

GARMIN[®]



DESCENT™ G2

Manuale Utente

© 2025 Garmin Ltd. o sue affiliate

Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web www.garmin.com per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® e Xero® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Descent™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot®, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ e Vector™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza il consenso esplicito da parte di Garmin.

Android™ è un marchio di Google LLC. iPhone® è un marchio di Apple Inc, registrato negli Stati Uniti e in altri Paesi. Il marchio e i loghi BLUETOOTH® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. The Cooper Institute®, nonché i relativi marchi, sono di proprietà di The Cooper Institute. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc. usato su licenza da Apple Inc. Iridium® è un marchio registrato di Iridium Satellite LLC. Overwolf™ è un marchio di Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) e Normalized Power™ (NP) sono marchi di Peakware, LLC. Wi-Fi® è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ è un marchio di Zwift, Inc. Gli altri marchi e nomi commerciali appartengono ai rispettivi proprietari.

Questo prodotto è certificato ANT+. Per un elenco di prodotti compatibili e applicazioni, visitare il sito Web www.thisisant.com/directory.

M/N: A04952

Sommario

Introduzione.....	1
Operazioni iniziali.....	1
Panoramica del dispositivo	1
Attivazione e disattivazione del touchscreen.....	2
Diving.....	3
Avvertenze relative alle immersioni.....	3
Modalità di immersione.....	4
Uso della modalità di immersione in piscina	4
Configurazione dell'immersione.....	5
Impostazioni avanzate della modalità di immersione	6
Impostazione dei gas.....	6
Avvisi di immersione personalizzati.....	7
Impostazione di un avviso di immersione personalizzato.....	8
Impostazione di un allarme Apnea in piscina	9
Impostazione delle soglie PO2.....	9
Impostazione dei setpoint CCR.....	10
Tempo di non-volo	10
Schermate dati sulle immersioni.....	11
Schermate dati relative alle modalità singolo gas, multigas e CCR.....	11
Schermate dati relativi agli strumenti.....	12
Schermate dati apnea e pesca in apnea.....	12
Schermate dati sull'apnea in piscina.....	13
Personalizzazione delle schermate dati	13
Fare immersioni.....	14
Navigazione con la bussola subacquea.....	15
Uso del cronometro per immersioni in modalità Strumenti.....	15
Uso del cronometro per immersioni in modalità Base.....	16
Cambio dei gas durante un'immersione.....	16
Passaggio da immersione CC a immersione OC per una procedura di Bailout	16
Effettuazione di una tappa di sicurezza	17
Come effettuare una tappa di decompressione.....	18
Avvio di un'attività di apnea in piscina	19
Creazione di un allenamento di apnea in piscina personalizzato	19
Modifica di un allenamento di apnea in piscina.....	20
Preparazione per l'immersione di apnea in piscina.....	20
Visualizzazione della vista rapida dell'intervallo in superficie	21
Visualizzazione della vista rapida del registro immersioni	22
Preparazione alle immersioni.....	22
Pianificare un'immersione.....	23
Calcolo del tempo NDL.....	23
Calcolo del gas di respirazione.....	23
Creazione di un piano di decompressione	24
Utilizzo dei piani di decompressione	24
Immersione in quota	24
Suggerimenti per indossare l'orologio sopra la muta	24
Allarmi relativi all'immersione	25
Terminologia subacquea	27
Attività e app.....	27
Elenco delle attività e delle app	28
Avvio di un'attività	28
Suggerimenti per la registrazione delle attività	29
Stato GPS e icone di stato	29
Interrompere un'attività	30
Valutazione di un'attività	30
Attività all'aperto	31
Golf	31
Giocare a golf	31
Visualizzazione degli ostacoli ...	31
Menu Golf	32
Spostare la bandierina	32

Visualizzazione dei colpi misurati.....	32	Registrazione di un'attività di arrampicata indoor.....	44
Misurazione manuale di un colpo.....	33	Sport invernali.....	44
Come segnare i punti.....	33	Visualizzazione delle attività di sci..	44
Registrazione di statistiche.....	33	Registrazione di un'attività di sci alpinismo o snowboard fuoripista...	45
Impostazioni di punteggio.....	33	Dati sulla potenza dello sci di fondo classico.....	45
Info sul punteggio Stableford...	34	Sport acquatici.....	45
Modo numeri grandi.....	34	Surf.....	45
Registrazione di un'attività di bouldering.....	34	Visualizzazione dei dati di gara di sport acquatici.....	46
Partire per una spedizione.....	35	Altre attività e app.....	46
Registrazione manuale di un punto traccia.....	35	Jumpmaster.....	46
Visualizzazione dei punti traccia..	35	Tipi di lancio	46
Andare a pesca.....	35	Immissione delle informazioni relative al lancio	47
Andare a caccia.....	36	Immissione delle informazioni relative al vento per lanci HAHO e HALO	47
Corsa.....	36	Reimpostazione delle informazioni relative al vento....	47
Inizio di una corsa su pista.....	36	Immissione delle informazioni relative al vento per un lancio statico	47
Suggerimenti per la registrazione di una corsa su pista.....	36	Impostazioni costanti.....	48
Inizio di una corsa virtuale.....	37	Gaming.....	48
Calibrare la distanza del tapis roulant.....	37	Uso dell'app Garmin GameOn™	48
Registrazione di un'attività di Obstacle Race.....	37	Registrazione di un'attività manuale di gaming	49
PacePro™ Training.....	37	Visualizzazione delle informazioni sulle maree.....	49
Download di un piano PacePro da Garmin Connect.....	38	Impostazione di un avviso di marea	50
Avvio di un piano PacePro.....	39	Allenamenti.....	50
Ciclismo.....	40	Avviare un allenamento	50
Uso dei rulli da allenamento bici.....	40	Seguire un allenamento Garmin Connect.....	51
Nuoto.....	40	Seguire un allenamento quotidiano suggerito	51
Terminologia relativa al nuoto	40	Avvio di un allenamento a intervalli.....	51
Stili.....	40	Personalizzazione di un allenamento a intervalli.....	52
Suggerimenti per le attività di nuoto	41	Utilizzare Virtual Partner®	52
Recupero automatico e recupero manuale	41	Impostare un obiettivo di allenamento.....	52
Allenamenti con il registro allenamenti.....	41		
Multisport.....	42		
Allenamento per il triathlon.....	42		
Creazione di un'attività multisport... Attività in palestra.....	42		
Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale....	43		
Registrazione di un'attività HIIT	43		

Gara contro un'attività precedente.....	53	Aspetto.....	65
Info sul calendario degli allenamenti.....	53	Impostazioni del quadrante dell'orologio	65
Uso dei piani di allenamento		Personalizzare il quadrante dell'orologio	65
Garmin Connect.....	53	Viste rapide	66
Personalizzazione di attività e app.....	53	Visualizzazione della sequenza delle viste rapide	69
Aggiunta o rimozione di un'attività preferita.....	53	Visualizzazione della sequenza delle viste rapide	70
Cambiare l'ordine di un'attività nell'elenco delle app	54	Creazione di cartelle di viste rapide	70
Personalizzare le schermate dati.....	54	Body Battery.....	70
Aggiungere una mappa a un'attività	54	Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery	70
Creazione di un'attività personalizzata.....	55	Misurazioni delle prestazioni.....	71
Impostazioni delle attività e delle app	55	Info sulle stime del VO2 max.....	72
Avvisi attività.....	58	Come ottenere il VO2 massimo stimato per la corsa	73
Impostare un avviso	59	Come ottenere il VO2 massimo stimato per l'attività di ciclismo	73
Attivazione della funzione Auto Climb	59	Visualizzazione dei tempi di gara previsti	73
Impostazione dei satelliti.....	60	Stato della variabilità della frequenza cardiaca	73
Orologi.....	60	Variabilità e livello di stress della frequenza cardiaca	74
Impostare un allarme	60	Performance Condition.....	74
Modifica di un allarme	60	Visualizzazione della condizione delle prestazioni	74
Avvio del timer per il conto alla rovescia	61	Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata.....	75
Eliminazione di un timer	61	Soglia anaerobica	75
Utilizzare il cronometro	62	Training Status.....	76
Aggiunta di fusi orari alternativi	62	Livelli del Training Status	76
Modifica di un fuso orario alternativo	63	Suggerimenti per raggiungere il Training Status	77
Cronologia.....	63	Acute Load.....	77
Uso della cronologia	63	Focus Training Load	77
Cronologia multisport	63	Rapporto di carico	78
Eliminazione della cronologia	63	Informazioni su Training Effect	78
Record personali	64	Tempo di recupero.....	79
Visualizzare i record personali	64	Frequenza cardiaca di recupero	79
Ripristino di un record personale	64	Acclimatazione delle prestazioni al calore e alla quota.....	79
Cancellazione di record personali	64		
Visualizzazione dei dati totali	64		
Uso del contachilometri	64		
Impostazioni di notifiche e avvisi....	65		

Sospensione e ripresa del Training Status.....	79	Impostazione del riferimento nord.....	91
Preparazione all'allenamento.....	80	Altimetro e barometro.....	92
Suggerimenti per il jet lag	80	Impostazioni dell'altimetro	92
Pianificazione di un viaggio nell'app Garmin Connect.....	80	Calibrazione dell'altimetro barometrico	92
Comandi.....	81	Impostazioni del barometro	92
Personalizzazione del menu dei comandi.....	84	Calibrazione del barometro.....	93
Uso della torcia.....	84	Impostazione di un avviso di tempesta.....	93
Garmin Pay.....	84	Sensori wireless.....	94
Configurazione del wallet		Associazione dei sensori wireless...	96
Garmin Pay.....	84	Distanza e passo della corsa per l'accessorio che rileva frequenza cardiaca.....	96
Pagamento di un acquisto tramite l'orologio.....	85	Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa.....	96
Aggiungere una carta al wallet		Dinamiche di corsa.....	97
Garmin Pay.....	85	Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa.....	97
Gestione delle carte		Potenza della corsa.....	98
Garmin Pay.....	85	Impostazioni di potenza della corsa.....	98
Modifica del passcode		Telecomando inReach.....	98
Garmin Pay.....	85	Uso del telecomando inReach.....	98
Report mattutino.....	86	Telecomando VIRB	99
Personalizzazione del Report		Controllo di una action cam	
Mattutino.....	86	VIRB.....	99
Sensori e accessori.....	86	Controllo di una action cam VIRB durante un'attività.....	99
Cardio da polso.....	86	Impostazioni delle posizioni laser	
Indossare l'orologio.....	87	Xero.....	100
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	87		
Impostazioni del cardio da polso.....	88	Mappa.....	100
Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala.....	88	Scorrimento e zoom della mappa.....	100
Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.....	88	Impostazioni della mappa.....	100
Pulsossimetro.....	89		
Ricezione delle letture del pulsossimetro.....	90	Connettività.....	100
Impostazione della modalità pulsossimetro.....	90	Funzioni di connettività allo smartphone.....	101
Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati.....	90	Associare lo smartphone.....	101
Bussola.....	90	Attivare le notifiche Bluetooth.....	101
Impostazione della direzione della bussola.....	91	Visualizzare le notifiche.....	101
Impostazioni bussola.....	91	Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo.....	102
Calibrazione manuale della bussola.....	91	Risposta a un messaggio di testo.....	102

Gestione delle notifiche.....	102	Calcolo delle zone di frequenza cardiaca.....	111
Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone.....	102	Impostazione delle zone di potenza..	111
Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone.....	102	Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni.....	111
App dello smartphone e applicazioni del computer.....	103		
Garmin Connect.....	103		
Uso dell'app Garmin Connect.....	103		
Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect.	104		
Training Status unificato.....	104		
Uso di Garmin Connect sul computer.....	104		
Aggiornamento del software mediante Garmin Express.....	104		
Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect.....	105		
Abbonamento Garmin Connect+ 105			
Funzioni Connect IQ.....	105		
Download delle funzioni Connect IQ.....	105		
Download di funzioni Connect IQ dal computer.....	105		
App Garmin Dive.....	106		
Garmin Explore™	106		
App Garmin Messenger.....	106		
Uso della funzione Messenger... ..	107		
App Garmin Golf™	107		
Garmin Share.....	107		
Condivisione dei dati con Garmin Share.....	108		
Ricezione dei dati con Garmin Share.....	108		
Impostazioni Garmin Share.....	108		
Profilo utente.....	108		
Impostazione del profilo utente.....	108		
Impostazioni di sesso.....	109		
Visualizzazione dell'età di fitness.....	109		
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....	109		
Obiettivi di forma fisica.....	109		
Impostazione delle zone di frequenza cardiaca.....	110		
Consentire all'orologio di impostare le zone della frequenza cardiaca.....	110		
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca.....	111		
Impostazione delle zone di potenza..	111		
Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni.....	111		
Funzioni di sicurezza e rilevamento.....	112		
Aggiungere contatti di emergenza.....	112		
Aggiunta di contatti.....	112		
Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti.....	113		
Richiesta di assistenza.....	113		
Impostazioni di salute e benessere.....	114		
Obiettivo automatico.....	114		
Utilizzare l'avviso di movimento.....	114		
Minuti di intensità.....	114		
Calcolo dei minuti di intensità.....	114		
Rilevamento del sonno.....	115		
Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno.....	115		
Variazioni della respirazione.....	115		
Navigazione.....	115		
Visualizzazione e modifica delle posizioni salvate.....	115		
Impostazione di un punto di riferimento.....	116		
Navigazione verso una destinazione.	116		
Navigazione verso il punto di partenza di un'attività salvata.....	116		
Navigazione verso il punto di partenza durante un'attività.....	117		
Navigazione con Punta e Vai.....	117		
Interruzione della navigazione.....	117		
Percorsi.....	117		
Come creare e seguire un percorso sul dispositivo.....	118		
Creazione di un percorso su Garmin Connect.....	118		
Invio di un percorso al dispositivo.....	118		
Visualizzazione o modifica dei dettagli del percorso.....	119		
Proiezione di un waypoint.....	119		

Impostazioni di navigazione	119	Informazioni sulla durata della batteria	128
Personalizzare le schermate dati di navigazione	119	Manutenzione del dispositivo	128
Impostazioni della direzione	120	Pulizia dell'orologio	128
Impostazione di un indicatore di direzione	120	Sostituzione dei cinturini QuickFit® ..	129
Impostazione degli avvisi di navigazione	120		
Impostazioni di gestione della batteria	120	Risoluzione dei problemi	129
Personalizzazione della funzione di risparmio energetico	121	Aggiornamenti del prodotto	129
Modifica della modalità di alimentazione	121	Ulteriori informazioni	129
Personalizzazione della modalità Power Manager	121	Il dispositivo visualizza la lingua errata	130
Ripristino della Power mode	121	Lo smartphone è compatibile con l'orologio?	130
Impostazioni di sistema	122	Lo smartphone non si connette all'orologio	130
Impostazioni dell'ora	123	È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio?	130
Impostazione degli avvisi orari	123	Riavvio dell'orologio	130
Sincronizzazione dell'ora	123	Ripristino di tutte le impostazioni predefinite	131
Modifica delle impostazioni di retroilluminazione	124	Diving	131
Personalizzazione della modalità sonno	124	Reimpostazione del carico dei tessuti	131
Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida	124	Reimpostazione della pressione di superficie	131
Impostazione del passcode dell'orologio	125	Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria	132
Modifica del passcode dell'orologio	125	Come si può annullare una pressione del pulsante Lap?	132
Modificare le unità di misura	125	Acquisizione del segnale satellitare ..	132
Backup e ripristino delle impostazioni	125	Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS	133
Ripristino delle impostazioni e dei dati da Garmin Connect	126	Frequenza cardiaca sull'orologio non precisa	133
Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo	126	La lettura della temperatura durante un'attività è imprecisa	133
Visualizzare le informazioni su normative e conformità	126	Uscita dalla modalità demo	133
Info sul dispositivo	126	Rilevamento delle attività	133
Info sullo schermo AMOLED	126	Il conteggio dei passi è impreciso ..	133
Caricare l'orologio	127	I passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono	133
Specifiche	127	Il numero di piani saliti non è preciso	134
Appendice	134		
Campi dati	134		

Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa.....	150
Dati del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo.....	151
Dati di oscillazione verticale e rapporto verticale.....	151
Valutazioni standard relative al VO ₂ max.....	152
Valutazioni FTP.....	152
Valutazioni dell'Endurance Score.....	153
Dimensioni e circonferenza delle ruote.....	153

Introduzione

⚠ AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

Operazioni iniziali

Al primo utilizzo dell'orologio, è necessario effettuare le seguenti operazioni per configurarlo e per familiarizzare con le funzioni base.

1 Tenere premuto **LIGHT** per accendere l'orologio ([Panoramica del dispositivo, pagina 1](#)).

2 Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per completare la configurazione iniziale.

Durante la configurazione iniziale, è possibile associare lo smartphone all'orologio per ricevere notifiche, sincronizzare attività e molto altro ([Associare lo smartphone, pagina 101](#)). Se si sta effettuando l'aggiornamento da un orologio compatibile, è possibile eseguire la migrazione delle impostazioni dell'orologio, dei percorsi salvati e altro, quando si associa il nuovo orologio Descent G2 allo smartphone.

3 Caricare l'orologio ([Caricare l'orologio, pagina 127](#)).

4 Verificare la presenza di aggiornamenti software ([Impostazioni di sistema, pagina 122](#)).

Per un'esperienza ottimale, è necessario mantenere aggiornato il software sull'orologio. Gli aggiornamenti software offrono modifiche e miglioramenti a privacy, sicurezza e funzioni.

5 Avviare un'attività ([Avvio di un'attività, pagina 28](#)).

Panoramica del dispositivo



① LIGHT	<ul style="list-style-type: none"> Tenere premuto per accendere il dispositivo. Premere per accendere lo schermo. Premere rapidamente due volte per accendere o spegnere la torcia (<i>Uso della torcia, pagina 84</i>). Tenere premuto per due secondi per visualizzare il menu dei comandi (<i>Comandi, pagina 81</i>). Tenere premuto per cinque secondi per richiedere assistenza (<i>Richiesta di assistenza, pagina 113</i>).
② MENU·UP	<ul style="list-style-type: none"> Premere per scorrere la sequenza delle viste rapide e i menu. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto per visualizzare il menu principale. Tenere premuto per accedere a un menu contestuale, se disponibile in quella parte dell'interfaccia utente.
③ DOWN	<ul style="list-style-type: none"> Premere per scorrere la sequenza delle viste rapide e i menu (<i>Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 69</i>). Durante un'attività, premere per scorrere nelle schermate dati. Tenere premuto per visualizzare la schermata dell'altimetro, del barometro e della bussola (ABC).
④ START·STOP	<ul style="list-style-type: none"> Premere per scegliere un'opzione in un menu. Dal quadrante dell'orologio, premere per aprire il menu delle app e delle attività (<i>Attività e app, pagina 27</i>). Premere per avviare o interrompere un'attività (<i>Avvio di un'attività, pagina 28</i>).
⑤ BACK	<ul style="list-style-type: none"> Premere per tornare alla schermata precedente. Durante un'attività, premere per registrare un Lap, riposare e procedere alla fase successiva di un allenamento. Tenere premuto per visualizzare un elenco delle app utilizzate di recente.
⑥ Touchscreen	<ul style="list-style-type: none"> Toccare per scegliere un'opzione in un menu. Tenere premuti i dati sul quadrante dell'orologio per aprire la vista rapida o la funzione. NOTA: questa funzione non è disponibile in tutti i quadranti. Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare la sequenza delle viste rapide e i menu. Scorrere verso destra per tornare alla schermata precedente. Coprire lo schermo con il palmo della mano per tornare al quadrante dell'orologio e ridurre la luminosità dello schermo.

Attivazione e disattivazione del touchscreen

- Tenere premuto **DOWN** e **START**.
- Tenere premuto **LIGHT** e selezionare .
- Tenere premuto **MENU**, selezionare **Sistema > Touchscreen**, quindi selezionare un'opzione.

Diving

Avvertenze relative alle immersioni

AVVERTENZA

- Le funzioni di immersione di questo dispositivo sono dedicate esclusivamente ai subacquei esperti. Questo dispositivo non deve essere utilizzato come unico computer per le immersioni. L'immissione di informazioni non corrette nel dispositivo relative alle immersioni può causare lesioni gravi o morte.
- Non superare la profondità di immersione massima per il dispositivo (*Specifiche, pagina 127*).
- Verificare di aver compreso il funzionamento, le schermate e le limitazioni del dispositivo. In caso di domande su questo manuale o sul dispositivo, risolvere sempre le eventuali discrepanze o dubbi prima di immergersi con il dispositivo. L'utente è l'unico responsabile della propria sicurezza.
- Esiste sempre il rischio di patologie da decompressione (DCI) per qualsiasi profilo di immersione, anche seguendo il piano di immersione fornito dalle relative tabelle o da un dispositivo per le immersioni. Nessuna procedura, dispositivo per l'immersione o tabella di immersione eliminerà la possibilità di una patologia DCI o derivante dalla tossicità dell'ossigeno. Lo stato fisiologico di un individuo può variare da un giorno all'altro. Questo dispositivo non tiene conto di queste variazioni. Si consiglia vivamente di rimanere entro i limiti forniti da questo dispositivo per ridurre al minimo il rischio di patologie DCI. Consultare un medico in merito alla propria forma fisica prima di immergersi.
- Utilizzare sempre una strumentazione di riserva, incluso un indicatore di profondità, un indicatore della pressione subacquea e un timer o un orologio. Per immergersi con questo dispositivo è necessario avere accesso alle tabelle di decompressione.
- Effettuare i controlli di sicurezza prima dell'immersione, ad esempio controllare il corretto funzionamento del dispositivo e le impostazioni, il funzionamento dello schermo, il livello della batteria, la pressione delle bombole, i tubi e la presenza di bolle per verificare che non vi siano perdite.
- Questo dispositivo non deve essere condiviso tra più utenti durante un'immersione. I profili subacquei sono specifici per ogni utente e utilizzando un altro profilo si può incorrere in informazioni fuorvianti che potrebbero causare lesioni o morte.
- Per motivi di sicurezza, non immergersi mai da soli. È opportuno immergersi con un buddy designato, anche se è presente qualcuno che controlla l'immersione dalla superficie. È inoltre necessario restare in compagnia di altre persone per un periodo di tempo prolungato dopo un'immersione, poiché una potenziale DCI potrebbe insorgere più tardi o essere attivata dalle attività in superficie.
- Le immersioni in apnea richiedono un allenamento adeguato. L'apnea in piscina presenta molti dei rischi delle immersioni in apnea in acque libere. Mai immergersi da soli.
- Questo dispositivo non è concepito per le attività di immersione commerciali o professionali. È destinato esclusivamente alle attività ricreative. Le attività subacquee professionali potrebbero esporre l'utente a profondità eccessive o a condizioni che aumentano il rischio di DCI.
- Non immergersi con una bombola con del gas se non si è verificato personalmente il relativo contenuto e inserito il valore analizzato nel dispositivo. La mancata verifica del contenuto delle bombole e dell'inserimento dei valori del gas corretti nel dispositivo generano informazioni di pianificazione dell'immersione errate e possono causare lesioni gravi o morte.
- Immergersi con più di una miscela di gas rappresenta un rischio maggiore rispetto all'immersione con una singola miscela di gas. Gli errori relativi all'uso di più miscele di gas possono causare lesioni gravi o morte.
- Garantire sempre una risalita sicura. Una risalita rapida aumenta il rischio di DCI.
- Disattivare la funzione di blocco deco sul dispositivo può causare un rischio elevato di DCI, che a sua volta può causare lesioni personali o morte. Disattivare questa funzione è ad esclusivo rischio dell'utente.
- Non effettuare una tappa di decompressione necessaria può causare lesioni gravi o morte. Non risalire mai sopra la profondità della tappa di decompressione visualizzata.
- Anche qualora la tappa di decompressione non fosse necessaria, fermarsi sempre a 3-5 metri (9,8-16,4 piedi) di profondità per 3 minuti.
- Per i dispositivi che supportano la funzione di preparazione alle immersioni, la funzione calcola i punteggi di preparazione alle immersioni in base a un numero limitato di fattori e non indica se è sicuro o meno

immergersi. È responsabilità del subacqueo valutare la propria preparazione all'immersione e pianificare e condurre un'immersione in modo sicuro. In caso contrario, potrebbero verificarsi incidenti che possono causare seri infortuni personali anche letali.

Modalità di immersione

Il dispositivo Descent G2 supporta sette modalità di immersione. Ciascuna modalità di immersione ha quattro fasi: pre-check immersione, display di superficie, in immersione e post immersione. Durante il controllo preliminare all'immersione, è possibile confermare le impostazioni di immersione prima di iniziare ([Configurazione dell'immersione, pagina 5](#)). La fase di superficie mostra le schermate dati per la modalità di immersione ([Schermate dati sulle immersioni, pagina 11](#)). La fase di immersione mostra i dati sull'immersione in corso e altre funzioni dell'orologio, come il GPS, sono disattivate ([Fare immersioni, pagina 14](#)). Al termine dell'immersione, è possibile visualizzarne un riepilogo ([Visualizzazione della vista rapida del registro immersioni, pagina 22](#)).

Gas singolo: questa modalità consente di immergersi con una singola miscela di gas. È possibile impostare fino a 11 ulteriori gas come gas di riserva.

Multigas: questa modalità consente di configurare più miscele di gas e di passare da un gas all'altro durante l'immersione. È possibile impostare il contenuto di ossigeno da 5% a 100%. Questa modalità supporta un gas per il fondale e fino a 11 ulteriori gas per la decompressione o la riserva.

NOTA: i gas di riserva non vengono utilizzati per i calcoli del limite di non decompressione (NDL) e del tempo in superficie (TTS) finché non vengono attivati durante un'immersione.

CCR: questa modalità di immersione CCR (breather a circuito chiuso) consente di configurare due setpoint di pressione parziale di ossigeno (PO2), gas diluenti CC (circuito chiuso) e gas di decompressione e di riserva OC (circuito aperto).

Indicatore: questa modalità consente di immergersi con funzioni di base del timer sul fondale.

NOTA: dopo l'immersione in modalità Strumenti, il dispositivo può essere utilizzato in modalità Strumenti o Apnea soltanto per 24 ore.

Apnea: questa modalità consente di immergersi liberamente con dati di immersione specifici sull'apnea. In questa modalità la frequenza di aggiornamento dei dati è più alta.

Pesca in apnea: questa modalità è simile alla modalità di immersione Apnea, ma è configurata specificamente per i pescatori subacquei. Questa modalità disattiva i toni di avvio e interruzione.

Apnea in piscina: questa modalità consente di eseguire un'immersione in apnea dinamica o statica in una piscina con dati di immersione specifici per attività.

Uso della modalità di immersione in piscina

Quando il dispositivo è in modalità di immersione in piscina, le funzioni di carico dei tessuti e di blocco della decompressione funzionano normalmente, ma le immersioni non vengono salvate nell'apposito registro.

1 Tenere premuto **LIGHT** per visualizzare il menu dei comandi.

2 Selezionare .

La modalità di immersione in piscina viene disattivata automaticamente a mezzanotte.

Configurazione dell'immersione

È possibile personalizzare le impostazioni di immersione in base alle proprie esigenze. Alcune impostazioni non sono applicabili a tutte le modalità di immersione. Inoltre, è possibile modificare le impostazioni prima di iniziare un'immersione.

Tenere premuto **MENU** e selezionare **Conf imm.**

Gas: imposta le miscele di gas utilizzate nelle modalità di immersione con gas (*Impostazione dei gas, pagina 6*). È possibile utilizzare fino a dodici gas per ciascuna modalità di immersione con gas.

Prudenza: imposta il livello di prudenza per i calcoli della decompressione. Un'impostazione più alta di prudenza consiste in tempi più brevi sul fondale e in tempi più lunghi di risalita. L'opzione Personalizzato consente di impostare un fattore gradiente personalizzato.

NOTA: verificare di conoscere i fattori di risalita prima di impostare un livello personalizzato di prudenza.

Auto Dive: imposta il tipo di attività di immersione che si avvia automaticamente all'inizio della discesa. È possibile utilizzare l'opzione Posponi per disattivare temporaneamente questa funzione.

Tipo di acqua: imposta il tipo di acqua.

PO2: imposta le soglie di pressione parziale di ossigeno (PO2), in bar, per la profondità operativa massima (MOD), la decompressione, le avvertenze e gli avvisi critici (*Impostazione delle soglie PO2, pagina 9*).

Avvisi subacquea: imposta gli avvisi personalizzati per le immersioni con gas (*Avvisi di immersione personalizzati, pagina 7*).

Avvisi apnea: imposta avvisi personalizzati per le immersioni in apnea (*Avvisi di immersione personalizzati, pagina 7*).

Impostazioni dello schermo: personalizza le schermate dati per ciascuna modalità di immersione (*Schermate dati sulle immersioni, pagina 11*).

Tappa sicur: cambia la durata della tappa di sicurezza.

Ultima tappa deco: imposta la profondità della tappa di decompressione finale.

Disciplina apnea: imposta il tipo di disciplina per le immersioni in apnea.

Ritardo fine immersione: imposta il tempo necessario affinché l'orologio concluda e salvi un'immersione dopo essere risaliti in superficie.

Setpoint CCR: imposta setpoint PO2 alti e bassi per le immersioni CCR (breather a circuito chiuso) (*Impostazione dei setpoint CCR, pagina 10*).

Scelte rapide immersioni: assegna tasti di scelta rapida da utilizzare durante le immersioni.

Impostazioni avanzate: personalizza le impostazioni avanzate della modalità di immersione (*Impostazioni avanzate della modalità di immersione, pagina 6*).

Impostazioni avanzate della modalità di immersione

Tenere premuto **MENU** e selezionare **Conf imm > Impostazioni avanzate**.

Tocca due volte per scorrere: consente l'uso del doppio tocco sul computer per immersioni per scorrere tra le schermate di dati delle immersioni. Se si riscontra uno scorrimento accidentale, è possibile utilizzare l'opzione Sensibilità per regolare la reattività.

Tasto UP: disattiva il pulsante UP durante le attività di immersione, per evitare di premerlo inavvertitamente.

Immersione silenziosa: disattiva tutti i toni e le vibrazioni per gli avvisi durante le attività di immersione.

Frequenza cardiaca: attiva la fascia cardio per le immersioni. L'opzione Dati memoria fascia cardio consente di attivare una fascia cardio, ad esempio il dispositivo serie HRM-Pro™, per archiviare i dati della frequenza cardiaca insieme a quelli dell'immersione. È possibile visualizzare i dati della fascia cardio nell'app Garmin Dive™ dopo aver completato l'immersione.

Bussola: calibra e imposta il riferimento nord per la bussola subacquea (*Calibrazione manuale della bussola, pagina 91*).

Tempo di non volo: consente di impostare la modalità timer non-volo con conto alla rovescia (*Tempo di non-volo, pagina 10*).

Satelliti: imposta il sistema satellitare da utilizzare per le posizioni di ingresso e uscita per le immersioni per ciascuna modalità di immersione (*Impostazione dei satelliti, pagina 60*).

Unità: imposta le unità di misura di distanza, profondità, temperatura e pressione della bombola per l'immersione.

Blocco deco: disattiva la funzione di blocco della decompressione. Questa funzione blocca le immersioni in modalità singolo gas, multigas e CCR per 24 ore se viene violata una soglia di decompressione per più di tre minuti.

NOTA: è comunque possibile disattivare la funzione di blocco della decompressione anche dopo aver violato una soglia di decompressione.

Impostazione dei gas

È possibile immettere fino a dodici gas per ciascuna modalità di immersione con gas. I calcoli della decompressione includono i gas per la decompressione, ma non i gas per la riserva.

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Conf imm > Gas**.

3 Selezionare una modalità di immersione.

4 Selezionare il primo gas nell'elenco.

Per le modalità di immersione a gas singolo o multigas, questo è il gas per il fondale. Per la modalità di immersione CCR (rebreather a circuito chiuso), questo è il gas diluente.

5 Selezionare **Ossigeno** e immettere la percentuale di ossigeno della miscela di gas.

6 Selezionare **Elio** e immettere la percentuale di elio della miscela di gas.

Il dispositivo calcola la percentuale rimanente come contenuto di azoto.

7 Premere **BACK**.

8 Selezionare un'opzione:

NOTA: non tutte le opzioni sono disponibili per tutte le modalità di immersione.

- Selezionare **Aggiungi riserva** e immettere la percentuale di ossigeno ed elio per il gas di riserva.

- Selezionare **Aggiungi nuovo**, immettere la percentuale di ossigeno ed elio e selezionare **Modo** per impostare la modalità di impiego del gas, ad esempio decompressione o riserva.

NOTA: per la modalità di immersione multigas, è possibile selezionare **Imposta come gas di discesa** per impostare un gas di decompressione come gas da utilizzare per la discesa.

Avvisi di immersione personalizzati

È possibile impostare avvisi di immersione personalizzati per allenarsi a raggiungere un obiettivo specifico o per migliorare la conoscenza dell'ambiente circostante.

Nome avviso	Modalità di immersione	Descrizione
Prendi fiato	Apnea in piscina	L'avviso si verifica quando l'intervallo di tempo selezionato scade durante la respirazione di apnea.
Profondità	Gas singolo, multigas, CCR, indicatore, apnea o pesca in apnea	L'avviso viene emesso quando si raggiunge la profondità selezionata.
Immersione	Apnea in piscina	L'avviso si verifica quando l'intervallo di tempo selezionato scade durante un'immersione in apnea dinamica.
Alta velocità	Apnea o pesca in apnea	L'avviso viene emesso quando la velocità verticale supera la velocità selezionata.
Bassa velocità	Apnea o pesca in apnea	L'avviso viene emesso quando la velocità verticale scende al di sotto della velocità selezionata.
Galleggiabilità neutra	Apnea o pesca in apnea	L'avviso viene emesso quando si raggiunge la profondità selezionata.
Riposo	Apnea in piscina	L'avviso viene emesso al termine dell'intervallo di tempo selezionato durante un periodo di riposo.
STA	Apnea in piscina	L'avviso si verifica quando l'intervallo di tempo selezionato scade durante un'immersione in apnea statica.
Avvio/Arresto	Apnea o pesca in apnea	L'avviso viene emesso quando si inizia o si interrompe un'immersione.
Timer superficie	Apnea o pesca in apnea	L'avviso viene emesso al termine dell'intervallo di tempo selezionato.
Obiettivo di profondità	Apnea o pesca in apnea	L'avviso viene emesso quando si raggiunge la profondità selezionata.
Ora	Gas singolo, multigas, CCR, indicatore, apnea o pesca in apnea	L'avviso viene emesso al termine dell'intervallo di tempo selezionato.
Variometro	Apnea o pesca in apnea	L'avviso viene emesso ogni volta che si raggiunge l'intervallo di profondità selezionato.

Impostazione di un avviso di immersione personalizzato

- 1** Tenere premuto **MENU**.
- 2** Selezionare **Conf imm.**
- 3** Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Avvisi subaquea**.
 - Selezionare **Avvisi apnea**.
- 4** Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Aggiungi avviso** per aggiungere un nuovo avviso.
 - Selezionare il nome dell'avviso per modificare un avviso esistente.
- 5** Se necessario, attivare l'avviso.
- 6** Selezionare un'opzione:

NOTA: non tutte le opzioni sono disponibili per tutti i tipi di avviso.

 - Selezionare **Profondità** per specificare la profondità che deve attivare l'avviso.
 - Selezionare **Tempo** per specificare l'intervallo di tempo che deve attivare l'avviso.
 - Selezionare **Velocità** per specificare la soglia di velocità verticale che deve attivare l'avviso.

NOTA: potete impostare l'avviso in modo che venga attivato quando la velocità verticale supera o scende al di sotto della velocità selezionata.

 - Selezionare **Ripetuta** per specificare se l'avviso deve attivarsi una volta o a intervalli ripetuti.
 - Selezionare **Direzione** per specificare se l'avviso deve essere attivato per la risalita, la discesa o entrambi.
 - Selezionare **Tipi di immersione** per specificare quali modalità di immersione devono consentire l'attivazione dell'avviso.
 - Selezionare **Toni e vibrazione** per impostare il tono di avviso, la vibrazione o nessuno dei due.
 - Selezionare **Pop-up** per attivare una notifica pop-up per l'avviso.
 - Selezionare **Anteprima avviso** per vedere come l'avviso viene visualizzato e il relativo tono durante un'immersione.

Impostazione di un allarme Apnea in piscina

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Apnea in piscina**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Libero** per iniziare un allenamento non strutturato.
 - Selezionare un allenamento esistente, poi **Allenati**.
- 4 Premere **MENU**.
- 5 Selezionare **Avvisi**.
- 6 Seleziona una categoria di avvisi.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Aggiungi avviso** per aggiungere un nuovo avviso.
 - Selezionare il nome dell'avviso per modificare un avviso esistente.
- 8 Selezionare un'opzione:

NOTA: non tutte le opzioni sono disponibili per tutti i tipi di avviso.

 - Selezionare **Tempo** per specificare il tempo totale di un set di respirazioni.
 - Selezionare **A %1** per impostare l'ora successiva all'orario di inizio della fase di allenamento che dovrebbe attivare l'avviso.
 - Selezionare **Ogni %1** per specificare l'intervallo di tempo che deve attivare l'avviso.
 - Selezionare **Ultimi %1** per impostare l'ora prima dell'orario di fine della fase di allenamento che dovrebbe attivare l'avviso.
 - Selezionare **Conto alla rovescia a %1** per impostare il numero di secondi rimanenti per il conto alla rovescia prima dell'orario di fine della fase di allenamento.

Impostazione delle soglie PO2

È possibile configurare le soglie dei messaggi di avviso della pressione parziale dell'ossigeno (PO2), in bar.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Conf imm > PO2**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **MOD/PO2 in deco** per impostare la profondità operativa massima (MOD) e la soglia PO2 di decompressione per il gas sul fondale pianificato, prima di iniziare la risalita e passare al gas di decompressione con la percentuale più alta di ossigeno.

NOTA: il computer per immersioni non scambia automaticamente i gas. È necessario selezionare il gas.

 - Selezionare **Avvertenza PO2** per impostare la soglia per il livello di concentrazione di ossigeno più alto da raggiungere senza fatica.
 - Selezionare **PO2 critico** per impostare la soglia per il livello di concentrazione di ossigeno massimo da raggiungere.
- 4 Immettere un valore.

Se si raggiunge un valore di soglia PO2 critico durante un'immersione, sul computer per immersioni viene visualizzato un messaggio di avviso ([Allarmi relativi all'immersione](#), pagina 25).

Impostazione dei setpoint CCR

È possibile configurare setpoint alti e bassi del valore parziale della pressione di ossigeno (PO2) per le immersioni CCR (rebreather a circuito chiuso).

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Conf imm > Setpoint CCR**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per configurare il setpoint PO2 più basso, selezionare **Setpoint basso**.
 - Per configurare il setpoint PO2 più alto, selezionare **Setpoint alto**.
- 4 Selezionare **Modo**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per modificare automaticamente il setpoint in base alla profondità corrente, selezionare **Auto**.
NOTA: ad esempio, se si scende alla profondità del setpoint alto o si sale alla profondità di setpoint basso, la soglia PO2 passa rispettivamente al setpoint alto o basso. Le profondità dei setpoint automatici devono essere ad almeno 6,1 m (20 piedi) l'una dall'altra.
 - Per modificare manualmente i setpoint durante un'immersione, selezionare **Manuale**.
NOTA: se si modificano manualmente i setpoint di 1,8 m (6 piedi) di una profondità di cambio automatica, il cambio di setpoint automatico viene disattivato finché non ci si trova a più o a meno di 1,8 m (6 piedi) dalla profondità di cambio automatico. Ciò impedisce che si verifichi il cambio accidentale di setpoint.
- 6 Selezionare **PO2** e immettere un valore.
- 7 Se necessario, selezionare **Profondità** e inserire un valore di profondità per la modifica automatica del setpoint.

Tempo di non-volo

Dopo un'immersione, potrebbe essere necessario attendere diverse ore prima che sia sicuro prendere un aereo. Per indicare il tempo di non-volo residuo, viene visualizzato  sul quadrante predefinito dell'orologio, insieme a una stima del tempo di non-volo in ore. È possibile visualizzare ulteriori dettagli nella vista rapida dell'intervallo in superficie ([Visualizzazione della vista rapida dell'intervallo in superficie, pagina 21](#)).

SUGGERIMENTO: è possibile aggiungere un indicatore del tempo di non-volo residuo a un quadrante personalizzato ([Personalizzare il quadrante dell'orologio, pagina 65](#)).

Tenere premuto **MENU** e selezionare **Conf imm > Impostazioni avanzate > Tempo di non volo**.

Modalità Tempo di non volo	Tipo di immersione	Tempo di non-volo
Standard o 24 ore	Durata massima dell'immersione di 3 minuti o profondità massima di 5 m (15 piedi).	0 ore
Standard	Immersione senza decompressione a più di 48 ore dalla precedente immersione.	12 ore
Standard	Più immersioni senza decompressione subisce immersioni entro 48 ore.	18 ore
Standard	Immersione con tappa di decompressione completata.	24 ore
24 ore	Immersione senza strumenti che non ha violato il piano di decompressione.	24 ore
Standard o 24 ore	Immersione con strumenti o immersione che ha violato il piano di decompressione.	48 ore

Schermate dati sulle immersioni

È possibile premere **DOWN** o toccare due volte il dispositivo per scorrere attraverso le schermate di dati.

Nelle impostazioni delle attività, è possibile riordinare le schermate dati predefinite, aggiungere un cronometro da immersione e aggiungere schermate dati personalizzate ([Personalizzare le schermate dati, pagina 54](#)). È possibile personalizzare i campi dati su alcune schermate.

Schermate dati relative alle modalità singolo gas, multigas e CCR

La schermata dati principale per le modalità di immersione a gas singolo, multigas e CCR, inclusi il gas di respirazione, la velocità di risalita o discesa, la profondità massima, il tempo alla superficie (TTS) e la temperatura corrente. È possibile premere **DOWN** per scorrere i dati aggiuntivi e visualizzare la bussola subacquea ([Navigazione con la bussola subacquea, pagina 15](#)).



	La velocità di risalita.
①	 Verde: buona. La risalita è inferiore a 7,9 m (26 piedi) al minuto. Giallo: moderatamente alta. La risalita è tra 7,9 e 10,1 m (26 e 33 piedi) al minuto. Rosso: troppo alta. La risalita è superiore a 10,1 m (33 piedi) al minuto.
②	Indica se è attiva l'immersione CC (circuito chiuso) o OC (circuito aperto) in un'immersione CCR.
③	Il livello della pressione di ossigeno (PO2) parziale. NOTA: nella modalità di immersione a gas singolo, questo campo non viene visualizzato se si usa l'aria come gas di respirazione.

Schermate dati relativi agli strumenti

La schermata dati principale per la modalità di immersione strumenti visualizza i dati per l'immersione corrente, tra cui profondità corrente, massima e media e il cronometro ([Uso del cronometro per immersioni in modalità Strumenti, pagina 15](#)). È possibile premere **DOWN** per scorrere i dati aggiuntivi, tra cui l'ora del giorno e la frequenza cardiaca, e visualizzare la bussola subacquea ([Navigazione con la bussola subacquea, pagina 15](#)).



Schermate dati apnea e pesca in apnea

La schermata in immersione per le modalità di immersione Apnea e Pesca in apnea visualizza informazioni sull'immersione corrente, tra cui il tempo trascorso, la profondità massima corrente e la velocità di risalita o di discesa. Durante gli intervalli in superficie, è possibile premere **DOWN** per scorrere i dati aggiuntivi, tra cui il tempo e la profondità dell'ultima immersione, visualizzare la schermata della mappa e utilizzare il cronometro ([Uso del cronometro per immersioni in modalità Base, pagina 16](#)).



Schermate dati sull'apnea in piscina

La schermata durante l'immersione per la modalità di apnea in piscina visualizza informazioni sull'immersione in corso, tra cui la frequenza cardiaca corrente, la distanza target, la serie dell'allenamento, il tempo trascorso e un'anteprima della fase successiva dell'attività di allenamento. Durante gli intervalli in superficie, è possibile premere **DOWN** per visualizzare le informazioni sull'ultima immersione. È possibile premere **START** per interrompere, modificare o visualizzare in anteprima l'attività di allenamento corrente o accedere alle impostazioni dell'attività.



Personalizzazione delle schermate dati

È possibile riordinare le schermate dati predefinite, personalizzare alcuni campi dati predefiniti e aggiungere schermate dati personalizzate.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Conf imm** > **Impostazioni dello schermo**.
- 3 Selezionare una modalità di immersione.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per le modalità di immersione con gas, selezionare **Pagine Dati**.
 - Per le modalità di immersione in apnea, selezionare **Schermata immersione Schermate in superficie**.
- 5 Scorrere fino a una schermata e premere **START**.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Layout** per impostare il numero di campi dati nella schermata.
 - Selezionare **Campi dati**, quindi selezionare un campo per modificarne il contenuto.
SUGGERIMENTO: per un elenco di tutti i campi dati disponibili, consultare [Campi dati](#), pagina 134. Alcuni campi dati potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività.
 - Selezionare **Riordina** per modificare la posizione della pagina dati nella sequenza.
 - Selezionare **Rimuovi** per rimuovere la pagina dati dalla sequenza.
- 7 **NOTA:** non tutte le opzioni sono disponibili per tutte le modalità di immersione.
- 8 Se necessario, selezionare **Aggiungi** per aggiungere una schermata dati al loop.

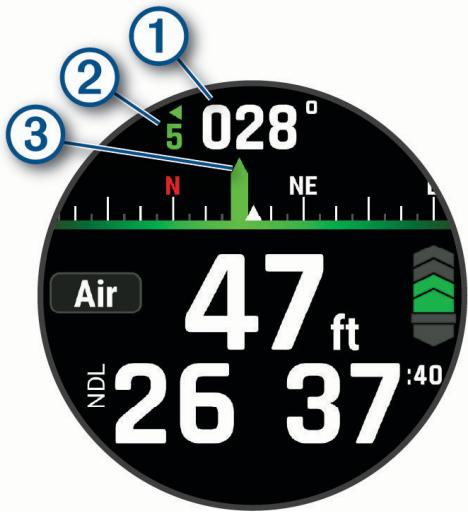
È possibile aggiungere una pagina dati personalizzata oppure selezionare una delle pagine dati predefinita.

