

GARMIN®



DESCENT™ G2

Naudotojo vadovas

© 2025 „Garmin Ltd.“ arba filialai

Visos teisės saugomos. Remiantis autorių teisių įstatymu, be raštiško „Garmin“ sutikimo negalima kopijuoti nei viso, nei dalies šio vadovo. „Garmin“ pasilieka teisę keisti arba tobulinti savo gaminį bei keisti šio vadovo turinį be įsipareigojimo pranešti bet kokiam asmeniui ar organizacijai apie tokius pakeitimus ar patobulinimus. Dabartinių atnaujinimų ir papildomos informacijos dėl šio gaminio naudojimo ieškokite adresu www.garmin.com.

Garmin®, „Garmin“ logotipas, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® ir Xero® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. 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™ ir Vector™ yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai. Be atskirai duoto „Garmin“ leidimo šiuos prekių ženklus naudoti draudžiama.

Android™ yra „Google LLC“ prekių ženklas. iPhone® ir yra „Apple Inc.“ prekių ženklas, registruotas JAV ir kitose šalyse. BLUETOOTH® žodinis prekių ženklas ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė, o „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. The Cooper Institute® ir kiti susiję prekių ženklai yra „The Cooper Institute“ nuosavybė. iOS® yra registruotasis „Cisco Systems, Inc.“ prekių ženklas, „Apple Inc.“ naudojamas pagal licenciją. Iridium® yra registruotasis „Iridium Satellite LLC“ prekių ženklas. Overwolf™ yra „Overwolf Ltd.“ prekių ženklas. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ir Normalized Power™ (NP) yra „Peakware, LLC“ prekių ženklai. Wi-Fi® yra registruotasis „Wi-Fi Alliance Corporation“ prekių ženklas. Zwift™ yra „Zwift, Inc.“ prekių ženklas. Kiti prekių ženklai ir prekių pavadinimai yra atitinkamų savininkų prekių ženklai ir prekių pavadinimai.

Šiam produktui suteiktas ANT+® sertifikatas. Suderinamų produktų ir programų sąrašas pateiktas www.thisisant.com/directory.

Mod. Nr. A04952

Turiny

Įžanga.....	1
Naudojimo pradžia.....	1
Įrenginio apžvalga.....	1
Jutiklinio ekrano įjungimas ir išjungimas.....	2
Nardymas.....	3
Įspėjimai nardytojams.....	3
Nardymo režimai.....	4
Nardymo baseine režimo naudojimas.....	4
Nardymo sąranka.....	5
Išplėstiniai nardymo režimo nustatymai.....	6
Kvėpavimo dujų sąranka.....	6
Pasirenkami nardymo įspėjimai.....	7
Pasirenkamo nardymo įspėjimo nustatymas.....	8
Nardymo baseine sulaikius kvėpavimą įspėjimo nustatymas....	9
PO2 slenkstinių verčių nustatymas....	9
CCR nustatytųjų verčių nustatymas.....	10
Neskraidymo laikas.....	10
Nardymo duomenų ekranai.....	10
Vieno tipo dujų, kelių tipų dujų ir CCR duomenų ekranai.....	11
Įrangos duomenų ekranai.....	12
Nardymo sulaikius kvėpavimą ir žūklinio nardymo sulaikius kvėpavimą duomenų ekranai.....	12
Nardymo baseine sulaikius kvėpavimą duomenų ekranai.....	13
Nardymo duomenų ekranų tinkinimas.....	13
Nardymo pradžia.....	14
Navigavimas naudojant nardymo kompasą.....	15
Nardymo su įranga chronometro naudojimas.....	15
Bazinio nardymo chronometro naudojimas.....	16
Dujų keitimas nardymo metu.....	16
CC ir OC nardymo perjungimas atliekant perjungimo procedūrą.....	16
Saugos sustojimas.....	17

Dekompresijos sustojimas.....	18
Veiklos baseine sulaikius kvėpavimą pradėjimas.....	19
Pasirinktinės treniruotės baseine sulaikius kvėpavimą kūrimas.....	19
Treniruotės baseine sulaikius kvėpavimą redagavimas.....	20
Nardymo baseine sulaikius kvėpavimą sąranka.....	20
Išnėrimo intervalo infoskydelio peržiūra.....	21
Nardymo žurnalo infoskydelio peržiūra.....	22
Pasiruošimas nardyti.....	22
Nardymo planavimas.....	23
NDL laiko skaičiavimas.....	23
Kvėpavimo dujų skaičiavimas.....	23
Dekompresijos plano kūrimas.....	24
Dekompresijos planų naudojimas....	24
Nardymas dideliame aukštyje virš jūros lygio.....	24
Laikrodžio dėvėjimo su apsauginiu kostiumu patarimai.....	24
Nardymo įspėjimai.....	25
Nardymo terminologija.....	27

Veiklos ir programos.....	27
Veiklų ir programų sąrašas.....	28
Veiklos pradžia.....	29
Patarimai įrašant veiklas.....	29
GPS būseną ir būsenos piktogramos.....	29
Veiklos sustabdymas.....	31
Veiklos vertinimas.....	31
Veikla lauke.....	31
Golfo žaidimas.....	31
Golfo žaidimas.....	31
Kliūčių peržiūra.....	32
Golfo meniu.....	32
Vėliavėlės perkėlimas.....	33
Išmatuotų smūgių peržiūra.....	33
Smūgio matavimas rankiniu būdu.....	33
Rezultatų išlaikymas.....	33
Statistikos įrašymas.....	34
Rezultatų nustatymai.....	34
Apie „Stableford“ rezultatus.....	34
Didelių skaičių režimas.....	34

Boulderingo veiklos įrašymas.....	35	Jumpmaster.....	46
Ekspedicijos pradžia.....	35	Šuolių tipai.....	46
Trasos taško įrašymas rankiniu būdu.....	35	Šuolio informacijos įvedimas.....	47
Trasos taškų peržiūra.....	35	Vėjo informacijos įvedimas HAHO ir HALO šuoliams.....	47
Žvejyba.....	36	Vėjo informacijos nustatymas iš naujo.....	47
Medžioklės pradžia.....	36	Kaip įvesti vėjo informaciją statiniam šuoliui.....	47
Bėgimas.....	37	Nuolatiniai nustatymai.....	48
Bėgimo stadione pradžia.....	37	Žaidimai.....	48
Bėgimo stadione įrašymo patarimai.....	37	Programos Garmin GameOn™ naudojimas.....	48
Virtualiojo bėgimo pradžia.....	37	Rankinės žaidimų veiklos įrašymas.....	48
Bėgtakio atstumo kalibravimas.....	38	Potvynių ir atoslūgių informacijos peržiūra.....	49
Ekstremalaus bėgimo veiklos įrašymas.....	38	Įspėjimo apie potvynį nustatymas.....	49
PacePro™ treniravimasis.....	38	Treniruotės.....	50
PacePro plano atsisiuntimas iš Garmin Connect.....	38	Kaip pradėti treniruotę.....	50
PacePro plano paleidimas.....	39	Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas.....	50
Dviračių sportas.....	40	Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote.....	51
Vidaus treniruoklio naudojimas.....	40	Kaip pradėti intervalinę treniruotę.....	51
Plaukimas.....	40	Intervalinės treniruotės pritaikymas.....	51
Plaukimo terminai.....	40	Kaip naudotis Virtual Partner®.....	52
Mostų tipai.....	40	Treniravimosi tikslo nustatymas.....	52
Patarimai dėl plaukimo veiklų.....	41	Lenktyniavimas su ankstesne veikla.....	52
Automatinis poilsis ir rankinis poilsis.....	41	Apie treniruočių kalendorių.....	53
Treniravimasis su treniruočių žurnalu.....	41	Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas.....	53
Kelios sporto šakos.....	42	Veiklų ir programų tinkinimas.....	53
Triatlono treniruotė.....	42	Mėgstamos veiklos pridėjimas ar šalinimas.....	53
Kelių sporto šakų veiklos kūrimas...	42	Veiklos tvarkos keitimas programų sąraše.....	53
Veiklos sporto salėje.....	42	Duomenų ekranų tinkinimas.....	54
Jėgos treniruotės įrašymas.....	43	Žemėlapių pridėjimas prie veiklos.....	54
HIIT veiklos įrašymas.....	43	Tinkintos veiklos kūrimas.....	54
Laipiojimo patalpoje veiklos registravimas.....	44	Veiklų ir programų nustatymai.....	55
Žiemos sportas.....	44	Raginimai veikti.....	57
Nusileidimų slidėmis peržiūra.....	44		
Slidinėjimo arba snieglenčių sporto gamtoje veiklos įrašymas.....	45		
Slidinėjimo kroso galios duomenys.....	45		
Vandens sportas.....	45		
Banglenčių sportas.....	45		
Vandens sporto šliuozimų peržiūra.....	46		
Kitos veiklos ir programos.....	46		

Įspėjimo nustatymas	58	Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis	73
Automatinio lipimo įjungimas	58	Rezultatų būseną	73
Palydovų nustatymai	59	Rezultatų būsenos peržiūra	73
Laikrodžiai	59	GFS įverčio gavimas	74
Žadintuvo signalo nustatymas	59	Laktato slenkstis	74
Žadintuvo signalo redagavimas	59	Treniravimosi būseną	75
Atbulinio laikmačio įjungimas	60	Treniruotės būsenos lygiai	75
Laikmačio pašalinimas	60	Patarimai, kaip sužinoti treniravimosi būseną	76
Chronometro naudojimas	61	Trumpalaikis krūvis	76
Alternatyvių laiko juostų pridėjimas	61	Apibendrintas treniruočių krūvis	76
Alternatyvios laiko juostos redagavimas	62	Krūvio santykis	76
Istorija	62	Apie treniravimosi poveikį	77
Istorijos naudojimas	62	Jėgų atgavimo laikas	78
Kelių sporto šakų istorija	62	Jėgų atgavimo širdies dažnis ...	78
Istorijos ištrynimasis	62	Efektivumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio	78
Asmeniniai rekordai	63	Treniravimosi būsenos pristabdymas ir įjungimas vėl	78
Asmeninių rekordų peržiūra	63	Pasiruošimas treniruotis	79
Asmeninio rekordo atkūrimas	63	Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas	79
Asmeninių rekordų pašalinimas	63	Kelionės planavimas programoje Garmin Connect	79
Duomenų bendrųjų verčių peržiūra	63	Valdikliai	80
Ridos skaitiklio naudojimas	63	Valdiklių meniu tinkinimas	83
Pranešimų ir įspėjimų nustatymai ...	64	Kaip naudoti žibintuvėlio ekraną	83
Išvaizda	64	Garmin Pay	83
Ciferblato nustatymai	64	„Garmin Pay“ piniginės nustatymas	83
Ciferblato tinkinimas	64	Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį	84
Infoskydeliai	65	Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę	84
Infoskydelių juostos peržiūra	68	Garmin Pay kortelių tvarkymas	84
Infoskydelių juostos tinkinimas	69	Garmin Pay slaptažodžio keitimas	84
Infoskydelių aplankų kūrimas	69	Rytinė ataskaita	85
Body Battery	69	Rytinės ataskaitos tinkinimas	85
Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis	69	Jutikliai ir priedai	85
Rezultatų matavimai	70	Apyrankės šird. dažn.	85
Apie VO2 maksimumo įverčius	71	Laikrodžio dėvėjimas	85
VO2 maksimumo įverčio gavimas bėgant	72	Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų	86
VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu	72		
Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra	72		
Širdies dažnio kintamumo būseną	72		

Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai.....	86
Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas.....	86
Širdies dažnio duomenų transliavimas.....	87
Pulsoksimetras.....	87
Pulsoksimetro rodmenų gavimas....	88
Pulsoksimetro režimo nustatymas..	88
Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų.....	88
Kompasas.....	89
Kompaso kurso nustatymas.....	89
Kompaso nustatymai.....	89
Rankinis kompasas kalibravimas...	89
Šiaurės nuorodos nustatymas.....	89
Aukštimalis ir barometras.....	90
Aukštimačio nustatymai.....	90
Barometrinio aukštimačio kalibravimas.....	90
Barometro nustatymai.....	90
Barometro kalibravimas.....	91
Įspėjimo apie audrą nustatymas..	91
Belaidžiai jutikliai.....	92
Belaidžių jutiklių susiejimas.....	93
Širdies dažnio priedas – bėgimo tempas ir atstumas.....	93
Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai.....	93
Bėgimo dinamika.....	93
Patarimai dėl trūkstamų bėgimo dinamikos duomenų.....	94
Bėgimo galia.....	94
Bėgimo galios nustatymai.....	95
inReach nuotolinis valdymas.....	95
inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas.....	95
VIRB nuotolinis valdymas.....	95
Kaip valdyti VIRB veiksmo kamerą.....	96
VIRB veiksmo kameros valdymas veiklos metu.....	96
Xero lazerio vietos nustatymai.....	97

Žemėlapis..... 97

Žemėlapio stumdymas ir mastelio keitimas.....	97
Žemėlapio nustatymai.....	97

Ryšys..... 97

Telefono prijungimo funkcijos.....	97
Telefono susiejimas.....	98
Bluetooth pranešimų įgalinimas.....	98
Pranešimų peržiūra.....	98
Atsiliepiamas į telefono skambutį..	98
Atsakymas į tekstinę žinutę.....	99
Pranešimų tvarkymas.....	99
Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas.....	99
Telefono prijungimo įspėjimų įjungimas ir išjungimas.....	99
Telefono ir kompiuterio programos.....	99
Garmin Connect.....	100
Programos Garmin Connect naudojimas.....	100
Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect.....	100
Bendroji treniravimosi būseną	101
Garmin Connect naudojimas kompiuteryje.....	101
Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express.....	101
Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect.....	101
Garmin Connect+ prenumerata..	102
Connect IQ funkcijos.....	102
Connect IQ funkcijų atsisiuntimas.....	102
Connect IQ funkcijų atsisiuntimas naudojantis kompiuteriu.....	102
Programa Garmin Dive.....	102
Garmin Explore™.....	103
Programa Garmin Messenger.....	103
Funkcijos „Messenger“ naudojimas.....	104
Programa Garmin Golf™.....	104
Garmin Share.....	104
Duomenų bendrinimas naudojant Garmin Share.....	105
Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share.....	105
Garmin Share nustatymai.....	105

Naudotojo profilis..... 105

Naudotojo profilio nustatymas.....	105
------------------------------------	-----

Lyties nustatymai.....	106	Trasos kūrimas Garmin Connect...	115
Savo fizinio pasirengimo amžiaus		Trasos siuntimas į įrenginį.....	115
peržiūra.....	106	Trasos duomenų peržiūra arba	
Apie širdies dažnio zonas.....	106	redagavimas.....	115
Fizinio pasirengimo tikslai.....	106	Kelio taško projektavimas.....	116
Širdies dažnio zonų nustatymas....	107	Navigacijos nustatymai.....	116
Leidimas laikrodžiui nustatyti jūsų		Navigacijos duomenų ekranų	
širdies dažnio zonas.....	107	tinkinimas.....	116
Širdies dažnio zonų skaičiavimas..	108	Krypties nustatymas.....	116
Jūsų galios zonų nustatymas.....	108	Krypties indikatoriaus nustatymas	116
Automatinis rezultatų matavimų		Navigacijos įspėjimų nustatymas..	117
aptikimas.....	108		
Saugumo ir stebėjimo funkcijos....	109	Maitinimo tvarkyklės nustatymai..	117
Skubios pagalbos kontaktų		Baterijos taupymo priemonės	
pridėjimas.....	109	tinkinimas.....	117
Kontaktų pridėjimas.....	109	Maitinimo režimo keitimas.....	117
Įvykių aptikimo įjungimas ir		Maitinimo režimų tinkinimas.....	118
išjungimas.....	110	Maitinimo režimo atkūrimas.....	118
Pagalbos prašymas.....	110		
Sveikatos ir sveikatingumo		Sistemos nustatymai.....	118
nustatymai.....	111	Laiko nustatymai.....	119
Automatiškai nustatomas tikslas.....	111	Laiko įspėjimų nustatymas.....	119
Ragino judėti funkcijos		Laiko sinchronizavimas.....	119
naudojimas.....	111	Ekrano nustatymų keitimas.....	120
Intensyvumo minutės.....	111	Miego režimo tinkinimas.....	120
Kaip pelnyti intensyvumo minutes.	111	Sparčiųjų mygtukų pritaikymas.....	120
Miego stebėjimas.....	112	Laikrodžio prieigos kodo	
Automatinio miego stebėjimo		nustatymas.....	121
naudojimas.....	112	Laikrodžio prieigos kodo keitimas.	121
Kvėpavimo pokyčiai.....	112	Matavimo vienetų keitimas.....	121
Navigacija.....	112	Nustatymų atsarginės kopijos kūrimas ir	
Išsaugotų vietų peržiūra ir		atkūrimas.....	121
redagavimas.....	112	Nustatymų ir duomenų atkūrimas iš	
Nuorodos taško nustatymas.....	113	Garmin Connect.....	122
Navigavimas į kelionės tikslą.....	113	Įrenginio informacijos peržiūra.....	122
Navigacija į išsaugotos veiklos		El. etikečių reglamentavimo ir atitikties	
pradžios tašką.....	113	informacijos peržiūra.....	122
Navigavimas į pradinį tašką veiklos			
metu.....	114	Įrenginio informacija.....	122
Navigavimas naudojant „Sight 'N		Apie AMOLED ekraną.....	122
Go“.....	114	Laikrodžio įkrovimas.....	123
Navigacijos sustabdymas.....	114	Specifikacijos.....	123
Trasos.....	114	Informacija apie baterijos veikimo	
Trasos kūrimas ir laikymasis		laiką.....	124
įrenginyje.....	115	Įrenginio priežiūra.....	124
		Laikrodžio valymas.....	124
		QuickFit® dirželių keitimas.....	125

Trikčių šalinimas..... 125

Produktų naujiniai.....	125
Kaip gauti daugiau informacijos.....	125
Mano įrenginio kalba netinkama.....	126
Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?.....	126
Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio.....	126
Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?.....	126
Laikrodžio paleidimas iš naujo.....	126
Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas.....	127
Nardymas.....	127
Apkrovos audiniams nustatymas iš naujo.....	127
Paviršiaus slėgio nustatymas iš naujo.....	127
Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką.....	128
Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?.....	128
Palydovo signalų gavimas.....	128
GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas.....	128
Širdies dažnis mano laikrodyje netikslus.....	129
Veiklos temperatūros rodmuo nėra tikslus.....	129
Demonstracinio režimo išjungimas...	129
Veiklos stebėjimas.....	129
Žingsnių skaičius atrodo netikslus	129
Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa.....	129
Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus.....	129

Priedas..... 130

Duomenų laukai.....	130
Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys.....	146
Kontakto su žeme laiko balanso duomenys.....	146
Vertikliojo svyravimo ir vertikliojo santykio duomenys.....	147
VO2 maks. standartiniai įverčiai.....	147
FTP įvertinimai.....	148
Ištvermės balo įverčiai.....	149

Ratų dydis ir perimetras..... 149

Įžanga

⚠ ĮSPĖJIMAS

Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

Prieš pradėdami naudoti bet kokią pratimų programą ar prieš ją koreguodami būtinai pasitarkite su gydytoju.

Naudojimo pradžia

Kai pirmą kartą naudojate laikrodį, turėtumėte atlikti šiuos veiksmus, kad jį nustatytumėte ir sužinotumėte apie pagrindines funkcijas.

- 1 Palaikydami **LIGHT** įjunkite laikrodį (*Įrenginio apžvalga, 1 psl.*).
- 2 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamais nurodymais atlikite pradinę sąranką.
Atlikdami pradinę sąranką galite susieti telefoną su laikrodžiu ir gauti pranešimus, sinchronizuoti veiklas ir atlikti kitus veiksmus (*Telefono susiejimas, 98 psl.*). Jei naujovinate iš suderinamo laikrodžio, galite perkelti laikrodžio nustatymus, išsaugotas trasas ir kt., kai susiejate naująjį Descent G2 laikrodį su telefonu.
- 3 Įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 123 psl.*).
- 4 Tikrinkite, ar nėra programinės įrangos naujinių (*Sistemos nustatymai, 118 psl.*).
Kad patirtis būtų kuo sklandesnė, laikrodžio programinė įranga turi būti atnaujinta. Programinės įrangos naujiniuose pateikiami privatumo, saugumo ir funkcijų pakeitimai bei patobulinimai.
- 5 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 29 psl.*).

Įrenginio apžvalga



① LIGHT	• Jei norite įjungti įrenginį, paspauskite ir palaikykite. • Paspauskite, jei norite įjungti ekrano apšvietimą. • Greitai paspauskite du kartus, jei norite įjungti arba išjungti žibintuvėlį (<i>Kaip naudoti žibintuvėlio ekraną, 83 psl.</i>). • Palaikykite dvi sekundes, jei norite atidaryti valdiklių meniu (<i>Valdikliai, 80 psl.</i>). • Palaikykite penkias sekundes, jei norite prašyti pagalbos (<i>Pagalbos prašymas, 110 psl.</i>).
② MENU·UP	• Paspauskite, jei norite slinkti infoskydelio juosta ir meniu. • Kai rodomas ciferblatas, palaikykite, jei norite atidaryti pagrindinį meniu. • Palaikykite, jei norite atidaryti kontekstinį meniu, jei toks yra toje naudotojo sąsajos dalyje.
③ DOWN	• Paspauskite, jei norite slinkti infoskydelių juosta ir meniu (<i>Infoskydelių juostos peržiūra, 68 psl.</i>). • Veiklos metu spauskite, jei norite slinkti duomenų ekranais. • Palaikykite, jei norite peržiūrėti aukštimačio, barometro ir kompasą (ABK) ekraną.
④ START·STOP	• Paspauskite, jei norite pasirinkti meniu parinktį. • Kai rodomas ciferblatas, paspauskite, jei norite atidaryti programų ir veiklų meniu (<i>Veiklos ir programos, 27 psl.</i>). • Paspauskite, jei norite pradėti arba stabdyti veiklą (<i>Veiklos pradžia, 29 psl.</i>).
⑤ BACK	• Paspauskite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną. • Veiklos metu paspauskite, jei norite įrašyti ratą ar poilsį arba pereiti prie kito treniruotės etapo. • Palaikykite, jei norite atidaryti neseniai naudotų programų sąrašą.
⑥ Jutiklinis ekranas	• Palieskite, jei norite pasirinkti meniu parinktį. • Norėdami atidaryti infoskydelį arba funkciją, palaikykite paspaudę ciferblato duomenis. PASTABA: ši funkcija veikia ne visuose ciferblatuose. • Braukite aukštyn ar žemyn, jei norite slinkti infoskydelio juosta ir meniu. • Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, braukite į dešinę. • Uždenkite ekraną delnu, jei norite grįžti į ciferblatą ir sumažinti ekrano ryškumą.

Jutiklinio ekrano įjungimas ir išjungimas

- Palaikykite **DOWN** ir **START**.
- Palaikykite **LIGHT** ir pasirinkite .
- Palaikykite **MENU**, pasirinkite **Sistema > Palieskite** ir pasirinkite parinktį.

Nardymas

Įspėjimai nardytojams

ĮSPĖJIMAS

- Šio įrenginio nardymo funkcijos skirtos tik atestuotiems nardytojams. Nenaudokite šio įrenginio kaip vienintelio nardymo kompiuterio. Jei neįvesite į šį įrenginį reikiamos su nardymu susijusios informacijos, galite patirti sunkius ar net mirtinus sužalojimus.
- Neviršykite įrenginiui nustatytos maksimalaus nėrimo gylio klasės (*Specifikacijos, 123 psl.*).
- Įsitikinkite, kad gerai suprantate įrenginio naudojimą, rodinius ir apribojimus. Jei turite klausimų apie šį vadovą arba įrenginį, prieš nardydami su įrenginiu būtinai pašalinkite visas neatitiktis ir neaiškumus. Visada atminti, kad patys esate atsakingi už savo saugą.
- Dekompresinės ligos (DCI) rizika kyla pasirinkus bet kokį nardymo profilį, net jei laikotės nardymo plano, parengto pagal nardymo lenteles arba naudojantis nardymo įrenginiu. Jokia procedūra, nardymo įrenginys ar nardymo lentelė nepanaikina DCI arba deguonies toksiškumo pavojaus. Asmens fiziologinė būklė skirtingomis dienomis gali skirtis. Šis įrenginys negali atsižvelgti į tokius pokyčius. Primygtinai rekomenduojama laikytis įrenginyje nurodytų ribų su pakankama atsarga, kad DCI pavojus sumažėtų. Prieš nardydami pasitarkite su gydytoju dėl savo fizinio pasirengimo.
- Visada naudokitės atsarginiais prietaisais, įskaitant gylio matuoklį, panardinamąjį slėgio matuoklį ir laikmatį arba laikrodį. Nardydami su šiuo įrenginiu būtinai naudokitės dekompresijos lentelėmis.
- Atlikite saugos patikras prieš nardydami, pavyzdžiui, patikrinkite, ar tinkamai veikia įrenginio funkcijos ir ar tinkami nustatymai, ar veikia ekranas, taip pat baterijos lygį ir baliono slėgį; atlikdami bandymą burbulais tikrinkite, ar sandarios žarnelės ir jungtys.
- Keli nardytojai neturėtų kartu naudotis šiuo įrenginiu nardymo tikslais. Kiekvieno nardytojo profilis yra unikalus, todėl naudojant kito nardytojo profilį gali būti gauti klaidinantys duomenys ir kils sužalojimo ar net žūties pavojus.
- Rūpindamiesi savo saugumu niekada nenardykite vieni. Nardykite su paskirtu partneriu, net jei kitas asmuo stebi jūsų nardymą paviršiuje. Be to, nelikite vieni pakankamą laiką po nardymo, nes dekompresinė liga (DCI) gali prasidėti tik po kurio laiko arba ją gali paskatinti veikla sausumoje.
- Nardymui sulaikius kvėpavimą reikia atitinkamų treniruočių. Nardymas sulaikius kvėpavimą baseine siejasi su daugeliu tokių pačių rizikų kaip nardant atviraime vandenyje. Niekada nenardykite vieni.
- Šis įrenginys nėra skirtas komerciniam arba profesiniam nardymui. Jis yra tik pramoginės paskirties. Komercinis ir profesinis nardymas dažnai siejasi su dideliu gyliu arba ekstremaliomis sąlygomis, ir tai gali padidinti DCI riziką naudotojui.
- Nenerkite su dujomis, jei patys nepatikrinote jų sudėties ir neįvedėte išanalizuotos vertės įrenginyje. Nepatikrinus baliono dujų sudėties ir neįvedus įrenginyje atitinkamų dujų verčių, nėrimo planavimo informacija gali būti neteisinga, todėl kils sunkaus ar net mirtino sužalojimo pavojus.
- Neriant su keliais dujų mišiniais kyla daug didesnė rizika nei neriant su vienu dujų mišiniu. Su kelių dujų mišinių naudojimu susijusios klaidos gali baigtis sunkiais ar net mirtiniais sužalojimais.
- Visada pasirūpinkite saugiu išnirimu. Greitas išnirimas padidina DCI riziką.
- Jei išjungsite dekompresijos blokavimo funkciją įrenginyje, gali padidėti DCI rizika, todėl galite patirti sužalojimų ar net žūti. Šią funkciją išjungiame tik savo rizika.
- Nesilaikant reikalaujamų dekompresinių sustojimų, kyla pavojus patirti sunkius ar net mirtinus sužalojimus. Niekada nekilkite aukščiau nei rodomas dekompresinio sustojimo gylys.
- Visada 3 minutėms sustokite 3–5 metrų (9,8–16,4 pėdos) gylyje, net jei dekompresinio sustojimo nereikia.
- Įrenginiuose, kuriuose palaikoma pasiruošimo nardyti funkcija, ji skaičiuoja pasiruošimo nardyti balą pagal ribotą veiksmų rinkinį ir nevertina, ar nardyti yra saugu. Nardytojas turi pats įvertinti savo pasiruošimą nardyti ir planuoti nardymą bei nardyti saugiai. To nepadarius, gali įvykti nelaimingas atsitikimas, dėl kurio patirsite sunkius ar net mirtinus sužalojimus.

Nardymo režimai

Įrenginys Descent G2 palaiko septynis nardymo režimus. Kiekvieną nardymo režimą sudaro keturi etapai: patikra prieš paneriant, paviršiaus rodinys, nėrimas ir išnėrimas. Atlikdami patikrą prieš nardant galite patikrinti nardymo nustatymus prieš panerdami (*Nardymo sąranka, 5 psl.*). Išnėrimo etapu rodomi nardymo režimo duomenų ekranai (*Nardymo duomenų ekranai, 10 psl.*). Nėrimo etapu rodomi duomenys apie atliekamą nėrimą, o kitos laikrodžio funkcijos, pvz., GPS, išjungiamos (*Nardymo pradžia, 14 psl.*). Peržiūros po nardymo metu galite peržiūrėti baigto nėrimo santrauką (*Nardymo žurnalo infoskydelio peržiūra, 22 psl.*).

Vieno tipo dujos: šiuo režimu galite nardyti naudodami vieno tipo dujų mišinį. Galite nustatyti iki 11 papildomų dujų kaip atsargines.

Kelių tipų dujos: šiuo režimu galite konfigūruoti kelis dujų mišinius ir juos perjungti panėrę. Galite nustatyti deguonies koncentraciją nuo 5 iki 100 %. Šiuo režimu palaikomos vienos dugno dujos ir iki 11 papildomų dujų, naudojamų kaip dekompresijos arba atsarginės dujos.

