכום משוקלל של ניקודי עומס האימון האחרונים שלך, כולל משך האימון ועצימותו. (עומס חמור, עמוד 67).

זמן התאוששות: זמן ההתאוששות מראה כמה זמן נותר עד שתשלים את שלב ההתאוששות ותהיה מוכן לאימון מאומץ נוסף (זמן התאוששות, עמוד 69).

רמות מצב האימונים

מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על רמת הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים ב-VO2 המרבי, בעומס החמור ובמצב HRV במשך תקופה ארוכה. ניתן להשתמש במצב האימונים כדי לתכנן אימונים עתידיים ולהמשיך לשפר את רמת הכושר.

לא נקבע מצב: השעון צריך שתתעד פעילויות מרובות במשך שבועיים, עם תוצאות VO2 מרבי מריצה או מרכיבה על אופניים, כדי לקבוע את מצב האימון שלך.

ירידה ברמה: יש לך הפסקה בשגרת האימונים או שאתה מתאמן פחות מהרגיל במשך שבוע או יותר. במצב של ירידה ברמה, אינך יכול לשמור על רמת הכושר שלך. כדי להשתפר, נסה להגדיל את עומס האימונים.

התאוששות: עומס האימונים הקל יותר מאפשר לגוף שלך להתאושש. ההתאוששות חיונית במהלך פרקי זמן ארוכים של אימונים קשים. תוכל לחזור לעומס אימונים גבוה יותר כאשר תרגיש שאתה מוכן לכך.

שימור: עומס האימונים הנוכחי שלך מספיק כדי לשמור על רמת הכושר. כדי להשתפר, נסה לגוון את האימונים או להגדיל את כמות האימונים.

יעיל: עומס האימונים מקדם את רמת הכושר והביצועים שלך בכיוון הנכון. מומלץ לתכנן זמני התאוששות באימונים כדי לשמור על רמת הכושר.

הגעה לשיא: אתה נמצא במצב אידאלי להתחרות. לאחר שהקטנת לאחרונה את עומס האימונים, הגוף שלך מצליח להתאושש ולפצות באופן מלא על אימונים קודמים. כדאי לך לתכנן לקראת העתיד, מאחר שניתן להישאר במצב שיא למשך פרק זמן קצר בלבד.

מאמץ רב מדי: עומס האימונים שלך גבוה מאוד וגורם יותר נזק מתועלת. הגוף שלך זקוק למנוחה. הוסף ללוח הזמנים שלך אימונים קלים יותר כדי לתת לעצמך זמן להתאושש.

לא יעיל: עומס האימונים שלך הוא ברמה טובה, אך רמת הכושר שלך נמצאת בירידה. נסה להתמקד במנוחה, בתזונה ובניהול מתח.

מתוח: אין איזון בין ההתאוששות לעומס האימון שלך. זוהי תוצאה רגילה אחרי אימון קשה או אירוע מרכזי. ייתכן שגופך מתקשה להתאושש, כך שחשוב לשים לב לכל היבטי הבריאות.

עצות לקבלת מצב האימונים

התכונה 'מצב האימונים' תלויה בהערכות מעודכנות של רמת הכושר שלך, כולל מדידה אחת לפחות של VO2 מרבי לשבוע (אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 64). פעילויות ריצה בפנים לא יוצרות הערכת VO2 מרבי כדי לשמור על דיוק המגמה של רמת הכושר שלך. באפשרותך להשבית רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי שלך (הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 50).

כדי להפיק את המרב מתכונת מצב האימונים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- רכב או רוץ בחוץ לפחות פעם בשבוע עם מד כוח והשג דופק הגבוה מ-70% מהדופק המרבי שלך במשך 10 דקות לפחות.
- לאחר שימוש בשעון במשך שבוע או שבועיים, מצב האימונים צריך להיות זמין.
- תעד את כל פעילויות הכושר שלך באמצעות התקן האימונים הראשי. הדבר יאפשר לשעון שלך ללמוד על הביצועים שלך (סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים, עמוד 90).
- לבש את השעון באופן עקבי בזמן השינה, כדי להמשיך ליצור מצב HRV עדכני. מצב HRV תקף יכול לעזור לשמור על מצב אימון תקף כאשר אין לך הרבה מדידות של פעילויות עם VO2 מרבי.

עומס חמור

עומס חמור הוא סכום משוקלל של צריכת חמצן מוגברת לאחר פעילות גופנית (EPOC) במהלך שבעת הימים האחרונים. המד מציין אם העומס הנוכחי שלך נמוך, אופטימלי, גבוה או גבוה מאוד. הטווח האופטימלי מבוסס על רמת הכושר האישית שלך והיסטוריית האימונים שלך. הטווח יותאם לירידות או עליות בעצימות ובזמן האימון.

מיקוד עומס אימונים

כדי למטב את הביצועים ואת השיפור בכושר, האימון צריך להתחלק בין שלוש קטגוריות: פעילות אירובית בעוצמה נמוכה, פעילות אירובית בעוצמה גבוהה ופעילות אנאירובית. מיקוד עומס האימונים מראה לך איך האימון שלך מתפלג בין הקטגוריות ומספק יעדי אימון. מיקוד עומס אימונים דורש לפחות 7 ימים של אימונים כדי לקבוע אם עומס האימונים נמוך, אופטימלי או גבוה. לאחר 4 שבועות של היסטוריית אימונים, יתקבל מידע יעד מפורט יותר עבור הערכת עומס האימונים כדי לעזור לך לאזן את פעילויות האימון.

מתחת ליעדים: עומס האימונים שלך נמוך מהרמה האופטימלית בכל קטגוריות האינטנסיביות. נסה להגביר את משך הזמן של אימונים או את התדירות שלהם.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה כדי לספק איזון ולסייע בהתאוששות עבור פעילות עם אינטנסיביות גבוהה.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה כדי לשפר את סף הלקטאט ואת ערך ה-VO2 המרבי לאורך זמן.

מחסור בפעילויות אנאירוביות: נסה להוסיף כמה פעילויות אנאירוביות אינטנסיביות כדי לשפר את המהירות ואת היכולת האנאירובית לאורך זמן.

מאוזן: עומס האימונים שלך מאוזן והוא יספק תועלת מכל הבחינות ככל שתמשיך להתאמן.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה נמוכה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה נמוכה. הפעילות מאפשרת לך מקבל בסיס יציב והיא מכינה אותה להוספת אימונים אינטנסיביים יותר.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה גבוהה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה גבוהה. פעילויות אלו עוזרות לשפר את סף הלקטאט, את ערך ה-VO2 המרבי ואת הסיבולת.

התמקדות בפעילות אנאירובית: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אינטנסיבית. זה מוביל לשיפור מהיר בכושר, אבל צריך להיות מאוזן עם פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה.

מעל היעדים: עומס האימונים שלך גבוה מהמצב האופטימלי ועליך לשקול לצמצם את משך האימונים או את התדירות שלהם.

יחס העומס

יחס העומס הוא היחס בין עומס האימון האקוטי (לטווח קצר) לבין עומס האימון הכרוני (לטווח ארוך). הוא מועיל במעקב אחר השינויים בעומס האימון.

מצב	מינימלי	תיאור
לא נקבע מצב	ללא	יחס העומס יופיע לאחר שבועיים של אימונים.
נמוך	פחות מ-8.0	עומס האימון שלך לטווח קצר הוא נמוך יותר מעומס האימון לטווח ארוך.
אופטימלי	8.0 עד 4.1	יש איזון בין עומס האימון לטווח קצר לבין עומס האימון לטווח ארוך. הטווח האופטימלי מבוסס על רמת הכושר האישית שלך והיסטוריית האימונים שלך.
גבוה	5.1 עד 9.1	עומס האימון שלך לטווח קצר הוא גבוה יותר מעומס האימון לטווח ארוך.
גבוה מאד	0.2 או יותר	עומס האימון שלך לטווח קצר הוא גבוה יותר באופן משמעותי מעומס האימון לטווח ארוך.

מידע על Training Effect

התכונה Training Effect מודדת את ההשפעה של הפעילות הגופנית על הכושר האירובי והאנאירובי שלך. הנתונים של Training Effect מצטברים במהלך הפעילות. ככל שהפעילות ממשיכה, כך גדל הערך של Training Effect. הערך של Training Effect נקבע לפי פרטי פרופיל המשתמש והיסטוריית האימונים, הדופק, משך הפעילות והאינטנסיביות של הפעילות. קיימות שבע תוויות של Training Effect כדי לתאר את התועלת העיקרית של הפעילות שלך. כל תווית מסומנת בצבע ותואמת למיקוד עומס האימונים שלך (**מיקוד עומס אימונים, עמוד 68**). לכל משפט משוב, לדוגמה, "השפעה משמעותית על ה-VO2 המרבי" יש תיאור תואם בפרטי פעילות Garmin Connect שלך.

התכונה 'Training Effect' אירובי מתבססת על הדופק כדי למדוד כיצד האינטנסיביות המצטברת של אימון משפיעה על הכושר האירובי שלך, ולציין אם האימון שימר את רמת הכושר שלך או שיפר אותה. הערך המצטבר של צריכת חמצן עודפת במנוחה (EPOC) במהלך האימון ממופה לטווח של ערכים תוך התחשבות ברמת הכושר ובהרגלי האימון שלך. אימונים קבועים ברמת מאמץ מתונה או אימונים הכוללים מרווחים ארוכים יותר (למעלה מ-180 שניות) משפיעים בצורה חיובית על חילוף החומרים האירובי שלך, ולכן משפרים את השפעת האימון האירובי. התכונה 'Training Effect' אנאירובי מתבססת על הדופק והמהירות (או הכוח) כדי לקבוע כיצד אימון משפיע על היכולת שלך לתפקד בעצימות גבוהה מאוד. מתקבל ערך המבוסס על התרומה האנאירובית ל-EPOC ולסוג הפעילות. מרווחים חוזרים של 10 עד 120 שניות ברמת אינטנסיביות גבוהה משפיעים באופן חיובי מאוד על היכולת האנאירובית, ולכן גורמים לשיפור בערך Training Effect האנאירובי. אפשר להוסיף השפעת אימון אירובי ו-השפעת אימון אנאירובי כשדות נתונים לאחד ממסכי האימונים, כדי לעקוב אחר הנתונים שלך במהלך הפעילות.

Training Effect	תועלת אירובית	תועלת אנאירובית
מ-0.0 עד 9.0	אין תועלת.	אין תועלת.
מ-0.1 עד 9.1	תועלת מועטה.	תועלת מועטה.
מ-0.2 עד 9.2	הכושר האירובי נשמר.	הכושר האנאירובי נשמר.
מ-0.3 עד 9.3	השפעה על הכושר האירובי.	השפעה על הכושר האנאירובי.
מ-0.4 ל-9.4	השפעה רבה על הכושר האירובי.	השפעה רבה על הכושר האנאירובי.
0.5	מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.	מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.

טכנולוגיית Training Effect מסופקת ונתמכת על-ידי Firstbeat Analytics. לקבלת מידע נוסף, בקר בכתובת firstbeat.com.

זמן התאוששות

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

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

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

דופק התאוששות

אם אתה מתאמן עם צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה, באפשרותך לבדוק את ערך דופק ההתאוששות שלך לאחר כל פעילות. דופק התאוששות הוא ההפרש בין הדופק באימון לבין הדופק שתי דקות לאחר הפסקת האימון. לדוגמה, לאחר ריצת אימון שגרתית, אתה עוצר את שעון העצר. הדופק שלך הוא 140 פעימות לדקה. כעבור שתי דקות של חוסר פעילות או של מתיחות והרפייה, הדופק שלך הוא 90 פעימות לדקה. דופק ההתאוששות שלך הוא 50 פעימות לדקה (140 פחות 90). מחקרים מסוימים גילו קשר בין דופק ההתאוששות לבין בריאות הלב. נתונים גבוהים יותר מעידים לרוב על לב בריא יותר.

עצה: לקבלת התוצאות הטובות ביותר, עליך להפסיק לנוע למשך שתי דקות בזמן שההתקן מחשב את ערך דופק ההתאוששות שלך.

הערה: דופק ההתאוששות שלך אינו מחושב בפעילויות ברמת עצימות נמוכה, כגון יוגה.

התאקלמות לביצועים בחום וגובה

גורמים סביבתיים כגון טמפרטורה גבוהה וגובה משפיעים על האימונים ועל הביצועים שלך. לדוגמה, אימונים בגובה רב יכולים לשפר את רמת הכושר, אך עשויה להיות ירידה זמנית ב-VO2 המרבי כשנמצאים בגובה רב. שעון Descent G2 שלך מספק התראות על התאקלמות ותיקונים לערכי VO2 מרבי משוערים ולמצב האימונים כאשר הטמפרטורה גבוהה מ-22°C (72°F) וכאשר הגובה הוא מעל 800 מטרים (2625 רגל). תוכל לעקוב אחר ההתאקלמות שלך לחום ולגובה בתצוגה המהירה של מצב האימונים.

הערה: תכונת ההתאקלמות לחום זמינה רק בפעילויות עם GPS ודורשת נתונים על מזג האוויר מהטלפון המחובר.

הפסקה וחידוש של מצב האימונים

אם אתה פצוע או חולה, תוכל להשהות את מצב האימונים. תוכל להמשיך לתעד פעילויות כושר, אך מצב האימונים, מיקוד עומס האימונים, משוב ההתאוששות והמלצות אימונים יושבתו באופן זמני.

תוכל לחדש את מצב האימונים כשתהיה מוכן להתחיל להתאמן שוב. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, אתה זקוק למדידת VO2 מרבי אחת לפחות בכל שבוע ([אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 64](#)).

1 כאשר ברצונך להשהות את מצב האימונים שלך, בחר אפשרות:

- מתוך החלונית של מצב האימונים, לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **אפשרויות > השהיית ההצגה של סטטוס האימון**.
- מתוך הגדרות Garmin Connect, בחר **סטטיסטיקת ביצועים > סטטוס אימון > ⋮ > השהיית ההצגה של סטטוס האימון**.

2 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.

3 כאשר ברצונך לחדש את מצב האימונים שלך, בחר אפשרות:

- מתוך החלונית של מצב האימונים, לחץ ממושכות על **MENU hold** ובחר **אפשרויות > חידוש ההצגה של סטטוס האימון**.
- מתוך הגדרות Garmin Connect בחר **סטטיסטיקת ביצועים > סטטוס אימון > ⋮ > חידוש ההצגה של סטטוס האימון**.

4 סנכרן את השעון עם החשבון Garmin Connect שלך.

מוכנות לאימון

מוכנות לאימון הוא ציון והודעה קצרה שעוזרת לך לקבוע עד כמה אתה מוכן לאימון מדי יום. הציון מחושב כל הזמן ברצף ומתעדכן לאורך היום באמצעות הגורמים האלה:

- ציון שינה (אתמול בלילה)
- זמן התאוששות
- מצב HRV
- עומס חמור
- היסטוריית שינה (3 לילות אחרונים)
- היסטוריית לחץ (3 ימים אחרונים)

אזור צבע	ניקוד	תיאור
 סגול	95 עד 100	טעינה מיטבי אפשרי
 כחול	75 עד 94	גבוה מוכן לאתגרים
 ירוק	50 עד 74	בינוני מוכן לצאת לדרך
 כתום	25 עד 49	נמוך זמן להאט
 אדום	1 עד 24	חלש הנח לגוף שלך להתאושש

כדי לראות את מגמות המוכנות שלך לאימון לאורך זמן, עבור אל חשבון Garmin Connect שלך.

שימוש ב-Jet Lag Adviser

לפני שתוכל להשתמש במבט המהיר Jet Lag Adviser עליך לתכנן מסלול ביישום Garmin Connect [\(תכנון מסלול ביישום Garmin Connect, עמוד 71\)](#).

תוכל להשתמש במבט המהיר Jet Lag Adviser במהלך המסלול כדי להציג את השעון הפנימי שלך בהשוואה לזמן המקומי ולקבל הנחיות שיעזרו לך להפחית את השפעות הג'ט לג.

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את המבט המהיר **Jet Lag Adviser**.
- 2 לחץ על **START** כדי לראות כיצד השעון הפנימי שלך משתווה לזמן המקומי, ואת הרמה הכללית של הג'ט לג שלך.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לצפות בהודעת מידע על רמת הג'ט לג הנוכחית שלך, לחץ על **START**.
 - כדי לצפות בציר הזמן של פעולות מומלצות לסיוע בהפחתת סימפטומים של ג'ט לג, לחץ על **DOWN**.

תכנון מסלול ביישום Garmin Connect

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.
- 2 בחר **אימונים ותכנון** < **Jet Lag Adviser** < **הוסף פרטי נסיעה**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

פקדים

תפריט הפקדים מאפשר לגשת בקלות לתכונות ולאפשרויות של השעון. באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים [\(התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 74\)](#).
מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.



סמל	שם	תיאור
	ABC	בחר כדי לפתוח את יישום מד הגובה, הברומטר והמצפן.
	מצב טיסה	בחר כדי להפעיל את מצב הטיסה להשבתת כל התקשורת האלחוטית.
	שעון מעורר	בחר כדי להוסיף או לערוך התראה <i>(הגדרת שעון מעורר, עמוד 53)</i> .
	מד גובה	בחר כדי לפתוח את מסך מד הגובה.
	אזורי זמן חלופיים	בחר כדי להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים <i>(הוספת אזורי זמן חלופיים, עמוד 55)</i> .
	סיוע	בחר כדי לשלוח בקשת סיוע <i>(בקשת סיוע, עמוד 97)</i> .
	צלילה אוטומטית	בחר כדי להגדיר את סוג פעילות הצלילה שתתחיל באופן אוטומטי כשאתה מתחיל בירידה. באפשרותך להשתמש באפשרות נודניק כדי להשבית תכונה זו באופן זמני.
	ברומטר	בחר כדי לפתוח את מסך הברומטר.
	חיסכון בסוללה	בחר כדי להפעיל את תכונת החיסכון בסוללה <i>(התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה, עמוד 104)</i> .
	בהירות	בחר כדי להתאים את בהירות המסך <i>(שינוי הגדרות המסך, עמוד 106)</i> .
	שדר דופק	בחר כדי להפעיל שידור נתוני דופק <i>(שידור נתוני דופק, עמוד 77)</i> .
	לוח שנה	בחר כדי להציג אירועים קרובים מלוח השנה של הטלפון.
	שעונים	בחר לפתיחת היישום שעונים להגדרת התראה, טיימר, שעון עצר או להצגת אזורי זמן חלופיים <i>(שעונים, עמוד 53)</i> .
	מצפן	בחר כדי לפתוח את מסך המצפן.
	תצוגה	מאפשר לכבות את המסך עבור התראות, מחוות ומצב תצוגה שמופעלת תמיד <i>(שינוי הגדרות המסך, עמוד 106)</i> .
	נא לא להפריע	בחר כדי להפעיל את מצב 'נא לא להפריע' כדי לעמעם את המסך ולהשבית התראות והודעות. לדוגמה, באפשרותך להשתמש במצב זה בזמן צפייה בסרט.
	חפש את הטלפון שלי	בחר כדי להפעיל התראה קולית בטלפון המשייך, אם הוא בטווח Bluetooth. עוצמת אות Bluetooth מופיעה במסך של שעון Descent, והיא עולה ככל שאתה מתקרב לטלפון.
	פנס	בחר כדי להפעיל את המסך כדי להשתמש בשעון שלך כפנס <i>(שימוש במסך הפנס, עמוד 74)</i> .
	Garmin Share	בחר כדי לפתוח את Garmin Share <i>(Garmin Share, עמוד 93)</i> .
	היסטוריה	בחר כדי להציג את היסטוריית הפעילויות, הרשומות והסכומים הכוללים שלך.
	נעילת המכשיר	בחר כדי לנעול את הלחצנים ואת מסך המגע כדי למנוע לחיצות והחלקות לא מכוונות.
	Messenger	בחר כדי לפתוח את היישום Messenger <i>(שימוש בתכונה Messenger, עמוד 92)</i> .

סמל	שם	תיאור
	מופע הירח	בחר כדי להציג את שעות הזריחה והשקיעה, יחד עם מופע הירח, לפי מיקום ה-GPS.
	פקדי מוזיקה	בחר כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון.
	הודעות	בחר כדי להציג שיחות נכנסות, הודעות טקסט, עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון (הפעלת התראות Bluetooth , עמוד 87).
	טלפון	בחר כדי להשבית את טכנולוגיית Bluetooth ואת החיבור לטלפון המשוך.
	מצב בריכה	בחר כדי להפעיל את מצב הבריכה לצלילה. כשהשעון נמצא במצב צלילת בריכה, תכונות עומס הרקמות ונעילת הדקומפרסיה פועלות כרגיל, אך צלילות לא נשמרות ביומן הצלילות. מצב צלילת בריכה נכבה באופן אוטומטי בחצות.
	כיבוי	בחר כדי לכבות את השעון.
	אוקסימטר דופק	בחר כדי לפתוח את היישום 'אוקסימטר דופק' (אוקסימטר דופק , עמוד 78).
	החלפה לאדום	בחר כדי להפעיל את המסך בגוונים של אדום לצורך שימוש בשעון בתנאי תאורה חלשה.
	נקודת ייחוס	בחר כדי להגדיר נקודת ייחוס לניווט (הגדרת נקודת ייחוס , עמוד 99).
	שמירת מיקום	בחר כדי לשמור את המיקום הנוכחי כדי לנווט אליו חזרה במועד מאוחר יותר.
	הגדרות	בחר כדי לפתוח את תפריט ההגדרות.
	מצב שינה	בחר כדי להפעיל או להשבית את מצב שינה (התאמה אישית של מצב שינה , עמוד 107).
	שעון עצר	בחר כדי להפעיל את שעון העצר (שימוש בשעון העצר , עמוד 55).
	זריחה & שקיעה	בחר כדי לצפות בזמני הזריחה, השקיעה והדמדומים.
	סנכרון	בחר כדי לסנכרן את השעון עם הטלפון המשוך.
	סנכרון זמן	בחר כדי לסנכרן את השעון עם השעה בטלפון או באמצעות לוויינים.
	טיימרים	בחר כדי להפעיל שעון עצר לספירה לאחור (הפעלת טיימר ספירה לאחור , עמוד 54).
	מגע	בחר כדי להשבית את פקדי מסך המגע.
	ארנק	בחר כדי לפתוח את ארנק Garmin Pay™, ולשלם על הרכישות בעזרת השעון שלך (Garmin Pay , עמוד 74).
	מזג אוויר	בחר כדי להציג את תחזית מזג האוויר הנוכחית ואת התנאים הנוכחיים.