Fare immersioni

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare una modalità di immersione (*Modalità di immersione, pagina 4*).
- 3 Se necessario, premere **UP** per modificare le impostazioni di immersione, ad esempio i gas, il tipo di acqua e gli allarmi (*Configurazione dell'immersione, pagina 5*).
- 4 Attendere con il polso fuori dall'acqua finché l'orologio non acquisisce i segnali GPS e la barra di stato si riempie (opzionale).
L'orologio necessita dei segnali GPS per salvare la posizione di ingresso dell'immersione.
- 5 Premere **START** fino a visualizzare la schermata principale con i dati dell'immersione.
- 6 Iniziare a scendere.
Il timer dell'attività sia avvia automaticamente quando si raggiunge la profondità di 1,2 m (4 piedi).
NOTA: se si inizia un'immersione senza selezionare una modalità di immersione, l'orologio utilizza la modalità di immersione e le impostazioni utilizzate più di recente e la posizione di ingresso dell'immersione non viene salvata.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Premere **DOWN** per scorrere le schermate dei dati e la bussola subacquea.
SUGGERIMENTO: è anche possibile toccare due volte l'orologio per scorrere le schermate dati. Per un'immersione **Apnea** o **Pesca in apnea**, è possibile scorrere le schermate dati solo durante un intervallo di superficie.
 - Premere **START** per visualizzare il menù In immersione.
- 8 Quando si è pronti per concludere l'immersione, risalire in superficie.
- 9 Tenere il polso fuori dall'acqua in modo che l'orologio possa acquisire i segnali GPS e salvare la posizione di emersione (opzionale).
- 10 Selezionare un'opzione:
 - Per un'immersione **Gas singolo**, **Multigas**, **CCR** o **Indicatore**, attendere il conto alla rovescia del timer **FINE IM..**
NOTA: quando si risale a 1 m (3,3 piedi), il timer **FINE IM.** inizia il conto alla rovescia (*Configurazione dell'immersione, pagina 5*). È possibile premere **START** e selezionare **Interr. immers.** per salvare l'immersione prima dello scadere del timer.
 - Per un'immersione in modalità **Apnea** o **Pesca in apnea**, premere **BACK**, quindi selezionare **Salva**. L'orologio salva l'attività di immersione.**SUGGERIMENTO:** è possibile visualizzare la cronologia delle immersioni nella vista rapida del registro delle immersioni (*Visualizzazione della vista rapida del registro immersioni, pagina 22*).

Navigazione con la bussola subacquea

- 1 Durante un'immersione in modalità **Gas singolo**, **Multigas**, **CCR** o **Indicatore**, scorrere fino alla bussola subacquea.



La bussola indica la direzione seguita ①.

- 2 Premere **START** per impostare la direzione.

La bussola indica le deviazioni ② dalla direzione impostata ③.

SUGGERIMENTO: è possibile impostare la direzione da una qualsiasi delle schermate dati dell'immersione tenendo premuto START e DOWN.

- 3 Premere **START** e selezionare un'opzione:

- Per reimpostare la direzione, selezionare **Reimposta direzione**.
- Per cambiare la direzione di 180 gradi, selezionare **Imposta Recipr..**
NOTA: la bussola indica la direzione opposta con un segno rosso.
- Per impostare la direzione a sinistra o destra di 90 gradi, selezionare **Imposta 90° Sx** o **Imposta 90° Dx**.
- Per cancellare la direzione, selezionare **Cancella direz..**

Uso del cronometro per immersioni in modalità Strumenti

- 1 Avviare un'immersione in modalità **Indicatore**.

- 2 Premere **START** e selezionare **Reimp prof med** per impostare la profondità media sulla profondità attuale.

- 3 Premere **START, Avvia cronom..**

- 4 Selezionare un'opzione:

- Per interrompere l'utilizzo del cronometro, premere **START** e selezionare **Ferma cronom..**
- Per riavviare il cronometro, premere **START** e selezionare **Azzera cronom..**

Uso del cronometro per immersioni in modalità Base

- 1** Selezionare un'opzione:
 - Aggiungere la schermata dati **Timer cronometro** alla modalità di immersione **Gas singolo, Multigas, CCR o Indicatore**.
 - Attivare la schermata dati di superficie **Cronometro** per la modalità di immersione **Apnea o Pesca in apnea**.
- 2** Durante un'immersione con gas o un intervallo in superficie in modalità Apnea, scorrere fino alla schermata del cronometro.
SUGGERIMENTO: durante un intervallo in superficie in apnea, è possibile tenere premuto START per aprire il cronometro e avviare il timer, anche se la schermata non è attivata.
- 3** Premere **START** per avviare il timer.
- 4** Premere **STOP** per fermare il timer.
- 5** Premere **BACK** per azzerare il timer.

Cambio dei gas durante un'immersione

- 1** Iniziare un'immersione in modalità gas singolo, multigas o CCR (rebreather a circuito chiuso).
- 2** Selezionare un'opzione:
 - Premere **START**, selezionare **Gas**, quindi selezionare un gas per la riserva o la decompressione.
NOTA: se necessario, è possibile selezionare **Aggiungi nuovo** e immettere un nuovo gas.
 - Immersersi fino a raggiungere la soglia **MOD/PO2 in deco** (*Impostazione delle soglie PO2, pagina 9*).
Il dispositivo richiede di passare al gas con la percentuale più alta di ossigeno.
NOTA: il dispositivo non cambia automaticamente i gas. È necessario selezionare il gas.

Passaggio da immersione CC a immersione OC per una procedura di Bailout

Durante un'immersione CCR (rebreather a circuito chiuso), è possibile passare da un'immersione CC (circuito chiuso) a OC (circuito aperto) mentre si esegue una procedura di bailout.

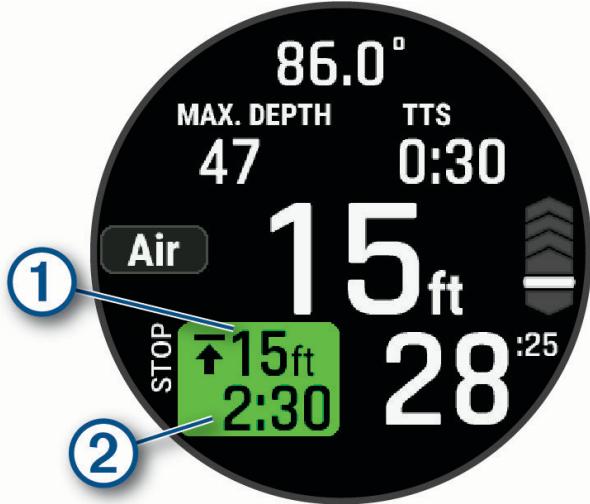
- 1** Avviare un'immersione CCR.
- 2** Premere **START**.
- 3** Seleziona **Passa a OC**.
Le linee divisorie sulle schermate dati diventano rosse e il dispositivo fa passare il gas attivo di respirazione al gas di decompressione OC.
NOTA: se non è stato impostato un gas di decompressione OC, il dispositivo passa al gas diluente.
- 4** Se necessario, premere **START** e selezionare **Gas** per passare manualmente a un gas di riserva.
- 5** Premere **START** e selezionare **Passa a CC** per tornare all'immersione CC.

Effettuazione di una tappa di sicurezza

È necessario effettuare una tappa di sicurezza durante ogni immersione per ridurre il rischio di patologie da decompressione.

- Dopo un'immersione di almeno 11 m (35 piedi), risalire a 5 m (15 piedi).

Le informazioni sulla tappa di sicurezza vengono visualizzate sulle schermate dati.



1	La profondità del soffitto di decompressione.
2	Il timer della tappa di sicurezza. Quando ci si trova a meno di 1 m (5 piedi) dal soffitto di decompressione, il timer avvia il conto alla rovescia.

- Rimanere a meno di 2 m (8 piedi) dal soffitto di decompressione finché il timer non raggiunge lo zero.

NOTA: se si risale a più di 3 m (8 piedi) al di sopra del soffitto di decompressione, il timer della tappa di sicurezza viene sospeso e il dispositivo avvisa della necessità di scendere al di sotto del soffitto di decompressione. Se si scende al di sotto di 11 m (35 piedi), il timer della tappa di sicurezza viene azzerato.

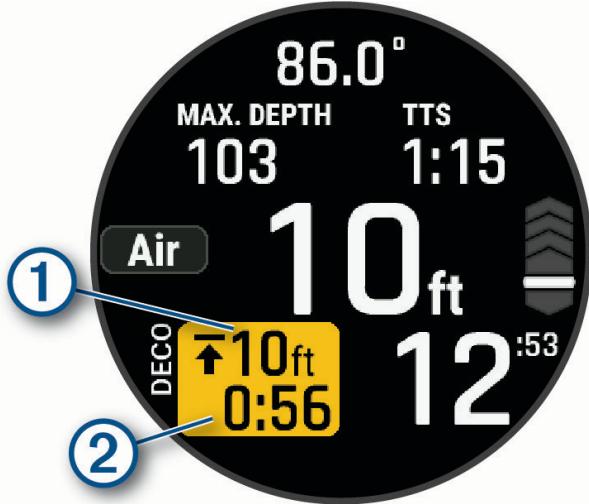
- Continuare la risalita in superficie.

Come effettuare una tappa di decompressione

Durante un'immersione, è necessario effettuare sempre tutte le tappe di decompressione necessarie per ridurre il rischio di patologie da decompressione. Saltare una tappa di decompressione è molto pericoloso.

- 1 Iniziare la salita quando si supera il tempo limite di non decompressione (NDL).

Le informazioni sulle tappe di decompressione vengono visualizzate nelle pagine dati.



①	La profondità del soffitto di decompressione.
②	Il timer di arresto della decompressione.

- 2 Rimanere entro 0,6 m (2 piedi) di profondità dal soffitto di decompressione fino a quando il timer di arresto della decompressione non raggiunge lo zero.

NOTA: se si sale oltre 0,6 m (2 piedi) dal soffitto di decompressione, il timer di arresto della decompressione viene messo in pausa e il dispositivo avvisa di scendere al di sotto di questo valore. La profondità e il soffitto di decompressione lampeggiano in rosso finché non si rientra nel margine di sicurezza.

- 3 Continuare a risalire in superficie o verso la successiva tappa di decompressione.

Avvio di un'attività di apnea in piscina

AVVERTENZA

Le immersioni in apnea richiedono un allenamento adeguato. L'apnea in piscina presenta molti dei rischi delle immersioni in apnea in acque libere. Mai immergersi da soli.

NOTA: la funzione Auto Dive non avvia automaticamente un'attività di apnea in piscina.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Apnea in piscina**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Libero** per iniziare un allenamento non strutturato.
 - Selezionare un allenamento esistente, poi **Allenati**.
 - Selezionare **Crea** per creare un nuovo allenamento (*Creazione di un allenamento di apnea in piscina personalizzato, pagina 19*).
- 4 Se necessario, premere **MENU** per cambiare le impostazioni di immersione, come la dimensione della piscina o la profondità di avvio automatico (*Preparazione per l'immersione di apnea in piscina, pagina 20*).
- 5 Premere **START**.
- 6 Se necessario, selezionare una disciplina di apnea.
- 7 Se necessario, premere **START** per avviare il timer per il conto alla rovescia.
- 8 Iniziare a scendere.
Il timer per immersioni si avvia automaticamente quando si raggiunge la Profondità iniziale per l'impostazione Avvio automatico (*Preparazione per l'immersione di apnea in piscina, pagina 20*).
- 9 Quando si è pronti per concludere l'immersione in corso, risalire in superficie.
Il timer di immersione si arresta e il timer di riposo si avvia automaticamente quando si raggiunge la Profondità massima per l'impostazione Avvio automatico (*Preparazione per l'immersione di apnea in piscina, pagina 20*).
- 10 Se necessario, immettere la distanza di nuoto e premere **START**.
- 11 Selezionare un'opzione:
 - Premere **START** per visualizzare il menù In immersione.
 - Premere **DOWN** per scorrere fino al cronometro di apnea statica durante un allenamento **Libero**.
 - Durante un intervallo in superficie, premere **DOWN** per visualizzare le informazioni sull'ultima immersione e i dettagli dell'allenamento rimanente.
- 12 Per terminare l'attività di immersione, premere **START** e selezionare **Interrompi allenamento > Salva**.
SUGGERIMENTO: è possibile visualizzare la cronologia delle immersioni nella vista rapida del registro delle immersioni (*Visualizzazione della vista rapida del registro immersioni, pagina 22*).

Creazione di un allenamento di apnea in piscina personalizzato

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Apnea in piscina > Crea**.
- 3 Immettere un nome personalizzato per l'allenamento.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Serie totali** per modificare il numero di serie.
 - Selezionare **Apnea** per impostare la disciplina, il tipo e la modifica dell'intervalllo dell'apnea.
 - Selezionare **Riposo** per impostare il tipo di riposo e la modifica dell'intervalllo.
 - Selezionare **Anteprima** per visualizzare i dettagli dell'allenamento personalizzato corrente.
- 5 Selezionare **Applica** per salvare l'allenamento personalizzato.

Modifica di un allenamento di apnea in piscina

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Apnea in piscina**.
- 3 Selezionare un allenamento dall'elenco.
- 4 Premere **START**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Modifica** per cambiare i dettagli dell'allenamento (*Creazione di un allenamento di apnea in piscina personalizzato, pagina 19*).
 - Selezionare **Copia** per creare una copia di questo allenamento per creare un nuovo allenamento.
 - Selezionare **Rinomina** per rinominare l'allenamento.
 - Selezionare **Elimina** per eliminare l'allenamento.

Preparazione per l'immersione di apnea in piscina

Dal quadrante dell'orologio, premere **START**, selezionare **Apnea in piscina**, scegliere un allenamento e premere **MENU**.

SUGGERIMENTO: durante un'immersione, premere **START** e selezionare **Impostazioni** per accedere a queste impostazioni.

Dimensioni piscina: imposta la lunghezza della piscina per gli allenamenti in apnea dinamici.

Avvio automatico: imposta la profondità che avvia e termina automaticamente il timer per immersioni.

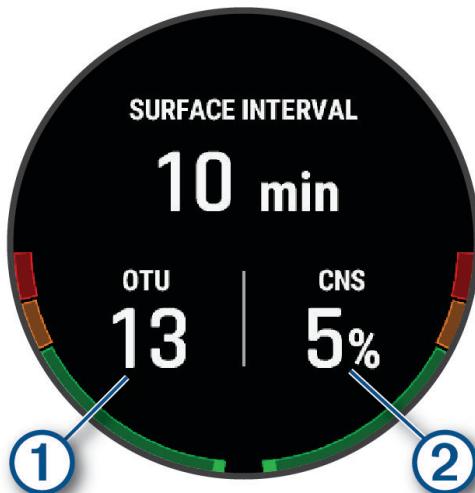
Raccolta di allenamenti: mostra l'elenco degli allenamenti di apnea in piscina disponibili. È possibile creare e modificare allenamenti personalizzati (*Creazione di un allenamento di apnea in piscina personalizzato, pagina 19*).

Avvisi: imposta gli avvisi per l'apnea in piscina durante l'immersione e a riposo (*Impostazione di un allarme Apnea in piscina, pagina 9*).

Frequenza cardiaca: attiva la fascia cardio per le immersioni. L'opzione **Dati memoria fascia cardio** consente di attivare una fascia cardio, ad esempio il dispositivo serie HRM-Pro, per archiviare i dati della frequenza cardiaca insieme a quelli dell'immersione. È possibile visualizzare i dati della fascia cardio nell'app Garmin Dive dopo aver completato l'immersione.

Visualizzazione della vista rapida dell'intervallo in superficie

- 1 Dal quadrante, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida dell'intervallo in superficie.
 - 2 Premere **START** per visualizzare le unità di tossicità dell'ossigeno (OTU) correnti e la percentuale nel sistema nervoso centrale (CNS).
- NOTA:** l'OTU accumulato durante un'immersione si esaurisce dopo 24 ore.



①	[Green square]	Verde: da 0 a 249 di OTU.
	[Yellow square]	Giallo: da 250 a 299 di OTU.
	[Red square]	Rosso: 300 o più di OTU.
②	[Green square]	Verde: da 0 a 79% di tossicità dell'ossigeno nel SNC.
	[Yellow square]	Giallo: da 80 a 99% di tossicità dell'ossigeno nel SNC.
	[Red square]	Rosso: 100% o superiore di tossicità dell'ossigeno nel SNC.

- 3 Premere **DOWN** per visualizzare i dettagli sul carico dei tessuti.
- 4 Premere **DOWN** per visualizzare il tempo rimanente di non-volo e l'ora del giorno in cui termina il periodo di non-volo.

Visualizzazione della vista rapida del registro immersioni

La vista rapida mostra il riepilogo delle immersioni effettuate di recente.

- 1 Dal quadrante, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida del registro immersioni.
 - 2 Premere **START** per visualizzare l'immersione più recente.
 - 3 Premere **DOWN > START** per visualizzare un'altra immersione (opzionale).
 - 4 Premere **START** e selezionare un'opzione:
 - Per visualizzare ulteriori informazioni sull'attività, selezionare **Tutte le statistiche**.
 - Per visualizzare ulteriori informazioni su una delle diverse immersioni in apnea effettuate nel corso dell'attività, selezionare **Immersioni** e selezionare un'immersione dall'elenco.
 - Per visualizzare il tempo di riposo tra le immersioni di apnea in piscina, selezionare **Riposo**.
 - Per salvare la posizione di ingresso o uscita dell'immersione, selezionare **Salva posizione**.
 - Per visualizzare un grafico della profondità per l'attività, selezionare **Profondità**.
 - Per visualizzare un grafico della temperatura per l'attività, selezionare **Temperatura**.
 - Per visualizzare un grafico della velocità per ogni immersione di apnea, selezionare **Velocità**.
 - Per visualizzare i gas utilizzati, selezionare **Cambi gas**.
- NOTA:** questa opzione viene visualizzata solo se i gas sono stati cambiati durante l'immersione.
- Per rimuovere l'attività dall'orologio, selezionare **Elimina**.
- NOTA:** l'eliminazione di un'attività dalla vista del registro delle immersioni non influisce sui calcoli di carico dei tessuti.

Preparazione alle immersioni

AVVERTENZA

La funzione di preparazione alle immersioni calcola i punteggi di preparazione alle immersioni in base a un numero limitato di fattori e non indica se è sicuro o meno immergersi. È responsabilità del subacqueo valutare la propria preparazione all'immersione e pianificare e condurre un'immersione in modo sicuro. In caso contrario, potrebbero verificarsi incidenti che possono causare seri infortuni personali anche letali.

La preparazione alle immersioni è un punteggio e un breve messaggio che può aiutare a decidere se si è pronti a tuffarsi. Il punteggio viene calcolato e aggiornato continuamente nel corso della giornata utilizzando i seguenti fattori:

- Punteggio del sonno (ultima notte)
- Tempo di recupero
- Body Battery
- Jet lag
- Cronologia immersioni
- Cronologia del sonno (ultime 3 notti)
- Training Status

Zona colorata	Punteggio	Descrizione
 Verde	Da 75 a 100	Buona Pronto per l'immersione
 Giallo	Da 50 a 74	Moderata Mantieni la concentrazione
 Arancione	Da 25 a 49	Bassa Presta attenzione
 Rosso	Da 1 a 24	Scarsa Riposati prima dell'immersione

Per visualizzare le tendenze della preparazione alle immersioni nel corso del tempo, accedere all'app Garmin Dive.

Pianificare un'immersione

È possibile pianificare immersioni future utilizzando l'orologio, come il calcolo dei tempi del gas di respirazione o del limite di non decompressione (NDL). Mentre si pianifica un'immersione, l'orologio utilizza il carico dei tessuti residuo delle immersioni recenti per eseguire i calcoli.

Calcolo del tempo NDL

È possibile calcolare il tempo limite di non decompressione (NDL) o la profondità massima per un'immersione futura. Questi calcoli non vengono salvati né applicati alla successiva immersione.

- 1 Premere **START**.
- 2 Selezionare **Pianifica immersione > Elabora NDL**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per calcolare l'NDL sulla base del carico di tessuti corrente, selezionare **In immersione**.
 - Per calcolare l'NDL sulla base del carico dei tessuti in un momento futuro, selezionare **Immetti intervallo superficie** e inserisci l'intervallo di tempo in superficie.
- 4 Immettere una percentuale di ossigeno.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per calcolare il tempo NDL, selezionare **Inserisci profondità** e immettere la profondità prevista per l'immersione.
 - Per calcolare la profondità massima, selezionare **Inserisci tempo** e immettere la durata prevista dell'immersione.
- Viene visualizzato il conto alla rovescia NDL, la profondità e la profondità massima di funzionamento (MOD).
- NOTA:** se la profondità pianificata supera la MOD del computer per immersioni o del gas di respirazione, viene visualizzato un messaggio di avvertenza e la MOD del gas viene mostrata in rosso.
- 6 Premere **DOWN**.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Per uscire, selezionare **Fatto**.
 - Per aggiungere intervalli all'immersione, selezionare **Aggiungi. Ripeti imm.** e seguire le istruzioni visualizzate.

Calcolo del gas di respirazione

È possibile calcolare il valore PO2, la percentuale di ossigeno o la profondità massima per un'immersione, regolando due dei tre valori. I calcoli sono influenzati dall'impostazione del tipo di acqua nel menu Conf imm ([Configurazione dell'immersione, pagina 5](#)).

- 1 Premere **START**.
- 2 Selezionare **Pianifica immersione > Calcola gas**.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** e selezionare un'opzione da calcolare:
 - Selezionare **PO2**.
 - Selezionare **O2%**.
 - Selezionare **Profondità**.
- 4 Premere **UP** o **DOWN** per modificare il primo valore.
- 5 Premere **START**, quindi premere **UP** o **DOWN** per modificare il secondo valore.
Mentre si modificano i valori, il dispositivo calcola un valore regolato per l'opzione evidenziata.
- 6 Se necessario, premere **BACK** per calcolare il valore per un'altra opzione.

Creazione di un piano di decompressione

È possibile creare piani di decompressione a circuito aperto e salvarli per le immersioni future.

- 1** Premere **START**.
- 2** Selezionare **Pianifica immersione > Piani deco > Aggiungi nuovo**.
- 3** Immettere un nome per il piano di decompressione.
- 4** Selezionare un'opzione:
 - Per immettere la pressione parziale massima di ossigeno in barre, selezionare **PO2**.
NOTA: il dispositivo utilizza il valore PO2 per il cambio di gas.
 - Per impostare il livello di prudenza per i calcoli della decompressione, selezionare **Prudenza**.
 - Per immettere le miscele di gas, selezionare **Gas**.
 - Per immettere la profondità dell'ultima tappa di decompressione, selezionare **Ultima tappa deco**.
 - Per immettere la profondità massima dell'immersione, selezionare **Profondità fondale**.
 - Per immettere il tempo sul fondale, selezionare **Tempo sul fondale**.
- 5** Selezionare **Salva**.

Utilizzo dei piani di decompressione

- 1** Premere **START**.
- 2** Selezionare **Pianifica immersione > Piani deco**.
- 3** Selezionare un piano di decompressione.
- 4** Selezionare un'opzione:
 - Per visualizzare il piano di decompressione, selezionare **Visualizza**.
 - Per utilizzare le impostazioni del piano di decompressione per una modalità di immersione, selezionare **Applica**.
 - Per cambiare i dettagli del piano di decompressione, selezionare **Modifica**.
 - Per modificare il nome del piano di decompressione, selezionare **Rinomina**.
 - Per rimuovere il piano di decompressione, selezionare **Elimina > ✓**.

Immersione in quota

A quote più elevate, la pressione atmosferica è più bassa e il corpo contiene una quantità maggiore di azoto rispetto al livello rilevato all'inizio dell'immersione a livello del mare. Il dispositivo tiene automaticamente conto delle variazioni di quota mediante il sensore di pressione barometrica. Il valore della pressione assoluta utilizzato dal modello di decompressione non è influenzato dalla quota o dalla pressione del manometro visualizzata sull'orologio.

Suggerimenti per indossare l'orologio sopra la muta

- Utilizzare il cinturino di silicone extra lungo per indossare l'orologio sopra la muta.
- Disattivare la frequenza cardiaca al polso per aumentare la durata della batteria (*Impostazioni avanzate della modalità di immersione, pagina 6*).

Allarmi relativi all'immersione

Messaggio allarme	Causa	Azione dell'orologio
Nessuno	La tappa di decompressione è completata.	La profondità della tappa di decompressione e il tempo lampeggiano in blu per cinque secondi.
Nessuno	Il valore parziale della pressione di ossigeno (PO2) è superiore al valore di avvertenza specificato.	Il valore PO2 lampeggia in giallo.
%1 OTU accumulate. Termina l'immersione ora.	Le unità di tossicità dell'ossigeno sono superiori al limite di sicurezza. Durante un'immersione, "%1" viene sostituito dal numero di unità accumulate.	L'avviso viene ripetuto ogni due minuti, fino a tre volte.
250 OTU accumulate.	Le unità di tossicità dell'ossigeno (OTU) sono 250 e si sta per raggiungere il limite di sicurezza di 300 unità.	Nessuno
Avvicinamento a tappa di decompressione	L'utente si trova all'interno dell'intervallo di una tappa (3 m o 9,8 piedi) della profondità della tappa di decompressione.	Nessuno
NDL vicino.	Sono ancora disponibili 10 minuti di tempo NDL (limite di non decompressione).	L'avviso viene visualizzato nuovamente quando restano 5 minuti di tempo NDL.
Risalita troppo veloce. Rallenta.	L'utente sta risalendo a una velocità superiore a 9,1 m/min. (30 piedi/min.) da più di 5 secondi.	Nessuno
Batteria scarica. Termina l'immersione ora.	Meno del 10% di carica della batteria rimanente.	L'allarme compare quando la carica della batteria dell'orologio è inferiore al 10% e viene visualizzato sulla schermata di controllo preliminare della successiva immersione.
Batteria scarica.	Meno del 20% di carica della batteria rimanente.	L'allarme compare quando la carica della batteria dell'orologio è inferiore al 20% e viene visualizzato sulla schermata di controllo preliminare della successiva immersione.
Continua %1. Cambia quando vuoi.	È stato selezionato Non ora quando è stato richiesto di passare a un gas con un contenuto di ossigeno superiore o la richiesta è stata ignorata.	L'orologio indica il gas come riserva e aggiorna le linee guida per la decompressione di conseguenza.
Tossicità CNS al %1%. Termina l'immersione ora.	La tossicità dell'ossigeno CNS è troppo alta. Durante un'immersione, "%1" viene sostituito dalla percentuale CNS corrente.	L'avviso viene ripetuto ogni due minuti, fino a tre volte.
Tossicità CNS all'80%.	La tossicità dell'ossigeno nel sistema nervoso centrale (CNS) è all'80% del limite di sicurezza.	L'allarme compare durante un'immersione e sulla schermata di controllo preliminare della successiva immersione.
Decompressione completata	Tutte le tappe di decompressione sono completate.	Nessuno

Messaggio allarme	Causa	Azione dell'orologio
Scendi al di sotto della tappa di decompressione.	L'utente si trova a più di 0,6 m (2 piedi) al di sopra della tappa di decompressione.	La profondità corrente e la profondità della tappa lampeggiante in rosso. Se si resta al di sopra della tappa di decompressione per oltre tre minuti, entra in azione la funzione di blocco della decompressione.
Scendi per completare la tappa di sicurezza.	L'utente si trova a più di 2 m (8 piedi) al di sopra della tappa di sicurezza.	La profondità corrente e la profondità della tappa lampeggiante in giallo.
PO2 diluente basso. Non riempire.	Il valore PO2 del gas diluente è troppo basso e riempire il circuito del respiratore con il gas diluente può essere pericoloso.	Nessuno
L'immersione terminerà tra %1 secondi.	L'orologio terminerà e salverà automaticamente l'immersione. Durante un'immersione, "%1" viene sostituito dal numero di secondi.	Nessuno
Non immergerti. Lettura sensore di profondità non riuscita.	L'orologio ha dati del sensore di profondità non validi o mancanti prima dell'inizio di un'attività di immersione.	Non iniziare un'immersione. Chiamare Garmin® l'Assistenza clienti.
Lettura sensore di profondità non riuscita. Termina l'immersione ora.	L'orologio ha dati del sensore di profondità non validi o mancanti dopo che l'utente ha iniziato un'attività di immersione.	Utilizzare un computer per immersioni di riserva o fare riferimento al piano di immersione e terminare l'immersione. Chiamare Garmin l'Assistenza clienti.
NDL superato. Decompressione ora necessaria.	Il tempo NDL è stato superato.	L'orologio inizia a fornire le linee guida per la tappa di decompressione.
Nessun altro avviso di cambio gas.	È stato selezionato Mai quando è stato richiesto di passare a un gas con contenuto di ossigeno superiore.	L'orologio indica il gas come riserva e aggiorna le linee guida per la decompressione di conseguenza. Non verrà più richiesto di passare al gas.
PO2 alta. Risali o riduci il gas O2.	Il valore PO2 parziale è superiore al valore critico specificato.	Il valore PO2 lampeggiante in rosso. L'allarme compare ogni 30 secondi, fino a tre volte, finché non si risale a un livello sicuro o non si cambiano i gas.
PO2 bassa. Scendi o aumenta il gas O2.	Il valore PO2 è inferiore a 0,18 bar.	Nei primi due minuti dell'immersione, il valore PO2 lampeggiante in giallo. Altrimenti, il valore PO2 lampeggiante in rosso. L'allarme compare ogni 30 secondi, fino a tre volte, finché non si scende a un livello sicuro o non si cambiano i gas.
Tappa di sicurezza completata	La tappa di sicurezza è completata.	Nessuno
Tappa di sicurezza iniziata	Sono stati risaliti oltre 6 m (20 piedi) senza altre linee guida per la decompressione.	Il timer del conto alla rovescia per la tappa di sicurezza sia avvia se configurato.
Passaggio sicuro a %1. Continuare?	In una modalità multigas, non è sicuro respirare un gas con un contenuto	È possibile cambiare i gas ora o attendere una fase successiva dell'im-

Messaggio allarme	Causa	Azione dell'orologio
	di ossigeno superiore. Durante un'immersione, "%1" viene sostituito dal nome del gas.	mersione per cambiarli. Viene visualizzato un messaggio di conferma della scelta.
Commutato su setpoint alto.	L'orologio è passato automaticamente al setpoint CCR alto specificato.	Nessuno
Commutato su setpoint basso.	L'orologio è passato automaticamente al setpoint CCR basso specificato.	Nessuno
Imm.in piscina non salvata nel registro.	L'orologio è in modalità di immersione in piscina.	L'orologio non salverà l'immersione corrente nel registro delle immersioni.
Orologio riavviato. Valuta i dati di immersione.	L'orologio si è riavviato durante l'immersione.	L'orologio simula l'immersione durante il tempo di riavvio. Potrebbero non essere stati attivati altri avvisi, valutare quindi le condizioni correnti di profondità e immersione.

Terminologia subacquea

Sistema nervoso centrale (CNS): misurazione della tossicità dell'ossigeno nel sistema nervoso centrale (PO2) durante l'immersione.

Rebreather CCR (a circuito chiuso): modalità di immersione utilizzata per un respiratore che fa ricircolare il gas esalato e rimuove il biossido di carbonio.

Profondità di funzionamento massima (MOD): la maggiore profondità a cui è possibile utilizzare un gas prima che la pressione parziale di ossigeno (PO2) ecceda il limite di sicurezza.

Limite di non decompressione (NDL): immersione che non richiede un tempo di decompressione durante la risalita in superficie.

Unità di tossicità dell'ossigeno (OTU): misurazione della tossicità dell'ossigeno polmonare causata dall'esposizione a una pressione parziale di ossigeno (PO2) aumentata durante l'immersione. Una OTU equivale a respirare ossigeno al 100% a 1 ATM per 1 minuto.

Pressione parziale di ossigeno (PO2): la pressione dell'ossigeno nel gas che si respira in base alla profondità e alla percentuale di ossigeno.

Intervallo in superficie (SI): la quantità di tempo trascorso dal completamento dell'ultima immersione.

Tempo alla superficie (TTS): la quantità di tempo stimata necessaria per risalire in superficie, incluse le tappe di decompressione.

Attività e app

L'orologio può essere utilizzato per attività sportive, di fitness, al chiuso e all'aperto ([Elenco delle attività e delle app, pagina 28](#)). Quando si avvia un'attività, l'orologio visualizza e registra i dati relativi ai sensori. È possibile creare attività personalizzate o nuove attività in base alle attività predefinite ([Creazione di un'attività personalizzata, pagina 55](#)). Quando si terminano attività, è possibile salvarle e condividerle con la community Garmin Connect™.

È inoltre possibile aggiungere attività Connect IQ™ e app all'orologio utilizzando l'app Connect IQ ([Funzioni Connect IQ, pagina 105](#)).

Per ulteriori informazioni sul rilevamento dell'attività e sulla precisione delle metriche di fitness, consultare la pagina [garmin.com/ataccuracy](#).

Elenco delle attività e delle app

Nel quadrante dell'orologio, premere START e DOWN per scorrere nell'elenco delle attività e delle app. L'elenco delle attività preferite viene visualizzato in cima all'elenco ([Aggiunta o rimozione di un'attività preferita, pagina 53](#)).

NOTA: alcune attività vengono visualizzate in più di una categoria.

Categoria	Attività
Immersioni	Apnea, Pesca in apnea, CCR, Indicatore, Multigas, Apnea in piscina, Gas singolo
All'aperto	Adventure Race, Equitazione, Bouldering, Disc Golf, Expedition, Pesca, Golf, Escursionismo, Equitazione, Caccia, Patt. in linea, Alpinismo, Camminata
Corsa	Pista Indoor, Obstacle Race, Corsa, Corsa su Pista, Trail Run, Tap. Roulant, Corsa Virtuale, Cam. Indoor,
Ciclismo	Bici, Pendol. in Bici, Bici Indoor, Tour in Bici, BMX, Ciclocross, Cicl. su Sterr., eBike, eMTB, MTB, Cicl. su Strada
Nuoto	Acque Libere, Piscina, Swimrun, Triathlon
Palestra	Pugilato, Cardio, Arr. Indoor, Ellittica, Salita Scale, HIIT, Salto alla corda, Mixed Martial Art, Pilates, Vogatore, Step, Pesi, Yoga
Sport invernali	Sci Alpinismo, Snowboard Fuoripista, Pattinaggio su ghiaccio, Sci, Snowboard, Ciaspolata, Sci Fondo Cl., Sci Fondo Sk.
Sport acquatici	Imbarcazione, Kayak, Kiteboard, Canottagg., Snorkeling, SUP, Surf, River Tubing, Wakeboard, Sci nautico, Whitewater, Windsurf
Sport di squadra	Football americano, Baseball, Pallacanestro, Cricket, Hockey su Prato, Hockey Ghiaccio, Lacrosse, Rugby, Calcio, Softball, Ultimate, Pallavolo
Sport con racchetta	Badminton, Padel, Pickleball, Platform Tennis, Racquetball, Squash, Tennis da Tavolo, Tennis
Motorsport	Fuoristrada, Motocross, Moto, Overland, Motoslitta
Altro	Esercizio di Respirazione, Giochi, Garmin Share, Jumpmaster, Naviga, Tattica, Track Me
Applicazioni	ABC, Trasmetti FC, Calendario, Orologi, Cronologia, Messenger, Fase lunare, Controlli musica, Health Snapshot™, Notifiche, Pianifica immersione, Proietta wpt, Pulse Ox, Pto riferimento, Impostazioni, ALBA & TRAMONTO, Maree, Wallet, Meteo, Allenamenti

Avvio di un'attività

Quando si avvia un'attività, il GPS si avvia automaticamente (se necessario).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare un'attività tra i preferiti.
 - Selezionare quindi selezionare un'attività dall'elenco delle attività prolungate.
- 3 Se l'attività richiede i segnali GPS, recarsi all'aperto in un'area con una visuale libera del cielo e attendere finché l'orologio non è pronto.
L'orologio è pronto una volta stabilita la frequenza cardiaca, acquisito il segnale GPS (se richiesto) e connesso ai sensori wireless (se richiesto).
- 4 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.
L'orologio registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

Suggerimenti per la registrazione delle attività

- Caricare l'orologio prima di iniziare un'attività ([Caricare l'orologio, pagina 127](#)).
- Premere **BACK** per registrare i Lap, avviare una nuova serie o posizione o passare alla fase di allenamento successiva.
- Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare altre schermate dati.
- Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare ulteriori schermate dati.
- Tenere premuto **MENU**, e selezionare **Modalità aliment.** per utilizzare una modalità di alimentazione per prolungare la durata della batteria ([Personalizzazione della modalità Power Manager, pagina 121](#)).

Stato GPS e icone di stato

Per le attività all'aperto, la barra di stato diventa verde quando il GPS è pronto. Un'icona lampeggiante indica che l'orologio sta cercando un segnale. Un'icona fissa indica che il segnale è stato trovato o che il sensore è connesso.

GPS	Stato GPS
	Stato della batteria
	Stato di connessione dello smartphone
	Stato del LiveTrack
	Stato della frequenza cardiaca
	Stato del Running Dynamics Pod
	Stato del sensore di cadenza e velocità
	Stato delle luci bici
	Stato del radar bici
	Stato della modalità di visualizzazione estesa
	Stato di Smart Trainer
	Stato del sensore di potenza
	Stato del sensore tempe™
	Stato della videocamera VIRB®

Interrompere un'attività

1 Premere **STOP**.

2 Selezionare un'opzione:

- Per riprendere un'attività selezionare **Riprendi**.
- Per salvare l'attività e visualizzare i dettagli, selezionare **Salva**, quindi premere **START** e selezionare un'opzione.

NOTA: dopo aver salvato l'attività, è possibile inserire i dati di autovalutazione (*Valutazione di un'attività, pagina 30*).

- Per sospendere l'attività e riprenderla in un secondo momento, selezionare **Ripendi dopo**.
- Per contrassegnare un Lap, selezionare **Lap**.

È possibile selezionare  per scartare un giro per determinate attività (*Come si può annullare una pressione del pulsante Lap?, pagina 132*).

- Per tornare al punto di partenza dell'attività lungo il percorso seguito, selezionare **Indietro all'inizio > TracBack**.

NOTA: questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.

- Per tornare al punto di partenza dell'attività dal percorso più diretto, selezionare **Indietro all'inizio > Linea retta**.

NOTA: questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.

- Per misurare la differenza tra la frequenza cardiaca al termine dell'attività e la frequenza cardiaca due minuti dopo, selezionare **FC di recupero** e attendere che il timer esegua il conto alla rovescia.
- Per eliminare l'attività, selezionare **Elimina**.

NOTA: dopo aver interrotto l'attività, l'orologio la salva automaticamente dopo 30 minuti.

Valutazione di un'attività

NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.

È possibile personalizzare l'impostazione di autovalutazione per determinate attività (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 55*).

1 Dopo aver completato un'attività, selezionare **Salva** (*Interrompere un'attività, pagina 30*).

2 Selezionare un numero che corrisponda allo sforzo percepito.

NOTA: è possibile selezionare  per non eseguire l'autovalutazione.

3 Selezionare la percezione del proprio sforzo durante l'attività.

È possibile visualizzare le valutazioni nell'app Garmin Connect.

Attività all'aperto

Golf

Giocare a golf

Prima di giocare su un campo da golf per la prima volta, è necessario scaricare quest'ultimo dall'app Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 103](#)). I campi scaricati dall'app Garmin Connect vengono aggiornati automaticamente.

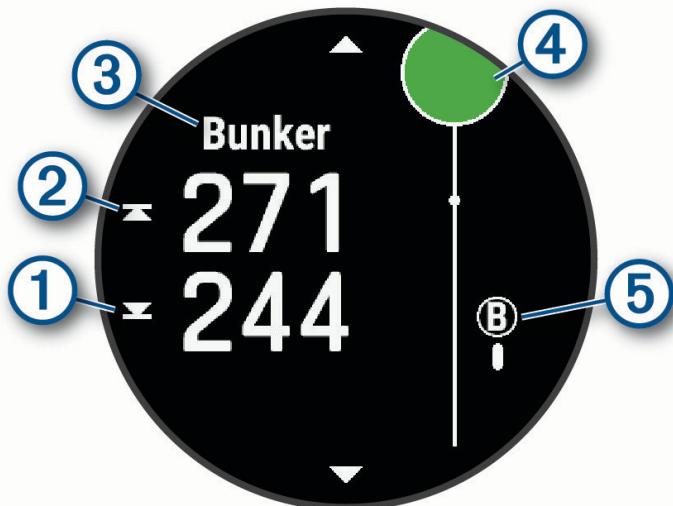
Prima di poter iniziare una partita di golf, è necessario caricare il dispositivo ([Caricare l'orologio, pagina 127](#)).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Golf**.
- 3 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.
- 4 Selezionare un campo dall'elenco di campi disponibili.
- 5 Selezionare ✓ per scrivere i colpi.
- 6 Selezionare un tee box.
- 7 Premere **UP** o **DOWN** per scorrere le buche.
Il dispositivo cambia automaticamente quando ci si sposta su una nuova buca.
- 8 Al termine del round, premere **START** e selezionare **Fine round**.

Visualizzazione degli ostacoli

È possibile visualizzare la distanza dagli ostacoli presenti lungo il fairway per le buche del par 4 e 5. Gli ostacoli che influenzano la scelta del colpo vengono visualizzati singolarmente o in gruppi per consentire di calcolare la distanza dal layup.

- 1 Dalla schermata della buca, premere **START**.
- 2 Selezionare **Ostacoli**.



- Le distanze dalla parte anteriore ① e posteriore ② dell'ostacolo più vicino vengono visualizzate sullo schermo.
- Il tipo di ostacolo ③ viene indicato nella parte superiore della pagina.
- Il green è rappresentato da un mezzo cerchio ④ nella parte superiore dello schermo. La linea sotto al green rappresenta il centro del fairway.
- Gli ostacoli ⑤ vengono indicati da una lettera che rappresenta l'ordine dei pericoli sulla buca e vengono visualizzati sotto al green nelle posizioni approssimative rispetto al fairway.

- 3 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare altri ostacoli per la buca corrente.

Menu Golf

Durante un round, è possibile premere **START** per accedere alle funzioni aggiuntive del menu golf.

Fine round: termina il round corrente.

Visualizza green: consente di spostare la posizione del pin per ottenere una misurazione più precisa della distanza ([Spostare la bandierina, pagina 32](#)).

Ostacoli: mostra gli ostacoli per la buca corrente ([Visualizzazione degli ostacoli, pagina 31](#)).

Misurazione colpo: mostra la distanza del colpo precedente registrato con la funzione Garmin AutoShot™ ([Visualizzazione dei colpi misurati, pagina 32](#)). È anche possibile registrare un colpo manualmente ([Misurazione manuale di un colpo, pagina 33](#)).

Lay up: mostra i layup per la buca corrente.

Segnapunti: apre lo scorecard del round ([Come segnare i punti, pagina 33](#)).

Odometro: mostra il tempo, la distanza e i passi effettuati registrati. Si avvia e si interrompe automaticamente quando si inizia o si interrompe una partita.

Statistiche ferri: per ogni ferro da golf, mostra le statistiche del giocatore, ad esempio le informazioni sulla distanza e sulla precisione. Viene visualizzato quando si associano i sensori di rilevamento dei ferri Approach® o si attiva l'impostazione Richiesta ferro.

ALBA & TRAMONTO: mostra l'ora dell'alba, del tramonto e del crepuscolo per il giorno corrente.

Impostazioni: personalizza le impostazioni dell'attività di golf ([Impostazioni delle attività e delle app, pagina 55](#)).

Spostare la bandierina

È possibile visualizzare il green più da vicino e spostare la bandierina.

- 1 Nella schermata delle informazioni sulle buche, premere **START**.
- 2 Selezionare **Visualizza green**.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per spostare la posizione del pin.
- 4 Premere **BACK**.

Le distanze sulla schermata delle informazioni sulle buche vengono aggiornate per mostrare il nuovo punto pin. La posizione della bandierina viene salvata solo per il round corrente.

Visualizzazione dei colpi misurati

Prima che il dispositivo possa rilevare e misurare automaticamente i colpi, è necessario attivare il punteggio.

Il dispositivo include il rilevamento e la registrazione automatica dei colpi. Ogni volta che si effettua un colpo sul fairway, il dispositivo registra la distanza del colpo per poterla visualizzare in seguito.

SUGGERIMENTO: il rilevamento automatico dei colpi funziona al meglio quando si indossa il dispositivo sul polso dominante e il contatto con la pallina è buono. I putt non vengono rilevati.

- 1 Durante una partita di golf, premere **START**.
- 2 Selezionare **Misurazione colpo**.
Viene visualizzata la distanza dell'ultimo colpo.
NOTA: la distanza viene automaticamente reimpostata quando si colpisce nuovamente la pallina, si esegue un putt sul green o si passa alla buca successiva.
- 3 Premere **DOWN**.
- 4 Selezionare **Colpi precedenti** per visualizzare tutte le distanze dei colpi registrati.

Misurazione manuale di un colpo

È possibile aggiungere manualmente un colpo se l'orologio non lo rileva. È necessario aggiungere il colpo dalla posizione del colpo non rilevato.

- 1 Effettuare un colpo e osservare dove atterra la pallina.
- 2 Nella schermata delle informazioni sulle buche, premere **START**.
- 3 Selezionare **Misurazione colpo**.
- 4 Premere **DOWN**.
- 5 Selezionare **Aggiungi colpo > ✓**.
- 6 Se necessario, inserire il ferro utilizzato per effettuare il colpo.
- 7 Dirigersi verso la pallina.

La volta successiva che si effettua un colpo, l'orologio registra automaticamente la distanza dell'ultimo colpo. Se necessario, è possibile aggiungere manualmente un altro colpo.

Come segnare i punti

- 1 Nella schermata delle informazioni sulle buche, premere **START**.
- 2 Selezionare **Segnapunti**.
Quando l'utente è sul green viene visualizzato il segnapunti.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per scorrere le buche.
- 4 Premere **START** per selezionare una buca.
- 5 Premere **UP** o **DOWN** per impostare il punteggio.
Il punteggio totale viene aggiornato.

Registrazione di statistiche

Prima di registrare statistiche, è necessario attivare il rilevamento delle statistiche (*Impostazioni delle attività e delle app*, pagina 55).