PASTABA: atsarginės dujos nenaudojamos skaičiuojant laiko be dekompresijos ribą (NDL) ir laiką iki paviršiaus (TTS), kol jų nesuaktyvinate panėrę.

Uždaro ciklo aparatas (CCR): šis uždarojo ciklo kvėpavimo aparato (CCR) režimas suteikia galimybę konfigūruoti dvi dalinio deguonies slėgio (PO2) nustatytąsias vertes, uždarojo ciklo (CC) skiediklio dujas ir atvirojo ciklo (OC) dekompresijos bei atsargines dujas.

Matuoklis: šiuo režimu galite nardyti naudodami pagrindines dugno laikmačio funkcijas.

PASTABA: po nardymo matuoklio režimu 24 valandas galėsite naudoti įrenginį tik nardydami matuoklio arba kvėpavimo sulaikymo režimu.

Sulaikius kvėpavimą: šiuo režimu galimas laisvasis nardymas su specialiais nardymo sulaikius kvėpavimą duomenimis. Šiuo režimu duomenys atnaujinami dažniau.

Nard. medž.: šis režimas panašus į Sulaikius kvėpavimą režimą, bet jis specialiai pritaikytas medžioklei žeberklu. Pasirinkus šį režimą, išjungiami paleidimo ir stabdymo signalai.

Baseine sulaikius kvėpavimą: šiuo režimu galite atlikti dinaminį arba statinį nėrimą baseine sulaikius kvėpavimą naudodami konkrečiai veiklai būdingus nardymo duomenis.

Nardymo baseine režimo naudojimas

Kai įrenginys veikia nardymo baseine režimu, apkrovos audiniams ir dekompresijos blokavimo funkcijos veikia įprastai, bet nėrimai neišsaugomi nardymo žurnale.

1 Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu, palaikykite **LIGHT**.

2 Pasirinkite .

Nardymo baseine režimas automatiškai išsijungia vidurnaktį.

Nardymo sąranka

Galite pritaikyti nardymo nustatymus savo poreikiams. Ne visi nustatymai tinka visiems nardymo režimams. Redaguoti nustatymus galite ir prieš panerdami.

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Nard. sąrn.**

Dujos: nustatomi dujų mišiniai, naudojami nardymo naudojant dujas režimais (*Kvėpavimo dujų sąranka, 6 psl.*). Galite įvesti iki dvylikos dujų kiekvienu nardymo naudojant dujas režimu.

Atsargumo lygis: nustatomas atsargumo lygis atliekant dekompresijos skaičiavimus. Didesnis atsargumo lygis numato trumpesnį laiką prie dugno ir ilgesnį išnėrimo laiką. Parinktis Tinkintas nustato pasirinktinį gradiento faktorių.

PASTABA: prieš įvesdami pasirinktinį atsargumo lygį įsitikinkite, kad suprantate gradiento faktorius.

Automatinis nėrimas: nustatomas nardymo veiklos tipas, automatiškai paleidžiamas, kai pradėsite nirti. Galite laikinai išjungti šią funkciją naudodami parinktį Priminti vėl.

Vandens tipas: nustatomas vandens tipas.

PO2: nustatomos dalinio deguonies slėgio (PO2) slenkstinės vertės barais, skirtos maksimaliam darbiniam gyliui (MOD), dekompresijai, įspėjimams ir kritiniams įspėjimams (*PO2 slenkstinių verčių nustatymas, 9 psl.*).

Nardymo su oro bal. įspėj.: nustatomi pasirenkami nardymo su dujomis įspėjimai (*Pasirenkami nardymo įspėjimai, 7 psl.*).

Nardymo sulk. kvėpav. įspėj.: nustatomi pasirenkami nardymo sulaikius kvėpavimą įspėjimai (*Pasirenkami nardymo įspėjimai, 7 psl.*).

Ekrano nustatymai: leidžiama pasirinkti duomenų ekranus kiekvienam nardymo režimui (*Nardymo duomenų ekranai, 10 psl.*).

Saug. sust.: sustabdomas saugos sustojimo veikimas.

Pask. sustoj. dekompresijai: nustatomas paskutinio sustojimo dekompresijai gylis.

Nardymo sulaikius kvėpavimą disciplina: nustatomas disciplinos tipas „nardymas sulaikius kvėpavimą“.

Nėrimo pabaigos delsa: nustatomas laikas, kuriam praėjus įrenginys baigia ir išsaugo nėrimą iškilus į paviršių.

CCR nustatytosios vertės: nustatytomis viršutinė ir apatinė PO2 nustatytosios vertės nėrimams su uždarojo ciklo kvėpavimo aparatu (CCR) (*CCR nustatytųjų verčių nustatymas, 10 psl.*).

Nardymo sparčiosios nuorodos: priskiriamos mygtukų sparčiosios nuorodos, kurias galima naudoti nardant.

Išplėstiniai nustatymai: leidžia pasirinkti išplėstinius nardymo režimo nustatymus (*Išplėstiniai nardymo režimo nustatymai, 6 psl.*).

Išplėstiniai nardymo režimo nustatymai

Palaikykite **MENU** ir pasirinkite **Nard. sąrn > Išplėstiniai nustatymai**.

Dukart bakst., jei norite slinkti: jei įjungsite, galėsite slinkti nardymo duomenų ekranais dukart paliesdami nardymo kompiuterį. Jei pastebite netyčinį slinkimą, naudodamiesi parinktimi Jautrumas galite koreguoti jautrumą.

UP raktas: nardymo veiklos metu išjungiamas mygtukas UP, kad išvengtumėte netyčinio mygtuko paspaudimo.

Tylusis nardymas: išjungiami visi įspėjimų garsai ir vibracijos nardymo metu.

Širdies dažnis: įjungiamas širdies dažnio monitorius nardant. Parinktis Išsaugoti diržo duomenys leidžia įjungti ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, pvz., HRM-Pro™ serijos priedą, kuris išsaugo širdies dažnio duomenis su nardymo duomenimis. Baigę nardyti, galite peržiūrėti ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus duomenis programoje Garmin Dive™.

Kompasas: nardymo kompase kalibruojama ir nustatoma šiaurės nuoroda ([Rankinis kompas kalibravimas, 89 psl.](#)).

Neskraidymo laikas: nustatomas neskraidymo laiko atgalinio skaičiavimo laikmačio režimas ([Neskraidymo laikas, 10 psl.](#)).

Palydovai: nustatoma palydovų sistema, naudojama panirimo ir išnirimo vietai nustatyti kiekvienu nardymo režimu ([Palydovų nustatymai, 59 psl.](#)).

Vienetai: nustatomi atstumo, gylio, temperatūros ir baliono slėgio matavimo vienetai nardant.

Dekompresijos blokavimas: išjungiamas dekompresijos blokavimo funkcija. Ši funkcija neleidžia nardyti naudojant vieno tipo dujas, kelių tipų dujas ir CCR 24 valandas, jei nesilaikėte dekompresijos lubų ilgiau nei tris minutes.

PASTABA: galite išjungti dekompresijos blokavimo funkciją net ir po dekompresijos lubų nesilaikymo.

Kvėpavimo dujų sąranka

Galite įvesti iki dvylikos dujų kiekvienu nardymo naudojant dujas režimu. Į dekompresijos skaičiavimus įtraukiamos dekompresijos dujos, bet neįtraukiamos atsarginės dujos.

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Nard. sąrn > Dujos**.

3 Pasirinkite nardymo režimą.

4 Pasirinkite pirmąsias dujas sąrašė.

Pasirinkus nardymo su vieno tipo dujomis arba nardymo su kelių tipų dujomis režimą, tai yra dugno dujos. Pasirinkus nardymo su uždarojo ciklo kvėpavimo aparatu (CCR) režimą, tai yra skiediklio dujos.

5 Pasirinkite **Deguois** ir įveskite deguonies procentą dujų mišinyje.

6 Pasirinkite **Helis** ir įveskite helio procentą dujų mišinyje.

Įrenginys automatiškai apskaičiuoja likusį procentą kaip azoto kiekį.

7 Paspauskite **BACK**.

8 Pasirinkite parinktį:

PASTABA: kai kurios parinktys yra ne visuose nardymo režimuose.

- Pasirinkite **Pridėti atsargines** ir įveskite atsarginių dujų deguonies bei helio procentą.
- Pasirinkite **Pridėti naują**, įveskite deguonies ir helio procentines vertes bei pasirinkdami **Režimas** nustatykite dujų paskirtį, pvz., „dekompresija“ arba „atsarginės“.

PASTABA: nardymo naudojant kelių tipų dujas režimu galite pasirinkti **Nustatyti kaip kelionės dujas** ir nustatyti dekompresijos dujas kaip panirimo dujas.

Pasirenkami nardymo įspėjimai

Galite nustatyti pasirenkamų nardymo įspėjimų, kurie padės treniruotis siekiant konkretaus tikslo arba suteiks papildomos informacijos apie aplinką.

Įspėjimo pavadinimas	Nardymo režimas	Aprašas
Prasikvėpuokite	Baseine sulaikius kvėpavimą	Įspėjimas pateikiamas, kai praeina pasirinktas laiko intervalas atliekant prasikvėpavimą nardymo sulaikius kvėpavimą metu.
Gylis	Vieno tipo dujų, kelių tipų dujų, uždarojo ciklo kvėpavimo aparato (CCR), matuoklio, sulaikius kvėpavimą arba žūklinis sulaikius kvėpavimą	Įspėjimas pateikiamas, kai pasiekiate pasirinktą gylį.
Nėrimas	Baseine sulaikius kvėpavimą	Įspėjimas pateikiamas, kai praeina pasirinktas laiko intervalas dinaminio nardymo sulaikius kvėpavimą metu.
Didelis greitis	Sulaikius kvėpavimą arba žūklinis sulaikius kvėpavimą	Įspėjimas pateikiamas, jei vertikalusis greitis viršija pasirinktą greitį.
Mažas greitis	Sulaikius kvėpavimą arba žūklinis sulaikius kvėpavimą	Įspėjimas pateikiamas, jei vertikalusis greitis tampa mažesnis už pasirinktą greitį.
Neutralus plūdrumas	Sulaikius kvėpavimą arba žūklinis sulaikius kvėpavimą	Įspėjimas pateikiamas, kai pasiekiate pasirinktą gylį.
Poilsis	Baseine sulaikius kvėpavimą	Įspėjimas pateikiamas, kai praeina pasirinktas laiko intervalas poilsio metu.
STA	Baseine sulaikius kvėpavimą	Įspėjimas pateikiamas, kai praeina pasirinktas laiko intervalas statinio nardymo sulaikius kvėpavimą metu.
Pradėti / stabdyti	Sulaikius kvėpavimą arba žūklinis sulaikius kvėpavimą	Įspėjimas pateikiamas pradėjus arba sustabdžius nėrimą.
Išnėrimo laikmatis	Sulaikius kvėpavimą arba žūklinis sulaikius kvėpavimą	Įspėjimas pateikiamas, kai praeina pasirinktas laiko intervalas.
Tikslinis gylis	Sulaikius kvėpavimą arba žūklinis sulaikius kvėpavimą	Įspėjimas pateikiamas, kai pasiekiate pasirinktą gylį.
Laikas	Vieno tipo dujų, kelių tipų dujų, uždarojo ciklo kvėpavimo aparato (CCR), matuoklio, sulaikius kvėpavimą arba žūklinis sulaikius kvėpavimą	Įspėjimas pateikiamas, kai praeina pasirinktas laiko intervalas.
Variometras	Sulaikius kvėpavimą arba žūklinis sulaikius kvėpavimą	Įspėjimas pateikiamas kiekvieną kartą, kai pasiekiate pasirinktą gylio intervalą.

Pasirenkamo nardymo įspėjimo nustatymas

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Nard. sąrn.**
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Nardymo su oro bal. įspėj.**
 - Pasirinkite **Nardymo sulk. kvėpav. įspėj.**
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pridėti naują įspėjimą, pasirinkite **Pridėti įspėjimą**.
 - Jei norite redaguoti esamą įspėjimą, pasirinkite jo pavadinimą.
- 5 Jei reikia, įjunkite įspėjimą.
- 6 Pasirinkite parinktį:

PASTABA: kai kurios parinktys taikomos ne visiems įspėjimų tipams.

- Pasirinkite **Gylis** ir nurodykite gylį, kuris turėtų suaktyvinti įspėjimą.
- Pasirinkite **Laikas** ir nurodykite laiko intervalą, kuris turėtų suaktyvinti įspėjimą.
- Pasirinkite **Greitis** ir nurodykite vertikalaus greičio ribinę vertę, kuri turėtų suaktyvinti įspėjimą.

PASTABA: galite nustatyti, kad įspėjimas būtų suaktyvintas, kai vertikalus jūsų greitis tampa didesnis arba mažesnis už pasirinktą greitį.

- Pasirinkite **Intervalas**, jei norite nurodyti, ar įspėjimas turi būti suaktyvintas vieną kartą, ar kartotis intervalais.
- Pasirinkite **Kryptis**, jei norite nurodyti, ar įspėjimas turi būti suaktyvintas paneriant, išneriant ar abiem atvejais.
- Pasirinkite **Nėrimo tipai**, jei norite nurodyti, kuriais nardymo režimais įspėjimas turi būti suaktyvintas.
- Pasirinkite **Garsas ir vibravimas**, jei norite nustatyti įspėjimo garsą, vibravimą arba nieko.
- Pasirinkite **Iššokantysis pranešimas**, jei norite įjungti iššokantįjį pranešimą apie įspėjimą.
- Pasirinkite **Peržiūrėti įspėjimą**, jei norite išbandyti, kaip įspėjimas atrodys ir skambės nardant.

Nardymo baseine sulaikius kvėpavimą įspėjimo nustatymas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Baseine sulaikius kvėpavimą**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Laisva**, jei norite pradėti nestruktūrinę treniruotę.
 - Pasirinkite esamą treniruotę ir pasirinkite **Treniruotis**.
- 4 Paspauskite **MENU**.
- 5 Pasirinkite **Įspėjimai**.
- 6 Pasirinkite įspėjimo kategoriją.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pridėti naują įspėjimą, pasirinkite **Pridėti įspėjimą**.
 - Jei norite redaguoti esamą įspėjimą, pasirinkite jo pavadinimą.
- 8 Pasirinkite parinktį:

PASTABA: kai kurios parinktys taikomos ne visiems įspėjimų tipams.

 - Pasirinkite **Laikas**, jei norite nurodyti visą prasikvėpavimo serijos laiką.
 - Pasirinkite **Ties %1**, jei norite nustatyti laiką po treniruotės etapo pradžios laiko, kuriuo turi būti suaktyvintas įspėjimas.
 - Pasirinkite **Kas %1**, jei norite nustatyti laiko intervalą, kuris turėtų suaktyvinti įspėjimą.
 - Pasirinkite **Paskutinis %1**, jei norite nustatyti laiką iki treniruotės etapo pabaigos laiko, kuriuo turi būti suaktyvintas įspėjimas.
 - Pasirinkite **Skaičiuoti atgal %1**, jei norite nustatyti atgal skaičiuojamą iki treniruotės etapo pabaigos laiko likusių sekundžių skaičių.

P02 slenkstinių verčių nustatymas

Galite konfigūruoti dalinio deguonies slėgio (P02) įspėjamųjų pranešimų slenkstines vertes barais.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Nard. sąrn > P02**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **MOD / dekompresijos P02**, jei norite nustatyti maksimalaus darbinio gylio (MOD) ir dekompresijos P02 slenkstinę vertę suplanuotoms dugno dujoms, iki kurios turėtumėte pradėti išnerimą ir pereiti prie dekompresijos dujų su didžiausia deguonies koncentracija.

PASTABA: nardymo kompiuteris neperjungs dujų už jus automatiškai. Pasirinkti dujas turite jūs.

 - Pasirinkite **P02 įspėjimas**, jei norite nustatyti didžiausio deguonies koncentracijos lygio, kurį galite patogiai pasiekti, slenkstinę vertę.
 - Pasirinkite **P02 kritinis**, jei norite nustatyti maksimalaus deguonies koncentracijos lygio, kurį turėtumėte pasiekti, slenkstinę vertę.
- 4 Įveskite vertę.

Jei nardydami pasieksite ribinę vertę P02 kritinis, nardymo kompiuteryje bus pateiktas įspėjamasis pranešimas (*Nardymo įspėjimai, 25 psl.*).

CCR nustatytųjų verčių nustatymas

Galite konfigūruoti viršutinę ir apatinę dalinio deguonies slėgio (PO2) nustatytąsias vertes nardymui su uždaro ciklo kvėpavimo aparatu (CCR).

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Nard. sąrn > CCR nustatytosios vertės**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite konfigūruoti apatinę PO2 nustatytąją vertę, pasirinkite **Apatinė nustatytoji vertė**.
- Jei norite konfigūruoti viršutinę PO2 nustatytąją vertę, pasirinkite **Viršutinė nustatytoji vertė**.

4 Pasirinkite **Režimas**.

5 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite, kad nustatytoji vertė automatiškai keistųsi priklausomai nuo esamo gylio, pasirinkite **Automatinis**.

PASTABA: pavyzdžiui, jei nusileidžiate į didesnę gylį nei viršutinės nustatytosios vertės gylis arba pakylate aukščiau nei apatinės nustatytosios vertės gylis, PO2 slenkstinės vertės atitinkamai persijungia į viršutinę arba apatinę nustatytąją vertę. Automatiškai nustatomus nustatytuosius gylius turi skirti bent 6,1 m (20 pėdų).

- Jei norite rankiniu būdu pakeisti nustatytąsias vertes nardydami, pasirinkite **Rankinis**.

PASTABA: jei rankiniu būdu pakeisite nustatytąsias vertes būdami ne toliau kaip 1,8 m (6 pėdos) nuo automatinio perjungimo gylio, automatinis nustatytosios vertės perjungimas išjungiamas, kol būsite daugiau nei 1,8 m (6 pėdos) aukščiau arba žemiau automatinio perjungimo gylio. Tai apsaugo nuo netyčinio nustatytosios vertės perjungimo.

6 Pasirinkite **PO2** ir įveskite vertę.

7 Jei reikia, pasirinkite **Gylis** ir įveskite automatinio nustatytosios vertės keitimo gylio vertę.

Neskraidymo laikas

Po nardymo gali reikėti palaukti keletą valandų, kol bus saugu skristi lėktuvu. Nurodant likusį neskraidymo laiką, numatytajame laikrodžio ciferblate atsiranda ✂ ir rodomas apytikslis neskraidymo laikas valandomis. Daugiau informacijos galite peržiūrėti išnėrimo intervalo infoskydelyje (*Išnėrimo intervalo infoskydelio peržiūra, 21 psl.*).

PATARIMAS: galite pridėti neskraidymo indikatorį prie pasirinktinio laikrodžio ciferblato (*Ciferblato tinkinimas, 64 psl.*).

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Nard. sąrn > Išplėstiniai nustatymai > Neskraidymo laikas**.

Neskraidymo laikas režimas	Nardymo tipas	Neskraidymo laikas
Standartinis arba 24 val.	Nėrimo trukmė iki 3 minučių arba gylis iki 5 m (15 pėdų).	0 val.
Standartinis	Nėrimas be dekompresijos praėjus daugiau nei 48 val. nuo ankstesnio nėrimo.	12 val.
Standartinis	Keli nėrimai be dekompresijos per 48 val.	18 val.
Standartinis	Nėrimas su dekompresijos sustojimu.	24 val.
24 val.	Nėrimas be įrangos, kuris nepažeidė dekompresijos plano.	24 val.
Standartinis arba 24 val.	Nėrimas su įranga arba nėrimas nesilaikant dekompresijos plano.	48 val.

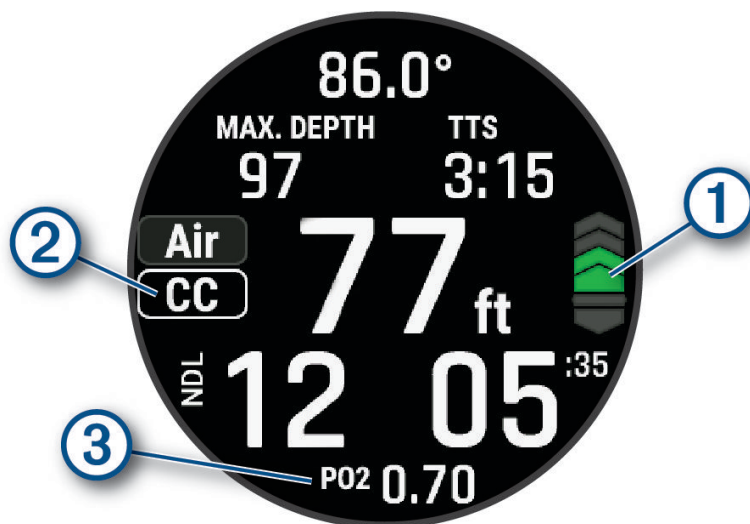
Nardymo duomenų ekranai

Jei norite slinkti duomenų ekranais, galite paspausti **DOWN** arba dukart paliesti įrenginį.

Veiklos nustatymuose galite pertvarkyti numatytuosius duomenų ekranus, pridėti nardymo chronometrą ir pridėti pasirinktinių duomenų ekranų (*Duomenų ekranų tinkinimas, 54 psl.*). Kai kuriuose duomenų ekranuose galite tinkinti duomenų laukus.

Vieno tipo dujų, kelių tipų dujų ir CCR duomenų ekranai

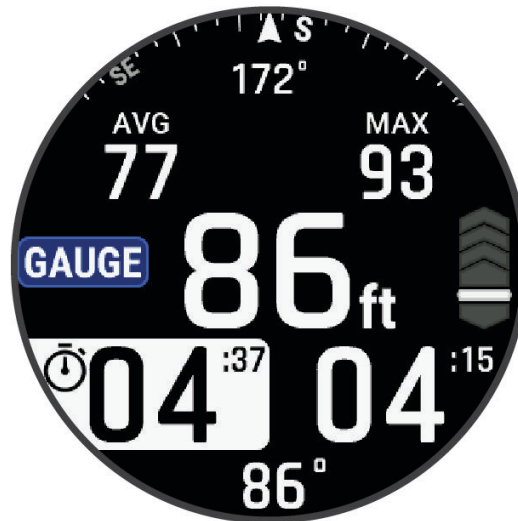
Vieno tipo dujų, kelių tipų dujų ir CCR nardymo režimų pirminiame duomenų ekrane rodomi pagrindiniai nardymo duomenys, įskaitant jūsų kvėpavimo dujas, panirimo ir išnėrimo greitį, didžiausią gylį bei laiką iki išnėrimo į paviršių (TTS). Spausdami **DOWN** galite slinkti papildomais duomenimis ir peržiūrėti nardymo kompasą (*Navigavimas naudojant nardymo kompasą, 15 psl.*).



①	Jūsų išnėrimo greitis. Žalia: tinkamas. Išnėrimo greitis mažesnis nei 7,9 m (26 pėdos) per minutę. Geltona: gana didelis. Išnėrimo greitis siekia 7,9–10,1 m (26–33 pėdos) per minutę. Raudona: per didelis. Išnėrimo greitis didesnis nei 10,1 m (33 pėdos) per minutę.
②	CCR nardymo metu rodoma, ar aktyvus nardymas su uždaro ciklo aparatu (CC), ar su atviro ciklo aparatu (OC).
③	Jūsų dalinio deguonies slėgio (PO2) lygis. PASTABA: veikiant vieno tipo dujų nardymo režimui, šis laukelis nerodomas, jei kvėpavimo dujoms naudojate orą.

Įrangos duomenų ekranai

Pagrindiniame nardymo su įranga režimo duomenų ekrane rodomi dabartinio nardymo duomenys, įskaitant dabartinį, maksimalų ir vidutinį gylį, bei chronometras (*Nardymo su įranga chronometro naudojimas, 15 psl.*). Spausdami **DOWN** galite slinkti papildomais duomenimis, įskaitant paros laiką ir širdies dažnį, bei peržiūrėti nardymo kompasą (*Navigavimas naudojant nardymo kompasą, 15 psl.*).



Nardymo sulaikius kvėpavimą ir žūklinio nardymo sulaikius kvėpavimą duomenų ekranai

Nardymo ekrane nardymo sulaikius kvėpavimo ir žūklinio nardymo sulaikius kvėpavimą režimais rodoma informacija apie dabartinį nėrimą, įskaitant praėjusį laiką, dabartinį maksimalų gylį ir panirimo arba išnirimo greitį. Išnėrę į paviršių, spausdami **DOWN** galite slinkti papildomais duomenimis, įskaitant pastarojo nėrimo gylį ir laiką, atidaryti žemėlapių ekraną ir naudoti chronometrą (*Bazinio nardymo chronometro naudojimas, 16 psl.*).



Nardymo baseine sulaikius kvėpavimą duomenų ekranai

Nardymo baseine sulaikius kvėpavimą režimu nardymo ekrane rodoma informacija apie dabartinį nėrimą, įskaitant dabartinį širdies dažnį, atstumą tiki tikslo, treniravimosi seriją, praėjusį laiką ir kito treniravimosi veiklos etapo peržiūrą. Išnėrimo intervalų metų galite paspausti **DOWN** ir peržiūrėti informaciją apie pastarąjį nėrimą. Galite paspausti **START** ir sustabdyti, pakeisti ar peržiūrėti dabartinę treniravimosi veiklą arba atidaryti veiklos nustatymus.



Nardymo duomenų ekranų tinkinimas

Galite pakeisti numatytųjų duomenų ekranų tvarką, pritaikyti tam tikrus numatytuosius duomenų laukus ir pridėti pasirinktinių duomenų ekranų.

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Nard. sąrn > Ekranų nustatymai**.
- 3 Pasirinkite nardymo režimą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei naudojate nardymo su dujomis režimus, pasirinkite **Duomenų ekranai**.
 - Jei naudojate nardymo sulaikius kvėpavimą režimus, pasirinkite **Nardymo ekranas** arba **Paviršiaus ekranai**.
- 5 Slinkite prie ekrano ir paspauskite **START**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Išdėstymas**, jei norite keisti duomenų laukų skaičių duomenų ekrane.
 - Pasirinkite **Duomenų laukai** ir pasirinkite lauką, kuriame keisite rodomus duomenis.
PATARIMAS: norėdami sužinoti visus galimus duomenų laukus, eikite į [Duomenų laukai, 130 psl.](#) Tam tikrų tipų veiklos turi ne visus duomenų laukus.
 - Pasirinkite **Pertvarkyti**, jei norite pakeisti duomenų ekrano vietą juostoje.
 - Pasirinkite **Šalinti**, jei norite pašalinti duomenų ekraną iš juostos.
PASTABA: kai kurios parinktys yra ne visuose nardymo režimuose.
- 7 Jei reikia, pasirinkite **Pridėti** ir pridėkite duomenų ekraną prie juostos.
Galite pridėti pasirinktinį duomenų ekraną arba pasirinkti vieną iš nustatytų duomenų ekranų.

Nardymo pradžia

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
 - 2 Pasirinkite nardymo režimą (*Nardymo režimai, 4 psl.*).
 - 3 Jei reikia, paspauskite **UP** ir redaguokite nardymo nustatymus, pvz., dujas, vandens tipą ir įspėjimus (*Nardymo sąranka, 5 psl.*).
 - 4 Laikydami riešą virš vandens palaukite, kol laikrodis aptiks GPS signalus ir būsenos juosta bus užpildyta (pasirinktinai).
Laikrodžiui reikia GPS signalų, kad galėtų išsaugoti jūsų panirimo vietą.
 - 5 Spauskite **START**, kol atsidarys pagrindinis nardymo duomenų ekranas.
 - 6 Nerkite po vandeniu.
Veiklos laikmatis automatiškai įsijungs, kai pasieksite 1,2 m (4 pėdų) gylį.
PASTABA: jei panirsite nepasirinkę nardymo režimo, laikrodis parinks paskutinį naudotą nardymo režimą ir nustatymus, o jūsų nardymo pradžios vieta nebus išsaugota.
 - 7 Pasirinkite parinktį:
 - Spausdami **DOWN** slinkite duomenų ekranais ir nardymo kompasu.
PATARIMAS: slinkti duomenų ekranais galima ir dukart paliečiant laikrodį. Pasirinkus nardymą **Sulaikius kvėpavimą** arba **Nard. medž.**, slinkti duomenų ekranais galima tik išnirus į paviršių.
 - Paspauskite **START**, jei norite atidaryti nardymo meniu.
 - 8 Kai būsite pasiruošę baigti nėrimą, kilkite į paviršių.
 - 9 Laikykite riešą virš vandens, kad laikrodis galėtų gauti GPS signalus ir išsaugoti jūsų išnirimo vietą (pasirinktinai).
 - 10 Pasirinkite parinktį:
 - Jei nardote su **Vieno tipo dujos, Kelių tipų dujos, Uždaro ciklo aparatas (CCR)** arba **Matuoklis**, palaukite, kol baigs skaičiuoti **NARD PB** laikmatis.
PASTABA: kai nusileisite į 1 m (3,3 pėdos) gylį, **NARD PB** laikmatis pradės atgalinį laiko skaičiavimą (*Nardymo sąranka, 5 psl.*). Galite paspausti **START** ir pasirinkti **Stabdyti nardymą**, jei norite išsaugoti nėrimą prieš laikmačiui baigiant skaičiuoti.
 - Jei pasirinkote nardymą **Sulaikius kvėpavimą** arba **Nard. medž.**, paspauskite **BACK** ir pasirinkite **Išsaugoti**.
- Laikrodis išsaugo nardymo veiklą.
- PATARIMAS:** galite peržiūrėti nardymo istoriją nardymo žurnalo info skydelyje (*Nardymo žurnalo info skydelio peržiūra, 22 psl.*).