התאמה אישית של תפריט הפקדים

ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הקיצור בתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 71).

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **מראה > פקדים**.
- 3 בחר קיצור דרך להתאמה אישית.
- 4 בחר אפשרות:
 - בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של קיצור הדרך בתפריט הפקדים.
 - בחר **הסר** כדי להסיר את קיצור הדרך מתפריט הפקדים.
- 5 במידת הצורך, בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף קיצור דרך נוסף לתפריט הפקדים.

שימוש במסך הפנס

שימוש בפנס עלול להפחית את חיי הסוללה.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.
 - 2 בחר .
 - 3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לכוון את הבהירות ואת הצבע.
- עצה:** באפשרותך ללחוץ לחיצה מהירה על **LIGHT** פעמיים כדי להפעיל את הפנס עם הגדרה זו בעתיד.

Garmin Pay

התכונה Garmin Pay מאפשרת לך להשתמש בשעון כדי לשלם על רכישות בחנויות משתתפות באמצעות כרטיסי אשראי או חיוב ממוסד פיננסי משתתף.

הערה: תכונה זו אינה זמינה עבור כל דגמי המוצר.

גדרת ארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף כרטיסי אשראי או כרטיס חיוב משתתף אחד או יותר לארנק Garmin Pay שלך. עבור אל garmin.com/garminpay/banks כדי למצוא מוסדות פיננסיים משתתפים.

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.
- 2 בחר **Garmin Pay > תחילת העבודה**.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה

כדי שתוכל להשתמש בשעון לתשלום בעבור רכישות, עליך להגדיר לפחות כרטיס תשלומים אחד. באפשרותך להשתמש בשעון כדי לשלם בעבור רכישות ממיקומים משתתפים בתוכנית.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.

- 2 בחר את .

- 3 הזן את הקוד בן ארבע הספרות שלך.

הערה: הזנה של קוד שגוי שלוש פעמים ברצף גורמת לנעילת הארנק, ובמקרה זה, עליך לאפס את הסיסמה ביישום Garmin Connect. מופיע כרטיס התשלומים האחרון שהשתמשת בו.

- 4 אם הגדרת בארנק Garmin Pay יותר מכרטיס אחד, החלק את האצבע כדי להחליף לכרטיס אחר (אופציונלי).

- 5 אם הגדרת בארנק Garmin Pay יותר מכרטיס אחד, בחר ב- **DOWN** כדי להחליף לכרטיס אחר (אופציונלי).

- 6 בתוך 60 שניות מרגע בחירת הכרטיס, החזק את השעון ליד קורא התשלומים, כשהשעון פונה לכיוון הקורא.

כשהשעון מסיים את התקשורת עם הקורא, הוא רוטט ומציג סימן אישור (וי).

- 7 במקרה הצורך, פעל לפי ההנחיות שמופיעות על קורא הכרטיסים להשלמת העסקה.

עצה: לאחר הזנה תקינה של הקוד, באפשרותך לבצע תשלומים ללא הזנת הקוד במשך 24 שעות, כל עוד אתה ממשיך לענוד את השעון. לאחר הסרת השעון מהיד או השבתה של מדידת הדופק, יש להזין את הקוד מחדש לפני ביצוע תשלום.

הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף לארנק Garmin Pay שלך עד עשרה כרטיסי אשראי או חיוב.

1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.

2 בחר **Garmin Pay** < **⋮** < **הוסף כרטיס**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר הוספת הכרטיס, תוכל לבחור בו בשעון לצורך ביצוע תשלום.

ניהול Garmin Pay כרטיסים

ניתן להשעות באופן זמני או למחוק כרטיס.

הערה: בחלק מהמדינות מוסדות פיננסיים קשורים עשויים להגביל את התכונות של Garmin Pay.

1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.

2 בחר **Garmin Pay**.

3 בחר כרטיס.

4 בחר אפשרות:

• כדי להשעות כרטיס באופן זמני או לבטל השעיה של כרטיס, בחר **השעה כרטיס**.

יש להפעיל את הכרטיס כדי שתוכל לבצע רכישות באמצעות שעון Descent G2.

• כדי למחוק את הכרטיס, בחר **✕**.

שינוי הקוד עבור Garmin Pay

כדי לשנות את הקוד הנוכחי, עליך לדעת אותו. אם שכחת את הקוד, יש לאפס את תכונה Garmin Pay בשביל השעון Descent G2, ליצור קוד חדש ולהזין את פרטי הכרטיס מחדש.

1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.

2 בחר **Garmin Pay** < **שינוי סיסמה**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

בפעם הבאה שתשלם באמצעות שעון Descent G2, הזן את הקוד החדש.

דוח בוקר

השעון שלך מציג דוח בוקר על בסיס שעת ההתעוררות הרגילה שלך. לחץ על **DOWN** כדי להציג את הדוח, שכולל מידע על מזג האוויר, שינה, מצב השתנות הדופק בלילה ועוד (**התאמה אישית של דוח הבוקר**, עמוד 75).

התאמה אישית של דוח הבוקר

הערה: באפשרותך להתאים אישית את ההגדרות האלה בשעון או בחשבון Garmin Connect שלך.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **מראה** < **דוח בוקר**.

3 בחר אפשרות:

• בחר **הצג דוח** כדי להפעיל או לשבות את דוח הבוקר.

• בחר **ערוך דוח** כדי להתאים אישית את הסדר והסוג של הנתונים שיופיעו בדוח הבוקר.

חיישנים ואביזרים

לשעון Descent G2 יש מספר חיישנים פנימיים וניתן לשייך חיישנים אלחוטיים נוספים לצורך הפעילויות שלך.

צמיד חיישן דופק

לשעון שלך יש חיישן דופק בפרק כף היד, ובאפשרותך לצפות בנתוני הדופק שלך במבט המהיר של הדופק (**הצגת לולאת המבטים המהירים**, עמוד 62).

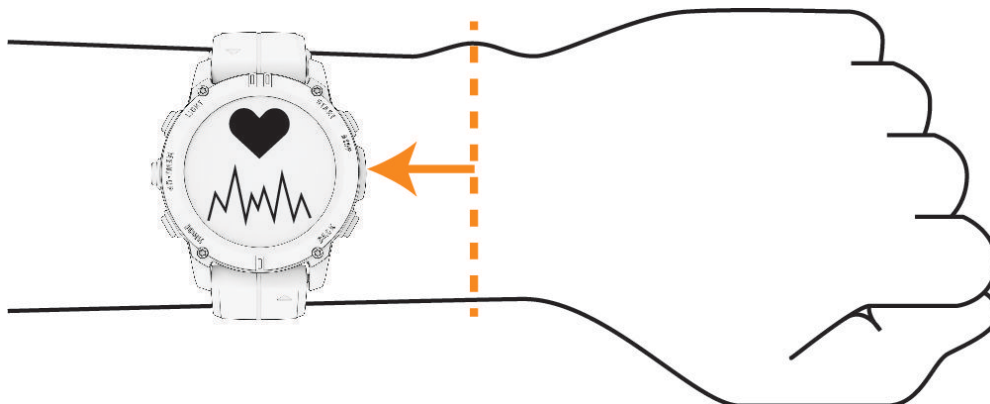
השעון תואם גם לחיישני דופק צמודי חזה. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה בעת תחילת פעילות, השעון משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

⚠️ זהירות

משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בשעון, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את השעון והנח לעור להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד יתר על המידה. למידע נוסף, היכנס לאתר garmin.com/fitandcare.

- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.

הערה: השעון צריך להיות צמוד אבל נוח. לקבלת קריאות דופק מדויקות יותר, ודא שהשעון לא זז בזמן הריצה או האימון. לקבלת קריאות אוקסימטר דופק, עליך להישאר ללא תנועה.



הערה: בזמן צלילה, השעון צריך לגעת בעור שלך מבלי להיתקל בהתקנים אחרים שאתה מרכיב על פרק כף היד.

הערה: החיישן האופטי נמצא בגב השעון.

- ראה [עצות לנתוני דופק לא סדיר, עמוד 76](#) לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה [עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 79](#).
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת garmin.com/fitandcare.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

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

הגדרות צמיד חיישן דופק

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **חיישנים ואביזרים** < **צמיד חיישן דופק**.

סטטוס: להפעלה או השבתה של צמיד חיישן הדופק. ערך ברירת המחדל הוא אוטומטי, שמשמש אוטומטית בצמיד חיישן הדופק, אלא אם אתה משייך חיישן דופק חיצוני.

הערה: השבתת צמיד חיישן הדופק משביתה גם את צמיד חיישן אוקסימטר הדופק. ניתן לבצע קריאה ידנית מהמבט המהיר של אוקסימטר הדופק.

החלפת מקור: מאפשרת לשעון לבחור את המקור הטוב ביותר לנתוני דופק כשאתה עונד את השעון וגם מד דופק חיצוני. לקבלת מידע נוסף בקר באתר www.garmin.com/dynamicsourceswitching.

בזמן שחייה: להפעלה או השבתה של צמיד חיישן הדופק במהלך פעילויות שחייה.

התראות דופק חריג: מאפשר לך להגדיר את השעון כך שהוא יתריע כאשר הדופק חורג מערכי מינימום ומקסימום מוגדרים (**הגדרת התראות דופק חריג**, עמוד 77).

שדר דופק: מאפשר לך להתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך למכשיר משויך (**שידור נתוני דופק**, עמוד 77).

הגדרת התראות דופק חריג

⚠️ זהירות

תכונה זו מציגה לך התראה רק כאשר הדופק שלך עולה או יורד מתחת למספר מסוים של פעימות לדקה, כפי שנבחר על-ידי המשתמש, לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. תכונה זו אינה מודיעה לך כאשר הדופק יורד מהסף שנבחר במהלך חלון השינה שנבחר ומוגדר ביישום Garmin Connect. תכונה זו אינה מודיעה לך על מצב לב אפשרי ולא נועדה לטפל או לאבחן מצב רפואי או מחלה. עליך לפנות תמיד לספק שירותי הבריאות שלך בנוגע לכל בעיה הקשורה ללב.

תוכל לקבוע את ערך הסף של הדופק.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **צמיד חיישן דופק** < **התראות דופק חריג**.

3 בחר **התראה גבוהה** או **התראה נמוכה**.

4 קבע את ערך הסף של הדופק.

בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לערך הסף תופיע הודעה על כך והשעון ירטוט.

שידור נתוני דופק

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהשעון ולהציג אותם בהתקנים משויכים. שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

עצה: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות הפעילות כדי לשדר את נתוני הדופק שלך באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים**, עמוד 50). לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק להתקן **Edge®** בזמן רכיבה על אופניים.

הערה: שידור נתוני דופק אינו זמין עבור פעילויות צלילה.

1 בחר אפשרות:

• לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר **חיישנים ואביזרים** < **צמיד חיישן דופק** < **שדר דופק**.

• לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי לפתוח את תפריט הפקדים ובחר **❤️**.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים**, עמוד 74).

2 לחץ על **START**.

השעון מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך.

3 שייך את השעון להתקן תואם.

הערה: לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.

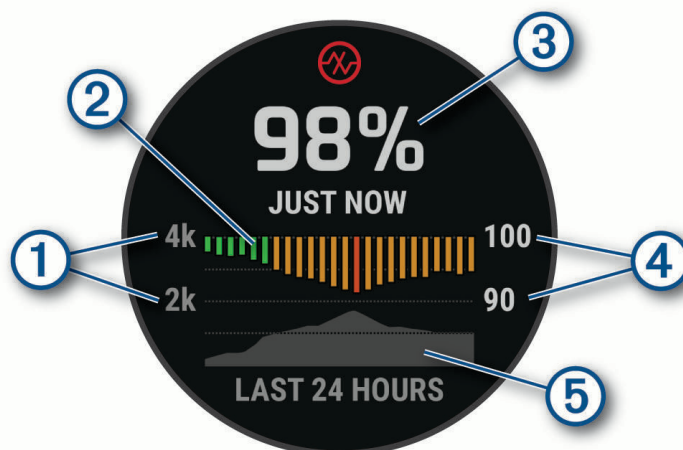
4 לחץ על **STOP** כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק שלך.

אוקסימטר דופק

השעון כולל אוקסימטר דופק המיועד לפרק כף יד למדידת רוויית החמצן הפריפריאלית בדם שלך (SpO2). ככל שעולים בגובה, רמת החמצן בדם יכולה לרדת. מידע על רוויית החמצן יכול לעזור לך להבין כיצד הגוף שלך מסתגל לגובה רב, עבור ענפי ספורט אלפיני ומשלחות.. כדי להתחיל מדידת אוקסימטר דופק באופן ידני יש להציג את המבט המהיר של אוקסימטר הדופק (**קבלת קריאות אוקסימטר דופק**, עמוד 78). ניתן גם להפעיל קריאות לאורך כל היום (**הגדרת המצב של אוקסימטר דופק**, עמוד 79). כשאתה מציג את המבט המהיר של אוקסימטר הדופק בזמן שאינך זז, השעון מנתח את רוויית החמצן שלך ואת הגובה שלך. פרופיל הגובה עוזר לקבוע כיצד קריאות אוקסימטר הדופק שלך משתנות, ביחס לגובה שלך.

בשעון, קריאת אוקסימטר הדופק שלך מופיעה כאחוזי רוויית חמצן וצבע על-גבי הגרף. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים.

למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל garmin.com/ataccuracy



1	סולם הגובה.
2	גרף של קריאות רוויית חמצן ממוצעת במשך 24 השעות האחרונות.
3	קריאת רוויית החמצן העדכנית ביותר שלך.
4	סולם האחוזים של רוויית החמצן.
5	גרף של קריאות הגובה שלך במשך 24 השעות האחרונות.

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת החלונית 'אוקסימטר דופק'. החלונית מציגה את אחוזי רוויית החמצן בדם העדכניים ביותר שלך, גרף של קריאות ממוצעות שעתיות במשך 24 השעות האחרונות וגרף של הגובה שלך במשך 24 השעות האחרונות. **הערה:** בפעם הראשונה שאתה מציג את החלונית 'אוקסימטר דופק', השעון חייב להשיג אותות לוויין כדי לקבוע את הגובה שלך. עליך לצאת החוצה ולהמתין בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

- 1 כשאתה יושב או לא פעיל, לחץ על **UP** או על **DOWN** מפני השעון כדי לראות מבט מהיר של אוקסימטר הדופק.
- 2 לחץ על **START** כדי להציג פרטי חלונית ולהתחיל קריאה של אוקסימטר הדופק.
- 3 אל תזוז למשך עד 30 שניות.

הערה: אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, תופיע הודעה במקום אחוזים. לאחר כמה דקות של חוסר פעילות, תוכל לבדוק זאת שוב. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, החזק את הזרוע שעונדת את השעון בגובה הלב בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.

- 4 לחץ על **DOWN** כדי להציג גרף של קריאות אוקסימטר הדופק שלך במשך שבעת הימים האחרונים.

הגדרת המצב של אוקסימטר דופק

- 1 לחץ ממושכות על MENU.
 - 2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **אוקסימטר דופק** < **מצב אוקסימטר דופק**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - כדי לכבות מדידות אוטומטיות, בחר **בדיקה ידנית**.
 - כדי להפעיל מדידות מתמשכות במהלך השינה, בחר **במהלך שינה**.
- הערה:** תנוחות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO2.
- כדי להפעיל מדידות בזמן חוסר פעילות במהלך היום, בחר **כל היום**.
- הערה:** הפעלת מצב מעקב **כל היום** מקצרת את חיי הסוללה.

עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

- אם נתוני אוקסימטר הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- אל תזוז בזמן שהשעון קורא את ריכוז החמצן בדם שלך.
 - לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד. השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.
 - החזק את הזרוע שעונדת את השעון בגובה הלב בזמן שהשעון קורא את ריכוז החמצן בדם שלך.
 - השתמש ברצועת ניילון או סיליקון.
 - נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת השעון.
 - הימנע ממריחת קרם נגד שיעור, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
 - הימנע משריטת החיישן האופטי הנמצא בגב השעון.
 - שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.

מצפן

לשעון יש מצפן בעל שלושה צירים עם כיול אוטומטי. התכונות והמראה של המצפן משתנים בהתאם לפעילות, בהתאם למצב ההפעלה של ה-GPS ובזמן ניווט ליעד מסוים. ניתן לשנות את הגדרות המצפן באופן ידני (**הגדרות מצפן, עמוד 79**).

הגדרת כיוון המצפן

- 1 מחלונת המצפן, לחץ על **START**.
- 2 בחר **נעל כיוון**.
- 3 כוון את החלק העליון של השעון אל הכיוון ולחץ על **START**.
כאשר אתה סוטה מהכיוון, המצפן מציג את הכיוון ביחס לכיוון ולמעלות של הסטייה.

הגדרות מצפן

- לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **חיישנים ואביזרים** < **מצפן**.
- כיול:** מאפשר לכייל באופן ידני את חיישן המצפן (**כיול ידני של המצפן, עמוד 80**).
- תצוגה:** מאפשר להגדיר את הכיוון במצפן לאותיות, למעלות או למילי-רדיאנים.
- ייחוס לצפון:** הגדרת ההפניה לצפון של המצפן (**הגדרת ההפניה לצפון, עמוד 80**).
- מצב:** מגדיר את המצפן לשימוש בנתוני חיישן אלקטרוני בלבד (מגנטומטר), שילוב של נתוני GPS ונתוני חיישן אלקטרוני בזמן תנועה (אוטומטי), או נתוני GPS בלבד (GPS).

הודעה

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

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

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **מצפן** < **כיול**.

3 בחר אפשרות:

- כדי לבצע כיול שבו השעון עובר בסבב בין כל התצורות, בחר **כיול מלא**.

- כדי לבצע כיול קצר שבו השעון מסתובב בתנועת שמיות, בחר **כיול מהיר** < **התחל**.

הערה: האפשרות **כיול מלא** משפרת את הדיוק במהלך צלילות. האפשרות **כיול מהיר** מתאימה לפעילויות אחרות.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

הגדרת ההפניה לצפון

ניתן להגדיר את ההפניה הכיוונית המשמשת לחישוב פרטי הכיוון.

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **מצפן** < **ייחוס לצפון**.

3 בחר אפשרות:

- להגדרת צפון גיאוגרפי כהפניה הכיוונית, בחר **מדויק**.

- להגדרה אוטומטית של הנטייה המגנטית עבור המיקום שלך, בחר **מגנטי**.

- להגדרת צפון רשת (000°) כהפניה הכיוונית, בחר **רשת**.

- להגדרה ידנית של ערך הסטייה המגנטית, בחר **משתמש** < **סטייה מגנטית**, הזן את הסטייה המגנטית ובחר **סיום**.

מד גובה וברומטר

השעון מכיל מד-גובה וברומטר פנימיים. השעון אוסף נתוני גובה ולחץ באופן רציף, גם במצב של צריכת אנרגיה מועטה. מד-הגובה מציג את הגובה המשווער על סמך השינויים בלחץ. הברומטר מציג נתוני לחץ סביבה על סמך הגובה הקבוע שבו מד הגובה כויל לאחרונה ([הגדרות](#) **מד-גובה**, עמוד 80).

הגדרות מד-גובה

לחץ לחיצה ממושכת על MENU, ובחר **חיישנים ואביזרים** < **מד גובה**.

כיול: הגדרה זו מאפשרת לך לכייל ידנית את חיישן מד הגובה.

כיול אוטומטי: הגדרה זו מאפשרת למד הגובה לבצע כיול עצמי בכל פעם שאתה משתמש במערכות לווין.

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

גובה: להגדרת יחידות המידה עבור גובה.

כיול מד הגובה הברומטרי

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

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **מד גובה**.

3 בחר אפשרות:

- כדי לכייל אוטומטית מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיול אוטומטי**.

- כדי להזין את הגובה הנוכחי באופן ידני, בחר **כיול** < **הזן באופן ידני**.

- כדי להזין את הגובה הנוכחי על-פי מודל הערכה דיגיטלי, בחר **כיול** < **השתמש ב-DEM**.

הערה: שעונים מסוימים דורשים חיבור לטלפון כדי להשתמש ב-DEM לצורך כיול.

- כדי להזין את הגובה הנוכחי ממיקום ה-GPS שלך, בחר **כיול** < **השתמש ב-GPS**.