- 1 Nel segnapunti, selezionare una buca.
- 2 Immettere il numero totale di colpi effettuati, inclusi i putt, quindi premere **START**.
- 3 Impostare il numero di putt effettuati, quindi selezionare **START**.
NOTA: il numero di putt effettuati viene utilizzato per il rilevamento delle statistiche e non aumenta il punteggio.
- 4 Se necessario, selezionare un'opzione:
NOTA: se ci si trova su una buca par 3, le informazioni sul fairway non vengono visualizzate.
 - Se la pallina raggiunge il fairway, selezionare **Nel fairway**.
 - Se la pallina non ha raggiunto il fairway, selezionare **Mancato a destra** o **Mancato a sinistra**.
- 5 Se necessario, immettere il numero dei colpi di penalità.

Impostazioni di punteggio

Durante un giro, premere START e selezionare **Impostazioni > Punteggio**.

Metodo di punteggio: consente di modificare il metodo con cui il dispositivo tiene i punti.

Punteggio Handicap: consente di attivare il punteggio Handicap.

Imposta Handicap: imposta l'handicap quando è attivato il punteggio handicap.

Mostra punteggio: visualizza il punteggio totale per il round nella parte superiore della scheda di valutazione (*Come segnare i punti*, pagina 33).

Rilevamento statistiche: attiva il rilevamento delle statistiche per il numero di putt, green in regulation e fairway hit durante una partita di golf.

Penalità: consente il monitoraggio dei colpi di penalità quando si gioca a golf (*Registrazione di statistiche*, pagina 33).

Richiedi: abilita la richiesta all'inizio di un turno chiedendo se si desidera segnare il punteggio.

Info sul punteggio Stableford

Selezionando il metodo di punteggio Stableford ([Impostazioni delle attività e delle app, pagina 55](#)), i punti vengono assegnati in base al numero di colpi effettuati in relazione al par. Al termine di un round, il punteggio più alto vince. Il dispositivo assegna i punti in base al metodo specificato dalla United States Golf Association. Il segnapunti per una partita con metodo di punteggio Stableford mostra i punti invece dei colpi.

Punti	Colpi effettuati in relazione al par
0	2 o di più
1	1 in più
2	Par
3	1 in meno
4	2 in meno
5	3 in meno

Modo numeri grandi

È possibile modificare le dimensioni dei numeri sulla schermata delle informazioni sulle buche.

- 1 Durante una round, premere **START**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Numeri grandi**.

Le distanze dalla parte anteriore, centrale e posteriore del green vengono visualizzate in caratteri grandi sulla schermata delle informazioni relative alle buche.

- 3 Premere **START** per visualizzare i dati e le impostazioni aggiuntivi.

Registrazione di un'attività di bouldering

È possibile registrare i percorsi durante un'attività di bouldering. Un percorso è rappresentato da linea scalata lungo un masso o una piccola formazione rocciosa.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Bouldering**.
- 3 Selezionare un sistema di classificazione.
NOTA: la volta successiva che viene avviata un'attività di bouldering, l'orologio utilizza questo sistema di classificazione. È possibile tenere premuto MENU, selezionare le impostazioni dell'attività e scegliere **Sistema di classificazione** per cambiare sistema.
- 4 Selezionare il livello di difficoltà del percorso.
- 5 Premere **START** per avviare il timer del percorso.
- 6 Iniziare il primo percorso.
- 7 Premere **BACK** per completare l'itinerario.
- 8 Selezionare un'opzione:
 - Per salvare un percorso riuscito, selezionare **Completata**.
 - Per salvare un percorso non riuscito, selezionare **Tentato**.
 - Per eliminare il percorso, selezionare **Elimina**.

- 9 Al termine del riposo, premere **BACK** per avviare il successivo itinerario.
- 10 Ripetere questa procedura per ciascun percorso fino al termine dell'attività.
- 11 Dopo l'ultimo itinerario, premere **STOP** per arrestare il timer del percorso.
- 12 Selezionare **Salva**.

Partire per una spedizione

È possibile utilizzare l'attività **Expedition** per prolungare la durata della batteria durante la registrazione di un'attività di più giorni.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Expedition**.
- 3 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.

Il dispositivo entra in modalità di risparmio energetico e raccoglie i punti traccia GPS una volta ogni ora. Per ottimizzare la durata della batteria, il dispositivo spegne tutti i sensori e gli accessori, inclusa la connessione allo smartphone.

Registrazione manuale di un punto traccia

Durante una spedizione, i punti traccia vengono registrati automaticamente in base all'intervallo di registrazione selezionato. È possibile registrare manualmente un punto traccia in qualsiasi momento.

- 1 Durante una spedizione, premere **START**.
- 2 Selezionare **Aggiungi punto**.

Visualizzazione dei punti traccia

- 1 Durante una spedizione, premere **START**.
- 2 Selezionare **Vedi punti**.
- 3 Selezionare un punto traccia dall'elenco.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per avviare la navigazione verso il punto traccia, selezionare **Vai**.
 - Per visualizzare informazioni dettagliate sul punto traccia, selezionare **Dettagli**.

Andare a pesca

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Pesca**.
- 3 Premere **START**.
- 4 Premere **START** e selezionare un'opzione:
 - Per aggiungere il pescato al conteggio dei pesci e salvare la posizione, selezionare **Registra cattura**.
 - Per salvare la posizione corrente, selezionare **Salva posizione**.
 - Per impostare un timer di intervallo, un'ora di fine o un promemoria di ora di fine per l'attività, selezionare **Timer pesca**.
 - Per tornare al punto di partenza dell'attività, selezionare **Indietro all'inizio**, quindi selezionare un'opzione.
 - Per visualizzare le posizioni salvate, selezionare **Posizioni salvate**.
 - Per raggiungere una destinazione, selezionare **Navigazione**, quindi selezionare un'opzione.
 - Per modificare le impostazioni dell'attività, selezionare **Impostazioni**, quindi selezionare un'opzione (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 55*).
- 5 Al termine dell'attività, premere **STOP** e selezionare **Fine pesca**.

Andare a caccia

È possibile salvare le posizioni relative alla caccia e visualizzare una mappa delle posizioni salvate. Durante un'attività di caccia, il dispositivo utilizza una modalità GNSS che preserva la durata della batteria.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Caccia**.
- 3 Premere **START** e selezionare **Avvia caccia**.
- 4 Premere **START** e selezionare un'opzione:
 - Per tornare al punto di partenza dell'attività, selezionare **Indietro all'inizio**, quindi selezionare un'opzione.
 - Per salvare la posizione corrente, selezionare **Salva posizione**.
 - Per visualizzare le posizioni salvate durante questa attività di caccia, selezionare **Posizioni di caccia**.
 - Per visualizzare tutte le posizioni salvate in precedenza, selezionare **Posizioni salvate**.
 - Per raggiungere una destinazione, selezionare **Navigazione**, quindi selezionare un'opzione.
- 5 Al termine della battuta di caccia, premere **STOP** e selezionare **Fine caccia**.

Corsa

Inizio di una corsa su pista

Prima di una corsa su una pista, accertarsi di correre su un anello standard di 400 m.

È possibile utilizzare l'attività di corsa su circuito per registrare i dati di un circuito all'aperto, inclusi la distanza in metri e i tempi intermedi dei Lap.

- 1 Posizionarsi sulla pista.
- 2 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 3 Selezionare **Corsa su Pista**.
- 4 Attendere che l'orologio individui i satelliti.
- 5 Se si corre sulla corsia 1, passare alla fase 11.
- 6 Premere **MENU**.
- 7 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 8 Selezionare **Numero corsia**.
- 9 Selezionare il numero di una corsia.
- 10 Premere **BACK** due volte per tornare al timer attività.
- 11 Premere **START**.
- 12 Correre intorno alla pista
- 13 Al termine dell'attività, premere **STOP** e selezionare **Salva**.

Suggerimenti per la registrazione di una corsa su pista

- Attendere che l'orologio acquisisca i segnali satellitari prima di avviare la corsa lungo un percorso.
 - Durante la prima corsa su una pista poco conosciuta, correre 4 Lap per calibrare la distanza della pista.
Si dovrebbe correre leggermente oltre il punto di partenza per completare il Lap.
 - Eseguire ogni Lap nella stessa corsia.
- NOTA:** la distanza predefinita Auto Lap[®] è di 1600 m, o 4 Lap intorno alla pista.
- Se si sta correndo su una corsia diversa dalla corsia 1, impostare il numero di corsia nelle impostazioni dell'attività.

Inizio di una corsa virtuale

È possibile associare l'orologio a un'app di terze parti compatibile per trasmettere i dati sull'andatura, la frequenza cardiaca o la cadenza.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Corsa Virtuale**.
- 3 Sul tablet, laptop o smartphone, aprire l'app Zwift™ o un'altra app di allenamento virtuale.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate per iniziare un'attività di corsa e associare i dispositivi.
- 5 Premere **START** per avviare il timer attività.
- 6 Al termine dell'attività, premere **STOP** e selezionare **Salva**.

Calibrare la distanza del tapis roulant

Per registrare distanze più precise per le corse sul tapis roulant, è possibile calibrare la distanza del tapis roulant dopo aver corso per almeno 2,4 km (1 miglio) su un tapis roulant. Se si utilizzano tapis roulant diversi, è possibile calibrare manualmente la distanza del tapis roulant su ciascun tapis roulant o dopo ciascuna corsa.

- 1 Iniziare un'attività di tapis roulant ([Avvio di un'attività, pagina 28](#)).
- 2 Correre sul tapis roulant finché l'orologio non registra almeno 2,4 km (1 miglio).
- 3 Al termine dell'attività, premere **STOP** per interrompere il timer attività.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per calibrare la distanza del tapis roulant per la prima volta, selezionare **Salva**.
Il dispositivo richiede di completare la calibrazione del tapis roulant.
 - Per calibrare manualmente la distanza del tapis roulant dopo la prima calibrazione, selezionare **Calibra e salva > ✓**.
- 5 Verificare sul display del tapis roulant la distanza percorsa e immettere la distanza sull'orologio.

Registrazione di un'attività di Obstacle Race

Quando si partecipa a una Obstacle Race, è possibile utilizzare l'attività Obstacle Race per registrare il tempo su ciascun ostacolo e tra gli ostacoli.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Obstacle Race**.
- 3 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.
- 4 Premere **BACK** per contrassegnare manualmente l'inizio e la fine di ciascun ostacolo.
NOTA: è possibile configurare l'impostazione **Rilevamento ostacoli** per salvare le posizioni degli ostacoli dal primo giro del percorso. Nei lap successivi del percorso, l'orologio utilizza le posizioni salvate per passare da un ostacolo all'altro e da un intervallo di corsa all'altro.
- 5 Al termine dell'attività, premere **STOP** e selezionare **Salva**.

PacePro™ Training

A molti runner piace indossare una pace band durante una gara per aiutarli a raggiungere l'obiettivo della gara. La funzione PacePro consente di creare una pace band personalizzata basato sulla distanza e l'andatura o la distanza e il tempo. È inoltre possibile creare una pace band per un percorso noto per ottimizzare il pace effort in base ai cambi di quota.

È possibile creare un piano PacePro utilizzando la app Garmin Connect. È possibile visualizzare l'anteprima dei tempi intermedi e il grafico di elevazione prima di utilizzare il percorso.

Download di un piano PacePro da Garmin Connect

Per poter scaricare un piano PacePro da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 103](#)).

1 Selezionare un'opzione:

- Aprire l'app Garmin Connect e selezionare •••.
- Visitare il sito Web connect.garmin.com.

2 Selezionare **Allenam. e pianificaz. > Strategie dell'andatura PacePro**.

3 Seguire le istruzioni visualizzate per creare e salvare un piano PacePro.

4 Selezionare  o **Invia al dispositivo**.

Avvio di un piano PacePro

Prima di poter iniziare un piano PacePro, è necessario scaricare un piano dall'account Garmin Connect.

1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.

2 Selezionare un'attività di corsa all'aperto.

3 Tenere premuto **MENU**.

4 Selezionare **Allenamento > Piani PacePro**.

5 Selezionare un piano.

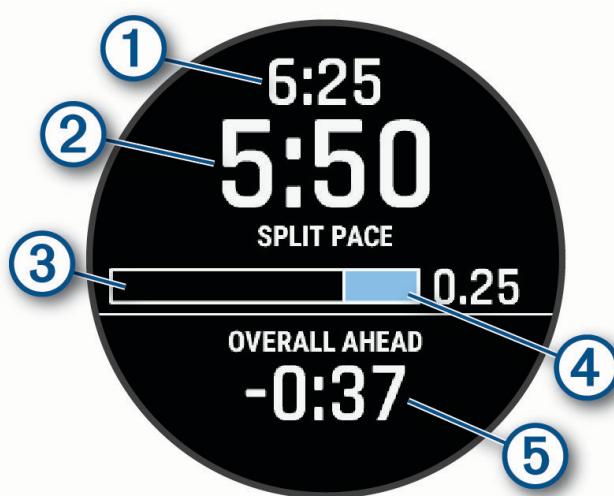
6 Premere **START**.

SUGGERIMENTO: è possibile visualizzare in anteprima tempi intermedi, grafico elevazione e mappa prima di accettare il piano PacePro.

7 Selezionare **Accetta piano** per avviare il piano.

8 Se necessario, selezionare per attivare la navigazione del percorso.

9 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.



①	Obiettivo passo split
②	Passo split corrente
③	Progressi nel completamento dello split
④	Distanza rimanente nello split
⑤	Tempo complessivo in anticipo o in ritardo rispetto all'obiettivo di tempo

SUGGERIMENTO: è possibile tenere premuto **MENU** e selezionare **Arresta PacePro >** per arrestare il piano PacePro. Il timer di attività continua a funzionare.

Ciclismo

Uso dei rulli da allenamento bici

Prima di poter utilizzare dei rulli da allenamento bici compatibili, è necessario associare i rulli all'orologio utilizzando la tecnologia ANT+® ([Associazione dei sensori wireless, pagina 96](#)).

È possibile utilizzare l'orologio con i rulli da allenamento bici per simulare la resistenza applicata in un percorso, pedalata o allenamento. Durante l'utilizzo dei rulli da allenamento bici, il GPS è disattivato automaticamente.

1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.

2 Selezionare **Bici Indoor**.

3 Tenere premuto **MENU**.

4 Selezionare **Opzioni Smart Trainer**.

5 Selezionare un'opzione:

- Seleziona **Allenamento libero** per iniziare una pedalata.
- Selezionare **Segui allenamento** per seguire un allenamento salvato ([Allenamenti, pagina 50](#)).
- Selezionare **Percorso da seguire** per seguire un percorso salvato ([Percorsi, pagina 117](#)).
- Selezionare **Imposta potenza** per impostare un valore per l'obiettivo di potenza.
- Selezionare **Imposta pendenza** per impostare il valore della pendenza simulata.
- Selezionare **Imposta resistenza** per impostare la forza di resistenza applicata ai rulli.

6 Premere **START** per avviare il timer attività.

I rulli da allenamento bici aumentano o riducono la resistenza in base alle informazioni di quota nel percorso o nella corsa.

Nuoto

NOTA: l'orologio è in grado di misurare la frequenza cardiaca al polso per le attività di nuoto.

Terminologia relativa al nuoto

Lunghezza: una vasca corrisponde alla lunghezza della piscina.

Intervalli: una o più vasche consecutive. Una nuova ripetuta inizia dopo un riposo.

Bracciata: viene conteggiata una bracciata ogni volta che il braccio su cui si indossa l'orologio compie un giro completo.

Swolf: il punteggio swolf è la somma del tempo e del numero di bracciate per completare una vasca. Ad esempio, 30 secondi più 15 bracciate equivalgono ad un punteggio swolf di 45. Per il nuoto in acque libere, lo swolf viene calcolato dopo 25 metri. Lo swolf è un'unità di misura dell'efficienza della nuotata e, come nel golf, un punteggio più basso corrisponde a un risultato migliore.

Stili

L'identificazione del tipo di stile è disponibile solo per il nuoto in piscina. Il tipo di stile viene identificato alla fine di una vasca. Gli stili vengono visualizzati nella cronologia di nuoto e nell'account Garmin Connect. È anche possibile selezionare lo stile come campo dati personalizzato ([Personalizzare le schermate dati, pagina 54](#)).

Libero	Stile libero
Dorso	Dorso
Rana	Rana
Farfalla	Farfalla
Misto	Più stili in una ripetuta
Tecnica	Utilizzato per la registrazione degli allenamenti (Allenamenti con il registro allenamenti, pagina 41)

Suggerimenti per le attività di nuoto

- Premere **BACK** per registrare una ripetuta durante il nuoto in acque libere.
- Prima di iniziare un'attività di nuoto in piscina, seguire le istruzioni visualizzate per selezionare la dimensione della piscina o immettere un dimensione personalizzata.

L'orologio misura e registra la distanza in base alle vasche in piscina completate. Le dimensioni della piscina devono essere corrette per visualizzare la distanza precisa. La prossima volta che viene avviata un'attività di nuoto in piscina, l'orologio utilizza le dimensioni di tale piscina. Tenere premuto **MENU**, selezionare le impostazioni dell'attività, quindi selezionare **Dimensioni piscina** per modificare le dimensioni.

- Per risultati precisi, completare l'intera vasca utilizzando un unico tipo di bracciata. Mettere in pausa il timer attività quando ci si riposa.
- Premere **BACK** per registrare un riposo durante il nuoto in piscina (*Recupero automatico e recupero manuale, pagina 41*).

L'orologio registra automaticamente le ripetute e le vasche per il nuoto in piscina.

- Affinché l'orologio tenga il conteggio delle vasche, effettuare una virata vigorosa e includere una fase subacquea prima della prima bracciata.
- Quando ci si allena, è necessario sospendere il timer attività o utilizzare la funzione di registrazione degli allenamenti (*Allenamenti con il registro allenamenti, pagina 41*).

Recupero automatico e recupero manuale

NOTA: i dati relativi al nuoto non vengono registrati durante un riposo. Per visualizzare altre schermate dati, è possibile premere UP o DOWN.

La funzione di recupero automatico è disponibile esclusivamente per il nuoto in piscina. L'orologio rileva automaticamente quando l'utente è in fase di recupero e viene visualizzata la schermata di recupero. Se la fase di recupero dura più di 15 secondi, l'orologio crea automaticamente un intervallo di recupero. Quando si riprende l'attività di nuoto, l'orologio avvia automaticamente un nuovo intervallo di nuoto. È possibile attivare la funzione di recupero automatico nelle opzioni attività (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 55*).

SUGGERIMENTO: per ottenere risultati ottimali con la funzione di recupero automatico, ridurre al minimo i movimenti del braccio durante il recupero.

Durante un'attività di nuoto in piscina o in mare aperto, è possibile contrassegnare manualmente un intervallo di riposo premendo il **BACK**.

Allenamenti con il registro allenamenti

La funzione di registrazione degli allenamenti Drill è disponibile esclusivamente per il nuoto in piscina. È possibile utilizzare la funzione di registrazione degli allenamenti per registrare manualmente gli allenamenti di solo gambe, con un braccio solo o qualsiasi tipo di allenamento che non preveda uno dei quattro tipi di bracciate principali.

- Durante l'attività di nuoto in piscina, scorrere in su o in giù per visualizzare la schermata di registrazione degli allenamenti.
- Premere **BACK** per avviare il timer dell'allenamento.
- Dopo aver completato una ripetuta dell'allenamento, premere **BACK**.
Il timer dell'allenamento si interrompe, ma il timer dell'attività continua a registrare l'intera sessione di nuoto.
- Selezionare una distanza per l'allenamento completato.
Gli aumenti della distanza si basano sulle dimensioni della piscina selezionata per il profilo attività.
- Selezionare un'opzione:
 - Per avviare un'altra ripetuta di allenamento, premere **BACK**.
 - Per avviare una ripetuta di nuoto, scorrere verso l'alto o verso il basso per tornare alle schermate degli allenamenti di nuoto.
- Selezionare un'opzione:
 - Per riprendere l'attività, premere **BACK**.
 - Per terminare l'attività, premere **START**.

Multisport

Gli atleti di triathlon, duathlon e altre attività multisport possono usufruire dei vantaggi delle attività multisport, ad esempio per il Triathlon o lo Swimrun. Durante un'attività multisport, è possibile passare da un'attività all'altra e continuare a visualizzare il tempo totale. Ad esempio, è possibile passare dalla modalità bicicletta alla modalità corsa e visualizzare il tempo totale sia per la corsa che per il percorso in bicicletta attraverso l'attività multisport.

È possibile personalizzare un'attività multisport oppure utilizzare l'attività di triathlon predefinita impostata per un triathlon standard.

Allenamento per il triathlon

Quando si partecipa a una gara di triathlon, è possibile utilizzare il profilo triathlon per passare rapidamente da una transizione all'altra, per tenere il tempo di ogni segmento e salvare l'attività.

1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.

2 Selezionare **Triathlon**.

3 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.

NOTA: **Modifica sport automatica** è l'impostazione predefinita per le attività multisport (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 55*).

4 Se necessario, premere il **BACK** all'inizio e alla fine di ciascuna transizione (*Come si può annullare una pressione del pulsante Lap?, pagina 132*).

La funzione di transizione è attiva per impostazione predefinita e il tempo di transizione viene registrato separatamente dal tempo di attività. La funzione di transizione può essere attivata o disattivata per le impostazioni dell'attività triathlon. Se le transizioni sono disattivate, premere il BACK per cambiare sport.

5 Al termine dell'attività, premere **STOP** e selezionare **Salva**.

Creazione di un'attività multisport

1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.

2 Selezionare **Aggiungi > Multisport**.

3 Selezionare un tipo di attività multisport o immettere un nome personalizzato.

I nomi delle attività duplicate includono un numero. Ad esempio, Triathlon(2).

4 Selezionare due o più attività.

5 Selezionare un'opzione:

- Selezionare un'opzione per personalizzare le impostazioni dell'attività specifica. Ad esempio, è possibile scegliere se includere transizioni.
- Selezionare **Fatto** per salvare e utilizzare l'attività multisport.

6 Selezionare per aggiungere l'attività all'elenco dei preferiti.

Attività in palestra

L'orologio può essere utilizzato per l'allenamento indoor, ad esempio quando si corre su un percorso al chiuso o si utilizza una stationary bike o rulli da allenamento bici. Per le attività in ambienti chiusi, il GPS è disattivato (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 55*).

Quando si corre o si cammina con il GPS disattivato, la velocità e la distanza vengono calcolate utilizzando l'accelerometro nell'orologio. L'accelerometro viene calibrato automaticamente. La precisione dei dati relativi a velocità e distanza migliora dopo alcune corse o camminate all'aperto utilizzando il GPS.

SUGGERIMENTO: appoggiarsi al corrimano del tapis roulant riduce l'accuratezza.

Quando si pedala con il GPS disattivato, i dati sulla distanza e la velocità non sono disponibili, a meno che non si disponga di un sensore opzionale che invii tali dati all'orologio, ad esempio un sensore di velocità o cadenza.

Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale

È possibile registrare le serie durante un'attività Allenamento di Forza Funzionale. Una serie è l'insieme di più ripetizioni (rip) di un unico movimento.

1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.

2 Selezionare **Pesi**.

3 Selezionare un allenamento.

4 Premere **DOWN** per visualizzare un elenco delle fasi di allenamento (opzionale).

SUGGERIMENTO: durante la visualizzazione delle fasi di allenamento, è possibile premere START e poi DOWN per visualizzare un'animazione dell'esercizio selezionato, se disponibile.

5 Una volta terminata la visualizzazione delle fasi dell'allenamento, premere **START** e selezionare **Esegui allenamento**.

6 Premere **START**, quindi selezionare **Inizia allenamento**.

7 Iniziare la prima serie.

L'orologio conta le ripetizioni. Il conteggio delle ripetizioni viene visualizzato dopo averne completate almeno quattro.

SUGGERIMENTO: l'orologio è in grado di contare le ripetizioni solo di un singolo movimento per ciascuna serie. Quando si desidera modificare i movimenti, è necessario terminare la serie e avviare una nuova.

8 Premere **BACK** per terminare la serie e passare all'esercizio successivo, se disponibile.

Nel telefono vengono visualizzate le ripetizioni totali per la serie.

9 Se necessario, premere **UP** o **DOWNe** modificare il numero di ripetizioni.

SUGGERIMENTO: è anche possibile aggiungere il peso usato per la serie.

10 Se necessario, premere **BACK** quando si è pronti per avviare il set successivo.

11 Ripetere per ciascuna serie durante l'allenamento della forza fino al termine dell'attività.

12 Dopo l'ultima impostazione, premere **START**, e selezionare **Stop allenamento**.

13 Selezionare **Salva**.

Registrazione di un'attività HIIT

È possibile utilizzare timer speciali per registrare un'attività HIIT (allenamento a intervalli ad alta intensità).

1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.

2 Selezionare **HIIT**.

3 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Libero** per registrare un'attività HIIT aperta e non strutturata.
- Selezionare **Timer HIIT > AMRAP** per registrare il maggior numero possibile di round durante un determinato periodo di tempo.
- Selezionare **Timer HIIT > EMOM** per registrare un determinato numero di esercizi al minuto ogni minuto.
- Selezionare **Timer HIIT > Tabata** per alternare intervalli di 20 secondi di sforzo massimo con 10 secondi di riposo.
- Selezionare **Timer HIIT > Personalizzato** per impostare a scelta tempo di esercizio, tempo di riposo, numero di esercizi e numero di round.
- Selezionare **Allenamenti** per seguire un allenamento salvato.

4 Se necessario, seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

5 Premere **START** per iniziare la prima sessione.

Sull'orologio viene visualizzato un timer per il conto alla rovescia e la frequenza cardiaca corrente dell'utente.

6 Se necessario, premere **BACK** per passare manualmente alla sessione o al periodo di riposo successivo.

7 Al termine dell'attività, premere **STOP** per arrestare il timer attività.

8 Selezionare **Salva**.

Registrazione di un'attività di arrampicata indoor

È possibile registrare i percorsi durante un'attività di arrampicata indoor. Un percorso è rappresentato da una linea scalata lungo una parete di roccia indoor.

1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.

2 Selezionare **Arr. Indoor**.

3 Selezionare ✓ per registrare le statistiche del percorso.

4 Selezionare un sistema di classificazione.

NOTA: la volta successiva che viene avviata un'attività di arrampicata indoor, il dispositivo utilizza questo sistema di classificazione. È possibile tenere premuto MENU, selezionare le impostazioni dell'attività e scegliere **Sistema di classificazione** per cambiare sistema.

5 Selezionare il livello di difficoltà del percorso.

6 Premere **START**.

7 Iniziare il primo percorso.

NOTA: quando il timer del percorso è in funzione, il dispositivo blocca automaticamente i pulsanti per evitare che vengano premuti accidentalmente. Tenere premuto un pulsante per sbloccare l'orologio.

8 Al termine del percorso, scendere a terra.

Il timer di recupero si avvia automaticamente una volta a terra.

NOTA: se necessario, è possibile premere BACK per terminare il percorso.

9 Selezionare un'opzione:

- Per salvare un percorso riuscito, selezionare **Completata**.
- Per salvare un percorso non riuscito, selezionare **Tentato**.
- Per eliminare il percorso, selezionare **Elimina**.

10 Inserire il numero di cadute del percorso.

11 Al termine del riposo, premere **BACK** per iniziare il percorso successivo.

12 Ripetere questa procedura per ciascun percorso fino al termine dell'attività.

13 Premere **STOP**.

14 Selezionare **Salva**.

Sport invernali

Visualizzazione delle attività di sci

L'orologio registra i dettagli di tutte le attività di sci o snowboard utilizzando la funzione auto run. La funzione è attivata per impostazione predefinita per lo sci e lo snowboard. Registra automaticamente le nuove piste da sci quando inizi la discesa.

1 Iniziare un'attività di sci o snowboard.

2 Tenere premuto **MENU**.

3 Selezionare **Visualizza piste**.

4 Premere **UP** e **DOWN** per visualizzare i dettagli dell'ultima attività, dell'attività corrente e delle attività totali.

Le schermate delle attività comprendono i dati relativi a tempo, distanza percorsa, velocità massima, velocità media e discesa totale.

Registrazione di un'attività di sci alpinismo o snowboard fuoripista

Le attività di sci alpinismo o snowboard fuoripista consentono di passare dalla modalità di rilevamento di risalita e di discesa e viceversa per monitorare con precisione le statistiche. È possibile personalizzare l'impostazione Rilevamento modalità per passare dalla modalità di rilevamento automatico a quella manuale e viceversa ([Impostazioni delle attività e delle app, pagina 55](#)).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Sci Alpinismo**.
 - Selezionare **Snowboard Fuoripista**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per avviare un'attività di risalita, selezionare **Ascesa**.
 - Per avviare un'attività di discesa, selezionare **Discesa**.
- 4 Premere **START** per avviare il timer attività.
- 5 Se necessario, premere **BACK** per passare dalla modalità di rilevamento della risalita a quella della discesa e viceversa.
- 6 Al termine dell'attività, premere **STOP** e selezionare **Salva**.

Dati sulla potenza dello sci di fondo classico

NOTA: l'accessorio serie HRM-Pro deve essere associato all'orologio Descent utilizzando la tecnologia ANT+.

È possibile utilizzare l'orologio Descent compatibile associato all'accessorio serie HRM-Pro per fornire un feedback in tempo reale sulle prestazioni dello sci di fondo classico. La potenza in uscita viene misurata in watt. I fattori che influiscono sulla potenza includono la velocità, i cambiamenti di quota, il vento e le condizioni della neve. È possibile utilizzare la potenza di uscita per misurare e migliorare le prestazioni nello sci.

NOTA: i valori della potenza nello sci sono generalmente inferiori ai valori della potenza nel ciclismo. È una condizione del tutto normale poiché le persone sono meno efficienti nello sci rispetto al ciclismo. È comune che i valori di potenza dello sci siano dal 30 al 40% inferiori rispetto ai valori di potenza del ciclismo alla stessa intensità di allenamento.

Sport acquatici

Surf

È possibile utilizzare l'attività di surf per registrare le sessioni di surf. Al termine della sessione, è possibile visualizzare il numero di onde, l'onda più lunga e la velocità massima.

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare **Surf**.
- 3 Attendere sulla spiaggia finché l'orologio non acquisisce il segnale GPS.
- 4 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.
- 5 Dopo avere completato l'attività, premere **STOP** per interrompere il timer dell'attività.
- 6 Selezionare **Salva** per visualizzare il riepilogo della sessione di surf.

Visualizzazione dei dati di gara di sport acquatici

L'orologio registra i dettagli di ciascuna attività di sport acquatici utilizzando la funzione di auto run. Questa funzione registra automaticamente le nuove attività in base ai tuoi movimenti. Il timer dell'attività si mette in pausa quando ci si ferma. Il timer dell'attività si avvia automaticamente quando la velocità del tuo movimento aumenta. È possibile visualizzare i dettagli delle attività nella schermata in pausa o mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

NOTA: tale funzione non è disponibile per tutti i tipi di attività relative a sport acquatici.

1 Iniziare un'attività relativa a sport acquatici.

2 Tenere premuto **MENU**.

3 Selezionare **Visualizza piste**.

4 Premere **UP** e **DOWN** per visualizzare i dettagli dell'ultima attività, dell'attività corrente e delle attività totali.

Le schermate delle attività comprendono i dati relativi a tempo, distanza percorsa, velocità massima e velocità media.

Altre attività e app

Jumpmaster

AVVERTENZA

La funzione Jumpmaster è stata progettato per essere utilizzata solo da paracadutisti esperti. Non utilizzare la funzione Jumpmaster come altimetro principale per il paracadutismo. L'immissione di informazioni non corrette relative al lancio può causare lesioni gravi o morte.

Per il calcolo del punto di lancio ad alta quota (HARP), la funzione Jumpmaster si attiene alle istruzioni in ambito militare. L'orologio rileva automaticamente il punto da cui hai saltato al punto d'impatto desiderato (DIP) attraverso il barometro e la bussola elettronica.

Tipi di lancio

La funzione jumpmaster consente di impostare il tipo di lancio su uno dei tre tipi seguenti: HAHO, HALO o Statico. Il tipo di lancio selezionato determina quali sono le informazioni di configurazione aggiuntive necessarie. Per tutti i tipi di lancio, le quote di lancio e apertura vengono misurate in piedi al di sopra del livello del suolo (AGL).

HAHO: high Altitude High Opening (Alta Altitudine Alta Apertura). Il jumpmaster esegue un lancio a una quota molto elevata e apre il paracadute a una quota elevata. È necessario impostare un DIP e una quota di lancio di almeno 1.000 piedi. Si suppone che la quota di lancio sia la stessa della quota di apertura. I valori comuni per una quota di lancio variano da 12.000 a 24.000 piedi AGL.

HALO: high Altitude Low Opening (Alta Altitudine Bassa Apertura). Il jumpmaster esegue un lancio a una quota molto elevata e apre il paracadute a una quota bassa. Le informazioni richieste sono le stesse del tipo di lancio HAHO con l'aggiunta di una quota di apertura. La quota di apertura non può essere maggiore della quota di lancio. I valori comuni della quota di apertura variano da 2.000 a 6.000 piedi AGL.

Statico: si suppone che la velocità e la direzione del vento siano costanti per tutta la durata del lancio. La quota di lancio deve essere di almeno 1.000 piedi.

Immissione delle informazioni relative al lancio

- 1 Premere **START**.
- 2 Selezionare **Jumpmaster**.
- 3 Selezionare un tipo di lancio (*Tipi di lancio, pagina 46*).
- 4 Completare una o più azioni per immettere le informazioni relative al lancio:
 - Selezionare **DIP** per impostare un waypoint per il punto di atterraggio desiderato.
 - Selezionare **Altitudine lancio** per impostare la quota di lancio AGL (in piedi) quando il jumpmaster esce dal velivolo.
 - Selezionare **Altitudine apertura** per impostare la quota di apertura AGL (in piedi) quando il jumpmaster apre il paracadute.
 - Selezionare **Lancio in avanti** per impostare la distanza orizzontale percorsa (in metri) dovuta alla velocità del velivolo.
 - Selezionare **Rotta a HARP** per impostare la direzione percorsa (in gradi) dovuta alla velocità del velivolo.
 - Selezionare **Vento** per impostare la velocità del vento (in nodi) e la direzione (in gradi).
 - Selezionare **Costante** per perfezionare alcune impostazioni per il lancio pianificato. A seconda del tipo di lancio, è possibile selezionare **Percentuale massima**, **Fattore di sicurezza**, **K-Aperto**, **K-Caduta libera** o **K-Statico** e immettere le informazioni aggiuntive (*Impostazioni costanti, pagina 48*).
 - Selezionare **Auto su DIP** per attivare la navigazione automatica verso il DIP dopo il lancio.
 - Selezionare **Vai a HARP** per avviare la navigazione verso l'HARP.

Immissione delle informazioni relative al vento per lanci HAH0 e HALO

- 1 Premere **START**.
- 2 Selezionare **Jumpmaster**.
- 3 Selezionare un tipo di lancio (*Tipi di lancio, pagina 46*).
- 4 Selezionare **Vento > Aggiungi**.
- 5 Selezionare una quota.
- 6 Immettere una velocità del vento espressa in nodi e selezionare **Fatto**.
- 7 Immettere una direzione del vento espressa in gradi e selezionare **Fatto**.

Il valore del vento viene aggiunto all'elenco. Nei calcoli vengono utilizzati solo i valori del vento inclusi nell'elenco.
- 8 Ripetere le fasi da 5 a 7 per ciascuna quota disponibile.

Reimpostazione delle informazioni relative al vento

- 1 Premere **START**.
- 2 Selezionare **Jumpmaster**.
- 3 Selezionare **HAHO oppure HALO**.
- 4 Selezionare **Vento > Reimposta**.

Tutti i valori relativi al vento verranno rimossi dall'elenco.

Immissione delle informazioni relative al vento per un lancio statico

- 1 Premere **START**.
- 2 Selezionare **Jumpmaster > Statico > Vento**.
- 3 Immettere una velocità del vento espressa in nodi e selezionare **Fatto**.
- 4 Immettere una direzione del vento espressa in gradi e selezionare **Fatto**.

Impostazioni costanti

Selezionare Jumpmaster, selezionare un tipo di lancio, quindi selezionare Costante.

Percentuale massima: consente di impostare l'ampiezza del lancio per tutti i tipi di lancio. Un'impostazione inferiore al 100% diminuisce la distanza di orientamento del DIP, mentre un'impostazione superiore al 100% aumenta la distanza di orientamento. I jumpmaster con maggiore esperienza potrebbero voler utilizzare numeri minori, mentre quelli con meno esperienza numeri maggiori.

Fattore di sicurezza: consente di impostare il margine di errore per un lancio (solo HAHO). I fattori di sicurezza sono solitamente valori interi di due o più cifre e vengono determinati dal jumpmaster in base alle specifiche del lancio.

K-Caduta libera: consente di impostare il valore di resistenza al vento di un paracadute durante la caduta libera, in base alla classificazione della vela del paracadute (solo HALO). Ogni paracadute deve essere classificato con un valore K.

K-Aperto: consente di impostare il valore di resistenza al vento di un paracadute aperto, in base alla classificazione della vela del paracadute (HAHO e HALO). Ogni paracadute deve essere classificato con un valore K.

K-Statico: consente di impostare il valore di resistenza al vento di un paracadute durante un lancio statico, in base alla classificazione della vela del paracadute (solo Statico). Ogni paracadute deve essere classificato con un valore K.

Gaming

Uso dell'app Garmin GameOn™

Quando l'orologio viene associato a un computer, è possibile registrare un'attività di gioco sull'orologio e visualizzare le metriche delle prestazioni in tempo reale sul computer.

- 1 Sul computer, andare su www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn e scaricare l'app Garmin GameOn.
- 2 Attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo per completare l'installazione.
- 3 Avviare l'app Garmin GameOn.
- 4 Quando l'app Garmin GameOn chiede di associare l'orologio, premere **START**, quindi selezionare **Giochi** sull'orologio.

NOTA: mentre l'orologio è connesso all'app Garmin GameOn, le notifiche e altre funzioni Bluetooth® vengono disattivate sull'orologio.

- 5 Selezionare **Associa ora**.

- 6 Selezionare l'orologio dall'elenco e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

SUGGERIMENTO: è possibile fare clic su  > **Impostazioni** per personalizzare le impostazioni, rileggere il tutorial o rimuovere un orologio. L'app Garmin GameOn ricorda l'orologio e le impostazioni alla successiva apertura dell'app. Se necessario, è possibile associare l'orologio a un altro computer ([Associazione dei sensori wireless, pagina 96](#)).

- 7 Selezionare un'opzione:

- Sul computer, avviare un gioco supportato per avviare automaticamente l'attività di gioco.
- Sull'orologio, avviare un'attività di gioco manualmente ([Registrazione di un'attività manuale di gaming, pagina 49](#)).

L'app Garmin GameOn mostra le metriche delle prestazioni in tempo reale. Una volta completata l'attività, l'app Garmin GameOn visualizza il riepilogo dell'attività di gioco e le informazioni sulla partita.

Registrazione di un'attività manuale di gaming

È possibile registrare un'attività di gaming sull'orologio e inserire manualmente le statistiche di ogni partita.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Giochi**.
- 3 Premere **DOWN**, quindi selezionare un tipo di gioco.
- 4 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.
- 5 Premere **BACK** alla fine della partita per registrare il risultato della partita o il piazzamento ottenuto.
- 6 Premere **BACK** per iniziare una nuova partita.
- 7 Al termine dell'attività, premere **STOP** e selezionare **Salva**.

Visualizzazione delle informazioni sulle maree

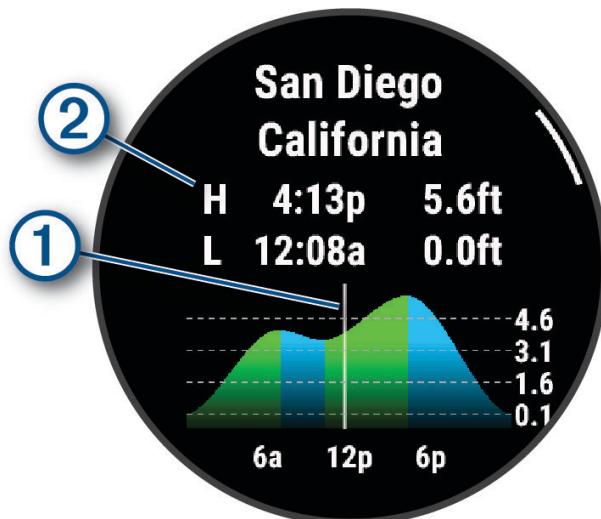
AVVERTENZA

Le informazioni sulle maree hanno il solo scopo informativo. È responsabilità dell'utente prestare attenzione a tutte le indicazioni pubblicate relative alle maree o all'acqua, allo scopo di conoscere l'ambiente circostante e navigare in sicurezza in ogni occasione. La mancata osservanza di tale avvertenza può causare lesioni personali gravi o morte.

Se l'orologio viene associato a uno smartphone compatibile, è possibile visualizzare le informazioni sulle stazioni di marea, inclusi l'altezza delle maree e il momento in cui si verificheranno le alte e basse maree.

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare **Maree**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare una stazione di marea preferita o usata di recente.
 - Per utilizzare la posizione corrente quando si è vicini a una stazione di marea, selezionare **Aggiungi > Posizione corrente**.
 - Per scegliere una posizione salvata, selezionare **Aggiungi > Salvata**.
 - Per inserire le coordinate di una posizione, selezionare **Aggiungi > Coordinate**.

Un grafico di 24 ore relativo alla marea viene visualizzato per la data corrente con l'altezza corrente della marea ① e con informazioni sulla marea successiva ②.



- 4 Premere **DOWN** per visualizzare le informazioni sulla marea per i giorni successivi.
- 5 Premere **START** e selezionare **Imposta come preferita** per impostare questa posizione come stazione di marea preferita.

La stazione di marea preferita viene visualizzata in cima all'elenco nell'app e nella vista rapida.

Impostazione di un avviso di marea

- 1 Dall'app **Maree**, selezionare una stazione di marea salvata.
- 2 Premere **START**, quindi selezionare **Imposta avvisi**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per impostare un allarme che suoni prima del picco di marea, selezionare **Fino ad alta marea**.
 - Per impostare un allarme che suoni prima della bassa marea, selezionare **Fino a bassa marea**.

Allenamenti

È possibile creare allenamenti personalizzati che comprendono obiettivi per ciascuna fase di allenamento, nonché per distanze, tempi e calorie. Nel corso dell'attività è possibile visualizzare schermate dati specifiche dell'allenamento contenenti informazioni sulla fase allenamento, come la distanza fase o l'andatura corrente dell'allenamento.

Sull'orologio: è possibile aprire l'app per allenamenti dall'elenco delle attività per visualizzare tutti gli allenamenti attualmente caricati sull'orologio ([Attività e app, pagina 27](#)).

È anche possibile visualizzare la cronologia degli allenamenti.

Sull'app: è possibile creare e trovare altri allenamenti o selezionare un piano di allenamenti integrati e trasferirli sull'orologio ([Seguire un allenamento Garmin Connect, pagina 51](#)).

È possibile pianificare gli allenamenti.

È possibile aggiornare e modificare gli allenamenti correnti.

Avviare un allenamento

Il dispositivo può guidare l'utente nelle diverse fasi di un allenamento.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Allenamento**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per iniziare un allenamento a intervalli o un allenamento con un obiettivo, selezionare **Allenamento rapido** ([Avvio di un allenamento a intervalli, pagina 51](#), [Impostare un obiettivo di allenamento, pagina 52](#)).
 - Per avviare un allenamento precaricato o salvato, selezionare **Raccolta di esercizi** ([Seguire un allenamento Garmin Connect, pagina 51](#)).
 - Per avviare un allenamento pianificato dal calendario Garmin Connect, selezionare **Calendario allenamenti** ([Info sul calendario degli allenamenti, pagina 53](#)).

NOTA: non tutte le opzioni sono disponibili per tutti i tipi di attività.

- 5 Selezionare un allenamento.

NOTA: solo gli allenamenti che sono compatibili con le attività selezionate vengono visualizzati nell'elenco.

- 6 Se necessario, selezionare **Esegui allenamento**.

- 7 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.

Dopo aver iniziato un allenamento, il dispositivo visualizza ciascuna fase dell'allenamento, le note sui passi (opzionale), l'obiettivo (opzionale) e i dati sull'allenamento corrente. Per le attività di forza funzionale, yoga, cardio o Pilates, viene visualizzata un'animazione che funge da tutorial.

Seguire un allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare un allenamento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 103](#)).

1 Selezionare un'opzione:

- Aprire l'app Garmin Connect e selezionare •••.
- Visitare il sito Web [connect.garmin.com](#).

2 Selezionare Allenam. e pianificaz. > Allenamenti

3 Cercare un allenamento o creare e salvare un nuovo allenamento.

4 Selezionare o Invia al dispositivo.

5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Seguire un allenamento quotidiano suggerito

L'orologio può suggerire un allenamento quotidiano solo se dispone di una stima del training status e del VO2 max ([Training Status, pagina 76](#)).

1 Dal quadrante dell'orologio, premere START.

2 Selezionare Corsa o Bici.

Viene visualizzato l'allenamento quotidiano suggerito.

3 Selezionare START, quindi selezionare un'opzione:

- Per eseguire l'allenamento, selezionare Esegui allenamento.
- Per ignorare l'allenamento, selezionare Ignora.
- Per visualizzare un'anteprima delle fasi di allenamento, selezionare Fasi.
- Per aggiornare l'impostazione degli obiettivi di allenamento, selezionare Tipo di obiettivo.
- Per disattivare le notifiche degli allenamenti futuri, selezionare Disattiva consigli.

L'allenamento suggerito si aggiorna automaticamente in base alle variazioni delle abitudini di allenamento, del tempo di recupero e del VO2 max.

Avvio di un allenamento a intervalli

1 Dal quadrante dell'orologio, premere START.

2 Selezionare un'attività.

3 Tenere premuto MENU.

4 Selezionare Allenamento > Allenamento rapido > Ripetute.

5 Selezionare un'opzione:

- Selezionare Ripetute aperte per registrare manualmente gli intervalli e i periodi di riposo, premendo BACK.
- Selezionare Ripetute strutturate > Esegui allenamento per eseguire un allenamento a intervalli basato sulla distanza o sul tempo.

6 Se necessario, selezionare ✓ per includere un riscaldamento prima dell'allenamento.

7 Premere START per avviare il timer dell'attività.

8 Quando l'allenamento a intervalli include un riscaldamento, premere BACK per avviare il primo intervallo.

9 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

10 In qualsiasi momento, premere BACK per interrompere l'intervalllo o il periodo di riposo corrente e passare all'intervalllo o al periodo di riposo successivo.