Navigavimas naudojant nardymo kompasą

- 1 Kai nardote su **Vieno tipo dujos**, **Kelių tipų dujos**, **Uždaro ciklo aparatas (CCR)** arba **Matuoklis**, slinkite iki nardymo kompaso.



- Kompasas rodo jūsų kryptį ①.
- 2 Paspausdami **START** nustatykite kryptį.
Kompasas rodo nuokrypius ② nuo nustatytos krypties ③.
- PATARIMAS:** galite nustatyti kryptį bet kuriame nardymo duomenų ekrane palaikydami paspaudę **START** ir **DOWN**.
- 3 Paspauskite **START** ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti kryptį iš naujo, pasirinkite **Nustatyti kryptį iš naujo**.
 - Jei norite pakeisti kryptį 180 laipsnių, pasirinkite **Nustatyti abipusį**.

PASTABA: kompase priešinga kryptis rodoma su raudonu ženklu.

 - Jei norite nustatyti 90 laipsnių kryptį į kairę arba į dešinę, pasirinkite **Nustatyti 90L** arba **Nustatyti 90R**.
 - Jei norite pašalinti kryptį, pasirinkite **Išvalyti kryptį**.

Nardymo su įranga chronometro naudojimas

- 1 Pradėkite nardymą su **Matuoklis**.
- 2 Paspauskite **START** ir pasirinkę **Nust vid gylį iš n.** nustatykite vidutinį gylį kaip dabartinį savo gylį.
- 3 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Paleisti chronom.**
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei nebenorite naudoti chronometro, paspauskite **START** ir pasirinkite **Stabd. chronom.**.
 - Jei norite paleisti chronometrą iš naujo, paspauskite **START** ir pasirinkite **Nust. chron. iš n.**.

Bazinio nardymo chronometro naudojimas

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Pridėkite **Chronometro laikmatis** duomenų ekraną prie nardymo režimo **Vieno tipo dujos, Kelių tipų dujos, Uždaro ciklo aparatas (CCR)** arba **Matuoklis**.
 - Įjunkite **Chronometras** išnėrimo duomenų ekraną nardymo režimu **Sulaikius kvėpavimą** arba **Nard. medž..**
- 2 Nėrimo naudojant dujas arba sulaikius kvėpavimą išnėrimo intervalo metu slinkite į chronometro ekraną.
PATARIMAS: išnėrimo sulaikius kvėpavimą intervalo metu paspaudę ir palaikę **START** galite atidaryti chronometrą ir paleisti laikmatį, net jei ekranas nesuaktyvintas.
- 3 Norėdami paleisti laikmatį, paspauskite **START**.
- 4 Norėdami sustabdyti laikmatį, paspauskite **STOP**.
- 5 Norėdami nustatyti laikmatį iš naujo, paspauskite **BACK**.

Dujų keitimas nardymo metu

- 1 Pradėkite nardyti naudodami vieno tipo dujas, kelių tipų dujas arba uždarojo ciklo kvėpavimo aparatą (CCR).
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Paspauskite **START**, pasirinkite **Dujos** ir pasirinkite atsargines arba dekompresijos dujas.
PASTABA: jei reikia, galite pasirinkti **Pridėti naują** ir įvesti naujas dujas.
 - Nerkite, kol pasieksite **MOD / dekompresijos PO2** slenkstinę vertę (*PO2 slenkstinių verčių nustatymas, 9 psl.*).
Įrenginys paragina persijungti į didžiausios deguonies koncentracijos dujas.
PASTABA: įrenginys neperjungs dujų už jus automatiškai. Pasirinkti dujas turite jūs.

CC ir OC nardymo perjungimas atliekant perjungimo procedūrą

Kai nardote su uždarojo ciklo kvėpavimo aparatu (CCR), galite perjungti į uždarojo ciklo (CC) arba atvirojo ciklo (OC) nardymą atlikdami perjungimo procedūrą.

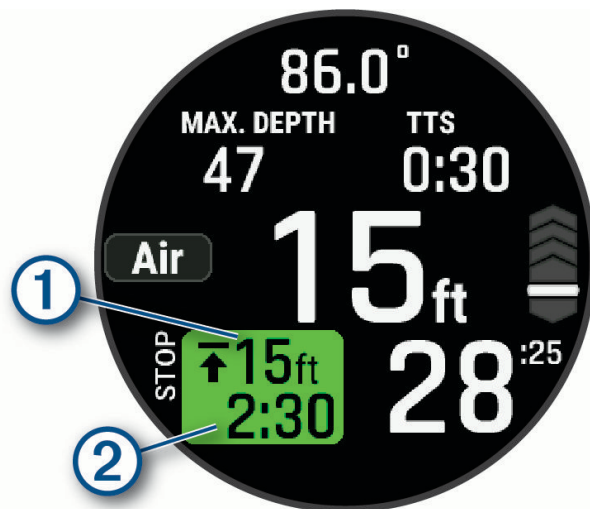
- 1 Pradėkite nardyti su CCR.
- 2 Paspauskite **START**.
- 3 Pasirinkite **Perjungti į OC**.
Skiriamosios linijos duomenų ekranuose tampa raudonos, įrenginyje aktyvios kvėpavimo dujos perjungiamos į OC dekompresijos dujas.
PASTABA: jei nenustatėte OC dekompresijos dujų, įrenginys persijungia į skiediklio dujas.
- 4 Jei reikia, paspauskite **START** ir pasirinkę **Dujos** perjunkite į atsargines dujas rankiniu būdu.
- 5 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Perjungti į CC**, jei norite grįžti prie CC nardymo.

Saugos sustojimas

Nardydami būtinai atlikite saugos sustojimą, kad sumažintumėte dekompresinės ligos riziką.

- 1 Panėrę į bent 11 m (35 pėdų) gylį, pakilkite į 5 m (15 pėdų) gylį.

Informacija apie saugos sustojimą rodoma duomenų ekranuose.



①	Saugos sustojimo ribinis gylis.
②	Saugos sustojimo laikmatis. Kai esate iki 1 m (5 pėdų) atstumu nuo ribinio gylio, laikmatis pradeda skaičiuoti.

- 2 Likite 2 m (8 pėdų) atstumu nuo saugos sustojimo ribinio gylio, kol saugos sustojimo laikmatyje bus rodomas nulis.

PASTABA: jei pakilsite daugiau nei 3 m (8 pėdos) virš saugos sustojimo ribinio gylio, saugos sustojimo laikmatis sustos, o įrenginys nurodys nusileisti žemiau nei ribinis gylis. Jei nusileisite žemiau nei 11 m (35 pėdos), saugos sustojimo laikmatis bus nustatytas iš naujo.

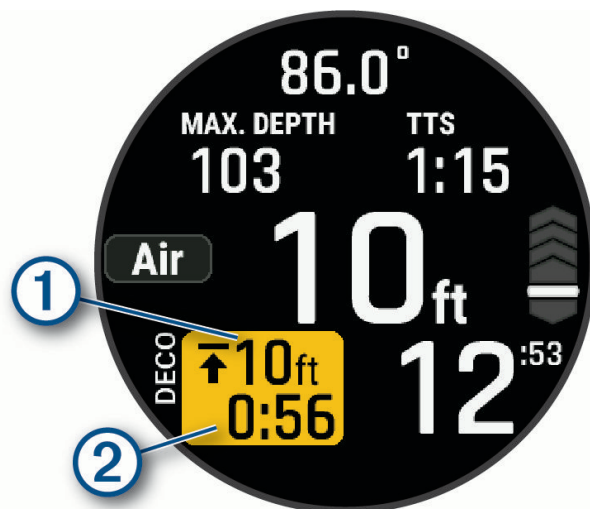
- 3 Toliau kilkite į paviršių.

Dekompresijos sustojimas

Nardydami būtinai atlikite visus reikalingus dekompresijos sustojimus, kad sumažintumėte dekompresinės ligos riziką. Praleidus dekompresijos sustojimą, rizika gerokai padidėja.

- 1 Kai viršysite laiko be dekompresijos riziką (NDL), pradėkite kilti.

Informacija apie dekompresijos sustojimą rodoma duomenų ekranuose.



①	Dekompresijos sustojimo ribinis gylis.
②	Dekompresijos sustojimo laikmatis.

- 2 Likite 0,6 m (2 pėdų) atstumu nuo dekompresijos sustojimo ribinio gylio, kol dekompresijos sustojimo laikmatyje bus rodomas nulis.

PASTABA: jei pakilsite daugiau nei 0,6 m (2 pėdos) virš dekompresijos sustojimo ribinio gylio, dekompresijos sustojimo laikmatis sustos, o įrenginys nurodys nusileisti žemiau nei ribinis gylis. Gylis ir ribinis gylis mirksės raudonai, kol grįšite į saugų diapazoną.

- 3 Toliau kilkite iki paviršiaus arba kito dekompresijos sustojimo.

Veiklos baseine sulaikius kvėpavimą pradėjimas

⚠ ĮSPĖJIMAS

Nardymui sulaikius kvėpavimą reikia atitinkamų treniruočių. Nardymas sulaikius kvėpavimą baseine siejasi su daugeliu tokių pačių rizikų kaip nardant atviraime vandenyje. Niekada nenardykite vieni.

PASTABA: automatinio nėrimo funkcija nepradeda nardymo baseine sulaikius kvėpavimą veiklos automatiškai.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Baseine sulaikius kvėpavimą**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Laisva**, jei norite pradėti nestruktūrinę treniruotę.
 - Pasirinkite esamą treniruotę ir pasirinkite **Treniruotis**.
 - Pasirinkite **Kurti**, jei norite sukurti naują treniruotę (*Pasirinktinės treniruotės baseine sulaikius kvėpavimą kūrimas, 19 psl.*).
- 4 Jei reikia, paspauskite **MENU** ir redaguokite nardymo nustatymus, pavyzdžiui, baseino dydį arba automatinio paleidimo gylį (*Nardymo baseine sulaikius kvėpavimą sąranka, 20 psl.*).
- 5 Paspauskite **START**.
- 6 Jei reikia, pasirinkite nardymo sulaikius kvėpavimą discipliną.
- 7 Jei reikia, paspauskite **START** ir paleiskite prasikvėpavimo laikmatį.
- 8 Nerkite po vandeniu.
Nėrimo laikmatis automatiškai pasileidžia, kai pasiekiate Pradinis gylis, pasirinktą nustatyme Automatinė pradžia (*Nardymo baseine sulaikius kvėpavimą sąranka, 20 psl.*).
- 9 Kai būsite pasiruošę baigti dabartinį nėrimą, kilkite į paviršių.
Nėrimo laikmatis automatiškai sustoja ir paleidžiamas poilsio laikmatis, kai pasiekiate Pabaigos gylis, pasirinktą nustatyme Automatinė pradžia (*Nardymo baseine sulaikius kvėpavimą sąranka, 20 psl.*).
- 10 Jei reikia, įveskite plaukimo atstumą ir paspauskite **START**.
- 11 Pasirinkite parinktį:
 - Paspauskite **START**, jei norite atidaryti nardymo meniu.
 - Paspauskite **DOWN**, jei norite slinkti prie statinio nardymo sulaikius kvėpavimą chronometro **Laisva** treniruotės metu.
 - Išnėrimo intervalo metu paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti informaciją apie pastarąjį nėrimą ir likusios treniruotės informaciją.
- 12 Jei norite baigti nardymo veiklą, paspauskite **START** ir pasirinkite **Stabdykite treniravimąsi > Išsaugoti**.
PATARIMAS: galite peržiūrėti nardymo istoriją nardymo žurnalo infoskydelyje (*Nardymo žurnalo infoskydelio peržiūra, 22 psl.*).

Pasirinktinės treniruotės baseine sulaikius kvėpavimą kūrimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Baseine sulaikius kvėpavimą > Kurti**.
- 3 Įveskite pasirinktinės treniruotės pavadinimą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Visos serijos**, jei norite redaguoti serijų skaičių.
 - Pasirinkite **Sulaikius kvėpavimą**, jei norite nustatyti nardymo sulaikius kvėpavimą discipliną, tipą ir intervalo keitimą.
 - Pasirinkite **Poilsis**, jei norite nustatyti poilsio tipą ir intervalo keitimą.
 - Pasirinkite **Peržiūra**, jei norite matyti dabartinės pasirinktinės treniruotės informaciją.
- 5 Pasirinkite **Taikyti**, jei norite išsaugoti pasirinktinę treniruotę.

Treniruotės baseine sulaikius kvėpavimą redagavimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Baseine sulaikius kvėpavimą**.
- 3 Pasirinkite treniruotę sąraše.
- 4 Paspauskite **START**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Redaguoti**, jei norite redaguoti treniruotės informaciją (*Pasirinktinės treniruotės baseine sulaikius kvėpavimą kūrimas, 19 psl.*).
 - Pasirinkite **Kopijuoti**, jei norite nukopijuoti šią treniruotę ir iš jos sukurti naują.
 - Pasirinkite **Pervardyti**, jei norite pervardyti treniruotę.
 - Pasirinkite **Ištrinti**, jei norite pašalinti treniruotę.

Nardymo baseine sulaikius kvėpavimą sąranka

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**, pasirinkite **Baseine sulaikius kvėpavimą**, pasirinkite treniruotę ir paspauskite **MENU**.

PATARIMAS: nėrimo metu paspauskite **START** ir pasirinkdami **Nustatymai** atidarykite šiuos nustatymus.

Baseino dyd: nustatomas baseino ilgis dinaminėms nardymo sulaikius kvėpavimą treniruotėms.

Automatinė pradžia: nustatomas gylis, kuriame automatiškai paleidžiamas ir išjungiamas nardymo laikmatis.

Treniruočių biblioteka: atidaromas pasiekiamų nardymo baseine sulaikius kvėpavimą treniruočių sąrašas.

Galite kurti ir redaguoti pasirinktines treniruotes (*Pasirinktinės treniruotės baseine sulaikius kvėpavimą kūrimas, 19 psl.*).

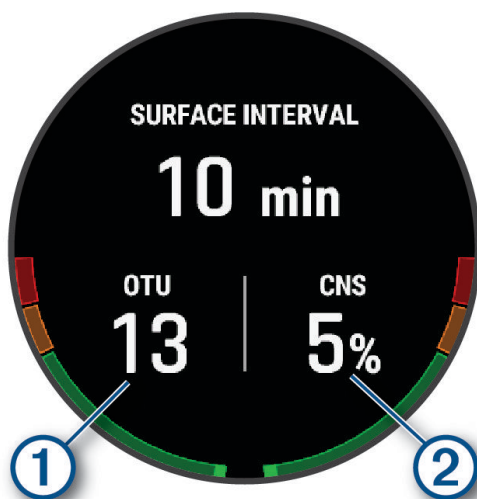
Įspėjimai: nustatomi nėrimo ir poilsio įspėjimai nardant baseine sulaikius kvėpavimą (*Nardymo baseine sulaikius kvėpavimą įspėjimo nustatymas, 9 psl.*).

Širdies dažnis: įjungiamas širdies dažnio monitorius nardant. Parinktis Išsaugoti diržo duomenys leidžia įjungti ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, pvz., HRM-Pro serijos priedą, kuris išsaugo širdies dažnio duomenis su nardymo duomenimis. Baigę nardyti, galite peržiūrėti ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus duomenis programoje Garmin Dive.

Išnėrimo intervalo infoskydelio peržiūra

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspaudę **UP** arba **DOWN** galite atidaryti išnėrimo intervalo infoskydelį.
- 2 Paspaudę **START**, galite peržiūrėti dabartinius deguonies toksiškumo vienetus (OTU) ir procentinę centrinės nervų sistemos (CNS) vertę.

PASTABA: nėrimo metu sukaupti OTU anuliuojami praėjus 24 valandoms.



①	Žalia: 0–249 OTU. Geltona: 250–299 OTU. Raudona: 300 ar daugiau OTU.
②	Žalia: CNS deguonies toksiškumas 0–79 %. Geltona: CNS deguonies toksiškumas 80–99 %. Raudona: CNS deguonies toksiškumas 100 % ar daugiau.

- 3 Paspaudę **DOWN**, galite peržiūrėti apkrovos audiniams duomenis.
- 4 Paspaudę **DOWN**, galite peržiūrėti likusį neskraidymo laiką ir kada baigsis neskraidymo laikotarpis.

Nardymo žurnalo infoskydelio peržiūra

Šiame infoskydelyje pateikiamos naujausių įrašytų nėrimų apžvalgos.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspaudę **UP** arba **DOWN** atidarykite nardymo žurnalo infoskydelį.
- 2 Paspauskite **START**, jei norite peržiūrėti pastarąjį nėrimą.
- 3 Paspauskite **DOWN > START**, jei norite peržiūrėti kitą nėrimą (pasirinktinai).
- 4 Paspauskite **START** ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti papildomą veiklos informaciją, pasirinkite **Visa statistika**.
 - Jei norite matyti daugiau informacijos apie vieną iš kelių veiklos nėrimų sulaikius kvėpavimą, pasirinkite **Nėrimai** ir pasirinkite nėrimą.
 - Jei norite peržiūrėti poilsio laiką tarp nėrimų baseine sulaikius kvėpavimą, pasirinkite **Poilsis**.
 - Jei norite išsaugoti panirimo ir išnirimo vietą, pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
 - Jei norite peržiūrėti veiklos gylio diagramą, pasirinkite **Gylis**.
 - Jei norite peržiūrėti veiklos temperatūros diagramą, pasirinkite **Temperatūra**.
 - Jei norite peržiūrėti kiekvieno nėrimo sulaikius kvėpavimą greičio diagramą, pasirinkite **Greitumas**.
 - Jei norite peržiūrėti naudotas dujas, pasirinkite **Dujų jungikliai**.

PASTABA: ši parinktis rodoma tik jei nardydami pakeitėte dujas.

- Jei norite pašalinti veiklą iš laikrodžio, pasirinkite **Ištrinti**.

PASTABA: veiklos pašalinimas iš nardymo žurnalo infoskydelio neturi įtakos skaičiuojant apkrovą audiniams.

Pasiruošimas nardyti

⚠ ĮSPĖJIMAS

Pasiruošimo nardyti funkcija skaičiuoja pasiruošimo nardyti balą pagal ribotą veiksmų rinkinį ir nevertina, ar nardyti yra saugu. Nardytojas turi pats įvertinti savo pasiruošimą nardyti ir planuoti nardymą bei nardyti saugiai. To nepadarius, gali įvykti nelaimingas atsitikimas, dėl kurio patirsite sunkius ar net mirtinus sužalojimus.

Pasiruošimas nardyti – tai balas ir trumpas pranešimas, padedantys nuspręsti, ar jau esate pasiruošę nardyti. Šis balas skaičiuojamas ir visą dieną atnaujinamas remiantis šiais veiksniais:

- Miego įvertis (praėjusios nakties)
- Jėgų atgavimo laikas
- Kūno baterija
- Paros ritmo sutrikimas
- Nardymo istorija
- Miego istorija (pastarosios 3 naktys)
- Treniravimosi būseną

Spalvų zona	Balas	Aprašas
 Žalia	75–100	Geras Pasiruošę nardyti
 Geltona	50–74	Vidutinis Likite susikaupę
 Oranžinė	25–49	Mažas Būkite atsargūs
 Raudona	1–24	Prastas Pailsėkite prieš nardydami

Jei norite matyti pasiruošimo nardyti tendencijas laikui bėgant, eikite į programą Garmin Dive.

Nardymo planavimas

Naudodamiesi laikrodžiu galite planuoti būsimus nėrimus, pavyzdžiui, apskaičiuoti kvėpavimo dujų arba ribos be dekompresijos (NDL) laikus. Planuojant nėrimą, laikrodis skaičiavimuose naudoja jūsų liekamąją audinių apkrovą iš pastarųjų nėrimų.

NDL laiko skaičiavimas

Galite apskaičiuoti laiko be dekompresijos ribą (NDL) arba maksimalų gylį būsimam nėrimui. Šis skaičiavimas nėra išsaugomas arba taikomas, kai nerieate kitą kartą.

- 1 Paspauskite **START**.
 - 2 Pasirinkite **Planuoti nėrimą > Apskaičiuoti NDL**.
 - 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite apskaičiuoti NDL pagal dabartinę apkrovą audiniams, pasirinkite **Nardoma dabar**.
 - Jei norite apskaičiuoti NDL pagal apkrovą audiniams ateityje, Pasirinkite **Įveskite bang. Intervalas** ir įveskite išnėrimo intervalo laiką.
 - 4 Įveskite procentinę deguonies vertę.
 - 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite apskaičiuoti NDL laiką, pasirinkite **Įveskite gylį** ir įveskite planuojamą nėrimo gylį.
 - Jei norite apskaičiuoti maksimalų gylį, pasirinkite **Įveskite laiką** ir įveskite planuojamą nėrimo laiką.
- Rodomas NDL atgalinio skaičiavimo laikrodis, gylis ir maksimalus darbinis gylis (MOD).
- PASTABA:** jei planuojamas gylis viršija nardymo kompiuterio arba kvėpavimo dujų MOD, pateikiamas įspėjamasis pranešimas, o dujų MOD rodomas raudonai.
- 6 Paspauskite **DOWN**.
 - 7 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite išėiti, pasirinkite **Baig..**
 - Jei norite prie nėrimo pridėti intervalų, pasirinkite **Pridėti pakart. nēr.** ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kvėpavimo dujų skaičiavimas

Galite apskaičiuoti PO2 vertę, deguonies procentą arba maksimalų nardymo gylį pakeisdami dvi vertes iš trijų. Skaičiavimai atliekami atsižvelgiant į vandens tipo nustatymą meniu Nard. sąrn ([Nardymo sąranka, 5 psl.](#)).

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Planuoti nėrimą > Skačiuoti dujas**.
- 3 Paspauskite **UP** arba **DOWN** ir pasirinkite skaičiavimo parinktį:
 - Pasirinkite **PO2**.
 - Pasirinkite **O2%**.
 - Pasirinkite **Gylis**.
- 4 Paspausdami **UP** arba **DOWN** redaguokite pirmąją vertę.
- 5 Paspauskite **START**, tada paspausdami **UP** arba **DOWN** redaguokite antrąją vertę.
Jums pagedavus vertes, įrenginys apskaičiuoja pakeistą pažymėtos parinktios vertę.
- 6 Jei reikia, paspauskite **BACK** ir skačiuokite kitos parinktios vertę.

Dekompresijos plano kūrimas

Galite kurti atviro ciklo dekompresijos planus ir išsaugoti juos būsimiems nardymams.

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Planuoti nėrimą > Dekompresijos planai > Pridėti naują**.
- 3 Įveskite dekompresijos plano pavadinimą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įvesti maksimalų dalinį deguonies slėgį barais, pasirinkite **P02**.
PASTABA: įrenginys naudoja P02 vertę dujoms perjungti.
 - Jei norite įvesti atsargumo lygį atliekant dekompresijos skaičiavimus, pasirinkite **Atsargumo lygis**.
 - Jei norite įvesti dujų mišinį, pasirinkite **Dujos**.
 - Jei norite įvesti paskutinio sustojimo dekompresijai gylį, pasirinkite **Pask. sustoj. dekompresijai**.
 - Jei norite įvesti maksimalų nardymo gylį, pasirinkite **Dugno gylis**.
 - Jei norite įvesti laiką maksimaliame gilyje, pasirinkite **Laikas prie dugno**.
- 5 Pasirinkite **Išsaugoti**.

Dekompresijos planų naudojimas

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Planuoti nėrimą > Dekompresijos planai**.
- 3 Pasirinkite dekompresijos planą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti dekompresijos planą, pasirinkite **Rodyti**.
 - Jei norite naudoti dekompresijos plano nustatymus nardymo režimu, pasirinkite **Taikyti**.
 - Jei norite pakeisti dekompresijos plano informaciją, pasirinkite **Redaguoti**.
 - Jei norite redaguoti dekompresijos plano pavadinimą, pasirinkite **Pervardyti**.
 - Jei norite pašalinti dekompresijos planą, pasirinkite **Ištrinti > ✓**.

Nardymas dideliame aukštyje virš jūros lygio

Didesniame aukštyje atmosferos slėgis yra žemesnis ir jūsų organizme yra daugiau azoto nei būtų prieš nardant jūros lygyje. Įrenginys automatiškai atsižvelgia į aukščio virš jūros lygio pokyčius naudodamas barometrinio slėgio jutiklį. Laikrodyje rodomas aukštis virš jūros lygio arba matuoklio slėgis neturi įtakos absoliutinio slėgio vertei, naudojamai dekompresijos režimu.

Laikrodžio dėvėjimo su apsauginiu kostiumu patarimai

- Jei norite dėvėti laikrodį ant storo apsauginio kostiumo, naudokite ypač ilgą silikoninį nardymo dirželį.
- Išjunkite širdies dažnio stebėjimą ant riešo, kad ilgiau veiktų baterija (*[Išplėstiniai nardymo režimo nustatymai, 6 psl.](#)*).

Nardymo įspėjimai

Įspėjimo pranešimas	Priežastis	Veiksmas laikrodyje
Nėra	Atlikote sustojimą dekompresijai.	Sustojimo dekompresijai gylis ir laikas mirksi mėlynai penkias sekundes.
Nėra	Jūsų dalinio deguonies slėgio (PO2) vertė viršija nurodytą įspėjimo vertę.	PO2 vertė mirksi geltonai.
Sukaupta %1 OTU. Baikite nardyti dabar.	Jūsų deguonies toksiškumo vienetai viršija saugią ribą. Nėrimo metu vietoje „%1“ rodomas sukauptų vienetų skaičius.	Įspėjimas rodomas kas dvi minutes iki trijų kartų.
Sukaupta 250 OTU.	Jūsų deguonies toksiškumo vienetų (OTU) skaičius pasiekė 250, artėjate prie saugios 300 vienetų ribos.	Nėra
Artėjama prie sustojimo dekompresijai	Esate mažiau nei per vieną sustojimo intervalą (3 m arba 9,8 pėdos) nuo sustojimo dekompresijai gylio.	Nėra
Artėjama prie NDL.	Jums liko 10 minučių laiko be dekompresijos ribos (NDL).	Įspėjimas pateikiamas dar kartą, kai lieka 5 minutės NDL laiko.
Kylama per greitai. Sulėtinkite kilimą.	Kylate greičiau nei 9,1 m/min. (30 pėd./min.) ilgiau nei 5 sekundes.	Nėra
Baterija beveik išsikrovė. Baikite nardyti dabar.	Liko mažiau nei 10 % baterijos energijos.	Šis įspėjimas pateikiamas, kai laikrodžio baterijoje lieka mažiau nei 10 % baterijos energijos, ir kito nėrimo patikros prieš nardant ekrane.
Akumuliatorius išsiekvojęs.	Liko mažiau nei 20 % baterijos energijos.	Šis įspėjimas pateikiamas, kai laikrodžio baterijoje lieka mažiau nei 20 % baterijos energijos, ir kito nėrimo patikros prieš nardant ekrane.
Tęsiama su %1. Galite bet kada perjungti.	Gavę raginimą perjungti į didesnės deguonies koncentracijos dujas, pasirinkite Ne dabar arba nepaisėte raginimo.	Laikrodis pažymi dujas kaip atsargines ir atitinkamai atnaukina dekompresijos gaires.
CNS toksiškumas %1 %. Baikite nardyti dabar.	Jūsų CNS deguonies toksiškumas per didelis. Nėrimo metu vietoje „%1“ rodomas dabartinis CNS procentas.	Įspėjimas rodomas kas dvi minutes iki trijų kartų.
CNS toksiškumas 80 %.	Jūsų centrinės nervų sistemos (CNS) deguonies toksiškumas siekia 80 % saugios ribos.	Šis įspėjimas pateikiamas nardant ir kito nėrimo patikros prieš nardymą ekrane.
Dekompresija išvalyta	Atlikote visus sustojimus dekompresijai.	Nėra
Leiskite žemiau nei dekompresijos lubos.	Esate daugiau nei 0,6 m (2 pėdos) aukščiau nei dekompresijos lubos.	Dabartinis gylis ir sustojimo gylis mirksi raudonai. Jei liksite aukščiau nei dekompresijos lubos ilgiau nei tris minutes, bus suaktyvinta dekompresijos blokavimo funkcija.