הגדרות ברומטר

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **חיישנים ואביזרים** < **ברומטר**.

כיוול: לכיוול ידני של חיישן הברומטר.

תרשים: להגדרת סולם הזמן עבור התרשים במבט המהיר של הברומטר.

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

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

לחץ: להגדרת האופן שבו השעון מציג נתוני לחץ.

כיוול הברומטר

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

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **ברומטר** < **כיוול**.

3 בחר אפשרות:

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

הגדרת התראת סערה

⚠ אזהרה

התראה זו היא תכונת מידע ואינה מיועדת להיות המקור העיקרי למעקב אחר שינויים במזג האוויר. באחריותך לעיין בדיווחי מזג האוויר ובתנאי מזג האוויר, להישאר מודע לסביבתך ולהפעיל שיקול דעת, במיוחד בתקופות של מזג אוויר קשה. אם לא תציית לאזהרה זו, הדבר עלול להוביל לפציעות קשות או למוות.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **הודעות והתראות** < **התראות מערכת** < **ברומטר** < **התראת סופה**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **סטטוס** כדי להפעיל או לכבות את ההתראה.
- בחר **קצב** לעדכון הקצב של שינוי הלחץ הברומטרי שמפעיל התראת סופה.

חיישנים אלחוטיים

ניתן לשייך את השעון ולהשתמש בו בחיישנים אלחוטיים באמצעות ANT+ או בטכנולוגיית Bluetooth (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 83). לאחר שיוך ההתקנים, ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 49). אם השעון הגיע עם חיישן, הם כבר משויכים.

לקבלת מידע על התאימות של חיישן Garmin ספציפי, לרכישה או להצגת המדריך למשתמש, עבור לדף buy.garmin.com של חיישן זה.

סוג חיישן	תיאור
חיישני מחבטים	יש לך אפשרות להשתמש בחיישני מחבט גולף Approach כדי לעקוב באופן אוטומטי אחר חבטות הגולף שלך, כולל מיקום, מרחק וסוג מחבט.
DogTrack	הגדרה זו מאפשרת לקבל נתונים מהתקן למעקב אחר כלבים תואם המוחזק ביד.
אופניים חשמליים	אפשר להשתמש בשעון היעד עם ה-eBike ולהציג נתוני אופניים, כגון מידע על סוללה וטווח במהלך הרכיבות.
תצוגה מורחבת	באפשרותך להשתמש במצב תצוגה מורחבת כדי להציג מסכי נתונים משעון במחשב אופניים Edge תואם במהלך רכיבה או טריאתלון.
מד דופק חיצוני	באפשרותך להשתמש בחיישן חיצוני, כגון התקנים מסדרה HRM-Fit™, HRM 200 או HRM-Pro כדי להציג את נתוני הדופק במהלך פעילויות.
התקן נעל	באפשרותך להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כשאתה מתאמן במקום סגור או כשאתה ה-GPS חלש.
inReach	הפונקציה המרוחקת inReach מאפשרת לשלוט בתקשורת הלוויינית של inReach באמצעות Descent שעון (שימוש בשלט של inReach, עמוד 85).
פנסים	באפשרותך להשתמש בפנסי האופניים החכמים Varia™ כדי לשפר את המודעות המצבית.
מחשב	באפשרותך לשחק במשחקי וידאו במחשב ולצפות בנתונים סטטיסטיים בזמן אמת בהתקן (שימוש ביישום Garmin GameOn™, עמוד 43).
כוח	באפשרותך להשתמש במד הכוח Rally™ או Vector™ של דוושות האופניים כדי להציג את נתוני הכוח בשעון. באפשרותך לכוון את אזורי הכוח כך שיתאימו למטרות וליכולות שלך (הגדרת אזורי הכוח, עמוד 96), או להשתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כשאתה מגיע לאזור כוח מוגדר (הגדרת התראה, עמוד 52).
רדאר	באפשרותך להשתמש ברדאר אופניים לתצוגה אחורית Varia כדי לשפר את המודעות המצבית ולשלוט התראות על כלי רכב מתקרבים.
RD Pod	באפשרותך להשתמש ב-Running Dynamics Pod כדי לתעד נתוני דינמיקת ריצה ולהציג אותם בשעון (דינמיקת ריצה, עמוד 83).
מכשיר אימון חכם	ניתן להשתמש בשעון לצד התקן לאימון במקום סגור כדי לדמות התנגדות בזמן השלמת מסלול, רכיבה או אימון (שימוש בהתקן לאימון במקום סגור, עמוד 36).
מהירות/תנועות לדקה	באפשרותך לחבר חיישני מהירות או תנועות לדקה לאופניים ולהציג את הנתונים במהלך הרכיבה. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל (גודל גלגל והיקף, עמוד 131).
Tempe	באפשרותך לחבר את חיישן הטמפרטורה tempe לרצועה מאובטחת או ללולאה כשהחיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא יממש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים.
VIRB	הפונקציה המרוחקת של VIRB מאפשרת לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות השעון (השלט של VIRB, עמוד 85).
מיקומי לייזר XERO	באפשרותך להציג ולשתף מידע על מיקום לייזר באמצעות התקן Xero (הגדרות מיקום לייזר של Xero, עמוד 86).

שיוך החיישנים האלחוטיים

בפעם הראשונה שאתה מחבר חיישן אלחוטי לשעון באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth, תצטרך ליצור שיוך בין השעון לחיישן. לאחר השיוך, השעון מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כשאתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה. לקבלת מידע נוסף על מערכות לוויין, בקר באתר garmin.com/hrm_connection_types.

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

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

2 קרב את השעון לטווח של 3 מטרים (10 רגל) מהחיישן.

הערה: בעת השיוך, הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישנים אלחוטיים אחרים.

3 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

4 בחר באפשרות **חיישנים ואביזרים** > **הוסף חדש**.

5 בחר אפשרות:

- בחר **חפש את כל החיישנים**.

- בחר בסוג החיישן שלך.

לאחר שיוך החיישן לשעון, מצב החיישן משתנה מהאפשרות מחפש לאפשרות מחובר. נתוני החיישן מופיעים בלולאת מסך הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 49).

קצב ומרחק הריצה באביזר הדופק

האביזרים מסדרות HRM-Pro ו-HRM-Fit מחשבים את קצב הריצה והמרחק שלך על סמך פרופיל המשתמש שלך והתנועה הנמדדת על-ידי החיישן בכל צעד. חיישן הדופק מציין את קצב הריצה והמרחק כאשר ה-GPS אינו זמין, כמו למשל במהלך ריצה על הליכון. באפשרותך לראות את קצב הריצה והמרחק שלך בשעון Descent תואם כאשר הוא מחובר באמצעות טכנולוגיית ANT+. תוכל גם לצפות בו ביישומי אימון תואמים של צד שלישי כאשר תתחבר באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

הדיוק של הקצב והמרחק תשתפר בעת הכיול.

כיול אוטומטי: הגדרת ברירת המחדל של השעון שלך היא **כיול אוטומטי**. אביזר הדופק מבצע כיול בכל פעם שאתה רץ איתו בחוץ כשהוא מחובר לשעון Descent התואם שלך.

הערה: כיול אוטומטי לא פועל עבור פרופילי פעילויות ריצה במקומות סגורים, בשבילים או עבור פעילויות ריצת Ultra (**עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה**, עמוד 83).

כיול ידני: תוכל לבחור **כיול ושמור** לאחר ריצה על ההליכון עם אביזר הסדרה המחובר (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 34).

עצות לתיעוד קצב ומרחק הריצה

- עדכן את Descent תוכנת השעון (**עדכוני מוצרים**, עמוד 111).
 - בצע כמה ריצות בחוץ עם GPS ועם האביזר המחובר מסדרה HRM-Fit או HRM-Pro. חשוב שטווח הצעדים שלך בחוץ יתאים לטווח הצעדים שלך על ההליכון.
 - אם הריצה שלך כוללת מעבר בחול או בשלג עמוק, עבור אל הגדרות החיישן וכבה את **כיול אוטומטי**.
 - אם חוברת בעבר התקן נעל תואם באמצעות טכנולוגיית ANT+, הגדר את מצב התקן הנעל ל**לכבוי**, או הסר אותו מרשימת החיישנים המחוברים.
 - בצע ריצה על ההליכון עם כיול ידני (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 34).
 - אם נראה שהכיול האוטומטי והידני אינם מדויקים, עבור אל הגדרות החיישן ובחר **HRM לקצב ולמרחק** > **אפס נתוני כיול**.
- הערה:** תוכל לנסות לכבות את **כיול אוטומטי**, ולאחר מכן לכייל שוב באופן ידני (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 34).

דינמיקת ריצה

דינמיקת ריצה היא משוב בזמן אמת על אופן הריצה שלך. שעון Descent כולל מד האצה לחישוב חמישה מדדים של אופן ריצה. עבור כל ששת מדדי הטופס הרצים, עליך לשייך את Descent השעון שלך אל HRM-Fit, HRM-Pro או אביזר סדרה או אביזר ריצה דינמי אחר המודד את תנועת הגוף. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.

מטרי	סוג חיישן	תיאור
סיבובים לדקה	שעון או אביזר תואם	הקצב הוא מספר הצעדים לדקה. הוא מציג את סך כל הצעדים (שמאל וימין יחדיו).
תנועה אנכית	שעון או אביזר תואם	התנועה האנכית היא הניתור שלך בכל מגע עם הקרקע בזמן הריצה. היא מציגה את התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים.
זמן המגע בקרקע	שעון או אביזר תואם	זמן המגע בקרקע הוא משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה. הוא נמדד באלפיות השנייה. הערה: איזון זמן המגע בקרקע לא זמינים תוך כדי הליכה.
איזון זמן המגע בקרקע	אביזר תואם בלבד	איזון זמן המגע בקרקע מציג את האיזון ימין/שמאל של זמן המגע בקרקע במהלך הריצה. הוא מוצג באחוזים. לדוגמה, 2.53 עם חץ המצביע שמאלה או ימינה.
אורך צעד	שעון או אביזר תואם	אורך הצעד הוא מרווח הצעידה בין פסיעת רגל אחת לפסיעה הבאה. הוא נמדד במטרים.
יחס אנכי	שעון או אביזר תואם	יחס אנכי הוא היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד. הוא מוצג באחוזים. מספר נמוך יותר בדרך כלל מציין סגנון ריצה טוב יותר.

עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה

נושא זה מספק עצות לשימוש באביזר דינמיקת ריצה תואם. אם האביזר אינו מחובר לשעון שלך, השעון עובר אוטומטית לדינמיקת ריצה המבוססת על פרק כף היד.

- ודא שיש לך אביזר דינמיקת ריצה, כמו HRM-Fit או HRM-Pro אביזר סדרה.
- שייך מחדש את אביזר דינמיקת הריצה לשעון בהתאם להוראות.
- אם אתה משתמש ב HRM-Fit או HRM-Pro אביזר סדרה, שייך אותו לשעון באמצעות טכנולוגיית ANT+, מאשר טכנולוגיית Bluetooth.
- אם בתצוגת נתוני דינמיקת הריצה מופיעים רק אפסים, ודא שאתה מרכיב את האביזר שצידו הימני פונה כלפי מעלה.

הערה: איזון זמן המגע עם הקרקע יופיעו רק בזמן ריצה. הם אינם מחושבים בעת הליכה.

זכור: איזון זמן המגע בקרקע אינו מחושב באמצעות דינמיקת ריצה המבוססת על פרק כף היד.

עוצמת ריצה

עוצמת הריצה של Garmin מחושבת באמצעות מידע שנמדד על דינמיקת הריצה, מסת הגוף של המשתמש, נתונים סביבתיים ונתונים של חיישנים אחרים. מדידת העוצמה מעריכה את כמות הכוח שהרץ מפעיל על פני הכביש, והיא מוצגת בווזאטים. השימוש בעוצמת הריצה כמד מאמץ יכול להתאים לחלק מהרצים בצורה טובה יותר מאשר השימוש בקצב או בדפוק. עוצמת הריצה משקפת את רמת המאמץ בצורה טובה יותר מהדפוק. בנוסף, עוצמת הריצה משקפת את ההשפעה של עליות, ירידות והרוח – השפעות שלא נלקחות בחשבון במסגרת מדידת הקצב. כדי לקבל מידע נוסף, אפשר לבקר באתר garmin.com/performance-data/running.

ניתן למדוד עוצמת ריצה באמצעות אביזר תואם של דינמיקת ריצה או באמצעות חיישני השעון. ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים של עוצמת הריצה כדי להציג את תפוקת העוצמה ולהתאים את האימון (**שדות נתונים, עמוד 115**). תוכל להגדיר את התראות העוצמה כדי לקבל הודעה כאשר תגיע לאזור כוח שצוין (**התראות פעילות, עמוד 52**).

אזורי עוצמת ריצה דומים לאזורי כוח של רכיבה על אופניים. הערכים עבור האזורים הם ערכי ברירת מחדל המבוססים על מגדר, משקל ויכולת ממוצעת וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. תוכל להתאים את הדפוק המרבי באופן ידני בשעון, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך (**הגדרת אזורי הכוח, עמוד 96**).

הגדרות כוח ריצה

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, בחר **פעילויות ואפליקציות**, בחר פעילות ריצה, בחר את הגדרות הפעילות ובחר **עוצמת ריצה**.

סטטוס: מפעיל או משבית הקלטה של נתוני כוח ריצה של Garmin. אפשר להשתמש בהגדרה זו אם אתה מעדיף להשתמש בנתוני כוח ריצה של צד שלישי.

מקור: מאפשר לך לבחור באיזה התקן להשתמש להקלטת נתוני כוח ריצה. האפשרות מצב חכם מזהה את אביזר דינמיקת הריצה, אם קיים, ומשתמשת בו באופן אוטומטי. אם אין אביזר מחובר, השעון משתמש בנתוני כוח ריצה המבוססים על קריאות מפרק כף היד.

לקחת בחשבון את הרוח: מפעיל או משבית את השימוש בנתוני רוח בעת חישוב כוח הריצה. נתוני רוח הם שילוב של נתוני מהירות, כיוון וברומטר מהשעון ונתוני הרוח הזמינים דרך הטלפון.

השלט של inReach

הפונקציה המרוחקת inReach מאפשרת לך לשלוט בתקשורת הלוויינית של inReach באמצעות השעון Descent שלך. עבור אל buy.garmin.com לקבלת מידע נוסף על התקנים תואמים.

שימוש בשלט של inReach

לפני שתוכל להשתמש בפונקציית השלט של inReach, עליך להוסיף את החלונית של inReach ללולאת החלוניות (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 62).

- 1 הפעל את התקשורת הלוויינית inReach
- 2 בשעון Descent, לחץ על **UP** או **DOWN** מפני השעון כדי להציג את החלונית inReach.
- 3 לחץ על **START** כדי לחפש את התקשורת הלוויינית inReach שלך.
- 4 לחץ על **START** כדי לשייך את התקשורת הלוויינית inReach שלך.
- 5 לחץ על **START** ובחר באפשרות:
 - כדי לשלוח הודעת SOS, בחר **שלח SOS**.
 - הערה: השתמש בפונקציית ה-SOS רק במקרי חירום אמיתיים.
 - כדי לשלוח הודעת טקסט, בחר **הודעות** < **הודעה חדשה**, בחר את אנשי הקשר של ההודעה והזן את טקסט ההודעה או בחר אפשרות טקסט מהיר.
 - כדי לשלוח הודעה מוגדרת מראש, בחר **הודעה מוכנה** ובחר הודעה מתוך הרשימה.
 - כדי להציג את שעון העצר והמרחק שעברת במהלך פעילות כלשהי, בחר **מעקב**.

השלט של VIRB

הפונקציה המרוחקת של VIRB מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות ההתקן שלך.

שליטה במצלמת פעולה של VIRB

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

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון Descent שלך (*שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 83*).
- 3 החלונית VIRB מתווספת אוטומטית ללולאת החלוניות.
- 4 לחץ על **UP** או על **DOWN** מפני השעון כדי להציג את החלונית של VIRB.
- 5 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה. בחר אפשרות:
 - כדי להקליט וידאו, בחר **התחל להקליט**.
 - מונה הווידאו מופיע במסך Descent.
 - כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, לחץ על **DOWN**.
 - כדי לעצור הקלטת וידאו, לחץ על **STOP**.
 - כדי לצלם תמונה, בחר **צלם תמונה**.
 - כדי לצלם כמה תמונות במצב רציף, בחר **צלם רצף**.
 - כדי להעביר את המצלמה למצב שינה, בחר **מצב שינה**.
 - כדי להוציא את המצלמה ממצב שינה, בחר **מצב רגיל**.
 - כדי לשנות את הגדרות הווידאו והתמונות, בחר **הגדרות**.

שליטה במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות

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

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון Descent שלך (*שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 83*).
כאשר המצלמה משויכת, מסך נתונים של VIRB מתווסף באופן אוטומטי לפעילויות.
- הערה:** מסך הנתונים של VIRB לא זמין לפעילויות צלילה.
- 3 במהלך פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך הנתונים של VIRB.
- 4 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.
- 5 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 6 בחר **VIRB**.
- 7 בחר אפשרות:
 - די לשלוט במצלמה באמצעות טיימר הפעילות, בחר **הגדרות** < **מצב הקלטה** < **התחל/עצור טיימר**.
 - הערה:** הקלטת וידאו מתחילה ומפסיקה באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל ומפסיק פעילות.
 - כדי לשלוט במצלמה באמצעות אפשרויות התפריט, בחר **הגדרות** < **מצב הקלטה** < **ידני**.
 - כדי להקליט וידאו באופן ידני, בחר **התחל להקליט**.
 - מונה הווידאו מופיע במסך Descent.
 - כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, לחץ על **DOWN**.
 - כדי לעצור הקלטת וידאו באופן ידני, לחץ על **STOP**.
 - כדי לצלם כמה תמונות במצב רציף, בחר **צלם רצף**.
 - כדי להעביר את המצלמה למצב שינה, בחר **מצב שינה**.
 - כדי להוציא את המצלמה ממצב שינה, בחר **מצב רגיל**.

הגדרות מיקום לייזר של Xero

לפני שתוכל להתאים אישית את הגדרות המיקום של הלייזר, עליך לשייך התקן Xero מתאים (*שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 83*).
לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **חיישנים ואביזרים** < **מיקומי לייזר XERO** < **מיקומי לייזר**.
בזמן פעילות: מאפשר הצגת מידע על מיקום באמצעות לייזר מהתקן Xero תואם ומשויך במהלך פעילות.
מצב שיתוף: מאפשר לך לשתף מידע על מיקום באמצעות לייזר באופן ציבורי או לשדר אותו באופן פרטי.

מפה

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

- ניווט במפה (*הזזת המפה ושינוי גודל המפה, עמוד 86*)
- הגדרות מפה (*הגדרות מפה, עמוד 87*)

הזזת המפה ושינוי גודל המפה

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

הגדרות מפה

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

לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **מפה**.

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

מיקומי משתמש: הצגה או הסתרה של מיקומים שמורים במפה.

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

קישוריות

תכונות הקישוריות זמינות בשעון כשאתה משייך אותו לטלפון תואם (**שיוך הטלפון**, עמוד 87).

תכונות קישוריות של הטלפון

תכונות קישוריות של הטלפון זמינות עבור שעון Descent שלך בעת ביצוע שיוך שלו באמצעות אפליקציית Garmin Dive (**שיוך הטלפון**, עמוד 87).

- תכונות אפליקציה מאפליקציית Garmin Dive (**יישום Garmin Dive**, עמוד 91)
- תכונות אפליקציה מאפליקציית Garmin Connect IQ אפליקציית Connect IQ ועוד (**יישומי טלפון ויישומי מחשב**, עמוד 88)
- חלונות (**מבטים מהירים**, עמוד 59)
- תכונות תפריט פקדים (**פקדים**, עמוד 71)
- תכונות מעקב ובטיחות (**תכונות מעקב ובטיחות**, עמוד 96).
- אינטראקציות של הטלפון, כגון התראות (**הפעלת התראות Bluetooth**, עמוד 87)

שיוך הטלפון

כדי להשתמש בתכונות החיבור בשעון, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Dive ולא מהגדרות Bluetooth בטלפון.

- 1 במהלך ההגדרה הראשונית בשעון, בחר את  כשאתה מתבקש לבצע שיוך לטלפון.
- 2 **הערה:** אם דילגת קודם על תהליך השיוך, באפשרותך ללחוץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ולבחור **קישוריות** < **טלפון** < **שייך את הטלפון**.
- 2 סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.

הפעלת התראות Bluetooth

לפני שתוכל להפעיל הודעות, עליך להתאים את השעון לטלפון תואם (**שיוך הטלפון**, עמוד 87).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **קישוריות** < **טלפון** < **הודעות חכמות** < **סטטוס** < **מופעל**.
- 3 בחר **שימוש כללי** או **בזמן פעילות**.
- 4 בחר סוג התראה.
- 5 בחר העדפות מצב, צליל ורטט.
- 6 לחץ על **BACK**.
- 7 בחר העדפות פרטיות וזמן קצוב.
- 8 לחץ על **BACK**.
- 9 בחר **חתימה** כדי להוסיף חתימה כשאתה מגיב להודעות טקסט.

הצגת התראות

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את החלונות של ההתראות.
- 2 לחץ על **START**.
- 3 בחר התראה.
- 4 לחץ על **START** להצגת אפשרויות נוספות.
- 5 לחץ על **BACK** כדי לחזור למסך הקודם.