Una volta completati tutti gli intervalli, viene visualizzato un messaggio.

Personalizzazione di un allenamento a intervalli

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Attività** e sceglierne una.
- 3 Premere **DOWN**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Allenamento rapido > Ripetute > Ripetute strutturate**.
- 5 Premere **START**, quindi selezionare **Modifica**.
- 6 Selezionare una o più opzioni:
 - Per impostare la durata e il tipo di intervallo, selezionare **Ripetuta**.
 - Per impostare la durata e il tipo di recupero, selezionare **Riposo**.
 - Per impostare il numero di ripetizioni, selezionare **Ripeti**.
 - Per aggiungere un riscaldamento aperto all'allenamento, selezionare **Riscaldamento > On**.
- 7 Premere **BACK**.

L'orologio salva l'allenamento a intervalli personalizzato finché non vengono apportate nuove modifiche.

Utilizzare Virtual Partner[®]

Virtual Partner è uno strumento di allenamento progettato per consentire agli utenti di raggiungere i propri obiettivi. È possibile impostare un'andatura per il Virtual Partner e gareggiare contro di esso.

NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Attività e app**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Pagine Dati > Aggiungi > Virtual Partner**.
- 6 Immettere un valore di passo o velocità.
- 7 Premere **UP** o **DOWN** per modificare la posizione della schermata Virtual Partner (opzionale).
- 8 Iniziare l'attività ([Avvio di un'attività, pagina 28](#)).
- 9 Premere **UP** o **DOWN** per accedere alla schermata Virtual Partner e visualizzare chi è in testa.

Impostare un obiettivo di allenamento

La funzione obiettivo di allenamento viene utilizzata con la funzione Virtual Partner per allenarsi in base a una distanza impostata, distanza e tempo, distanza e passo o distanza e velocità. Durante l'attività di allenamento, l'orologio fornisce un feedback in tempo reale sulla vicinanza all'obiettivo di allenamento.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Imposta un traguardo**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Solo distanza** per selezionare una distanza preimpostata o immettere una distanza personalizzata.
 - Selezionare **Distanza e tempo** per selezionare un obiettivo di distanza e tempo.
 - Selezionare **Distanza e passo** o **Distanza e velocità** per selezionare un obiettivo di distanza e passo o di velocità.

La schermata dell'obiettivo di allenamento viene visualizzata e indica l'orario di fine stimato. L'orario di fine stimato è basato sulla prestazione corrente e sul tempo rimanente.

- 6 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.

SUGGERIMENTO: è possibile tenere premuto MENU e selezionare **Annulla obiettivo > ✓** per annullare l'obiettivo di allenamento.

Gara contro un'attività precedente

È possibile gareggiare contro un'attività registrata o scaricata in precedenza. Questa funzione può essere utilizzata con la funzione Virtual Partner per visualizzare la propria posizione durante l'attività.

NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Gara contro attività**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Da cronologia** per selezionare un'attività registrata in precedenza dal dispositivo.
 - Selezionare **Scaricate** per selezionare un'attività scaricata dall'account Garmin Connect.
- 6 Selezionare l'attività.
Viene visualizzata la schermata Virtual Partner che indica l'orario di fine previsto.
- 7 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.
- 8 Al termine dell'attività, premere **STOP** e selezionare **Salva**.

Info sul calendario degli allenamenti

Il calendario degli allenamenti sull'orologio è un'estensione del calendario o del programma di allenamenti impostato nell'account Garmin Connect. Dopo aver aggiunto alcuni allenamenti al calendario Garmin Connect, è possibile inviarli al dispositivo. Tutti gli allenamenti pianificati inviati al dispositivo vengono visualizzati nella vista rapida del calendario. Quando si seleziona un giorno nel calendario, è possibile visualizzare o eseguire l'allenamento. L'allenamento pianificato rimane sull'orologio sia che venga completato sia che venga ignorato. Quando si inviano allenamenti pianificati da Garmin Connect, questi sovrascrivono quelli presenti nel calendario degli allenamenti esistente.

Uso dei piani di allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare e utilizzare un piano di allenamento, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 103](#)), ed è necessario associare l'orologio Descent a uno smartphone compatibile.

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare **•••**.
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz. > Piani Garmin Coach**.
- 3 Selezionare e pianificare un piano di allenamento.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 5 Rivedere il piano di allenamento nel calendario.

Personalizzazione di attività e app

È possibile personalizzare le attività e l'elenco delle app, le schermate dati, i campi dati e le altre impostazioni.

Aggiunta o rimozione di un'attività preferita

L'elenco delle attività preferite viene visualizzato quando si preme **START** nel quadrante dell'orologio e offre accesso rapido alle attività di uso più frequente. È possibile aggiungere o rimuovere le attività preferite in qualsiasi momento.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Attività e app**.
Le attività preferite vengono visualizzate nella parte superiore dell'elenco.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per aggiungere un'attività preferita, selezionare l'attività, quindi selezionare **Imposta come preferita**.
 - Per rimuovere un'attività preferita, selezionare l'attività, quindi selezionare **Rimuovi dai preferiti**.

Cambiare l'ordine di un'attività nell'elenco delle app

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Attività e app**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare **Riordina**.
- 5 Selezionare **UP** o **DOWN** per regolare la posizione dell'attività nell'elenco delle app.

Personalizzare le schermate dati

È possibile visualizzare, nascondere e modificare il layout e i contenuti delle schermate dati per la maggior parte delle attività.

NOTA: per le attività di immersione, è possibile personalizzare le schermate dati dal menu **Conf imm** (*Personalizzazione delle schermate dati*, pagina 13).

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Attività e app**.
- 3 Selezionare l'attività che si desidera personalizzare.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Pagine Dati**.
- 6 Selezionare una schermata dati da personalizzare.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Layout** per impostare il numero di campi dati nella schermata.
 - Selezionare **Campi dati**, quindi selezionare un campo per modificarne il contenuto.
SUGGERIMENTO: per un elenco di tutti i campi dati disponibili, consultare *Campi dati*, pagina 134. Alcuni campi dati potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività.
 - Selezionare **Riordina** per modificare la posizione della pagina dati nella sequenza.
 - Selezionare **Rimuovi** per rimuovere la pagina dati dalla sequenza.
- 8 Se necessario, selezionare **Aggiungi** per aggiungere una schermata dati al loop.
È possibile aggiungere una pagina dati personalizzata oppure selezionare una delle pagine dati predefinita.

Aggiungere una mappa a un'attività

È possibile aggiungere la mappa alla sequenza delle schermate dati per un'attività.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Attività e app**.
- 3 Selezionare l'attività che si desidera personalizzare.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Pagine Dati** > **Aggiungi** > **Mappa**.

Creazione di un'attività personalizzata

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Aggiungi**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Copia attività** per creare l'attività personalizzata da una delle attività salvate.
 - Selezionare **Altro > Altro** per creare una nuova attività personalizzata.
- 4 Se necessario, selezionare un tipo di attività.
- 5 Selezionare un nome o immettere un nome personalizzato.
I nomi delle attività duplicate includono un numero, ad esempio: Bici(2).
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare un'opzione per personalizzare le impostazioni dell'attività specifica. Ad esempio, è possibile personalizzare le pagine dati o le funzioni automatiche.
 - Selezionare **Fatto** per salvare e utilizzare l'attività personalizzata.
- 7 Selezionare per aggiungere l'attività all'elenco dei preferiti.

Impostazioni delle attività e delle app

Queste impostazioni consentono di personalizzare ogni app precaricata in base alle proprie esigenze. Ad esempio, è possibile personalizzare le pagine dati e attivare gli avvisi e le funzioni di allenamento. Non tutte le impostazioni sono disponibili per tutti i tipi di attività.

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**, selezionare **Attività e app**, scegliere un'attività, poi selezionarne le impostazioni.

Distanza 3D: calcola la distanza percorsa utilizzando le variazioni di quota e i movimenti orizzontali sul terreno.

Velocità 3D: calcola la velocità utilizzando le variazioni di quota e i movimenti orizzontali sul terreno.

Tonalità colore: imposta la tonalità colore per l'icona dell'attività.

Aggiungi attività: aggiunge un tipo di attività a un'attività multisport.

Avvisi: consente di impostare gli avvisi di navigazione o allenamento per l'attività ([Avvisi attività, pagina 58](#)).

Auto Climb: rileva le variazioni di quota utilizzando l'altimetro integrato e visualizza automaticamente i dati relativi alla salita ([Attivazione della funzione Auto Climb, pagina 59](#)).

Auto Lap: imposta le opzioni per la funzione Auto Lap in modo da contrassegnare automaticamente i Lap.

L'opzione Distanza automatica contrassegna i Lap a una distanza specifica. L'opzione Posizione automatica contrassegna i Lap nella posizione in cui è stato precedentemente premuto BACK. Una volta completato un Lap, viene visualizzato un messaggio di avviso lap personalizzabile. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni in punti diversi di un'attività.

Auto Pause: imposta le opzioni della funzione Auto Pause® in modo da interrompere la registrazione dei dati sul dispositivo quando ci si ferma o quando si scende al di sotto di una velocità stabilita. Questa funzione è utile se l'attività include semafori o altri luoghi in cui è necessario fermarsi.

Auto recupero: crea automaticamente un intervallo di recupero quando si interrompe il movimento durante un'attività di nuoto in piscina ([Recupero automatico e recupero manuale, pagina 41](#)).

Auto Lap Sci: rileva automaticamente l'attività di sci o di windsurf tramite l'accelerometro integrato. Per l'attività di windsurf, è possibile impostare soglie di velocità e distanza per l'avvio automatico di una corsa.

Serie automatica: avvia e interrompe automaticamente una serie di esercizi durante un'attività di strength training.

Scorrimento autom.: scorre automaticamente tra tutte le schermate dati dell'attività mentre il timer di attività è in funzione.

Modifica sport automatica: consente di rilevare automaticamente una transizione allo sport successivo in un'attività multisport, come il triathlon.

Avvio automatico: permette l'avvio automatico di un'attività di motocross o BMX quando si inizia a muoversi.

Numeri grandi: consente di modificare le dimensioni dei numeri sulle schermate dati delle attività.

Trasmetti FC: trasmette automaticamente i dati della frequenza cardiaca dall'orologio ai dispositivi associati quando si avvia l'attività ([Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 88](#)).

Trasmissione su GameOn: consente la trasmissione automatica dei dati biometrici all'app Garmin GameOn quando si avvia un'attività di gioco ([Uso dell'app Garmin GameOn™, pagina 48](#)).

Richiesta ferro: richiede di inserire il ferro utilizzato dopo ciascun colpo rilevato per la registrazione delle rispettive statistiche ([Registrazione di statistiche, pagina 33](#)).

Avvio conto alla rovescia: avvia un conto alla rovescia per stabilire gli intervalli di nuoto in piscina.

Pagine Dati: personalizza le schermate dati e ne aggiunge nuove per l'attività ([Personalizzare le schermate dati, pagina 54](#)).

Distanza driver: imposta la distanza media della pallina dal tee box durante una partita di golf.

Modifica peso: consente di aggiungere il peso usato per una serie di esercizi durante un'attività di allenamento della forza funzionale o un'attività cardio.

Distanza Golf: imposta l'unità di misura della distanza in una partita di golf.

Sistema di classificazione: imposta il sistema di classificazione per valutare la difficoltà del percorso per un'attività di scalata.

Modalità salto: imposta il target di attività del salto alla corda su tempo o numero di ripetizioni specifici oppure open ended.

Numeros corsia: consente di impostare il numero di corsia per la corsa su pista.

Tasto Lap: attiva o disattiva il pulsante BACK per registrare un lap, una serie o un periodo di riposo durante un'attività.

Blocca dispositivo: blocca il touch screen e i pulsanti durante un'attività multisport per evitare la pressione involontaria dei pulsanti e lo scorrimento del touch screen.

Metronomo: riproduce i toni o la vibrazione a ritmo costante per consentire di migliorare le prestazioni allenandosi con una cadenza più veloce, più lenta o più omogenea. È possibile impostare i battiti al minuto (bpm) della cadenza che si desidera mantenere, la frequenza dei battiti e le impostazioni audio.

Rilevamento modalità: imposta il rilevamento della modalità in salita e in discesa su automatico o manuale per lo sci di fondo e lo snowboard.

Rilevamento ostacoli: consente di salvare le posizioni degli ostacoli dal primo lap del percorso. Nei lap successivi del percorso, l'orologio utilizza le posizioni salvate per passare da un ostacolo all'altro e da un intervallo di corsa all'altro ([Registrazione di un'attività di Obstacle Race, pagina 37](#)).

Dimensioni piscina: consente di impostare la vasca per il nuoto in piscina.

Potenza media: consente di scegliere se includere il valore zero per i dati di potenza che vengono visualizzati quando non si pedala.

Modalità aliment.: imposta la modalità di alimentazione predefinita per l'attività.

Timeout risparmio energetico: imposta il limite di timeout affinché l'orologio rimanga in modalità Attività mentre aspetti di iniziare l'attività, ad esempio quando stai aspettando l'inizio di una gara. L'opzione Normale consente di impostare la modalità risparmio energetico dell'orologio dopo 5 minuti di inattività. L'opzione Prolungato consente di impostare la modalità risparmio energetico dell'orologio dopo 25 minuti di inattività. L'opzione Prolungato può ridurre la durata della batteria tra una ricarica e l'altra.

Registra attività: consente di attivare la registrazione dei file FIT per le attività di golf. I file FIT registrano le informazioni di fitness personalizzate per l'app e per il sito Garmin Connect.

Registra dopo il tramonto: consente di impostare l'orologio per la registrazione dei punti traccia dopo il tramonto durante una spedizione.

Registra temperatura: regista la temperatura dell'ambiente attorno all'orologio durante determinate attività.

Registra VO2 max: consente la registrazione di VO2 max. per le attività di trail running.

Intervallo registrazione: consente di impostare la frequenza di registrazione dei punti traccia durante una spedizione. Per impostazione predefinita, i punti traccia GPS vengono registrati ogni ora e solo fino al tramonto. La registrazione meno frequente dei punti traccia consente di prolungare la durata della batteria.

Rinomina: consente di impostare il nome dell'attività.

Conteggio delle ripetizioni: attiva il conteggio delle ripetizioni durante un allenamento. L'opzione Solo allenamenti consente di contare la ripetizioni solo durante gli allenamenti guidati.

Ripeti: consente di attivare l'opzione Ripeti per attività multisport. Ad esempio, è possibile utilizzare questa opzione per includere più transizioni, ad esempio una swimrun.

Ripristina predefiniti: resetta le impostazioni dell'attività.

Statistiche tiro: abilita il rilevamento delle statistiche del percorso per le attività di arrampicata indoor.

Running Power: registra i dati della potenza della corsa e personalizzare le impostazioni (*Impostazioni di potenza della corsa*, pagina 98).

Satelliti: imposta il sistema satellitare da utilizzare per l'attività (*Impostazione dei satelliti*, pagina 60).

Autovalutazione: imposta la frequenza delle valutazioni dello sforzo percepito per l'attività (*Valutazione di un'attività*, pagina 30).

Punteggio: consente di impostare le preferenze di punteggio del golf, attivare il rilevamento di statistiche e inserire l'handicap (*Impostazioni di punteggio*, pagina 33).

SpeedPro: consente metriche avanzate della velocità per le attività windsurf.

Rilevamento statistiche: attiva il rilevamento delle statistiche per il numero di putt, green in regulation e fairway hit durante una partita di golf (*Registrazione di statistiche*, pagina 33).

Rilevamento bracciata: rileva automaticamente il tipo di bracciata per il nuoto in piscina.

Touchscreen: abilita il touch screen durante un'attività.

Transizioni: consente di attivare le transizioni per attività multisport.

Unità: consente di impostare le unità di misura per l'attività.

Avvisi con vibrazione: invia notifiche per indicare all'utente di inspirare o espirare durante esercizi di respirazione.

Video di allenamento: riproduce animazioni esplicative degli allenamenti di forza, cardio, yoga o pilates. Le animazioni sono disponibili per gli allenamenti preinstallati e gli allenamenti scaricati dall'account Garmin Connect.

Avvisi attività

È possibile impostare gli avvisi per ogni attività, in modo da allenarsi in base a obiettivi specifici, aumentare la consapevolezza dell'ambiente circostante e navigare verso la destinazione desiderata. Alcuni avvisi sono disponibili solo per attività specifiche. Sono disponibili tre tipi di avvisi: avvisi di eventi, avvisi di intervallo e avvisi ripetuti.

Avviso di eventi: un avviso eventi informa l'utente una volta. L'evento consiste in un valore specifico. Ad esempio, è possibile impostare l'orologio in modo che fornisca un avviso quando viene bruciato un numero di calorie specifico.

Avviso di intervallo: l'avviso di intervallo segnala ogni volta in cui l'orologio si trova al di sopra o al di sotto di un intervallo di valori specifico. Ad esempio, è possibile impostare l'orologio in modo che segnali quando la frequenza cardiaca scende sotto i 60 bpm (battiti al minuto) e supera i 210 bpm.

Avviso ripetuto: l'avviso ripetuto segnala tutte le occasioni in cui l'orologio registra un valore o un intervallo specifico. Ad esempio, è possibile impostare l'orologio in modo che fornisca un avviso ogni 30 minuti.

Nome avviso	Tipo avviso	Descrizione
Cadenza	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della cadenza.
Calorie	Evento, ripetuto	È possibile impostare il numero di calorie.
Distanza	Evento, ripetuto	È possibile impostare un intervallo di distanza.
Quota	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della quota.
Frequenza cardiaca	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della frequenza cardiaca oppure selezionare i cambiamenti di zona. Vedere Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca, pagina 109 e Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 111 .
Passo	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi del passo.
Alimentazione	Range	È possibile impostare il livello di potenza alto o basso.
Prossimità	Eventi	È possibile impostare un raggio da una posizione salvata.
Corri/Cammina	Ripetuto	È possibile impostare interruzioni a tempo della modalità Pedonale a intervalli regolari.
Potenza della corsa	Evento, intervallo	È possibile impostare i valori minimi e massimi della zona di potenza.
Velocità	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della velocità.
Frequenza vogate	Range	È possibile impostare un numero di vogate basso o alto al minuto.
Ora	Evento, ripetuto	È possibile impostare un intervallo di tempo.
Timer pista corsa	Ripetuto	È possibile impostare un intervallo di tempo della pista in secondi.

Impostare un avviso

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Attività e app**.
- 3 Selezionare un'attività.
NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Avvisi**.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Aggiungi nuovo** per aggiungere un nuovo avviso per l'attività.
 - Selezionare il nome dell'avviso per modificare un avviso esistente.
- 7 Se necessario, selezionare il tipo di avviso.
- 8 Selezionare una zona, inserire i valori minimo e massimo oppure un valore personalizzato per l'avviso.
- 9 Se necessario, attivare l'avviso.

Per avvisi ripetuti e di eventi, viene visualizzato un messaggio ogni volta che si raggiunge il valore dell'avviso. Per gli avvisi di intervallo, viene visualizzato un messaggio ogni volta che si supera o si scende al di sotto dell'intervallo specificato (valori minimo e massimo).

Attivazione della funzione Auto Climb

È possibile utilizzare questa funzione per rilevare automaticamente i cambiamenti di quota. Questa funzione può essere utilizzata durante diverse attività, quali arrampicata, escursioni, corsa o percorsi in bicicletta.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
 - 2 Selezionare **Attività e app**.
 - 3 Selezionare un'attività.
NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
 - 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
 - 5 Selezionare **Auto Climb > Stato**.
 - 6 Selezionare **Sempre** o **Quando non in navigaz..**.
 - 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Pagina corsa** per identificare quale pagina dati visualizzare durante la corsa.
 - Selezionare **Pagina scalata** per identificare quale pagina dati visualizzare durante la scalata.
 - Selezionare **Inverti colori** per invertire i colori visualizzati quando si cambia modalità.
 - Selezionare **Velocità verticale** per impostare la velocità di ascesa nel tempo.
 - Selezionare **Cambio modalità** per impostare la rapidità con cui il dispositivo cambia modalità.
- NOTA:** l'opzione Schermata corrente consente di passare automaticamente all'ultima schermata visualizzata prima della transizione ad Auto Climb.

Impostazione dei satelliti

È possibile modificare le impostazioni dei satelliti per personalizzare i sistemi satellitari utilizzati per ciascuna attività. Per ulteriori informazioni sui sistemi satellitari, consultare la pagina garmin.com/aboutGPS.

Tenere premuto **MENU**, selezionare **Attività e app**, selezionare un'attività, quindi selezionare le impostazioni dell'attività e selezionare **Satelliti**.

NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.

Off: disattiva i sistemi satellitari per l'attività.

Usa predefiniti: consente all'orologio di utilizzare l'impostazione di sistema predefinita per i satelliti (*Impostazioni di sistema, pagina 122*).

Solo GPS: attiva il sistema satellitare GPS.

Tutti i sistemi: attiva più sistemi satellitari. L'utilizzo simultaneo di più sistemi satellitari offre prestazioni ottimizzate in ambienti difficili e un'acquisizione più rapida della posizione rispetto al solo uso del GPS.

Tuttavia, l'utilizzo di più sistemi scarica più rapidamente la batteria rispetto al solo uso del GPS.

UltraTrac: consente di registrare punti traccia e dati dei sensori con minore frequenza. L'attivazione della funzione UltraTrac aumenta la durata della batteria riducendo, tuttavia, la qualità delle attività registrate. Si consiglia di utilizzare la funzione UltraTrac per attività che richiedono una durata superiore della batteria e per le quali non sono richiesti aggiornamenti frequenti dei dati del sensore.

Orologi

Impostare un allarme

È possibile impostare più allarmi.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Orologi > Allarmi > Aggiungi sveglia**.
- 3 Immettere l'ora allarme.

Modifica di un allarme

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Orologi > Allarmi > Modifica**.
- 3 Selezionare un allarme.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per attivare o disattivare l'allarme, selezionare **Stato**.
 - Per modificare l'ora dell'allarme, selezionare **Ora**.
 - Per impostare la ripetizione regolare dell'allarme, selezionare **Ripeti**, quindi scegliere quando l'allarme deve ripetersi.
 - Per selezionare il tipo di notifica dell'allarme, selezionare **Toni e vibrazione**.
 - Per selezionare una descrizione per l'allarme, selezionare **Etichetta**.
 - Per eliminare l'allarme, selezionare **Elimina**.

Avvio del timer per il conto alla rovescia

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Orologi > Timer**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per impostare e salvare un timer per il conto alla rovescia per la prima volta, immettere il tempo, premere **MENU** e selezionare **Salva timer**.
 - Per impostare e salvare altri timer per il conto alla rovescia, selezionare **Aggiungi timer** e immettere il tempo.
 - Per impostare un timer per il conto alla rovescia senza salvarlo, selezionare **Timer rapido** e immettere il tempo.
- 4 Se necessario, premere **MENU**, quindi selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Ora** per modificare il tempo.
 - Selezionare **Riavvia > On** per riavviare automaticamente il timer dopo la scadenza.
 - Selezionare **Toni e vibrazione**, quindi selezionare un tipo di notifica.
- 5 Premere **START** per avviare il timer.

Eliminazione di un timer

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Orologi > Timer > Modifica**.
- 3 Selezionare un timer.
- 4 Selezionare **Elimina**.

Utilizzare il cronometro

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Orologi > Cronometro**.
- 3 Premere **START** per avviare il timer.
- 4 Premere **BACK** per riavviare il timer dei Lap **①**.



Il tempo segnato dal cronometro **②** continua l'esecuzione.

- 5 Premere **STOP** per interrompere entrambi i timer.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Per reimpostare entrambi i timer, premere **DOWN**.
 - Per salvare il tempo del cronometro come attività, premere **MENU** e selezionare **Salva attività**.
 - Per azzerare i timer e uscire dal cronometro, premere **MENU**, quindi selezionare **Fatto**.
 - Per esaminare i timer dei Lap, premere **MENU** e selezionare **Controlla**.
NOTA: l'opzione **Controlla** compare solo se in presenza di molteplici Lap.
 - Per tornare al quadrante dell'orologio senza azzerare i timer, premere **MENU** e selezionare **Vai al quadrante dell'orologio**.
 - Per attivare o disattivare la registrazione dei Lap, premere **MENU**, quindi selezionare **Tasto Lap**.

Aggiunta di fusi orari alternativi

È possibile visualizzare l'ora corrente del giorno in altri fusi orari.

NOTA: è possibile visualizzare i fusi orari alternativi nel loop di sintesi ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 70](#)).

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Orologi > Fusi orari alternativi**.
Fusi orari alternativi > Agg. fuso orario alt..
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per evidenziare una regione, quindi premere **START** per selezionarla.
- 4 Selezionare un fuso orario.
- 5 Se necessario, rinominare la zona.

Modifica di un fuso orario alternativo

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Orologi > Fusi orari alternativi**.
- 3 Selezionare un fuso orario.
- 4 Premere **START**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per impostare il fuso orario da visualizzare nel loop di sintesi, selezionare **Imposta come preferita**.
 - Per immettere un nome personalizzato per il fuso orario, selezionare **Rinomina**.
 - Per inserire un'abbreviazione personalizzata per il fuso orario, selezionare **Abbreviazione**.
 - Per modificare il fuso orario, selezionare **Cambia zona**.
 - Per eliminare il fuso orario, selezionare **Elimina**.

Cronologia

La cronologia include il tempo, la distanza, le calorie, il passo medio o la velocità, i dati Lap e le informazioni sul sensore opzionale.

NOTA: quando la memoria del dispositivo è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

Uso della cronologia

La cronologia contiene i dati dell'attività, i record e i totali salvati.

L'orologio include una vista rapida della cronologia per un accesso rapido ai dati dell'attività (*Viste rapide, pagina 66*).

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Cronologia**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per visualizzare la cronologia delle attività, premere **Attività**, quindi sceglierne una.
 - Per visualizzare i propri record personali per sport, selezionare **Record** (*Record personali, pagina 64*).
 - Per visualizzare i totali settimanali o mensili, selezionare **Totali** (*Visualizzazione dei dati totali, pagina 64*).
 - Per eliminare i dati della cronologia, selezionare **Opzioni** (*Eliminazione della cronologia, pagina 63*).

Cronologia multisport

Il dispositivo memorizza il riepilogo multisport generale dell'attività, inclusa la distanza totale, il tempo, le calorie e i dati degli accessori opzionali. Il dispositivo separa anche i dati dell'attività per ciascun segmento sportivo e transizione per confrontare attività di allenamento simili e rilevare il tempo trascorso tra una transizione e l'altra. La cronologia delle transizioni include la distanza, il tempo, la velocità media e le calorie.

Eliminazione della cronologia

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
 - 2 Selezionare **Cronologia > Opzioni**.
 - 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Elimina tutte le attività** per eliminare tutte le attività dalla cronologia.
 - Selezionare **Reimposta totali** per reimpostare tutti i totali sulla distanza e il tempo.
- NOTA:** in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

Record personali

Al termine di un'attività, l'orologio visualizza eventuali nuovi record personali stabiliti. I record personali includono il tempo più veloce su diverse distanze di corsa abituali, il peso più elevato nelle attività di forza per i movimenti più importanti e la corsa, la pedalata o la nuotata più lunga.

NOTA: per le attività di ciclismo, i record personali includono anche la salita più ripida e la potenza maggiore (misuratore di potenza richiesto).

Visualizzare i record personali

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Record**.
- 3 Selezionare uno sport.
- 4 Selezionare un record.
- 5 Selezionare **Visualizza record**.

Ripristino di un record personale

È possibile impostare nuovamente ciascun record personale su un record precedentemente registrato.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Record**.
- 3 Selezionare uno sport.
- 4 Selezionare un record da ripristinare.
- 5 Selezionare **Precedente > ✓**.

NOTA: in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

Cancellazione di record personali

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Record**.
- 3 Selezionare uno sport.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per eliminare un record, selezionarlo, quindi selezionare **Cancella record > ✓**.
 - Per eliminare tutti i record per lo sport, selezionare **Cancella tutti i record > ✓**.

NOTA: in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

Visualizzazione dei dati totali

È possibile visualizzare la distanza accumulata e i dati sul tempo salvati sull'orologio.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Totali**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare un'opzione per visualizzare i totali settimanali o mensili.

Uso del contachilometri

Il contachilometri registra automaticamente la distanza totale percorsa, la quota raggiunta e il tempo delle attività.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Totali > Odometro**.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare i totali del contachilometri.

Impostazioni di notifiche e avvisi

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU** e selezionare Notifiche e avvisi.

Smart Notification: consente di personalizzare Smart Notification visualizzate sull'orologio ([Attivare le notifiche Bluetooth, pagina 101](#)).

Avvisi di sistema: imposta orario ([Impostazione degli avvisi orari, pagina 123](#)), barometro ([Impostazione di un avviso di tempesta, pagina 93](#)), connessione allo smartphone ([Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone, pagina 102](#)), salute e benessere ([Impostazioni di salute e benessere, pagina 114](#)), frequenza cardiaca anomala ([Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala, pagina 88](#)) e avvisi di batteria ([Personalizzazione della funzione di risparmio energetico, pagina 121](#)).

Aspetto

È possibile personalizzare l'aspetto del quadrante dell'orologio e le funzioni di accesso rapido nella sequenza delle viste rapide e nel menu dei comandi.

Impostazioni del quadrante dell'orologio

È possibile personalizzare l'aspetto del quadrante dell'orologio selezionando layout, colori e dati aggiuntivi. È inoltre possibile scaricare quadranti orologio personalizzati da Connect IQ Store.

Personalizzare il quadrante dell'orologio

Prima di poter attivare un quadrante dell'orologio Connect IQ, è necessario installarne uno dallo store Connect IQ ([Funzioni Connect IQ, pagina 105](#)).

È possibile personalizzare le informazioni e l'aspetto del quadrante dell'orologio oppure attivare un quadrante dell'orologio Connect IQ installato.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Quadrante orologio**.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare l'anteprima delle opzioni del quadrante dell'orologio.
- 4 Selezionare **Aggiungi nuovo** per creare un quadrante analogico o digitale personalizzato.
- 5 Premere **START**.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Per attivare il quadrante dell'orologio, selezionare **Applica**.
 - Per modificare lo stile dei numeri per il quadrante dell'orologio analogico, selezionare **Quadrante**.
 - Per modificare lo stile delle lancette per il quadrante dell'orologio analogico, selezionare **Lancette**.
 - Per modificare lo stile dei numeri per il quadrante dell'orologio digitale, selezionare **Layout**.
 - Per modificare lo stile dei secondi per il quadrante dell'orologio digitale, selezionare **Secondi**.
 - Per modificare i dati visualizzati sul quadrante dell'orologio, selezionare **Dati**.
 - Per aggiungere o modificare un colore predominante per il quadrante dell'orologio, selezionare **Tonalità colore**.
 - Per attivare una modalità di bassa luminosità per il quadrante dell'orologio in ambienti bui, selezionare **Lume**.
 - Per modificare il colore dei dati visualizzati sul quadrante dell'orologio, selezionare **Colore dati**.
 - Per eliminare il quadrante, selezionare **Elimina**.

Viste rapide

L'orologio è dotato di viste rapide precaricate che forniscono informazioni rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 69](#)). Alcune viste rapide richiedono una connessione Bluetooth a uno smartphone compatibile.

Alcune viste rapide non sono visibili per impostazione predefinita. È possibile aggiungerle manualmente all'elenco delle viste rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 70](#)).

Nome	Descrizione
ABC	Visualizza le informazioni combinate di altimetro, barometro e bussola.
Fusi orari alternativi	Visualizza l'ora corrente del giorno in altri fusi orari (Aggiunta di fusi orari alternativi, pagina 62).
Acclimatazione in quota	Ad altitudini superiori agli 800 m (2625 piedi), visualizza grafici che mostrano valori corretti in base alla quota della lettura media del pulsossimetro, la frequenza respiratoria e la frequenza cardiaca a riposo per gli ultimi sette giorni.
Altimetro	Visualizza la quota approssimativa basandosi sui cambiamenti di pressione.
Barometro	Visualizza i dati della pressione ambientale in base all'elevazione.
Body Battery™	Indossandolo tutto il giorno, visualizza il livello attuale di Body Battery e un grafico del livello delle ultime ore (Body Battery, pagina 70).
Calendario	Visualizza le riunioni future dal calendario dello smartphone.
Calorie	Visualizza le informazioni sulle calorie per il giorno corrente.
Bussola	Visualizza la bussola elettronica.
Uso del dispositivo	Visualizza la versione del software corrente e le statistiche sull'utilizzo del dispositivo.
Log immersioni	Visualizza brevi riepiloghi delle tue immersioni recentemente registrate (Visualizzazione della vista rapida del registro immersioni, pagina 22).
Preparazione all'immersione	Visualizza un punteggio e un breve messaggio che aiuta a stabilire la propria preparazione per l'immersione della giornata (Preparazione alle immersioni, pagina 22).
Tracciamento cani	Visualizza le informazioni sulla posizione del cane quando all'orologio Descent è associato un dispositivo di tracciamento cani compatibile.
Piani saliti	Rileva i piani saliti e i progressi rispetto all'obiettivo.
Garmin coach	Visualizza gli allenamenti pianificati quando si seleziona un piano di allenamento adattivo di un coach Garmin nell'account Garmin Connect. Il piano si adatta al livello di forma fisica attuale, alle preferenze di allenatore e programmazione e alla data della gara.
Golf	Visualizza i punti e le statistiche relative al golf per l'ultimo round.
Health Snapshot	Avvia una sessione di Health Snapshot sull'orologio che registra diverse metriche chiave sullo stato di salute mentre l'utente è fermo per due minuti. Fornisce una panoramica dello stato cardiovascolare complessivo. L'orologio registra metriche quali la frequenza cardiaca media, il livello di stress e la frequenza respiratoria. Visualizza il riepilogo delle sessioni Health Snapshot salvate.
Frequenza cardiaca	Visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca media a riposo (RHR).
Cronologia	Visualizza la cronologia delle attività e un grafico delle attività registrate.
HRV Status	Mostra la media di sette giorni della variabilità della frequenza cardiaca durante la notte (Stato della variabilità della frequenza cardiaca, pagina 73).
Minuti di intensità	Traccia il tempo trascorso in attività da moderate a intense, l'obiettivo di minuti di intensità settimanali e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.
Comandi inReach®	Consente di inviare messaggi al dispositivo inReach associato (Uso del telecomando inReach, pagina 98).

Nome	Descrizione
Suggerimenti per il jet lag	Mostra il proprio orologio interno durante il viaggio e fornisce indicazioni per agevolare l'acclimatazione al fuso orario della destinazione (Suggerimenti per il jet lag, pagina 80).
Ultima attività	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata.
Ultima corsa in bici Ultima corsa a piedi Ultima sessione di nuoto	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata e la cronologia dello sport specificato.
Messenger	Consente di visualizzare le conversazioni dell'app Garmin Messenger™ e di rispondere ai messaggi dall'orologio (App Garmin Messenger, pagina 106).
Fase lunare	Consente di visualizzare gli orari in cui sorge e tramonta la luna, nonché le fasi lunari, in base alla posizione GPS.
Musica	Controlla il lettore musicale per lo smartphone.
Sonnellini	Visualizza il tempo totale per il pisolino e il livello di guadagno per la Body Battery. È possibile avviare un timer per il sonnellino e impostare una sveglia (Personalizzazione della modalità sonno, pagina 124).
Notifiche	Consente di ricevere chiamate in arrivo, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone (Attivare le notifiche Bluetooth, pagina 101).
Prestazioni	Visualizza le misurazioni delle prestazioni che consentono di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento e le prestazioni nelle gare (Misurazioni delle prestazioni, pagina 71).
Gara principale	Visualizza l'evento di gara che hai designato come gara principale nel tuo calendario (Info sul calendario degli allenamenti, pagina 53) Garmin Connect.
Pulsossimetro	Consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro (Ricezione delle letture del pulsossimetro, pagina 90). Se sei troppo attivo affinché l'orologio determini la lettura del pulsossimetro, le misurazioni non vengono registrate.
Calendario delle gare	Visualizza i tuoi prossimi eventi di gara impostati nel tuo calendario (Info sul calendario degli allenamenti, pagina 53) Garmin Connect.
Recupero	Mostra il tempo di recupero. Il tempo massimo è quattro giorni.
Respirazione	La frequenza respiratoria corrente in respiri al minuto e la media di sette giorni. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi.
Punteggio sonno	Visualizza il tempo di sonno totale, il punteggio del sonno e le informazioni sulle fasi del sonno per la notte precedente.
Coach del sonno	Fornisce consigli sul fabbisogno di sonno in base alla cronologia di sonno e attività, allo stato della HRV e ai sonnellini.
Gradini	Rileva il numero di passi giornaliero, l'obiettivo di passi e i dati dei giorni precedenti.
Stress	Visualizza il livello corrente di stress e un grafico del livello di stress. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi. Se si è troppo attivi affinché l'orologio determini il livello di stress, le misurazioni non vengono registrate.
Alba e tramonto	Visualizza gli orari di alba, tramonto e crepuscolo civile.

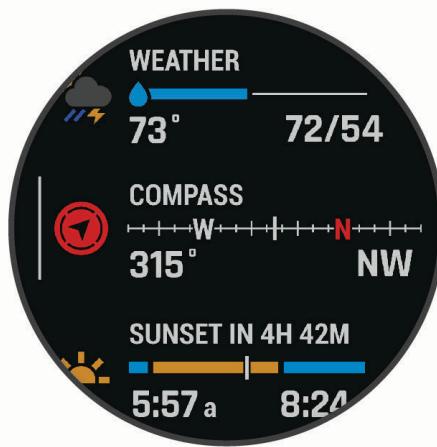
Nome	Descrizione
Intervallo in superficie	Visualizza il tempo di intervallo di superficie, le unità di tossicità dell'ossigeno (OTU), la percentuale di tossicità dell'ossigeno del sistema nervoso centrale (SNC), il carico dei tessuti e il tempo di non-volo rimanente, dopo un'immersione (Visualizzazione della vista rapida dell'intervallo in superficie, pagina 21).
Temperatura	Visualizza i dati della temperatura provenienti dal sensore di temperatura interno.
Maree	Visualizza informazioni relative a una stazione di marea, ad esempio altezza e momento del periodo (Visualizzazione delle informazioni sulle maree, pagina 49).
Preparazione all'allenamento	Visualizza un punteggio e un breve messaggio che aiuta a determinare la propria preparazione per l'allenamento della giornata (Preparazione all'allenamento, pagina 80).
Training Status	Visualizza l'attuale stato e carico di allenamento, il quale mostra l'impatto dell'allenamento sul livello di fitness e sulle prestazioni (Training Status, pagina 76).
Comandi VIRB	Fornisce i comandi della videocamera quando un dispositivo VIRB è associato all'orologio Descent (Telecomando VIRB, pagina 99).
Meteo	Visualizza la temperatura corrente e le previsioni meteo.
Dispositivo Xero®	Visualizza informazioni sulla posizione del laser se si dispone di un dispositivo Xero compatibile associato all'orologio Descent (Impostazioni delle posizioni laser Xero, pagina 100).

Visualizzazione della sequenza delle viste rapide

Le viste rapide consentono di accedere velocemente ai dati sulla salute, alle informazioni sulle attività, ai sensori integrati e ad altro ancora. Quando si associa l'orologio, è possibile visualizzare dallo smartphone vari dati, come notifiche, informazioni meteo ed eventi del calendario.

1 Premere UP o DOWN.

L'orologio scorre la sequenza delle viste rapide e visualizza i dati di riepilogo per ciascuna vista.



SUGGERIMENTO: è anche possibile scorrere o toccare per selezionare le opzioni.

2 Premere START per visualizzare ulteriori informazioni.

3 Selezionare un'opzione:

- Premere DOWN per visualizzare i dettagli di una vista rapida.
- Premere START per visualizzare ulteriori opzioni e funzioni per una vista rapida.

Visualizzazione della sequenza delle viste rapide

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Aspetto > Viste rapide**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per modificare la posizione di una vista rapida nella sequenza, selezionare una vista rapida e premere **UP** o **DOWN**.
 - Per rimuovere una vista rapida dalla sequenza, selezionare una vista rapida, quindi selezionare .
 - Per aggiungere una vista rapida alla sequenza, selezionare **Aggiungi** e selezionare una vista rapida.

SUGGERIMENTO: è possibile selezionare **Crea cartella** per creare cartelle con più viste rapide ([Creazione di cartelle di viste rapide, pagina 70](#)).

Creazione di cartelle di viste rapide

È possibile personalizzare la sequenza di viste rapide per creare cartelle di viste rapide correlate.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Aspetto > Viste rapide > Aggiungi > Crea cartella**.
- 3 Selezionare le viste rapide da includere nella cartella e selezionare **Fatto**.

NOTA: se le viste rapide sono già nella sequenza di viste rapide, è possibile spostarle o copiarle nella cartella.
- 4 Selezionare o inserire un nome per la cartella.
- 5 Selezionare un'icona per la cartella.
- 6 Se necessario, selezionare un'opzione:
 - Per modificare la cartella, scorrere fino alla cartella nella sequenza di viste rapide e tenere premuto **MENU**.
 - Per modificare le viste rapide nella cartella, aprire la cartella e selezionare **Modifica** ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 70](#)).

Body Battery

L'orologio analizza la variabilità della frequenza cardiaca, il livello di stress, la qualità del sonno e i dati dell'attività per determinare il livello Body Battery complessivo. Come l'indicatore della benzina di un'automobile, questo valore indica la quantità di energia di riserva disponibile. Il range del livello della Body Battery va da 5 a 100, dove i valori da 5 a 25 indicano un'energia di riserva molto bassa, i valori da 26 a 50 indicano un'energia di riserva bassa, i valori da 51 a 75 indicano un'energia di riserva media e i valori da 76 a 100 indicano un'energia di riserva alta.

È possibile sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect per visualizzare il livello Body Battery più aggiornato, le tendenze a lungo termine e ulteriori dettagli ([Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery, pagina 70](#)).

Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery

- Per ottenere risultati più accurati, indossare l'orologio mentre si dorme.
- Dormire bene ricarica la Body Battery.
- Attività fisica intensa e stress elevato possono consumare più rapidamente la Body Battery.
- L'assunzione di cibo, nonché di sostanze eccitanti come la caffeina, non ha alcun impatto sulla Body Battery.

Misurazioni delle prestazioni

Tali misurazioni rappresentano una stima che consente di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento e le prestazioni nelle gare. Le misurazioni richiedono che alcune attività utilizzino la tecnologia cardio da polso o una fascia cardio compatibile. Le misurazioni delle prestazioni di ciclismo richiedono una fascia cardio e un sensore di potenza.

Le stime vengono fornite e supportate da Firstbeat Analytics™. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/performance-data/running.

NOTA: la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. L'orologio richiede di completare alcune attività per raccogliere dati sulle prestazioni.

Soglia di potenza (FTP): per fornire una stima della soglia di potenza (FTP), l'orologio utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale ([Calcolare la soglia di potenza \(FTP\) stimata, pagina 75](#)).

HRV status: l'orologio analizza le letture della frequenza cardiaca del polso durante il sonno per determinare lo stato di variabilità della frequenza cardiaca (HRV) in base alle medie personali e a lungo termine della HRV ([Stato della variabilità della frequenza cardiaca, pagina 73](#)).

Soglia anaerobica: la soglia anaerobica è il punto in cui i muscoli iniziano ad affaticarsi rapidamente. L'orologio misura il livello della soglia anaerobica utilizzando i dati sulla frequenza cardiaca e il passo ([Soglia anaerobica, pagina 75](#)).

Tempi di gara previsti: l'orologio utilizza la stima del VO2 max e la cronologia degli allenamenti per fornire un tempo di gara da raggiungere in base allo stato di forma fisica corrente ([Visualizzazione dei tempi di gara previsti, pagina 73](#)).

Performance condition: la performance condition è una valutazione in tempo reale effettuata dopo un'attività di 6 - 20 minuti. Può essere aggiunta come campo di dati in modo da visualizzare la propria performance condition durante l'intera attività. Confronta la condizione in tempo reale con il livello di forma fisica medio ([Performance Condition, pagina 74](#)).

VO2 max: il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 72](#)).

Info sulle stime del VO2 max

Il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Più semplicemente, il VO2 max è un'indicazione delle prestazioni atletiche e deve aumentare quando il livello di forma fisica migliora. Il dispositivo Descent G2 richiede la tecnologia cardio da polso o una fascia cardio compatibile per visualizzare la stima del VO2 max. Il dispositivo fornisce stime separate del VO2 max per la corsa e il ciclismo.. È necessario correre a piedi all'aperto con il GPS o in bici con un sensore di potenza compatibile mantenendo un livello di intensità moderata per diversi minuti per ottenere una stima accurata del VO2 max.

Sul dispositivo, la stima del VO2 max appare come numero, descrizione e posizione sull'indicatore colorato. Sul proprio account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulla stima del VO2 max, come la valutazione in base all'età e al sesso.



	Viola	Ottimo
	Blu	Eccellente
	Verde	Buono
	Arancione	Discreto
	Rosso	Scarso

I dati del VO2 max sono forniti da Firstbeat Analytics. Le analisi del VO2 max vengono forniti con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice ([Valutazioni standard relative al VO2 max, pagina 152](#)) e visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Come ottenere il VO2 massimo stimato per la corsa

Questa funzione richiede la frequenza cardiaca al polso o una fascia cardio compatibile. Se si utilizza una fascia cardio, è necessario indossarla e associarla all'orologio ([Associazione dei sensori wireless, pagina 96](#)).

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 108](#)), quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 110](#)). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. L'orologio richiede alcune corse per raccogliere dati sulle prestazioni di corsa. È possibile disattivare la registrazione VO2 Max. per le attività di ultra run e trail run se non si desidera che questi tipi di corsa influiscano sulla stima del VO2 max. ([Impostazioni delle attività e delle app, pagina 55](#)).

- 1 Avviare un'attività di corsa.
- 2 correre all'aperto per almeno 10 minuti.
- 3 Dopo la corsa, selezionare **Salva**.
- 4 Premere **UP** o **DOWN** per scorrere tra le misurazioni delle prestazioni.