Įspėjimo pranešimas	Priežastis	Veiksmas laikrodyje
Leiskitės ir atlikite saugos sustojimą.	Esate daugiau nei 2 m (8 pėdos) aukščiau nei saugos sustojimo lubos.	Dabartinis gylis ir sustojimo gylis mirksi geltonai.
Mažai PO2 skiediklio. Pildym. gali kelti pavojų.	Skiediklio dujų PO2 per aukštas, todėl pildyti kvėpavimo aparato kvėpavimo kontūrą skiediklio dujomis gali būti pavojinga.	Nėra
Nėrimas baigsis po %1 sek.	Laikrodis automatiškai baigs ir išsaugos nėrimą. Nėrimo metu vietoje „%1“ rodomas sekundžių skaičius.	Nėra
Nenerkite. Nepavyko perskaityti gylio jutiklio.	Prieš jums pradėdant nardymo veiklą laikrodžio gylio jutiklio duomenys yra netinkami arba jų nėra.	Nepradėkite nardyti. Kreipkitės į Garmin® produktų palaikymo komandą.
Nepavyko perskaityti gylio jutiklio. Baikite nardyti dabar.	Jums pradėjus nardymo veiklą, laikrodžio gylio jutiklio duomenys yra netinkami arba jų nėra.	Baikite nardyti naudodami atsarginį nardymo kompiuterį arba nardymo planą. Kreipkitės į Garmin produktų palaikymo komandą.
Viršyta NDL riba. Reikia dekompresijos.	Viršijote NDL laiką.	Laikrodis pradeda teikti dekompresinio sustojimo gaires.
Dujų jungikl. įsp. nebebus teikiami.	Gavę raginimą perjungti į didesnės deguonies koncentracijos dujas, pasirinkite Niekada.	Laikrodis pažymi dujas kaip atsargines ir atitinkamai atnaujiną dekompresijos gaires. Nebegausite raginimų perjungti dujas.
Aukštas PO2. Kilkite arba pereikite prie mažesnės koncentracijos O2 dujų.	Jūsų PO2 vertė viršija nurodytą kritinę vertę.	PO2 vertė mirksi raudonai. Įspėjimas rodomas kas 30 sekundžių, iki trijų kartų, kol pakylate į saugų lygį arba perjungiame dujas.
Žemas PO2. Leiskitės arba pereikite prie didesnės koncentracijos O2 dujų.	Jūsų PO2 vertė mažesnė nei 0,18 bar.	Jei dar nesibaigė dvi pirmosios jūsų nėrimo minutės, PO2 vertė mirksi geltonai. Jei jos jau baigėsi, PO2 vertė mirksi raudonai. Įspėjimas rodomas kas 30 sekundžių, iki trijų kartų, kol nusileidžiate į saugų lygį arba perjungiame dujas.
Saugos sustojimas išvalytas	Atlikote saugos sustojimą.	Nėra
Saugos sustojimas pradėtas	Pakilote daugiau nei 6 m (20 ft.) be kitų dekompresijos gairių.	Jei konfigūruotas saugos sustojimo laikmatis, jis pradeda atgalinį skaičiavimą.
Saugu perjungti į %1. Perjungti dabar?	Nardant su kelių tipų dujomis, dabar saugu kvėpuoti dujomis, kuriose deguonies koncentracija didesnė. Nėrimo metu vietoje „%1“ rodomas dujų pavadinimas.	Galite pakeisti dujas dabar arba palaukti, kol jos bus pakeistos vėliau nardymo metu. Pateikiamas jūsų pasirinkimo patvirtinimo pranešimas.
Perjungta į viršutinę nustatytąją vertę.	Laikrodis automatiškai perjungė į jūsų nurodytą CCR viršutinę nustatytąją vertę.	Nėra

Įspėjimo pranešimas	Priežastis	Veiksmas laikrodyje
Perjungta į apatinę nustatytąją vertę.	Laikrodis automatiškai perjungė į jūsų nurodytą CCR apatinę nustatytąją vertę.	Nėra
Šis nardym. bas. nebus išsaug. nr. žr.	Laikrodis veikia nardymo baseine režimu.	Laikrodis neišsaugos dabartinio nėrimo nardymo žurnale.
Laikrodis paleistas iš naujo. Įvertinkite nardymo sąlygas.	Nardant laikrodis buvo paleistas iš naujo.	Laikotarpiui, kurį buvo atliekamas paleidimas iš naujo, laikrodis simuliuoja nardymą. Galėjo būti nesuaktyvinta įspėjimų, todėl įvertinkite dabartinį gylį ir nardymo sąlygas.

Nardymo terminologija

Centrinė nervų sistema (CNS): centrinės nervų sistemos deguonies toksikiškumo, kurį sukelia padidėjęs dalinis deguonies slėgis (PO2) nardant, matas.

Uždarojo ciklo kvėpavimo aparatas (CCR): nardymo režimas, kai neriama naudojant kvėpavimo aparatą, kuris recirkuliuoja iškvėptas dujas ir pašalina anglies dioksidą.

Maksimalus darbinis gylis (MOD): didžiausias gylis, kuriame galima naudoti kvėpavimo dujas prieš daliniam deguonies slėgiui (PO2) viršijant saugią ribą.

Be dekompresijos ribos (NDL): nardymas, kuriame išnyrant į paviršių nereikia dekompresijos laiko.

Deguonies toksikiškumo vienetai (OTU): plaučių deguonies toksikiškumo, kurį sukelia padidėjęs dalinis deguonies slėgis (PO2) nardant, matas. Vienas OTU atitinka kvėpavimą 100 % deguonimi 1 ATM slėgyje 1 minutę.

Dalinis deguonies slėgis (PO2): deguonies slėgis kvėpavimo dujose, priklausantis nuo gylio ir procentinio deguonies kiekio.

Išnėrimo intervalas (SI): laikas, praėjęs nuo paskutinio nėrimo pabaigos.

Laikas iki paviršiaus (TTS): apytikslis laikas, kurio reikės siekiant išnerti iki paviršiaus, įskaitant sustojimus dekompresijai.

Veiklos ir programos

Jūsų laikrodį galima naudoti vidaus, lauko, sporto ir fizinio pasirengimo veiklai (*[Veiklų ir programų sąrašas, 28 psl.](#)*). Pradėjus veiklą, laikrodis rodys ir įrašys jutiklio duomenis. Galite kurti tinkintas veiklas arba naujas veiklas pagal numatytąsias veiklas (*[Tinkintos veiklos kūrimas, 54 psl.](#)*). Baigę veiklą galite ją išsaugoti ir bendrinti su Garmin Connect™ bendruomene.

Taip pat į laikrodį galite įtraukti Connect IQ™ veiklas ir programas naudodamiesi Connect IQ programa (*[Connect IQ funkcijos, 102 psl.](#)*).

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimą ir fizinio pasirengimo rodiklių tikslumą žr. garmin.com/ataccuracy.

Veiklų ir programų sąrašas

Kai rodomas ciferblatas, paspauskite START ir spausdami DOWN slinkite veiklų ir programų sąrašu. Sąrašo viršuje rodomas parankinių veiklų sąrašas (*Mėgstamos veiklos pridėjimas ar šalinimas, 53 psl.*).

PASTABA: kai kurios veiklos rodomos keliose kategorijose.

Kategorijos	Veiklos
Nardymas	Sulaikius kvėpavimą, Nard. medž., Uždaro ciklo aparatas (CCR), Matuoklis, Kelių tipų dujos, Baseine sulaikius kvėpavimą, Vieno tipo dujos
Lauke	Nuotyk lenktyn, Jojimas, Boulderinas, Diskgolfas, Ekspedicija, Žvejybinis, Golfas, Žygjavimas, Jojimas, Medžkl, Važ. rieduč., Alpinizmas, Ėjimas
Bėgimas	Takelis patalp, Kliūt. lenkt., Bėgimas, Stebėti bėgimą, Bėg. pgl. pėds, Bėgtakis, Virtual bėgim, Ėjimas patalpoje,
Važiavimas dviračiu	Dviratis, Į darbą dvirač., Važ. dvir. patlp., Išvyka dviračiu, BMX, Dviračių krosas, Važ. dvir. žvyr, eBike, eMTB, MTB, Plento dviratis
Plaukimas	Atviras vanduo, Plaukimas baseine, Plauk./bėgim., Triatlonas
Sporto salė	Boksas, Kardio, Lipti patalpoje, Elipsinis, Lipim. aukšt., HIIT, Šuol. per šokd., Mišrūs kovos menai, Pilatesas, Irkl. po stogu, Lipimas laiptais, Stiprumas, Joga
Žiemos sportas	Slidin. ne tras., Snieglenčių sportas gamtoje, Čiuožimas ant ledo, Slidinėjimas, Sniegglentė, Sniegbatis, Slid. kros. (kl), Slid. kros. (ls)
Vandens sportas	Laivas, Baidarė, Jėgos aitvaras, Irkluoti, Oro vamzdelis, SUP, Bangl., Padanga, Vandentlentė, Vandens slidės, Vandens slidės, Plauk. kalnų up., Bangl. sport.
Komandinio sporto šakos	Amerikietiškas futbolas, Beisbolas, Krepšinis, Kriketas, Žolės riedulys, Ledo ritulys, Lakrosas, Regbis, Futbolas, Softbolas, Lėkščiasvydis, Tinklinis
Sporto su raketė šakos	Badmintonas, Padelis, Pikelbolas, Mažasis tenisas, Raketbolas, Skvošas, Stalo tenisas, Lauko tenisas
Automobilių sportas	ATV, Motokrosas, Motociklas, „Overland“, Sniegomobilis
Kita	Kvėpav. praktika, Žaidimai, Garmin Share, Jumpmaster, Rodyti kelią, Taktinis, Stebėti mane
Programos	ABC, Perduoti ŠD, Kalendorius, Laikrodžiai, Ankstesni įrašai, „Messenger“, Mėnulio fazė, Muzikos valdikliai, Health Snapshot“, Pranešimai, Planuoti nėrimą, Projektuoti KT, Pulso oks., Nuorodos taškas, Nustatymai, SAULĖT IR SAULĖL, Potvyniai ir atoslūgiai, Piniginė, Orai, Treniruotės

Veiklos pradžia

Kai pradėdate veiklą, GPS įsijungia automatiškai (jei reikia).

1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.

2 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite veiklą iš savo mėgstamų.
- Pasirinkite  ir išplėstame veiklų sąraše pasirinkite veiklą.

3 Jei veiklai reikia GPS signalų, eikite į lauką, kur aiškiai matomas dangus, ir palaukite, kol laikrodis bus pasiruošęs.

Laikrodis pasiruošia, kai nustato jūsų širdies dažnį, pagauna GPS signalus (jei reikia) ir prisijungia prie jūsų belaidžių jutiklių (jei reikia).

4 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.

Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.

Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraukite laikrodį ([Laikrodžio įkrovimas, 123 psl.](#)).
- Paspauskite **BACK**, jei norite įrašyti ratus, pradėti naują seriją ar pozą arba pereiti prie kito treniruotės etapo.
- Spauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.
- Perbraukite aukštyn ir žemyn, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus.
- Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Maitinimo režimas**, jei norite padidinti baterijos veikimo laiką naudodami galios režimą ([Maitinimo režimų tinkinimas, 118 psl.](#)).

GPS būseną ir būsenos piktogramos

Jei tai veikla lauke ir GPS parengta naudoti, būsenos juosta tampa žalia. Mirksinti piktograma reiškia, kad laikrodis ieško signalo. Nuolat švytinti piktograma reiškia, kad signalas buvo rastas arba jutiklis yra prijungtas.

GPS	GPS būsena
	Baterijos būsena
	Telefono prijungimo būsena
	LiveTrack būsena
	Širdies dažnio būsena
	Running Dynamics Pod būsena
	Greičio ir kadencijos jutiklio būsena
	Dviračio žibintų būsena
	Dviračio radaro būsena
	Išplėstinio ekrano režimo būsena
	Išmaniojo treniruoklio būsena
	Galios matuoklio būsena
	tempe™ jutiklio būsena
	VIRB® kameros būsena

Veiklos sustabdymas

- 1 Paspauskite **STOP**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite tęsti veiklą, pasirinkite **Tęsti**.
 - Jei norite išsaugoti veiklą ir peržiūrėti išsamią informaciją, pasirinkite **Išsaugoti**, paspauskite **START** ir pasirinkite parinktį.
PASTABA: išsaugoję veiklą, galite įvesti savęs įvertinimo duomenis (*Veiklos vertinimas, 31 psl.*).
 - Jei norite pristabdyti veiklą, o vėliau ją tęsti, pasirinkite **Atnaujinti vėliau**.
 - Jei norite pažymėti ratą, pasirinkite **Ratas**.
Galite pasirinkti  ir atšaukti ratą užsiimdami tam tikromis veiklomis (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 128 psl.*).
 - Norėdami naviguoti atgal į pradinį veiklos tašką keliu, kuriuo vykote, pasirinkite **Atgal į pradžią > TracBack**.
PASTABA: ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.
 - Norėdami naviguoti atgal į pradinį veiklos tašką tiesiausiu keliu, pasirinkite **Atgal į pradžią > Tiesi linija**.
PASTABA: ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.
 - Jei norite išmatuoti širdies dažnio veiklos pabaigoje ir širdies dažnio po dviejų minučių skirtumą, pasirinkite **Jėgų atgavimo ŠD** ir palaukite, kol baigsis atbulinis laiko skaičiavimas.
 - Jei norite atsisakyti veiklos, pasirinkite **Atmesti**.
PASTABA: sustabdžius veiklą, laikrodis automatiškai ją išsaugo po 30 minučių.

Veiklos vertinimas

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

Galite tinkinti tam tikrų veiklų savarankiško vertinimo nustatymą (*Veiklų ir programų nustatymai, 55 psl.*).

- 1 Baigę veiklą, pasirinkite **Išsaugoti** (*Veiklos sustabdymas, 31 psl.*).
- 2 Pasirinkite skaičių, atitinkantį jūsų suvokiamas pastangas.
PASTABA: jei norite praleisti savarankišką vertinimą, pasirinkite **»»**.
- 3 Pasirinkite, kaip jautėtės veiklos metu.
Galite peržiūrėti vertinimus programoje Garmin Connect.

Veikla lauke

Golfo žaidimas

Golfo žaidimas

Prieš žaisdami aikštelėje pirmą kartą, turite atsisiųsti ją iš programos Garmin Connect (*Garmin Connect, 100 psl.*). Aikštelės, atsisiųstos iš programos Garmin Connect, atnaujinamos automatiškai.

Prieš žaisdami golfą įkraukite įrenginį (*Laikrodžio įkrovimas, 123 psl.*).

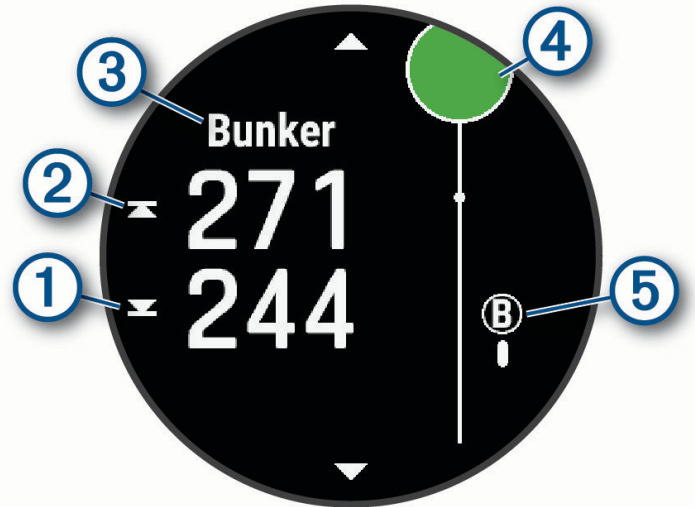
- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Golfas**.
- 3 Išeikite į lauką ir palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
- 4 Aikštelių sąraše pasirinkite aikštelę.
- 5 Jei norite fiksuoti rezultatus, pasirinkite .
- 6 Pasirinkite starto aikštelę.
- 7 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite duobutėmis.
Jums judant link kitos duobutės, įrenginys automatiškai keičia rodmenis.
- 8 Kai baigsite rundą, paspauskite **START** ir pasirinkite **Baigti rundą**.

Kliūčių peržiūra

Galite peržiūrėti atstumus iki kliūčių žaidimo aikštelėje 4 ir 5 paro duobutėms. Kliūtys, turinčios įtakos smūgio pasirinkimui, rodomos atskirai arba grupėmis, kad būtų lengviau nustatyti atstumą iki „layup“ arba kelią ore.

1 Informacijos apie duobutes ekrane paspauskite **START**.

2 Pasirinkite **Pavojai**.



- Ekrane rodomi atstumai iki artimiausios kliūties priekio ① ir galo ②.
- Ekranu viršuje nurodomas kliūties tipas ③.
- Ridenimo aikštelę vaizduoja pusapskritimis ④ ekrano viršuje. Linija po ridenimo aikštele žymi žaidimo aikštelės centrą.
- Kliūtis ⑤ nurodo raidės, reiškiančios atitinkamos duobutės kliūčių seką; jos rodomos po ridenimo aikštele, nurodant apytikrius atstumus palyginti su visa aikštele.

3 Norėdami matyti kitas dabartinės duobutės kliūtis, paspauskite **UP** arba **DOWN**.

Golfo meniu

Raundo metu galite paspausti **START**, jei norite pasiekti papildomas golfo meniu funkcijas.

Baigti raundą: baigiamas dabartinis raundas.

Žr. rid. aikštelę: galima perkelti smeigtuko vietą, kad būtų galima tiksliau išmatuoti atstumą (*Vėliavėlės perkėlimas, 33 psl.*).

Pavojai: rodomos dabartinės duobutės kliūtys (*Kliūčių peržiūra, 32 psl.*).

Matuoti smūgį: rodomas ankstesnio smūgio, įrašyto naudojant funkciją Garmin AutoShot™, atstumas (*Išmatuotų smūgių peržiūra, 33 psl.*). Be to, galite įrašyti smūgį rankiniu būdu (*Smūgio matavimas rankiniu būdu, 33 psl.*).

„Layup“ smūgiai: rodomos dabartinės duobutės „layup“ smūgiai.

Rezultatų kortelė: atidaroma raundo rezultatų kortelė (*Rezultatų išlaikymas, 33 psl.*).

Ridos skaitiklis: rodomas įrašytas laikas, atstumas ir padaryti žingsniai. Ši funkcija automatiškai įsijungia ir išsijungia, kai pradedate arba baigiate raundą.

Riedmušos statistika: rodoma žaidimo su kiekviena golfo riedmuša statistika, pvz., atstumo ir tikslumo informacija. Rodoma, kai susiejate suderinamus Approach® riedmušos stebėjimo jutiklius arba įjungiate nustatymą Raginimas dėl riedmušos.

SAULĖT IR SAULĖL: rodomi dabartinės dienos saulėtekio, saulėlydžio ir sutemos laikai.

Nustatymai: pritaikomi golfo veiklos nustatymai (*Veiklų ir programų nustatymai, 55 psl.*).

Vėliavėlės perkėlimas

Galite atidžiau peržiūrėti ridenimo aikštelę ir pakeisti smeigtuko vietą.

- 1 Informacijos apie duobutes ekrane palaikykite **START**.
- 2 Pasirinkite **Žr. rid. aikštelę**.
- 3 Jei norite keisti smeigtuko padėtį, paspauskite **UP** arba **DOWN**.
- 4 Paspauskite **BACK**.

Atstumai informacijos apie duobutes ekrane atnaujinami nurodant naująją smeigtuko vietą. Smeigtuko vieta išsaugoma tik dabartiniam raundui.

Išmatuotų smūgių peržiūra

Kad įrenginys galėtų automatiškai aptikti ir išmatuoti smūgius, turite įgalinti rezultatus.

Įrenginyje yra automatinio smūgio aptikimo ir įrašymo funkcijos. Kiekvieną kartą, kai smūgiuojate per aikštę, įrenginys įrašo smūgio atstumą, kad galėtumėte jį peržiūrėti vėliau.

PATARIMAS: automatinio smūgio aptikimo funkcija veikia geriausiai, kai įrenginį dėvite ant pagrindinės rankos riešo ir tinkamai smūgiuojate į kamuoliuką. Patai neaptinkami.

- 1 Žaisdami golfą paspauskite **START**.

- 2 Pasirinkite **Matuoti smūgi**.

Rodomas paskutinio smūgio atstumas.

PASTABA: atstumas automatiškai nustatomas iš naujo, kai vėl smūgiuojate į kamuoliuką, atliekate patą ridenimo zonoje ar judate link kitos duobutės.

- 3 Paspauskite **DOWN**.

- 4 Jei norite peržiūrėti visų įrašytų smūgių atstumus, pasirinkite **Ankstesni smūgiai**.

Smūgio matavimas rankiniu būdu

Jei laikrodis neaptiko smūgio, galite pridėti jį rankiniu būdu. Pridėti smūgį reikia būnant vietoje, kurioje jis buvo atliktas.

- 1 Atlikite smūgį ir stebėkite, kur nusileis kamuoliukas.
- 2 Informacijos apie duobutes ekrane palaikykite **START**.
- 3 Pasirinkite **Matuoti smūgi**.
- 4 Paspauskite **DOWN**.
- 5 Pasirinkite **Pridėti smūgį** > ✓.
- 6 Jei reikia, įveskite smūgiuojant naudotą riedmušą.
- 7 Eikite arba važiuokite prie savo kamuoliuko.

Kai kitą kartą smūgiuosite, laikrodis automatiškai įrašys paskutinio smūgio atstumą. Jei reikia, galite neautomatiniu būdu pridėti kitą smūgį.

Rezultatų išlaikymas

- 1 Informacijos apie duobutes ekrane paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Rezultatų kortelė**.
Rezultatų kortelė rodoma, kai esate ridenimo aikštelėje.
- 3 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite duobutėmis.
- 4 Paspausdami **START** pasirinkite duobutę.
- 5 Paspausdami **UP** arba **DOWN** nustatykite rezultatą.
Bendrasis jūsų rezultatas atnaujinamas.

Statistikos įrašymas

Norint registruoti statistiką, reikia įjungti statistikos stebėjimą (*Veiklų ir programų nustatymai*, 55 psl.).

- 1 Rezultatų kortelėje pasirinkite duobutę.
- 2 Įveskite visą atliktų smūgių (įskaitant patus) skaičių ir paspauskite **START**.
- 3 Nustatykite atliktų patų skaičių ir paspauskite **START**.
PASTABA: paimtų patų skaičius naudojamas tik statistikos stebėjimui ir jūsų rezultatai nepasikeičia.
- 4 Jei reikia, pasirinkite parinktį:
PASTABA: jei esate prie paro 3 duobutės, žaidimo aikštelės informacija nerodoma.
 - Jei kamuoliukas pataikė į žaidimo aikštelę, pasirinkite **Aikštėje**.
 - Jei kamuoliukas nepataikė į žaidimo aikštelę, pasirinkite **Nepataikyta dešine** arba **Nepataikyta kaire**.
- 5 Jei reikia, įveskite baudos smūgių skaičių.

Rezultatų nustatymai

Raundo metu paspauskite **START** ir pasirinkite **Nustatymai > Rezultatai**.

Balo skaičiavimo metodas: pakeičiamas metodas, kuriuo įrenginys skaičiuoja rezultatus.

Handikapo rezultatas: įjungiamas handikapo rezultatų skaičiavimas.

Nustatyti handikapą: nustatomas jūsų handikapas, kai įjungtas handikapo rezultatų skaičiavimas.

Rodyti įvertį: rezultatų kortelės viršuje rodomas bendras jūsų raundo rezultatas (*Rezultatų išlaikymas*, 33 psl.).

Statistikos stebėjimas: suteikia galimybę stebėti patų skaičiaus, kamuoliukų žaliojoje zonoje ir smūgių į žaidimo aikštelę statistiką žaidžiant golfą.

Nuobaudos: įjungiamas baudos smūgių stebėjimas žaidžiant golfą (*Statistikos įrašymas*, 34 psl.).

Paraginti: įjungiamas raginimas raundo pradžioje, klausiantis, ar norite fiksuoti rezultatus.

Apie „Stableford“ rezultatus

Jei pasirenkate rezultatų skaičiavimo metodą „Stableford“ (*Veiklų ir programų nustatymai*, 55 psl.), taškai skiriami pagal smūgių, atliktų paro atžvilgiu, skaičių. Raundo pabaigoje laimi daugiausia taškų surinkęs žaidėjas. Įrenginys skiria balus pagal JAV golfo asociacijos instrukcijas.

„Stableford“ žaidimo rezultatų kortelėje rodomi taškai, o ne smūgiai.

Taškai	Paro atžvilgiu atlikti smūgiai
0	2 arba didesniu skaičiumi daugiau
1	1 daugiau
2	Paras
3	1 mažiau
4	2 mažiau
5	3 mažiau

Didelių skaičių režimas

Galite pakeisti skaičių dydį informacijos apie duobutes ekrane.

- 1 Raundo metu paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Dideli skaičiai**.
Informacijos apie duobutes ekrane atstumai iki ridenimo aikštelės priekio, vidurio ir galo rodomi dideliu šriftu.
- 3 Paspauskite **START**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenis ir nustatymus.

Boulderingo veiklos įrašymas

Užsiimdami boulderingo veikla galite registruoti maršrutus. Maršrutas – tai laipiojimo rieduliu arba nedideliu uolų dariniu kelias.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Boulderingas**.
- 3 Pasirinkite vertinimo sistemą
PASTABA: kai kitą kartą pradėsite boulderingo veiklą, laikrodis naudos šią vertinimo sistemą. Jei norite pakeisti sistemą, palaikykite paspaudę MENU, pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite **Vertinimo sistema**.
- 4 Pasirinkite maršruto sunkumo lygį.
- 5 Jei norite paleisti maršruto laikmatį, paspauskite **START**.
- 6 Pradėkite savo pirmąjį maršrutą.
- 7 Jei norite baigti maršrutą, paspauskite **BACK**.
- 8 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite išsaugoti sėkmingą maršrutą, pasirinkite **Baigtas**.
 - Jei norite išsaugoti nesėkmingą maršrutą, pasirinkite **Bandymai**.
 - Jei norite pašalinti maršrutą, pasirinkite **Atmesti**.
- 9 Baigę ilsėtis, paspauskite **BACK** ir pradėkite kitą maršrutą.
- 10 Kartokite šiuos veiksmus su kiekvienu maršrutu, kol baigsite veiklą.
- 11 Po paskutinio maršruto paspausdami **STOP** sustabdykite maršruto laikmatį.
- 12 Pasirinkite **Išsaugoti**.

Ekspedicijos pradžia

Naudodamiesi **Ekspedicija** veikla galite pailginti baterijos veikimo laiką, kai įrašoma kelias dienas trunkanti veikla.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Ekspedicija**.
- 3 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
Įrenginys persijungia į mažos galios režimą ir fiksuoja GPS stebėjimo taškus kartą per valandą. Kad baterija veiktų kuo ilgiau, įrenginys išjungia visus jutiklius ir priedus, įskaitant ryšį su išmaniuoju telefonu.

Trasos taško įrašymas rankiniu būdu

Ekspedicijos metu taškai įrašomi automatiškai, atsižvelgiant į pasirinktą įrašymo intervalą. Galite bet kada įrašyti trasos tašką rankiniu būdu.

- 1 Ekspedicijos metu paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Pridėti tašką**.

Trasos taškų peržiūra

- 1 Ekspedicijos metu paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Peržiūrėti taškus**.
- 3 Sąraše pasirinkite trasos tašką.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pradėti navigaciją į trasos tašką, pasirinkite **Eiti į**.
 - Jei norite peržiūrėti išsamią informaciją apie trasos tašką, pasirinkite **Išsamiau**.

Žvejyba

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Žvejybinis**.
- 3 Paspauskite **START**.
- 4 Paspauskite **START** ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pridėti laimikį prie žuvų skaičiaus iš išsaugoti vietą, pasirinkite **Registruoti laimikį**.
 - Jei norite išsaugoti dabartinę vietą, pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
 - Jei norite nustatyti intervalo laikmatį, veiklos pabaigos laiką arba pabaigos laiko priminimą, pasirinkite **Žvejybos laikmačiai**.
 - Jei norite grįžti į veiklos pradžios tašką, pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite peržiūrėti išsaugotas vietas, pasirinkite **Irašytos vietos**.
 - Jei norite pasiekti kelionės tikslą naudodamiesi navigacija, pasirinkite **Navigacija** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite redaguoti veiklos nustatymus, pasirinkite **Nustatymai** ir pasirinkite parinktį (*[Veiklų ir programų nustatymai](#), 55 psl.*).
- 5 Kai baigsite veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Baigti žvejybą**.

Medžioklės pradžia

Galite išsaugoti jūsų medžioklei svarbias vietas ir peržiūrėti išsaugotų vietų žemėlapi. Pasirinkus medžioklės veiklą, įrenginys naudoja GNSS režimą, kuriuo taupoma baterijos energija.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Medžkl**.
- 3 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Pradėti medžioklę**.
- 4 Paspauskite **START** ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite grįžti į veiklos pradžios tašką, pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite išsaugoti dabartinę vietą, pasirinkite **Išsaugoti vietą**.
 - Jei norite peržiūrėti anksčiau šios medžioklės metu išsaugotas vietas, pasirinkite **Medžioklės vietos**.
 - Jei norite peržiūrėti visas anksčiau išsaugotas vietas, pasirinkite **Irašytos vietos**.
 - Jei norite pasiekti kelionės tikslą naudodamiesi navigacija, pasirinkite **Navigacija** ir pasirinkite parinktį.
- 5 Kai baigsite medžioklę, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Baigti medžioklę**.

Bėgimas

Bėgimo stadione pradžia

Prieš pradėdami bėgti stadione įsitikinkite, kad bėgsite standartinės formos 400 m ilgio stadione.

Naudodami bėgimo stadione veiklą galite įrašyti atviro stadiono duomenis, įskaitant atstumą metrais ir rato atkarpas.

- 1 Atsistokite atvirame stadione.
- 2 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 3 Pasirinkite **Stebėti bėgimą**.
- 4 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 5 Jei bėgsite 1 takeliu, pereikite prie 11 veiksmo.
- 6 Paspauskite **MENU**.
- 7 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 8 Pasirinkite **Juostos numeris**.
- 9 Pasirinkite takelio numerį.
- 10 Dukart paspausdami **BACK** grįžkite į veiklos laikmatį.
- 11 Paspauskite **START**.
- 12 Bėkite stadionu.
- 13 Kai baigsite veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Bėgimo stadione įrašymo patarimai

- Prieš pradėdami bėgti stadione palaukite, kol laikrodis aptiks palydovų signalus.
- Pirmą kartą bėgdami nepažįstamu stadionu nubėkite keturis ratus stadiono atstumui sukalibruoti. Užbaikite ratą nubėgdami vos toliau nei starto taškas.
- Kiekvieną ratą bėkite tuo pačiu takeliu.
PASTABA: numatytasis Auto Lap® atstumas yra 1600 m arba keturi stadiono ratai.
- Jei bėgate ne 1 takeliu, įveskite takelio numerį veiklos nustatymuose.