קבלת שיחת טלפון נכנסת

כשאתה מקבל שיחת טלפון בטלפון המחובר, שעון Descent מציג את השם או את מספר הטלפון של המתקשר.

- כדי לקבל את השיחה, בחר **אישור**.
- **הערה:** כדי לשוחח עם המתקשר, עליך להשתמש בטלפון המחובר.
- כדי לדחות את השיחה, בחר **ביטול**.
- כדי לדחות את השיחה ומיד לשלוח הודעת טקסט בתגובה, בחר **השב** ובחר הודעה מהרשימה.
- **הערה:** כדי להגיב עם הודעת טקסט, עליך להיות מחובר לטלפון Android™ תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

מענה להודעת טקסט

הערה: תכונה זו זמינה רק בטלפונים תואמים של Android.

כאשר אתה מקבל הודעת טקסט בשעון שלך, באפשרותך לבחור הודעה מתוך רשימה כדי לשלוח תשובה מהירה. ניתן להתאים אישית את ההודעות ביישום Garmin Connect.

הערה: תכונה זו שולחת הודעות טקסט באמצעות הטלפון. ייתכן שיחולו ההגבלות והחייבים הרגילים על הודעות טקסט, בהתאם לתוכנית הטלפון ולספק השירות. פנה לספק השירותים הסלולריים לקבלת מידע נוסף על חייבים או על הגבלות שחלים על הודעות טקסט.

1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את החלונית של ההתראות.

2 לחץ על **START** ובחר התראה על הודעת טקסט.

3 לחץ על **START**.

4 בחר **השב**.

5 בחר הודעה מתוך הרשימה.

הטלפון שולח את ההודעה שבחרת כהודעת SMS.

ניהול התראות

באפשרותך להשתמש בטלפון התואם כדי לנהל התראות שמוצגות בשעון Descent G2.

בחר אפשרות:

- אם אתה משתמש ב-iPhone®, עבור אל הגדרת ההתראות iOS® כדי לבחור את ההתראות שיוצגו בטלפון ובשעון.

הערה: כל ההתראות שאתה מפעיל ב-iPhone מופיעות גם בשעון.

- אם אתה משתמש בטלפון Android ביישום Garmin Connect, בחר באפשרות **•••** < הגדרות < התראות < התראות יישום, ובחר את ההתראות שברצונך להציג בשעון.

השבתת חיבור Bluetooth לטלפון

ניתן להשבית את החיבור לטלפון Bluetooth מתפריט הפקדים.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 74**).

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

2 בחר  כדי לכבות את Bluetooth חיבור הטלפון לשעון Descent שלך.

קרא את המדריך למשתמש של הטלפון שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה של Bluetooth בטלפון.

הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון

ניתן להגדיר את שעון Descent G2 כך שיתריע כשהטלפון המשוך מתחבר ומתנתק באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

הערה: התראות החיבור לטלפון מושבות כברירת מחדל.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **קישוריות** < **טלפון** < **התראות**.

יישומי טלפון ויישומי מחשב

באפשרותך לחבר את השעון למגוון יישומים לטלפון ולמחשב Garmin באמצעות אותו חשבון Garmin.

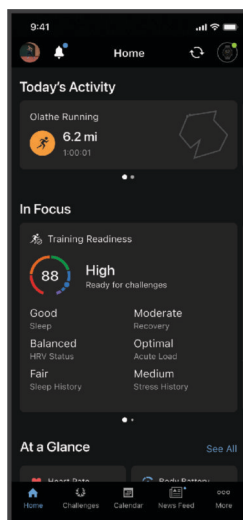
Garmin Connect

באפשרותך להיות בקשר עם חבריך ב-Garmin Connect. Garmin Connect מעניק לך כלים המאפשרים לך לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח, לשתף ולעודד זה את זה. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח, טריאטלונים ועוד. כדי להירשם לחשבון ללא תשלום, באפשרותך להוריד את היישום מחנות היישומים בטלפון שלך (garmin.com/connectapp) או לעבור לאתר connect.garmin.com.

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

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

הערה: לחלק מהנתונים דרוש אביזר אופציונלי כגון חיישן דופק.



תכנן את האימון: ניתן לבחור יעד כושר ולטעון את אחת מתוכניות האימונים היום-יומיות.

עקוב אחרי ההתקדמות שלך: באפשרותך לעקוב אחרי הצעדים היומיים, להצטרף לתחרות ידידותית עם האנשים שאיתם אתה בקשר ולהגיע ליעדים שלך.

שתף את הפעילויות שלך: באפשרותך להיות בקשר עם חברים כדי שתוכלו לעקוב זה אחר הפעילויות של זה, או לשתף קישורים לפעילויות שלך.

נהל את ההגדרות שלך: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות השעון והמשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

שימוש ביישום Garmin Connect

לאחר שיוך השעון לטלפון שלך ([שיוך הטלפון](#), עמוד 87), ניתן להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להעלות את כל נתוני הפעילויות שלך לחשבון Garmin Connect.

1 ודא שהיישום Garmin Connect מופעל בטלפון.

2 קרב את השעון למרחק של עד 10 מ' (30 רגל) מהטלפון.

השעון מסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect ועם חשבון Garmin Connect שלך באופן אוטומטי.

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת השעון באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את השעון לטלפון תואם ([שיוך הטלפון](#), עמוד 87).

סנכרן את השעון עם היישום Garmin Connect ([שימוש ביישום Garmin Connect](#), עמוד 89).

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

מצב אימונים מאוחד

בעת שימוש ביותר מהתקן Garmin אחד עם חשבון Garmin Connect שלך, תוכל לבחור איזה התקן הוא מקור הנתונים העיקרי לשימוש יומי ולמטרות אימונים.

ביישום Garmin Connect, בחר **••• < הגדרות**.

התקן אימונים ראשי: קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי אימון כגון מצב האימון ומוקד העומס.

הלביש הראשי: קובע את מקור הנתונים המועדף למדדי בריאות יומיומיים כגון צעדים ושינה. בדרך כלל זה אמור להיות השעון שאתה עונד.

עצה: לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin ממליצה לבצע סנכרון לעתים קרובות עם חשבון Garmin Connect שלך.

סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

אתה יכול לסנכרן פעילויות ומדידות ביצועים ממכשירי Garmin אחרים לשעון Descent G2 באמצעות חשבון Garmin Connect. הסנכרון מאפשר לשעון לשקף באופן מדויק יותר את האימונים ואת הכושר הגופני שלך. לדוגמה, באפשרותך לתעד רכיבה באמצעות מחשב אופניים Edge, ולצפות בפרטי הפעילות ובזמן ההתאוששות בשעון Descent G2.

סנכרן את שעון Descent G2 ומכשירי Garmin נוספים בחשבון Garmin Connect.

עצה: ניתן להגדיר מכשיר אימונים ראשי ומכשיר לביש ראשי ביישום Garmin Connect (**מצב אימונים מאוחד**, עמוד 89).

פעילויות ומדידות ביצועים אחרונות ממכשירי Garmin מופיעות בשעון Descent G2.

שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך

היישום Garmin Express™ מחבר את השעון אל חשבון Garmin Connect שלך באמצעות מחשב. באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Express להעלאת נתוני הפעילות שלך לחשבון Garmin Connect ולשליחת נתונים, כמו אימונים ותוכניות אימונים, מהאתר של Garmin Connect לשעון. באפשרותך גם להתקין עדכוני תוכנה לשעון ולנהל את יישומי IQ Connect שלך.

1 ניתן לחבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB.

2 עבור לכתובת garmin.com/express.

3 הורד והתקן את היישום Garmin Express.

4 פתח את היישום Garmin Express ובחר **הוסף התקן**.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן, דרוש לך חשבון Garmin Connect, ועליך להוריד את היישום Garmin Express.

1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.

כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.

2 בצע את ההוראות שעל המסך.

3 אל תנתק את ההתקן מהמחשב בזמן תהליך העדכון.

סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים**, עמוד 74).

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

2 בחר **סנכרון**.

Garmin Connect + מינוי

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

בינה אקטיבית (AI): קבל תובנות באמצעות בינה מלאכותית על הנתונים והפעילויות שלך, כולל תזונה.

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

עקוב אחר Garmin Trails: קבל גישה למסלולי שטח ולמסלולים המומלצים על ידי מאגרי המידע של Garmin ומשתמשים אחרים ב-Garmin, עם תמונות, דירוגים, דוחות טיול ועוד.

עקוב אחר פעילויות פנים מבניות: צפה בנתוני הפעילות והאימונים הפנים מבניים שלך בזמן אמת, כדי להתאים את הביצועים שלך במהלך הפעילות.

הנחיות לאימון: קבל תמיכה והדרכה מקצועית נוספת עבור תוכניות אימונים נבחרות של Garmin Coach.

לוח מחוונים לביצועים: הצג את נתוני האימון כפי שנוח לך בתרשימים ובגרפים מותאמים אישית, כולל מדדי תזונה.

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

תכונות Connect IQ

ניתן להוסיף יישומי Connect IQ, שדות נתונים, תצוגות מהירות ופני שעון לשעון שלך באמצעות חנות Connect IQ בשעון או בטלפון (garmin.com/connectiqapp).

הערה: למען בטיחותך, התכונות של Connect IQ אינן זמינות במהלך צלילה. כך מובטח שכל יכולות הצלילה מתפקדות כראוי. **פרצופי שעון:** התאם אישית את המראה של השעון.

אפליקציות להתקן: מוסיפים תכונות אינטראקטיביות לשעון שלך, כגון מבטים מהירים וסוגים חדשים של פעילות שטח וכושר.

שדות נתונים: הורד שדות נתונים חדשים להצגת נתוני חיישן, פעילות והיסטוריה בדרכים חדשות. ניתן להוסיף שדות נתונים של Connect IQ לתכונות מובנות ולדפים מובנים.

הורדת תכונות של Connect IQ

כדי שתוכל להוריד תכונות מהיישום Connect IQ, עליך לשייך את השעון Descent G2 לטלפון (*שייך הטלפון, עמוד 87*).

- 1 מחנות היישומים בטלפון שלך, התקן ופתח את היישום Connect IQ.
- 2 במידת הצורך, בחר את השעון שלך.
- 3 בחר תכונה של Connect IQ.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

- 1 חבר את השעון למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור אל הכתובת apps.garmin.com, והיכנס.
- 3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

יישום Garmin Dive

היישום Garmin Dive מאפשר לך להעלות את יומני הצלילות שלך מהתקן Garmin התואם שלך. באפשרותך להוסיף מידע מפורט יותר על הצלילות שלך, לרבות תנאי סביבה, תמונות, הערות וחברים לצלילה. באפשרותך להשתמש במפה כדי לחפש מיקומי צלילה חדשים, ולהציג את פרטי המיקום ואת התמונות ששופטו על-ידי משתמשים אחרים.

היישום Garmin Dive מסנכרן את הנתונים שלך עם חשבון Garmin Connect שלך. באפשרותך להוריד את היישום Garmin Dive מחנות היישומים בטלפון החכם שלך (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

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

באפשרותך להוריד את היישום Garmin Explore מחנות היישומים בטלפון (garmin.com/exploreapp), או לעבור אל הכתובת explore.garmin.com.

יישום Garmin Messenger

⚠ אזהרה

התכונות inReach של יישום Garmin Messenger, כולל SOS, מעקב, וכן מזג אוויר של inReach™, אינן זמינות ללא תקשורת לוויינית מסוג inReach ומינוי פעיל ללוויין. בדוק תמיד את האפליקציה בחוץ לפני שתשתמש בה בטיול.

⚠ זהירות

אין להסתמך על תכונות העברת ההודעות שאינן מבוססות לוויין של יישום Garmin Messenger כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום.

הודעה

היישום פועל באמצעות האינטרנט (בחיבור אלחוטי או בנתונים סלולריים בטלפון) וגם ברשת הלוויין Iridium®. אם אתה משתמש בנתונים סלולריים, בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, והוא צריך להיות באזור כיסוי רשת שנתונים זמינים בו. אם אתה נמצא באזור ללא כיסוי רשת, עליך להיות בעל מנוי לוויין פעיל כדי שהמתקשר הלווייני inReach יוכל להשתמש ברשת לוויינית Iridium.

באפשרות להשתמש ביישום כדי לשלוח הודעות למשתמשים אחרים ביישום Garmin Messenger כולל חברים ובני משפחה ללא התקני Garmin. כל אחד יכול להוריד את היישום ולחבר את הטלפון, וליצור קשר עם משתמשים אחרים ביישום דרך האינטרנט (אין צורך בהתחברות). בנוסף, משתמשים ביישום יכולים ליצור שרשרת הודעות קבוצתיות עם מספרי טלפון אחרים לשליחת הודעות SMS. חברים חדשים שנוספו להודעה הקבוצתית יכולים להוריד את היישום כדי לראות מה אומרים אחרים.

הודעות שנשלחות באמצעות חיבור אלחוטי או נתונים סלולריים בטלפון, אינן גוררות חיובי נתונים או חיובים נוספים במינוי הלוויין. הודעות שהתקבלו עלולות לגרום חיובים אם היו ניסיונות לשלוח הודעות ברשת הלוויינית Iridium ובאינטרנט במקביל. תעריפי הודעות טקסט רגילות חלים על תוכנית הנתונים הסלולריים.

באפשרותך להוריד את היישום Garmin Messenger מחנות היישומים בטלפון (garmin.com/messengerapp).

שימוש בתכונה Messenger

⚠ זהירות

אין להסתמך על תכונות העברת ההודעות שאינן מבוססות לוויין של יישום Garmin Messenger כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום.

הודעה

כדי להשתמש בתכונה Messenger, שעון ה-Descent G2 שלך חייב להיות מחובר ליישום Garmin Messenger בטלפון התואם שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

התכונה Messenger בשעון מאפשרת לך להציג, לחבר ולענות על הודעות מהיישום Garmin Messenger לטלפון.

1 בפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את המבט המהיר של **Messenger**.

עצה: התכונה Messenger זמינה כאפשרות מבט מהיר, כאפליקציה, או כאפשרות תפריט פקדים בשעון שלך.

2 לחץ על **START** כדי לפתוח את המבט המהיר.

3 אם אתה משתמש בתכונה **Messenger** בפעם הראשונה, סרוק את קוד ה-QR בעזרת הטלפון ופעל לפי ההנחיות על המסך כדי להשלים את תהליך השיוך וההגדרה.

4 בחר אפשרות בשעון:

- כדי לחבר הודעה חדשה, בחר **הודעה חדשה**, בחר נמען, ואז בחר הודעה מוגדרת מראש או חבר הודעה משלך.
- כדי להציג שיחה, לחץ על **UP** או על **DOWN** ובחר שיחה.
- כדי להשיב על הודעה, בחר שיחה, בחר **השב**, ואז בחר הודעה מוגדרת מראש או חבר הודעה משלך.

יישום Garmin Golf™

היישום Garmin Golf מאפשר לך להעלות כרטיסי ניקוד מהתקן Descent G2 כדי להציג נתונים סטטיסטיים מפורטים וניתוחי חבטות. שחקני גולף יכולים להתחרות אחד בשני במסלולים שונים באמצעות היישום Garmin Golf. ליותר מ-43,000 מסלולים יש לוחות תוצאות שכל אחד יכול להצטרף אליהם. ניתן להגדיר אירוע טורניר ולהזמין שחקנים להתחרות. עם חברות עם חברות Garmin Golf תוכל להציג נתוני קווי מתאר של גרין בטלפון. תכונות נוספות זמינות להתקן Descent G2 עם חברות ב-Garmin Golf, כגון מפות מסלול מפורטות יותר, נתוני קווי מתאר ירוקים ומיקוד מגע, וכן PlaysLike מרחק.

היישום Garmin Golf מסנכרן את הנתונים שלך עם חשבון Garmin Connect שלך. באפשרותך להוריד את היישום Garmin Golf מחנות היישומים בטלפון שלך (garmin.com/golfapp).

הודעה

זו אחרייתך להפעיל שיקול דעת בעת שיתוף מידע עם אחרים. ודא תמיד שאתה מכיר את האדם שאתה משתף איתו את המידע, ושהשיתוף לא גורם לך לתחושת אי-נוחות.

התכונה Garmin Share מאפשרת שימוש בטכנולוגיית Bluetooth כדי לשתף את נתוניך באופן אלחוטי עם התקני Garmin תואמים אחרים. הודות לתכונה Garmin Share שמפעילה ומתאימה להתקני Garmin שנמצאים באותו טווח, באפשרותך לבחור מיקומים שמורים, מסלולים ואימונים להעברה להתקן אחר באמצעות חיבור ישיר ומאובטח בין התקן להתקן, ללא צורך בטלפון או בקישוריות של Wi-Fi®.

שיתוף נתונים עם Garmin Share

לפני שתוכל להשתמש בתכונה, יש לוודא ששני המכשירים התואמים כוללים טכנולוגיית Bluetooth, והם חייבים להיות בטווח של 3 מטרים (10 רגל) אחד מהשני. כשתתבקש, עליך גם להסכים לשתף את הנתונים עם התקני Garmin אחרים באמצעות Garmin Share. השעון Descent יכול לשלוח ולקבל נתונים כשהוא מתחבר להתקן Garmin תואם אחר (**קבלת נתונים עם Garmin Share**, עמוד 93). באפשרותך גם להעביר את הנתונים בין מכשירים שונים. למשל, באפשרותך לשתף מסלול מועדף ממחשב האופניים של Edge לשעון של Garmin התואם.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **Garmin Share < שתף**.
- 3 בחר קטגוריה, ובחר פריט אחד.
- 4 בחר אפשרות:
 - בחר **שתף**.
 - בחר **הוסף עוד < שתף** כדי לבחור יותר מפריט אחד לשיתוף.
- 5 המתן בזמן שההתקן מאתר התקנים תואמים.
- 6 בחר מכשיר.
- 7 ודא שקוד ה-PIN של 6 הספרות מתאים לשני ההתקנים, ובחר .
- 8 המתן בזמן שההתקנים מעבירים את הנתונים.
- 9 בחר באפשרות **שתף שוב** כדי לשתף את אותם הפריטים עם משתמש אחר (אופציונלי).
- 10 בחר **סיום**.

קבלת נתונים עם Garmin Share

לפני שתוכל להשתמש בתכונה, יש לוודא ששני המכשירים התואמים כוללים טכנולוגיית Bluetooth, והם חייבים להיות בטווח של 3 מטרים (10 רגל) אחד מהשני. כשתתבקש, עליך גם להסכים לשתף את הנתונים עם התקני Garmin אחרים באמצעות Garmin Share.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **Garmin Share**.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר התקנים תואמים בטווח.
- 4 בחר .
- 5 ודא שקוד ה-PIN של 6 הספרות מתאים לשני ההתקנים, ובחר .
- 6 המתן בזמן שההתקנים מעבירים את הנתונים.
- 7 בחר **סיום**.

הגדרות Garmin Share

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר **קישוריות < Garmin Share**.
סטטוס: ההגדרה מאפשרת לשעות לשלוח ולקבל פריטים באמצעות Garmin Share.
שכח מכשירים: ההגדרה מסירה כל ההתקנים שהשעון שיתף איתם פריטים בעבר.

פרופיל משתמש

באפשרותך לעדכן את פרופיל המשתמש שלך בשעון או ביישום Garmin Connect.

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

באפשרותך לעדכן את המין שלך, תאריך הלידה, הגובה, המשקל, פרק כף היד, תחום הדופק ואזור הכושר שלך. השעון משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

2 בחר פרופיל משתמש.

3 בחר אפשרות.

הגדרות מגדר

כשאתה מגדיר את השעון לראשונה, עליך לבחור מין. רוב האלגוריתמים של הכושר והאימונים הם בינאריים. לקבלת התוצאות המדויקות ביותר, Garmin ממליצה לך לבחור את המין שנקבע עבורך בעת הלידה. לאחר ההגדרה הראשונית, תוכל להתאים אישית את הגדרות הפרופיל בחשבון Garmin Connect שלך.

פרופיל ופרטיות: מאפשר לך להתאים אישית את הנתונים בפרופיל הציבורי שלך.

הגדרות משתמש: מגדיר את המין שלך. אם תבחר לא מצוין, האלגוריתמים שדורשים קלט בינארי ישתמשו במין שציינת כאשר הגדרת את השעון לראשונה.

מציג את גיל הכושר שלך

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

הערה: לקבלת גיל הכושר המדויק ביותר, השלם את הגדרת פרופיל המשתמש לך ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך](#), עמוד 94).

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

2 בחר פרופיל משתמש > גיל כושר.

אודות אזורי דופק

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

יעדי כושר

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

- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.

- אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה ([חישובי אזור דופק](#), עמוד 95) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.

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

הגדרת תחומי הדופק

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

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **פרופיל משתמש > אזורי דופק וכוח > דופק**.
- 3 בחר **דופק מרבי** והזן את הדופק המרבי.
ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את הדופק המרבי במהלך פעילות (זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים, עמוד 96).
- 4 בחר **דופק בסף לקטאט** והזן את הדופק בסף הלקטאט.
ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את סף הלקטאט במהלך פעילות (זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים, עמוד 96).
- 5 בחר **דופק במנוחה > הגדר מותאם אישית**, והזן את הדופק שלך במנוחה.
ניתן להשתמש בדופק המנוחה הממוצע שנמדד על-ידי השעון שלך, או להגדיר דופק מנוחה מותאם אישית.
- 6 בחר **אזורים > מבוסס על**.
- 7 בחר אפשרות:
 - בחר **פעילות לדקה** כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעילות לדקה.
 - בחר **% מדופק מרבי**. **% מדופק מרבי** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.
 - בחר **% מעתודת דופק** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מעתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
 - בחר **אחוז דופק בסף לקטאט** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מהדופק בסף לקטאט שלך.
- 8 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.
- 9 בחר **דופק לפי ספורט**, ובחר פרופיל ספורט שאליו ברצונך להוסיף אזורי דופק נפרדים (אופציונלי).
- 10 חזור על השלבים כדי להוסיף אזורי דופק ספורט (אופציונלי).