Come ottenere il VO2 massimo stimato per l'attività di ciclismo

Questa funzione richiede un sensore di potenza e la frequenza cardiaca al polso o una fascia cardio compatibile. Il sensore di potenza deve essere associato all'orologio ([Associazione dei sensori wireless, pagina 96](#)). Se si utilizza una fascia cardio è necessario indossarla e associarla all'orologio.

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 108](#)) e impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 110](#)). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. L'orologio richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulle prestazioni di ciclismo.

- 1 Avviare un'attività in bici.
- 2 Pedalare a intensità costante e sostenuta per almeno 20 minuti.
- 3 Dopo la corsa, selezionare **Salva**.
- 4 Premere **UP** o **DOWN** per scorrere le misurazioni delle prestazioni.

Visualizzazione dei tempi di gara previsti

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 108](#)), quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 110](#)).

L'orologio utilizza la stima del valore VO2 massimo ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 72](#)) e la cronologia degli allenamenti per fornire i tempi di gara. L'orologio analizza diverse settimane di dati di allenamento per rifinire le stime dei tempi di gara.

- 1 Quando è visualizzato il quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida delle prestazioni.
 - 2 Premere **START** per visualizzare i dettagli della vista rapida.
 - 3 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare il tempo di gara previsto.
 - 4 Premere **START** per visualizzare le previsioni per altre distanze.
- NOTA:** le stime potrebbero sembrare inizialmente imprecise. L'orologio richiede alcune corse per raccogliere dati sulle prestazioni di corsa.

Stato della variabilità della frequenza cardiaca

L'orologio analizza le letture della frequenza cardiaca al polso durante il sonno per determinare la variabilità della frequenza cardiaca (HRV). L'allenamento, l'attività fisica, il sonno, l'alimentazione e le abitudini sane influiscono sulla variabilità della frequenza cardiaca. I valori HRV possono variare ampiamente in base al sesso, all'età e al livello di forma fisica. A uno stato HRV equilibrato corrispondono generalmente segni di buona salute, ad esempio un buon equilibrio tra allenamento e recupero, più benessere cardiovascolare e una maggiore resilienza allo stress. Valori sbilanciati o bassi di questo stato possono indicare affaticamento, maggiore necessità di recupero o un aumento dello stress. Per risultati migliori, è necessario indossare l'orologio durante il sonno. L'orologio richiede tre settimane di dati del sonno costanti per mostrare lo stato di variabilità della frequenza cardiaca.

Zona colorata	Stato	Descrizione
 Verde	Bilanciato	L'HRV media a sette giorni rientra nell'intervallo di riferimento.
 Arancione	Sbilanciata	L'HRV media a sette giorni è al di sopra o al di sotto dell'intervallo di riferimento.
 Rosso	Basso	L'HRV media a sette giorni è ben al di sotto dell'intervallo di riferimento.
Nessun colore	Scarso Nessuno stato	I valori HRV sono in media ben al di sotto dell'intervallo normale per la propria età. Nessuno stato indica che i dati non sono sufficienti per generare una media a sette giorni.

È possibile sincronizzare l'orologio con il proprio account Garmin Connect per visualizzare lo stato attuale di variabilità della frequenza cardiaca, le tendenze e il feedback educativo.

Variabilità e livello di stress della frequenza cardiaca

I livello di stress è il risultato di un test di tre minuti eseguito mentre si rimane immobili, durante il quale il dispositivo Descent analizza la variabilità della frequenza cardiaca per stabilire il livello di stress generale. Allenamento, sonno, alimentazione uniti allo stress della vita in generale influiscono sulle prestazioni di un corridore. Il range del livello di stress va da 1 a 100, dove 1 indica un livello di stress molto basso e 100 indica un livello di stress molto alto. Conoscere il proprio livello di stress consente di decidere se il corpo è pronto a eseguire un allenamento faticoso o una lezione di yoga.

Performance Condition

Completata l'attività di corsa o ciclismo, la funzione relativa alla condizione delle prestazioni analizza passo, frequenza cardiaca e variabilità della frequenza cardiaca per valutare in tempo reale la capacità di prestazione rispetto al livello di fitness medio. Si tratta della deviazione in percentuale approssimativa in tempo reale dalla stima VO2 max di base.

I valori della condizione della prestazione variano da -20 a +20. Dopo i primi 6 - 20 minuti di attività, il dispositivo visualizza il punteggio della condizione delle prestazioni. Ad esempio, un punteggio di +5 indica che l'utente si è riposato ed è in grado di fare una buona corsa a piedi o in bici. È possibile aggiungere la condizione della performance come campo dati a quello delle schermate dell'allenamento per monitorare le capacità durante l'attività. La condizione delle prestazioni può anche essere un indicatore del livello di fatica, specialmente alla fine di una lunga corsa di allenamento a piedi o in bici.

NOTA: il dispositivo richiede alcune corse a piedi o in bici con una fascia cardio per recuperare una stima del valore VO2 max accurata e avere informazioni sulla capacità di corsa a piedi o in bici ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 72](#)).

Visualizzazione della condizione delle prestazioni

Questa funzione richiede la frequenza cardiaca al polso o una fascia cardio compatibile.

1 Aggiungere **Performance condition** alla schermata dati ([Personalizzare le schermate dati, pagina 54](#)).

2 Iniziare a correre o a pedalare.

Dopo 6 - 20 minuti, la condizione delle prestazioni viene visualizzata.

3 Scorrere la schermata dei dati per visualizzare la condizione delle prestazioni durante la corsa a piedi o in bici.

Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata

Prima di poter ottenere la stima della soglia di potenza (FTP), è necessario associare una fascia cardio e un sensore di potenza all'orologio ([Associazione dei sensori wireless, pagina 96](#)) e ottenere la stima del proprio valore VO2 max. ([Come ottenere il VO2 massimo stimato per l'attività di ciclismo, pagina 73](#)).

Per fornire una stima della soglia di potenza e del VO2 massimo, l'orologio utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. L'orologio rileverà automaticamente la soglia FTP durante corse fisse ad alta intensità, oltre a pedalate ad alta intensità con un sensore di potenza. Per i migliori risultati è necessario inoltre eseguire l'allenamento con una fascia cardio.

1 Dal quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida sulle prestazioni.

2 Premere **START**.

3 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la stima della soglia FTP.

L'FTP stimata viene visualizzata come valore misurato in watt per chilogrammo, la potenza generata viene calcolata in watt e viene mostrata una posizione sull'indicatore colorato.

	Viola	Ottimo
	Blu	Eccellente
	Verde	Buona
	Arancione	Discreto
	Rosso	Fuori allenamento

Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice ([Valutazioni FTP, pagina 152](#)).

Soglia anaerobica

La soglia anaerobica è l'intensità dell'esercizio al raggiungimento della quale il lattato (acido lattico) inizia ad accumularsi nel flusso sanguigno. Durante la corsa, questo livello di intensità è quantificato in termini di andatura, frequenza cardiaca o potenza. Quando un atleta supera questa soglia, la fatica inizia ad aumentare sempre più velocemente. Per i corridori esperti, la soglia si verifica a circa il 90% della frequenza cardiaca massima e a un'andatura intermedia tra la 10 km e la mezza maratona. Per i corridori amatoriali, la soglia anaerobica si verifica spesso al di sotto del 90% della frequenza cardiaca. Conoscere la propria soglia anaerobica consente di stabilire i livelli di allenamento o quando spingere durante una gara.

Se già si conosce il valore della frequenza cardiaca della soglia anaerobica, è possibile inserirla nelle impostazioni del profilo utente ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 110](#)). È possibile attivare la funzione **Rilevamento automatico** per registrare automaticamente la soglia anaerobica durante un'attività.

Training Status

Tali misurazioni rappresentano una stima che consente di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento. Le misurazioni richiedono di completare attività per due settimane utilizzando la frequenza cardiaca al polso oppure una fascia cardio compatibile. Le misurazioni delle prestazioni di ciclismo richiedono una fascia cardio e un sensore di potenza. Le misurazioni possono sembrare imprecise inizialmente, quando l'orologio sta ancora raccogliendo dati sulle prestazioni dell'utente.

Le stime vengono fornite e supportate da Firstbeat Analytics. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/performance-data/running.

Training Status: il Training Status mostra l'impatto dell'allenamento sulla forma fisica e le prestazioni. Il Training Status si basa sulle modifiche al VO2 massimo, all'Acute Load e all'HRV Status in un periodo di tempo prolungato.

VO2 max: il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 72](#)). L'orologio mostra valori VO2 max rettificati sulla base di calore e quota quando ci si acclimata ad ambienti con temperature elevate o all'alta quota ([Acclimatazione delle prestazioni al calore e alla quota, pagina 79](#)).

HRV: hRV è lo stato di variabilità della frequenza cardiaca negli ultimi sette giorni ([Stato della variabilità della frequenza cardiaca, pagina 73](#)).

Acute load: l'Acute load è una somma ponderata dei punteggi di carico dell'attività fisica recente, compresi la durata e l'intensità dell'esercizio fisico. ([Acute Load, pagina 77](#)).

Tempo di recupero: il tempo di recupero mostra il tempo rimanente per recuperare completamente ed essere pronti per il successivo allenamento ad alta intensità ([Tempo di recupero, pagina 79](#)).

Livelli del Training Status

Il Training Status mostra l'impatto dell'allenamento sul livello di fitness e le prestazioni. Il Training Status si basa sulle modifiche al VO2 massimo, all'Acute Load e all'HRV Status in un periodo di tempo prolungato. È possibile utilizzare il Training Status per pianificare allenamenti futuri e continuare a migliorare il livello di fitness.

Nessuno stato: per determinare il Training Status, l'orologio necessita di registrare più di un'attività in due settimane con risultati VO2 max per corsa a piedi o in bici.

Detraining: indica una pausa nella routine di allenamento o che ci si sta allenando molto meno del solito per una o più settimane. Detraining significa non essere in grado di mantenere il livello di forma fisica. Per assistere a un miglioramento prova ad aumentare il carico dell'allenamento.

Recupero: il carico di allenamento più leggero consente al corpo di recuperare, il che è essenziale durante periodi prolungati di allentamento intenso. Puoi aumentare di nuovo il carico di allenamento quando ti senti pronto.

Mantenimento: il carico di allenamento attuale è sufficiente a mantenere il livello di fitness corrente. Per assistere a un miglioramento, prova a diversificare i tuoi allenamenti o ad aumentare il volume dell'allenamento.

Produttivo: il carico dell'allenamento corrente ti sta aiutando a migliorare il tuo livello di fitness e le prestazioni. È necessario assicurarsi di pianificare periodi di recupero da includere nel programma di allenamento per mantenere il livello di fitness.

Picco: sei nella condizione di gara ideale. La riduzione recente del carico dell'allenamento sta aiutando il tuo corpo a recuperare e controbilanciare l'allenamento precedente. Preparati perché questo stato di picco può essere mantenuto solo per un breve periodo.

Alta intensità: il carico dell'allenamento è molto alto e controproducente. Il tuo corpo ha bisogno di riposo. Devi darti il tempo di recuperare aggiungendo al tuo piano un allenamento più leggero.

Non produttivo: il carico dell'allenamento è a un buon livello, tuttavia il tuo livello di fitness sta diminuendo. Cerca di concentrarti su riposo, nutrizione e gestione dello stress.

Affaticato: c'è uno squilibrio tra il carico di recupero e quello di allenamento. Si tratta di un risultato normale dopo un allenamento duro o un evento importante. Il corpo sta avendo difficoltà a recuperare, pertanto presta attenzione alla tua salute generale.

Suggerimenti per raggiungere il Training Status

La funzione Training Status dipende da valutazioni aggiornate del proprio livello di fitness, inclusa almeno una misurazione del VO2 max a settimana ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 72](#)). Le attività di corsa al chiuso non generano una stima del VO2 max. per preservare la precisione del trend del proprio livello di fitness. È possibile disattivare la registrazione VO2 Max. per le attività di ultra run e trail run se non si desidera che questi tipi di corsa influiscano sulla stima del VO2 max. ([Impostazioni delle attività e delle app, pagina 55](#)).

Per ottenere il massimo dalla funzione Training Status, è possibile provare i seguenti suggerimenti.

- Almeno una volta a settimana, correre a piedi o in bici all'aperto con un sensore di potenza associato e raggiungere una frequenza cardiaca più alta del 70% della frequenza cardiaca massima per almeno 10 minuti.

Dopo aver utilizzato l'orologio per una o due settimane, la funzione Training Status dovrebbe essere disponibile.

- Registrare tutte le attività di fitness sull'orologio per consentire al dispositivo di conoscere le proprie prestazioni ([Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni, pagina 104](#)).
- Indossare continuamente l'orologio durante il sonno per continuare a generare uno stato HRV aggiornato. La disponibilità di uno stato HRV valido può aiutare a mantenere un training status valido quando non si dispone di tutte le attività con le misurazioni VO2 max.

Acute Load

L'Acute Load è la somma del consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento (EPOC) degli ultimi giorni. L'indicatore mostra se il carico acuto è basso, ottimale, alto o molto alto. Il range ottimale viene determinato in base al livello di fitness individuale e alla cronologia degli allenamenti. Il range viene regolato in base all'aumento o alla diminuzione del tempo e dell'intensità dell'allenamento.

Focus Training Load

Al fine di ottimizzare le prestazioni e i progressi nel fitness, l'allenamento dovrebbe essere distribuito in tre categorie: livello aerobico basso, livello aerobico alto e livello anaerobico. Il focus del Training Load indica la suddivisione dell'allenamento in queste categorie e fornisce gli obiettivi di allenamento. Il focus del Training Load richiede almeno 7 giorni di allenamento per stabilire se il Training Load è basso, ottimale o alto. Dopo 4 settimane di allenamento, la stima del Training Load includerà informazioni più dettagliate per bilanciare le attività dell'allenamento.

Sotto i target: il tuo Training Load è più basso di quello ottimale in tutte le categorie di intensità. Provare ad aumentare la durata o la frequenza degli allenamenti.

Carenza di attività aerobica a bassa intensità: provare ad aggiungere più attività aerobiche a bassa intensità per recuperare e bilanciare le attività ad intensità più alta.

Carenza di attività aerobica ad alta intensità: provare ad aggiungere più attività aerobiche ad alta intensità per migliorare la soglia anaerobica e il valore VO2 max. nel tempo.

Carenza di attività anaerobica: provare ad aggiungere alcune attività anaerobiche a intensità superiore per migliorare la velocità e la capacità anaerobica nel tempo.

Bilanciato: il Training Load è bilanciato e fornisce un beneficio al fitness complessivo durante il corso dell'allenamento.

Focus livello aerobico basso: il Training Load è composto principalmente da attività aerobiche a bassa intensità. In questo modo si crea una base solida e una preparazione adeguata per aggiungere allenamenti più intensi.

Focus livello aerobico alto: il Training Load è composto principalmente da attività aerobiche ad alta intensità. Queste attività contribuiscono a migliorare la soglia anaerobica, il valore VO2 max. e la resistenza.

Focus livello anaerobico: il Training Load è composto principalmente da attività intense. Ciò porta a rapidi progressi nel fitness, ma occorre bilanciare queste attività con attività aerobiche a bassa intensità.

Sopra i target: il Training Load è più alto di quello ottimale e si dovrebbe considerare la possibilità di ridurre la durata e la frequenza degli allenamenti.

Rapporto di carico

Il rapporto di carico (Load Ratio) è il rapporto tra il carico di allenamento intenso (a breve termine) e il carico di allenamento costante (a lungo termine). È utile per monitorare le variazioni del carico di allenamento.

Stato	Valore	Descrizione
Nessuno stato	Nessuno	Il rapporto di carico sarà visibile dopo 2 settimane di allenamento.
Basso	Inferiore a 0,8	Il carico di allenamento a breve termine è inferiore al carico di allenamento a lungo termine.
Ottimale	Da 0,8 a 1,4	I carichi di allenamento a breve e lungo termine sono equilibrati. Il range ottimale viene determinato in base al livello di fitness individuale e alla cronologia degli allenamenti.
Alta	Da 1,5 a 1,9	Il carico di allenamento a breve termine è superiore al carico di allenamento a lungo termine.
Molto alto	2,0 o superiore	Il carico di allenamento a breve termine è significativamente più elevato del carico di allenamento a lungo termine.

Informazioni su Training Effect

Il Training Effect misura l'impatto dell'esercizio fisico nelle attività fitness aerobiche e anaerobiche. Training Effect raccoglie dati durante l'attività. Quando l'attività procede, il valore di Training Effect aumenta. Il valore di Training Effect è basato sulle informazioni del profilo utente e sulla cronologia degli allenamenti, sulla frequenza cardiaca, sulla durata e sull'intensità dell'attività. Sono disponibili sette diverse etichette Training Effect per descrivere il beneficio principale dell'attività praticata. Ciascuna etichetta è codificata tramite colore e corrisponde al focus del Training Load ([Focus Training Load, pagina 77](#)). Ciascun feedback, ad esempio, "Alto impatto sul VO2 Max." ha una descrizione corrispondente nei dettagli dell'attività Garmin Connect.

Il Training Effect aerobico utilizza la frequenza cardiaca per misurare l'intensità dello sforzo accumulata nell'esercizio aerobico e indica se l'allenamento ha avuto un effetto di mantenimento o di miglioramento sul livello di fitness. L'EPOC (consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento) accumulato durante un esercizio è mappato su un range di valori che si basa sul proprio livello di fitness e abitudini di allenamento. Gli allenamenti regolari con intensità moderata o gli allenamenti che includono ripetute più lunghe (> 180 secondi) hanno un impatto positivo sul metabolismo aerobico e pertanto producono un Training Effect aerobico.

Il Training Effect anaerobico utilizza la frequenza cardiaca e la velocità (o la potenza) per determinare l'impatto di un allenamento sulla capacità di allenarsi a intensità molto alta. L'utente riceve un valore basato sul contributo anaerobico all'EPOC e sul tipo di attività. Intervalli ripetuti ad alta intensità da 10 a 120 secondi hanno un impatto particolarmente positivo sulla capacità anaerobica e pertanto producono un Training Effect anaerobico più alto.

È possibile aggiungere Training Effect attività aerobica e TE attività anaerobica come campi dati a una delle schermate dell'allenamento per monitorare i numeri durante l'attività.

Training Effect	Beneficio aerobico	Beneficio anaerobico
Da 0.0 a 0.9	Nessun beneficio.	Nessun beneficio.
Da 1.0 a 1.9	Beneficio minimo.	Beneficio minimo.
Da 2.0 a 2.9	Mantiene l'attività fitness aerobica.	Mantiene l'attività fitness anaerobica.
Da 3.0 a 3.9	Influisce sul livello di fitness aerobico.	Influisce sul livello di fitness anaerobico.
Da 4.0 a 4.9	Influisce notevolmente sul livello di fitness aerobico.	Influisce notevolmente sul livello di fitness anaerobico.
5.0	Intensità troppo alta e potenzialmente dannosa senza un adeguato tempo di recupero.	Intensità troppo alta e potenzialmente dannosa senza un adeguato tempo di recupero.

La tecnologia Training Effect è fornita e supportata da Firstbeat Analytics. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web firstbeat.com.

Tempo di recupero

È possibile utilizzare il dispositivo Garmin con la tecnologia cardio da polso o la fascia cardio compatibile per visualizzare il tempo rimanente al recupero totale prima dello sforzo successivo.

NOTA: il tempo di recupero consigliato si basa sulla stima del VO2 max e all'inizio può sembrare inaccurati. Il dispositivo richiede alcune attività per raccogliere dati sulle prestazioni.

Il tempo di recupero viene visualizzato immediatamente dopo un'attività. Viene avviato un conto alla rovescia che indica il tempo rimanente allo sforzo successivo. Il dispositivo aggiorna il tempo di recupero durante tutta la giornata in base alle variazioni di sonno, stress, relax e attività fisica.

Frequenza cardiaca di recupero

Se ci si sta allenando con la frequenza cardiaca al polso o con una fascia cardio compatibile è possibile controllare il valore della frequenza cardiaca di recupero dopo ogni attività. La frequenza cardiaca di recupero è la differenza tra la frequenza cardiaca durante l'esercizio e la frequenza cardiaca due minuti dopo il termine dell'esercizio. Ad esempio, dopo una tipica corsa di allenamento, arrestare il timer. La frequenza cardiaca è 140 bpm. Dopo due minuti di inattività o defaticamento, la frequenza cardiaca è 90 bpm. La frequenza cardiaca di recupero è 50 bpm (140 meno 90). Alcuni studi hanno collegato la frequenza cardiaca di recupero alla salute cardiaca. Valori più alti indicano in genere cuori più sani.

SUGGERIMENTO: per ottenere risultati ottimali, si dovrebbe restare fermi per due minuti mentre il dispositivo calcola il valore della frequenza cardiaca di recupero.

NOTA: la frequenza cardiaca di recupero non viene calcolata per attività a basso impatto, come lo yoga.

Acclimatazione delle prestazioni al calore e alla quota

Fattori ambientali quali temperatura e quota elevate influiscono sull'allenamento e sulle prestazioni. Ad esempio, l'allenamento in alta quota può avere un impatto positivo sulla forma fisica, tuttavia si potrebbe notare un abbassamento temporaneo del VO2 max ad altitudini elevate. L'orologio Descent G2 fornisce notifiche sull'acclimatazione e correzioni della stima del VO2 max. e del training status quando la temperatura è superiore a 22 °C (72 °F) e la quota supera gli 800 metri (2625 piedi). È possibile tenere traccia dell'acclimatazione al calore e alla quota nella vista rapida del Training Status.

NOTA: la funzione di acclimatazione al calore è disponibile solo per le attività GPS e richiede i dati meteo dallo smartphone connesso.

Sospensione e ripresa del Training Status

In caso di infortunio o di malattia, è possibile sospendere il Training Status. È possibile continuare a registrare le attività di fitness, ma il Training Status, il focus Training Load, il feedback sul recupero e le raccomandazioni sull'allenamento vengono temporaneamente disattivate.

È possibile riprendere il Training Status quando si è pronti a ricominciare l'allenamento. Per ottenere risultati ottimali, è necessaria almeno una misurazione del VO2 max ogni settimana ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 72](#)).

- 1 Quando si desidera sospendere il Training Status, selezionare un'opzione:
 - Dalla vista rapida Training Status, tenere premuto **MENU** e selezionare **Opzioni**.
 - Dalle impostazioni Garmin Connect, selezionare **Statistiche prestazioni > Training Status > :** > **Sospendi Training Status.**
- 2 Sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect.
- 3 Quando si desidera riprendere il Training status, selezionare un'opzione:
 - Dalla vista rapida Training Status, tenere premuto **MENU** e selezionare **Opzioni > Riprendi Training Status.**
 - Dalle impostazioni di Garmin Connect, selezionare **Statistiche prestazioni > Training Status > :** > **Riprendi Training Status.**
- 4 Sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect.

Preparazione all'allenamento

La preparazione all'allenamento visualizza un punteggio e un breve messaggio che aiuta a determinare la propria preparazione per l'allenamento della giornata. Il punteggio viene calcolato e aggiornato continuamente nel corso della giornata utilizzando i seguenti fattori:

- Punteggio del sonno (ultima notte)
- Tempo di recupero
- HRV status
- Acute load
- Cronologia del sonno (ultime 3 notti)
- Cronologia dello stress (ultimi 3 giorni)

Zona colorata	Punteggio	Descrizione
 Viola	Da 95 a 100	Ottimo Il migliore possibile
 Blu	Da 75 a 94	Alta Pronto per le sfide
 Verde	Da 50 a 74	Moderata Pronto a partire
 Arancione	Da 25 a 49	Basso È il momento di rallentare
 Rosso	Da 1 a 24	Scarso Lascia che il corpo possa recuperare

Per visualizzare le tendenze della preparazione all'allenamento nel corso del tempo, accedi all'account Garmin Connect.

Suggerimenti per il jet lag

Prima di poter utilizzare l'opzione Sugger. jet lag, è necessario pianificare un viaggio nell'app Garmin Connect ([Pianificazione di un viaggio nell'app Garmin Connect, pagina 80](#)).

È possibile utilizzare l'opzione Sugger. jet lag per vedere in che modo il proprio orologio interno si confronta con l'ora locale e ricevere indicazioni su come ridurre gli effetti del jet lag.

- 1 Dal quadrante, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare i dati di **Sugger. jet lag**.
- 2 Premere **START** per vedere in che modo l'orologio interno si confronta con l'ora locale e il livello complessivo del jet lag.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per visualizzare un messaggio informativo sul livello corrente di jet lag, premere **START**.
 - Per visualizzare una cronologia delle azioni consigliate per ridurre i sintomi del jet lag, premere **DOWN**.

Pianificazione di un viaggio nell'app Garmin Connect

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare **•••**.
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz. > Suggerimenti per il jet lag > Aggiungi dettagli viaggio**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Comandi

Il menu comandi consente di accedere rapidamente alle funzioni e alle opzioni dell'orologio. È possibile aggiungere, riordinare e rimuovere le opzioni nel menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 84](#)).

In qualsiasi schermata, tenere premuto **LIGHT**.



Icona	Nome	Descrizione
	ABC	Selezionare per aprire l'app di altimetro, barometro e bussola.
	Modalità aereo	Selezionare per attivare la modalità aereo e disattivare tutte le comunicazioni wireless.
	Sveglia	Selezionare per aggiungere o modificare un segnale acustico (<i>Impostare un allarme, pagina 60</i>).
	Altimetro	Selezionare per aprire la schermata dell'altimetro.
	Fusi orari alternativi	Selezionare per visualizzare l'ora corrente del giorno in altri fusi orari (<i>Aggiunta di fusi orari alternativi, pagina 62</i>).
	Assistenza	Selezionare per inviare una richiesta di assistenza (<i>Richiesta di assistenza, pagina 113</i>).
	Auto Dive	Selezionare per impostare il tipo di attività di immersione che si avvia automaticamente all'inizio della discesa. È possibile utilizzare l'opzione Posponi per disattivare temporaneamente questa funzione.
	Barometro	Selezionare per aprire la schermata del barometro.
	Risparmio batteria	Selezionare per attivare la modalità di risparmio energetico (<i>Personalizzazione della funzione di risparmio energetico, pagina 121</i>).
	Luminosità	Selezionare per regolare la luminosità dello schermo (<i>Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 124</i>).
	Trasmetti FC	Selezionare per attivare la trasmissione della frequenza cardiaca a un dispositivo associato (<i>Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 88</i>).
	Calendario	Selezionare per visualizzare gli eventi futuri dal calendario dello smartphone.
	Orologi	Selezionare per aprire l'app Orologi e impostare un segnale acustico, un timer, un cronometro o visualizzare fusi orari alternativi (<i>Orologi, pagina 60</i>).
	Bussola	Selezionare per aprire la schermata della bussola.
	Schermo	Disattiva lo schermo per gli avvisi, i movimenti e per la modalità Schermo sempre acceso (<i>Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 124</i>).
	Non disturbare	Selezionare per attivare la modalità Non disturbare per ridurre la luminosità dello schermo e disattivare avvisi e notifiche. Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità mentre si guarda un film.
	Trova telefono	Selezionare per riprodurre un avviso acustico sullo smartphone associato, se si trova nel raggio d'azione Bluetooth. La potenza del segnale Bluetooth viene visualizzata sullo schermo dell'orologio Descent e aumenta mano a mano che ci si avvicina al telefono.
	Torcia	Accende lo schermo per utilizzare l'orologio come una torcia (<i>Uso della torcia, pagina 84</i>).
	Garmin Share	Selezionare per aprire l'app Garmin Share (<i>Garmin Share, pagina 107</i>).

Icona	Nome	Descrizione
	Cronologia	Selezionare per visualizzare la cronologia delle attività, i record e i totali.
	Blocca dispositivo	Selezionare per bloccare i pulsanti e il touchscreen per evitare pressioni e scorrimenti involontari.
	Messenger	Selezionare per aprire l'app Messenger (Uso della funzione Messenger, pagina 107).
	Fase lunare	Selezionare per visualizzare gli orari in cui sorge e tramonta la luna, nonché le fasi lunari, in base alla posizione GPS.
	Controlli musica	Selezionare per controllare la riproduzione musicale sullo smartphone.
	Notifiche	Consente di ricevere chiamate in arrivo, SMS, aggiornamenti dai social network e altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone (Attivare le notifiche Bluetooth, pagina 101).
	Telefono	Selezionare per disattivare la tecnologia Bluetooth e la connessione allo smartphone associato.
	Modalità piscina	Selezionare per attivare la modalità piscina per le immersioni. Quando l'orologio è in modalità di immersione in piscina, le funzioni di carico sui tessuti e di blocco della decompressione funzionano normalmente, ma le immersioni non vengono salvate nell'apposito registro. La modalità di immersione in piscina viene disattivata automaticamente a mezzanotte.
	Spegni	Selezionare per spegnere l'orologio.
	Pulse Ox	Selezionare per aprire l'app del pulsossimetro (Pulsossimetro, pagina 89).
	Red Shift	Selezionare per impostare lo schermo sulla tonalità di colore rosso per l'utilizzo dell'orologio in condizioni di scarsa illuminazione.
	Pto riferimento	Selezionare per impostare un punto di riferimento per la navigazione (Impostazione di un punto di riferimento, pagina 116).
	Salva posizione	Selezionare per salvare la posizione corrente e tornare indietro in un secondo momento.
	Impostazioni	Selezionarlo per aprire il menu delle impostazioni.
	Modalità sonno	Selezionare per attivare o disattivare la Modalità sonno (Personalizzazione della modalità sonno, pagina 124).
	Cronometro	Selezionare per avviare il cronometro (Utilizzare il cronometro, pagina 62).
	ALBA & TRAMONTO	Selezionare per visualizzare l'ora di alba, tramonto e crepuscolo.
	Sincronizza	Selezionare per sincronizzare l'orologio con lo smartphone associato.
	Sincronizzazione orario	Selezionare per sincronizzare l'orologio con l'ora sullo smartphone o utilizzando i satelliti.

Icona	Nome	Descrizione
	Timer	Selezionare per impostare un timer di conto alla rovescia (Avvio del timer per il conto alla rovescia, pagina 61).
	Touchscreen	Selezionare per disattivare i comandi del touchscreen.
	Wallet	Seleziona per aprire il wallet Garmin Pay™ e pagare gli acquisti con l'orologio (Garmin Pay, pagina 84).
	Meteo	Selezionare per visualizzare le previsioni meteo e le condizioni correnti.

Personalizzazione del menu dei comandi

È possibile aggiungere, rimuovere e modificare l'ordine delle opzioni del menu delle scelte rapide dal menu dei comandi ([Comandi, pagina 81](#)).

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Aspetto > Comandi**.
- 3 Selezionare un collegamento rapido da personalizzare.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Riordina** per modificare la posizione del collegamento rapido nel menu dei comandi.
 - Selezionare **Rimuovi** per rimuovere un collegamento rapido dal menu dei comandi.
- 5 Se necessario, selezionare **Aggiungi nuovo** per aggiungere un altro collegamento rapido al menu dei comandi.

Uso della torcia

L'uso della torcia può ridurre la durata della batteria.

- 1 Tenere premuto **LIGHT**.
 - 2 Selezionare .
 - 3 Premere **UP** o **DOWN** per regolare la luminosità e il colore.
- SUGGERIMENTO:** è possibile premere velocemente LIGHT due volte per accendere la torcia con questa impostazione in futuro.

Garmin Pay

La funzione Garmin Pay consente di utilizzare l'orologio per effettuare acquisti presso gli store convenzionati, utilizzando carte di credito o di debito emesse da istituti finanziari aderenti all'iniziativa.

NOTA: questa funzione non è disponibile in tutti i modelli del prodotto.

Configurazione del wallet Garmin Pay

È possibile aggiungere una o più carte di credito o di debito compatibili al proprio wallet Garmin Pay. Visitare il sito Web garmin.com/garminpay/banks per trovare istituti finanziari aderenti all'iniziativa.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare **•••**.
- 2 Selezionare **Garmin Pay > Inizia**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Pagamento di un acquisto tramite l'orologio

Prima di poter utilizzare l'orologio per effettuare acquisti, è necessario impostare almeno una carta di pagamento.

È possibile utilizzare l'orologio per effettuare acquisti presso i luoghi aderenti all'iniziativa.

1 Tenere premuto **LIGHT**.

2 Selezionare .

3 Inserire il passcode di quattro cifre.

NOTA: se il passcode viene inserito in modo errato per tre volte, il wallet si blocca ed è necessario reimpostare il passcode nell'app Garmin Connect.

Viene visualizzata l'ultima a carta di pagamento utilizzata.

4 Se sono state aggiunte più carte al wallet Garmin Pay, scorrere per passare a un'altra carta (opzionale).

5 Se sono state aggiunte più carte al wallet Garmin Pay, selezionare **DOWN** per passare a un'altra carta (opzionale).

6 Entro 60 secondi tenere l'orologio vicino al lettore per i pagamenti, con il quadrante rivolto verso il lettore.

L'orologio vibra e mostra un segno di spunta quando ha terminato la comunicazione con il lettore.

7 Se necessario, seguire le istruzioni sul lettore di carte per completare la transazione.

SUGGERIMENTO: dopo aver inserito correttamente il passcode, è possibile effettuare pagamenti senza il passcode per 24 ore mentre si indossa l'orologio. Se si rimuove l'orologio dal polso o si disattiva il controllo della frequenza, è necessario inserire di nuovo il passcode prima di effettuare un pagamento.

Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay

È possibile aggiungere fino a 10 carte di credito o debito al wallet Garmin Pay.

1 Dall'app Garmin Connect, selezionare .

2 Selezionare **Garmin Pay** >  > **Aggiungi carta**.

3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Una volta aggiunta la carta, è possibile selezionarla sull'orologio per effettuare un pagamento.

Gestione delle carte Garmin Pay

È possibile sospendere temporaneamente o eliminare una carta.

NOTA: in alcuni paesi, gli istituti finanziari che partecipano all'iniziativa possono limitare le funzioni Garmin Pay.

1 Nell'app Garmin Connect, selezionare .

2 Selezionare **Garmin Pay**.

3 Selezionare una carta.

4 Selezionare un'opzione:

- Per sospendere temporaneamente o riattivare l'utilizzo della carta, selezionare **Sospendi carta**.

Per fare acquisti utilizzando l'orologio Descent G2, la carta deve essere attiva.

- Per eliminare la carta, selezionare .

Modifica del passcode Garmin Pay

È necessario conoscere il passcode attuale per cambiarlo. Se il passcode è stato dimenticato, è necessario reimpostare la funzione Garmin Pay per l'orologio Descent G2, creare un nuovo passcode e reinserire le informazioni della carta.

1 Dall'app Garmin Connect, selezionare .

2 Selezionare **Garmin Pay** > **Cambia passcode**.

3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

La prossima volta che si effettua un pagamento tramite l'orologio Descent G2, sarà necessario inserire il nuovo passcode.

Report mattutino

L'orologio visualizza un report mattutino in base all'ora abituale della sveglia. Premi **DOWN** per visualizzare il report, che include meteo, sonno, stato di variabilità della frequenza cardiaca durante il periodo notturno e altro ([Personalizzazione del Report Mattutino, pagina 86](#)).

Personalizzazione del Report Mattutino

NOTA: è possibile personalizzare queste impostazioni sull'orologio nell'account Garmin Connect.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Aspetto > Report mattutino**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Mostra report** per attivare o disattivare il report mattutino.
 - Selezionare **Modifica report** per personalizzare l'ordine e il tipo di dati che vengono visualizzati nel report mattutino.

Sensori e accessori

L'orologio Descent G2 dispone di vari sensori interni ed è possibile associare altri sensori wireless per le attività.

Cardio da polso

L'orologio è dotato di fascia cardio da polso ed è possibile visualizzare i dati relativi alla frequenza cardiaca sulla vista rapida della frequenza cardiaca ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 69](#)).

L'orologio è compatibile anche con le fasce cardio toraciche. Se all'inizio di un'attività sono disponibili i dati sulla frequenza cardiaca misurata al polso e misurata tramite la fascia cardio, l'orologio utilizza i dati sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio.

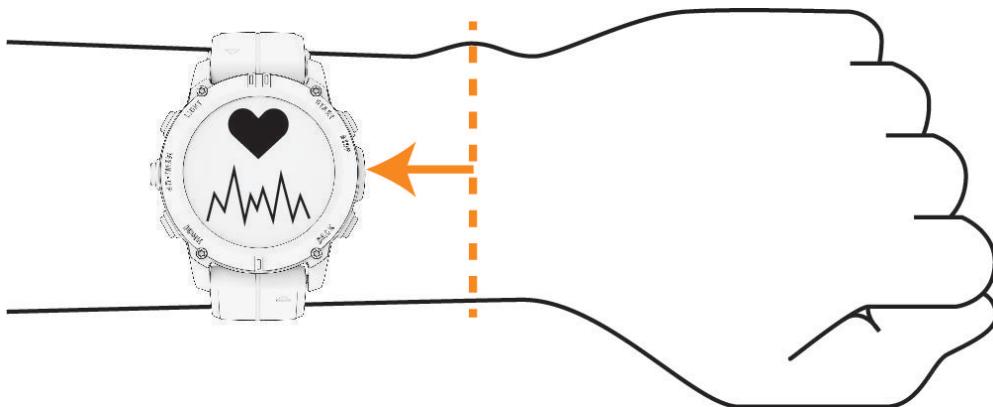
Indossare l'orologio

⚠ ATTENZIONE

Alcuni utenti potrebbero soffrire di irritazione cutanea a seguito dell'uso prolungato dell'orologio, specialmente se l'utente ha una pelle sensibile o soffre di allergie. Se si nota un'irritazione cutanea, rimuovere l'orologio e far respirare la pelle. Per impedire le irritazioni cutanee, accertarsi che l'orologio sia pulito e asciutto e non allacciarlo troppo stretto al polso. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/fitandcare.

- Indossare l'orologio sopra l'osso del polso.

NOTA: l'orologio deve essere aderente ma comodo. Per letture della frequenza cardiaca più precise, l'orologio non deve spostarsi durante la corsa o l'allenamento. Per le letture del pulsossimetro, si dovrebbe restare immobili.



NOTA: durante un'immersione, l'orologio deve stare a contatto con la pelle e non deve urtare altri dispositivi da polso.

NOTA: il sensore ottico è situato sul retro dell'orologio.

- Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca al polso, consultare *Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati*, pagina 87.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare *Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati*, pagina 90.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.
- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione dell'orologio, visitare il sito Web garmin.com/fitandcare.

Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

Se i dati della frequenza cardiaca sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Pulire e asciugare il braccio prima di indossare l'orologio.
 - Non applicare creme solari, lozioni o repellenti per insetti sotto l'orologio.
 - Non graffiare il sensore della frequenza cardiaca sul retro dell'orologio.
 - Indossare l'orologio sopra l'osso del polso. L'orologio deve essere aderente ma comodo.
 - Attendere che l'icona diventi fissa prima di iniziare l'attività.
 - Eseguire il riscaldamento per 5-10 minuti e ottenere una lettura della frequenza cardiaca prima di iniziare l'attività.
- NOTA:** in ambienti freddi, eseguire il riscaldamento al chiuso.
- Risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo ogni allenamento.

Impostazioni del cardio da polso

Tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Sensori e accessori > Cardio da polso**.

Stato: attiva o disattiva il cardio da polso. Il valore predefinito è Auto, che utilizza automaticamente il cardio da polso a meno che non si associa una fascia cardio esterna.

NOTA: la disattivazione del cardio da polso disattiva anche il sensore del pulsossimetro al polso. È possibile eseguire una lettura manuale dalla vista rapida del pulsossimetro al polso.

Commutazione dell'origine: consente all'orologio di selezionare la migliore fonte di dati della frequenza cardiaca quando si indossa l'orologio e un monitor esterno per la frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni visitare la pagina www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Durante il nuoto: attiva o disattiva il cardio da polso durante le attività di nuoto.

Allarmi frequenza cardiaca anomala: consente di impostare l'orologio per avvisare quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un valore obiettivo (*Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala*, pagina 88).

Trasmetti FC: consente di iniziare a trasmettere i dati della frequenza cardiaca a un dispositivo associato (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca*, pagina 88).

Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala

⚠ ATTENZIONE

Questa funzione invia un avviso solo quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un determinato numero di battiti al minuto, come selezionato dall'utente, dopo un periodo di inattività. Questa funzione non invia alcuna notifica quando la frequenza cardiaca scende al di sotto della soglia selezionata durante la finestra di sonno selezionata configurata nell'app Garmin Connect. Questa funzione non notifica alcuna potenziale condizione cardiaca e non è destinata al trattamento o alla diagnosi di condizioni o patologie mediche. Consultare sempre il medico per qualsiasi problema relativo al cuore.

È possibile impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sensori e accessori > Cardio da polso > Allarmi frequenza cardiaca anomala**.
- 3 Selezionare **Allarme FC alta o Allarme FC bassa**.
- 4 Impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

Ogni volta che la frequenza cardiaca supera il valore soglia o scende al di sotto di esso, viene visualizzato un messaggio e l'orologio emette una vibrazione.

Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca

È possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca dall'orologio e visualizzarli sui dispositivi associati. La trasmissione dei dati della frequenza cardiaca riduce la durata della batteria.

SUGGERIMENTO: è possibile personalizzare le impostazioni dell'attività per trasmettere automaticamente i dati della frequenza cardiaca quando si inizia un'attività (*Impostazioni delle attività e delle app*, pagina 55). Ad esempio, è possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca a un dispositivo Edge® mentre si pedala.

NOTA: la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca non è disponibile nelle attività di immersione.

- 1 Selezionare un'opzione:
 - Tenere premuto **MENU** e selezionare **Sensori e accessori > Cardio da polso > Trasmetti FC**.
 - Tenere premuto **LIGHT** per aprire il menu dei comandi, quindi selezionare .

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 84).
- 2 Premere **START**.
L'orologio avvia la trasmissione dei dati della frequenza cardiaca.
- 3 Associare l'orologio al dispositivo compatibile.
NOTA: le istruzioni per l'associazione variano per ciascun dispositivo Garmin compatibile. Consultare il Manuale Utente.
- 4 Premere **STOP** per interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.

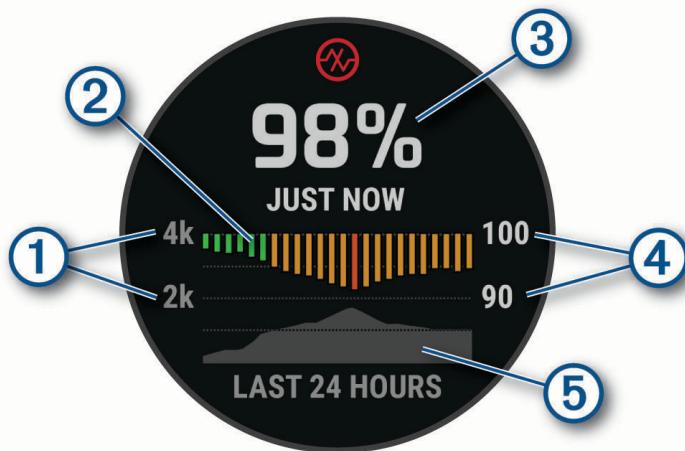
Pulsossimetro

L'orologio è dotato di un pulsossimetro da polso per misurare la saturazione periferica dell'ossigeno nel sangue (SpO2). Quando la quota aumenta, il livello di ossigeno nel sangue può diminuire. Conoscere la propria saturazione di ossigeno consente di stabilire in che modo il corpo si adatta all'alta quota negli sport alpini e nelle spedizioni in montagna.

È possibile iniziare manualmente una lettura del pulsossimetro visualizzando la vista rapida del pulsossimetro (*Ricezione delle letture del pulsossimetro, pagina 90*). È anche possibile attivare letture per l'intera giornata (*Impostazione della modalità pulsossimetro, pagina 90*). Quando viene visualizzata la vista rapida del pulsossimetro mentre l'utente è fermo, l'orologio analizza la saturazione dell'ossigeno e la quota. Il profilo di quota aiuta ad indicare come cambiano le letture del pulsossimetro, in base alla propria quota.

Sull'orologio, la lettura del pulsossimetro viene visualizzata come percentuale di saturazione di ossigeno e con un colore sul grafico. Nell'account Garmin Connect è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle letture del pulsossimetro, incluse le tendenze su più giorni.

Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.



(1)	La scala della quota.
(2)	Un grafico delle letture della saturazione media di ossigeno delle ultime 24 ore.
(3)	La lettura più recente della saturazione di ossigeno.
(4)	La scala della percentuale di saturazione di ossigeno.
(5)	Un grafico delle letture di quota delle ultime 24 ore.

Ricezione delle letture del pulsossimetro

È possibile avviare manualmente una lettura del pulsossimetro visualizzando la vista rapida dello stesso. La vista rapida mostra la percentuale più recente di saturazione di ossigeno del sangue, un grafico delle letture della media oraria delle ultime 24 ore e un grafico dell'elevazione delle ultime 24 ore.

NOTA: la prima volta che si visualizza la vista rapida del pulsossimetro, l'orologio deve acquisire i segnali satellitari per determinare la quota. Recarsi all'aperto e attendere che l'orologio localizzi i satelliti.

- 1 Da seduti o in un periodo di inattività, premere **UP** o **DOWN** dal quadrante dell'orologio per visualizzare la vista rapida del pulsossimetro.
 - 2 Premere **START** per vedere i dettagli della vista rapida ed iniziare una lettura del pulsossimetro.
 - 3 Rimanere fermi per 30 secondi.
- NOTA:** se si è troppo attivi perché l'orologio riceva una lettura dal pulsossimetro, appare un messaggio invece che la percentuale. Si può verificare nuovamente dopo qualche minuto di inattività. Per risultati ottimali, tenere il braccio sul quale si indossa l'orologio all'altezza del cuore mentre lo stesso legge la saturazione di ossigeno nel sangue.
- 4 Premere **DOWN** per visualizzare un grafico delle letture del pulsossimetro degli ultimi sette giorni.

Impostazione della modalità pulsossimetro

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sensori e accessori > Pulsossimetro > Modalità Pulse Ox**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per disattivare le misurazioni automatiche, selezionare **Controllo manuale**.
 - Per attivare le misurazioni continue durante il sonno, selezionare **Durante il sonno**.
NOTA: assumere posizioni insolite durante il sonno può causare letture SpO2 insolitamente basse.
 - Per attivare le misurazioni mentre l'utente è inattivo durante il giorno, selezionare **Giornata intera**.
NOTA: l'attivazione della modalità **Giornata intera** riduce la durata della batteria.

Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati

Se i dati del pulsossimetro sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Rimanere fermi mentre l'orologio legge la saturazione di ossigeno del sangue.
- Indossare l'orologio sopra l'osso del polso. L'orologio deve essere aderente ma comodo.
- Tenere il braccio che indossa l'orologio all'altezza del cuore mentre l'orologio legge la saturazione di ossigeno nel sangue.
- Utilizzare un cinturino in silicone o in nylon.
- Pulire e asciugare il braccio prima di indossare l'orologio.
- Non applicare creme solari, lozioni o repellenti per insetti sotto l'orologio.
- Non graffiare il sensore ottico sul retro dell'orologio.
- Risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo ogni allenamento.

Bussola

L'orologio dispone di una bussola a 3 assi con calibrazione automatica. Le funzioni della bussola e il relativo aspetto cambiano in base all'attività in corso, alla disponibilità del GPS e alla navigazione verso una destinazione. È possibile modificare manualmente le impostazioni della bussola ([Impostazioni bussola](#), pagina 91).

Impostazione della direzione della bussola

- 1 Dalla vista rapida della bussola, premere **START**.
- 2 Selezionare **Blocca direzione**.
- 3 Puntare la parte superiore dell'orologio verso la direzione e premere **START**.

Quando ci si allontana dalla direzione, la bussola visualizza la deviazione dalla direzione e il grado di deviazione.

Impostazioni bussola

Tenere premuto **MENU** e selezionare **Sensori e accessori > Bussola**.

Calibra: consente di calibrare manualmente il sensore della bussola (*Calibrazione manuale della bussola, pagina 91*).

Schermo: consente di impostare l'intestazione di direzione sulla bussola in lettere, gradi o milliradiani.

Riferimento nord: consente di impostare il riferimento nord della bussola (*Impostazione del riferimento nord, pagina 91*).

Modo: imposta la bussola per l'uso dei soli dati del sensore elettronico (Magnetometro), di una combinazione di dati GPS e del sensore elettronico durante gli spostamenti (Auto) oppure dei soli dati GPS (GPS).

Calibrazione manuale della bussola

AVVISO

Calibrare la bussola elettronica all'esterno. Per migliorare la precisione della direzione, non sostare nelle vicinanze di oggetti che potrebbero influenzarne i campi magnetici, ad esempio veicoli, edifici o cavi elettrici posizionati ad altezza uomo.

L'orologio è già stato calibrato in fabbrica e utilizza, per impostazione predefinita, la calibrazione automatica. Se la bussola presenta un funzionamento irregolare, ad esempio in seguito a spostamenti su lunghe distanze o sbalzi di temperatura, è possibile calibrare la bussola manualmente.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sensori e accessori > Bussola > Calibra**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per eseguire una calibrazione che fa ruotare l'orologio in tutti gli orientamenti, selezionare **Calibrazione completa**.
 - Per eseguire una breve calibrazione che fa ruotare l'orologio con un movimento a otto, selezionare **Calibrazione rapida > Avvia**.

NOTA: l'opzione di **Calibrazione completa** offre una maggiore precisione per le immersioni. L'opzione di **Calibrazione rapida** è adatta ad altre attività.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Impostazione del riferimento nord

È possibile impostare il riferimento direzionale usato per calcolare i dati di direzione.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sensori e accessori > Bussola > Riferimento nord**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per impostare il nord geografico come riferimento per la direzione, selezionare **Vero**.
 - Per impostare automaticamente la declinazione magnetica in base alla posizione, selezionare **Magnetico**.
 - Per impostare la direzione nord utilizzando il reticolo (000°) come riferimento per la direzione, selezionare **Griglia**.
 - Per impostare manualmente il valore di variazione magnetica, selezionare **Utente > Variazione magnetica**, immettere la variazione magnetica, quindi selezionare **Fatto**.

Altimetro e barometro

L'orologio è dotato di altimetro e barometro interni. L'orologio raccoglie continuamente i dati di quota e pressione, anche in modalità di risparmio energetico. L'altimetro visualizza la quota approssimativa basandosi sui cambiamenti di pressione. Il barometro visualizza i dati della pressione ambientale basandosi sulla quota fissa in cui è l'altimetro è stato calibrato più di recente ([Impostazioni dell'altimetro, pagina 92](#)).

Impostazioni dell'altimetro

Tenere premuto **MENU** e selezionare **Sensori e accessori > Altimetro**.

Calibra: consente di calibrare manualmente il sensore dell'altimetro.

Calibrazione automatica: consente all'altimetro di effettuare una calibrazione automatica ogni volta che vengono usati i sistemi satellitari.

Modalità sensore: consente di impostare la modalità del sensore. L'opzione Auto utilizza sia l'altimetro sia il barometro in base al movimento. È possibile utilizzare l'opzione Solo altimetro quando l'attività prevede variazioni della quota oppure l'opzione Solo barometro quando l'attività non prevede variazioni della quota.

Quota: consente di impostare le unità di misura per la quota.

Calibrazione dell'altimetro barometrico

L'orologio è stato calibrato in fabbrica e per impostazione predefinita utilizza la calibrazione automatica nella posizione di partenza GPS. È possibile calibrare manualmente l'altimetro barometrico se si conosce la quota corretta.

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Sensori e accessori > Altimetro**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per eseguire la calibrazione automatica dal punto di partenza GPS, selezionare **Calibrazione automatica**.
- Per inserire manualmente la quota corrente, selezionare **Calibra > Inser. manuale**.
- Per inserire la quota corrente dal modello di quota digitale, selezionare **Calibra > Usa DEM**.
NOTA: alcuni orologi richiedono una connessione smartphone per utilizzare il DEM per la calibrazione.
- Per inserire la quota corrente dalla posizione GPS, selezionare **Calibra > Usa GPS**.

Impostazioni del barometro

Tenere premuto **MENU** e selezionare **Sensori e accessori > Barometro**.

Calibra: consente di calibrare manualmente il sensore del barometro.

Grafico: imposta la scala temporale per il grafico nella vista rapida del barometro.

Avviso di temporale: imposta la velocità di cambiamento della pressione barometrica che attiva un avviso di temporale.

Modalità sensore: consente di impostare la modalità del sensore. L'opzione Auto utilizza sia l'altimetro sia il barometro in base al movimento. È possibile utilizzare l'opzione Solo altimetro quando l'attività prevede variazioni della quota oppure l'opzione Solo barometro quando l'attività non prevede variazioni della quota.

Pressione: consente di impostare la modalità con cui l'orologio mostra i dati di pressione.

Calibrazione del barometro

L'orologio è stato calibrato in fabbrica e per impostazione predefinita utilizza la calibrazione automatica nella posizione di partenza GPS. È possibile calibrare manualmente il barometro se si conosce la quota o la pressione al livello del mare corretta.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sensori e accessori > Barometro > Calibra**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per inserire la quota corrente e la pressione al livello del mare (opzionale), selezionare **Inser. manuale**.
 - Per eseguire la calibrazione automatica del modello di quota digitale, selezionare **Usa DEM**.
NOTA: alcuni orologi richiedono una connessione smartphone per utilizzare il DEM per la calibrazione.
 - Per eseguire la calibrazione automatica dal punto di partenza GPS, selezionare **Usa GPS**.

Impostazione di un avviso di tempesta

AVVERTENZA

Questo avviso svolge una funzione informativa e non è da intendersi come fonte principale per il monitoraggio delle variazioni meteo. È responsabilità dell'utente esaminare le condizioni e i dati meteorologici, rimanere a conoscenza dell'ambiente circostante e adottare il buonsenso, soprattutto in caso di condizioni meteorologiche avverse. La mancata osservanza di tale avvertenza può causare lesioni personali gravi o morte.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Notifiche e avvisi > Avvisi di sistema > Barometro > Avviso di temporale**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Stato** per attivare o disattivare l'avviso.
 - Selezionare **Rateo** per aggiornare la velocità di variazione della pressione barometrica che attiva un avviso di tempesta.

Sensori wireless

L'orologio può essere associato e utilizzato con sensori wireless utilizzando la tecnologia ANT+ oppure Bluetooth ([Associazione dei sensori wireless, pagina 96](#)). Dopo aver associato i dispositivi, è possibile personalizzare i campi dati opzionali ([Personalizzare le schermate dati, pagina 54](#)). Se l'orologio è dotato di un sensore, i dispositivi sono già associati.

Per informazioni sulla compatibilità e sull'acquisto di sensori Garmin specifici o per visualizzare il Manuale Utente, consultare il sito Web buy.garmin.com per il sensore in questione.

Tipo di sensore	Descrizione
Sensori ferro	È possibile utilizzare i sensori dei ferri da golf Approach per il monitoraggio automatico dei tiri che include posizione, distanza e tipo di ferro.
DogTrack	Consente di ricevere dati da un dispositivo portatile di rilevamento cani compatibile.
eBike	È possibile utilizzare l'orologio con la eBike e visualizzare i dati della bici, come le informazioni sulla batteria e sulla sua autonomia, durante le sessioni.
Schermo esteso	È possibile utilizzare la modalità Schermo esteso per vedere le schermate dati dall'orologio su un ciclocomputer Edge compatibile durante una corsa in bici o un'attività di triathlon.
Fascia cardio esterna	È possibile utilizzare un sensore esterno, come la fascia cardio serie HRM 200, HRM-Fit™ o HRM-Pro per visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca durante le attività in corso.
Foot Pod	È possibile utilizzare un foot pod invece del GPS per registrare il passo e la distanza se ci allena al chiuso o il segnale GPS è debole.
inReach	La funzione del telecomando inReach consente di controllare il comunicatore satellitare inReach usando l'orologio Descent (Uso del telecomando inReach, pagina 98).
Luci	È possibile utilizzare le luci smart per bici Varia™ per una maggiore consapevolezza dell'ambiente circostante.
PC	È possibile utilizzare videogiochi sul computer e visualizzare statistiche in tempo reale sul dispositivo (Uso dell'app Garmin GameOn™, pagina 48).
Potenza	È possibile utilizzare i pedali per bici con sensore di potenza Rally™ oppure Vector™ per visualizzare i dati relativi alla potenza sull'orologio. È possibile regolare le zone di potenza in base a obiettivi e abilità (Impostazione delle zone di potenza, pagina 111), oppure utilizzare gli avvisi di intervallo per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specificata (Impostare un avviso, pagina 59).
Radar	È possibile utilizzare un radar retrovisore per bici Varia per migliorare la consapevolezza dell'ambiente circostante e inviare avvisi sui veicoli in avvicinamento.
RD Pod	È possibile utilizzare Running Dynamics Pod per registrare i dati sulle dinamiche di corsa e visualizzarli sull'orologio (Dinamiche di corsa, pagina 97).
Smart Trainer	È possibile utilizzare l'orologio con uno smart trainer per bici indoor per simulare la resistenza applicata in un percorso, pedalata o allenamento (Uso dei rulli da allenamento bici, pagina 40).
Velocità/ Cadenza	È possibile fissare i sensori di velocità o di cadenza alla bici e visualizzare i dati durante la corsa. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota (Dimensioni e circonferenza delle ruote, pagina 153).
Tempe	Il sensore di temperatura tempe può essere fissato a un cinturino o a un passante in modo che sia a contatto con l'aria aperta e, pertanto, fornisca dati sulla temperatura costanti e precisi.
VIRB	La funzione del telecomando VIRB consente di controllare la action cam VIRB usando l'orologio (Telecomando VIRB, pagina 99).
Posizioni laser XERO	È possibile visualizzare e condividere le informazioni sulla posizione del laser da un dispositivo Xero (Impostazioni delle posizioni laser Xero, pagina 100).

Associazione dei sensori wireless

La prima volta che si collega un sensore wireless all'orologio utilizzando la tecnologia ANT+ o Bluetooth, è necessario associare l'orologio al sensore. Una volta associati, l'orologio si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura. Per ulteriori informazioni sui tipi di connessione, consultare la pagina garmin.com/hrm_connection_types.

1 Indossare la fascia cardio, installare il sensore o premere il pulsante per riattivare il sensore.

NOTA: per informazioni in merito all'associazione, vedere il Manuale Utente del sensore wireless in uso.

2 Portare l'orologio entro 3 m (10 piedi) dal sensore.

NOTA: mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori wireless durante l'associazione.

3 Tenere premuto **MENU**.

4 Selezionare **Sensori e accessori > Aggiungi nuovo**.

5 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Cerca tutti i sensori**.
- Selezionare il tipo di sensore in uso.

Una volta associato il sensore all'orologio, lo stato del sensore passa da Ricerca a Connesso. I dati del sensore vengono visualizzati nella sequenza delle pagine dati o in un campo dati personalizzato. È possibile personalizzare i campi dati opzionali ([Personalizzare le schermate dati, pagina 54](#)).

Distanza e passo della corsa per l'accessorio che rileva frequenza cardiaca

Gli accessori delle serie HRM-Fit e HRM-Pro calcolano la distanza e l'andatura della corsa in base al profilo utente e al movimento misurato dal sensore a ogni falcata. La fascia cardio fornisce distanza e andatura della corsa quando il GPS non è disponibile, ad esempio quando si corre sul tapis roulant. È possibile visualizzare distanza e andatura della corsa sull'orologio compatibile Descent, se connesso utilizzando la tecnologia ANT+. È possibile visualizzare questo dato anche su app di allenamento compatibili di terze parti tramite connessione mediante tecnologia Bluetooth.

La precisione della distanza e dell'andatura migliora con la calibrazione.

Calibrazione automatica: l'impostazione predefinita per l'orologio è **Calibrazione automatica**. L'accessorio per la frequenza cardiaca effettua la calibrazione ogni volta che si corre all'aperto, se connesso all'orologio Descent compatibile.

NOTA: la calibrazione automatica non funziona per i profili delle attività in ambienti interni, di trail run e ultra run ([Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa, pagina 96](#)).

Calibrazione manuale: è possibile selezionare **Calibra e salva** dopo una corsa sul tapis roulant con l'accessorio per la frequenza cardiaca connesso ([Calibrare la distanza del tapis roulant, pagina 37](#)).

Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa

- Aggiornare il software dell'orologio Descent ([Aggiornamenti del prodotto, pagina 129](#)).
- Completare diverse corse all'aperto con il GPS e l'accessorio della serie HRM-Fit o HRM-Pro connesso. È importante che la serie di andature all'aperto corrisponda alla serie di andature sul tapis roulant.
- Se la corsa include sabbia o neve alta, accedere alle impostazioni del sensore e disattivare **Calibrazione automatica**.
- Se precedentemente è stato connesso un foot pod compatibile utilizzando la tecnologia ANT+, impostare lo stato del foot pod su **Off** o rimuoverlo dall'elenco dei sensori connessi.
- Completare una corsa sul tapis roulant con la calibrazione manuale ([Calibrare la distanza del tapis roulant, pagina 37](#)).
- Se le calibrazioni, automatica e manuale, non sembrano precise, accedere alle impostazioni del sensore, quindi selezionare **Passo e distanza fascia cardio > Reimposta dati di calibrazione**.

NOTA: è possibile disattivare **Calibrazione automatica**, quindi utilizzare nuovamente la calibrazione manuale ([Calibrare la distanza del tapis roulant, pagina 37](#)).

Dinamiche di corsa

La dinamica di corsa è un feedback in tempo reale della qualità della corsa. L'orologio Descent ha un accelerometro per calcolare cinque metriche di qualità della corsa. Per tutte e sei le metriche della corsa, è necessario associare l'orologio Descent con HRM-Fit, l'accessorio serie HRM-Pro o un accessorio per le dinamiche della corsa differente che misura anche i movimenti del tronco. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/performance-data/running.

Metrico	Tipo di sensore	Descrizione
Cadenza	Orologio o accessorio compatibile	La cadenza consiste nel numero di passi al minuto. Visualizza il totale dei passi (destro e sinistro combinati).
Oscillazione verticale	Orologio o accessorio compatibile	L'oscillazione verticale consiste nel rimbalzo della fase aerea nel movimento della corsa. Visualizza il movimento verticale del busto, misurato in centimetri.
Tempo di contatto con il suolo	Orologio o accessorio compatibile	Il tempo di contatto con il suolo consiste nel tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa. È misurato in millisecondi. NOTA: il tempo di contatto con il suolo e il bilanciamento non sono disponibili durante la camminata.
Tempo medio di contatto con il suolo	Solo accessorio compatibile	Il tempo medio di contatto con il suolo mostra la media di contatto del piede destro e sinistro con il suolo durante la corsa. Il valore è mostrato in percentuale. Ad esempio, 53,2 con una freccia rivolta verso sinistra o destra.
Lunghezza passo	Orologio o accessorio compatibile	La lunghezza dei passi è la distanza tra un passo e l'altro. È misurata in metri.
Rapporto verticale	Orologio o accessorio compatibile	Il rapporto verticale è il rapporto tra l'oscillazione verticale e la lunghezza dei passi. Il valore è mostrato in percentuale. Un valore basso indica un migliore stile di corsa.

Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa

Questo argomento fornisce suggerimenti per l'utilizzo di un accessorio compatibile per le dinamiche di corsa. Se l'accessorio non è connesso all'orologio, l'orologio passa automaticamente alle dinamiche di corsa basate sul polso.

- Accertarsi di disporre di un accessorio per le dinamiche di corsa, ad esempio HRM-Fit o un accessorio della serie HRM-Pro.
- Associare nuovamente l'accessorio per le dinamiche di corsa all'orologio, attenendosi alle istruzioni.
- Se si utilizza un accessorio della serie HRM-Fit o HRM-Pro, associarlo all'orologio tramite la tecnologia ANT+, anziché con la tecnologia Bluetooth.
- Se i dati sulle dinamiche di corsa visualizzano solo il valore zero, accertarsi che l'accessorio sia indossato in modo corretto.

NOTA: il tempo di contatto con il suolo e il bilanciamento vengono visualizzati solo durante la corsa. Non viene calcolato durante la camminata.

RICORDA: il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo non è calcolato con le dinamiche di corsa basate sul polso.

Potenza della corsa

La potenza della corsa Garmin viene calcolata usando le informazioni sulle dinamiche di corsa misurate, il peso dell'utente, i dati ambientali e altri dati dei sensori. La misurazione della potenza stima la quantità di potenza che un runner applica sulla superficie della strada e viene visualizzata in watt. L'uso della potenza della corsa come misuratore dello sforzo può essere per alcuni runner più adatta dell'uso del passo o della frequenza cardiaca. La potenza della corsa può essere un dato più esplicativo della frequenza cardiaca per indicare il livello di sforzo e può considerare salite, discese e vento, a differenza della misurazione del passo. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/performance-data/running.

La potenza della corsa può essere misurata utilizzando un accessorio per misurare le dinamiche di corsa compatibile o i sensori dell'orologio. È possibile personalizzare i campi dei dati sulla potenza della corsa per visualizzare la potenza generata e apportare modifiche all'allenamento ([Campi dati, pagina 134](#)). È possibile impostare gli avvisi di potenza per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specificata ([Avvisi attività, pagina 58](#)).

Le zone della potenza della corsa sono simili a quelle della potenza del ciclismo. I valori di queste zone sono predefiniti a seconda del sesso, del peso e dalla capacità media e potrebbero non corrispondere alle capacità personali dell'utente. È possibile regolare le zone manualmente sull'orologio o utilizzare l'accountGarmin Connect ([Impostazione delle zone di potenza, pagina 111](#)).

Impostazioni di potenza della corsa

Tenere premuto MENU, selezionare **Attività e app**, selezionare un'attività di corsa, quindi le impostazioni dell'attività e infine **Running Power**.

Stato: attiva o disattiva la registrazione dei dati di potenza della corsa Garmin. È possibile utilizzare questa impostazione se si preferisce utilizzare dati di potenza della corsa di terze parti.

Sorgente: consente di selezionare il dispositivo da utilizzare per registrare i dati di potenza della corsa.

L'opzione Modalità Smart rileva automaticamente e utilizza l'accessorio per le dinamiche di corsa, se disponibile. L'orologio utilizza i dati sulla potenza della corsa al polso quando un accessorio non è collegato.

Considerazione del vento: attiva o disattiva l'uso dei dati del vento durante il calcolo della potenza della corsa. I dati del vento sono una combinazione dei dati relativi a velocità, direzione e barometro dell'orologio e dei dati del vento disponibili sullo smartphone.

Telecomando inReach

La funzione del telecomando inReach consente di controllare il comunicatore satellitare inReach tramite l'orologio Descent. Consultare la pagina buy.garmin.com per ulteriori informazioni sui dispositivi compatibili.

Uso del telecomando inReach

Prima di poter utilizzare la funzione del telecomando inReach, è necessario aggiungere la vista rapida inReach alla sequenza delle viste rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 70](#)).

- 1 Accendere il comunicatore satellitare inReach.
- 2 Sull'orologio Descent, premere **UP** o **DOWN** dal quadrante dell'orologio per visualizzare la vista rapida inReach.
- 3 Premere **START** per cercare il comunicatore satellitare inReach.
- 4 Premere **START** per associare il comunicatore satellitare inReach.
- 5 Premere **START** e selezionare un'opzione:
 - Per inviare un messaggio SOS, selezionare **Inizializza SOS**.
NOTA: la funzione SOS deve essere utilizzata esclusivamente in caso di reale emergenza.
 - Per inviare un messaggio di testo, selezionare **Messaggi > Nuovo messaggio**, selezionare i destinatari del messaggio e immettere il testo del messaggio o selezionare un'opzione di testo rapido.
 - Per inviare un messaggio predefinito, selezionare **Invia predefinito**, quindi selezionare un messaggio dall'elenco.
 - Per visualizzare il timer e la distanza percorsa durante un'attività, selezionare **Rilevamento**.

Telecomando VIRB

La funzione telecomando VIRB consente di controllare la action cam VIRB utilizzando il dispositivo.

Controllo di una action cam VIRB

Prima di poter utilizzare la funzione telecomando VIRB, è necessario attivare l'impostazione del telecomando sulla action camera VIRB. Per ulteriori informazioni, consultare il *Manuale Utente delle serie VIRB*.

- 1 Accendere la fotocamera VIRB.
- 2 Associare la fotocamera VIRB all'orologio Descent (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 96).
La vista rapida VIRB viene aggiunta alla sequenza di viste rapide.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** dal quadrante dell'orologio per visualizzare la vista rapida VIRB.
- 4 Se necessario, attendere che l'orologio si colleghi alla fotocamera.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per registrare un video, selezionare **Avvia registrazione**.
Viene visualizzato il contatore video sulla schermata Descent.
 - Per scattare una foto mentre si registra un video, premere **DOWN**.
 - Per interrompere la registrazione di un video, selezionare **STOP**.
 - Per scattare una foto, selezionare **Scatta foto**.
 - Per scattare più foto in sequenza, selezionare **Esegui scatti in sequenza**.
 - Per impostare la modalità di risparmio energetico, selezionare **Standby videocamera**.
 - Per riattivare la videocamera dalla modalità di risparmio energetico, selezionare **Riattiva videocamera**.
 - Per modificare le impostazioni di video e foto, selezionare **Impostazioni**.

Controllo di una action cam VIRB durante un'attività

Prima di poter utilizzare la funzione telecomando VIRB, è necessario attivare l'impostazione del telecomando sulla action camera VIRB. Per ulteriori informazioni, consultare il *Manuale Utente delle serie VIRB*.

- 1 Accendere la fotocamera VIRB.
- 2 Associare la fotocamera VIRB all'orologio Descent (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 96).
Quando la videocamera è associata, viene aggiunta automaticamente una pagina dati VIRB alle attività.
NOTA: la pagina dati VIRB non è disponibile nelle attività di immersione.
- 3 Durante un'attività, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la pagina dati VIRB.
- 4 Se necessario, attendere che l'orologio si colleghi alla fotocamera.
- 5 Tenere premuto **MENU**.
- 6 Selezionare **VIRB**.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Per controllare la videocamera utilizzando il timer dell'attività, selezionare **Impostazioni > Modo registrazione > Avvio/interr. timer**.
NOTA: la registrazione del video si avvia e si interrompe automaticamente quando viene avviata o interrotta un'attività.
 - Per controllare la videocamera utilizzando le opzioni del menu, selezionare **Impostazioni > Modo registrazione > Manuale**.
 - Per registrare manualmente un video, selezionare **Avvia registrazione**.
Viene visualizzato il contatore video sulla schermata Descent.
 - Per scattare una foto mentre si registra un video, premere **DOWN**.
 - Per interrompere manualmente la registrazione di un video, selezionare **STOP**.
 - Per scattare più foto in sequenza, selezionare **Esegui scatti in sequenza**.
 - Per impostare la modalità di risparmio energetico, selezionare **Standby videocamera**.
 - Per riattivare la videocamera dalla modalità di risparmio energetico, selezionare **Riattiva videocamera**.

Impostazioni delle posizioni laser Xero

Prima di personalizzare le impostazioni delle posizioni laser, è necessario associare un dispositivo Xero compatibile ([Associazione dei sensori wireless, pagina 96](#)).

Tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Sensori e accessori > Posizioni laser XERO > Posizioni laser**.

Durante l'attività: consente di visualizzare informazioni sulla posizione del laser da un dispositivo Xero associato compatibile.

Modalità di condivisione: consente di condividere le informazioni sulla posizione del laser pubblicamente o di trasmetterle in privato.

Mappa

▲ rappresenta la propria posizione sulla mappa. Sulla mappa vengono visualizzati nomi e simboli riferiti alla posizione. Durante la navigazione verso una destinazione, il percorso viene contrassegnato da una linea sulla mappa.

- Navigazione della mappa ([Scorrimento e zoom della mappa, pagina 100](#))
- Impostazioni della mappa ([Impostazioni della mappa, pagina 100](#))

Scorrimento e zoom della mappa

1 Durante la navigazione, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la mappa.

2 Tenere premuto **MENU**.

3 Selezionare **Zoom/Scorri**.

4 Selezionare un'opzione:

- Per alternare le funzioni di scorrimento verso l'alto e il basso, sinistra e destra e zoom, premere **START**.
- Per scorrere o eseguire lo zoom della mappa, premere **UP** e **DOWN**.
- Per uscire, premere **BACK**.

Impostazioni della mappa

È possibile personalizzare l'aspetto della mappa nell'app della mappa e nelle pagine dati.

Tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Mappa**.

Orientamento: imposta l'orientamento della mappa. L'opzione Nord in alto mostra il nord nella parte superiore della pagina. L'opzione Traccia in alto consente di visualizzare la direzione del viaggio corrente nella parte superiore della schermata.

Posizioni utente: mostra o nasconde le posizioni salvate sulla mappa.

Zoom automatico: consente di selezionare automaticamente il livello di zoom per un uso ottimale della mappa. Quando è disattivato, è necessario ingrandire o ridurre la visualizzazione manualmente.

Connettività

Le funzioni di connettività sono disponibili associando l'orologio a uno smartphone compatibile ([Associare lo smartphone, pagina 101](#)).

Funzioni di connettività allo smartphone

Le funzioni di connettività allo smartphone sono disponibili per l'orologio Descent quando lo si associa usando l'app Garmin Dive ([Associare lo smartphone, pagina 101](#)).

- Funzioni dell'app Garmin Dive ([App Garmin Dive, pagina 106](#))
- Funzioni dell'app Garmin Connect, dell'app Connect IQ e di altre ([App dello smartphone e applicazioni del computer, pagina 103](#))
- Viste rapide ([Viste rapide, pagina 66](#))
- Funzioni del menu comandi ([Comandi, pagina 81](#))
- Funzioni di sicurezza e rilevamento ([Funzioni di sicurezza e rilevamento, pagina 112](#))
- Interazioni con lo smartphone come le notifiche ([Attivare le notifiche Bluetooth, pagina 101](#))

Associare lo smartphone

Per utilizzare le funzioni di connettività sull'orologio, è necessario associarlo direttamente tramite l'app Garmin Dive anziché dalle impostazioni Bluetooth sullo smartphone.

- 1 Durante la configurazione iniziale sull'orologio, selezionare quando viene richiesto di associare il dispositivo allo smartphone.
NOTA: se in precedenza è stata saltata la procedura di associazione, tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Connettività > Telefono > Associa smartphone**.
- 2 Eseguire la scansione del codice QR con lo smartphone e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per completare il processo di associazione e configurazione.

Attivare le notifiche Bluetooth

Prima di poter attivare le notifiche, è necessario associare l'orologio a uno smartphone compatibile ([Associare lo smartphone, pagina 101](#)).

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Connettività > Telefono > Smart Notification > Stato > On**.
- 3 Selezionare **Uso generale** o **Durante l'attività**.
- 4 Selezionare un tipo di notifica.
- 5 Selezionare le preferenze di stato, tono e vibrazione.
- 6 Premere **BACK**.
- 7 Selezionare le preferenze di privacy e timeout.
- 8 Premere **BACK**.
- 9 Selezionare **Firma** per aggiungere una firma nelle risposte ai messaggi di testo.

Visualizzare le notifiche

- 1 Quando è visualizzato il quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida delle notifiche.
- 2 Premere **START**.
- 3 Selezionare una notifica.
- 4 Premere **START** per altre opzioni.
- 5 Premere **BACK** per tornare alla schermata precedente.

Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo

Quando si riceve una telefonata sullo smartphone connesso, sull'orologio Descent viene visualizzato il nome o il numero di telefono del chiamante.

- Per accettare la chiamata, selezionare **Accetta**.

NOTA: per parlare con il chiamante, è necessario utilizzare lo smartphone collegato.

- Per rifiutare la chiamata, selezionare **Rifiuta**.

- Per rifiutare la chiamata e inviare immediatamente una risposta tramite messaggio di testo, selezionare **Rispondi**, quindi selezionare un messaggio dall'elenco.

NOTA: per inviare una risposta tramite messaggio di testo, è necessario essere collegati a uno smartphone Android™ compatibile tramite tecnologia Bluetooth.

Risposta a un messaggio di testo

NOTA: questa funzione è disponibile solo per gli smartphone Android compatibili.

Quando si riceve una notifica di un messaggio di testo sull'orologio è possibile inviare una risposta rapida effettuando una selezione da un elenco di messaggi. È possibile personalizzare i messaggi nell'app Garmin Connect.

NOTA: questa funzione consente l'invio di messaggi di testo tramite il telefono. In base al gestore e al piano telefonico in uso, potrebbero venire applicati limitazioni e costi ai normali messaggi di testo. Contattare il gestore di telefonia mobile per ulteriori informazioni sui costi o sulle limitazioni per i messaggi di testo.

- 1 Quando è visualizzato il quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida delle notifiche.
- 2 Premere **START** e selezionare la notifica di un messaggio di testo.
- 3 Premere **START**.
- 4 Selezionare **Rispondi**.
- 5 Selezionare un messaggio dall'elenco.

Il telefono invia il messaggio selezionato come messaggio di testo SMS.

Gestione delle notifiche

È possibile utilizzare lo smartphone compatibile per gestire le notifiche visualizzate sull'orologio Descent G2.

Selezionare un'opzione:

- Se si utilizza un iPhone®, accedere alle impostazioni delle notifiche di iOS® per selezionare le notifiche da visualizzare sullo smartphone e sull'orologio.
NOTA: tutte le notifiche che si abilitano su iPhone sono visibili anche sull'orologio.
- Se si sta utilizzando uno smartphone Android, dall'app Garmin Connect selezionare prima **••• > Impostazioni > Notifiche > Notifiche app**, poi scegliere le notifiche che si desidera visualizzare sull'orologio.

Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone

È possibile disattivare Bluetooth la connessione dello smartphone dal menu dei comandi.

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 84*).

- 1 Tenere premuto **LIGHT** per visualizzare il menu comandi.
- 2 Selezionare  per disattivare Bluetooth la connessione dello smartphone sul tuo orologio Descent.

Consultare il manuale utente dello smartphone per disattivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.

Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone

È possibile impostare l'orologio Descent G2 affinché avvisi l'utente quando lo smartphone associato si connette e si disconnette mediante la tecnologia Bluetooth.

NOTA: gli avvisi di connessione dello smartphone sono disattivati per impostazione predefinita.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Connettività > Telefono > Avvisi**.

App dello smartphone e applicazioni del computer

È possibile connettere l'orologio a più app Garmin sullo smartphone e applicazioni del computer utilizzando lo stesso account Garmin.

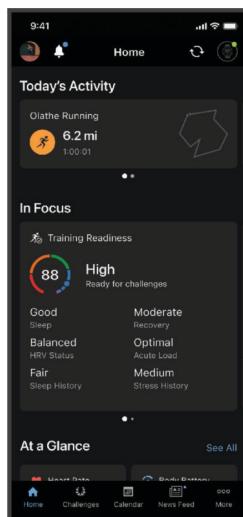
Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici su Garmin Connect. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, corsa in bici, nuoto, escursioni, triathlon e molto altro. Per creare un account gratuito, è possibile scaricare l'app dall'app store dello smartphone (garmin.com/connectapp), oppure andare all'indirizzo connect.garmin.com.

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività utilizzando l'orologio, è possibile caricarla sull'account Garmin Connect e conservarla per tutto il tempo che si desidera.

Analisi dei dati: è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, come la durata, la distanza, la quota, la frequenza cardiaca, le calorie bruciate, le dinamiche di corsa, una vista dall'alto della mappa, grafici su passo e velocità e report personalizzabili.

NOTA: alcuni dati richiedono un accessorio opzionale, ad esempio una fascia cardio.



Pianificazione degli allenamenti: è possibile scegliere un obiettivo di fitness e caricare un allenamento giornaliero pianificato.

Rilevamento dei progressi: è possibile rilevare i progressi giornalieri, partecipare a una gara amichevole con i propri contatti e raggiungere gli obiettivi impostati.

Condivisione delle attività: è possibile entrare in contatto con gli amici per seguire le loro attività o condividere link alle tue.

Gestione delle impostazioni: è possibile personalizzare le impostazioni dell'orologio e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect.

Uso dell'app Garmin Connect

Una volta associato l'orologio allo smartphone ([Associare lo smartphone, pagina 101](#)), è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per caricare tutti i dati delle attività sull'account Garmin Connect.

- 1 Verificare che l'app Garmin Connect sia in esecuzione sullo smartphone.
- 2 Tenere l'orologio a una distanza massima di 10 metri (30 piedi) dallo smartphone.
L'orologio sincronizza automaticamente i dati con l'app Garmin Connect e con l'account Garmin Connect.

Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect

Per poter aggiornare il software dell'orologio utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare l'orologio a un telefono compatibile ([Associare lo smartphone, pagina 101](#)).

Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 103](#)).

Quando è disponibile nuovo software, l'app Garmin Connect invia automaticamente l'aggiornamento all'orologio.

Training Status unificato

Quando si utilizzano più dispositivi Garmin con il proprio account Garmin Connect, è possibile scegliere quale dispositivo è la fonte di dati principale per l'uso quotidiano e per l'allenamento.

Dall'app Garmin Connect, selezionare **••• > Impostazioni**.

Dispositivo di allenamento principale: imposta la fonte di dati principale per le metriche di allenamento, quali il Training Status ed il Training Load Focus.

Dispositivo indossabile principale: imposta la fonte di dati principale per le metriche quotidiane relative alla salute, quali passi e sonno. Questo dovrebbe essere l'orologio che indossi più spesso.

SUGGERIMENTO: per ottenere risultati più accurati, Garmin consiglia di eseguire spesso la sincronizzazione con il proprio account Garmin Connect.

Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni

È possibile sincronizzare le attività e le misurazioni delle prestazioni di altri dispositivi Garmin sul proprio orologio Descent G2 utilizzando l'account Garmin Connect. In questo modo l'orologio potrà fornire indicazioni più precise sugli allenamenti e il fitness dell'utente. Ad esempio, è possibile registrare una corsa in bici con un ciclocomputer Edge e visualizzare i dettagli dell'attività e il tempo di recupero sull'orologio Descent G2.

Sincronizzare l'orologio Descent G2 e gli altri dispositivi Garmin con il proprio account Garmin Connect.

SUGGERIMENTO: è possibile impostare un dispositivo di allenamento principale e un dispositivo indossabile principale nell'app Garmin Connect ([Training Status unificato, pagina 104](#)).

Le attività recenti e le misurazioni delle prestazioni degli altri dispositivi Garmin sincronizzati vengono visualizzate sull'orologio Descent G2.

Uso di Garmin Connect sul computer

L'applicazione Garmin Express™ consente di connettere il dispositivo all'account Garmin Connect tramite un computer. È possibile utilizzare l'applicazione Garmin Express per caricare i dati dell'attività sull'account Garmin Connect e inviare i dati, come esercizi e piani di allenamento, dal sito web Garmin Connect all'orologio. È anche possibile installare gli aggiornamenti software del e gestire le app Connect IQ.

- 1 Collegare l'orologio al computer usando il cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web garmin.com/express.
- 3 Scaricare e installare l'applicazione Garmin Express.
- 4 Aprire l'applicazione Garmin Express e selezionare **Aggiungi dispositivo**.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di poter aggiornare il software del dispositivo, è necessario disporre di un account Garmin Connect e scaricare l'applicazione Garmin Express.

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
Quando un nuovo software è disponibile, Garmin Express lo invia al dispositivo.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 3 Non scollegare il dispositivo dal computer durante il processo di aggiornamento.

Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 84*).

- 1 Tenere premuto **LIGHT** per visualizzare il menu dei comandi.
- 2 Selezionare **Sincronizza**.

Abbonamento Garmin Connect+

È possibile migliorare i dati, le connessioni e l'allenamento disponibili sul proprio account Garmin Connect con un abbonamento Garmin Connect+. Per registrarsi, è possibile scaricare l'app dall'app store del proprio smartphone Garmin Connect o visitare la pagina connect.garmin.com.

Intelligenza attiva (IA): ricevi informazioni basate sull'IA relative ai tuoi dati e attività, compresa l'alimentazione.

LiveTrack+: è possibile inviare messaggi di testo LiveTrack, ricevere una pagina di profilo personalizzata e visualizzare le sessioni LiveTrack.

Seguire Garmin Trails: consente l'accesso a percorsi e sentieri all'aperto consigliati da database Garmin e altri utenti Garmin con immagini, valutazioni, report di viaggio e altro ancora.

Monitoraggio delle attività al coperto: è possibile visualizzare in tempo reale i dati su attività e allenamenti indoor, così da regolare le proprie prestazioni durante l'attività.

Guida per l'allenamento: si riceveranno supporto e guida da esperti per determinati piani di allenamento Garmin Coach.

Dashboard delle prestazioni: permette di visualizzare i dati sull'allenamento come si preferisce con grafici e carte personalizzati, che comprendono metriche nutrizionali.

Funzionalità social: si ottiene l'accesso a badge esclusivi, sfide con badge e altro ancora. È possibile aggiornare l'avatar del proprio profilo con cornici personalizzabili.

Funzioni Connect IQ

È possibile aggiungere all'orologio app Connect IQ campi dati, viste rapide e quadranti tramite lo store Connect IQ dell'orologio o dello smartphone (garmin.com/connectiqapp).

NOTA: per la sicurezza dell'utente, le funzioni Connect IQ non sono disponibili durante le immersioni. Ciò garantisce il funzionamento corretto di tutte le funzioni dedicate alle immersioni.

Quadranti orologio: consente di personalizzare l'aspetto dell'orologio.

App del dispositivo: aggiungi funzioni interattive all'orologio, come viste rapide e nuovi tipi di attività all'aperto e di fitness.

Campi dati: consente di scaricare nuovi campi dati che presentano i dati del sensore, dell'attività e di cronologia in modi nuovi. È possibile aggiungere campi dati Connect IQ a funzioni integrate e pagine.

Download delle funzioni Connect IQ

Prima di poter scaricare funzioni dall'app Connect IQ , è necessario associare l'orologio Descent G2 con il tuo smartphone (*Associare lo smartphone, pagina 101*).

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Connect IQ.
- 2 Se necessario, selezionare l'orologio.
- 3 Selezionare una funzione Connect IQ.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Download di funzioni Connect IQ dal computer

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando un cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web apps.garmin.com, ed effettuare l'accesso.
- 3 Selezionare una funzione Connect IQ e scaricarla.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

App Garmin Dive

L'app Garmin Dive consente di caricare i registri delle immersioni dal dispositivo Garmin compatibile. È possibile aggiungere informazioni più dettagliate sulle immersioni, incluse le condizioni ambientali, foto, eventuali note e i nominativi dei compagni di immersione. È possibile utilizzare la mappa per cercare nuovi luoghi per le immersioni e visualizzare i dettagli sui luoghi e le foto condivise da altri utenti.

L'app Garmin Dive sincronizza i dati con l'account Garmin Connect. È possibile scaricare l'app Garmin Dive dall'app store sul proprio smartphone (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Il sito Web Garmin Explore e l'app consentono di creare percorsi, waypoint e raccolte, pianificare viaggi e utilizzare l'archiviazione su cloud. Offrono funzioni di pianificazione avanzate sia online sia offline, consentendo di condividere e sincronizzare dati con il dispositivo Garmin compatibile. È possibile utilizzare l'app per scaricare mappe per l'accesso offline e navigare ovunque, senza utilizzare il servizio cellulare.

È possibile scaricare l'app Garmin Explore dall'app store sullo smartphone (garmin.com/exploreapp), oppure accedere alla pagina Web explore.garmin.com.

App Garmin Messenger

AVVERTENZA

Le funzioni inReach dell'app Garmin Messenger, tra cui SOS, rilevamento e Meteo inReach™, non sono disponibili senza un comunicatore satellitare inReach connesso e un abbonamento satellitare attivo. Testare sempre l'app all'aperto prima di utilizzarla in viaggio.

ATTENZIONE

Le funzioni di messaggistica non satellitare dell'app Garmin Messenger non devono essere utilizzate come unico metodo principale per richiedere assistenza di emergenza.

AVVISO

L'app funziona sia attraverso la rete satellitare Iridium® sia attraverso internet (utilizzando una connessione wireless o i dati cellulari dello smartphone). Se si utilizzano i dati cellulari, lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. Se ci si trova in un'area senza copertura di rete, è necessario disporre di un abbonamento satellitare attivo affinché il comunicatore satellitare inReach possa utilizzare la rete satellitare Iridium.

È possibile utilizzare l'app per inviare messaggi ad altri utenti dell'app Garmin Messenger, compresi amici e familiari senza dispositivi Garmin. Chiunque può installare l'app sul proprio telefono e comunicare con altri utenti dell'app su Internet (nessun login necessario). Gli utenti dell'app possono anche creare thread di messaggi di gruppo con altri numeri di telefono SMS. I nuovi membri aggiunti al messaggio del gruppo possono scaricare l'app per vedere le conversazioni.

I messaggi inviati tramite una connessione wireless o dati cellulari sullo smartphone non prevedono addebiti per il traffico dati o altri costi aggiuntivi nell'abbonamento satellitare. I messaggi ricevuti possono comportare costi se si tenta di recapitarli sia sulla rete satellitare Iridium che su Internet. Si applicano le tariffe standard per i messaggi di testo previste dal piano dati dell'operatore cellulare.

È possibile scaricare l'app Garmin Messenger dall'app store sul proprio smartphone (garmin.com/messengerapp).

Uso della funzione Messenger

⚠ ATTENZIONE

Le funzioni di messaggistica non satellitare dell'app Garmin Messenger non devono essere utilizzate come unico metodo principale per richiedere assistenza di emergenza.

AVVISO

Per utilizzare la funzione Messenger, l'orologio Descent G2 deve essere connesso all'app Garmin Messenger sullo smartphone compatibile utilizzando la tecnologia Bluetooth.

La funzione Messenger sull'orologio consente di visualizzare, comporre e rispondere ai messaggi dall'app Garmin Messenger dello smartphone.

1 Dal quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida **Messenger**.

SUGGERIMENTO: la funzione Messenger è disponibile come opzione rapida, nell'app o tra i comandi sull'orologio.

2 Premere **START** per aprire la vista rapida.

3 Al primo utilizzo di **Messenger**, eseguire la scansione del codice QR con lo smartphone, quindi seguire le istruzioni sullo schermo per completare l'associazione e la procedura di configurazione.

4 Sull'orologio, selezionare un'opzione:

- Per comporre un nuovo messaggio, selezionare **Nuovo messaggio**, quindi selezionare un destinatario e un messaggio predefinito, oppure comporne uno.
- Per visualizzare una conversazione, premere **UP** o **DOWN**, quindi selezionare una conversazione.
- Per rispondere a un messaggio, selezionare una conversazione, selezionare **Rispondi**, quindi selezionare un messaggio predefinito o comporne uno.

App Garmin Golf™

L'app Garmin Golf consente di caricare le scorecard dal dispositivo Descent G2 per visualizzare statistiche dettagliate e analisi dei colpi. I giocatori che utilizzano l'app Garmin Golf possono gareggiare l'uno contro l'altro su campi diversi. Esistono più di 43.000 campi dotati di classifiche, e chiunque può partecipare. È possibile configurare un torneo e invitare i giocatori. Con un'iscrizione a Garmin Golf, è possibile visualizzare i dati sul profilo del green sullo smartphone. Sono disponibili funzionalità aggiuntive per il dispositivo Descent G2 con un abbonamento Garmin Golf, come mappe dei campi più dettagliate, dati sul profilo del green, Tocca il target e PlaysLike distanza.

L'app Garmin Golf sincronizza i dati con l'account Garmin Connect dell'utente. È possibile scaricare l'app Garmin Golf dall'app store sul proprio smartphone (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

AVVISO

È responsabilità dell'utente la condivisione discreta di informazioni con altri. Verificare sempre di conoscere e di avere fiducia delle persone con le quali si condividono informazioni.

La funzione Garmin Share consente di utilizzare la tecnologia Bluetooth per condividere in modo wireless i dati con altri dispositivi Garmin compatibili. Con la funzione Garmin Share abilitata e dispositivi Garmin compatibili nel raggio d'azione l'uno dell'altro, è possibile selezionare le posizioni salvate, i percorsi e gli allenamenti da trasferire a un altro dispositivo tramite una connessione diretta e sicura da dispositivo a dispositivo, senza la necessità di uno smartphone o di una connessione Wi-Fi®.

Condivisione dei dati con Garmin Share

Prima di poter utilizzare questa funzione, la tecnologia Bluetooth deve essere abilitata su entrambi i dispositivi compatibili, e questi devono trovarsi entro 3 m (10 piedi) l'uno dall'altro. Quando richiesto, è anche necessario acconsentire alla condivisione dei dati con altri dispositivi Garmin utilizzando Garmin Share.