Virtualiojo bėgimo pradžia

Laikrodį galite susieti su suderinama trečiosios šalies programa, kad galėtumėte perduoti tempo, širdies dažnio ar kadencijos duomenis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Virtual bėgim**.
- 3 Planšetiniame ar nešiojamame kompiuteryje arba telefone atidarykite programą Zwift™ ar kitą virtualiųjų treniruočių programą.
- 4 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis pradėkite bėgimo veiklą ir susiekite įrenginius.
- 5 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 6 Kai baigsite veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Bėgtakio atstumo kalibravimas

Norėdami tiksliau registruoti ant bėgtakio nubėgtą atstumą, galite kalibruoti bėgtakio atstumą, kai nubėgsite bent 2,4 km (1,5 mylios) ant bėgtakio. Jei naudojate skirtingus bėgtakius, galite rankiniu būdu kalibruoti bėgtakio atstumą ant kiekvieno bėgtakio arba po kiekvieno bėgimo.

- 1 Pradėkite bėgtakio veiklą ([Veiklos pradžia, 29 psl.](#)).
- 2 Bėkite bėgtakiu, kol laikrodis įrašys bent 2,4 km (1,5 myl.).
- 3 Kai baigsite veiklą, paspausdami **STOP** sustabdykite veiklos laikmatį.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami kalibruoti bėgtakio atstumą pirmą kartą, pasirinkite **Išsaugoti**. Įrenginys paragina atlikti bėgtakio kalibravimą.
 - Norėdami rankiniu būdu kalibruoti bėgtakio atstumą po pirmojo kalibravimo, pasirinkite **Kalibr. ir išsaug.** > .
- 5 Žiūrėkite įveiktą atstumą bėgtakio ekrane ir įveskite jį laikrodyje.

Ekstremalaus bėgimo veiklos įrašymas

Dalyvaudami ekstremalaus bėgimo varžybose galite pasirinkti Kliūt. lenkt. veiklą ir įrašyti laiką kiekvienoje kliūtyje ir bėgimo tarp kliūčių laiką.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Kliūt. lenkt.**.
- 3 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 4 Paspausdami **BACK** pažymėkite kiekvienos kliūties pradžią ir pabaigą rankiniu būdu.

PASTABA: galite konfigūruoti **Kliūčių stebėjimas** nustatymą, kad kliūčių vietos būtų išsaugotos bėgant pirmą trasos ratą. Kai bėgsite trasos ratus pakartotinai, laikrodis perjungs kliūčių ir bėgimo intervalus naudodamas išsaugotas kliūčių vietas.
- 5 Kai baigsite veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

PacePro™ treniravimasis

Daug bėgikų lenktynių metu mėgsta užsidėti tempo dirželį, kuris jiems padeda siekti lenktynių tikslo. Funkcija PacePro suteikia galimybę sukurti pasirinktinį tempo dirželį priklausomai nuo atstumo ir tempo arba atstumo ir laiko. Taip pat galite sukurti tempo dirželį žinomai trasei, kad galėtumėte optimizuoti tempui skiriamas pastangas pagal aukščio pokyčius.

Galite sukurti PacePro planą naudodami programą Garmin Connect. Prieš bėgdami trasa galite peržiūrėti atkarpas ir aukščio schemą.

PacePro plano atsisiuntimas iš Garmin Connect

Norint atsisiųsti PacePro planą iš Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 100 psl.](#)).

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkite **...**.
 - Eikite į connect.garmin.com.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas** > „PacePro“ tempo strategijos.
- 3 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis sukurkite ir išsaugokite PacePro planą.
- 4 Pasirinkite  arba **Siųsti į įrenginį**.

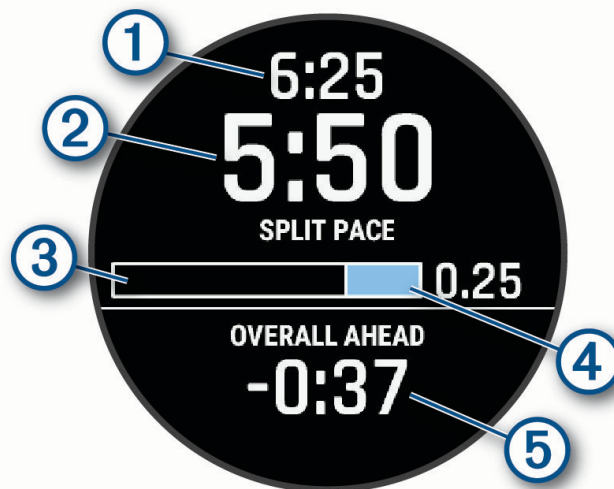
PacePro plano paleidimas

Prieš pradėdami PacePro planą, turite atsisiųsti jį iš savo Garmin Connect paskyros.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite bėgimo laukę veiklą.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > „PacePro“ planai**.
- 5 Pasirinkite planą.
- 6 Paspauskite **START**.

PATARIMAS: galite peržiūrėti atkarpos, aukščio brėžinį ir žemėlapi prieš sutikdami su PacePro planu.

- 7 Pasirinkdami **Priimti planą** paleiskite planą.
- 8 Jei reikia, pasirinkdami ✓ įjunkite maršruto navigaciją.
- 9 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.



①	Tikslinis atkarpos tempas
②	Dabartinis atkarpos tempas
③	Atkarpos baigimo eiga
④	Likęs atkarpos atstumas
⑤	Visas laikas, kuriuo lenkiate tikslinį laiką arba nuo jo atsiliekate

PATARIMAS: galite palaikyti paspaudę MENU ir pasirinkti **Stabdyti „PacePro“ > ✓**, kad sustabdytumėte PacePro planą. Veiklos laikmatis toliau veiks.

Dviračių sportas

Vidaus treniruoklio naudojimas

Prieš naudojant suderinamą vidaus treniruoklį, reikia susieti treniruoklį su laikrodžiu naudojant ANT+® technologiją ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 93 psl.](#)).

Galite naudoti laikrodį su vidaus treniruokliu ir imituoti pasipriešinimą, kai laikotės trasos, važiuojate ar treniruojatės. Naudojant vidaus treniruoklį, GPS funkcija automatiškai išsijungia.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Važ dvir patlp..**
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Išm. treniruoklio parinktys**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite važiuoti dviračiu, pasirinkite **Laisvas važiavimas**.
 - Pasirinkite **Sekti treniruotę**, jei norite atlikti išsaugotą treniruotę ([Treniruotės, 50 psl.](#)).
 - Pasirinkite **Sekti kursą**, jei norite laikytis išsaugotos trasos ([Trasos, 114 psl.](#)).
 - Norėdami nustatyti tikslinę galios vertę, pasirinkite **Nustatyti galią**.
 - Norėdami nustatyti imituojamo nuolydžio vertę, pasirinkite **Nustatyti lygį**.
 - Norėdami nustatyti treniruoklio taikomą pasipriešinimo jėgą, pasirinkite **Nustatyti pasipriešinimą**.
- 6 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.

Trasoje arba važiuojant dviračiu treniruoklis padidina arba sumažina pasipriešinimą pagal aukščio informaciją.

Plaukimas

PASTABA: užsiimant plaukimo veikla laikrodis stebi širdies dažnį ant riešo.

Plaukimo terminai

Ilgis: vienas baseino perplaukimas.

Intervalas: vienas ar keli ilgiai iš eilės. Pailsėjus pradedamas naujas intervalas.

Mostas: mostas skaičiuojamas kiekvieną kartą, kai jūsų ranka su laikrodžiu atlieka visą ciklą.

SWOLF: sWOLF balas – tai suminis balas, apimantis laiką vienam baseino ilgiui ir tame ilgyje atliktų mostų skaičių. Pavyzdžiui, 30 sekundžių ir 15 mostų sudaro SWOLF balą 45. Plaukiant atvirame vandenyje SWOLF balas skaičiuojamas 25 metrus. SWOLF balas rodo plaukimo efektyvumą; kaip ir golfe geresnis yra mažesnis balas.

Mostų tipai

Mostų tipo nustatymo funkcija galima tik plaukiant baseine. Mostų tipas nustatomas distancijos pabaigoje. Mostų tipai rodomi plaukimo istorijoje ir Garmin Connect paskyroje. Mosto tipą taip pat galite pasirinkti kaip tinkintą duomenų lauką ([Duomenų ekrano tinkinimas, 54 psl.](#)).

Nenaudoti	Plaukimas laisvuju stiliumi
Atgal	Plaukimas nugara
Krūtinė	Plaukimas krūtine
Skrydis	Plaukimas peteliške
Mišrus	Daugiau nei vienas mostų tipas intervale.
Treniruotė	Naudojama įrašant treniruotės duomenis (Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 41 psl.)

Patarimai dėl plaukimo veiklų

- Paspauskite **BACK**, jei norite įrašyti intervalą plaukdamis atvirame vandenyje.
- Prieš pradėdami plaukimo baseine veiklą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis ir pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkantį dydį.
Laikrodis matuoja ir registruoja atstumą pagal įveiktus baseino ilgius. Kad atstumas būtų rodomas tiksliai, reikia teisingai įvesti baseino dydį. Kitą kartą pradėjus plaukimo baseine veiklą, laikrodis naudos šį baseino dydį. Jei norite pakeisti dydį, palaikykite **MENU**, pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite **Baseino dydį**.
- Kad rezultatai būtų tikslūs, naudodami vieną mosto tipą nuplaukite visą baseino ilgį. Kai ilsitės, pristabdykite veiklos laikmatį.
- Jei plaukdamis baseine norite registruoti poilsį, paspauskite **BACK** (*Automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 41 psl.*).
Laikrodis automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir plaukimo baseine atstumus.
- Kad laikrodžiui būtų lengviau skaičiuoti atstumus, prieš pirmąjį mostą tvirtai atsispauskite nuo sienelės ir atsispirkite.
- Kai darote pratimus, pristabdykite veiklos laikmatį arba naudokite pratimų registravimo funkciją (*Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 41 psl.*).

Automatinis poilsis ir rankinis poilsis

PASTABA: plaukimo duomenys poilsio metu neįrašomi. Jei norite peržiūrėti kitus duomenų ekranus, paspauskite UP arba DOWN.

Automatinio poilsio funkcija prieinama tik plaukiant baseine. Laikrodis automatiškai aptinka, kai ilsitės, ir atidaromas poilsio ekranas. Jei ilsitės ilgiau nei 15 sekundžių, laikrodyje automatiškai sukuriamas poilsio intervalas. Kai vėl pradėsite plaukti, laikrodyje automatiškai pradedamas naujas plaukimo intervalas. Galite įjungti automatinio poilsio funkciją veiklos parinktyse (*Veiklų ir programų nustatymai, 55 psl.*).

PATARIMAS: kad automatinio poilsio funkcija veiktų optimaliai, ilsėdamiesi kuo mažiau judinkite rankas.

Plaukiodami baseine arba atvirame vandenyje galite pažymėti poilsio intervalą rankiniu būdu paspausdami **BACK**.

Treniravimasis su treniruočių žurnalu

Treniruočių žurnalo funkcija yra prieinama tik plaukimui baseine. Galite naudoti treniruočių žurnalo funkciją, kad rankiniu būdu įrašytumėte spyrių serijas, plaukimą viena ranka ar bet kokio tipo plaukimą, kuris nėra vienas iš keturių pagrindinių plaukimo būdų.

- 1 Plaukiodami baseine paslinkite aukštyn arba žemyn, jei norite peržiūrėti treniruočių žurnalo ekraną.
- 2 Norėdami paleisti treniruotės laikmatį, paspauskite **BACK**.
- 3 Pabaigę treniruotės intervalą, paspauskite **BACK**.
Treniruotės laikmatis sustoja, tačiau veiklos laikmatis ir toliau registruoja visą plaukimo užsiėmimą.
- 4 Pasirinkite užbaigtos treniruotės atstumą.
Atstumo intervalai priklauso nuo veiklos profiliui pasirinkto baseino dydžio.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami pradėti kitą treniruotės intervalą, paspauskite **BACK**.
 - Norėdami pradėti plaukimo intervalą, slinkdami aukštyn arba žemyn grįžkite į plaukimo treniruočių ekranus.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite tęsti veiklą, paspauskite **BACK**.
 - Jei norite baigti veiklą, paspauskite **START**.

Kelios sporto šakos

Triatlono, duatlono ir kitų sudėtinių sporto šalių sportininkai gali pasinaudoti kelių sporto šakų funkcijomis, pvz., Triatlonas arba Plauk./bėgim.. Kelių sporto šakų veiklos metu galite pereiti iš vienos veiklos į kitą ir toliau matyti bendrą laiką. Pavyzdžiui, galite pereiti iš važiavimo dviračiu į bėgimą ir visos sportinės veiklos metu matyti važiavimo dviračiu ir bėgimo bendrą laiką.

Galite tinkinti kelių sporto šakų veiklą arba naudoti numatytąją triatlono sąranką ir nustatyti standartinį triatloną.

Triatlono treniruotė

Kai dalyvaujate triatlone, galite naudoti triatlono veiklos funkciją, kad greitai pereitumėte į kitą sporto segmentą, nustatytumėte kiekvieno segmento laiką ir išsaugotumėte veiklą.

1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.

2 Pasirinkite **Triatlonas**.

3 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.

PASTABA: Aut. sporto šakų perjungimas yra numatytasis nustatymas užsiimant kelių sporto šakų veiklomis (*Veiklų ir programų nustatymai, 55 psl.*).

4 Jei reikia, paspauskite **BACK** kiekvieno perėjimo pradžioje ir pabaigoje (*Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?, 128 psl.*).

Perėjimo funkcija įjungta pagal numatytuosius nustatymus ir perėjimo laikas registruojamas atskirai nuo veiklos laiko. Perėjimo funkciją galite įjungti ir išjungti triatlono veiklos nustatymuose. Jei perėjimai išjungti, norėdami pakeisti sporto šaką paspauskite **BACK**.

5 Kai baigsite veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Kelių sporto šakų veiklos kūrimas

1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.

2 Pasirinkite **Pridėti > Kelios sporto šakos**.

3 Pasirinkite kelių sporto šakų veiklos tipą arba įveskite pasirinktinį pavadinimą.

Prie vienodų veiklų pavadinimų pridedamas numeris. Pavyzdžiui, Triatlonas(2).

4 Pasirinkite dvi ar daugiau veiklų.

5 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite konkrečios veiklos nustatymų pritaikymo parinktį. Pavyzdžiui, galite pasirinkti, ar reikia įtraukti perėjimus.
- Pasirinkite **Baig.**, jei norite įrašyti ir naudoti kelių sporto šakų veiklą.

6 Pasirinkite , kad pridėtumėte veiklą prie mėgstamų sąrašo.

Veiklos sporto salėje

Galima naudoti laikrodį treniruojantis patalpose, pvz., bėgant dengtame stadione arba naudojantis dviračio treniruokliu. Užsiimant veikla patalpoje, GPS išjungžiama (*Veiklų ir programų nustatymai, 55 psl.*).

Bėgiojant ar vaikstant su išjungta GPS, greitis ir atstumas apskaičiuojami naudojant prietaiso pagreičio matuoklį. Pagreičio matuoklis kalibruojasi pats. Greičio ir atstumo duomenų tikslumas pagerėja po kelių bėgimų ar vaikščiojimų lauke naudojant GPS.

PATARIMAS: laikymasis už bėgtakio turėklų sumažina tikslumą.

Važiuojant dviračiu su išjungta GPS, greičio ir atstumo duomenys nepasiekiami, nebent turite pasirenkamą jutiklį, kuris siunčia greičio ir atstumo duomenis į laikrodį (pvz., greičio arba kadencijos jutiklį).

Jėgos treniruotės įrašymas

Jėgos treniruotėčių metu galima įrašyti pratimų serijas. Serija – tai keletas to paties judesio pakartojimų.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Stiprumas**.
- 3 Pasirinkite treniruotę.
- 4 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapų sąrašą.
PATARIMAS: peržiūradami treniruotės etapus galite paspausti **START**, o tada **DOWN** ir peržiūrėti pasirinkto pratimo animaciją, jei yra.
- 5 Kai baigsite treniruotės etapų peržiūrą, paspauskite **START** ir pasirinkite **Treniruotis**.
- 6 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Pradėti treniruotę**.
- 7 Pradėkite pirmąją seriją.
Laikrodis skaičiuos pakartojimus. Kartojimų skaičius bus rodomas, kai juos atliksite bent keturis kartus.
PATARIMAS: laikrodis gali skaičiuoti tik vieno kiekvienos serijos judesio kartojimus. Jei norite pakeisti judesius, turite baigti seriją ir pradėti naują.
- 8 Paspauskite **BACK**, jei norite pabaigti seriją ir pereiti prie kito pratimo (jei yra).
Laikrodyje rodomi visi serijos pakartojimai.
- 9 Jei reikia, paspauskite **UP** arba **DOWN** redaguokite kartojimų skaičių.
PATARIMAS: taip pat galite pridėti serijai naudojamą svorį.
- 10 Jei reikia, kai baigsite ilsėtis ir pradėsite naują seriją, paspauskite **BACK**.
- 11 Kartokite kiekvieną jėgos treniruotės seriją, kol baigsite veiklą.
- 12 Po paskutinės serijos paspauskite **START** ir pasirinkite **Stabdyti treniruotę**.
- 13 Pasirinkite **Išsaugoti**.

HIIT veiklos įrašymas

Naudodami specialius laikmačius galite įrašyti didelio intensyvumo intervalinės treniruotės (HIIT) veiklą.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **HIIT**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Laisva**, jei norite registruoti atvirą nestruktūrinę HIIT veiklą.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > AMRAP**, jei norite įrašyti kuo daugiau raundų per nustatytą laikotarpį.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > EMOM**, jei norite įrašyti nustatytą judesių skaičių kiekvieną minutę.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > Tabata**, jei norite kaitalioti 20 sekundžių trukmės maksimalių pastangų intervalus su 10 sekundžių trukmės poilsio intervalais.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > Tinkintas**, jei norite nustatyti judėjimo laiką, poilsio laiką, judesių skaičių ir raundų skaičių.
 - Pasirinkite **Treniruotės**, jei norite daryti išsaugotą treniruotę.
- 4 Jei reikia, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Paspauskite **START** ir pradėkite savo pirmąjį raundą.
Įrenginyje rodomas atbulinis laikmatis ir dabartinis širdies dažnis.
- 6 Jei reikia, pasirinkdami **BACK** pereikite prie kito raundo arba poilsio rankiniu būdu.
- 7 Kai baigsite veiklą, paspausdami **STOP** sustabdykite veiklos laikmatį.
- 8 Pasirinkite **Išsaugoti**.

Laipiojimo patalpoje veiklos registravimas

Užsiimdami laipiojimo patalpoje veikla galite registruoti maršrutus. Maršrutas – tai laipiojimo kelias ant dirbtinės laipiojimo sienelės.

1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.

2 Pasirinkite **Lipti patalpoje**.

3 Pasirinkite ✓, jei norite įrašyti maršruto statistiką.

4 Pasirinkite vertinimo sistemą

PASTABA: kai kitą kartą pradėsite laipiojimo patalpoje veiklą, įrenginys naudos šią vertinimo sistemą. Jei norite pakeisti sistemą, palaikykite paspaudę MENU, pasirinkite veiklos nustatymus ir pasirinkite **Vertinimo sistema**.

5 Pasirinkite maršruto sunkumo lygį.

6 Paspauskite **START**.

7 Pradėkite savo pirmąjį maršrutą.

PASTABA: jei veikia maršruto laikmatis, įrenginys automatiškai užrakina mygtukus, kad išvengtumėte netyčinių paspaudimų. Galite atrakinti laikrodį paspausdami ir palaikydami bet kurį mygtuką.

8 Baigę maršrutą, nusileiskite ant žemės.

Kai pasieksite žemę, automatiškai įsijungs poilsio laikmatis.

PASTABA: jei reikia, galite baigti maršrutą paspausdami BACK.

9 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite išsaugoti sėkmingą maršrutą, pasirinkite **Baigtas**.
- Jei norite išsaugoti nesėkmingą maršrutą, pasirinkite **Bandymai**.
- Jei norite pašalinti maršrutą, pasirinkite **Atmesti**.

10 Įveskite kritimų maršrute skaičių.

11 Baigę ilsėtis, paspauskite **BACK** ir pradėkite kitą maršrutą.

12 Kartokite šiuos veiksmus su kiekvienu maršrutu, kol baigsite veiklą.

13 Paspauskite **STOP**.

14 Pasirinkite **Išsaugoti**.

Žiemos sportas

Nusileidimų slidėmis peržiūra

Laikrodis registruoja informaciją apie kiekvieną nusileidimo slidėmis arba snieglente nuo kalno veiklą naudodamas automatinio nusileidimo funkciją. Ši funkcija įjungiama pagal numatytuosius nustatymus leidžiantis nuo kalno slidėmis arba snieglente. Ji automatiškai įrašo naujus nusileidimus slidėmis, kai pradėdate judėti nuo kalno.

1 Pradėkite veiklą su slidėmis arba snieglente.

2 Palaikykite **MENU**.

3 Pasirinkite **Peržiūrėti bėgimus**.

4 Paspauskite **UP** ir **DOWN**, jei norite peržiūrėti informaciją apie paskutinį šliuožimą, dabartinį šliuožimą ir visus šliuožimus.

Nusileidimo ekranoose nurodomas laikas, įveiktas atstumas, maksimalus greitis, vidutinis greitis ir bendras nuolydis.

Slidinėjimo arba snieglenčių sporto gamtoje veiklos įrašymas

Užsiimdami slidinėjimo arba snieglenčių sporto ne trasomis veikla galite perjungti į kalnės ir nuokalnės stebėjimo režimus, kad galėtumėte tiksliai fiksuoti savo statistiką. Galite pakeisti Režimo stebėjimas nustatymą, kad stebėjimo režimai būtų perjungiami automatiškai arba rankiniu būdu (*Veiklų ir programų nustatymai*, 55 psl.).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Slidin. ne tras..**
 - Pasirinkite **Snieglenčių sportas gamtoje**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei pradėsite veiklą ant įkalnės, pasirinkite **Kilimas**.
 - Jei pradėsite veiklą leisdami nuo kalno, pasirinkite **Nusileidimas**.
- 4 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 5 Jei reikia, paspausdami **BACK** galite perjungti į kalnės ir nuokalnės stebėjimo režimus.
- 6 Kai baigsite veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Slidinėjimo kroso galios duomenys

PASTABA: HRM-Pro serijos priedą reikia susieti su Descent laikrodžiu naudojant ANT+ technologiją.

Naudodami suderinamą Descent laikrodį, susietą su HRM-Pro serijos priedu, galite realiuoju laiku gauti informacijos apie slidinėjimo kroso efektyvumą. Sugeneruota galia matuojama vatais. Jūsų galią veikia tokie veiksniai kaip greitis, aukščio pokyčiai, vėjo ir sniego sąlygos. Naudodamiesi sugeneruotos galios parametru galite vertinti ir gerinti slidinėjimo efektyvumą.

PASTABA: slidinėjimo galios vertės paprastai būna mažesnės nei važiavimo dviračiu galios vertės. Tai normalu – tiesiog žmonių efektyvumas slidinėjant yra daug mažesnis nei važiuojant dviračiu. Įprasta, kad slidinėjimo galios vertės yra 30–40 procentų mažesnės už važiavimo dviračiu galios vertes esant tam pačiam treniruotės efektyvumui.

Vandens sportas

Banglenčių sportas

Naudodami banglenčių sporto veiklos funkciją galite įrašyti savo banglenčių sporto sesijas. Baigę sesiją, galėsite peržiūrėti bangų skaičių, ilgiausią bangą ir didžiausią greitį.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Bangl..**
- 3 Paplūdimyje palaukite, kol laikrodis aptiks GPS signalus.
- 4 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 5 Kai baigsite veiklą, paspausdami **STOP** sustabdykite veiklos laikmatį.
- 6 Pasirinkite **Išsaugoti** ir peržiūrėkite banglenčių sesijos santrauką.

Vandens sporto šliužimų peržiūra

Laikrodis registruoja informaciją apie kiekvieną vandens sporto šliužimą naudodamas automatinio šliužimo funkciją. Ši funkcija automatiškai registruoja naujus šliužimus pagal jūsų judėjimą. Kai nustojate judėti, veiklos laikmatis pristabdomas. Veiklos laikmatis automatiškai įsijungia, kai jūsų judėjimo greitis padidėja. Galite peržiūrėti šliužimo duomenis pristabdytame ekrane arba veiklos laikmačiui veikiant.

PASTABA: ši funkcija galima užsiimant ne visų rūšių vandens sportu.

- 1 Pradėkite vandens sporto veiklą.
- 2 Palaikykite **MENU**.
- 3 Pasirinkite **Peržiūrėti bėgimus**.
- 4 Paspauskite **UP** ir **DOWN**, jei norite peržiūrėti informaciją apie paskutinį šliužimą, dabartinį šliužimą ir visus šliužimus.

Šliužimo ekranuose nurodomas laikas, įveiktas atstumas, maksimalus greitis ir vidutinis greitis.

Kitos veiklos ir programos

Jumpmaster

ĮSPĖJIMAS

Funkcija „Jumpmaster“ skirta naudoti tik patyrusiems parašiutininkams. Nenaudokite funkcijos „Jumpmaster“ kaip pagrindinio šuolių su parašiotu aukštimačio. Jei neįvesite teisingos su šuoliu susijusios informacijos, kils sunkių ar net mirtinų sužeidimų pavojus.

Funkcija „Jumpmaster“ apskaičiuoja parašiotą išskleidimo aukštį (HARP) pagal kariuomenės standartus. Laikrodis automatiškai aptinka šuolio pradžią ir įjungia navigaciją į norimą nusileidimo tašką (DIP) naudodamas barometrą ir elektroninį kompasą.

Šuolių tipai

„Jumpmaster“ funkcija leidžia nustatyti vieną iš trijų tipų šuolių: HAHO, HALO arba statinį. Pasirinktas šuolio tipas sąlygoja, kokios papildomos sąrankos informacijos reikia. Visų tipų šuolių atlikimo aukščiai ir parašiotą išskleidimo aukščiai matuojami pėdomis virš žemės lygio (AGL).

HAHO: didelis iššokimo aukštis ir didelis išskleidimo aukštis (angl. High Altitude High Opening). Šuolininkas iššoka labai dideliame aukštyje ir išskleidžia parašiotą dideliame aukštyje. Turite nustatyti DIP (planuojamąjį nusileidimo tašką) ir bent 1 000 pėdų iššokimo aukštį. Laikoma, kad iššokimo aukštis yra toks pat, kaip ir parašiotą išskleidimo aukštis. Įprastos iššokimo aukščio vertės svyruoja nuo 12 000 iki 24 000 pėdų AGL.

HALO: didelis iššokimo aukštis ir mažas išskleidimo aukštis (angl. High Altitude Low Opening). Šuolininkas iššoka labai dideliame aukštyje, o parašiotą išskleidžia mažame aukštyje. Reikalinga informacija – tokia pati kaip HAHO šuolio tipo, ir dar išskleidimo aukštis. Išskleidimo aukštis neturi būti didesnis nei iššokimo aukštis. Įprastos išskleidimo aukščio vertės svyruoja nuo 2 000 iki 6 000 pėdų AGL.

Statinis: laikoma, kad vėjo greitis ir kryptis šuolio metu yra pastovūs. Iššokimo aukštis turi būti bent 1 000 pėdų.

Šuolio informacijos įvedimas

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Jumpmaster**.
- 3 Pasirinkite šuolio tipą (*Šuolių tipai, 46 psl.*).
- 4 Norėdami įvesti šuolio informaciją atlikite vieną ar daugiau toliau nurodytų veiksmų:
 - Pasirinkite **DIP**, jei norite nustatyti pageidaujamos nusileidimo vietos kelio tašką.
 - Pasirinkite **Mažinti aukštį**, jei norite nustatyti kritimo aukštį AGL (pėdomis), kai parašiutininkas iššoka iš orlaivio.
 - Pasirinkite **Atidaryti kt.**, jei norite nustatyti išskleidimo aukštį AGL (pėdomis), kai šuolininkas išskleidžia parašiutą.
 - Pasirinkite **Metimas į priekį**, jei norite nustatyti horizontalų judėjimo atstumą (metrais) dėl orlaivio greičio.
 - Pasirinkite **Trasa į HARP**, jei norite nustatyti judėjimo kryptį (laipsniais) dėl orlaivio greičio.
 - Pasirinkite **Vėjas**, jei norite nustatyti vėjo greitį (mazgais) ir kryptį (laipsniais).
 - Pasirinkite **Nuolatinis**, jei norite patikslinti tam tikrą informaciją apie planuojamą šuolį. Priklausomai nuo šuolio tipo, galite pasirinkti **Maks. procentas**, **Saugos faktorius**, **K atviras**, **K laisvo kritimo** arba **K statinis** ir įvesti papildomą informaciją (*Nuolatiniai nustatymai, 48 psl.*).
 - Pasirinkite **Automat. į DIP**, kad iššokę automatiškai įgalintumėte navigaciją į DIP (planuojamą nusileidimo vietą).
 - Pasirinkite **Vykti į HARP**, jei norite pradėti navigaciją į HARP.