האפשרות להניח לשעון להגדיר את אזורי הדופק

הגדרות ברירת המחדל מאפשרות לשעון לזהות את הדופק המרבי ולהגדיר את אזורי הדופק כאחוז מהדופק המרבי.

- ודא כי הגדרות פרופיל המשתמש נכונות (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך**, עמוד 94).
- רוץ לעיתים קרובות עם צמיד חיישן הדופק או עם חיישן הדופק צמוד החזה.
- הצג את מגמות הדופק ואת משך הזמן באזורים באמצעות חשבון Garmin Connect.

חישובי אזור דופק

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

הגדרת אזורי הכוח

אזורי הכוח משתמשים בערכי ברירת מחדל המבוססים על מגדר, משקל ויכולת ממוצעת, וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. אם אתה יודע מה כוח הסף הפונקציונלי (FTP) שלך או מה כוח הסף (TP) שלך, תוכל להזין אותו ולאפשר לתוכנה לחשב באופן אוטומטי את אזורי הכוח שלך. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בשעון, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**.
- 2 בחר **פרופיל משתמש > אזורי דופק וכוח > כוח**.
- 3 בחר פעילות.
- 4 בחר **מבוסס על**.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר **ואט** כדי להציג ולערוך את האזורים בערכי ואט.
 - בחר **FTP %** או **% שיא האימון** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מכוח הסף שלך.
- 6 בחר **FTP** או **כוח גבול**, והזן את הערך שלך.
ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את כוח הסף במהלך פעילות (זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים, עמוד 96).
- 7 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.
- 8 במידת הצורך, בחר **מינימום** והזן ערך כוח מינימלי.

זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים

התכונה זיהוי אוטומטי מופעלת כברירת מחדל. השעון יכול לזהות באופן אוטומטי את הדופק המרבי ואת סף הלקטאט שלך במהלך פעילות. כאשר השעון משוויך למד כוח תואם, הוא יכול לזהות באופן אוטומטי את כוח הגבול התפקודי שלך (FTP) במהלך פעילות.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **פרופיל משתמש > אזורי דופק וכוח > זיהוי אוטומטי**.
- 3 בחר אפשרות.

תכונות מעקב ובטיחות

⚠️ זהירות

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

הודעה

כדי להשתמש בתכונות בטיחות ומעקב אלה, השעון Descent G2 חייב להיות מחובר ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. בטלפון המשוויך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

למידע נוסף על תכונות בטיחות ומעקב, עבור לכתובת garmin.com/safety.

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

זיהוי תקריות: כאשר השעון Descent G2 מאתר תקרית במהלך פעילויות מסוימות בחוץ, השעון שולח הודעה אוטומטית, קישור LiveTrack ומיקום GPS (אם זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.

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

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

הערה: תכונה זו זמינה רק אם השעון מחובר לטלפון Android תואם.

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

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

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.

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

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

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

הוספת אנשי קשר

באפשרותך להוסיף עד 50 אנשי קשר ליישום Garmin Connect. באפשרותך להשתמש בכתובות דוא"ל של אנשי קשר בתכונה LiveTrack. שלושה מתוך אנשי הקשר האלו זמינים לשימוש כאנשי קשר לשעת חירום (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 97).

1 ביישום Garmin Connect, בחר •••.

2 בחר אנשי קשר.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר הוספת אנשי הקשר, יש לסנכרן את הנתונים כדי להחיל את השינויים Descent G2 במכשיר (שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 89).

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

⚠️ זהירות

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

הודעה

לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בשעון שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 97). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.

2 בחר בטיחות > זיהוי תקריות.

3 בחר פעילות GPS.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

כאשר שעון Descent G2 שלך מזהה תקרית והטלפון שלך מחובר, היישום Garmin Connect יכול לשלוח הודעת טקסט והודעת דוא"ל באופן אוטומטי עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך (אם הם זמינים) לאנשי הקשר לשעת חירום. הודעה מופיעה בהתקן ובטלפון משויך המציינת כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה אחרי שיעברו 15 שניות. אם אין צורך בסיוע, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית.

בקשת סיוע

⚠️ זהירות

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

הודעה

לפני שתוכל לבקש סיוע, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 97). בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

1 לחץ לחיצה ארוכה על LIGHT.

2 כשתרגיש שלושה תנודות רטט, שחרר את הלחצן כדי להפעיל את תכונת הסיוע.

מופיע מסך הספירה לאחור.

עצה: כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור ביטול לפני שהספירה לאחור מסתיימת.

הגדרות בריאות ואיכות חיים

לחץ לחיצה ארוכה על MENU, ובחר **בריאות ורווחה**.

דופק: מאפשר לך להתאים אישית את הגדרות חיישן הדופק (**הגדרות צמיד חיישן דופק, עמוד 77**).

מצב אוקסימטר דופק: מאפשר לבחור מצב אוקסימטר דופק (**הגדרות המצב של אוקסימטר דופק, עמוד 79**).

סיכום יומי: אפשרות זו מאפשרת Body Battery סיכום יומי שמופיע מספר שעות לפני תחילת חלון השינה שלך. הסיכום היומי מספק תובנה שמראה כיצד הלחץ היומי והיסטוריית הפעילויות שלך השפיעו על רמת Body Battery שלך (**Body Battery, עמוד 63**).

התראות על מתח: קבלת התראות אחרי שתקופות של מתח גורמות לירידה ברמת Body Battery.

איפוס התראות: קבלת הודעה אחרי פרק זמן של רגיעה וההשפעה של על רמת Body Battery שלך.

התראת תזוזה: הפעלה או השבתה של התכונה התראת תזוזה (**שימוש בהתראת התנועה, עמוד 98**).

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

Move IQ: להפעלה וכיבוי של אירועי Move IQ®. כאשר התנועות שלך תואמות לדפוסי אימון מוכרים, התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי את האירוע ומציגה אותו בציר הזמן. אירועי Move IQ מציגים את סוג הפעילות ואת משך הפעילות, אבל הפרטים הללו לא מופיעים ברשימת הפעילויות או בהזנת החדשות. להרחבת הפירוט ולשיפור הדיוק, ניתן להקליט פעילות עם מעקב זמן בהתקן.

יעד אוטומטי

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

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

שימוש בהתראת התנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. כעבור שעה של חוסר פעילות, זוז! וסרגל התנועה יופיע. קטעים נוספים מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת, עמוד 105**).

צא להליכה קצרה (לפחות שתי דקות) כדי לאפס את התראת התנועה.

דקות פעילות אינטנסיבית

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

השעון עוקב אחר האינטנסיביות של הפעילות ואחר הזמן שאתה מבלה בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה (נדרשים נתוני דופק כדי לכמת אינטנסיביות גבוהה). השעון מחשב את הסכום הכולל של דקות הפעילות באינטנסיביות מתונה ביחד עם דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה. סך כל דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה מוכפלות כאשר הן מתווספות לסכום.

להרוויח דקות אינטנסיביות

התקן Descent G2 מחשב דקות אינטנסיביות על-ידי השוואה בין נתוני הדופק לבין הדופק הממוצע במנוחה. אם מכבים את נתוני הדופק, השעון מחשב דקות אינטנסיביות מתונה על-ידי ניתוח נתוני הצעדים לדקה.

- התחל פעילות עם מעקב זמן כדי לקבל את החישוב המדויק ביותר של דקות אינטנסיביות.
- כדי לקבל את התוצאה המדויקת ביותר של מדידת הדופק במנוחה, לבש את השעון במשך כל היום והלילה.

מעקב שינה

בזמן השינה, השעון מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך ביישום Garmin Connect או בהגדרות השעון (**התאמה אישית של מצב שינה, עמוד 107**). סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, תנועות במהלך השינה וניקוד השינה. מאמן השינה מספק המלצות לצורכי השינה שלך בהתאם להיסטוריית השינה והפעילויות שלך, למצב HRV ולתנומות (**מבטים מהירים, עמוד 59**). תנומות נוספות לסטטיסטיקת השינה, ויכולות גם להשפיע על ההתאוששות שלך. ניתן לצפות בסטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

הערה: ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הודעות והתראות, למעט התראות דחופות (**פקדים, עמוד 71**).

שימוש במעקב שינה אוטומטי

- 1 לבש את השעון במהלך השינה.
- 2 העלה את נתוני המעקב אחר השינה לחשבון Garmin Connect (שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 89). ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.
- באפשרותך להציג מידע על שינה, כולל תנומות, בשעון Descent G2 (מבטים מהירים, עמוד 59).

וריאציות נשימה

⚠ אזהרה

התקן Descent G2 הוא לא התקן רפואי ואינו מיועד לאבחון או לניטור של מצבים רפואיים. למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, היכנס לאתר garmin.com/ataccuracy.

חיישן הדופק האופטי בהתקן Descent G2 כולל תכונת אוקסימטר דופק שמאפשרת למדוד את וריאציות הנשימה במהלך הלילה. התובנות בנוגע לווריאציית הנשימה ניתנות כדי לשפר את מודעותך לסביבת השינה ולבריאותך באופן כללי. וריאציות נשימה מזדמנות או תכופות עלולות להופיע כתוצאה מגורמים מסוימים שקשורים לסגנון החיים או לסביבת השינה שלך. פנה לרופא או לספק שירותי הבריאות שלך אם יש לך חששות לגבי רמת וריאציות הנשימה.

המבט המהיר של ציון השינה מציג את נתוני וריאציות הנשימה הנוכחיים.

הערה: ייתכן שצריך להוסיף את המבט המהיר ללולאת המבטים המהירים (התאמה אישית של לולאת התצוגות המהירות, עמוד 62). בחשבון Garmin Connect, באפשרותך לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק, כולל מגמות לאורך מספר ימים.

ניווט

צפייה ועריכה של מיקומים שמורים

עצה: באפשרותך לשמור מיקום מתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 71).

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **פעילות ניווט > מיקומים שמורים**.
- 3 בחר מיקום שמור.
- 4 בחר אפשרות כדי להציג או לערוך את פרטי המיקום.

הגדרת נקודת ייחוס

ניתן להגדיר נקודת ייחוס שתספק את הכיוון והמרחק למיקום.

- 1 בחר אפשרות:

- לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.

עצה: ניתן להגדיר נקודת ייחוס בזמן הקלטת פעילות.

- מפני השעון, לחץ על **START**.

- 2 בחר **נקודת ייחוס**.

- 3 המתן בזמן שהשעון מאתר לוויינים.

- 4 לחץ על **START**, ובחר **הוסף נקודה**.

- 5 בחר מיקום או כיוון שישמש כנקודת ייחוס לצורך ניווט.

יופיע חץ המצפן והמרחק ליעד שלך.

- 6 כוון את החלק העליון של השעון אל הכיוון.

כאשר אתה סוטה מהכיוון, המצפן מציג את הכיוון ביחס לכיוון ולמעלות של הסטייה.

- 7 במידת הצורך, לחץ על **START**, ובחר **שינוי נקודה** כדי להגדיר נקודת ייחוס אחרת.

ניווט אל יעד

ניתן להשתמש בהתקן כדי לנווט ליעד או להתקדם במסלול.

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

ניווט אל נקודת ההתחלה של פעילות שמורה

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

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
 - 2 בחר פעילות.
 - 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 4 בחר **ניווט < פעילויות**.
 - 5 בחר פעילות.
 - 6 בחר **חזור להתחלה** ובחר אפשרות:
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **TracBack**.
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר, בחר **קו ישר**.
- מופיע קו על המפה מהמיקום הנוכחי שלך אל נקודת ההתחלה של הפעילות השמורה האחרונה שלך.
- הערה:** באפשרותך להתחיל את הטיימר כדי למנוע פסק זמן של ההתקן ומעבר למצב שעון.
- 7 לחץ על **DOWN** כדי להציג את המצפן (אופציונלי).
- החץ מצביע אל עבר נקודת ההתחלה שלך.

ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות

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

- 1 במהלך פעילות, לחץ על **STOP**.
 - 2 בחר **חזור להתחלה** ובחר אפשרות:
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **TracBack**.
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר, בחר **קו ישר**.
- המיקום הנוכחי שלך, המסלול שעליך להתקדם בו והיעד שלך מופיעים על-גבי המפה.

ניווט באמצעות 'הבחן והתקדם'

באפשרותך לכוון את השעון אל עבר עצם במרחק, כגון מגדל מים, להינעל בכיוון ולאחר מכן לנווט אל העצם.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר **פעילות ניווט < הבחן והתקדם**.
 - בחר פעילות, לחץ ממושכות על **MENU** ובחר **ניווט < הבחן והתקדם**.
- 3 כוון את החלק העליון של השעון לעבר אובייקט כלשהו, ולחץ על **START**.
- מופיע מידע אודות הניווט.
- 4 לחץ על **START** כדי להתחיל את הניווט.

עצירת הניווט

- 1 במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **עצור ניווט**.

מסלולים

אזהרה ⚠

התכונה מאפשרת למשתמשים להוריד מסלולים שנוצרו על-ידי משתמשים אחרים. Garmin אינה מביעה כל מצג לגבי הבטיחות, הדיוק, המהימנות, השלמות או העדכניות של מסלולים שנוצרו על-ידי גורמי צד שלישי. כשאתה משתמש במסלולים שנוצרו על-ידי גורמי צד שלישי או מסתמך עליהם, אתה עושה זאת על אחריותך בלבד.

ניתן לשלוח מסלול מחשבון Garmin Connect שלך אל ההתקן. לאחר שמירת המסלול בהתקן, ניתן לנווט במסלול באמצעות ההתקן. באפשרותך להשתמש במסלול שמור פשוט בגלל היותו נתיב מוצלח. למשל, ניתן לשמור מסלול טוב לרכיבת אופניים בדרך לעבודה, ולאחר מכן להשתמש בו. באפשרותך גם להשתמש במסלול שמור תוך ניסיון לעמוד ביעדי ביצועים שהצבת קודם לכן. למשל, אם המסלול המקורי הושלם תוך 30 דקות, ניתן לתזמן כנגד Virtual Partner בניסיון להשלים את המסלול תוך פחות מ-30 דקות.

יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות ההתקן

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

יצירת קורס ב-Garmin Connect

לפני שתוכל ליצור מסלול ביישום Garmin Connect יש לפתוח Garmin Connect חשבון ([Garmin Connect](#), עמוד 89).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.
- 2 בחר **אימונים ותכנון > מסלולים > צור מסלול**.
- 3 בחר סוג מסלול.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 5 בחר **בוצע**.

הערה: תוכל לשלוח מסלול זה להתקן שלך ([שולח מסלול להתקן](#), עמוד 101).

שולח מסלול להתקן

באפשרותך לשלוח מסלול שיצרת באמצעות היישום Garmin Connect למכשיר ([יצירת קורס ב-Garmin Connect](#), עמוד 101).

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.
- 2 בחר **אימונים ותכנון > מסלולים**.
- 3 בחר מסלול.
- 4 בחר .
- 5 בחר את ההתקן התואם שלך.
- 6 בצע את ההוראות שעל המסך.

הצגה או עריכה של פרטי מסלול

באפשרותך להציג או לערוך את פרטי המסלול לפני שתנווט בו.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 4 בחר **ניווט > מסלולים**.
- 5 לחץ על **START** כדי לבחור מסלול.
- 6 בחר אפשרות:
 - כדי להתחיל בניווט, בחר **צא למסלול**.
 - כדי ליצור רצועת קצב מותאמת, בחר **PacePro**.
 - כדי להציג את המסלול במפה ולהזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **מפה**.
 - כדי לעשות את המסלול מהסוף להתחלה, בחר **עשה את המסלול מהסוף להתחלה**.
 - כדי להציג תרשים גובה של המסלול, בחר **תרשים גובה**.
 - כדי לשנות את שם המסלול, בחר **שם**.
 - כדי לערוך את נתיב המסלול, בחר **עריכה**.
 - כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.

תכנון ציון דרך

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

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את היישוב תכנן נ"צ לרשימת הפעילות והיישומים.

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

הגדרות ניווט

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

התאמה אישית של ניווט מסכי נתונים

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **ניווט > מסכי נתונים**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **מפה > סטטוס** כדי להפעיל או לכבות את המפה.
 - בחר **מפה > שדה נתונים** כדי להפעיל או לכבות שדה נתונים שמציג מידע ניתוב על המפה.
 - בחר **בהמשך** כדי להפעיל או לכבות מידע על נקודות בהמשך המסלול.
 - בחר **מדריך** כדי להפעיל או לכבות את מסך המדריך שמציג את כיוון או מסלול המצפן שיש לעקוב אחריו בזמן הניווט.
 - בחר **תרשים גובה** כדי להפעיל או לכבות את תרשים הגובה.
 - בחר מסך כדי להוסיף, להסיר או להתאים אישית.

הגדרות כיוון

באפשרותך להגדיר את אופן הפעולה של המצביע שמופיע בעת הניווט.

לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **ניווט > סוג**.

כיוון ליעד: נקודות בכיוון היעד שלך.

מסלול: מציג את הקשר שלך לקו המסלול המוביל ליעד.

הגדרת סמן כיוון

באפשרותך להגדיר מחוון כיוון כך שיוצג בדפי הנתונים שלך במהלך הניווט. המחווון מצביע על כיוון היעד שלך.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **ניווט > סמן כיוון**.

הגדרת התראות ניווט

באפשרותך להגדיר התראות כדי שיעזרו לך לנווט אל יעדך.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **ניווט > התראות**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר התראה עבור מרחק שצוין מהיעד הסופי שלך, בחר **מרחק אחרון**.
 - כדי להגדיר התראה עבור הזמן המשוער שנותר עד שתגיע ליעד הסופי שלך, בחר **זמן משוער סופי**.
 - כדי להגדיר התראה כשאתה מתרחק מהמסלול שלך, בחר **סטייה מהמסלול**.
 - כדי להפעיל הנחיות ניווט מפורטות, בחר **הנחיית פנייה**.
- 4 במידת הצורך, בחר **סטטוס** כדי להפעיל את ההתראה.
- 5 במידת הצורך, הזן ערך של מרחק או זמן ובחר .

הגדרות ניהול החשמל

לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **ניהול החשמל**.

חיסכון בסוללה: מאפשר התאמה אישית של הגדרות מערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שיעון *(התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה, עמוד 104)*.

מצבי הפעלה: מאפשר התאמה אישית של הגדרות מערכת, הגדרות פעילות והגדרות GPS כדי להאריך את חיי הסוללה במהלך פעילות *(התאמה אישית של מצבי הפעלה, עמוד 104)*.

אחוז סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנוותרת כאחוז.

הערכות סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנוותרת כמספר משוער של ימים או שעות.

התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה

תכונת החיסכון בסוללה מאפשרת לך להתאים במהירות את הגדרות המערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעות. ניתן להפעיל את תכונת החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 71).

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
 - 2 בחר **ניהול החשמל > חיסכון בסוללה**.
 - 3 בחר **סטטוס** להפעלת תכונת החיסכון בסוללה.
 - 4 בחר **עריכה**, ובחר אפשרות:
 - בחר **פרצוף שעות** כדי להפעיל פני שעות חסכוניים שמתעדכנים פעם בדקה.
 - בחר **טלפון** כדי לנתק את הטלפון המשוך.
 - בחר **צמיד חיישן דופק** כדי לכבות את צמיד חיישן הדופק.
 - בחר **אוקסימטר דופק** כדי לכבות את חיישן אוקסימטר הדופק.
 - בחר **תצוגה שמופעלת תמיד** כדי לכבות את המסך כאשר אינו בשימוש.
 - בחר **בהירות** כדי להפחית את בהירות המסך.
- השעון מציג את שעות חיי הסוללה שנצברו בכל שינוי של הגדרה.
- 5 בחר **התראת סוללה חלשה** כדי לקבל התראה כשרמת הסוללה נמוכה.

שינוי מצב הפעלה

תוכל לשנות את מצב ההפעלה כדי להאריך את חיי הסוללה במהלך פעילות.

- 1 במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **מצב הפעלה**.
- 3 בחר אפשרות.

השעון מציג את שעות חיי הסוללה הזמינות עם מצב ההפעלה שנבחר.

התאמה אישית של מצבי הפעלה

ההתקנים מגיעים טעונים מראש עם כמה מצבי הפעלה, המאפשרים לך לכוון במהירות הגדרות מערכת, הגדרות פעילות והגדרות GPS להארכת חיי הסוללה במהלך פעילות. ניתן לכוון מצבי הפעלה קיימים וליצור מצבי הפעלה חדשים מותאמים אישית.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **ניהול החשמל > מצבי הפעלה**.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר מצב הפעלה שברצונך להתאים אישית.
 - בחר **הוספה** כדי ליצור מצב הפעלה מותאם אישית.
- 4 במקרה הצורך, הזן שם מותאם אישית.
- 5 בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות מצב הפעלה ספציפיות.