L'orologio Descent può inviare e ricevere dati quando è collegato a un altro dispositivo Garmin compatibile (*Ricezione dei dati con Garmin Share, pagina 108*). È anche possibile trasferire i dati tra dispositivi diversi. Ad esempio, si può condividere un percorso preferito dal ciclocomputer Edge sull'orologio Garmin compatibile.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Garmin Share > Condividi**.
- 3 Selezionare una categoria e poi uno o più elementi.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Condividi**.
 - Selezionare **Aggiungi altri > Condividi** per selezionare più di un elemento da condividere.
- 5 Attendere che il dispositivo individui i dispositivi compatibili.
- 6 Selezionare un dispositivo.
- 7 Verificare che il PIN a sei cifre corrisponda su entrambi i dispositivi e selezionare ✓.
- 8 Attendere durante il trasferimento dei dati tra i dispositivi.
- 9 Selezionare **Condividi di nuovo** per condividere gli stessi elementi con un altro utente (facoltativo).
- 10 Selezionare **Fatto**.

Ricezione dei dati con Garmin Share

Prima di poter utilizzare questa funzione, la tecnologia Bluetooth deve essere abilitata su entrambi i dispositivi compatibili, e questi devono trovarsi entro 3 m (10 piedi) l'uno dall'altro. Quando richiesto, è anche necessario acconsentire alla condivisione dei dati con altri dispositivi Garmin utilizzando Garmin Share.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Garmin Share**.
- 3 Attendere mentre il dispositivo individua i dispositivi compatibili nell'area di copertura.
- 4 Selezionare ✓.
- 5 Verificare che il PIN a sei cifre corrisponda su entrambi i dispositivi e selezionare ✓.
- 6 Attendere durante il trasferimento dei dati tra i dispositivi.
- 7 Selezionare **Fatto**.

Impostazioni Garmin Share

Tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Connettività > Garmin Share**.

Stato: consente all'orologio di inviare e ricevere elementi tramite Garmin Share.

Rimuovi dispositivi: rimuove tutti i dispositivi con cui l'orologio ha precedentemente condiviso gli elementi.

Profilo utente

È possibile aggiornare il profilo utente sull'orologio o sull'app Garmin Connect.

Impostazione del profilo utente

È possibile aggiornare genere, data di nascita, altezza, peso, polso, zona frequenza cardiaca e zona di potenza. L'orologio utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti dell'allenamento.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Profilo utente**.
- 3 Selezionare un'opzione.

Impostazioni di sesso

Quando si imposta l'orologio per la prima volta, è necessario scegliere un sesso. La maggior parte degli algoritmi di fitness e allenamento sono binari. Per ottenere risultati più accurati, Garmin consiglia di selezionare il sesso assegnato alla nascita. Dopo la configurazione iniziale, è possibile personalizzare le impostazioni del profilo nel proprio account Garmin Connect.

Profilo e privacy: consente di personalizzare i dati sul proprio profilo pubblico.

Impostazioni utente: consente di impostare il proprio sesso. Se si seleziona Non specificato, gli algoritmi che richiedono un ingresso binario utilizzeranno il sesso specificato al momento della configurazione iniziale dell'orologio.

Visualizzazione dell'età di fitness

L'età di fitness offre un'idea della propria forma fisica rispetto a una persona dello stesso sesso. L'orologio utilizza informazioni quali l'età, l'indice di massa corporea BMI (body mass index), i dati sulla frequenza cardiaca a riposo e una cronologia delle attività ad alta intensità per stabilire l'età di fitness. Se si dispone di una bilancia Index™, l'orologio utilizza la metrika della percentuale di grasso corporeo invece dell'IMC per determinare l'età di fitness. L'esercizio fisico e i cambiamenti nello stile di vita possono influire sull'età di fitness.

NOTA: per un'età di fitness più accurata, completare la configurazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 108](#)).

- 1 Tenere premuto MENU.
- 2 Selezionare Profilo utente > Età di fitness.

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il proprio livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente riconosciute vengono numerate da 1 a 5 in base alla crescente intensità. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

Obiettivi di forma fisica

Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi.

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella ([Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 111](#)) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima. Presso alcune palestre e alcuni centri fitness è possibile effettuare un test che misura la frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima è 220 meno l'età.

Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

Per stabilire le zone di frequenza cardiaca predefinite, l'orologio utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. È possibile impostare zone di intensità separate per i profili sport, ad esempio corsa, ciclismo e nuoto. Per ottenere i dati sulle calorie più precisi durante un'attività, impostare la frequenza cardiaca massima. È anche possibile impostare manualmente ciascuna zona di frequenza cardiaca e immettere la frequenza cardiaca a riposo. È possibile regolare le zone manualmente sull'orologio o utilizzare l'account Garmin Connect.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Profilo utente > Frequenza cardiaca e Zone di potenza > Frequenza cardiaca**.
- 3 Selezionare **FC max** e immettere la frequenza cardiaca massima.
È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la frequenza cardiaca massima durante un'attività (*Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni, pagina 111*).
- 4 Selezionare **SAFC** e immettere la frequenza cardiaca della soglia anaerobica (*Soglia anaerobica, pagina 75*).
È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la soglia anaerobica durante un'attività (*Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni, pagina 111*).
- 5 Selezionare **FC riposo > Imposta personalizzata**, quindi inserire la frequenza cardiaca a riposo.
È possibile utilizzare la media della frequenza cardiaca a riposo misurata dall'orologio oppure è possibile impostare una frequenza cardiaca a riposo personalizzata.
- 6 Selezionare **Zone > In base a**.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **BPM** per visualizzare e modificare le zone in battiti al minuto.
 - Selezionare **% FC max** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca massima.
 - Selezionare **% FCR** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno la frequenza cardiaca a riposo).
 - Selezionare **% SAFC** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca della soglia anaerobica.
- 8 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
- 9 Selezionare **Frequenza cardiaca sport** e scegliere un profilo sport per aggiungere zone di intensità separate (opzionale).
- 10 Ripetere la procedura per aggiungere zone di intensità per lo sport (opzionale).

Consentire all'orologio di impostare le zone della frequenza cardiaca

Le impostazioni predefinite consentono all'orologio di rilevare la frequenza cardiaca massima e impostare le zone della frequenza cardiaca come percentuale della frequenza cardiaca massima.

- Verificare che le impostazioni del profilo utente siano corrette (*Impostazione del profilo utente, pagina 108*).
- Correre spesso con il cardiofrequenzimetro al polso o con la fascia cardio sul torace.
- Visualizzare le tendenze della frequenza cardiaca e i tempi nelle zone utilizzando l'account Garmin Connect.

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50–60%	Passo rilassato, senza sforzo, respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60–70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	80–90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90–100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

Impostazione delle zone di potenza

I valori delle zone di potenza sono predefiniti a seconda del sesso, del peso e dalla capacità media e potrebbero non corrispondere alle capacità personali dell'utente. Se si conosce il proprio valore della soglia di potenza funzionale (FTP) o il valore della soglia di potenza (TP), è possibile inserirlo e lasciare che sia il software a calcolare automaticamente le zone di potenza. È possibile regolare le zone manualmente sull'orologio o utilizzare l'account Garmin Connect.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Profilo utente > Frequenza cardiaca e Zone di potenza > Potenza**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare **In base a**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Watt** per visualizzare e modificare le zone in watt.
 - Selezionare **% soglia di potenza** o **% TP** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della soglia di potenza.
- 6 Selezionare **FTP o Potenza di soglia**, e immettere il valore.
È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la soglia di potenza durante un'attività (*Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni*, pagina 111).
- 7 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
- 8 Se necessario, selezionare **Minima**, quindi immettere un valore di potenza minimo.

Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni

La funzione Rilevamento automatico è attivata per impostazione predefinita. L'orologio può rilevare automaticamente la frequenza cardiaca massima e la soglia anaerobica durante un'attività. Se associato a un sensore di potenza compatibile, l'orologio è in grado di rilevare automaticamente la soglia di potenza (FTP) durante un'attività.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Profilo utente > Frequenza cardiaca e Zone di potenza > Rilevamento automatico**.
- 3 Selezionare un'opzione.

Funzioni di sicurezza e rilevamento

⚠ ATTENZIONE

Le funzioni di sicurezza e rilevamento sono funzioni supplementari e non devono essere utilizzate come metodo principale per richiedere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect non contatta i servizi di emergenza a nome dell'utente.

AVVISO

Per utilizzare le funzioni di sicurezza e tracciamento, l'orologio Descent G2 deve essere collegato all'app Garmin Connect utilizzando la tecnologia Bluetooth. Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. È possibile inserire i contatti di emergenza sull'account Garmin Connect.

Per maggiori informazioni sulle funzioni di sicurezza e rilevamento, visitare garmin.com/safety.

Assistenza: consente di inviare un messaggio con il proprio nome, il link LiveTrack e la posizione GPS (se disponibile) ai contatti di emergenza.

Rilevamento Incidente: quando l'orologio Descent G2 rileva un incidente durante determinate attività all'aperto, invia un messaggio automatico, un link LiveTrack e la posizione GPS (se disponibile) ai contatti di emergenza.

LiveTrack: consente agli amici e ai familiari di seguire le proprie corse o gli allenamenti in tempo reale. È possibile invitare gli amici tramite i social media e consentire loro di visualizzare i dati in tempo reale su una pagina di rilevamento.

Live Event Sharing: consente di inviare messaggi agli amici e alla famiglia durante un evento, fornendo aggiornamenti in tempo reale.

NOTA: questa funzione è disponibile solo se l'orologio è connesso a uno smartphone Android compatibile.

Aggiungere contatti di emergenza

I numeri di telefono dei contatti di emergenza vengono utilizzati per le funzioni di sicurezza e rilevamento.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
- 2 Selezionare **Sicurezza & Rilevamento > Funzioni di sicurezza > Contatti di emergenza > Aggiungi contatti di emergenza.**
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

I contatti di emergenza ricevono una notifica quando vengono aggiunti come contatto di emergenza e possono accettare o rifiutare la richiesta. Se un contatto rifiuta la richiesta, è necessario scegliere un altro contatto di emergenza.

Aggiunta di contatti

È possibile aggiungere fino a 50 contatti all'app Garmin Connect. Gli indirizzi e-mail dei contatti possono essere utilizzati con la funzione LiveTrack. Tre di questi contatti possono essere utilizzati come contatti di emergenza ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 112](#)).

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
- 2 Selezionare **Contatti.**
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Dopo aver aggiunto i contatti, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche al dispositivo Descent G2 ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 103](#)).

Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti

⚠ ATTENZIONE

Rilevamento Incidente è una funzione supplementare disponibile solo per alcune attività all'aperto. Rilevamento Incidente non deve essere utilizzata come metodo principale per ricevere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect non contatta i servizi di emergenza per conto dell'utente.

AVVISO

Prima di attivare il rilevamento incidente sull'orologio, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 112](#)). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sicurezza > Rilevamento incidente**.
- 3 Selezionare un'attività GPS.

NOTA: il rilevamento degli incidenti è disponibile solo per alcune attività all'aperto.

Quando l'orologio Descent G2 rileva un incidente mentre è connesso allo smartphone, l'app Garmin Connect può inviare ai contatti di emergenza un SMS automatico e una e-mail con il nome e la posizione GPS dell'utente (se disponibile). Viene visualizzato un messaggio sul dispositivo e lo smartphone associato che indica che verrà inviato un messaggio ai contatti dopo 15 secondi. Se non è richiesta assistenza, è possibile annullare il messaggio di emergenza automatico.

Richiesta di assistenza

⚠ ATTENZIONE

L'assistenza è una funzione supplementare e non deve essere utilizzata come metodo principale per richiedere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect non contatta i servizi di emergenza a nome dell'utente.

AVVISO

Prima di richiedere assistenza, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 112](#)). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 Tenere premuto **LIGHT**.
 - 2 Quando vengono emesse tre vibrazioni, rilasciare il pulsante per attivare la funzione assistenza.
Viene visualizzata la schermata del conto alla rovescia.
- SUGGERIMENTO:** è possibile selezionare **Annulla** prima del termine del conto alla rovescia per annullare il messaggio.

Impostazioni di salute e benessere

Tenere premuto **MENU** e selezionare **Salute & Benessere**.

Frequenza cardiaca: consente di personalizzare le impostazioni di monitoraggio della frequenza cardiaca al polso (*Impostazioni del cardio da polso, pagina 88*).

Modalità Pulse Ox: consente di selezionare una modalità pulsossimetro (*Impostazione della modalità pulsossimetro, pagina 90*).

Riepilogo giornaliero: attiva il riepilogo giornaliero della Body Battery visualizzato qualche ora prima dell'inizio della finestra di sonno. Il riepilogo giornaliero fornisce informazioni su come lo stress quotidiano e la cronologia delle attività hanno influito sul livello di Body Battery (*Body Battery, pagina 70*).

Avvisi di stress: notifica quando i periodi di stress hanno raggiunto il livello Body Battery.

Avvisi relativi al riposo: avvisano l'utente dopo un periodo di riposo e degli effetti che il riposo ha avuto sul livello di Body Battery.

Avviso spostamento: attiva o disattiva la funzione Avviso spostamento (*Utilizzare l'avviso di movimento, pagina 114*).

Avvisi obiettivo: consente di attivare e disattivare gli avvisi obiettivo oppure di disattivarli solo durante le attività. Gli allarmi relativi all'obiettivo vengono visualizzati per l'obiettivo di passi giornalieri e l'obiettivo di minuti di intensità settimanali.

Move IQ: consente di attivare e disattivare gli eventi Move IQ®. Quando i movimenti corrispondono a schemi di allenamento noti, la funzione Move IQ rileva automaticamente l'evento e lo visualizza sul diario. Gli eventi Move IQ mostrano il tipo di attività e la durata, tuttavia non vengono visualizzati nell'elenco delle attività o nel newsfeed. Per ulteriori dettagli e maggiore precisione, è possibile registrare un'attività a tempo sul dispositivo.

Obiettivo automatico

Il dispositivo crea automaticamente un obiettivo di passi giornalieri in base ai livelli di attività precedenti. Mentre ci si muove durante il giorno, il dispositivo mostra i progressi verso l'obiettivo giornaliero.

Se si sceglie di non utilizzare la funzione di obiettivo automatico, è possibile impostare un obiettivo di passi personalizzato sull'account Garmin Connect.

Utilizzare l'avviso di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. L'avviso di movimento viene visualizzato quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, viene visualizzato Muoviti e la barra di movimento. Vengono visualizzati ulteriori segmenti dopo altri 15 minuti di inattività. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (*Impostazioni di sistema, pagina 122*).

Camminare per alcuni minuti (almeno un paio) per reimpostare l'avviso di movimento.

Minuti di intensità

Per migliorare la salute, organizzazioni come l'Organizzazione Mondiale della Sanità, consigliano almeno 150 minuti a settimana di attività a intensità moderata, ad esempio una camminata veloce o 75 minuti a settimana di attività ad alta intensità, ad esempio la corsa.

L'orologio monitora l'intensità dell'attività e rileva il tempo trascorso in attività da moderate a intense (dati sulla frequenza cardiaca necessari per quantificare l'intensità). L'orologio somma i minuti di attività moderata e i minuti di attività intensa. Il totale dei minuti di attività intensa viene raddoppiato quando questi vengono aggiunti.

Calcolo dei minuti di intensità

L'orologio Descent G2 calcola i minuti di intensità confrontando i dati sulla frequenza cardiaca con la media dei dati sulla frequenza cardiaca a riposo. Se la misurazione della frequenza cardiaca viene disattivata, l'orologio calcola i minuti di intensità moderata analizzando i passi al minuto.

- Iniziare un'attività a tempo per ottenere il calcolo più preciso dei minuti di intensità.
- Indossare l'orologio per tutto il giorno e tutta la notte per ottenere la frequenza cardiaca a riposo più precisa.

Rilevamento del sonno

Mentre si dorme, l'orologio rileva automaticamente il sonno e monitora i movimenti durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le proprie ore di sonno normali nell'app Garmin Connect o dalle impostazioni dell'orologio ([Personalizzazione della modalità sonno, pagina 124](#)). Le statistiche sul sonno includono le ore totali di sonno, le fasi del sonno, i movimenti registrati durante il sonno e il punteggio relativo al sonno. Il coach del sonno fornisce consigli sul fabbisogno di sonno in base alla cronologia del sonno e delle attività, allo stato della HRV e ai sonnellini ([Viste rapide, pagina 66](#)). I sonnellini vengono aggiunti alle statistiche del sonno e possono anche influire sul recupero. È possibile visualizzare le statistiche dettagliate sul sonno nell'account Garmin Connect.

NOTA: Utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche e gli avvisi, a eccezione degli allarmi ([Comandi, pagina 81](#)).

Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno

- 1 Indossare l'orologio durante il sonno.
- 2 Caricare i dati di rilevamento del sonno sull'account Garmin Connect ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 103](#)).

È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

È possibile visualizzare le informazioni sul sonno, inclusi i sonnellini, sull'orologio Descent G2 ([Viste rapide, pagina 66](#)).

Variazioni della respirazione

AVVERTENZA

Descent G2 non è un dispositivo medico e non è destinato alla diagnosi o al monitoraggio di qualsiasi condizione medica. Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, consultare la pagina [garmin.com/ataccuracy](#).

Il sensore ottico della frequenza cardiaca sul dispositivo Descent G2 è dotato di una funzione pulsossimetro in grado di misurare le variazioni della respirazione notturna. Le informazioni sulle variazioni respiratorie vengono fornite per migliorare la consapevolezza dell'ambiente del sonno e del benessere generale. Variazioni occasionali o frequenti della respirazione possono dipendere da fattori legati allo stile di vita individuale o all'ambiente in cui si dorme. Contattare il medico o l'operatore sanitario se si è preoccupati del livello di variazioni respiratorie.

La vista rapida del punteggio del sonno mostra i dati delle variazioni di respirazione correnti.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida all'elenco di viste rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 70](#)).

Dal proprio account Garmin Connect è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle variazioni della respirazione, incluse le tendenze su più giorni.

Navigazione

Visualizzazione e modifica delle posizioni salvate

SUGGERIMENTO: è possibile salvare una posizione dal menu dei comandi ([Comandi, pagina 81](#)).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Naviga > Posizioni salvate**.
- 3 Selezionare una posizione salvata.
- 4 Selezionare un'opzione per visualizzare o modificare i dettagli della posizione.

Impostazione di un punto di riferimento

È possibile impostare un punto di riferimento per fornire la direzione e la distanza da una posizione.

1 Selezionare un'opzione:

- Tenere premuto **LIGHT**.

SUGGERIMENTO: è possibile impostare un punto di riferimento durante la registrazione di un'attività.

- Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.

2 Selezionare **Pto riferimento**.

3 Attendere che l'orologio individui i satelliti.

4 Premere **START**, quindi selezionare **Aggiungi punto**.

5 Selezionare una posizione da utilizzare come punto di riferimento per la navigazione.

Vengono visualizzate la freccia della bussola e la distanza dalla destinazione.

6 Puntare la parte superiore dell'orologio verso la direzione.

Quando ci si allontana dalla direzione, la bussola visualizza la deviazione dalla direzione e il grado di deviazione.

7 Se necessario, premere **START** e selezionare **Cambia punto** per impostare un punto di riferimento diverso.

Navigazione verso una destinazione

È possibile utilizzare il dispositivo per navigare verso una destinazione o seguire un percorso.

1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.

2 Selezionare un'attività.

3 Tenere premuto **MENU**.

4 Selezionare **Navigazione**.

5 Selezionare una categoria.

6 Attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo per scegliere una destinazione.

7 Selezionare **Vai**.

Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.

8 Premere **START** per avviare la navigazione.

Navigazione verso il punto di partenza di un'attività salvata

È possibile tornare al punto di partenza di un'attività salvata in linea retta o seguendo il percorso effettuato.

Questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.

1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.

2 Selezionare un'attività.

3 Tenere premuto **MENU**.

4 Selezionare **Navigazione > Attività**.

5 Selezionare un'attività.

6 Selezionare **Indietro all'inizio** e selezionare un'opzione:

- Per tornare al punto di partenza dell'attività tramite il percorso seguito, selezionare **TracBack**.
- Per tornare al punto di partenza dell'attività in linea retta, selezionare **Linea retta**.

Sulla mappa viene visualizzata una linea dalla posizione corrente al punto di partenza dell'ultima attività salvata.

NOTA: è possibile avviare il timer per impedire che il dispositivo entri in modalità orologio.

7 Premere **DOWN** per visualizzare la bussola (opzionale).

La freccia punta nella direzione del punto di partenza.

Navigazione verso il punto di partenza durante un'attività

È possibile tornare al punto di partenza dell'attività corrente in linea retta o seguendo il percorso effettuato. Questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.

1 Durante l'attività, premere **STOP**.

2 Selezionare **Indietro all'inizio** e selezionare un'opzione:

- Per tornare al punto di partenza dell'attività tramite il percorso seguito, selezionare **TracBack**.
- Per tornare al punto di partenza dell'attività in linea retta, selezionare **Linea retta**.

La posizione corrente, la traccia da seguire e la destinazione vengono visualizzate sulla mappa.

Navigazione con Punta e Vai

È possibile puntare l'orologio su un oggetto distante, ad esempio una torre idrica, bloccare la direzione, quindi creare un percorso per raggiungerlo.

1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.

2 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Naviga > Punta e vai**.
- Selezionare un'attività, tenere premuto **MENU** e selezionare **Navigazione > Punta e vai**.

3 Puntare la parte superiore dell'orologio verso un obiettivo e premere **START**.

Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.

4 Premere **START** per avviare la navigazione.

Interruzione della navigazione

1 Durante un'attività, tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Arresta navigazione**.

Percorsi

AVVERTENZA

Questa funzione consente agli utenti di scaricare percorsi creati da altri utenti. Garmin non fornisce garanzie sulla sicurezza, la precisione, l'affidabilità, la completezza o la puntualità dei itinerari creati da terzi. L'utente si assume tutti i rischi legati all'utilizzo di itinerari creati da terzi.

È possibile inviare un percorso dall'account Garmin Connect al dispositivo. Dopo averlo salvato nel dispositivo, è possibile seguirlo.

È possibile seguire un percorso salvato semplicemente perché è un buon percorso. Ad esempio, è possibile salvare e seguire un percorso ciclabile per raggiungere il proprio posto di lavoro.

È inoltre possibile seguire un percorso salvato, tentando di eguagliare o superare gli obiettivi di performance precedentemente impostati. Ad esempio, se il percorso originale è stato completato in 30 minuti, è possibile gareggiare contro Virtual Partner e provare a completare il percorso in meno di 30 minuti.

Come creare e seguire un percorso sul dispositivo

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Navigazione > Percorsi > Crea nuovo**.
- 5 Immettere un nome per il percorso, quindi selezionare il ✓.
- 6 Selezionare **Aggiungi posizione**.
- 7 Selezionare un'opzione.
- 8 Se necessario, ripetere i passaggi 6 e 7.
- 9 Selezionare **Fatto > Segui percorso**.

Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.

- 10 Premere il **START** per avviare la navigazione.

Creazione di un percorso su Garmin Connect

Prima di poter creare un percorso sull'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 103](#)).

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz. > Percorsi > Crea percorso**.
- 3 Selezionare un tipo di percorso.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 5 Selezionare **Fatto**.

NOTA: è possibile inviare questo percorso al dispositivo ([Invio di un percorso al dispositivo, pagina 118](#)).

Invio di un percorso al dispositivo

È possibile inviare un percorso creato in precedenza utilizzando l'app Garmin Connect al dispositivo ([Creazione di un percorso su Garmin Connect, pagina 118](#)).

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz. > Percorsi**.
- 3 Selezionare un itinerario.
- 4 Selezionare .
- 5 Selezionare il dispositivo compatibile.
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Visualizzazione o modifica dei dettagli del percorso

È possibile visualizzare o modificare i dettagli del percorso prima di navigare un percorso.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **MENU**.
- 4 Selezionare **Navigazione > Percorsi**.
- 5 Premere **START** per selezionare un percorso.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Per avviare la navigazione, selezionare **Segui percorso**.
 - Per creare un pace band personalizzato, selezionare **PacePro**.
 - Per visualizzare il percorso sulla mappa e scorrere o ingrandire/ridurre la mappa, selezionare **Mappa**.
 - Per utilizzare il percorso al contrario, selezionare **Percorso al contrario**.
 - Per visualizzare un grafico elevazione del percorso, selezionare **Profilo altimetrico**.
 - Per modificare il nome del percorso, selezionare **Nome**.
 - Per modificare il percorso, selezionare **Modifica**.
 - Per eliminare il percorso, selezionare **Elimina**.

Proiezione di un waypoint

È possibile creare una nuova posizione proiettando la distanza e la direzione dalla posizione corrente su una nuova posizione.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere l'app Proietta wpt all'elenco delle attività e delle app.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Proietta wpt**.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** per impostare la direzione.
- 4 Premere **START**.
- 5 Premere **DOWN** per selezionare l'unità di misura.
- 6 Premere **UP** per immettere la distanza.
- 7 Premere **START** per salvare.

Il waypoint proiettato viene salvato con un nome predefinito.

Impostazioni di navigazione

È possibile personalizzare gli elementi mappa e l'aspetto della mappa durante la navigazione verso una destinazione.

Personalizzare le schermate dati di navigazione

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
- 2 Selezionare **Navigazione > Pagine Dati**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Mappa > Stato** per attivare o disattivare la mappa.
 - Selezionare **Mappa > Campo dati** per attivare o disattivare un campo dati che mostra le informazioni sui percorsi sulla mappa.
 - Selezionare **Luoghi sul percorso** per attivare o disattivare le informazioni sui punti successivi dell'itinerario.
 - Selezionare **Guida** per attivare o disattivare una pagina di riferimento che mostra la direzione che la bussola segue o deve seguire durante la navigazione.
 - Selezionare **Profilo altimetrico** per attivare o disattivare il grafico di elevazione.
 - Selezionare una schermata da aggiungere, rimuovere o personalizzare.

Impostazioni della direzione

È possibile impostare il comportamento dell'indicatore visualizzato durante la navigazione.

Tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Navigazione > Tipo**.

Rilevamento: indica la direzione in cui si trova la destinazione selezionata.

Direzione: indica la posizione in relazione alla linea di percorso che conduce alla destinazione.

Impostazione di un indicatore di direzione

È possibile configurare un indicatore di direzione da visualizzare sulle pagine dati durante la navigazione.

L'indicatore punta sulla direzione della destinazione.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Navigazione > Indicatore direzione**.

Impostazione degli avvisi di navigazione

È possibile impostare avvisi come ausilio alla navigazione verso la destinazione.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Navigazione > Avvisi**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per impostare un avviso per una distanza specificata dalla destinazione finale, selezionare **Distanza finale**.
 - Per impostare un avviso per il tempo previsto che rimane per raggiungere la destinazione finale, selezionare **ETE finale**.
 - Per impostare un avviso quando si devia dal percorso, selezionare **Fuori percorso**.
 - Per attivare i comandi di navigazione dettagliata, selezionare **Indicazioni delle svolte**.
- 4 Se necessario, selezionare **Stato** per attivare l'allarme.
- 5 Se necessario, immettere una distanza o un valore per l'intervallo di tempo, quindi selezionare ✓.

Impostazioni di gestione della batteria

Tenere premuto **MENU** e selezionare **Power Manager**.

Risparmio batteria: consente di personalizzare le impostazioni del sistema per prolungare la durata della batteria in modalità orologio ([Personalizzazione della funzione di risparmio energetico, pagina 121](#)).

Modalità di alimentazione: consente di personalizzare le impostazioni del sistema, le impostazioni dell'attività e le impostazioni GPS per prolungare la durata della batteria durante un'attività ([Personalizzazione della modalità Power Manager, pagina 121](#)).

Percentuale batteria: visualizza la durata residua della batteria in percentuale.

Stime batteria: visualizza la durata residua della batteria con il numero previsto di giorni od ore.

Personalizzazione della funzione di risparmio energetico

La funzione di risparmio energetico consente di regolare rapidamente le impostazioni di sistema per prolungare la durata della batteria in modalità orologio.

È possibile attivare la funzione di risparmio energetico dal menu dei comandi ([Comandi, pagina 81](#)).

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Power Manager > Risparmio batteria**.

3 Selezionare **Stato** per attivare la funzione di risparmio energetico.

4 Selezionare **Modifica**, quindi selezionare un'opzione:

- Selezionare **Quadrante orologio** per attivare un quadrante a consumo energetico ridotto che si aggiorna una volta al minuto.
- Selezionare **Telefono** per scollegare lo smartphone associato.
- Selezionare **Cardio da polso** per disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso.
- Selezionare **Pulse Ox** per disattivare il sensore del pulsossimetro.
- Selezionare **Schermo sempre acceso** per disattivare lo schermo quando non è in uso.
- Selezionare **Luminosità** per ridurre la luminosità dello schermo.

L'orologio mostra le ore di autonomia della batteria ottenute dalla modifica di ciascuna impostazione.

5 Selezionare **Avviso di batteria scarica** per ricevere un avviso quando la batteria è scarica.

Modifica della modalità di alimentazione

È possibile modificare la modalità di alimentazione per prolungare la durata della batteria durante un'attività.

1 Durante un'attività, tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Modalità aliment..**

3 Selezionare un'opzione.

L'orologio mostra le ore di durata della batteria disponibili con la modalità di alimentazione selezionata.

Personalizzazione della modalità Power Manager

Il dispositivo è precaricato con diverse modalità di gestione della carica, che consentono di regolare rapidamente le impostazioni di sistema, le impostazioni dell'attività e le impostazioni GPS per prolungare la durata della batteria durante un'attività. Puoi personalizzare le modalità di gestione della batteria esistenti e creare nuove modalità personalizzate.

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Power Manager > Modalità di alimentazione**.

3 Selezionare un'opzione:

- Seleziona una power mode da personalizzare.
- Selezionare **Aggiungi** per creare una power mode personalizzata.

4 Se necessario, immettere un nome personalizzato.

5 Selezionare un'opzione per personalizzare le impostazioni di una power mode specifica.

Per esempio, è possibile modificare le impostazioni GPS o disconnettere lo smartphone associato.

L'orologio mostra le ore di autonomia della batteria ottenute dalla modifica di ciascuna impostazione.

6 Se necessario, selezionare **Fatto** per salvare ed usare la power mode personalizzata.

Ripristino della Power mode

È possibile ripristinare una Power Mode precaricata ai valori predefiniti.

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Power Manager > Modalità di alimentazione**.

3 Selezionare una power mode precaricata.

4 Selezionare **Ripristina > ✓**.

Impostazioni di sistema

Tenere premuto **MENU** e selezionare **Sistema**.

Lingua: imposta la lingua visualizzata sull'orologio.

Ora: regola le impostazioni dell'orario (*Impostazioni dell'ora*, pagina 123).

Schermo: regola le impostazioni dello schermo (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione*, pagina 124).

Touchscreen: attiva il touchscreen durante l'uso generale, le attività o il sonno.

Satelliti: consente di impostare il sistema satellitare predefinito da utilizzare per le attività. Se necessario, è possibile personalizzare le impostazioni dei satelliti per ciascuna attività (*Impostazione dei satelliti*, pagina 60).

Toni e vibrazione: imposta i suoni dell'orologio come i toni dei tasti, gli avvisi e le vibrazioni.

Modalità sonno: consente di impostare le ore di sonno e le preferenze della modalità Sonno (*Personalizzazione della modalità sonno*, pagina 124).

Non disturbare: attiva la modalità Non disturbare. È possibile modificare le preferenze per lo schermo, le notifiche, gli avvisi e i gesti del polso.

Tasti scelta rapida: assegna scelte rapide ai pulsanti (*Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida*, pagina 124).

Blocco automatico: blocca automaticamente i pulsanti e il touchscreen per evitare la pressione accidentale dei pulsanti e lo scorrimento del touchscreen. Utilizzare l'opzione Durante l'attività per bloccare i pulsanti e il touchscreen durante un'attività a tempo. Utilizzare l'opzione Uso generale per bloccare i pulsanti e il touchscreen quando non si registra un'attività a tempo.

Formato: consente di impostare le preferenze di formato generali, ad esempio l'unità di misura, il passo e la velocità mostrati durante le attività, l'inizio della settimana, il formato della posizione geografica e le opzioni relative al datum (*Modificare le unità di misura*, pagina 125).

Passcode: imposta un passcode a quattro cifre per proteggere le tue informazioni personali quando l'orologio non è al polso (*Impostazione del passcode dell'orologio*, pagina 125).

Performance condition: abilita la funzione delle condizioni delle performance durante un'attività (*Performance Condition*, pagina 74).

Registrazione dei dati: consente di impostare la modalità con cui l'orologio registra i dati delle attività. L'opzione di registrazione Smart (predefinita) consente registrazioni delle attività di maggiore durata. L'opzione di registrazione Ogni secondo fornisce registrazioni più dettagliate delle attività, ma potrebbe non registrare completamente le attività di durata prolungata.

Modo USB: consente di impostare l'orologio per utilizzare MTP (media transfer protocol) o la modalità Garmin quando è collegato al computer.

Backup e ripristino: configura i backup dei dati dell'orologio (*Backup e ripristino delle impostazioni*, pagina 125).

Reimposta: consente di reimpostare i dati utente e le impostazioni (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite*, pagina 131).

Aggiorn. software: consente di installare gli aggiornamenti software scaricati, attivare gli aggiornamenti automatici o controllare manualmente la disponibilità di nuovi aggiornamenti (*Aggiornamenti del prodotto*, pagina 129). È possibile selezionare per visualizzare un elenco di nuove funzioni dall'ultimo aggiornamento software installato.

Info: consente di visualizzare le informazioni legali e su dispositivo, software e licenza.

Impostazioni dell'ora

Tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Sistema > Ora**.

Formato orario: consente di impostare l'orologio per visualizzare l'ora in formato 12 ore, 24 ore o militare.

Formato data: imposta l'ordine di visualizzazione per il giorno, il mese e l'anno per le date.

Imposta ora: consente di impostare il fuso orario dell'orologio. L'opzione Auto consente di impostare automaticamente il fuso orario in base alla posizione GPS.

Ora: consente di regolare l'ora se l'opzione Imposta ora è impostata su Manuale.

Avvisi: consente di impostare gli avvisi orari, gli avvisi di alba e tramonto per ricevere un tono alcuni minuti oppure ore prima del sorgere o del tramontare del sole (*Impostazione degli avvisi orari, pagina 123*).

Sincronizzazione orario: consente di sincronizzare manualmente l'ora quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale (*Sincronizzazione dell'ora, pagina 123*).

Impostazione degli avvisi orari

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Sistema > Tempo > Avvisi**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per impostare un avviso da attivare un numero di minuti od ore prima del tramonto, selezionare **Prima del tramonto > Stato > On**, selezionare **Ora** e inserire l'orario.
- Per impostare un avviso da attivare un numero di minuti od ore prima dell'alba, selezionare **Prima dell'alba > Stato > On**, selezionare **Ora** e inserire l'orario.
- Per impostare un avviso da attivare ogni ora, selezionare **Orario > On**.

Sincronizzazione dell'ora

Ogni volta che si accende il dispositivo e si acquisisce il segnale satellitare o si apre l'app Garmin Connect sullo smartphone associato, il fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente. È anche possibile sincronizzare manualmente l'ora quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Sistema > Ora > Sincronizzazione orario**.

3 Attendere che il dispositivo si colleghi allo smartphone associato o localizzi i satelliti (*Acquisizione del segnale satellitare, pagina 132*).

SUGGERIMENTO: premere DOWN per cambiare sorgente.

Modifica delle impostazioni di retroilluminazione

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Schermo**.
- 3 Selezionare **Caratteri grandi** per aumentare le dimensioni del testo sullo schermo.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **In immersione**.
 - Selezionare **Durante l'attività**.
 - Selezionare **Uso generale**.
 - Selezionare **Durante il sonno**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Schermo sempre acceso** per mantenere visibili i dati del quadrante dell'orologio e ridurre la luminosità e lo sfondo. Questa opzione influisce sulla durata della batteria e dello schermo (*Info sullo schermo AMOLED*, pagina 126).
 - Selezionare **Luminosità** per impostare il livello di luminosità dello schermo.
 - Selezionare **Red Shift** per impostare lo schermo su tonalità di rosso, verde o arancione in modo da poter utilizzare l'orologio in condizioni di scarsa illuminazione e preservare la visione notturna.
 - Selezionare **Avvisi** per attivare lo schermo per gli avvisi.
 - Selezionare **Movimenti del polso** per attivare lo schermo alzando e ruotando il braccio per guardare il polso.
 - Selezionare **Timeout** per impostare l'intervallo di tempo prima che lo schermo si spenga.

Personalizzazione della modalità sonno

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Modalità sonno**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Pianificazione**, selezionare un giorno e inserire le ore di sonno consuete.
 - Selezionare **Quadrante orologio** per utilizzare il quadrante dell'orologio per la modalità sonno.
 - Selezionare **Schermo** per configurarne le impostazioni.
 - Selezionare **Allarme sonnellino** per impostare i segnali acustici da riprodurre come tono, vibrazione o entrambi.
 - Selezionare **Touchscreen** per attivare o disattivare il touchscreen.
 - Selezionare **Non disturbare** per attivare o disattivare la modalità Non disturbare.
 - Selezionare **Risparmio batteria** per attivare o disattivare la modalità di risparmio energetico (*Personalizzazione della funzione di risparmio energetico*, pagina 121).

Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida

È possibile personalizzare la funzione associata alla pressione prolungata di singoli pulsanti e di combinazioni di pulsanti.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Tasti scelta rapida**.
- 3 Selezionare un pulsante o una combinazione di pulsanti da personalizzare.
- 4 Selezionare una funzione.

Impostazione del passcode dell'orologio

AVVISO

Se il passcode viene inserito in modo errato per tre volte, l'orologio si blocca temporaneamente. Dopo cinque tentativi errati, l'orologio si blocca finché non si reimposta il passcode nell'app Garmin Connect. Se l'orologio non è stato associato allo smartphone, l'orologio elimina i dati e ripristina le impostazioni predefinite di fabbrica dopo cinque tentativi non corretti.

È possibile impostare un passcode per l'orologio per proteggere le informazioni personali quando l'orologio non è al polso. Se stai utilizzando la funzione Garmin Pay, l'orologio utilizza lo stesso passcode di quattro cifre necessario per aprire il wallet ([Garmin Pay, pagina 84](#)).

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Passcode > Imposta passcode**.
- 3 Inserire un passcode di quattro cifre.

La volta successiva che si rimuove l'orologio dal polso, bisogna inserire il passcode prima di poter visualizzare qualsiasi informazione.

Modifica del passcode dell'orologio

È necessario conoscere il passcode attuale per cambiarlo. Se il passcode viene dimenticato o si effettuano troppi tentativi errati di inserimento, bisogna reimpostarlo nell'app Garmin Connect.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Passcode > Cambia passcode**.
- 3 Inserire il passcode di quattro cifre esistente.
- 4 Inserire un passcode di quattro cifre.

La volta successiva che si rimuove l'orologio dal polso, bisogna inserire il passcode prima di poter visualizzare qualsiasi informazione.

Modificare le unità di misura

È possibile personalizzare le unità di misura relative a distanza, passo e velocità, quota e altro.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Formato > Unità**.
- 3 Selezionare un tipo di misurazione.
- 4 Selezionare un'unità di misura.

Backup e ripristino delle impostazioni

È possibile eseguire il backup delle impostazioni da un orologio Garmin esistente e ripristinare tali impostazioni su un altro orologio Garmin compatibile, utilizzando l'app Garmin Connect ([Ripristino delle impostazioni e dei dati da Garmin Connect, pagina 126](#)). Le impostazioni includono profili sportivi, widget, impostazioni utente, allenamenti e altro ancora.

Tenere premuto **MENU**, quindi selezionare **Sistema > Backup e ripristino**.

Backup automatici: esegue periodicamente il backup delle impostazioni dell'account Garmin Connect.

Esegui backup ora: consente di eseguire manualmente il backup delle impostazioni sull'account Garmin Connect.

Backup del contenuto: visualizza il tipo di dati salvati.

Ripristino delle impostazioni e dei dati da Garmin Connect

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare **•••**.
- 2 Selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il proprio orologio.
- 3 Selezionare **Sistema > Backup e ripristino > Backup del dispositivo**.
- 4 Selezionare un backup nell'elenco.
- 5 Selezionare **Ripristina da backup > Ripristina**.
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 7 Attendere che l'orologio si sincronizzi con l'app.
- 8 Sull'orologio premere **START**, e selezionare . L'orologio si riavvia e ripristina le impostazioni e i dati.
- 9 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

Si possono visualizzare le informazioni sul dispositivo, come ad esempio l'ID unità, la versione software, informazioni sulla regolamentazione e la licenza d'uso.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sistema > Info**.

Visualizzare le informazioni su normative e conformità

Le informazioni per questo dispositivo vengono fornite elettronicamente. Sono fornite informazioni sulle normative, ad esempio i numeri di identificazione forniti dall'FCC o dai marchi di conformità regionali, nonché informazioni sul prodotto e la licenza.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Nel menu del sistema, selezionare **Info**.

Info sul dispositivo

Info sullo schermo AMOLED

Per impostazione predefinita, le impostazioni dell'orologio sono ottimizzate per garantire autonomia della batteria e prestazioni ([Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria, pagina 132](#)).

La persistenza delle immagini o il "burn-in" dei pixel è normale nei dispositivi AMOLED. Per prolungare la durata di visualizzazione, evitare di visualizzare immagini statiche a livelli di luminosità elevati per lunghi periodi di tempo. Per ridurre al minimo il burn-in, lo schermo di Descent G2 si spegne dopo il timeout selezionato ([Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 124](#)). È possibile ruotare il polso verso di sé, toccare il touchscreen o premere un pulsante per riattivare l'orologio.

Caricare l'orologio

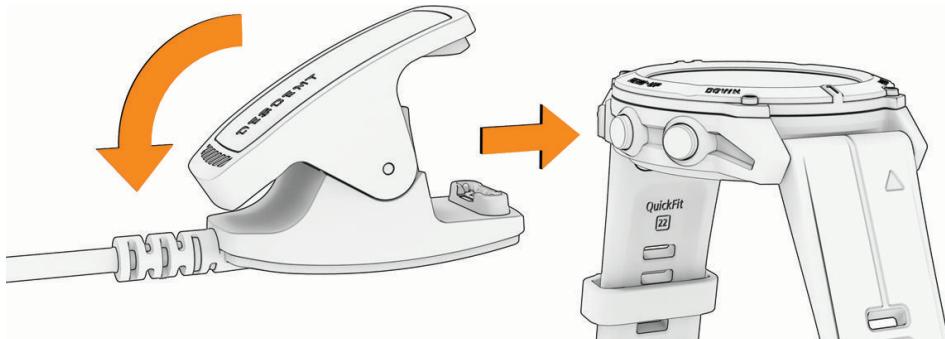
AVVERTENZA

Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

AVVISO

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer. Leggere le istruzioni sulla pulizia ([Manutenzione del dispositivo, pagina 128](#)).

- Premere i lati della clip di ricarica.
- Allineare la clip ai contatti sul retro dell'orologio e rilasciare la clip.



- Collegare il cavo USB a una porta di ricarica USB.
L'orologio visualizza il livello di carica corrente della batteria.

Specifiche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Classificazione di impermeabilità	10 ATM ¹ Immersione (EN 13319) ²
Modello di decompressione	Bühlmann ZHL-16C
Sensore di profondità	Precisione da 0 m a 100 m (da 0 piedi a 328 piedi) conforme al protocollo EN 13319 Risoluzione (m): 0,1 m fino a 99,9 m, 1 m a oltre 100 m Risoluzione (piedi): 1 piede
Intervallo ispezione	Ispezionare i componenti prima di ogni uso per verificare che non siano danneggiati. Sostituire i componenti secondo necessità. ³
Temperatura operativa e di stocaggio	Da -20 a 60 °C (da -4 a 140 °F)
Temperatura operativa subacquea	Da 0 a 40 °C (da 32 a 104 °F)
Temperatura di ricarica	Da 0 a 45 °C (da 32 a 113 °F)
Frequenze wireless e potenza di trasmissione	2,4 GHz a 6,89 dBm massimo 13,56 MHz a -40 dBm massimo
SAR UE	0,06 W/kg tronco, 0,06 W/kg arto

¹ Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 100 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

² Progettato in conformità con gli standard CSN EN 13319.

³ A parte la normale usura, le prestazioni non si riducono nel tempo.

Informazioni sulla durata della batteria

La durata effettiva della batteria dipende dalle funzioni attivate sull'orologio come rilevamento delle attività, frequenza cardiaca basata sul polso, notifiche dello smartphone, GPS, sensori interni e sensori connessi (*Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria, pagina 132*).

Modo	Durata della batteria
Modo smartwatch	Fino a 10 giorni con Movimenti del polso Fino a 4 giorni con Schermo sempre acceso
Modalità di immersione	Fino a 27 ore
Modalità orologio con risparmio energetico	Fino a 12 giorni
Modalità solo GPS	Fino a 20 ore
Modalità Tutti i sistemi satellitari	Fino a 15 ore
Durata massima della batteria in modalità GPS	Fino a 44 ore
Modalità attività GPS Expedition	Fino a 10 giorni

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

Non utilizzare in nessun caso oggetti rigidi o appuntiti sul touchscreen, poiché potrebbero danneggiarlo.

Evitare l'uso di detergenti chimici, solventi e insetticidi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Sciacquare accuratamente il dispositivo con acqua dolce dopo l'esposizione a cloro, acqua salata, creme solari, cosmetici, alcool o altri prodotti chimici corrosivi. L'esposizione prolungata a queste sostanze può danneggiare il corpo del dispositivo.

Non lavare il dispositivo ad alta pressione, poiché il getto d'acqua o di aria potrebbe danneggiare il sensore o il barometro.

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Interrompere l'uso del dispositivo se è danneggiato o è stato conservato a temperature diverse dalle temperature di stoccaggio specificate.

Pulizia dell'orologio

ATTENZIONE

Alcuni utenti potrebbero soffrire di irritazione cutanea a seguito dell'uso prolungato dell'orologio, specialmente se l'utente ha una pelle sensibile o soffre di allergie. Se si nota un'irritazione cutanea, rimuovere l'orologio e far respirare la pelle. Per impedire le irritazioni cutanee, accertarsi che l'orologio sia pulito e asciutto e non allacciarlo troppo stretto al polso.