Vėjo informacijos įvedimas HAHO ir HALO šuoliams

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Jumpmaster**.
- 3 Pasirinkite šuolio tipą (*Šuolių tipai, 46 psl.*).
- 4 Pasirinkite **Vėjas > Pridėti**.
- 5 Pasirinkite aukštį.
- 6 Įveskite vėjo greitį mazgais ir pasirinkite **Baig..**
- 7 Įveskite vėjo kryptį laipsniais ir pasirinkite **Baig..**
Vėjo vertė įtraukiama į sąrašą. Skaiciuojant naudojamos tik į sąrašą įtrauktos vėjo vertės.
- 8 Pakartokite 5–7 veiksmus kiekvienam galimam aukščiui.

Vėjo informacijos nustatymas iš naujo

- 1 Paspauskite **START**.
 - 2 Pasirinkite **Jumpmaster**.
 - 3 Pasirinkite **HAHO** arba **HALO**.
 - 4 Pasirinkite **Vėjas > Nustatyti iš naujo**.
- Iš sąrašo pašalinamos visos vėjo vertės.

Kaip įvesti vėjo informaciją statiniam šuoliui

- 1 Paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Jumpmaster > Statinis > Vėjas**.
- 3 Įveskite vėjo greitį mazgais ir pasirinkite **Baig..**
- 4 Įveskite vėjo kryptį laipsniais ir pasirinkite **Baig..**

Nuolatiniai nustatymai

Pasirinkite Jumpmaster, pasirinkite šuolio tipą, tada pasirinkite Nuolatinis.

Maks. procentas: nustatomas visų tipų šuolių diapazonas. Mažesniu nei 100 proc. nustatymu nuonašos atstumas sumažinamas iki DIP, o didesniu nei 100 proc. nustatymu nuonašos atstumas padidinamas. Labiau patyrę šuolininkai galėtų naudoti mažesnius skaičius, o mažiau patyrę parašiotininkai – didesnius.

Saugos faktorius: nustatoma šuolio paklaidos riba (tik HAHO). Saugumo faktoriai paprastai yra sveikieji skaičiai, kurių vertė yra du ar daugiau, o šuolininkas juos nustato pagal šuolio specifikacijas.

K laisvo kritimo: pagal parašiuoto kupolo klasę nustatoma parašiuoto vėjo pasipriešinimo vertė laisvojo kritimo metu (tik HALO). Kiekvienas parašiuotas turi būti pažymėtas K verte.

K atviras: pagal parašiuoto kupolo klasę nustatoma išskleisto parašiuoto vėjo pasipriešinimo vertė (HAHO and HALO). Kiekvienas parašiuotas turi būti pažymėtas K verte.

K statinis: pagal parašiuoto kupolo klasę nustatoma parašiuoto vėjo pasipriešinimo vertė statinio šuolio metu (tik Statinis). Kiekvienas parašiuotas turi būti pažymėtas K verte.

Žaidimai

Programos Garmin GameOn™ naudojimas

Susieję laikrodį su kompiuteriu, galite įrašyti žaidimo veiklą laikrodyje ir realiuoju laiku matyti efektyvumo metriką kompiuteryje.

- 1 Kompiuteryje eikite adresu www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn ir atsisiųskite programą Garmin GameOn.
- 2 Vykdydami ekrane pateikiamas instrukcijas įdiekite ją.
- 3 Paleiskite programą Garmin GameOn.
- 4 Kai programa Garmin GameOn paragins susieti laikrodį, paspauskite **START** ir laikrodyje pasirinkite **Žaidimai**.

PASTABA: kai laikrodis prijungtas prie programos Garmin GameOn, pranešimai ir kitos Bluetooth® funkcijos laikrodyje yra išjungtos.

- 5 Pasirinkite **Susieti dabar**.
- 6 Sąraše pasirinkite laikrodį ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

PATARIMAS: spustelėję  > **Nustatymai**, galite tinkinti nustatymus, dar kartą skaityti instrukciją arba pašalinti laikrodį. Programa Garmin GameOn prisimins jūsų laikrodį ir nustatymus, kai kitą kartą ją atidarysite. Jei reikia, galite susieti laikrodį su kitu kompiuteriu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 93 psl.*).

- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Kompiuteryje paleiskite palaikomą žaidimą ir žaidimo veikla prasidės automatiškai.
 - Laikrodyje paleiskite rankinę žaidimo veiklą (*Rankinės žaidimų veiklos įrašymas, 48 psl.*).

Programoje Garmin GameOn realiuoju laiku rodoma jūsų efektyvumo metrika. Baigus veiklą, programoje Garmin GameOn rodoma žaidimo veiklos suvestinė ir informacija apie rungtynes.

Rankinės žaidimų veiklos įrašymas

Galite įrašyti žaidimo veiklą laikrodyje ir įvesti kiekvienų rungtynių statistiką rankiniu būdu.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Žaidimai**.
- 3 Paspauskite **DOWN** ir pasirinkite žaidimo tipą.
- 4 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 5 Rungtynių pabaigoje paspausdami **BACK** įrašykite rungtynių rezultatą arba užimtą vietą.
- 6 Jei norite pradėti naujas rungtynes, paspauskite **BACK**.
- 7 Kai baigsite veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Potvynių ir atoslūgių informacijos peržiūra

⚠ ĮSPĖJIMAS

Informacija apie potvynius yra tik apytikslė. Tik jūs esate atsakingi už visų paskelbtų laivybos nuorodų laikymąsi ir privalote atidžiai stebėti aplinką bei visada priimti saugius sprendimus būdami vandenyje, ant jo ar šalia jo. Jei nepaisysite šio įspėjimo, gali būti sunkiai sužaloti ar net žūti žmonės.

Susieję laikrodį su suderinamu išmaniuoju telefonu, galėsite peržiūrėti informaciją apie potvynių ir atoslūgių stebėjimo stotį, įskaitant potvynio aukštį ir kada bus kitas potvynis ir atoslūgis.

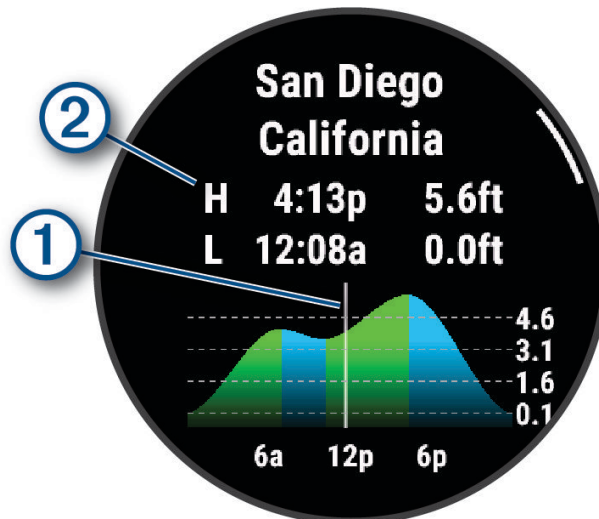
1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.

2 Pasirinkite **Potvyniai ir atoslūgiai**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite parankinę arba neseniai naudotą potvynių ir atoslūgių stebėjimo stotį.
- Jei norite naudoti dabartinę buvimo vietą būdami šalia potvynių ir atoslūgių stebėjimo stoties, pasirinkite **Pridėti > Dabartinė vieta**.
- Jei norite pasirinkti išsaugotą vietą, pasirinkite **Pridėti > Išsaugota**.
- Jei norite įvesti vietos koordinates, pasirinkite **Pridėti > Koordinatės**.

Pateikiama esamos datos 24 valandų potvynių ir atoslūgių schema, įskaitant dabartinio potvynio aukštį ① ir informaciją apie kitą potvynį ②.



4 Paspauskite **DOWN**, jei norite matyti informaciją apie potvynius artimiausiomis dienomis.

5 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Nustatyti kaip mėgstamiausią**, jei norite nustatyti šią vietą kaip mėgstamiausią potvynių ir atoslūgių stebėjimo stotį.

Mėgstamiausia potvynių ir atoslūgių stebėjimo stotis rodoma programos ir infoskydelio sąrašo viršuje.

Įspėjimo apie potvynį nustatymas

1 Programoje **Potvyniai ir atoslūgiai** pasirinkite išsaugotą potvynių ir atoslūgių stebėjimo stotį.

2 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Nustatyti įspėjimus**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite nustatyti, kad pavojaus signalas skambėtų prieš potvynį, pasirinkite **Iki potvynio**.
- Jei norite nustatyti, kad pavojaus signalas skambėtų prieš atoslūgį, pasirinkite **Iki atoslūgio**.

Treniruotės

Galite kurti tinkamas treniruotes, kuriose būtų nustatyti kiekvieno treniruotės etapo tikslai, taip pat įvairūs atstumai, laikai ir kalorijos. Veiklos metu galite peržiūrėti atitinkamos treniruotės duomenų ekranus, kuriuose pateikiama informacijos apie treniruotės etapą, pvz., treniruotės etapo atstumą arba dabartinį tempą.

Laikrodyje: galite atidaryti treniruočių programą veiklų sąrašė ir peržiūrėti visas tuo metu į laikrodį įkeltas treniruotes (*Veiklos ir programos, 27 psl.*).

Taip pat galite peržiūrėti treniruočių istoriją.

Programoje: galite kurti treniruotes ir rasti daugiau treniruočių arba pasirinkti treniravimosi planą su integruotomis treniruotėmis ir perkelti jas į laikrodį (*Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 50 psl.*).

Galite planuoti treniruočių tvarkaraštį.

Galite atnaujinti ir redaguoti dabartines treniruotes.

Kaip pradėti treniruotę

Įrenginys gali nurodyti, kokius veiksmus atlikti treniruojantis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Treniruotė**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pradėti intervalinę treniruotę arba treniruotę su treniravimosi tikslu, pasirinkite **Greita treniruotė** (*Kaip pradėti intervalinę treniruotę, 51 psl., Treniravimosi tikslo nustatymas, 52 psl.*).
 - Jei norite pradėti įkeltą arba išsaugotą treniruotę, pasirinkite **Treniruočių biblioteka** (*Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 50 psl.*).
 - Jei norite pradėti suplanuotą treniruotę iš savo Garmin Connect treniruočių kalendoriaus, pasirinkite **Treniruočių kalendorius** (*Apie treniruočių kalendorių, 53 psl.*).

PASTABA: kai kurios parinktys pasiekiamos ne visų tipų veiklose.

- 5 Pasirinkite treniruotę.

PASTABA: sąrašė pateikiamos tik su pasirinkta veikla suderinamos treniruotės.

- 6 Jei reikia, pasirinkite **Treniruotis**.
- 7 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.

Kai pradėsite treniruotę, įrenginyje rodomas kiekvienas treniruotės etapas, etapo pastabos (pasirinktinai), tikslas (pasirinktinai) ir dabartiniai treniruotės duomenys. Pradėjus jėgos, kardio, jogos ar pilateso treniruotę, rodoma mokomoji animacija.

Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas

Kad galėtumėte atsisiųsti treniruotę iš Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą (*Garmin Connect, 100 psl.*).

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkite **...**.
 - Eikite į connect.garmin.com.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Treniruotės**.
- 3 Raskite treniruotę arba sukurkite ir išsaugokite naują treniruotę.
- 4 Pasirinkite  arba **Siųsti į įrenginį**.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kaip vadovautis kasdiene siūloma treniruote

Kad laikrodis galėtų pasiūlyti dienos treniruotę, turite turėti treniravimosi būseną ir maks. VO2. įvertį (*Treniravimosi būseną, 75 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Bėgimas** arba **Dviratis**.
Rodoma kasdienė siūloma treniruotė.
- 3 Pasirinkite **START** ir pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atlikti treniruotę, pasirinkite **Treniruotis**.
 - Norėdami atsisakyti treniruotės, pasirinkite **Atmesti**.
 - Norėdami peržiūrėti treniruotės veiksmus, pasirinkite **Etapai**.
 - Norėdami atnaujinti treniruotės tikslo nustatymą, pasirinkite **Tikslo tipas**.
 - Norėdami išjungti būsimus treniruotės pranešimus, pasirinkite **Išjungti raginimą**.

Siūloma treniruotė automatiškai atnaujinama atsižvelgiant į treniravimosi įpročių, jėgų atgavimo laiko ir VO2 maksimumo pokyčius.

Kaip pradėti intervalinę treniruotę

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Greita treniruotė > Intervalai**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Atidaryti kartojimus**, jei norite pažymėti intervalus ir poilsio laikotarpius rankiniu būdu, paspausdami **BACK**.
 - Pasirinkite **Struktūriniai kartojimai > Treniruotis**, jei norite naudoti intervalinę treniruotę, grindžiamą atstumu arba laiku.
- 6 Jei reikia, pasirinkite ✓, kad būtų įtrauktas apšilimas prieš treniruotę.
- 7 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 8 Jei intervalinėje treniruotėje numatytas apšilimas, norėdami pradėti pirmą intervalą, paspauskite **BACK**.
- 9 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 10 Bet kada paspauskite **BACK**, kad sustabdytumėte esamą intervalą ar poilsio pertrauką ir pereitumėte į kitą intervalą ar poilsio pertrauką (nebūtina).

Baigus visus intervalus, bus parodytas pranešimas.

Intervalinės treniruotės pritaikymas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
- 3 Paspauskite **DOWN**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Greita treniruotė > Intervalai > Struktūriniai kartojimai**.
- 5 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Redaguoti**.
- 6 Pasirinkite vieną arba daugiau parinkčių:
 - Jei norite nustatyti intervalo trukmę ir tipą, pasirinkite **Intervalas**.
 - Jei norite nustatyti poilsio trukmę ir tipą, pasirinkite **Poilsis**.
 - Jei norite nustatyti kartojimų skaičių, pasirinkite **Kartoti**.
 - Jei prie treniruotės norite pridėti neriboto laiko apšilimą, pasirinkite **Pramankšta > Įjungta**.
- 7 Paspauskite **BACK**.

Laikrodis išsaugo jūsų pasirenkamą intervalinę treniruotę iki kito jos pakeitimo.

Kaip naudotis Virtual Partner®

Virtual Partner yra mokomasis įrankis, skirtas padėti pasiekti tikslus. Galite nustatyti Virtual Partner tempą ir lenktyniauti su juo.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti > Virtual Partner**.
- 6 Įveskite tempo ar greičio vertę.
- 7 Paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite pakeisti Virtual Partner ekrano vietą (nebūtina).
- 8 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 29 psl.*).
- 9 Spauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite slinkti į Virtual Partner ekraną ir pamatyti, kas pirmauja.

Treniravimosi tikslo nustatymas

Treniravimosi tikslo funkcija veikia su Virtual Partner funkcija, kad galėtumėte treniruotis siekdami nustatyto atstumo, atstumo ir laiko, atstumo ir tempo arba atstumo ir greičio tikslo. Treniruotės metu laikrodis tikroju laiku pateikia atsiliepimus apie tai, kaip arti savo treniruotės tikslo esate.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Nustatyti uždavinį**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Tik atstumas**, jei norite pasirinkti iš anksto nustatytą atstumą arba įvesti tinkintą atstumą.
 - Pasirinkite **Atstumas ir laikas**, jei norite pasirinkti atstumo ir laiko tikslą.
 - Pasirinkite **Atstumas ir tempas** arba **Atstumas ir greitis**, jei norite pasirinkti atstumo ir tempo arba greičio tikslą.

Atsidarys treniravimosi tikslo ekranas, kuriame bus rodomas apskaičiuotas baigimo laikas. Apskaičiuotas finišo laikas priklauso nuo jūsų dabartinių rezultatų ir likusio laiko.

- 6 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.

PATARIMAS: jei norite atšaukti treniravimosi tikslą, galite palaikyti paspaudę **MENU** ir pasirinkti **Atšaukti uždavinį > ✓**.

Lenktyniavimas su ankstesne veikla

Galite lenktyniauti su anksčiau įrašyta arba atsisiųsta veikla. Ši funkcija veikia su Virtual Partner funkcija kad veiklos metu galėtumėte matyti, kiek esate priekyje arba atsiliekate.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Treniruotė > Lenktyniauti pagal veiklą**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pasirinkti anksčiau savo įrenginyje įrašytą veiklą, pasirinkite **Iš istorijos**.
 - Jei norite pasirinkti iš savo Garmin Connect paskyros atsisiųstą veiklą, pasirinkite **Atsisiųsta**.
- 6 Pasirinkite veiklą.

Bus parodytas Virtual Partner ekranas, kuriame bus matomas apskaičiuotas finišo laikas.

- 7 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **START**.
- 8 Kai baigsite veiklą, paspauskite **STOP** ir pasirinkite **Išsaugoti**.

Apie treniruočių kalendorių

Treniruočių kalendorius jūsų laikrodyje yra treniruočių kalendoriaus arba tvarkaraščio, kurį nustatėte Garmin Connect, plėtinys. Įtraukę keletą treniruočių į Garmin Connect kalendorių, jas galite siųsti į savo įrenginį. Visos į įrenginį siunčiamos suplanuotos treniruotės rodomos kalendoriaus infoskydelyje. Pasirinkę dieną kalendoriuje, galite peržiūrėti arba atlikti treniruotę. Suplanuota treniruotė lieka laikrodyje, nesvarbu, ar ją atliekate, ar praleidžiate. Kai siunčiate suplanuotas treniruotes iš Garmin Connect, jomis pakeičiamas esamas treniruočių kalendorius.

Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas

Norint atsisiųsti ir naudoti treniravimosi planą, reikia turėti Garmin Connect paskyrą (*Garmin Connect*, 100 psl.) ir susieti Descent laikrodį su suderinamu telefonu.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas** > „Garmin Coach“ planai.
- 3 Pasirinkite ir sudarykite treniravimosi planą.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Peržiūrėkite treniravimosi planą savo kalendoriuje.

Veiklų ir programų tinkinimas

Galite tinkinti veiklų ir programų sąrašą, duomenų ekranus, duomenų laukus ir kitus nustatymus.

Mėgstamos veiklos pridėjimas ar šalinimas

Mėgstamų veiklų sąrašas atidaromas paspaudus **START**, kai rodomas ciferblatas. Jame galima greitai rasti veiklas, kuriomis užsiimate dažniausiai. Galite bet kada pridėti daugiau mėgstamų veiklų arba jas šalinti.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
Jūsų mėgstamos veiklos rodomos sąrašo viršuje.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pridėti mėgstamą veiklą, pasirinkite veiklą ir pasirinkite **Nustatyti kaip mėgstamiausią**.
 - Jei norite pašalinti mėgstamą veiklą, pasirinkite veiklą ir pasirinkite **Pašalinti iš mėgstamiausių**.

Veiklos tvarkos keitimas programų sąrašė

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite **Pertvarkyti**.
- 5 Paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite pakoreguoti veiklos vietą programų sąrašė.

Duomenų ekranų tinkinimas

Galite rodyti ar slėpti daugelio veiklų duomenų ekranus arba pakeisti jų išdėstymą ir turinį.

PASTABA: nardymo veiklų duomenų ekranus galite pritaikyti naudodamiesi **Nard. sąrn** meniu ([Nardymo duomenų ekranų tinkinimas, 13 psl.](#)).

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą, kurią tinkinsite.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai**.
- 6 Pasirinkite duomenų ekraną, kurį tinkinsite.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Išdėstymas**, jei norite keisti duomenų laukų skaičių duomenų ekrane.
 - Pasirinkite **Duomenų laukai** ir pasirinkite lauką, kuriame keisite rodomus duomenis.

PATARIMAS: norėdami sužinoti visus galimus duomenų laukus, eikite į [Duomenų laukai, 130 psl.](#) Tam tikrų tipų veiklos turi ne visus duomenų laukus.

- Pasirinkite **Pertvarkyti**, jei norite pakeisti duomenų ekrano vietą juostoje.
 - Pasirinkite **Šalinti**, jei norite pašalinti duomenų ekraną iš juostos.
- 8 Jei reikia, pasirinkite **Pridėti** ir pridėkite duomenų ekraną prie juostos.
Galite pridėti pasirinktinį duomenų ekraną arba pasirinkti vieną iš nustatytų duomenų ekranų.

Žemėlapių pridėjimas prie veiklos

Prie veiklos duomenų ekranų juostos galite pridėti žemėlapių.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą, kurią tinkinsite.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai > Pridėti > Žemėlapis**.

Tinkintos veiklos kūrimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Pridėti**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite sukurti tinkintą veiklą pradėdami nuo vienos iš savo išsaugotų veiklų, pasirinkite **Kopijuoti veiklą**.
 - Pasirinkite **Kita > Kita**, jei norite kurti naują tinkintą veiklą.
- 4 Jei reikia, pasirinkite veiklos rūšį.
- 5 Pasirinkite pavadinimą arba įveskite tinkintą pavadinimą.
Pasikartojantys veiklų pavadinimai apima skaičių, pavyzdžiui: Dviratis(2).
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite konkrečios veiklos nustatymų tinkinimo parinktį. Pavyzdžiui, galite tinkinti duomenų ekranus arba automatines funkcijas.
 - Pasirinkite **Baig.**, jei norite išsaugoti ir naudoti tinkintą veiklą.
- 7 Pasirinkite , kad pridėtumėte veiklą prie mėgstamų sąrašo.

Veiklų ir programų nustatymai

Šie nustatymai suteikia galimybę pritaikyti kiekvieną įkeltą veiklos programą savo poreikiams. Pavyzdžiui, galite tinkinti duomenų ekranus ir įjungti įspėjimus bei treniruočių funkcijas. Ne visi nustatymai tinka visiems veiklų tipams.

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **MENU**, pasirinkite **Veiklos ir programos**, pasirinkite veiklą ir pasirinkite veiklos nustatymus.

3D atstumas: jūsų įveiktas atstumas skaičiuojamas naudojant aukščio virš jūros lygio pokytį ir horizontalų judėjimą žeme.

3D greitis: jūsų greitis skaičiuojamas naudojant aukščio virš jūros lygio pokytį ir horizontalų judėjimą žeme.

Skiriam. spalva: nustatoma veiklos piktogramos skiriamoji spalva.

Pridėti veiklą: veiklos tipą galima pridėti prie kelių sporto šakų veiklos.

Įspėjimai: nustatomi veiklai skirti treniravimosi arba navigacijos įspėjimai (*Ragininiai veikti, 57 psl.*).

Automatinis lipimas: naudojant integruotą aukštmatį aptinkami aukščio pokyčiai ir automatiškai rodomi atitinkami lipimo duomenys (*Automatinio lipimo įjungimas, 58 psl.*).

Auto Lap: nustatomos funkcijos Auto Lap, automatiškai žyminčios ratus, parinktys. Parinktis Automatinis atstumas žymi ratus konkrečiu atstumu. Parinktis Automatinė padėtis žymi ratus vietoje, kurioje anksčiau paspaudėte BACK. Kai baigiate ratą, pateikiamas pritaikomas įspėjimo apie ratą pranešimas. Ši funkcija padeda palyginti savo efektyvumą skirtinguose veiklos etapuose.

Auto Pause: nustatomos funkcijos Auto Pause® parinktys, kad duomenų įrašymas būtų stabdomas, kai nustoja judėti arba kai jūsų greitis tampa mažesnis, nei nurodyta. Ši funkcija padeda, jei veiklos metu turite sustoti degant raudonam šviesoforo signalui ar kitais atvejais, kai privalote sustoti.

Automatinis poilsis: automatiškai sukuriamas poilsio intervalas, kai nustoja judėti plaukimo baseine veiklos metu (*Automatinis poilsis ir rankinis poilsis, 41 psl.*).

Automatinis bėgimas: automatiškai aptinkami nusileidimai slidėmis arba snieglenoje naudojant integruotą pagreičio matuoklį. Jei plaukiate ant burlentės, galite nustatyti greičio ir atstumo ribines vertes, kad plaukimas būtų pradėtas automatiškai.

Automatiniai rinkiniai: automatiškai įjungia ir išjungia pratimų sekas jėgos treniruotės veiklos metu.

Automatinis slinkimas: automatiškai slenkama visais veiklos duomenų ekranais, kai veikia veiklos laikmatis.

Aut. sporto šakų perjungimas: automatiškai aptinkamas perėjimas prie kitos sporto šakos, kai užsiimate kelių sporto šakų veikla, pavyzdžiui, triatlonu.

Automatinė pradžia: automatiškai pradedama motokroso arba BMX veikla, kai pradedate judėti.

Dideli skaičiai: pakeičiamas skaičių dydis veiklos duomenų ekranuose.

Transliuoti širdies dažnį: širdies dažnio duomenys automatiškai transliuojami iš laikrodžio į susietus įrenginius, kai pradedate veiklą (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 87 psl.*).

Transliuoti į „GameOn“: biometriniai duomenys automatiškai transliuojami į programą Garmin GameOn, kai pradedate žaidimo veiklą (*Programos Garmin GameOn™ naudojimas, 48 psl.*).

Raginas dėl riedmušos: po kiekvieno aptikto smūgio raginama įvesti, kurią golfo riedmušą naudojote, kad būtų galima registruoti riedmušų statistiką (*Statistikos įrašymas, 34 psl.*).

Atgalinio skaič. pradžia: įjungiamas atgalinio skaičiavimo laikmatis plaukimo baseine intervalams.

Duomenų ekranai: galima pritaikyti duomenų ekranus ir pridėti naujų veiklai skirtų duomenų ekranų (*Duomenų ekranų tinkinimas, 54 psl.*).

Startinio smūgio atstumas: nustatomas vidutinis atstumas, kurį kamuoliukas skrieja iš starto aikštelės po jūsų startinio smūgio, kai žaidžiate golfą.

Redaguoti svorį: paraginama pridėti pratimų sekoje naudojamą svorį jėgos arba kardio treniruočių metu.

Golfo atstumas: nustatomas atstumo matavimo vienetą, naudojamas žaidžiant golfą.

Vertinimo sistema: nustatoma vertinimo sistema, pagal kurią vertinamas maršruto sudėtingumas laipiojimo uolomis veiklos metu.

Šokinėjimo režimas: nustatomas šokinėjimo per šokdynę veiklos tikslas: tam tikras laikas, kartojimų skaičius arba neriboto laiko.

Juostos numeris: nustatomas takelio numeris bėgant stadione.

Rato mygtukas: įjungiamas mygtuko BACK naudojimas ratui, serijai ar poilsiui įrašyti veiklos metu.

Užrakinti įrenginį: jutiklinis ekranas ir mygtukai užrakinami užsiimant kelių sporto šakų veikla, kad išvengtumėte netyčinio mygtukų paspaudimo ir ekrano perbraukimo.

Metronomas: leidžiami pastovaus ritmo tonai arba vibracija padedant jums pagerinti rezultatus treniruojantis greičiau, lėčiau ar pastovesniu ritmu. Galite nustatyti norimos išlaikyti kadencijos dūžius per minutę (dpm), dūžių dažnį ir garso nustatymus.

Režimo stebėjimas: nustatomas automatinis arba rankinis aukščio didėjimo ir mažėjimo režimo stebėjimas slidinėjimo gamtoje ir snieglenčių sporto veiklai.

Kliūčių stebėjimas: kliūčių vietos išsaugamos pirmojo trasos rato metu. Kai bėgsite trasos ratus pakartotinai, laikrodys perjungs kliūčių ir bėgimo intervalus naudodamas išsaugotas kliūčių vietas (*Ekstremalaus bėgimo veiklos įrašymas, 38 psl.*).

Baseino dyd: nustatomas baseino ilgis pasirinkus plaukimą baseine.

Galios vidurkio nustatymas: nustatoma, ar laikrodys turi įtraukti nulines galios duomenų vertes, kai neminate pedalų.

Maitinimo režimas: nustatomas veiklos numatytasis maitinimo režimas.

Energ. taup. sk. laik.: nustatomas skirtasis laikas, kurį laikrodys toliau veikia veiklos režimu laukdamas, kol pradėsite veiklą, pavyzdžiui, kai laukiate lenktynių pradžios. Parinktis Įprastinis nustato, kad laikrodys persijungtų į mažai energijos naudojančią laikrodžio režimą, jei 5 minutes nieko neveikiama. Parinktis Išplėstinis nustato, kad laikrodys persijungtų į mažai energijos naudojančią laikrodžio režimą, jei nieko neveikiama 25 minutes. Išplėstinis režimas gali sutrumpinti baterijos veikimo laiką tarp įkrovimų.

Įrašyti veiklą: suaktyvinamas veiklos FIT failo įrašymas žaidžiant golfą. FIT failuose registruojama informacija apie fizinį pasirengimą, pritaikyta Garmin Connect svetainei ir programai.

Įrašyti po saulėlydžio: nustatoma, kad ekspedicijos metu laikrodys įrašytų trasos taškus po saulėlydžio.

Įrašyti temperatūrą: įrašoma laikrodžio aplinkos temperatūra užsiimant tam tikromis veiklomis.

Registruoti VO2 maks.: įjungiamas VO2 maksimumo registravimas pasirinkus bėgimą bekele.

Įrašymo intervalas: nustatomas trasos taškų įrašymo dažnumas ekspedicijos metu. Pagal numatytuosius nustatymus GPS trasos taškai įrašomi kartą per valandą, jie neįrašomi nusileidus saulei. Retesnis trasos taškų įrašymas padidina baterijos veikimo laiką.

Pervardyti: nustatomas veiklos pavadinimas.

Kartojimų skaičiavimas: įjungiamas kartojimų skaičiavimas treniruotės metu. Pasirinkus Tik treniruotės, kartojimai skaičiuojami tik vedamose treniruotėse.

Kartoti: įjungiamas parinktis Kartoti užsiimant kelių sporto šakų veikla. Pavyzdžiui, galite naudoti šią parinktį veiklose, kuriose yra daug perėjimų, pvz., plaukime ir bėgime.