לדוגמה, ניתן לשנות את הגדרת ה-GPS או לנתק את הטלפון המשוך.
- 6 השעון מציג את שעות חיי הסוללה שנצברו בכל שינוי של הגדרה.

במידת הצורך, בחר **סיום** כדי לשמור על מצב ההפעלה המותאם אישית ולהשתמש בו.

שחזור מצב הפעלה

תוכל לאפס מצב הפעלה שנטען מראש להגדרות היצרן שבברירת מחדל.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **ניהול החשמל > מצבי הפעלה**.
- 3 בחר מצב הפעלה שנטען מראש.
- 4 בחר **איפוס** ✓.

הגדרות מערכת

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **מערכת**.

שפה: הגדרת השפה המוצגת בשעון.

שעה: כוונן הגדרות הזמן (**הגדרות זמן**, עמוד 105).

תצוגה: כוונן הגדרות המסך (**שינוי הגדרות המסך**, עמוד 106).

מגע: מפעיל את מסך המגע במהלך שימוש כללי, פעילויות או שינה.

לוחיים: הגדרת מערכת הלוחיים שתשמש כברירת מחדל עבור פעילויות. אם יש צורך בכך, ניתן להתאים אישית את הגדרת הלוחיים לכל פעילות (**הגדרות לוחיים**, עמוד 53).

צליל ורטט: הגדרת צלילי השעון, כגון צלילי לחצנים, התראות ורטט.

מצב שינה: ההגדרה מאפשרת לקבוע את שעות השינה ואת העדפות מצב השינה (**התאמה אישית של מצב שינה**, עמוד 107).

נא לא להפריע: הפעלת המצב נא לא להפריע. באפשרותך לערוך את ההעדפות שלך עבור המסך, ההודעות, ההתראות ומחוות פרק כף היד.

הגדר מקשים: הגדרה זו מאפשרת להקצות קיצורים ללחצנים (**התאמה אישית של מקשי הקיצור**, עמוד 107).

נעילה אוטומטית: נעילת הלחצנים ומסך המגע באופן אוטומטי כדי למנוע לחיצות על לחצנים ומחוות החלקה על מסך המגע שמבוצעות בשוגג. השתמש באפשרות בזמן פעילות כדי לנעול את הלחצנים ומסך המגע במהלך פעילות מתוזמנת. השתמש באפשרות שימוש כללי כדי לנעול את הלחצנים ומסך המגע בזמן שאתה לא מתעד פעילות מתוזמנת.

תבנית: הגדרת העדפות תבנית כלליות, כגון יחידות המידה, הקצב והמהירות המוצגים במהלך פעילויות, תחילת השבוע, ותבנית מיקום גיאוגרפי ואפשרויות נתונים (**שינוי יחידות המידה**, עמוד 107).

סיסמה: מגדיר סיסמה בן ארבע ספרות כדי לאבטח את המידע האישי שלך כאשר השעון לא על פרק כף היד שלך (**הגדרת סיסמת השעון שלך**, עמוד 107).

מצב ביצועים: מפעיל את תכונת תנאי הביצועים במהלך פעילות (**מצב ביצועים**, עמוד 66).

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

מצב USB: הגדרת השעון לשימוש ב-MTP (פרוטוקול העברת מדיה) או למצב Garmin בעת חיבור למחשב.

גבה ושחזר: מגדיר את הגיבויים של נתוני השעון (**גיבוי ושחזור של הגדרות**, עמוד 108).

איפוס: מאפס את נתוני המשתמש וההגדרות (**איפוס כל הגדרות ברירת המחדל**, עמוד 112).

עדכון תוכנה: מתקין עדכוני תוכנה שהורדו, מפעיל עדכונים אוטומטיים או בודק אם יש עדכונים באופן ידני (**עדכוני מוצרים**, עמוד 111). ניתן לבחור כדי להציג רשימה של תכונות חדשות מעדכוני התוכנה החדשים שהתקנת.

אודות: הצגת ההתקן, התוכנה, הרישיון ופרטי התקינה.

הגדרות זמן

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **מערכת** > **שעה**.

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

תבנית תאריך: הגדרת סדר התצוגה של היום, החודש והשנה עבור תאריכים.

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

שעה: הגדרה זו מאפשרת לך לכוון את השעה אם האפשרות הגדר שעה נקבעה כידני.

התראות: הגדרה זו מאפשרת לך להגדיר התראות מדי שעה, וכן התראות זריחה ושקיעה המושמעות במשך כמה דקות או שעות לפני הזריחה או השקיעה בפועל (**הגדרת התראות שעה**, עמוד 106).

סנכרון זמן: הגדרה זו מאפשרת לך לסנכרן את השעה באופן ידני בעת שינוי אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ (**סנכרון השעה**, עמוד 106).

הגדרת התראות שעה

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
- 2 בחר **מערכת** < **זמן** < **התראות**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת השקיעה בפועל, בחר **עד השקיעה** < **סטטוס** < **מופעל**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
 - כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת הזריחה בפועל, בחר **עד הזריחה** < **סטטוס** < **מופעל**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
 - כדי להגדיר התראה שתישמע כל שעה, בחר **מדי שעה** < **מופעל**.

סנכרון השעה

בכל פעם שאתה מפעיל את ההתקן ומקבל אותות לוויין או פותח את היישום Garmin Connect בטלפון המשוך, ההתקן מזהה את אזור הזמן שלך ואת השעה הנוכחית באופן אוטומטי. בנוסף, ניתן לסנכרן את השעה באופן ידני בעת החלפת אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ.

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **מערכת** < **שעה** < **סנכרון זמן**.
- 3 המתן בזמן שההתקן מתחבר לטלפון המשוך שלך או מאתר לוויינים (**השגת אותות לוויין**, עמוד 113).
עצה: ניתן ללחוץ על DOWN כדי להחליף את המקור.

שינוי הגדרות המסך

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על האפשרות **MENU**.
- 2 בחר **מערכת** < **תצוגה**.
- 3 בחר באפשרות **גופנים גדולים** כדי להגדיל את הטקסט על המסך.
- 4 בחר אפשרות:
 - בחר באפשרות **במהלך הצלילה**.
 - בחר באפשרות **בזמן פעילות**.
 - בחר באפשרות **שימוש כללי**.
 - בחר באפשרות **במהלך שינה**.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר באפשרות **תצוגה שמופעלת תמיד** כדי שהנתונים על פני השעון יישארו גלויים וכדי להפחית את הבהירות ואת תאורת הרקע. אפשרות זו משפיעה על חיי הסוללה והתצוגה (**אודות צג AMOLED**, עמוד 108).
 - בחר באפשרות **בהירות** כדי להגדיר את רמת הבהירות של המסך.
 - בחר באפשרות **החלפה לאדום** כדי לשנות את צבעי המסך לגווניו של אדום, ירוק או כתום, שמאפשרים להשתמש בשעון בתנאי תאורה חלשה ועוזרים לשמור על ראיית הלילה.
 - בחר באפשרות **התראות** להדלקת המסך להתראות.
 - בחר באפשרות **מחוות פרק כף היד** להדלקת המסך כשאתה מרים את הזרוע ומפנה אותה כדי להביט ביד.
 - בחר באפשרות **זמן קצוב** כדי להגדיר את משך הזמן שיעבור עד שהמסך יכבה.

התאמה אישית של מצב שינה

- 1 לחץ ממושכות על MENU.
- 2 בחר מערכת < מצב שינה.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר **לוח זמנים**, בחר יום והזן את שעות השינה הרגילות שלך.
 - בחר **פרצוף שעון** כדי להשתמש בפני השעון של השינה.
 - בחר **תצוגה** כדי להגדיר את תצורת המסך.
 - בחר **התראת תנומה** כדי להגדיר התראות תנומה כך שהן יופעלו עם צליל, עם רטט או עם שניהם.
 - בחר **מגע** כדי להדליק או לכבות את מסך המגע.
 - בחר **נא לא להפריע** כדי להפעיל או להשבית את מצב 'נא לא להפריע'.
 - בחר **חיסכון בסוללה** כדי להפעיל או להשבית את מצב החיסכון בסוללה (התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה, עמוד 104).

התאמה אישית של מקשי הקיצור

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

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.
- 2 בחר מערכת < הגדר מקשים.
- 3 בחר בלחצן או בשילוב של לחצנים שאותם תרצה להתאים אישית.
- 4 בחר בפונקציה.

הגדרת סיסמת השעון שלך

הודעה

אם תזין את הסיסמה שלך בצורה שגויה שלוש פעמים, השעון יינעל באופן זמני. לאחר חמישה ניסיונות שגויים, השעון ננעל עד לאיפוס את הסיסמה ביישום Garmin Connect. אם לא שייכת את השעון לטלפון, השעון מוחק את הנתונים ומאפס להגדרות ברירת המחדל של היצרן לאחר חמישה ניסיונות שגויים.

באפשרותך להגדיר סיסמה לשעון כדי לאבטח את המידע האישי שלך כאשר השעון לא על פרק כף היד שלך. אם אתה משתמש בתכונה Garmin Pay, השעון משתמש באותה סיסמה בת ארבע ספרות הנדרש לפתיחת הארנק שלך (Garmin Pay, עמוד 74).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.
 - 2 בחר מערכת < סיסמה < הגדר סיסמה.
 - 3 הזן סיסמה בת ארבע ספרות.
- בפעם הבאה שתסיר את השעון מהיד, עליך להזין את הסיסמה לפני שתוכל להציג מידע כלשהו.

שינוי הסיסמה של השעון שלך

כדי לשנות את הסיסמה הנוכחית של השעון שלך, עליך לדעת אותה. אם שכחת את הסיסמה שלך או עשית יותר מדי ניסיונות עם הסיסמה השגויה, עליך לאפס אותה ביישום Garmin Connect.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.
 - 2 בחר מערכת < סיסמה < שינוי סיסמה.
 - 3 הזן את הסיסמה הנוכחית בת ארבע הספרות.
 - 4 הזן סיסמה חדשה בת ארבע ספרות.
- בפעם הבאה שתסיר את השעון מהיד, עליך להזין את הסיסמה לפני שתוכל להציג מידע כלשהו.

שינוי יחידות המידה

תוכל להתאים אישית את יחידות המידה למרחק, קצב ומהירות, רום ועוד.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על MENU.
- 2 בחר מערכת < תבנית < יחידות.
- 3 בחר סוג מידה.
- 4 בחר יחידת מידה.

גיבוי ושחזור של הגדרות

אפשר לגבות את ההגדרות משעון Garmin קיים ולשחזר את ההגדרות האלה לשעון Garmin תואם אחר באמצעות היישום Garmin Connect (שחזור ההגדרות והנתונים שלך מ-Garmin Connect, עמוד 108). ההגדרות כוללות פרופילי ספורט, וידג'טים, הגדרות משתמש, אימונים ועוד.

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **מערכת > גבה ושחזר**.

גיבויים אוטומטיים: ההגדרה מבצעת גיבוי תקופתי של ההגדרות שלך בחשבון Garmin Connect שלך.

גבה כעת: ההגדרה מאפשרת לגבות את ההגדרות באופן ידני בחשבון Garmin Connect שלך.

תוכן הגיבוי: ההגדרה מציגה את סוג הנתונים הנשמרים.

שחזור ההגדרות והנתונים שלך מ-Garmin Connect

- 1 ביישום Garmin Connect, בחר **...**.
- 2 בחר **התקני Garmin** ובחר את השעון שלך.
- 3 בחר **מערכת > גבה ושחזר > גיבויי התקן**.
- 4 בחר גיבוי מתוך הרשימה.
- 5 בחר **שחזר מגיבוי > איפוס**.
- 6 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 7 המתן עד שהשעון יסתנכרן עם היישום.
- 8 בשעון, לחץ על **START**, ובחר באפשרות **✓**.
- 9 השעון יתאפס וישחזר את ההגדרות ואת הנתונים. בצע את ההוראות שעל המסך.

הצגת פרטי התקן

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

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 בחר **מערכת > אודות**.

הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

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

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 מתפריט המערכת, בחר **אודות**.

פרטי ההתקן

אודות צג AMOLED

כברירת מחדל, הגדרות השעון ממוטבות לחיי סוללה וביצועים (עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה, עמוד 113).

תמונה קבועה, או "צריבה" של פיקסלים, היא התנהגות נורמלית בהתקני AMOLED. כדי להאריך את חיי הצג, עליך להימנע מלהציג תמונות סטטיות ברמת בהירות גבוהה לפרקי זמן ממושכים. כדי לצמצם את צריבת המסך, הצג מסדרה Descent G2 נכבה לאחר פרק הזמן שנבחר (שינוי הגדרות המסך, עמוד 106). באפשרותך לסובב את פרק כף היד לכיוון גופך, להקיש על מסך המגע או ללחוץ על לחצן כדי להעיר את השעון.

טעינת השעון

אזהרה ⚠

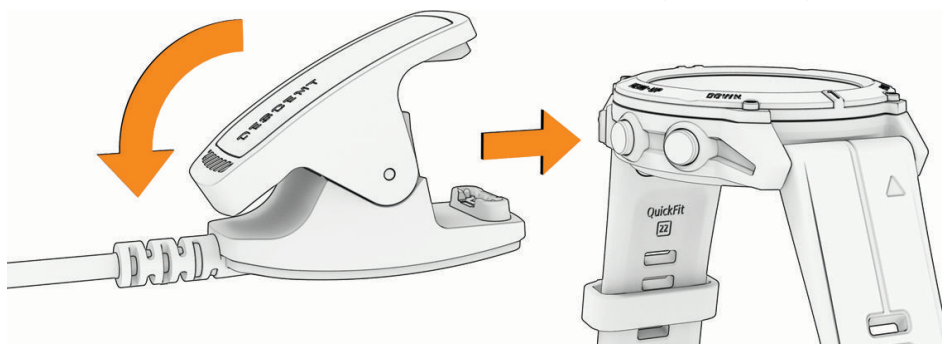
ההתקן מכיל סוללת ליתיום-יון. עיין במדריך מידע חשוב על הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי (טיפול בהתקן, עמוד 110).

1 צבוט בצדי תפס הטעינה.

2 ישר את התפס עם המגעים הממוקמים בגב השעון, ושחרר את התפס.



3 חבר את כבל ה-USB ליציאת ה-USB המשמשת לטעינה.

השעון מציג את רמת הטעינה הנוכחית של הסוללה.

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
דירוג עמידות במים	10 ATM ¹ צלילה (EN 13319) ²
דגם דקומפרסיה	Bühlmann ZHL-16C
חיישן עומק	מדויק מ-0 מטרים עד 100 מטרים (0 רגל עד 328 רגל), בהתאם לתקן EN 13319 רזולוציה (מטרים): 1.0 מטרים עד 9.99 מטרים, 1 מטרים ב-100 מטרים רזולוציה (רגל): 1 רגל
מרווח זמן לבדיקה	בדוק חלקים לפני כל שימוש לאיתור נזק. החלף חלקים בהתאם לצורך. ³
טווח טמפרטורות הפעלה ואחסון	מ-20°C עד 60°C (מ-4°F עד 140°F)
טווח טמפרטורות הפעלה מתחת למים	מ-0°C עד 40°C (מ-32°F עד 104°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
תדרים אלחוטיים ועוצמת שידור	4GHz @ 6.89Bm.2 לכל היותר 56MHz @ -40dBm.13 לכל היותר
EU SAR	06W.0 לק"ג בגוף, 06W.0 לק"ג בגפיים

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

² מתוכנן לתאימות עם CSN EN 13319.

³ מלבד שחיקה ובלייה רגילות, הביצועים אינם מושפעים מהתיישנות.

מידע על חיי סוללה

חיי הסוללה בפועל תלויים בתכונות המופעלות בשעון, כמו מעקב אחר הפעילות, צמיד חיישן דופק, התראות בטלפון, GPS, חיישנים פנימיים וחיישנים מחוברים (עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה, עמוד 113).

מצב	חיי הסוללה
מצב שעון חכם	עד 10 ימים עם מחוות פרק כף היד עד 4 ימים עם תצוגה שמופעלת תמיד
מצב צלילה	עד 27 שעות
מצב שעון לחיסכון בסוללה	עד 12 ימים
מצב GPS בלבד	עד 20 שעות
מצב כל מערכות הלוויינים	עד 15 שעות
מצב GPS עם סוללה מרבית	עד 44 שעות
מצב פעילות Expedition GPS	עד 10 ימים

טיפול בהתקן

הודעה
אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.
אין להשתמש בחפצים קשים או חדים לצורך תפעול מסך המגע, משום שהדבר עלול לגרום לנזק.
הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.
שטוף את ההתקן ביסודיות במים מתוקים לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חריפים אחרים. חשיפה ממושכת לחומרים אלו עלולה לפגוע במעטפת.
אל תנקה את ההתקן תחת לחץ חזק, כיוון שסילוני מים או אוויר עלולים להסב נזק לחיישן העומק או למד הלחץ.
טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.
אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לטמפרטורות קיצוניות למשך זמן ממושך, משום שזה עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.
הפסק להשתמש בהתקן במקרה שהוא ניזוק או במקרה שהוא אוחסן בטמפרטורה מחוץ לטווח טמפרטורות האחסון המצוין.

ניקוי השעון

זהירות ⚠
משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בשעון, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את השעון והנח לעור שלך להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד שלך יותר על המידה.

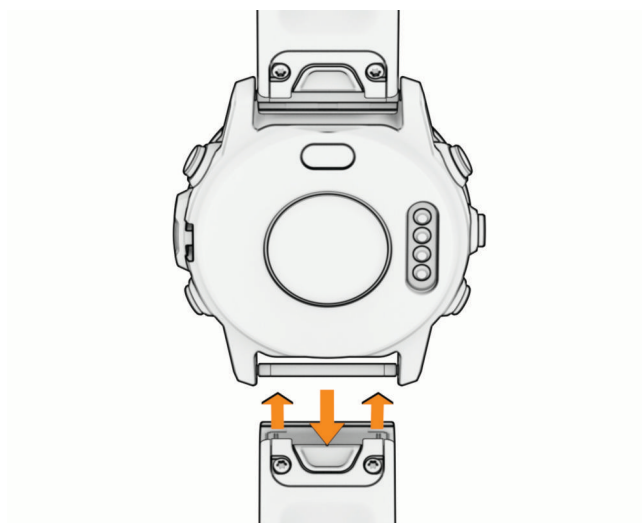
הודעה
אפילו כמות קטנה של זעה או לחות עלולה לגרום לחלודה ברכיבים החשמליים כאשר ההתקן מחובר למטען. חלודה עלולה למנוע יכולת טעינה והעברת נתונים.

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

- 1 שטוף במים או השתמש במטלית לחה ונטולת סיבים.
- 2 המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.

החלפת הרצועות של QuickFit®

1 החלק את מנגנון הנעילה שעל רצועת QuickFit והסר את הרצועה מהשעון.



2 ישר את הרצועה החדשה עם השעון.

3 לחץ על הרצועה עד שתיכנס למקומה.

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

4 חזור על שלבים 1 עד 3 כדי לשנות את הרצועה האחרת.

פתרון בעיות

עדכוני מוצרים

המכשיר שלך בודק אוטומטית אם קיימים עדכונים בעת החיבור אל Bluetooth. באפשרותך לבדוק אם קיימים עדכונים באופן ידני מהגדרות המערכת (**הגדרות מערכת, עמוד 105**). במחשב, התקן את **Garmin Express** (garmin.com/express). בטלפון, התקן את היישום **Garmin Connect**.

דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

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

קבלת מידע נוסף

ניתן למצוא מידע נוסף על המוצר באתר האינטרנט של Garmin.

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
- כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק Garmin שלך.
- עבור לכתובת www.garmin.com/ataccuracy לקבלת מידע נוסף על דיוק התכונה. זהו לא התקן רפואי.

ההתקן שלי בשפה לא נכונה

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

- 1 לחץ ממושכות על **MENU**.
- 2 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ולחץ על **START**.
- 3 לחץ על **START**.
- 4 בחר את השפה הרצויה.

האם הטלפון שלי תואם לשעון?

השעון Descent G2 תואם לטלפונים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth. למידע על תאימות Bluetooth, בקר באתר garmin.com/ble.

הטלפון אינו מתחבר לשעון

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

- כבה את הטלפון והשעון, והפעל אותם שוב בחזרה.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.
- עדכן את היישום Garmin Dive לגרסה האחרונה.
- הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Dive ומהגדרות של Bluetooth בטלפון שלך, כדי לבצע שוב את תהליך השיוך.
- אם קנית טלפון חדש, הסר את השעון שלך מהיישום Garmin Dive בטלפון שבכוונתך להפסיק להשתמש בו.
- קרב את הטלפון למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מהשעון.
- פתח את היישום Garmin Dive בטלפון, ובחר **•••** < **התקני Garmin** < **הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שיוך.
- מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר **טלפון** < **שיוך את הטלפון**.

האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?

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

- 1 החזק את **MENU**.
 - 2 בחר **חיישנים ואביזרים** < **הוסף חדש**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - בחר **חפש בכולם**.
 - בחר בסוג החיישן שלך.
- ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 49**).

הפעלה מחדש של השעון שלך

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **LIGHT** עד לכיבוי השעון.
- 2 לחץ לחיצה ממושכת על **LIGHT** כדי להפעיל את השעון.