AVVISO

Anche piccole quantità di sudore o umidità possono provocare la corrosione dei contatti elettrici quando il dispositivo è connesso a un caricabatterie. La corrosione può impedire la ricarica e il trasferimento dei dati.

SUGGERIMENTO: per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/fitandcare.

- 1 Sciacquare con acqua o utilizzare un panno umido che non lasci residui.
- 2 Attendere che la superficie sia completamente asciutta.

Sostituzione dei cinturini QuickFit®

- 1 Far scorrere il fermo sul cinturino QuickFit per rimuoverlo dall'orologio.



- 2 Allineare il nuovo cinturino all'orologio.

- 3 Premere il cinturino in posizione.

NOTA: verificare che il cinturino sia fissato. Il fermo dovrà essere fissato al perno dell'orologio.

- 4 Ripetere i passi da 1 a 3 per cambiare l'altro cinturino.

Risoluzione dei problemi

Aggiornamenti del prodotto

Il dispositivo verifica automaticamente la disponibilità di aggiornamenti quando è collegato a Bluetooth. È possibile verificare manualmente la disponibilità di aggiornamenti dalle impostazioni di sistema ([Impostazioni di sistema, pagina 122](#)). Sul computer, installare Garmin Express ([garmin.com/express](#)). Sullo smartphone, installare l'app Garmin Connect.

Ciò consente di accedere in modo semplice a questi servizi per i dispositivi Garmin:

- aggiornamenti software;
- aggiornamenti campi;
- caricamenti dati su Garmin Connect;
- registrazione del prodotto;

Ulteriori informazioni

È possibile reperire ulteriori informazioni su questo prodotto nel sito WebGarmin.

- Visitare il sito Web [support.garmin.com](#) per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
 - Visitare il sito Web [buy.garmin.com](#) oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.
 - Visitare il sito Web [www.garmin.com/ataccuracy](#) per informazioni sulla precisione della funzione.
- Questo non è un dispositivo medico.

Il dispositivo visualizza la lingua errata

È possibile cambiare la selezione della lingua del dispositivo nel caso in cui sia stata selezionata accidentalmente la lingua errata.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Scorrere verso il basso fino all'ultima voce nell'elenco e premere **START**.
- 3 Premere **START**.
- 4 Selezionare la lingua.

Lo smartphone è compatibile con l'orologio?

L'orologio Descent G2 è compatibile con gli smartphone che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth.

Per informazioni sulla compatibilità Bluetooth, consultare la pagina garmin.com/ble.

Lo smartphone non si connette all'orologio

Se lo smartphone non si connette all'orologio, è possibile provare a seguire questi suggerimenti.

- Spegnere e riaccendere lo smartphone e l'orologio.
- Attivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.
- Aggiornare l'app Garmin Dive alla versione più recente.
- Rimuovere l'orologio dall'app Garmin Dive e le impostazioni Bluetooth sullo smartphone per ritentare il processo di associazione.
- Se è stato acquistato un nuovo smartphone, rimuovere l'orologio dall'app Garmin Dive sullo smartphone che non si desidera più utilizzare.
- Mantenere il telefono a una distanza massima di 10 m (33 piedi) dall'orologio.
- Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Dive, selezionare **••• > Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** per accedere alla modalità di associazione.
- Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **MENU** e selezionare **Telefono > Associa smartphone**.

È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio?

L'orologio è compatibile con alcuni sensori Bluetooth. La prima volta che si collega un sensore wireless all'orologio Garmin, è necessario associare l'orologio al sensore. Una volta associati, l'orologio si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura.

- 1 Tenere premuto **MENU**.
- 2 Selezionare **Sensori e accessori > Aggiungi nuovo**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Ricerca tutto**.
 - Selezionare il tipo di sensore in uso.

È possibile personalizzare i campi dati opzionali ([Personalizzare le schermate dati, pagina 54](#)).

Riavvio dell'orologio

- 1 Premere **LIGHT** fino a quando l'orologio non si spegne.
- 2 Premere **LIGHT** per accendere l'orologio.

Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

Prima di ripristinare tutte le impostazioni predefinite, è necessario sincronizzare l'orologio con l'app Garmin Connect per caricare i dati dell'attività.

È possibile ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti.

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Sistema > Reimposta**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per ripristinare tutte le impostazioni predefinite dell'orologio e salvare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Ripristina impost. predefinite**.

- Per eliminare tutte le attività dalla cronologia, selezionare **Elimina tutte le attività**.

- Per reimpostare la distanza e il tempo totali, selezionare **Reimposta totali**.

- Per eliminare i dati relativi al carico dei tessuti per le immersioni subacquee, selezionare **Reimposta tessuti**.

NOTA: è necessario reimpostare il carico dei tessuti solo se il dispositivo non verrà più utilizzato in futuro. Può essere utile ai negozi di articoli subacquei che forniscono dispositivi a noleggio.

- Per ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti ed eliminare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Elimina dati e ripristina impostaz..**

NOTA: se è stato configurato un wallet Garmin Pay, questa opzione elimina il wallet dall'orologio.

Diving

Reimpostazione del carico dei tessuti

È possibile reimpostare il carico dei tessuti salvato sul dispositivo. È necessario reimpostare il carico dei tessuti solo se il dispositivo non verrà più utilizzato in futuro. Può essere utile ai negozi di articoli subacquei che forniscono dispositivi a noleggio.

1 Tenere premuto **MENU**.

2 Selezionare **Sistema > Reimposta > Reimposta tessuti**.

Reimpostazione della pressione di superficie

Il dispositivo determina automaticamente la pressione di superficie utilizzando l'altimetro barometrico. Grandi variazioni di pressione, ad esempio durante un volo, possono determinare l'avvio automatico di un'attività di immersione sull'orologio. Se l'orologio avvia per errore un'attività di immersione, è possibile reimpostare la pressione di superficie collegando l'orologio a un computer. Se non si dispone dell'accesso a un computer, è possibile reimpostare manualmente la pressione di superficie.

1 Premere **LIGHT** fino a quando l'orologio non si spegne.

2 Premere **LIGHT** per accendere l'orologio.

3 Quando viene visualizzato il logo del prodotto, tenere premuto **MENU** finché non viene richiesto di reimpostare la pressione di superficie.

Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria

Per prolungare la durata della batteria, è possibile provare questi suggerimenti.

- Modificare la modalità di alimentazione durante un'attività ([Modifica della modalità di alimentazione, pagina 121](#)).
 - Attivare la funzione di risparmio energetico dal menu dei comandi ([Comandi, pagina 81](#)).
 - Ridurre il timeout dello schermo ([Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 124](#)).
 - Interrompere l'utilizzo dell'opzione di timeout dello schermo **Schermo sempre acceso** e selezionare un timeout più breve ([Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 124](#)).
 - Ridurre la luminosità dello schermo ([Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 124](#)).
 - Utilizzare la modalità satellitare UltraTrac per l'attività in corso ([Impostazione dei satelliti, pagina 60](#)).
 - Disattivare la tecnologia Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività ([Comandi, pagina 81](#)).
 - Quando si sospende l'attività per un periodo di tempo prolungato, utilizzare l'opzione **Riprendi dopo** ([Interrompere un'attività, pagina 30](#)).
 - Utilizzare un quadrante dell'orologio che non si aggiorni ogni secondo.
Ad esempio, usare un quadrante senza lancetta dei secondi ([Personalizzare il quadrante dell'orologio, pagina 65](#)).
 - Limitare le notifiche dello smartphone visualizzate dall'orologio ([Gestione delle notifiche, pagina 102](#)).
 - Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi associati ([Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 88](#)).
 - Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso ([Impostazioni del cardio da polso, pagina 88](#)).
- NOTA:** il monitoraggio della frequenza cardiaca dal polso viene utilizzato per calcolare i minuti di attività intensa e le calorie bruciate.
- Attivare le letture manuali del pulsossimetro ([Impostazione della modalità pulsossimetro, pagina 90](#)).

Come si può annullare una pressione del pulsante Lap?

Durante un'attività, è possibile che venga premuto accidentalmente il tasto Lap. Nella maggior parte dei casi, sullo schermo viene visualizzato  e si hanno a disposizione alcuni secondi per eliminare il cambio di giro o sport più recente. La funzione di annullamento del giro è disponibile per attività che supportano lap manuali, cambi di sport manuali e cambi di sport automatici. La funzione di annullamento del giro non è disponibile per attività che attivano giri, corse, soste o pause automatiche, come attività in palestra, nuoto in piscina e allenamenti.

Acquisizione del segnale satellitare

Il dispositivo potrebbe aver bisogno di una visuale completamente libera del cielo per acquisire il segnale satellitare. La data e l'ora vengono impostate automaticamente in base alla posizione GPS.

SUGGERIMENTO: per ulteriori informazioni sul GPS, visitare il sito Web garmin.com/aboutGPS.

1 Recarsi in un'area all'aperto.

La parte anteriore del dispositivo deve essere rivolta verso il cielo.

2 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.

Occorrono dai 30 ai 60 secondi per acquisire il segnale satellitare.

Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

- Sincronizzare di frequente l'orologio sull'account Garmin:
 - Collegare l'orologio a un computer tramite il cavo USB e l'applicazione Garmin Express.
 - Sincronizzare l'orologio sull'app Garmin Dive utilizzando lo smartphone con Bluetooth attivato.
- Mentre è connesso all'account Garmin, l'orologio scarica diversi giorni di dati satellitari, consentendo la localizzazione rapida dei segnali satellitari.
- Portare l'orologio all'aperto, in un'area lontana da edifici o alberi alti.
- Rimanere immobili per alcuni minuti.

Frequenza cardiaca sull'orologio non precisa

Per ulteriori informazioni sul sensore della frequenza cardiaca, visitare la pagina garmin.com/heartrate.

La lettura della temperatura durante un'attività è imprecisa

La temperatura corporea influisce sulla lettura della temperatura da parte del relativo sensore interno. Per ottenere la lettura della temperatura più precisa, rimuovere l'orologio dal polso e attendere 20-30 minuti.

È anche possibile utilizzare un sensore della temperatura esterno tempe opzionale per visualizzare letture precise della temperatura ambientale mentre si indossa l'orologio.

Uscita dalla modalità demo

La modalità demo mostra un'anteprima delle funzioni dell'orologio.

- 1 Premere **LIGHT** otto volte.
- 2 Selezionare **Fatto**.

Rilevamento delle attività

Per ulteriori informazioni sulla precisione del rilevamento dell'attività, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.

Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

- Indossare l'orologio sul polso non dominante.
- Riporre l'orologio in tasca quando si spinge un passeggino o un tagliaerba.
- Riporre l'orologio in tasca quando si utilizzano attivamente solo le mani o le braccia.

NOTA: l'orologio potrebbe interpretare come passi alcuni movimenti ripetitivi, come lavare i piatti, piegare la biancheria o applaudire.

I passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono

Il conteggio dei passi sull'account Garmin Connect viene aggiornato quando si sincronizza l'orologio.

- 1 Selezionare un'opzione:
 - Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Express ([Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 104](#)).
 - Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Connect ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 103](#)).
- 2 Attendere che i dati vengano sincronizzati.

La sincronizzazione può richiedere alcuni minuti.

NOTA: l'aggiornamento dell'app Garmin Connect o dell'applicazione Garmin Express non sincronizza i dati né aggiorna il numero di passi.

Il numero di piani saliti non è preciso

L'orologio utilizza un barometro interno per misurare le variazioni di quota mentre si salgono le scale. Un piano equivale a salire di 3 m (10 piedi).

- Non appoggiarsi ai corrimano né saltare gli scalini mentre si salgono le scale.
- In ambienti ventosi, coprire l'orologio con la manica o la giacca, poiché le raffiche di vento possono causare letture errate.

Appendice

Campi dati

NOTA: alcuni campi dati potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività. Alcuni campi dati richiedono accessori ANT+ o Bluetooth per la visualizzazione dei dati. Alcuni campi dati vengono visualizzati in più di una categoria sull'orologio.

SUGGERIMENTO: è inoltre possibile personalizzare i campi dati dalle impostazioni dell'orologio nell'app Garmin Connect.

Campi cadenza

Nome	Descrizione
Cadenza media	Ciclismo. La cadenza media per l'attività corrente.
Cadenza media	Corsa. La cadenza media per l'attività corrente.
Cadenza	Ciclismo. Il numero di rivoluzioni della pedivella. Il dispositivo deve essere collegato a un accessorio di misurazione della cadenza affinché questi dati vengano visualizzati.
Cadenza	Corsa. I passi al minuto (destro e sinistro).
Cadenza Lap	Ciclismo. La cadenza media per il Lap corrente.
Cadenza Lap	Corsa. La cadenza media per il Lap corrente.
Cadenza ultimo Lap	Ciclismo. La cadenza media per l'ultimo Lap completato.
Cadenza ultimo Lap	Corsa. La cadenza media per l'ultimo Lap completato.

Grafici

Nome	Descrizione
Grafico barometrico	Un grafico che mostra la pressione barometrica rispetto al tempo.
Grafico quota	Un grafico che mostra l'elevazione rispetto al tempo.
Grafico frequenza card.	Un grafico che mostra la frequenza cardiaca durante l'attività.
Grafico del passo	Un grafico che mostra l'andatura durante l'attività.
Grafico potenza	Un grafico che mostra la potenza durante l'attività.
Grafico della velocità	Un grafico che mostra la velocità durante l'attività.

Campi bussola

Nome	Descrizione
Direzione bussola	La direzione verso la quale ci si dirige basata sulla bussola.
Direzione GPS	La direzione verso la quale ci si dirige basata sul GPS.
Direzione	La direzione verso cui ci si sta muovendo.

Campi distanza

Nome	Descrizione
Distanza	La distanza percorsa durante la traccia o l'attività corrente.
Distanza ripetuta	La distanza percorsa per la ripetuta corrente.
Distanza Lap	La distanza percorsa durante il Lap corrente.
Distanza ultimo Lap	La distanza percorsa durante l'ultimo Lap completato.

Campi immersione

Nome	Descrizione
Velocità risalita	La velocità di salita corrente verso la superficie.
Temperat. med	La temperatura media durante l'attività.
CNS	La percentuale corrente di tossicità dell'ossigeno del sistema nervoso centrale.
Prudenza	Il livello di prudenza per i calcoli della decompressione.
PO2 gas corrente	La pressione parziale di ossigeno (PO2) del gas diluente durante un'immersione rebreather a circuito chiuso (CCR).
Numero immers.	Il numero di immersioni completate.
Tempo ultima risalita	Il tempo trascorso per risalire in superficie durante l'ultima immersione.
Velocità media ultima risalita	La velocità media di risalita durante l'ultima immersione.
Velocità media ultima discesa	La velocità media di discesa durante l'ultima immersione.
Frequenza cardiaca media ultima immersione	La frequenza cardiaca media durante l'ultima immersione.
Temperatura media ultima immersione	La temperatura media durante l'ultima immersione.
Frequenza cardiaca iniziale ultima immersione	La frequenza cardiaca all'inizio dell'ultima immersione.
Profondità ult. imm.	La profondità massima raggiunta durante l'ultima immersione.
Tempo ultima discesa	Il tempo trascorso per scendere alla profondità massima durante l'ultima immersione.
Frequenza cardiaca finale ultima immersione	La frequenza cardiaca alla fine dell'ultima immersione.

Nome	Descrizione
Tempo di permanenza ultima immersione	La quantità di tempo trascorsa non salendo né scendendo durante l'ultima immersione.
Velocità risalita massima ultima immersione	La velocità massima di risalita durante l'ultima immersione.
Velocità discesa massima ultima immersione	La velocità massima di discesa durante l'ultima immersione.
Frequenza cardiaca massima ultima immersione	La frequenza cardiaca massima durante l'ultima immersione.
Temperatura massima ultima immersione	La temperatura massima durante l'ultima immersione.
Frequenza cardiaca minima ultima immersione	La frequenza cardiaca minima durante l'ultima immersione.
Temperatura minima ultima immersione	La temperatura minima durante l'ultima immersione.
Tempo ult immers	Il tempo trascorso sotto la superficie durante l'ultima immersione.
Profondità massima	La profondità massima raggiunta durante un'immersione.
Temperatura max	La temperatura massima durante l'attività.
Temperatura min	La temperatura minima durante l'attività.
NDL ↑3 M / NDL ↑10 FT	Il tempo limite di non decompressione (NDL) se si sale di 3 m (10 piedi) a partire dalla profondità attuale.
NDL ↓3 M / NDL ↓10 FT	Il tempo NDL se si scende di 3 m (10 piedi) a partire dalla profondità attuale.
NDL Δ 3 M / NDL Δ 10 FT	Il tempo NDL se si sale o si scende di 3 m (10 piedi) a partire dalla profondità attuale.
OTU	Le unità correnti di tossicità dell'ossigeno.
Distanza a superficie	La distanza in superficie tra il punto di ingresso e il punto di uscita durante l'attività di immersione.
Fattore grad. superficie	Il fattore di gradiente previsto se il subacqueo dovesse emergere immediatamente.
Tempo in superficie	La quantità di tempo trascorsa in superficie dopo un'immersione.
Tempo a superficie	La quantità di tempo necessaria per risalire in modo sicuro in superficie.
Durata tot immers.	Il tempo totale trascorso sotto la superficie durante l'attività di immersione.

Campi distanza

Nome	Descrizione
Ascesa media	La distanza verticale media di ascesa dall'ultima reimpostazione.
Discesa media	La distanza verticale media della discesa dall'ultima reimpostazione.
Quota	La quota della posizione corrente sopra o sotto il livello del mare.
Rateo planata	Il rapporto tra distanza orizzontale percorsa e la variazione della distanza verticale.
Quota GPS	L'altitudine della posizione corrente utilizzando il GPS.
Pendenza	Variazione del dislivello (quota) durante il movimento (distanza). Ad esempio, se per ogni 3 m (10 piedi) di salita si percorrono 60 m (200 piedi), la pendenza è del 5%.
Ascesa Lap	La distanza verticale di ascesa per il Lap corrente.
Discesa Lap	La distanza verticale di discesa per il Lap corrente.
Ascesa ultimo Lap	La distanza verticale di ascesa per l'ultimo Lap completato.
Discesa ultimo Lap	La distanza verticale di discesa per l'ultimo Lap completato.
Ascesa massima	Il rateo di ascesa massimo espresso in piedi o metri al minuto dall'ultima reimpostazione.
Discesa massima	Il rateo di discesa massimo espresso in piedi o metri al minuto dall'ultima reimpostazione.
Quota massima	La quota massima raggiunta dall'ultima reimpostazione.
Quota minima	La quota più bassa raggiunta dall'ultima reimpostazione.
Ascesa totale	L'ascesa di quota totale dall'ultima reimpostazione.
Discesa totale	La quota totale di discesa dall'ultima reimpostazione.

Campi piani

Nome	Descrizione
Piani saliti	Il numero totale di piani saliti del giorno.
Piani scesi	Il numero totale di piani scesi del giorno.
Piani al minuto	Il numero di piani saliti al minuto.

Rapporti cambio

Nome	Descrizione
Batteria Di2	La carica rimanente della batteria di un sensore Di2.
Batteria eBike	La carica rimanente della batteria di una eBike.
Range eBike	La distanza rimanente stimata percorribile dall'eBike.
Anteriore	Il rapporto anteriore della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio.
Batteria sensore rapporti	Lo stato della batteria di un sensore di posizione del cambio.
Combinazione rapporti	La combinazione dei rapporti corrente rilevata da un sensore di posizione del cambio.
Rapporti	I rapporti anteriori e posteriori della bici rilevati da un sensore di posizione del cambio.
Rapporto di trasmissione	Il numero di denti sui rapporti anteriori e posteriori della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio.
Posteriore	Il rapporto posteriore della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio.

Indicatori

Nome	Descrizione
Vista widget	Corsa. Un indicatore colorato mostra il range attuale della cadenza.
INDICATORE BUSSOLA	La direzione verso la quale ci si dirige basata sulla bussola.
Indicatore bilanc. TCS	Un indicatore colorato che mostra il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tra gamba destra e sinistra durante la corsa.
Indicat. tempo contatto suolo	Un indicatore colorato che mostra il tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa, misurato in millisecondi.
Indicatore frequenza cardiaca	Un indicatore colorato mostra l'attuale zona di frequenza cardiaca.
Rapporto zone fr. cardiaca	Un indicatore colorato che mostra la porzione di tempo trascorso in ciascuna zona di frequenza cardiaca.
Indicatore PacePro	Corsa. La tua andatura attuale nello split e l'obiettivo di andatura per lo split.
INDICATORE DI POTENZA	Un indicatore colorato che mostra l'attuale zona di potenza.
Indic. ascesa/discesa totale	Il dislivello positivo e negativo totale dell'attività o dall'ultima reimpostazione.
Indicatore Training Effect	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico e anaerobico.
Ind. oscillazione verticale	Un indicatore colorato che mostra l'ammontare del rimbalzo durante la corsa.
Indicatore rapp. vert.	Un indicatore colorato che mostra il rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza dei passi.

Campi freq. cardiaca

Nome	Descrizione
% riserva di frequenza cardiaca	La percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo).
Training Effect attività aerobica	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico.
TE attività anaerobica	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness anaerobico.
% media ris. fr. card.	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività corrente.
Frequenza cardiaca media	La frequenza cardiaca media per l'attività corrente.
%Max. freq. cardiaca media	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'attività corrente.
Frequenza cardiaca	La frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm). Il dispositivo deve poter misurare la frequenza cardiaca al polso o essere connesso a una fascia cardio compatibile.
% max fr. card.	La percentuale della frequenza cardiaca massima.
Zona frequenza cardiaca	L'intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano sul profilo utente e sulla frequenza cardiaca massima (220 meno l'età).
Media %FCR ripetuta	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.
Media %Max ripetuta	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.
Freq. card. media ripetuta	La frequenza cardiaca media per la ripetuta corrente.
%FCR massima ripetuta	La percentuale massima della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.
%Max massima ripetuta	La percentuale massima della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.
Freq. card. max ripetuta	La frequenza cardiaca media per la ripetuta di nuoto corrente.
% riserva freq. card. Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il Lap corrente.
Frequenza cardiaca Lap	La frequenza cardiaca media per il Lap corrente.
%Max. fr. card. Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca calcolata sulla massima per il Lap corrente.
%FCR ultimo Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'ultimo Lap completato.
FC ultimo Lap	La frequenza cardiaca media per l'ultimo Lap completato.
%Max FC ultimo lap	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'ultimo Lap completato.
Tempo in zona	Il tempo trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca.

Campi vasche

Nome	Descrizione
Vasche ripetuta	Il numero di vasche completate durante la ripetuta corrente.
Vasche	Il numero di vasche completate durante l'attività corrente.

Campi di ossigenazione

Nome	Descrizione
% saturazione O2 nei muscoli	La percentuale stimata di saturazione di ossigeno nei muscoli per l'attività corrente.
Emoglobina totale	La stima della concentrazione di emoglobina totale nei muscoli.

Campi navigazione

Nome	Descrizione
Rilevamento	La direzione dalla posizione corrente a una destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Percorso	La direzione dalla posizione iniziale a una destinazione. Il percorso può essere visualizzato come pianificato o impostato. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Posizione destinazione	La posizione della destinazione finale.
Waypoint di destinazione	L'ultimo punto sul percorso verso la destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Distanza rimanente	La distanza rimanente alla destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Distanza al successivo	La distanza rimanente al waypoint successivo del percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Distanza totale prevista	La distanza prevista dalla partenza alla destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
TSA	L'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere la destinazione finale (regolata in base all'ora locale della destinazione). È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
TSA al punto successivo	L'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere il waypoint successivo lungo il percorso (regolata in base all'ora locale del waypoint). È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
ETE	Il tempo rimanente previsto per il raggiungimento della destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Rateo planata a destinazione	Il rateo di planata necessario per la discesa dalla posizione corrente alla quota di destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Latitudine/Longitudine	La posizione corrente espressa in latitudine/longitudine, indipendentemente dall'impostazione del formato di posizione selezionato.
Posizione	La posizione corrente utilizzando l'impostazione del formato di posizione selezionato.

Nome	Descrizione
Waypoint successivo	Il punto successivo del percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Fuori percorso	La distanza a destra o sinistra di allontanamento dal percorso originale di viaggio. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Tempo al punto successivo	Il tempo rimanente previsto per il raggiungimento del waypoint successivo sul percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
VMG	La velocità con cui ci si avvicina a una destinazione lungo la rotta. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Dist. verticale a destinazione	La differenza di quota tra la posizione corrente e la destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Vel vert. a obiettivo	Il rateo di ascesa o discesa rispetto a una quota predefinita. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

Altri campi

Nome	Descrizione
Calorie attive	Calorie bruciate durante l'attività.
Pressione ambiente	La pressione ambientale non calibrata.
Pressione barometrica	La pressione ambientale attuale calibrata.
Ore batteria	Il numero di ore rimanenti prima che la carica della batteria si esaurisca.
Percentuale batteria	La percentuale di carica della batteria rimanente.
COG	La direzione effettiva di movimento, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Flow	La misurazione della costanza di velocità e fluidità nelle curve per l'attività corrente.
GPS	La potenza del segnale satellitare GPS.
Grit	La misurazione della difficoltà per l'attività corrente in base alla quota, alla pendenza e ai rapidi cambiamenti di direzione.
Flow Lap	Il punteggio Flow complessivo per il Lap corrente.
Grit Lap	Il punteggio Grit totale per il Lap corrente.
Lap	Il numero di Lap completati per l'attività corrente.
Ripetute ultimo round	Il numero di ripetizioni nell'ultimo giro dell'attività.
Carico	Il Training Load per l'attività corrente. Il Training Load è il consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento (EPOC), che indica l'intensità dell'allenamento.
Performance condition	Il punteggio della performance condition è un'analisi in tempo reale della capacità di sostenimento di un allenamento.
Ripetute	Il numero di ripetizioni in una serie durante un'attività di ginnastica.
Frequenza respiratoria	Frequenza respiratoria in respiri al minuto (brpm).
Round	Il numero di gruppi di esercizio eseguiti in un'attività, come ad esempio il salto alla fune.

Nome	Descrizione
Bordi	Numero di piste per l'attività.
Passi	Il numero totale di passi effettuati durante l'attività corrente.
Stress	Il livello di stress corrente.
Alba	L'ora dell'alba in base alla tua posizione GPS.
Tramonto	L'ora del tramonto in base alla tua posizione GPS.
Ora del giorno	L'ora del giorno in base alle impostazioni della posizione e dell'ora correnti (formato, fuso orario, ora legale).
Ora del giorno (secondi)	L'ora del giorno inclusi i secondi.
Calorie totali	La quantità totale di calorie bruciate per il giorno.

Campi passo

Nome	Descrizione
Passo 500m	Il passo di voga corrente per 500 metri.
Passo medio 500m	Il passo medio di voga su 500 metri per l'attività corrente.
Passo medio	Il passo medio per l'attività corrente.
Passo regolato sulla pendenza	Il passo medio regolato in base alla pendenza del terreno.
Passo ripetuta	Il passo medio per la ripetuta corrente.
Passo 500m Lap	Il passo medio di voga su 500 metri per il Lap corrente.
Passo Lap	Il passo medio per il Lap corrente.
Passo 500m ultimo Lap	Il passo medio di voga su 500 metri per l'ultimo Lap.
Passo ultimo Lap	Il passo medio per l'ultimo Lap completato.
Passo ultima vasca	Il passo medio per l'ultima vasca completata.
Passo	Il passo corrente.

Campi PacePro

Nome	Descrizione
Distanza split successivo	Corsa. La distanza totale dello split successivo.
Obiettivo passo split successivo	Corsa. L'andatura obiettivo per lo split successivo.
Distanza split	Corsa. La distanza totale dello split corrente.
Distanza split rimanente	Corsa. La distanza rimanente dello split corrente.
Passo split	Corsa. L'andatura nello split corrente.
Obiettivo passo split	Corsa. L'andatura obiettivo per lo split corrente.

Campi potenza

Nome	Descrizione
% soglia di potenza	La potenza corrente generata come percentuale della potenza della soglia funzionale.
Bilanciamento 3s	Media mobile calcolata su 3 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza 3s	La media mobile calcolata su 3 secondi della potenza generata.
Bilanciamento 10s	Media mobile calcolata su 10 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza 10s	La media mobile calcolata su 10 secondi della potenza generata.
Bilanciamento 30s	Media mobile calcolata su 30 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza 30s	La media mobile calcolata su 30 secondi della potenza generata.
Bilanciamento medio	Il bilanciamento di potenza medio tra gamba sinistra/destra per l'attività corrente.
Media Power Phase sinistra	L'angolo medio della power phase per la gamba sinistra per l'attività corrente.
Potenza media	La potenza media generata per l'attività corrente.
Media Power Phase destra	L'angolo medio della power phase per la gamba destra per l'attività corrente.
Media PPP sx	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per l'attività corrente.
Media Platform Center Offset	La media del platform center offset per l'attività corrente.
Media PPP dx	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per l'attività corrente.
Bilanciamento	Il bilanciamento di potenza corrente tra gamba sinistra/destra.
Intensity Factor	Intensity Factor™ per l'attività corrente.
Bilanciamento Lap	Il bilanciamento di potenza medio tra la gamba sinistra/destra per il Lap corrente.
PPP sx Lap	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per il Lap corrente.
Power Phase sinistra Lap	L'angolo medio della power phase per la gamba sinistra per il Lap corrente.
Normalized Power Lap	La Normalized Power™ media per il Lap corrente.
Platform Center Offset Lap	La media del platform center offset per il Lap corrente.
Potenza Lap	La potenza media generata per il Lap corrente.
Peak Power Phase dx Lap	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per il Lap corrente.
Power Phase destra Lap	L'angolo medio della power phase per la gamba destra per il Lap corrente.
Potenza max ultimo Lap	La massima potenza espressa per l'ultimo Lap completato.
Normalized Power ult. Lap	La Normalized Power media per l'ultimo Lap completato.

Nome	Descrizione
Potenza ultimo Lap	La potenza media generata per l'ultimo Lap completato.
Peak Power Phase sinistra	L'angolo di picco della power phase corrente per la gamba sinistra. Il picco della power phase è l'intervallo angolare nel quale viene prodotto il picco della forza propulsiva.
Power Phase sinistra	L'angolo della power phase corrente per la gamba sinistra. La power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
Potenza massima Lap	La potenza massima generata per il Lap corrente.
Potenza massima	La potenza massima generata per l'attività corrente.
Normalized Power	Normalized Power per l'attività corrente.
Rotondità pedalata	La misurazione dell'uniformità della forza applicata ai pedali per ogni pedalata.
Platform Center Offset	Il platform center offset. Il platform center offset è la posizione sulla piattaforma del pedale su cui viene applicata la forza.
Potenza	La potenza attuale in watt. Per le attività di sci di fondo, il dispositivo deve essere collegato a una fascia cardio compatibile.
Rapporto Peso/Potenza	La potenza corrente misurata in watt per chilogrammo.
Zona potenza	Intervallo attuale di potenza in base alla potenza di soglia (FTP) o alle impostazioni personalizzate.
Peak Power Phase destra	L'angolo di picco della power phase corrente per la gamba destra. Il picco della power phase è l'intervallo angolare nel quale viene prodotto il picco della forza propulsiva.
Power Phase destra	L'angolo della power phase corrente per la gamba destra. La power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
Tempo in zona	Il tempo trascorso in ogni zona di potenza.
Tempo da seduti	Il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per l'attività corrente.
Tempo Lap da seduti	Il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per il Lap corrente.
Tempo in piedi	Il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per l'attività corrente.
Tempo Lap in piedi	Il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per il Lap corrente.
Training Stress Score	Training Stress Score™ per l'attività corrente.
Efficienza coppia	La misurazione dell'efficienza della pedalata.
Kilojoule	Il lavoro cumulato (potenza generata) in kilojoule.

Campi riposo

Nome	Descrizione
Ripetizione attivata	Il timer per l'ultima ripetuta più l'attuale tempo di riposo (nuoto in piscina).
Tempo riposo	Il timer per l'intervallo di riposo corrente (nuoto in piscina).

Dinamiche di corsa

Nome	Descrizione
Bilanciamento TCS medio	Media del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo per la sessione corrente.
Tempo medio contatto suolo	Il tempo medio di contatto con il suolo per l'attività corrente.
Lunghezza media passo	La lunghezza media del passo per la sessione corrente.
Oscillaz. verticale media	Il valore medio di oscillazione verticale per l'attività corrente.
Rapporto verticale medio	Il valore medio del rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo per la sessione corrente.
Bilanciamento TCS	Il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tra gamba destra e sinistra durante la corsa.
Tempo contatto suolo	Il tempo di contatto con il suolo è il tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa, misurato in millisecondi. Il tempo di contatto con il suolo non viene calcolato durante la camminata.
Bilanciamento TCS Lap	Il bilanciamento medio di tempo di contatto con il suolo per il Lap corrente.
Tempo cont. suolo per Lap	Il tempo medio di contatto con il suolo per il Lap corrente.
Lunghezza passo Lap	La lunghezza media del passo per il Lap corrente.
Oscillazione verticale Lap	Il valore medio di oscillazione verticale per il Lap corrente.
Rapporto verticale Lap	Il valore medio del rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo per il Lap corrente.
Lunghezza passo	La lunghezza del passo è la distanza tra un passo e l'altro, misurata in metri.
Oscillazione verticale	L'ammontare del rimbalzo durante la corsa. Il movimento verticale del busto, misurato in centimetri per ogni passo.
Rapporto verticale	Il rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo.

Campi velocità

Nome	Descrizione
Vel. movimento media	La velocità media di movimento per l'attività corrente.
Media velocità complessiva	La velocità media per l'attività corrente, incluse le velocità in movimento e in sosta.
Velocità media	La velocità media per l'attività corrente.
SOG media	La velocità media di movimento per l'attività corrente, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
SOG Lap	La velocità media di movimento per il Lap corrente, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità Lap	La velocità media per il Lap corrente.
SOG ultimo Lap	La velocità media di movimento per l'ultimo Lap completato, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità ultimo Lap	La velocità media per l'ultimo Lap completato.
SOG massima	La velocità massima di movimento per l'attività corrente, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità massima	La velocità massima per l'attività corrente.
Velocità	L'attuale velocità di marcia.
SOG	La velocità effettiva di movimento, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità verticale	Il rateo di ascesa o discesa nel tempo.

Campi bracciate

Nome	Descrizione
Dist. media per bracciata	Nuoto. La distanza media percorsa per bracciata/vogata durante l'attività corrente.
Distanza media per vogata	Sport con pagaia. La distanza media percorsa per bracciata/vogata durante l'attività corrente.
Frequenza media vogate	Sport con pagaia. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per l'attività corrente.
Media bracciate per vasca	Il numero medio di bracciate per vasca per l'attività corrente.
Distanza per vogata	Sport con pagaia. La distanza percorsa per bracciata/vogata.
Freq. bracc. in ripetuta	Il numero di bracciate medie al minuto (bpm) per la ripetuta corrente.
Bracc. vasca in ripetuta	Il numero medio di bracciate per vasca per la ripetuta corrente.
Stile ripetuta	Il tipo di bracciata corrente per la ripetuta.
Dist./bracc. ultimo Lap	Nuoto. La distanza media per vogata durante il Lap corrente.
Distanza per vogata in Lap	Sport con pagaia. La distanza media per vogata durante il Lap corrente.
Frequenza bracciate in Lap	Nuoto. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per il Lap corrente.
Frequenza vogate in Lap	Sport con pagaia. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per il Lap corrente.
Bracciate Lap	Nuoto. Il numero totale di bracciate per il Lap corrente.
Vogate Lap	Sport con pagaia. Il numero totale di bracciate per il Lap corrente.
Dist brac ult Lap	Nuoto. La distanza media percorsa per bracciata durante l'ultimo Lap completato.
Dist. per vog. ult. Lap	Sport con pagaia. La distanza media percorsa per bracciata durante l'ultimo Lap completato.
Freq. bracciate ultimo Lap	Nuoto. Il numero medio di vogate al minuto (bpm) per l'ultimo Lap completato.
Frequenza vogate ultimo Lap	Sport con pagaia. Il numero medio di vogate al minuto (bpm) per l'ultimo Lap completato.
Bracciate ultimo Lap	Nuoto. Il numero totale di vogate per l'ultimo Lap completato.
Vogate ultimo Lap	Sport con pagaia. Il numero totale di vogate per l'ultimo Lap completato.
Freq. bracciate ultima vasca	Il numero di bracciate medie al minuto (bpm) per l'ultima vasca completata.
Bracciate ultima vasca	Il numero totale di bracciate per l'ultima vasca completata.
Stile bracciate ultima vasca	Lo stile di nuoto utilizzato durante l'ultima vasca completata.
Frequenza bracciate	Nuoto. Il numero di vogate al minuto (bpm).
Frequenza vogate	Sport con pagaia. Il numero di vogate al minuto (bpm).
Bracciate	Nuoto. Il numero totale di vogate per l'attività corrente.
Vogate	Sport con pagaia. Il numero totale di vogate per l'attività corrente.

Campi Swolf

Nome	Descrizione
Swolf medio	Il punteggio swolf medio per l'attività corrente. Il punteggio swolf è la somma del tempo necessario per completare una vasca e del numero di bracciate necessarie per percorrerla (Terminologia relativa al nuoto, pagina 40). Per il nuoto in acque libere, il punteggio swolf viene calcolato su 25 metri.
Swolf ripetuta	Il punteggio swolf medio per la ripetuta corrente.
Swolf Lap	Il punteggio swolf per il Lap corrente.
Swolf ultimo Lap	Il punteggio swolf per l'ultimo Lap completato.
Swolf ultima vasca	Il punteggio swolf per l'ultima vasca completata.

Campi temperatura

Nome	Descrizione
Massima 24 ore	La temperatura massima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore di temperatura compatibile.
Minima 24 ore	La temperatura minima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore della temperatura compatibile.
Temperat. med	La temperatura media durante l'attività.
Temperatura max	La temperatura massima durante l'attività.
Temperatura min	La temperatura minima durante l'attività.
Temperatura	La temperatura dell'aria. La temperatura del corpo influisce sul sensore della temperatura. È possibile associare un sensore tempe al dispositivo per poter disporre di una fonte accurata di dati di temperatura.

Campi timer

Nome	Descrizione
Tempo in attività	Il tempo totale di movimento attivo per l'attività corrente.
Tempo medio su Lap	Il tempo medio per Lap per l'attività corrente.
Tempo trascorso	Il tempo registrato totale. Ad esempio, se si avvia il timer dell'attività e si corre per 10 minuti, quindi si arresta il timer per 5 minuti e si riavvia nuovamente il timer e si corre per 20 minuti, il tempo trascorso è di 35 minuti.
Tempo ripetuta	Il tempo impiegato per la ripetuta corrente.
Tempo Lap	Il tempo impiegato per il Lap corrente.
Tempo ultimo Lap	Il tempo impiegato per l'ultimo Lap completato.
In movimento	Il tempo totale in movimento per l'attività corrente.
Avanti/dietro totale	Il tempo complessivo superiore o inferiore all'andatura o alla velocità obiettivo.
Timer Serie	Durante un'attività di allenamento della forza funzionale, il tempo trascorso nella serie di allenamento corrente.
Tempo in sosta	Il tempo totale in sosta per l'attività corrente.
Tempo di nuoto	La durata della sessione di nuoto per l'attività corrente, escluso il tempo di recupero.
Timer	L'ora corrente del timer dell'attività.

Campi allenamento

Nome	Descrizione
Ripetuta	Il numero di ripetizioni rimanenti per l'allenamento.
Distanza fase	La distanza corrente percorsa durante la fase di allenamento.
Passo fase	Il passo corrente durante la fase di allenamento.
Velocità fase	La velocità corrente durante la fase di allenamento.
Tempo fase	Il tempo trascorso nella fase di allenamento.

Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa

Le schermate delle dinamiche di corsa visualizzano un indicatore colorato per la metrica primaria. È possibile visualizzare la cadenza, l'oscillazione verticale, il tempo di contatto con il suolo, il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo o il rapporto verticale come metrica primaria. L'indicatore colorato mostra i dati delle dinamiche di corsa dell'utente a confronto con quelli di altri corridori. Le zone colorate si basano su percentili.

Garmin ha effettuato ricerche su molti corridori di tutti i livelli. I valori dei dati nella zona rossa o arancione sono tipici dei principianti o dei corridori lenti. I valori dei dati nella zona verde, blu o viola sono tipici dei corridori più esperti o dei corridori più veloci. I corridori più allenati tendono a visualizzare tempi di contatto con il suolo più brevi, oscillazioni verticali e rapporto verticale meno elevati e cadenze più elevate rispetto ai corridori meno allenati. Tuttavia, i corridori più alti presentano di solito cadenze leggermente più lente, passi più lunghi e oscillazioni verticali più elevate. Il rapporto verticale indica l'oscillazione verticale divisa per la lunghezza dei passi. Questo valore non è correlato all'altezza.

Per ulteriori informazioni sulle dinamiche di corsa, consultare la pagina garmin.com/runningdynamics. Per ulteriori teorie e interpretazioni dei dati delle dinamiche di corsa, è possibile effettuare ricerche su pubblicazioni e siti Web specializzati.

Zona colorata	Percentile della zona	Intervallo di cadenze	Intervallo di tempi di contatto con il suolo
 Viola	>95	>183 spm	<218 ms
 Blu	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Verde	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Arancione	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Rosso	<5	<153 spm	>308 ms

Dati del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo

Il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo misura la simmetria della corsa e viene visualizzato come percentuale del tempo di contatto con il suolo totale. Ad esempio, una percentuale di 51,3% con una freccia rivolta verso sinistra indica che il tempo di contatto con il suolo del piede sinistro è superiore. Se la schermata dei dati riporta due numeri, ad esempio 48-52, 48% è il valore per il piede sinistro e 52% quello per il piede destro.

Zona colorata	Rosso	Arancione	Verde	Arancione	Rosso
Simmetria	Scarso	Discreto	Buono	Discreto	Scarso
Percentuale degli altri corridori	5%	25%	40%	25%	5%
Bilanciamento tempo di contatto con il suolo	>52,2% S	50,8-52,2% S	50,7% S-50,7% D	50,8-52,2% D	>52,2% D

Durante lo sviluppo e il test delle dinamiche di corsa, il team Garmin ha scoperto alcune correlazioni tra infortuni e gli squilibri di sbilanciamento per certi corridori. Per molti corridori, il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tende ad allontanarsi molto dal valore 50-50 quando corrono salendo o scendendo sulle colline. La maggior parte degli allenatori concorda che una corsa simmetrica è l'ideale. I corridori di livello avanzato tendono ad avere passi rapidi e bilanciati.

È anche possibile guardare l'indicatore o il campo dati durante la corsa o visualizzare il riepilogo sull'account Garmin Connect al termine della corsa. Così come per gli altri dati delle dinamiche di corsa, il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo è una misurazione quantitativa che consente di avere maggiori informazioni sulla corsa.

Dati di oscillazione verticale e rapporto verticale

Gli intervalli di dati per l'oscillazione verticale e il rapporto verticale sono leggermente diversi a seconda del sensore utilizzato e dalla posizione in cui viene indossato sul petto (accessori HRM-Fit o HRM-Pro) o in vita (accessorio Running Dynamics Pod).

Zona colorata	Percentile della zona	Intervallo di oscillazioni verticali sul petto	Intervallo di oscillazioni verticali sulla vita	Rapporto verticale sul petto	Rapporto verticale sulla vita
Viola	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
Blu	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
Verde	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
Arancione	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
Rosso	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Valutazioni standard relative al VO₂ max

Queste tabelle includono classificazioni standardizzate delle stime del VO₂ max in base all'età e al sesso.

Uomini	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ottimo	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Eccellente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Buono	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Discreto	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Scarso	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Donne	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ottimo	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Eccellente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Buono	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Discreto	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Scarso	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Dati ristampati con l'autorizzazione del The Cooper Institute. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Valutazioni FTP

Queste tabelle includono classificazioni per la soglia di potenza funzionale stimata (FTP) in base al sesso.

Uomini	Watt per chilogrammo (W/kg)
Ottimo	5,05 e oltre
Eccellente	Da 3,93 a 5,04
Buono	Da 2,79 a 3,92
Discreto	Da 2,23 a 2,78
Fuori allenamento	Inferiore a 2,23

Donne	Watt per chilogrammo (W/kg)
Ottimo	4,30 e oltre
Eccellente	Da 3,33 a 4,29
Buono	Da 2,36 a 3,32
Discreto	Da 1,90 a 2,35
Fuori allenamento	Inferiore a 1,90

Le valutazioni dell'FTP si basano su uno studio condotto da Hunter Allen e Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Valutazioni dell'Endurance Score

Queste tabelle includono le classificazioni per le stime del punteggio endurance in base all'età e al sesso.

Uomini	Ricreativo	Intermedio	Allenato	Ben allenato	Esperto	Ottimo	Elite
18-20	Inferiore a 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 e maggiore
21-39	Inferiore a 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 e maggiore
40-44	Inferiore a 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 e maggiore
45-49	Inferiore a 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 e maggiore
50-54	Inferiore a 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 e maggiore
55-59	Inferiore a 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 e maggiore
60-64	Inferiore a 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 e maggiore
65-69	Inferiore a 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 e maggiore
70-74	Inferiore a 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 e maggiore
75-80	Inferiore a 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 e maggiore
Da 80 in su	Inferiore a 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 e maggiore

Donne	Ricreativo	Intermedio	Allenato	Ben allenato	Esperto	Ottimo	Elite
18-20	Inferiore a 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 e maggiore
21-39	Inferiore a 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 e maggiore
40-44	Inferiore a 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 e maggiore
45-49	Inferiore a 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 e maggiore
50-54	Inferiore a 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 e maggiore
55-59	Inferiore a 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 e maggiore
60-64	Inferiore a 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 e maggiore
65-69	Inferiore a 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 e maggiore
70-74	Inferiore a 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 e maggiore
75-80	Inferiore a 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 e maggiore
Da 80 in su	Inferiore a 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 e maggiore

Le stime vengono fornite e supportate da Firstbeat Analytics.

Dimensioni e circonferenza delle ruote

Il sensore di velocità rileva automaticamente le dimensioni della ruota. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota nelle impostazioni del sensore di velocità.

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota stessa. È possibile misurare la circonferenza della ruota oppure utilizzare i calcolatori disponibili su Internet.

support.garmin.com