Atkurti numat. nustatymus: veiklos nustatymai nustatomi iš naujo.

Maršruto statistika: įjungiamas maršruto statistikos stebėjimas laipiojimo patalpoje veiklos metu.

Bėgimo galia: registruojami bėgimo galios duomenys ir pritaikomi nustatymai (*Bėgimo galios nustatymai, 95 psl.*).

Palydovai: nustatoma veiklos metu naudojama palydovų sistema (*Palydovų nustatymai, 59 psl.*).

Savarankiškas vertinimas: nustatoma, kaip dažnai vertinate savo suvokiamas veiklos pastangas (*Veiklos vertinimas, 31 psl.*).

Rezultatai: nustatomos golfo rezultatų skaičiavimo nuostatos, įjungiamas statistikos stebėjimas ir nustatomas jūsų handicapas (*Rezultatų nustatymai, 34 psl.*).

SpeedPro: įjungiamas išplėstinė greičio metrika užsiimant burlenčių sporto veikla.

Statistikos stebėjimas: suteikia galimybę stebėti patų skaičiaus, kamuoliukų pato zonoje ir smūgių į žaidimo aikštelę statistiką žaidžiant golfą (*Statistikos įrašymas, 34 psl.*).

Dūžių detekt.: automatiškai aptinkamas mostų tipas plaukiant baseine.

Palieskite: įjungiamas jutiklinis ekranas veiklos metu.

Perėjimas: įjungiami perėjimai užsiimant kelių sporto šakų veikla.

Vienetai: nustatomi veiklos matavimo vienetai.

Vibruojantys įspėjimai: nurodoma įkvėpti arba iškvėpti kvėpavimo veiklos metu.

Treniruočių vaizdo įrašai: leidžiama mokomoji treniruotės animacija jėgos ar kardio treniruočių ir jogos arba pilateso veiklos metu. Animacija rodoma su iš anksto įdiegtomis treniruotėmis ir treniruotėmis, kurias atsisiuntėte iš Garmin Connect paskyros.

Raginimai veikti

Kiekvienai veiklai galite nustatyti įspėjimus, kurie gali padėti treniruotis siekiant konkrečių tikslų, gauti daugiau informacijos apie aplinką ir rasti kelionės tikslą. Kai kurie įspėjimai galimi tik tam tikrose veiklose. Yra trijų tipų įspėjimai: įspėjimai apie įvykį, įspėjimai apie diapazoną ir pasikartojantys įspėjimai.

Įspėjimas apie įvykį: įspėjimas apie įvykį pateikiamas vieną kartą. Įvykis yra konkreti vertė. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad laikrodis pateiktų įspėjimą, kai sudeginate nurodytą kalorijų skaičių.

Įspėjimas apie diapazoną: įspėjimas apie diapazoną pateikiamas kiekvieną kartą, kai laikrodžio vertės yra didesnės arba mažesnės už nustatytą verčių diapazoną. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad laikrodis įspėtų jus, kai širdies dažnis bus mažesnis nei 60 dūžių per minutę (dpm) arba didesnis nei 210 dpm.

Pasikartojantis įspėjimas: pasikartojantis įspėjimas pateikiamas kiekvieną kartą, kai laikrodis įrašo nurodytą vertę ar intervalą. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad laikrodis įspėtų jus kas 30 minučių.

Įspėjimo pavadinimas	Įspėjimo tipas	Aprašas
Kadencija	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias kadencijos vertes.
Kalorijos	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti kalorijų skaičių.
Atstumas	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti atstumo intervalą.
Aukštis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias aukščio vertes.
Širdies dažnis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias širdies dažnio vertes arba pasirinkti zonų pakeitimus. Žr. Apie širdies dažnio zonas, 106 psl. ir Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 108 psl.
Tempas	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias tempo vertes.
Galia	Diapazonas	Galite nustatyti aukštą arba žemą galios lygį.
Artumas	Įvykis	Galite nustatyti spindulį nuo išsaugotos vietos.
Bėgimas / ėjimas	Pasikartojantis	Galite nustatyti tam tikros trukmės ėjimo pertraukas reguliariais intervalais.
Bėgimo galia	Įvykis, nuotolis	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias galios zonos vertes.
Greitis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias greičio vertes.
Mostų dažnis	Diapazonas	Galite nustatyti dažnus arba retus mostus per minutę.
Laikas	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti laiko intervalą.
Trasos laikmatis	Pasikartojantis	Galite nustatyti laiko stebėjimo intervalą sekundėmis.

Įspėjimo nustatymas

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Įspėjimai**.

6 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite veiklai pridėti naują įspėjimą, pasirinkite **Pridėti naują**.
- Jei norite redaguoti esamą įspėjimą, pasirinkite jo pavadinimą.

7 Jei reikia, pasirinkite įspėjimo tipą.

8 Pasirinkite zoną, įveskite minimalias ir maksimalias vertes arba įveskite pasirinktinę įspėjimo vertę.

9 Jei reikia, įjunkite įspėjimą.

Įvykių ir pasikartojančių įspėjimų atveju, kiekvieną kartą jums pasiekus įspėjimo vertę, bus rodomas pranešimas. Diapazono įspėjimų atveju, kiekvieną kartą jums viršijus nurodytą diapazoną arba atsidūrus žemiau jo, bus rodomas pranešimas (minimalios ir maksimalios vertės).

Automatinio lipimo įjungimas

Galite naudoti automatinio lipimo funkciją, kad aukščio pokyčiai būtų aptinkami automatiškai. Galite naudoti šią funkciją užsiimdami tokia veikla kaip kopimas, žygiavimas, bėgimas ar važiavimas dviračiu.

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Veiklos ir programos**.

3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

4 Pasirinkite veiklos nustatymus.

5 Pasirinkite **Automatinis lipimas > Būsena**.

6 Pasirinkite **Visada** arba **Nenaviguojant**.

7 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Bėgimo ekranas**, kad galėtumėte nustatyti, koks duomenų ekranas rodomas bėgant.
- Pasirinkite **Lipimo ekranas**, kad galėtumėte nustatyti, koks duomenų ekranas rodomas lipant.
- Pasirinkite **Atvirkščios spalvos**, jei norite, kad ekrano spalvos pasikeistų perjungiant režimus.
- Pasirinkite **Vertikalus greitis**, jei norite nustatyti kilimo greitį laikui bėgant.
- Pasirinkite **Režimo perjungimas**, jei norite nustatyti, koku greičiu įrenginys perjungia režimus.

PASTABA: parinktis Esamas ekranas leidžia automatiškai perjungti į paskutinį ekraną, kuriuo naudojotės prieš įvykstant perėjimui į automatinį lipimą.

Palydovų nustatymai

Galite pakeisti palydovų nustatymus pritaikydami kiekvienai veiklai naudojamas palydovų sistemas. Daugiau informacijos apie palydovų sistemas žr. garmin.com/aboutGPS.

Palaikykite paspaudę **MENU**, pasirinkite **Veiklos ir programos**, tada pasirinkite veiklą, veiklos nustatymus ir **Palydovai**.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

Išjungta: išjungiamos veiklos palydovų sistemos.

Naudoti numatytąjį: laikrodyje naudojamas numatytasis sistemos palydovų nustatymas (*Sistemos nustatymai, 118 psl.*).

Tik GPS: įgalinama GPS palydovų sistema.

Visos sistemos: įgalinamos kelios palydovų sistemos. Kelių palydovų sistemų naudojimas kartu padidina efektyvumą nepalankioje aplinkoje ir padeda greičiau nustatyti padėtį nei naudojant tik GPS. Bet naudojant kelias sistemas baterija gali išsikrauti greičiau nei naudojant tik GPS.

UltraTrac: rečiau įrašomi trasos taškai ir jutiklio duomenys. Įjungus funkciją UltraTrac, lėčiau eikvojasi baterija, bet sumažėja veiklos įrašymo kokybė. Naudokite funkciją UltraTrac veikloms, kurioms reikia ilgiau veikiančios baterijos, o dažnas jutiklio duomenų atnaujinimas yra ne toks svarbus.

Laikrodžiai

Žadintuvo signalo nustatymas

Galite nustatyti kelis žadintuvo signalus.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Pavojaus signalai > Pridėti pavojaus signalą**.
- 3 Įveskite žadintuvo signalo laiką.

Žadintuvo signalo redagavimas

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Pavojaus signalai > Redaguoti**.
- 3 Pasirinkite įspėjimo signalą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įjungti arba išjungti žadintuvo signalą, pasirinkite **Būsena**.
 - Jei norite pakeisti žadintuvo signalo laiką, pasirinkite **Trukmė**.
 - Jei norite, kad žadintuvo signalas būtų kartojamas reguliariai, pasirinkite **Kartoti** ir pasirinkite, kada signalas turi būti kartojamas.
 - Jei norite pasirinkti žadintuvo signalo tipą, pasirinkite **Garsas ir vibravimas**.
 - Jei norite pasirinkti žadintuvo signalo aprašymą, pasirinkite **Etiketė**.
 - Jei norite pašalinti įspėjimo signalą, pasirinkite **Ištrinti**.

Atbulinio laikmačio įjungimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Laikmačiai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pirmą kartą nustatydami atbulinį laikmatį, įveskite laiką, paspauskite **MENU** ir pasirinkite **Išsaugoti laikmatį**.
 - Norėdami nustatyti ir išsaugoti papildomus atbulinius laikmačius, pasirinkite **Pridėti laikmatį** ir įveskite laiką.
 - Norėdami nustatyti atbulinį laikmatį jo neišsaugodami, pasirinkite **Greitasis laikmatis** ir įveskite laiką.
- 4 Jei reikia, paspauskite **MENU** ir parinktį:
 - Norėdami pakeisti laiką, pasirinkite **Trukmė**.
 - Pasirinkite **Paleisti iš naujo > Įjungta**, kad praėjus laikui laikmatis automatiškai įsijungtų iš naujo.
 - Pasirinkite **Garsas ir vibravimas**, tada pasirinkite pranešimo tipą.
- 5 Norėdami paleisti laikmatį, paspauskite **START**.

Laikmačio pašalinimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Laikmačiai > Redaguoti**.
- 3 Pasirinkite laikmatį.
- 4 Pasirinkite **Ištrinti**.

Chronometro naudojimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Chronometras**.
- 3 Norėdami paleisti laikmatį, paspauskite **START**.
- 4 Norėdami iš naujo paleisti rato laikmatį ①, paspauskite **BACK**.



Visas chronometro laikas ② skaičiuojamas toliau.

- 5 Norėdami sustabdyti abu laikmačius, paspauskite **STOP**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami iš naujo nustatyti abu laikmačius, paspauskite **DOWN**.
 - Jei norite įrašyti chronometro laiką kaip veiklą, paspauskite **MENU** ir pasirinkite **Išsaugoti veiklą**.
 - Jei norite iš naujo nustatyti laikmačius ir uždaryti chronometrą, paspauskite **MENU** ir pasirinkite **Baig..**
 - Jei norite peržiūrėti rato laikmačius, paspauskite **MENU** ir pasirinkite **Peržiūrėti**.

PASTABA: parinktis **Peržiūrėti** rodoma tik jei buvo keli ratai.

 - Jei norite grįžti į ciferblatą nenustatę laikmačių iš naujo, paspauskite **MENU** ir pasirinkite **Eiti į ciferblatą**.
 - Jei norite įjungti arba išjungti rato įrašymą, paspauskite **MENU** ir pasirinkite **Rato mygtukas**.

Alternatyvių laiko juostų pridėjimas

Galite peržiūrėti dabartinį paros laiką papildomose laiko juostose.

PASTABA: alternatyvias laiko juostas galite peržiūrėti infoskydelių juostoje ([Infoskydelių juostos tinkinimas, 69 psl.](#)).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Alt. laiko zonos > Pridėti kt. laiko jst..**
- 3 Spausdami **UP** arba **DOWN** pažymėkite regioną ir spausdami **START** pasirinkite jį.
- 4 Pasirinkite laiko juostą.
- 5 Jei reikia, pervardykite juostą.

Alternatyvios laiko juostos redagavimas

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Alt. laiko zonos**.
- 3 Pasirinkite laiko juostą.
- 4 Paspauskite **START**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti infoskydelių juostoje rodomą laiko juostą, pasirinkite **Nustatyti kaip mėgstamiausią**.
 - Jei norite įvesti tinkintą laiko juostos pavadinimą, pasirinkite **Pervardyti**.
 - Jei norite įvesti tinkintą laiko juostos santrumpą, pasirinkite **Trumpinti**.
 - Jei norite pakeisti laiko juostą, pasirinkite **Pakeisti zoną**.
 - Jei norite pašalinti laiko juostą, pasirinkite **Ištrinti**.

Istorija

Istoriją sudaro laiko, atstumo, kalorijų, vidutinio tempo ar greičio, rato duomenų ir pasirenkamų jutiklių informacija.

PASTABA: įrenginio atminčiai esant užpildytai, seniausi duomenys yra pakeičiami.

Istorijos naudojimas

Istorijos skiltyje laikomi išsaugoti veiklos duomenys, rekordai ir bendrosios vertės.

Laikrodyje yra istorijos infoskydelis, kuriame galima greitai pasiekti veiklos duomenis (*Infoskydeliai, 65 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti veiklos istoriją, paspauskite **Veiklos** ir pasirinkite veiklą.
 - Jei norite peržiūrėti asmeninius rekordus pagal sporto šaką, pasirinkite **Įrašai** (*Asmeniniai rekordai, 63 psl.*).
 - Jei norite peržiūrėti savaitės ar mėnesio bendrąsias suvestines, pasirinkite **Iš viso** (*Duomenų bendrųjų verčių peržiūra, 63 psl.*).
 - Jei norite pašalinti istorinius duomenis, pasirinkite **Parinktys** (*Istorijos ištrynimai, 62 psl.*).

Kelių sporto šakų istorija

Jūsų įrenginys išsaugo bendrą kelių sporto šakų veiklos santrauką, įskaitant visą atstumą, laiką, kalorijas ir papildomų priedų duomenis. Be to, įrenginys atskiria veiklos duomenis pagal kiekvieną sporto segmentą ir perėjimą, kad galėtumėte palyginti panašias treniruočių veiklas ir stebėti, ar greitai įveikiate perėjimus. Perėjimų istorija apima atstumą, laiką, vidutinį greitį ir kalorijas.

Istorijos ištrynimai

- 1 Ciferblate palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Parinktys**.
- 3 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **Pašalinti visas veiklas**, jei iš istorijos norite ištrinti visas veiklas.
 - Pasirinkite **Iš naujo nustatyti bendrus rezultatus**, jei norite iš naujo nustatyti visus atstumo ir laiko rezultatus.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Asmeniniai rekordai

Kai baigiate veiklą, laikrodyje rodomi visi jos metu pasiekti asmeniniai rekordai. Asmeniniai rekordai apima greičiausią laiką keliuose tipiniuose bėgimo atstumuose, didžiausią jėgos treniruotės svorį atliekant pagrindinius judesius ir ilgiausią bėgimą, važiavimą ar plaukimą.

PASTABA: važiuojant dviračiu asmeniniai rekordai taip pat apima didžiausią pakilimą ir geriausią galią (reikia galios matuoklio).

Asmeninių rekordų peržiūra

- 1 Ciferblate palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite sportinę veiklą.
- 4 Pasirinkite rekordą.
- 5 Pasirinkite **Peržiūrėti įrašą**.

Asmeninio rekordo atkūrimas

Kiekvieną anksčiau įrašytą asmeninį rekordą galite ir vėl nustatyti kaip asmeninį rekordą.

- 1 Ciferblate palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite sportinę veiklą.
- 4 Pasirinkite rekordą, kurį norite atkurti.
- 5 Pasirinkite **Ankstesnis > ✓**.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Asmeninių rekordų pašalinimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite sporto šaką.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite ištrinti vieną rekordą, pasirinkite jį ir pasirinkite **Išvalyti įrašus > ✓**.
 - Jei norite ištrinti visus sporto šakos rekordus, pasirinkite **Išvalyti visus įrašus > ✓**.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Duomenų bendrųjų verčių peržiūra

Galite peržiūrėti laikrodyje išsaugotus kaupiamuosius atstumo ir laiko duomenis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Iš viso**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite parinktį, jei norite peržiūrėti bendruosius savaitės arba mėnesio rezultatus.

Ridos skaitiklio naudojimas

Ridos skaitiklis automatiškai fiksuoja visą nukeliautą atstumą, pakiltą aukštį ir laiką, praleistą užsiimant veiklomis.

- 1 Ciferblate palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Iš viso > Ridos skaitiklis**.
- 3 Jei norite peržiūrėti ridos skaitiklio bendrąsias vertes, paspauskite **UP** arba **DOWN**.

Pranešimų ir įspėjimų nustatymai

Kai rodomas ciferblatas, palaikykite **MENU** ir pasirinkite Pranešimai ir įspėjimai.

Išmanieji pranešimai: galite pritaikyti laikrodyje rodomus išmaniuosius pranešimus (*Bluetooth pranešimų įgalinimas, 98 psl.*).

Sistemos įspėjimai: nustatomi laiko (*Laiko įspėjimų nustatymas, 119 psl.*), barometro (*Įspėjimo apie audrą nustatymas, 91 psl.*), telefono prijungimo (*Telefono prijungimo įspėjimų įjungimas ir išjungimas, 99 psl.*), sveikatos ir sveikatingumo (*Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai, 111 psl.*), neįprasto širdies dažnio (*Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas, 86 psl.*) ir akumuliatoriaus įspėjimai (*Baterijos taupymo priemonės tinkinimas, 117 psl.*).

Išvaizda

Ciferblato vaizdą ir sparčiosios prieigos funkcijas galite tinkinti infoskydelių juostoje ir valdiklių meniu.

Ciferblato nustatymai

Ciferblato išvaizdą galite tinkinti pasirinkdami išdėstymą, spalvas ir papildomus duomenis. Taip pat pasirinktinius ciferblatus galite atsisiųsti iš Connect IQ parduotuvės.

Ciferblato tinkinimas

Kad galėtumėte suaktyvinti Connect IQ ciferblatą, turite įdiegti ciferblatą iš Connect IQ parduotuvės (*Connect IQ funkcijos, 102 psl.*).

Galite tinkinti ciferblato informaciją ir išvaizdą arba suaktyvinti įdiegtą Connect IQ ciferblatą.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Jei norite peržiūrėti ciferblato parinktis, spauskite **UP** arba **DOWN**.
- 4 Pasirinkite **Pridėti naują**, jei norite sukurti tinkintą skaitmeninį arba analoginį ciferblatą.
- 5 Paspauskite **START**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite suaktyvinti ciferblatą, pasirinkite **Taikyti**.
 - Jei norite pakeisti analoginio ciferblato skaičių stilių, pasirinkite **Rinkti**.
 - Jei norite pakeisti analoginio ciferblato rodyklių stilių, pasirinkite **Rankos**.
 - Jei norite pakeisti skaitmeninio ciferblato skaičių stilių, pasirinkite **Išdėstymas**.
 - Jei norite pakeisti skaitmeninio ciferblato sekundžių stilių, pasirinkite **Sek.**.
 - Jei norite pakeisti ciferblate rodomus duomenis, pasirinkite **Duomenys**.
 - Jei norite pridėti arba pakeisti ciferblato akcento spalvą, pasirinkite **Skiriam. spalva**.
 - Jei norite įjungti ciferblato mažo šviesumo režimą tamsiose aplinkose, pasirinkite „**Lume**“.
 - Jei norite pakeisti ciferblate rodomų duomenų spalvą, pasirinkite **Duomenų spalva**.
 - Jei norite pašalinti ciferblatą, pasirinkite **Ištrinti**.

Infoskydeliai

Laikrodyje rasite įkeltų infoskydelių, kuriuose pateikiama glausta informacija (*Infoskydelių juostos peržiūra, 68 psl.*). Tam tikriems infoskydeliams reikia Bluetooth ryšio su suderinamu telefonu.

Tam tikri infoskydeliai pagal numatytuosius nustatymus nerodomi. Galite įtraukti juos į infoskydelių sąrašą rankiniu būdu (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 69 psl.*).

Pavadinimas	Aprašas
ABK	Rodoma bendra aukštimačio, barometro ir kompasas informacija.
Alternatyvios laiko juostos	Rodomas dabartinis paros laikas papildomose laiko juostose (<i>Alternatyvių laiko juostų pridėjimas, 61 psl.</i>).
Aklimatizacija prie aukščio	Didesniame nei 800 m (2625 pėdų) aukštyje rodomos diagramos su paskutinių septynių dienų vidutinio pulsoksimetro, kvėpavimo dažnio ir ramybės širdies dažnio vertėmis, pakoreguotomis pagal aukštį.
Aukštimalis	Rodomas apytikslis aukštis virš jūros lygio remiantis slėgio pokyčiais.
Barometras	Rodomi aplinkos slėgio duomenys remiantis aukščiu virš jūros lygio.
Body Battery™	Dėvint visą dieną, rodomas esamas Body Battery lygis ir jūsų lygio pastarąsias valandas diagrama (<i>Body Battery, 69 psl.</i>).
Kalendorius	Rodomi būsimi susitikimai iš telefono kalendoriaus.
Kalorijos	Rodoma dabartinės dienos kalorijų informacija.
Kompasas	Rodomas elektroninis kompasas.
Įrenginio naudojimas	Rodoma programinės įrangos versija ir įrenginio naudojimo statistika.
Nardymo žurnalas	Rodoma trumpa neseniai įrašytų nėrimų santrauka (<i>Nardymo žurnalo infoskydelio peržiūra, 22 psl.</i>).
Pasiruošimas nardyti	Rodomas balas ir trumpa žinutė, padedantys nustatyti jūsų pasiruošimą nardyti kiekvieną dieną (<i>Pasiruošimas nardyti, 22 psl.</i>).
Šuns stebėjimas	Rodoma jūsų šuns buvimo vietos informacija, jei susiejote suderinamą šuns stebėjimo įrenginį su Descent laikrodžiu.
Užlipa aukštų	Stebima, kiek aukštų užlipote, ir pažanga siekiant tikslo.
Garmin treneris	Rodomas suplanuotos treniruotės, kai pasirenkate Garmin trenerio pritaikomąjį treniravimosi planą Garmin Connect paskyroje. Planas pritaikomas prie jūsų dabartinio fizinio pasiruošimo, lavinimosi ir grafiko nuostatų bei prie varžybų datos.
Golfas	Rodomi golfo rezultatai ir paskutinio raundo statistika.
Health Snapshot	Laikrodyje pradedama Health Snapshot sesija, registruojanti keletą svarbių sveikatos parametrų jums nejudant dvi minutes. Ji pateikia glaustą bendros širdies ir kraujagyslių būklės vaizdą. Laikrodis registruoja tokius parametrus kaip vidutinis širdies dažnis, streso lygis ir kvėpavimo dažnis. Rodomos išsaugotų Health Snapshot sesijų santraukos.
Širdies dažnis	Rodomas dabartinis širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) ir vidutinio širdies dažnio ilsintis diagrama (ŠDI).
Istorija	Rodoma jūsų veiklos istorija ir įrašytos veiklos diagrama.
ŠDK būseną	Rodomas širdies dažnio kintamumo naktį septynių parų vidurkis (<i>Širdies dažnio kintamumo būseną, 72 psl.</i>).
Intensyvumo minutės	Stebimas jūsų praleistas laikas dalyvaujant vidutinio energingumo ar energingoje veikloje, jūsų savaitės intensyvumo minučių tikslas ir pažanga siekiant tikslo.
inReach® valdikliai	Galima siųsti pranešimus susietame inReach įrenginyje (<i>inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas, 95 psl.</i>).

Pavadinimas	Aprašas
Paros ritmo sutrikimo konsultantas	Rodomas jūsų biologinis laikrodis keliaujant ir teikiamos rekomendacijos, padedančios prisitaikyti prie kelionės tikslo laiko juostos (<i>Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas, 79 psl.</i>).
Pastaroji veikla	Rodoma trumpa pastarosios įrašytos jūsų veiklos santrauka.
Pastarasis važiavimas Pastarasis bėgimas Pastarasis plaukimas	Rodoma trumpa pastarosios įrašytos veiklos santrauka ir nurodytos sporto šakos istorija.
„Messenger“	Rodomi pokalbiai programoje Garmin Messenger™ ir galima atsakyti į žinutes naudojantis laikrodžiu (<i>Programa Garmin Messenger, 103 psl.</i>).
Mėnulio fazė	Rodomas mėnulio patekėjimo ir nusileidimo laikas bei mėnulio fazė remiantis jūsų GPS padėtimi.
Muzika	Pateikiami muzikos grotuvo valdikliai jūsų telefonui.
Poguliai	Rodomas visas pogulio laikas ir dėl jo padidėjęs Body Battery lygis. Galite įjungti pogulio laikmatį ir nustatyti žadinimo signalą (<i>Miego režimo tinkinimas, 120 psl.</i>).
Pranešimai	Pranešama apie skambučius, žinutes, naujienas socialiniuose tinkluose ir kt. remiantis telefono pranešimų nustatymais (<i>Bluetooth pranešimų įgalinimas, 98 psl.</i>).
Efektyvumas	Rodomi efektyvumo matavimai, padedantys stebėti ir suprasti savo treniravimosi veiklą ir varžybų efektyvumą (<i>Rezultatų matavimai, 70 psl.</i>).
Pagrindinės lenktynės	Rodomas lenktynių įvykis, kurį pažymėjote kaip pagrindinį įvykį Garmin Connect kalendoriuje (<i>Apie treniruočių kalendorių, 53 psl.</i>).
Pulsoksimetras	Galite rankiniu būdu gauti pulsoksimetro rodmenį (<i>Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 88 psl.</i>). Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodis negali gauti pulsoksimetro rodmenų, matavimai neregistruojami.
Lenktynių kalendorius	Rodomi artėjantys lenktynių įvykiai, nustatyti Garmin Connect kalendoriuje (<i>Apie treniruočių kalendorių, 53 psl.</i>).
Jėgų atgavimas	Rodomas jėgų atgavimo laikas. Maksimalus laikas yra keturios dienos.
Kvėpavimas	Jūsų dabartinis kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę ir septynių dienų vidurkis. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti.
Miego įvertis	Rodomas visas miego laikas, miego įvertis ir informacija apie miego fazes praėjusią naktį.
Miego treneris	Teikiamos miego poreikio rekomendacijos remiantis miego ir aktyvumo istorija, ŠDK būseną ir poguliais.
Žingsniai	Sekamas jūsų dienos žingsnių skaičius, žingsnių tikslas ir ankstesnių dienų duomenys.
Stresas	Rodomas dabartinis streso lygis ir streso lygio diagrama. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti. Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodis negali nustatyti jūsų streso lygio, streso matavimai neregistruojami.
Saulėtekis ir saulėlydis	Rodomas saulėtekio, saulėlydžio ir pilietinės prieblandos laikas.
Išnėrimo intervalas	Rodomas jūsų išnėrimo intervalo laikas, deguonies toksikiškumo matavimo vienetai (OTU), centrinės nervų sistemos (CNS) deguonies toksikiškumo procentas, apkrova

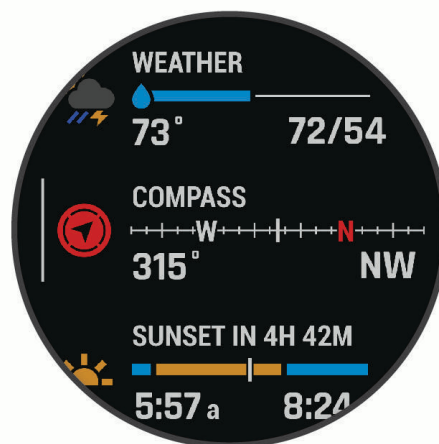
Pavadinimas	Aprašas
	audiniams ir likęs neskraidymo laikas po nėrimo (<i>Išnėrimo intervalo infoskydelio peržiūra, 21 psl.</i>).
Temperatūra	Rodomi temperatūros duomenys iš vidinio temperatūros jutiklio.
Potvyniai ir atoslūgiai	Rodoma potvynių ir atoslūgių stebėjimo stoties informacija, įskaitant potvynio aukštį ir prognozuojamą kitų potvynių ir atoslūgių laiką (<i>Potvynių ir atoslūgių informacijos peržiūra, 49 psl.</i>).
Pasiruošimas treniruotis	Rodomas balas ir trumpa žinutė, padedantys nustatyti jūsų pasiruošimą treniruotis kiekvieną dieną (<i>Pasiruošimas treniruotis, 79 psl.</i>).
Treniravimosi būseną	Rodoma dabartinė treniravimosi būseną ir treniravimosi apkrova, kuri parodo, kaip treniravimasis veikia jūsų fizinio pasirengimo lygį ir rezultatus (<i>Treniravimosi būseną, 75 psl.</i>).
VIRB valdikliai	Pateikiami kameros valdikliai, jei esate susiję VIRB įrenginį su Descent laikrodžiu (<i>VIRB nuotolinis valdymas, 95 psl.</i>).
Orai	Rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė.
Xero® įrenginys	Rodoma informacija apie lazerio vietą, jei suderinamas Xero įrenginys yra susietas su Descent laikrodžiu (<i>Xero lazerio vietos nustatymai, 97 psl.</i>).

Infoskydelių juostos peržiūra

Infoskydeliai užtikrina greitą prieigą prie sveikatos duomenų, veiklos informacijos, įrenginyje esančių jutiklių ir kt. Susiję laikrodį, galite peržiūrėti telefono duomenis, pvz., pranešimus, orus ir kalendorinius įvykius.