איפוס כל הגדרות ברירת המחדל

לפני איפוס של כל הגדרות ברירת המחדל, מומלץ לסנכרן את השעון עם אפליקציית Garmin Connect כדי להעלות את נתוני הפעילות. באפשרותך לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
 - 2 בחר באפשרות **מערכת** < **איפוס**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - כדי לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר באפשרות **אפס להגדרות ברירת המחדל**.
 - כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה, בחר באפשרות **מחק כל הפעילויות**.
 - כדי לאפס את הערכים הכוללים של המרחק והזמן, בחר באפשרות **איפוס סה"כ**.
 - כדי למחוק את נתוני עומס הרקמות בצלילת סקובה, בחר באפשרות **איפוס רקמות**.
- הערה:** יש לאפס את עומס הרקמות רק אם אינך מתכנן להשתמש בהתקן שוב בעתיד. אפשרות זו יכולה להיות שימושית לחנויות ציוד צלילה שמשכירות את ההתקנים.
- כדי לאפס את כל הגדרות השעון להגדרות ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר באפשרות **מחק את הנתונים ואפס את הגדרות**.
- הערה:** אם הגדרת ארנק Garmin Pay, אפשרות זו מוחקת את הארנק מהשעון.

צלילה

איפוס עומס הרקמות

באפשרותך לאפס את עומס הרקמות ששמור על ההתקן. יש לאפס את עומס הרקמות רק אם אינך מתכנן להשתמש בהתקן שוב בעתיד. אפשרות זו יכולה להיות שימושית עבור חנויות ציוד צלילה שמשכירות את ההתקנים.

1 לחץ ממושכות על MENU.

2 בחר מערכת < איפוס > איפוס רקמות.

איפוס הלחץ של גובה פני המים

ההתקן קובע אוטומטית את לחץ גובה פני המים באמצעות מד הגובה הברומטרי. שינויי לחץ גדולים, למשל במהלך טיסה, עשויים לגרום לשעון להתחיל פעילות צלילה באופן אוטומטי. אם השעון מתחיל פעילות צלילה בצורה שגויה, ניתן לאפס את הלחץ של גובה פני המים על-ידי חיבור השעון למחשב. אם איך לך גישה למחשב, ניתן לאפס את הלחץ של גובה פני המים באופן ידני.

1 לחץ לחיצה ממושכת על LIGHT עד לכיבוי השעון.

2 לחץ לחיצה ממושכת על LIGHT כדי להפעיל את השעון.

3 כאשר מופיע הלוגו של המוצר, לחץ לחיצה ארוכה על MENU עד שתבקש לאפס את הלחץ של גובה פני המים.

עצות לניצול מרבי של חיי הסוללה

ניתן לנסות לבצע את העצות הבאות כדי להאריך את חיי הסוללה.

- החלף את מצב ההפעלה במהלך פעילות (שינוי מצב הפעלה, עמוד 104).
- הפעל את תכונת החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים (פקדים, עמוד 71).
- הפחת את הזמן הקצוב של המסך (שינוי הגדרות המסך, עמוד 106).
- הפסק את השימוש באפשרות תצוגה שמופעלת תמיד לזמן הקצוב של התצוגה ובחר זמן קצוב קצר יותר עבור התצוגה (שינוי הגדרות המסך, עמוד 106).
- הפחת את בהירות המסך (שינוי הגדרות המסך, עמוד 106).
- השתמש במצב הלוויין UltraTrac עבור הפעילות שלך (הגדרות לוויין, עמוד 53).
- כבה את טכנולוגיית Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (פקדים, עמוד 71).
- במהלך השהייה ממושכת של הפעילות, השתמש באפשרות המשך אחר כך (הפסקת פעילות, עמוד 28).
- השתמש בפרצוף שעון שאינו מתעדכן בכל כמה שניות.
- לדוגמה, השתמש בפרצוף שעון ללא מחוג שניות (התאמה אישית של פני השעון, עמוד 58).
- הגבל את התראות הטלפון שהשעון מציג (ניהול התראות, עמוד 88).
- הפסק לשדר נתוני דופק למכשירים משויכים (שידור נתוני דופק, עמוד 77).
- כבה את צמיד חיישן הדופק (הגדרות צמיד חיישן דופק, עמוד 77).
- הערה: ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה ושריפת קלוריות.
- הפעל קריאות ידניות של אוקסימטר דופק (הגדרות המצב של אוקסימטר דופק, עמוד 79).

כיצד ניתן לבטל לחיצה על לחצן ההקפה?

במהלך פעילות אתה עשוי ללחוץ בטעות על לחצן ההקפה. ברוב המקרים, יופיע על המסך, ויהיו לך מספר שניות לבטל את ההקפה או שינוי הספורט האחרונים שביצעת. תכונת ביטול ההקפה זמינה בפעילויות שתומכות בהקפות ידניות, שינויי ספורט ידניים, ושינויי ספורט אוטומטיים. תכונת ביטול ההקפה אינה זמינה בפעילויות שמפעילות הקפות אוטומטיות, ריצות, מנוחות או הפסקות, כגון פעילויות בחדר כושר, שחייה בבריכה, או אימונים.

השגת אותות לוויין

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

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

1 צא החוצה לשטח פתוח.

הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.

2 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30-60 שניות.

שיפור קליטת לווין GPS

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

הדופק בשעון לא מדויק

למידע נוסף על חייושן הדופק, עבור אל garmin.com/hearttrate.

קריאת הטמפרטורה של הפעילות אינה מדויקת

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

יציאה ממצב הדגמה

מצב הדגמה מראה תצוגה מקדימה של התכונות בשעון שלך.

- 1 לחץ על **LIGHT** שמונה פעמים.
- 2 בחר **סיום**.

מעקב אחר פעילויות

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

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

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

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

יש חוסר התאמה בין ספירת הצעדים בשעון לספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון השעון.

- 1 בחר אפשרות:
 - סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות היישום Garmin Express (*שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך, עמוד 90*).
 - סנכרן את ספירת הצעדים באמצעות אפליקציית Garmin Connect (*שימוש ביישום Garmin Connect, עמוד 89*).
 - 2 המתן בעת סנכרון הנתונים.
הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.
- הערה:** רענון של היישום Garmin Connect או היישום Garmin Express אינו גורם לסנכרון הנתונים או לעדכון ספירת הצעדים.

נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

- השעון משתמש בברומטר פנימי כדי למדוד את השינויים בגובה בזמן שאתה עולה במדרגות. כל קומה שאתה מטפס שווה ל-3 מטרים (10 רגל).
- אל תאחז במעקה ואל תדלג על מדרגות כשאתה מטפס.
 - כאשר נושבת רוח חזקה, כסה את השעון מתחת לשרוולים או לז'קט מכיוון שמשבני רוח חזקים עשויים לגרום לקריאות בלתי יציבות של החייושן.

נספח

שדות נתונים

הערה: לא כל שדות הנתונים זמינים לכל סוגי הפעילויות. חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+ או Bluetooth כדי שניתן יהיה להציג נתונים. שדות נתונים מסוימים מופיעים ביותר מקטגוריה אחת בשעון.

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

שדות תנועות לדקה

שם	תיאור
ממוצע תנועות לדקה	אופניים. ממוצע תנועות לדקה בפעילות הנוכחית.
ממוצע תנועות לדקה	ריצה. ממוצע תנועות לדקה בפעילות הנוכחית.
תנועות לדקה	אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הארכובה. יש לחבר את ההתקן לאביזר מדידת הסיבוב כדי שהנתונים יופיעו.
תנועות לדקה	ריצה. צעדים בדקה (ימין ושמאל).
תנועות לדקה בהקפה	אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.
תנועות לדקה בהקפה	ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.
תנועות לדקה בהקפה אחרונה	אופניים. ממוצע סיבובי גלגל להקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות/דקה בהקפה אחרונה	ריצה. ממוצע סיבובי גלגל להקפה האחרונה שהושלמה.

תרשימים

שם	תיאור
תרשים ברומטר	תרשים המציג את הלחץ הברומטרי לאורך זמן.
תרשים גובה	תרשים שמציג את הגובה לאורך זמן.
תרשים דופק	תרשים המציג את הדופק במהלך הפעילות.
תרשים קצב	תרשים המציג את הקצב במהלך הפעילות.
טבלת כוח	טבלה שמציגה את הכוח במהלך הפעילות.
תרשים מהירות	תרשים המציג את המהירות במהלך הפעילות.

שדות מצפן

שם	תיאור
כיוון מצפן	הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.
כיוון GPS	הכיוון שבו אתה נע לפי ה-GPS.
כיוון תנועה	הכיוון שאליו אתה פונה.

שדות מרחק

שם	תיאור
מרחק	המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.
מרחק מרווח	המרחק שעבר למרווח הנוכחי.
מרחק הקפה	המרחק שעבר להקפה הנוכחית.
מרחק בהקפה אחרונה	המרחק שעבר להקפה האחרונה שהושלמה.

שדות צלילה

שם	תיאור
קצב עליה	קצב העלייה הנוכחי אל פני המים.
טמפ' ממוצעת	טמפרטורה ממוצעת במהלך הפעילות.
CNS	אחוזי רעילות החמצן הנוכחיים של מערכת העצבים המרכזית.
רמת שמרנות	רמת השמרנות עבור חישובי דקומפרסיה.
PO2 נוכחי של גז	הלחץ החלקי של חמצן (PO2) של הגז המדלל במהלך צלילת מערכת סגורה (CCR).
מספר צלילה	מספר הצלילות שהשלמת.
זמן עליה בצלילה אחרונה	משך זמן העלייה לפני המים במהלך הצלילה האחרונה.
קצב עליה ממצ. בצ. אח.	קצב העלייה הממוצע במהלך הצלילה האחרונה.
יר. מצ. בצ. אח. נשימה	קצב הירידה הממוצע במהלך הצלילה האחרונה.
דופק ממוצע בצלילה אחרונה	הדופק הממוצע שלך במהלך הצלילה האחרונה.
טמפ' ממוצעת בצלילה אחרונה	הטמפרטורה הממוצעת במהלך הצלילה האחרונה.
דופק בתחילת צלילה אחרונה	הדופק שלך בתחילת הצלילה האחרונה.
עומק בצל' אחרונה	העומק המרבי שאליו הגעת במהלך הצלילה האחרונה.
זמן עליה בצלילה אחרונה	משך זמן הירידה לעומק המרבי במהלך הצלילה האחרונה.
דופק בסיום צלילה אחרונה	הדופק שלך בסיום הצלילה האחרונה.
זמן השהייה בצלילה אחרונה	משך הזמן שאינו בעלייה או בירידה במהלך הצלילה האחרונה.
קצב עלייה מקסימלי בצלילה אחרונה	קצב העלייה המרבי במהלך הצלילה האחרונה.
קצב ירידה מקסימלי בצלילה אחרונה קצב	קצב הירידה המרבי במהלך הצלילה האחרונה.
דופק מקסימלי בצלילה אחרונה	הדופק המרבי שלך במהלך הצלילה האחרונה.
טמפ' מקסימלית בצלילה אחרונה	הטמפרטורה המרבית במהלך הצלילה האחרונה.
דופק מינימלי בצלילה אחרונה	הדופק המינימלי שלך במהלך הצלילה האחרונה.
טמפ' מינימלית בצלילה אחרונה	הטמפרטורה המינימלית במהלך הצלילה האחרונה.
זמן צלילה כולל	משך הזמן שבילית מתחת לפני המים במהלך הצלילה האחרונה.
עומק מרבי	העומק המרבי ירד במהלך צלילה.
טמפרטורה מרבית	הטמפרטורה המרבית במהלך הפעילות.

שם	תיאור
טמפ' מינימלית	הטמפרטורה המינימלית במהלך הפעילות.
$3\uparrow\text{NDL}$ מייל / $10\uparrow\text{NDL}$ רגל	מגבלת זמן הצלילה ללא דקומפרסיה (NDL) אם אתה עולה 3 מ' (10 רגל) מהעומק הנוכחי שלך.
$3\downarrow\text{NDL}$ מייל / $10\downarrow\text{NDL}$ רגל	זמן NDL אם אתה יורד 3 מ' (10 רגל) מהעומק הנוכחי שלך.
ΔNDL 3 מייל / ΔNDL 10 רגל	זמן NDL אם אתה עולה או יורד 3 מ' (10 רגל) מהעומק הנוכחי שלך.
OTU	יחידות רעילות החמצן הנוכחיות שלך.
המרחק לפני המים	המרחק לפני המים בין נקודות הכניסה והיציאה של הצלילה במהלך פעילות הצלילה.
גו' שיפ' של עלי' לפ' הש'	גורם השיפוע הצפוי אם הצולל יעלה לפני המים מיידית.
זמן על פני המים	משך הזמן שחלף מאז העלייה לפני המים מהצלילה.
זמן לעלות לקרקע	משך הזמן שדרוש כדי לעלות לפני המים בבטחה.
זמן צלילה כולל	משך הזמן שבילית מתחת לפני המים במהלך פעילות הצלילה.

שדות מרחק

שם	תיאור
עלייה ממוצעת	המרחק האנכי הממוצע של העלייה מהאיפוס האחרון.
ירידה ממוצעת	המרחק האנכי הממוצע של הירידה מהאיפוס האחרון.
גובה	הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.
יחס גלישה	היחס בין המרחק האופקי שעברת לבין השינוי במרחק האנכי.
גובה GPS	הגובה של המיקום הנוכחי שנקבע באמצעות GPS.
שיפוע	חישוב העלייה (גובה) במהלך הריצה (מרחק). למשל, אם על כל 3 מטרים (10 רגל) שטיפסת עברת 60 מטרים (200 רגל), השיפוע הוא 5%.
עלייה בהקפה	המרחק האנכי של העלייה בהקפה הנוכחית.
ירידה בהקפה	המרחק האנכי של הירידה בהקפה הנוכחית.
עלייה בהקפה אחרונה	המרחק האנכי של העלייה בהקפה האחרונה שהושלמה.
ירידה בהקפה אחרונה	המרחק האנכי של הירידה בהקפה האחרונה שהושלמה.
מרבית בעלייה	הקצב המרבי של העלייה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.
מרבית בירידה	הקצב המרבי של הירידה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.
גובה מרבי	הגובה הגבוה ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.
גובה מינימלי	הגובה הנמוך ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.
עלייה כוללת	סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.
ירידה כוללת	סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.

שדות קומות

שם	תיאור
קומות שטיפסת	המספר הכולל של קומות שטיפסת היום.
קומות שירדת	המספר הכולל של קומות שירדת היום.
קומות בדקה	מספר הקומות שטיפסת בדקה.

הילוכים

שם	תיאור
סוללת Di2	עוצמת הסוללה שנותרה בחיפוש Di2.
סוללת eBike	עוצמת הסוללה הנותרת של ebike.
טווח eBIKE	המרחק הנותר המשוער שבמהלכו eBike יכול לספק סיוע.
קדמי	ההילוך הקדמי מחיישן מיקום ההילוכים.
סוללת חיפוש הילוכים	מצב הסוללה של חיפוש מיקום ההילוכים.
הילוכים משולבים	שילוב ההילוכים הנוכחי מחיישן מיקום ההילוכים.
הילוכים	ההילוך הקדמי וההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.
יחס העברה	מספר השיניים על ההילוך הקדמי וההילוך של האופניים כפי שזיהה חיפוש מיקום ההילוכים.
אחורי	ההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.

גרפי

שם	תיאור
מבטים חטופים בווידג'ט	ריצה. סולם צבעים שמציג את טווח קצב הקצב הנוכחי.
מד מצפן	הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.
מד איזון זמן מגע עם הקרקע	סולם צבעים שמציג את האיזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.
מד זמן מגע עם הקרקע	סולם צבעים שמציג את משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה.
מד דופק	סולם צבעים שמציג את תחום הדופק הנוכחי.
יחס אזורי דופק	מד צבעוני המציג את יחס הזמן שהושקע בכל אזור דופק.
מד PacePro	ריצה. קצב הפיצול הנוכחי וקצב הפיצול ביעד.
מד כוח	סולם צבעים המציג את תחום הכוח הנוכחי.
מד עלייה/ירידה כוללות	סך כל הפרשי הגבהים שעלית וירדת במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.
מד השפעת האימון	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמות הכושר האירובי והאנאירובי.
מד תנועה אנכית	סולם צבעים המציג את עוצמת הניתור בזמן ריצה.
מד יחס אנכי	סולם צבעים המציג את היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

שדות דופק

שם	תיאור
% מעתודת הדופק	אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
השפעת אימון אירובי	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האירובי שלך.
השפעת אימון אנאירובי	ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האנאירובי שלך.
% ממוצע מעתודת הדופק	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.
דופק ממוצע	הדופק הממוצע לפעילות הנוכחית.
% ממוצע מדופק מרבי	האחוז הממוצע של דופק מרבי לפעילות הנוכחית.
דופק	הדופק בפעימות לשנייה (bpm). להתקן דרוש צמיד חיישן דופק. לחלופין, הוא צריך להיות מחובר למד דופק תואם.
% מדופק מרבי	אחוז מהדופק המרבי.
אזור דופק	הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).
% עתודת דופק ממוצע במרווח	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.
ממוצע מרווח כ- % ממרבי	האחוז הממוצע של דופק מרבי למרווח השחייה הנוכחי.
דופק ממוצע במרווח	הדופק הממוצע למרווח השחייה הנוכחי.
מרבי מרווח כ- % עתודת דופק	האחוז המרבי של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) למרווח השחייה הנוכחי.
מרבי מרווח כ- % ממרבי	האחוז המרבי של הדופק המרבי למרווח השחייה הנוכחי.
דופק מרבי במרווח	הדופק המרבי למרווח השחייה הנוכחי.
% מעתודת הדופק להקפה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) להקפה הנוכחית.
דופק בהקפה	הדופק הממוצע להקפה הנוכחית.
% מדופק מרבי בהקפה	האחוז הממוצע של דופק מרבי להקפה הנוכחית.
% עתודת דופק הקפה אחרונה	האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) להקפה האחרונה שהושלמה.
דופק בהקפה אחרונה	הדופק הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.
% מדופק מרבי בהקפה אחרונה	האחוז הממוצע של דופק מרבי להקפה האחרונה שהושלמה.
זמן באזור	הזמן שחלף בכל אזור דופק.

שדות בריכות

שם	תיאור
בריכות במרווח	מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.
בריכות	מספר הבריכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית.

שדות נתונים של חמצן בשריר

שם	תיאור
% רוויית חמצן בשריר	האחוז המשוער של רוויית חמצן בשרירים לפעילות הנוכחית.
סך המוגלובין	ריכוז סך המוגלובין המשוער בשריר.

שם	תיאור
כיוון ליעד	הכיוון מהמיקום הנוכחי שלך עד ליעד. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מסלול	הכיוון מהמיקום ההתחלתי שלך עד ליעד. ניתן להציג את המסלול כנתיב שתוכנן או הוגדר. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מיקום יעד	המיקום של היעד הסופי.
נקודת ציון יעד	הנקודה האחרונה בנתיב המוביל אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק שנותר	המרחק שנותר עד היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק לנ"צ הבאה	המרחק הנותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק כולל משוער	המרחק הכולל המשוער מנקודת ההתחלה עד ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן הגעה משוער	השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע ליעד הסופי (לפי השעון המקומי באזור היעד). הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן הגעה משוער לנק' הבאה	השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע לנקודת הציון הבאה בנתיב (לפי השעון המקומי באזור נקודת הציון). הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן שנותר להגעה	הזמן המשוער שנותר עד להגעה ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
יחס גלישה ליעד	יחס הגלישה הדרוש כדי לרדת מהמיקום הנוכחי שלך לגובה היעד. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
קו אורך/קו גובה	קו האורך והרוחב של המיקום הנוכחי, ללא תלות בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.
מיקום	המיקום הנוכחי תוך שימוש בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.
נקודת הציון הבאה	הנקודה הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
סטייה מהמסלול	מרחק הסטייה שלך ימינה או שמאלה מנתיב התנועה המקורי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
זמן לנק' הבאה	הזמן המשוער שנותר לפני ההגעה לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מהירות יחסית ליעד	המהירות שבה אתה מתקרב ליעד לאורך מסלול מסוים. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מרחק אנכי ליעד	הפרש הגובה בין המיקום הנוכחי ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.
מהירות אנכית ליעד	קצב העלייה או הירידה עד לגובה שהוגדר מראש. הנתון הזה מופיע רק כשאתה מנווט.

שדות נוספים

שם	תיאור
קלוריות פעילות	הקלוריות שנשרפו במהלך הפעילות.
לחץ סביבה	לחץ הסביבה שאינו מכויל.
לחץ ברומטרי	לחץ סביבה מכויל נוכחי.
שעות סוללה	מספר השעות שנותרו לפני סיום הסוללה.
אחוז סוללה	אחוזי הסוללה הנוותרים.
כיוון הנתיב מעל הקרקע (COG)	כיוון הנסיעה בפועל, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
זרימה	מידת העקביות שבה אתה שומר על המהירות והתנועה החלקה במהלך פניות בפעילות הנוכחית.
GPS	עוצמת האות של לוויין ה-GPS.
רמת קושי	מידת הקושי בפעילות הנוכחית, בהתבסס על גובה, שיפוע ושינויי כיוון מהירים.
זרימה בהקפה	ניקוד הזרימה הכולל בהקפה הנוכחית.
רמת קושי בהקפה	ניקוד רמת הקושי הכולל בהקפה הנוכחית.
הקפות	מספר ההקפות שהושלמו לפעילות הנוכחית.
חזרות בסבב האחרון	מספר החזרות בסבב האחרון של הפעילות.
טעינה	עומס האימון לפעילות הנוכחית. עומס אימון הוא כמות צריכת החמצן העודפת במנוחה (EPOC), המעידה על מידת המאמץ של האימון.
מצב ביצועים	ניקוד מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת של יכולת הביצועים שלך.
חזרות	מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.
קצב נשימה	קצב הנשימה שלך בנשימות לדקה (brpm).
סבבים	מספר קבוצות האימון המבוצעות בפעילות, כגון קפיצה בחבל.
ריצות	מספר הריצות לפעילות.
צעדים	מספר הצעדים במהלך הפעילות הנוכחית.
מתח	רמת המתח הנוכחית שלך.
זריחה	שעת הזריחה בהתאם למיקום ה-GPS.
שקיעה	שעת השקיעה בהתאם למיקום ה-GPS.
שעה ביום	השעה ביום בהתאם למיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ).
שעה ביום (שניות)	השעה ביום כולל שניות.
סך קלוריות	כמות סך כל הקלוריות שנשרפו במשך היום.

שדות קצב

שם	תיאור
קצב ב-500 מ'	קצב חתירה נוכחי ב-500 מטר.
קצב ממוצע ל-500 מ'	קצב חתירה ממוצע ב-500 מטרים לפעילות הנוכחית.
קצב ממוצע	הקצב הממוצע לפעילות הנוכחית.
דירוג קצב מותאם	הקצב הממוצע מותאם לפי מידת התלילות של השטח.
קצב מרווח	הקצב הממוצע למרווח הנוכחי.
קצב הקפה ב-500 מ'	קצב חתירה ממוצע ב-500 מטרים להקפה הנוכחית.
קצב הקפה	הקצב הממוצע להקפה הנוכחית.
הקפה אחרונה: קצב 500 מ'	קצב חתירה ממוצע ב-500 מטרים להקפה האחרונה.
קצב הקפה אחרונה	הקצב הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.
קצב בריכה אחרונה	הקצב הממוצע לבריכה האחרונה שהושלמה.
קצב	הקצב הנוכחי.

PacePro שדות

שם	תיאור
מרחק הפיצול הבא	ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הבא.
קצב יעד הפיצול הבא	ריצה. קצב היעד לפיצול הבא.
מרחק מפוצל	ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הנוכחי.
מרחק נותר לפיצול	ריצה. המרחק שנותר לפיצול הנוכחי.
קצב מפוצל	ריצה. הקצב לפיצול הנוכחי.
קצב יעד פיצול	ריצה. קצב היעד לפיצול הנוכחי.

שם	תיאור
FTP %	תפוקת הכוח הנוכחית כאחוז מכוח הגבול התפקודי.
איזון ב-3 ש'	מהירות תנועה של 3 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.
כוח ב-3 ש'	תפוקת כוח ממוצעת ב-3 שניות של תנועה.
איזון ב-10 ש'	מהירות תנועה של 10 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.
כוח ב-10 ש'	תפוקת כוח ממוצעת ב-10 שניות של תנועה.
איזון ב-30 ש'	מהירות תנועה של 30 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.
כוח ב-30 ש'	תפוקת כוח ממוצעת ב-30 שניות של תנועה.
איזון ממוצע	איזון כוח ימין/שמאל ממוצע לפעילות הנוכחית.
ממוצע שלב כוח בשמאל	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בפעילות הנוכחית.
כוח ממוצע	תפוקת הכוח הממוצעת לפעילות הנוכחית.
ממוצע שלב כוח בימין	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בפעילות הנוכחית.
ממוצע שיא שלב כוח בשמאל	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בפעילות הנוכחית.
ממוצע היסט ממרכז הדוושה	ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה לפעילות הנוכחית.
ממוצע שיא שלב כוח בימין	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בפעילות הנוכחית.
איזון	איזון כוח ימין/שמאל נוכחי.
Intensity Factor	ה-Intensity Factor לפעילות הנוכחית.
איזון בהקפה	איזון כוח ימין/שמאל ממוצע להקפה הנוכחית.
שיא שלב כוח בשמאל להקפה	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בהקפה הנוכחית.
שלב כוח בשמאל להקפה	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל שמאל בהקפה הנוכחית.
Normalized Power בהקפה	Normalized Power הממוצע להקפה הנוכחית.
היסט ממרכז הדוושה להקפה	ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה להקפה הנוכחית.
כוח בהקפה	תפוקת הכוח הממוצעת להקפה הנוכחית.
שיא שלב כוח בימין להקפה	הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בהקפה הנוכחית.
שלב כוח בימין להקפה	הזווית של שלב הכוח הממוצע לרגל ימין בהקפה הנוכחית.
כוח מרבי בהקפה אחרונה	תפוקת הכוח המרבית להקפה האחרונה שהושלמה.
כוח מנורמל בהקפה אחרונה	Normalized Power הממוצע להקפה האחרונה שהושלמה.
כוח בהקפה אחרונה	ממוצע תפוקת הכוח להקפה האחרונה שהושלמה.
שיא שלב כוח בשמאל	הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי לרגל שמאל. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מרב הכוח המניע.
שלב כוח בשמאל	הזווית של שלב הכוח הנוכחי לרגל שמאל. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.
כוח מרבי בהקפה	תפוקת הכוח המרבית להקפה הנוכחית.
כוח מרבי	תפוקת הכוח המרבית לפעילות הנוכחית.

שם	תיאור
כוח מנורמל	ה-Normalized Power לפעילות הנוכחית.
דיווש חלק	ערך המודד עד כמה הרוכב מפעיל כוח באופן שווה על הדוושות בכל סיבוב של הדוושה.
היסט ממרכז הדוושה	ההיסט ממרכז הדוושה (PCO). ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום בפלטפורמת הדוושה שבו מופעל הכוח.
כוח	תפוקת הכוח המרבית בוואט. לפעילויות סקי, ההתקן חייב להיות מחובר לחיישן דופק תואם.
כוח/משקל	הכוח הנוכחי שנמדד בוואטים לקילו.
אזור כוח	הטווח הנוכחי של תפוקת הכוח בהתאם ל-FTP או להגדרות מותאמות אישית.
שיא שלב כוח בימין	הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי לרגל ימין. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מרב הכוח המניע.
שלב כוח בימין	הזווית של שלב הכוח הנוכחי לרגל ימין. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.
זמן באזור	הזמן שחלף בכל אזור כוח.
זמן ישיבה	הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש לפעילות הנוכחית.
זמן ישיבה בהקפה	הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש להקפה הנוכחית.
זמן עמידה	הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש לפעילות הנוכחית.
זמן עמידה בהקפה	הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש להקפה הנוכחית.
Training Stress Score	ה-Training Stress Score לפעילות הנוכחית.
יעילות המומנט	נתון זה מודד את יעילות הדיווש של הרוכב.
עבודה	העבודה המצטברת שבוצעה (תפוקת כוח) בקילוג'אול.

שדות מנוחה

שם	תיאור
חזרה ב:	שעון העצר של המרווח האחרון בנוסף לתקופת המנוחה הנוכחית (שחייה בבריכה).
טיימר מנוחה	הטיימר לתקופה הנוכחית של המנוחה (שחייה בבריכה).

דינמיקת ריצה

שם	תיאור
איזון ממוצע זמן מגע בקרקע	ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהפעלה הנוכחית.
ממוצע זמן מגע עם הקרקע	זמן מגע עם הקרקע בממוצע בפעילות הנוכחית.
אורך צעד ממוצע	אורך צעד ממוצע בהפעלה הנוכחית.
תנועה אנכית ממוצעת	עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בפעילות הנוכחית.
יחס אנכי ממוצע	היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהפעלה הנוכחית.
איזון זמן מגע בקרקע	איזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.
זמן מגע עם הקרקע	משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה. זמן המגע עם הקרקע אינו מחושב בעת הליכה.
איזון זמן מגע בקרקע להקפה	ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהקפה הנוכחית.
זמן מגע עם הקרקע בהקפה	זמן מגע עם הקרקע בממוצע בהקפה הנוכחית.
אורך צעד בהקפה	אורך צעד ממוצע בהקפה הנוכחית.
תנועה אנכית בהקפה	עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בהקפה הנוכחית.
יחס אנכי בהקפה	היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהקפה הנוכחית.
אורך צעד	אורך הצעד בין הפסיעות, הנמדד במטרים.
תנועה אנכית	עוצמת הניתור בכל מגע עם הקרקע בזמן ריצה. התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים לכל צעד.
יחס אנכי	היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

שדות מהירות

שם	תיאור
מהירות תנועה ממוצעת	המהירות הממוצעת בעת תנועה לפעילות הנוכחית.
מהירות כוללת ממוצעת	המהירות הממוצעת לפעילות הנוכחית כולל מהירות של תנועה ושל עצירה.
מהירות ממוצעת	המהירות הממוצעת לפעילות הנוכחית.
SOG ממוצע	מהירות הנסיעה הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
SOG של הקפה	מהירות הנסיעה הממוצעת להקפה הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות הקפה	המהירות הממוצעת להקפה הנוכחית.
SOG בהקפה אחרונה	מהירות הנסיעה הממוצעת להקפה האחרונה שהושלמה, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות הקפה אחרונה	המהירות הממוצעת להקפה האחרונה שהושלמה.
'ערך מדידה ביחס לקר' מר	מהירות הנסיעה המרבית לפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות מרבית	המהירות המרבית לפעילות הנוכחית.
מהירות	מהירות ההליכה הנוכחית.
מהירות ביחס לקרקע	מהירות הנסיעה בפועל, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.
מהירות אנכית	עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

שם	תיאור
מרחק ממוצע בכל תנועה	שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.
מרחק ממוצע בכל תנועה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.
קצב תנועות ממוצע	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.
ממוצע תנועות לבריכה	מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.
מרחק בכל תנועה	ספורט חתירה. המרחק שעברת בכל תנועה.
קצב תנועות במרווח	מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך המרווח הנוכחי.
תנועות במרווח לבריכה	מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך המרווח הנוכחי.
סוג תנועות במרווח זה	הסוג הנוכחי של התנועות במרווח.
מרחק לתנועה בהקפה אחרונה	שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.
מרחק לתנועה בהקפה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.
קצב תנועות בהקפה	שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.
קצב תנועות בהקפה	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.
תנועות בהקפה	שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.
תנועות בהקפה	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.
מרחק/תנועה בהקפה אח'	שחייה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
מרחק לתנועה בהקפה אחרונה	ספורט חתירה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות בהקפה אחרונה	שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות בהקפה אחרונה	ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות בהקפה אחרונה	שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.
תנועות בהקפה אחרונה	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.
'קצב תנע' של בריכה אח' שהוש'	מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.
תנועות בבריכה האחרונה	מספר התנועות הכולל בבריכה האחרונה שהושלמה.
סוג תנועות בבריכה אחרונה	סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.
קצב תנועות	שחייה. מספר תנועות בדקה (spm).
קצב תנועות	ספורט חתירה. מספר תנועות בדקה (spm).
תנועות	שחייה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.
תנועות	ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

שדות Swolf

שם	תיאור
ממוצע SWOLF	ציון ה-SWOLF הממוצע לפעילות הנוכחית. ציון ה-Swolf הוא סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (מילון מונחים בשחייה, עמוד 36). בשחייה במים פתוחים, ציון ה-Swolf מחושב לפי אורך בריכה של 25 מטרים.
Swolf במרווח	ציון ה-Swolf הממוצע במרווח הנוכחי.
SWOLF בהקפה	ציון ה-Swolf להקפה הנוכחית.
SWOLF בהקפה אחרונה	ציון ה-Swolf להקפה האחרונה שהושלמה.
SWOLF בבריכה האחרונה	ציון ה-Swolf בבריכה האחרונה שהושלמה.

שדות טמפרטורה

שם	תיאור
24 שעות מקס'	הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.
24 שעות מינ'	הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.
טמפ' ממוצעת	טמפרטורה ממוצעת במהלך הפעילות.
טמפרטורה מרבית	הטמפרטורה המרבית במהלך הפעילות.
טמפ' מינימלית	הטמפרטורה המינימלית במהלך הפעילות.
טמפרטורה	הטמפרטורה באוויר. חום הגוף משפיע על חיישן הטמפרטורה. ניתן לשייך חיישן tempe עם ההתקן כדי לספק מקור עקבי של נתוני טמפרטורה מדויקים.

שדות טיימר

שם	תיאור
זמן פעילות	הזמן הכולל של התנועה הפעילה לפעילות הנוכחית.
זמן הקפה ממוצע	משך ההקפה הממוצע לפעילות הנוכחית.
זמן שעבר	סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את שעון העצר של הפעילות ורץ במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את שעון העצר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את שעון העצר ורץ במשך 20 דקות, הזמן שיתועד בסך הכול יהיה 35 דקות.
זמן מרווח	משך הזמן בשעון העצר למרווח הנוכחי.
זמן הקפה	משך הזמן בשעון העצר להקפה הנוכחית.
זמן הקפה אחרונה	משך הזמן בשעון העצר להקפה האחרונה שהושלמה.
זמן תנועה	זמן התנועה הכולל לפעילות הנוכחית.
סה"כ שנותר/שעבר	הזמן הכולל לפני או אחרי קצב ומהירות היעד.
הגדר טיימר	הזמן שלקח הביצוע של סט האימון הנוכחי במהלך פעילות אימון כוח.
זמן בעצירה	הזמן הכולל לאחר עצירה לפעילות הנוכחית.
זמן שחייה	זמן השחייה לפעילות הנוכחית, לא כולל זמן מנוחה.
טיימר	הזמן הנוכחי בשעון העצר של הפעילות.

שם	תיאור
חזרה	מספר החזרות שנותרו לאימון.
מרחק בשלב	המרחק הנוכחי שאתה עובר בשלב האימון.
קצב בשלב	הקצב הנוכחי במהלך שלב האימון.
מהירות הצעדים	המהירות הנוכחית במהלך שלב האימון.
זמן בשלב	הזמן שחלף בשלב האימון.

נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים

מסכי דינמיקת הריצה מציגים סולם צבעים עבור המדד הראשי. ניתן להציג את קצב התנועות לדקה, התנועה האנכית, זמן המגע עם הקרקע, איזון זמן המגע עם הקרקע, או היחס האנכי כמדד ראשי. סולם הצבעים מאפשר לך להשוות בין נתוני דינמיקת הריצה שלך לנתונים של אחרים. אזורי הצבעים מבוססים על אחוזונים.

Garmin חקרה את הנתונים של רצים רבים מכל הרמות. ערכי הנתונים באזורי הצבע האדום או הכתום מאפיינים רצים פחות מנוסים או אטיים יותר. ערכי הנתונים באזורי הצבע הירוק, הכחול או הסגול מאפיינים רצים מנוסים או מהירים יותר. אצל רצים מנוסים, זמן המגע עם הקרקע נוטה להיות קצר יותר, התנועה האנכית והיחס האנכי נמוכים יותר, וקצב התנועות גבוה יותר, בהשוואה לרצים פחות מנוסים. עם זאת, רצים גבוהים יותר נוטים בדרך כלל לקצב תנועות לדקה קצת יותר אטי, צעדים ארוכים יותר, ולתנועה אנכית קצת יותר גבוהה. היחס האנכי הוא התנועה האנכית שלך, כשהיא מחולקת באורך הצעד. הוא אינו מותאם לגובה.

עבור לכתובת garmin.com/runningdynamics למידע נוסף על דינמיקת ריצה. לעיון במידע נוסף על תאוריות ופרשנויות לגבי נתוני דינמיקת ריצה, ניתן לחפש בכתבי עת ובאתרי אינטרנט מוכרים בנושא ריצה.

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח קצב תנועות לדקה	טווח זמן מגע עם הקרקע
 סגול	95<	183< צעדים לדקה	218< מילישניות
 כחול	70-95	174-183 צעדים לדקה	218-248 מילישניות
 ירוק	30-69	164-173 צעדים לדקה	249-277 מילישניות
 כתום	5-29	153-163 צעדים לדקה	278-308 מילישניות
 אדום	5>	153< צעדים לדקה	308< מילישניות

נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע

איזון זמן מגע עם הקרקע מודד את סימטריית הריצה שלך ומוצג כאחוז של זמן המגע הכולל שלך עם הקרקע. לדוגמה, 3%51 עם חץ שמצביע לשמאל מציין שהרץ נמצא זמן רב יותר על הקרקע כאשר הוא דורך ברגל שמאל. אם מסך הנתונים שלך מציג את שני המספרים, לדוגמה 52-48, 48% מתייחס לרגל שמאל ו-52% מתייחס לרגל ימין.

אזור צבע	אדום	כתום	ירוק	כתום	אדום
סימטריה	חלש	סביר	טוב	סביר	חלש
אחוז מתוך הרצים האחרים	5%	25%	40%	25%	5%
איזון זמן מגע עם הקרקע	L 2%.52>	L 2%.52-8.50	L-50.7% R 7%.50	L 2%.52-8.50	R 2%.52<

בעת פיתוח ובדיקה של דינמיקות ריצה, הצוות של Garmin מצא אצל רצים מסוימים התאמה בין פציעות לבין רמה גבוהה יחסית של חוסר איזון. עבור רצים רבים, איזון זמן המגע עם הקרקע נוטה לחרוג מ-50-50 בעת ריצה בעליה או בירידה. רוב מאמני הריצה מסכימים שאופן ריצה סימטרי הוא אופן ריצה טוב יותר. לרצים ברמה אולימפית יש בדרך כלל צעדים מהירים ומאוזנים. אפשר לצפות בסולם או בשדה הנתונים במהלך הריצה או להציג את הסיכום בחשבון Garmin Connect לאחר הריצה. כמו נתוני דינמיקת ריצה אחרים, איזון זמן המגע עם הקרקע הוא מדידה כמותית שעוזרת לך ללמוד על אופן הריצה שלך.

נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית

טווחי הנתונים עבור תנועה אנכית ויחס אנכי שונים מעט בהתאם לחיפוש ולמיקום שלו באזור חזה (HRM-Fit או HRM-Pro אביזרי סדרה) או במוטניים (Running Dynamics Pod אביזר).

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח תנועה אנכית, החיפוש באזור החזה	טווח תנועה אנכית, החיפוש באזור המותניים	יחס אנכי, החיפוש באזור המותניים	יחס אנכי, החזה
סגול	95<	>4.6 ס"מ	>8.6 ס"מ	>6.1%	>6.1%
כחול	70-95	1.8-4.6 ס"מ	1.8-8.6 ס"מ	1.6-4.7%	1.6-4.7%
ירוק	30-69	2.8-7.9 ס"מ	0.9-9.10 ס"מ	5.7-8.7%	5.7-8.7%
כתום	5-29	5.11-8.9 ס"מ	0.11-0.13 ס"מ	10.7-10.8%	10.7-10.8%
אדום	5>	<5.11 ס"מ	<0.13 ס"מ	<10.1%	<10.1%

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

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

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

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

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.CooperInstitute.org.

דירוגי FTP

טבלאות אלה כוללות הערכות סיווגים של כוח סף פונקציונאלי (FTP) לפי מין.

גברים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	05.5 ומעלה
מצוין	מ-93.3 עד 04.5
טוב	מ-79.2 עד 92.3
סביר	מ-23.2 עד 78.2
כושר נמוך	פחות מ-23.2

נשים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	30.4 ומעלה
מצוין	מ-33.3 עד 29.4
טוב	מ-36.2 עד 32.3
סביר	מ-90.1 עד 35.2
כושר נמוך	פחות מ-90.1

דירוגי FTP מבוססים על מחקר שערך אלן האנטר (Hunter Allen) וד"ר אנדרו קוגאן (Andrew Coggan), *Training and Racing with a Power Meter* (2010, CO: VeloPress, Boulder).

דירוגי ניקוד סיבולת

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים של ניקוד סיבולת משוער לפי גיל ומין.

גברים	של פנאי	ביניים	מאומן	מאומן היטב	מומחה	מעולה	מקצועי
18-20	פחות מ-4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 ומעלה
21-39	פחות מ-5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 ומעלה
40-44	פחות מ-5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 ומעלה
45-49	פחות מ-4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 ומעלה
50-54	פחות מ-4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 ומעלה
55-59	פחות מ-4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 ומעלה
60-64	פחות מ-4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 ומעלה
65-69	פחות מ-4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 ומעלה
70-74	פחות מ-3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ומעלה
75-80	פחות מ-3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 ומעלה
גיל 80 ומעלה	פחות מ-3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 ומעלה

נשים	של פנאי	ביניים	מאומן	מאומן היטב	מומחה	מעולה	מקצועי
18-20	פחות מ-4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 ומעלה
21-39	פחות מ-4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 ומעלה
40-44	פחות מ-4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 ומעלה
45-49	פחות מ-4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 ומעלה
50-54	פחות מ-4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 ומעלה
55-59	פחות מ-4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 ומעלה
60-64	פחות מ-4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 ומעלה
65-69	פחות מ-3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ומעלה
70-74	פחות מ-3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 ומעלה
75-80	פחות מ-3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 ומעלה
גיל 80 ומעלה	פחות מ-3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 ומעלה

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat Analytics.

גודל גלגל והיקף

חיישן המהירות שלך מזהה אוטומטית את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות. גודל הצמיג מסומן משני צדי הצמיג. ניתן למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבוני שזמינים באינטרנט.