1 Spauskite **UP** arba **DOWN**.

Laikrodis slenka infoskydelių juosta ir rodo kiekvieno infoskydelio suvestinės duomenis.



PATARIMAS: taip pat galite braukdami slinkti arba bakstelėti ir pasirinkti parinktį.

2 Paspauskite **START** ir peržiūrėkite daugiau informacijos.

3 Pasirinkite parinktį:

- Paspauskite **DOWN**, kad peržiūrėtumėte išsamią informaciją apie infoskydelį.
- Norėdami peržiūrėti papildomas infoskydelio parinktis ir funkcijas, paspauskite **START**.

Infoskydelių juostos tinkinimas

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Išvaizda > Infoskydeliai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pakeisti infoskydelio vietą juostoje, pasirinkite infoskydelį ir paspauskite **UP** arba **DOWN**.
 - Jei norite šalinti infoskydelį iš juostos, pasirinkite infoskydelį ir pasirinkite .
 - Jei norite pridėti infoskydelį prie juostos, pasirinkite **Pridėti** ir pasirinkite infoskydelį.

PATARIMAS: galite pasirinkti **Kurti aplanką** ir kurti aplanką, kuriame yra keli infoskydeliai (*Infoskydelių aplankų kūrimas, 69 psl.*).

Infoskydelių aplankų kūrimas

Galite tinkinti infoskydelių juostą kurdami susijusių infoskydelių aplankus.

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Išvaizda > Infoskydeliai > Pridėti > Kurti aplanką**.
- 3 Pasirinkite infoskydelius, kuriuos norite įtraukti į aplanką, ir pasirinkite **Baig..**

PASTABA: jei infoskydeliai jau yra infoskydelių juostoje, galite juos perkelti arba kopijuoti į aplanką.
- 4 Pasirinkite arba įveskite aplanko pavadinimą.
- 5 Pasirinkite aplanko piktogramą.
- 6 Jei reikia, pasirinkite parinktį:
 - Jei norite redaguoti aplanką, slinkite prie aplanko infoskydelių juostoje ir palaikykite **MENU**.
 - Jei norite redaguoti aplanke esančius infoskydelius, atidarykite aplanką ir pasirinkite **Redaguoti** (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 69 psl.*).

Body Battery

Laikrodis analizuoja jūsų širdies dažnio pokyčius, streso lygį, miego kokybę ir veiklos duomenis, kad galėtų nustatyti bendrąjį Body Battery lygį. Lyg degalų matuoklis automobilyje jis rodo, kiek energijos atsargų dar turite. Body Battery lygio diapazonas gali būti nuo 5 iki 100, kur 5–25 reiškia labai mažas energijos atsargas, 26–50 – mažas energijos atsargas, 51–75 – vidutines energijos atsargas, o 76–100 – dideles energijos atsargas.

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją (*Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 69 psl.*).

Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

- Kad rezultatai būtų tikslesni, nenusiimkite laikrodžio eidami miegoti.
- Geras miegas įkrauna jūsų Body Battery.
- Dėl intensyvios veiklos ir didelio streso jūsų Body Battery gali išsikrauti greičiau.
- Suvartotas maistas, taip pat stimulatoriai, pvz., kofeinas, neturi įtakos jūsų Body Battery.

Rezultatų matavimai

Šie rezultatų matavimai yra įvertinimai, kurie gali padėti stebėti ir treniravimosi veiklą, ir varžybų rezultatus. Norint užfiksuoti matavimus, reikia atlikti kelias veiklas naudojant ant riešo ar ant krūtinės tvirtinamą suderinamą širdies dažnio monitorių. Norint užfiksuoti važiavimo dviračiu rezultatus, reikia širdies dažnio monitoriaus ir galios matuoklio.

Šiuos įverčius teikia ir palaiko Firstbeat Analytics™. Daugiau informacijos rasite adresu garmin.com/performance-data/running.

PASTABA: įverčiai iš pradžių gali atrodyti netikslūs. Jei norite sužinoti apie savo veiklą laikrodyje, reikia, kad atliktumėte keletą veiklų.

Galios funkcinis slenkstis (FTP): laikrodis naudoja jūsų naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos, kad įvertintų jūsų FTP (*GFS įverčio gavimas, 74 psl.*).

ŠDK būseną: laikrodis analizuoja širdies dažnio matavimo ant riešo duomenis jums miegant, kad nustatytų širdies dažnio kintamumo (ŠDK) būseną pagal asmeninius ilgalaikius ŠDK vidurkius (*Širdies dažnio kintamumo būseną, 72 psl.*).

Laktato slenkstis: laktato slenkstis yra taškas, kuriame raumenys pradeda greitai nuovargti. Įrenginys laktato slenkščio lygį matuoja naudodamas širdies dažnio duomenis ir tempą (*Laktato slenkstis, 74 psl.*).

Numatomi lenktynių laikai: laikrodis naudoja VO2 maks. įvertį ir jūsų treniravimosi istoriją, kad galėtų pateikti tikslinį lenktynių laiką pagal jūsų dabartinę fizinio pasirengimo būklę (*Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra, 72 psl.*).

Rezultatų būseną: jūsų rezultatų būseną – tai įvertinimas tikruoju laiku po 6–20 minučių veiklos. Ji gali būti pridėta kaip duomenų laukas, kad galėtumėte peržiūrėti savo rezultatų būseną likusioje savo veiklos dalyje. Ji palygina jūsų būseną tikruoju laiku su vidutiniu fizinio pasirengimo lygiu (*Rezultatų būseną, 73 psl.*).

VO2 maksimumas: vO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 71 psl.*).

Apie VO2 maksimumo įverčius

VO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų. Paprastai tariant, VO2 maksimumas yra atletiško rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniam pasirengimui. Jei norite matyti VO2 maksimumo įvertį Descent G2 įrenginyje, reikia ant riešo arba ant krūtinės uždedamo suderinamo širdies dažnio monitoriaus. Įrenginyje numatyti atskiri VO2 maksimumo įverčiai bėgimui ir važiavimui dviračiu. Kad gautumėte tikslių VO2 maksimumo įvertį, turite bėgti lauke su GPS įtaisu arba važiuoti su suderinamu galios matuokliu vidutiniu intensyvumu kelias minutes.

Įrenginyje VO2 maksimumo įvertis rodomas kaip skaičius, aprašymas ir padėtis spalviniame matuoklyje. Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti daugiau informacijos apie VO2 maksimumo įvertį, pavyzdžiui, jo palyginimą pagal amžių ir lytį.



 Violetinė	Geriausias
 Mėlyna	Puikus
 Žalia	Geras
 Oranžinė	Patenkinamas
 Raudona	Prastas

VO2 maksimumo duomenis teikia Firstbeat Analytics. VO2 maksimumo analizė atliekama gavus The Cooper Institute® leidimą. Jei reikia daugiau informacijos, žr. priedą (*VO2 maks. standartiniai įverčiai, 147 psl.*) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

VO2 maksimumo įverčio gavimas bėgant

Kad veiktų ši funkcija, reikia ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus. Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, turite jį užsidėti ir susieti su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 93 psl.*).

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 105 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 107 psl.*). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Laikrodžiui reikia kelių bėgimų, kad galėtų nustatyti jūsų bėgimo efektyvumą. Galite išjungti VO2 maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veikla, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įverčiui (*Veiklų ir programų nustatymai, 55 psl.*).

- 1 Pradėkite bėgimo veiklą.
- 2 Bent 10 minučių bėgiokite lauke.
- 3 Pabėgioję, pasirinkite **Išsaugoti**.
- 4 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite efektyvumo matavimais.

VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu

Norint, kad veiktų ši funkcija, reikia galios matuoklio ir ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus. Galios matuoklis turi būti susietas su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 93 psl.*). Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, reikia jį užsidėti ir susieti su laikrodžiu.

Kad įverčiai būtų kuo tikslesni, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 105 psl.*) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 107 psl.*). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Kad būtų fiksuojami važiavimo dviračiu rezultatai, su laikrodžiu reikia atlikti kelis važiavimus.

- 1 Pradėkite važiavimo dviračiu veiklą.
- 2 Mažiausiai 20 minučių važiuokite pastoviu, dideliu intensyvumu.
- 3 Baigę važiuoti, pasirinkite **Išsaugoti**.
- 4 Paspausdami **UP** arba **DOWN** slinkite efektyvumo matavimais.

Prognozuojamo lenktynių laiko peržiūra

Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką (*Naudotojo profilio nustatymas, 105 psl.*) ir nustatykite savo maksimalų širdies dažnį (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 107 psl.*).

Laikrodis nurodo tikslinį lenktynių laiką naudodamas jūsų VO2 maksimumo įvertinimą (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 71 psl.*). Kad patikslintų lenktynių laiko įverčius, laikrodis analizuoja kelių savaitių treniruočių duomenis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite efektyvumo infoskydelį.
- 2 Jei norite peržiūrėti infoskydelio informaciją, paspauskite **START**.
- 3 Jei norite peržiūrėti prognozuojamą lenktynių laiką, paspauskite **UP** arba **DOWN**.
- 4 Jei norite peržiūrėti prognozes kitoms distancijoms, paspauskite **START**.

PASTABA: iš pradžių prognozės gali atrodyti netikslios. Laikrodžiui reikia kelių bėgimų, kad galėtų nustatyti jūsų bėgimo efektyvumą.

Širdies dažnio kintamumo būseną

Laikrodis analizuoja ant riešo matuojamo širdies dažnio rodmenis jums miegant, kad nustatytų širdies dažnio kintamumą (ŠDK). Širdies dažnio kintamumui turi įtakos treniravimasis, fizinė veikla, miegas, mityba ir sveikas gyvenimo būdas. ŠDK vertės gali labai skirtis priklausomai nuo lyties, amžiaus ir fizinio pasirėngimo lygio. Subalansuotas ŠDK gali rodyti gerą sveikatą, pavyzdžiui, tinkamą treniruočių ir jėgų atgavimo pusiausvyrą, geresnę širdies ir kraujagyslių parengtį bei atsparumą stresui. Nesubalansuotas arba prastas ŠDK gali rodyti nuovargį, didesnius jėgų atgavimo poreikius arba padidėjusį stresą. Siekdami geriausių rezultatų nenusiimkite laikrodžio prieš miegą. Kad galėtų rodyti širdies dažnio kintamumo būseną, laikrodžiui reikia trijų savaitių nuoseklių miego duomenų.

Spalvų zona	Būsena	Aprašas
 Žalia	Subalansuotas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK atitinka bazinį diapazoną.
 Oranžinė	Nesubalansuotas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK yra didesnis arba mažesnis už bazinį diapazoną.
 Raudona	Mažas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK gerokai mažesnis už bazinį diapazoną.
Be spalvos	Prastas Būsenos nėra	Jūsų ŠDK verčių vidurkis yra gerokai mažesnis už jūsų amžiui įprastą diapazoną. Jei būseną nerodoma, tai reiškia, kad septynių parų vidurkiui generuoti nepakanka duomenų.

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti dabartinę širdies dažnio kintamumo būseną, tendencijas bei rekomendacijas.

Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis

Streso lygis yra trijų minučių trukmės testo, atlikto ramiai stovint, rezultatas, gautas Descent įrenginiui išanalizavus širdies dažnio kintamumą ir nustatčius bendrą stresą. Treniruotės, miegas, mityba ir bendras gyvenimo stresas – viskas įtakoja bėgiko rezultatus. Streso lygio diapazonas yra nuo 1 iki 100, kai 1 reiškia labai mažo streso būseną, o 100 – labai didelio streso būseną. Žinodami savo streso lygį, galite nuspręsti, ar jūsų organizmas yra pasirengęs sunkiai bėgimo treniruotei ar jogai.

Rezultatų būseną

Kai užsiimate veikla, pvz., bėgate ar važiuojate dviračiu, rezultatų būsenos funkcija, analizuodama tempą, širdies dažnį ir jo kintamumą, realiuoju laiku įvertina jūsų galimybes atlikti užduotį palyginti su jūsų vidutiniu fizinio pasirengimo lygiu. Apytiksliai tai yra jūsų realiojo laiko procentinis nuokrypis nuo pradinio VO2 maks. įvertinimo. Rezultatų būsenos verčių diapazonas yra nuo –20 iki +20. Po pirmųjų 6–20 veiklos minučių įrenginyje rodomas jūsų rezultatų būsenos balas. Pavyzdžiui, balas +5 reiškia, kad esate pailsėję, atsigavę ir pasiruošę geram bėgimui ar važiavimui. Galite pridėti rezultatų būseną kaip duomenų lauką prie vieno iš savo treniruočių ekranų ir stebėti savo pajėgumą visos veiklos metu. Rezultatų būseną taip pat gali rodyti nuovargį, ypač ilgos bėgimo ar važiavimo dviračiu treniruotės pabaigoje.

PASTABA: įrenginiui reikia kelių bėgimų ar važiavimų naudojant širdies dažnio monitorių, kad gautų tikslių VO2 maks. įvertinimą ir nustatytų jūsų bėgimo arba važiavimo pajėgumą (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 71 psl.*).

Rezultatų būsenos peržiūra

Kad veiktų ši funkcija, reikia ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus.

- 1 Įtraukite **Rezultatų būseną** į duomenų ekraną (*Duomenų ekranų tinkinimas, 54 psl.*).
- 2 Išsikiškite pabėgioti arba važiuoti dviračiu.
Po 6–20 minučių rodoma jūsų rezultatų būseną.
- 3 Slinkite į duomenų ekraną ir peržiūrėkite savo rezultatų būseną bėgant arba važiuojant.

GFS įverčio gavimas

Kad galėtumėte gauti galios funkcinio slenksčio (FTP) įvertį, reikia susieti su laikrodžiu galios matuoklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 93 psl.*) bei gauti VO2 maksimumo įvertį (*VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu, 72 psl.*).

Laikrodis nustato GFS naudodamas pradinės sąrankos metu įvestą jūsų naudotojo profilio informaciją ir jūsų VO2 maksimumo įvertį. Stabilaus ir intensyvaus važiavimo su galios matuokliu metu laikrodis aptiks jūsų FTP automatiškai. Jei norite geriausių rezultatų, važiuodami užsidėkite ir širdies dažnio monitorių.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite efektyvumo infoskydelį.
- 2 Paspauskite **START**.
- 3 Paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti savo GFS įvertį.

Jūsų GFS įvertis rodomas kaip vertė, išmatuota vatais kilogramui, jūsų galia vatais ir padėtis spalviniame matuoklyje.

 Violetinė	Geriausias
 Mėlyna	Puikus
 Žalia	Geras
 Oranžinė	Patenkinamas
 Raudona	Netreniruotas

Daugiau informacijos žr. priede (*FTP įvertinimai, 148 psl.*).

Laktato slenkstis

Laktato slenkstis – tai mankštos intensyvumas, kurį pasiekus kraujotakoje pradeda kauptis laktatas (pieno rūgštis). Bėgant intensyvumo lygis vertinamas pagal tempą, širdies dažnį arba galią. Kai bėgikas viršija šį slenkstį, nuovargis pradeda didėti greičiau. Patyrę bėgikai pasiekia šį slenkstį, kai pasiekama maždaug 90 % jų maksimalaus širdies dažnio ir tarp 10 km ir pusmaratonio varžybų tempo. Vidutiniai bėgikai laktato slenkstį dažnai pasiekia gerokai prieš 90 % maksimalaus širdies dažnio. Žinodami savo laktato slenkstį galite lengviau nustatyti, kokių intensyvumų jums reikia treniruotis arba kiek galite stengtis varžybų metu.

Jei jau žinote savo laktato slenkščio širdies dažnio vertę, galite įvesti ją naudotojo profilio nustatymuose (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 107 psl.*). Galite įjungti funkciją **Autom. aptikimas**, kad laktato slenkstis veiklos metu būtų įrašomas automatiškai.

Treniravimosi būsena

Šie rezultatų matavimai yra įvertinimai, kurie gali padėti stebėti ir suprasti treniravimosi veiklą. Norint užfiksuoti matavimus, reikia dvi savaites užsiimti veiklomis naudojant ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių arba suderinamą ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių. Norint užfiksuoti važiavimo dviračiu rezultatus, reikia širdies dažnio monitoriaus ir galios matuoklio. Iš pradžių, kol laikrodį renka informaciją apie jūsų rezultatus, matavimai gali atrodyti netikslūs.

Šiuos įverčius teikia ir palaiko Firstbeat Analytics. Daugiau informacijos rasite adresu garmin.com/performance-data/running.

Treniravimosi būsena: treniravimosi būsena parodo, kaip treniruotės paveikia fizinį pasirengimą ir rezultatus.

Treniravimosi būsena grindžiama VO2 maksimumo, trumpalaikio krūvio ir ŠDK būsenos pokyčiais per ilgesnį laikotarpį.

VO2 maksimumas: VO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 71 psl.*). Įrenginys rodo pagal karštį ir aukštį pakoreguotas maksimalaus VO2 vertes, kai aklimatizuojatės prie didelio karščio ar aukščio (*Efektyvumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio, 78 psl.*).

ŠDK: ŠDK – tai jūsų širdies dažnio kintamumo būsena per pastarąsias septynias dienas (*Širdies dažnio kintamumo būsena, 72 psl.*).

Trumpalaikis krūvis: trumpalaikis krūvis – tai svertinė pastarųjų treniravimosi krūvio baltų, įskaitant mankštos trukmę ir intensyvumą, suma. (*Trumpalaikis krūvis, 76 psl.*).

Jėgų atgavimo laikas: jėgų atgavimo laikas yra laikas iki visiško jėgų atgavimo ir pasiruošimo kitai sunkiai treniruotei (*Jėgų atgavimo laikas, 78 psl.*).

Treniruotės būsenos lygiai

Treniravimosi būsena rodo, kaip treniruotės veikia jūsų fizinį pasirengimą ir rezultatus. Treniravimosi būsena grindžiama VO2 maksimumo, trumpalaikio krūvio ir ŠDK būsenos pokyčiais per ilgesnį laikotarpį. Treniravimosi būsena gali padėti planuoti būsimas treniruotes ir gerinti fizinio pasirengimo lygį.

Būsenos nėra: kad galėtumėte nustatyti jūsų treniravimosi būseną, laikrodžiui reikia įrašyti kelias veiklas per dvi savaites su bėgimo arba važiavimo dviračiu VO2 maksimumo rezultatais.

Sumažėjęs fizinis pasirengimas: darote treniravimosi pertrauką arba treniruojatės gerokai mažiau savaitę ar ilgiau. Sumažėjęs fizinis pasirengimas reiškia, kad neišlaikote savo fizinio pasirengimo lygio. Galite pabandyti padidinti treniruotės krūvį, kad padėtis pagerėtų.

Jėgų atgavimas: sumažinus treniruotės krūvį, kūnas gali pailsėti, o tai labai svarbu, kai ilgus laikotarpius sunkiai treniruojatės. Galėsite grįžti prie didesnio treniruotės krūvio, kai būsite pasiruošę.

Palaikomas fizinis pasirengimas: jūsų esamas treniruotės krūvis yra pakankamas fizinio pasirengimo lygiui palaikyti. Jei norite pagerinti fizinį pasirengimą, pabandykite pajvairinti treniruotes arba pridėti pratimų.

Produktyvi: dabartinis jūsų treniruočių krūvis gerina jūsų fizinio pasirengimo lygį ir rezultatus. Kad palaikytumėte fizinio pasirengimo lygį, įtraukite į treniruočių programą atsigavimo laikotarpių.

Siekiamas geriausio pasirengimo: esate puikiai pasiruošę varžyboms. Dėl neseniai sumažinto treniruotės krūvio jūsų organizmas gali pailsėti ir visiškai atsigauti po ankstesnės treniruotės. Planuoti reikia iš anksto, nes tokią geriausio pasirengimo būklę galima išlaikyti tik trumpą laiką.

Persitempimas: jūsų treniruotės krūvis labai didelis ir neproduktyvus. Jūsų kūnui reikia poilsio. Turite skirti sau laiko atsigauti suplanuodami lengvesnių treniruočių.

Neproduktyvi: jūsų treniruotės krūvis yra gero lygio, bet jūsų fizinis pasirengimas blogėja. Pabandykite daugiau dėmesio skirti poilsui, mitybai ir streso valdymui.

Per didelis krūvis: jūsų treniravimosi krūvis ir jėgų atgavimas nesubalansuoti. Tai normalus rezultatas po sunkių treniruočių arba svarbaus įvykio. Galbūt jūsų kūnui reikia poilsio, todėl būtina atkreipti dėmesį į bendrą sveikatos būklę.

Patarimai, kaip sužinoti treniravimosi būseną

Treniravimosi būsenos funkcija priklauso nuo naujausių fizinio pasirengimo lygio įvertinimų, įskaitant bent vieną VO2 maksimumo matavimą per savaitę (*Apie VO2 maksimumo įverčius, 71 psl.*). Bėgant patalpose VO2 maksimumo įvertis negeneruojamas, siekiant išlaikyti fizinio pasirengimo lygio tendencijų tikslumą. Galite išjungti VO2 maksimumo įrašymą užsiimdami ultrabėgimo ir bėgimo bekele veiklą, jei nenorite, kad šių tipų bėgimas turėtų įtakos jūsų VO2 maksimumo įverčiui (*Veiklų ir programų nustatymai, 55 psl.*).

Jei norite kuo geriau naudotis treniravimosi būsenos funkcija, galite vadovautis toliau pateiktais patarimais.

- Bent kartą per savaitę bėkite ar važiuokite lauke su galios matuokliu ir bent 10 minučių viršykite 70 proc. savo maksimalaus širdies dažnio.

Panaudojus laikrodį vieną ar dvi savaites, jūsų treniravimosi būseną turi būti pateikta.

- Visas fizinio pasirengimo veiklas įrašykite pagrindiniame treniravimosi įrenginyje, kad laikrodis galėtų kaupti informaciją apie jūsų rezultatus (*Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas, 101 psl.*).
- Nenusiimkite laikrodžio eidami miegoti, kad būtų gaunama atnaujinta ŠDK būseną. Tikslios ŠDK būsenos žinojimas gali padėti išlaikyti tinkamą treniravimosi būseną, kai darote mažiau veiklų su VO2 maksimumo matavimu.

Trumpalaikis krūvis

Trumpalaikis krūvis – tai per kelias pastarąsias dienas užfiksuoto deguonies suvartojimo po fizinio krūvio (EPOC) svertinė suma. Šis matuoklis rodo, ar dabartinis krūvis yra mažas, optimalus, didelis arba labai didelis. Optimalus diapazonas nustatomas remiantis asmeniniu fizinio pasirengimo lygiu ir treniravimosi istorija. Šis diapazonas keičiasi, jei jūsų treniruočių laikas ir intensyvumas didėja arba mažėja.

Apibendrintas treniruočių krūvis

Siekiant maksimaliai pagerinti rezultatus ir fizinį pasirengimą, treniruotės turėtų būti paskirstytos į tris kategorijas: mažo aerobinio, didelio aerobinio ir anaerobinio krūvio. Apibendrintas treniruočių krūvis parodo, kokią jūsų treniruočių dalį šiuo metu užima kiekviena kategorija, ir nurodo treniruočių tikslus. Norint, kad apibendrinto treniruočių krūvio funkcija nustatytų, ar jūsų treniruočių krūvis yra mažas, optimalus ar didelis, reikia bent 7 dienų. Po 4 savaičių treniruočių įrašų istorijos, jūsų treniruočių krūvio įvertinime bus pateikta išsamesnė tikslinė informacija, padedanti subalansuoti treniruočių veiklą.

Tikslai nepasiekti: jūsų treniruočių krūvis mažesnis nei optimalus visose intensyvumo kategorijose.

Pabandykite padidinti treniruočių trukmę ar dažnumą.

Mažo aerobinio krūvio trūkumas: pabandykite pridėti daugiau mažo aerobinio krūvio užsiėmimų, kad galėtumėte atkurti jėgas ir išlaikyti jų balansą didesnio intensyvumo veiklai.

Didelio aerobinio krūvio trūkumas: pabandykite pridėti daugiau didelio aerobinio krūvio užsiėmimų, kad laikui bėgant pagerintumėte laktato slenkstį ir VO2 maks.

Anaerobinio krūvio trūkumas: pabandykite pridėti keletą intensyvesnių, anaerobinių užsiėmimų, kad laikui bėgant pagerintumėte savo greitį ir anaerobinį pajėgumą.

Subalansuotas: jūsų treniruočių krūvis yra subalansuotas, o tęsiant treniruotes užtikrinama visapusiškas fizinis pasirengimas.

Susitelkimas į mažą aerobinį krūvį: dažniausiai jūsų treniruočių krūvis – mažo aerobinio krūvio veikla. Tai suteikia tvirtą pagrindą ir paruošia jus pridėti intensyvesnių treniruočių.

Susitelkimas į didelį aerobinį krūvį: dažniausiai jūsų treniruočių krūvis – didelio aerobinio krūvio veikla. Ši veikla padeda pagerinti laktato slenkstį, VO2 maks. ir ištvermę.

Susitelkimas į anaerobinį krūvį: dažniausiai jūsų treniruočių krūvis – intensyvi veikla. Dėl to greitai gerėja fizinis pasirengimas, tačiau ji turi būti subalansuota su mažo aerobinio krūvio veikla.

Tikslai viršyti: jūsų treniruočių krūvis yra didesnis nei optimalus, todėl turėtumėte apsvarstyti, ar nereikėtų sumažinti treniruočių trukmės ir dažnumo.

Krūvio santykis

Krūvio santykis – tai trumpalaikio ir ilgalaikio fizinio treniravimosi krūvio santykis. Jis naudingas stebint treniravimosi krūvio pokyčius.

Būsena	Vertė	Aprašas
Būsenos nėra	Nėra	Krūvio santykis bus rodomas po 2 savaitių treniruočių.
Mažas	Mažesnis nei 0,8	Trumpalaikis treniravimosi krūvis mažesnis už ilgalaikį treniravimosi krūvį.
Optimalus 	0,8–1,4	Trumpalaikis ir ilgalaikis treniravimosi krūviai subalansuoti. Optimalus diapazonas nustatomas remiantis asmeniniu fizinio pasirengimo lygiu ir treniravimosi istorija.
Didelis	1,5–1,9	Trumpalaikis treniravimosi krūvis didesnis už ilgalaikį treniravimosi krūvį.
Labai didelis	2,0 ar daugiau	Trumpalaikis treniravimosi krūvis gerokai didesnis už ilgalaikį treniravimosi krūvį.

Apie treniravimosi poveikį

Treniravimosi poveikio funkcija matuoja veiklos poveikį aerobiniam ir anaerobiniam fiziniam pasirengimui. Treniravimosi poveikis vertinamas visos veiklos metu. Toliau mankštinantis treniravimosi poveikio vertė didėja. Treniravimosi poveikis nustatomas pagal jūsų naudotojo profilio informaciją ir treniravimosi istoriją, taip pat širdies dažnį ir veiklos trukmę bei intensyvumą. Yra septynios skirtingos treniravimosi poveikio etiketės, apibūdinančios pagrindinę veiklos naudą. Kiekviena etiketė turi savo spalvą ir atitinka jūsų apibendrintą treniruočių krūvį (*Apibendrintas treniruočių krūvis, 76 psl.*). Kiekviena grįžtamojo ryšio frazė, pavyzdžiui, „Didelis poveikis VO2 maksimumui“, turi atitinkamą aprašymą jūsų Garmin Connect veiklos duomenyse.

Aerobinio treniravimosi poveikio funkcija naudoja jūsų širdies dažnį siekiant išmatuoti bendro pratimų intensyvumo poveikį aerobiniam fiziniam pasirengimui ir parodo, ar treniruotė palaikė arba pagerino jūsų fizinio pasirengimo lygį. Mankštos metu sukaupia jūsų padidinto deguonies sunaudojimo po fizinio krūvio (EPOC) vertė susiejama su įvairiomis vertėmis, atspindinčiomis jūsų fizinio pasirengimo lygį ir treniravimosi įpročius. Nepertraukiamos vidutinio intensyvumo treniruotės arba treniruotės su ilgesniais intervalais (> 180 sekundžių) teigiamai veikia aerobinį metabolizmą ir pagerina aerobinio treniravimosi poveikį.

Anaerobinio treniravimosi poveikio funkcija matuoja širdies dažnį ir greitį (arba galią) siekiant nustatyti, kaip treniruotė veikia pajėgumą sportuoti labai dideliu intensyvumu. Gaunate vertę, kuri grindžiama anaerobiniu indėliu į EPOC ir veiklos tipu. Kartotiniai 10–120 sek. intervalai labai teigiamai veikia aerobinį pajėgumą ir leidžia pasiekti geresnį anaerobinio treniravimosi poveikį.

Galite įtraukti Aerob. trenirav. poveikis ir Anaerob. trenir. efektas kaip duomenų laukus į vieną iš treniravimosi ekranų ir stebėti skaičius visos veiklos metu.

Treniruotės poveikis	Aerobinė nauda	Anaerobinė nauda
Nuo 0,0 iki 0,9	Jokios naudos.	Jokios naudos.
Nuo 1,0 iki 1,9	Nedidelė nauda.	Nedidelė nauda.
Nuo 2,0 iki 2,9	Palaikomas aerobinis fizinis pasirengimas.	Palaikomas anaerobinis fizinis pasirengimas.
Nuo 3,0 iki 3,9	Turi įtakos aerobiniam fiziniam pasirengimui.	Turi įtakos anaerobiniam fiziniam pasirengimui.
Nuo 4,0 iki 4,9	Didelis poveikis aerobiniam fiziniam pasirengimui.	Didelis poveikis anaerobiniam fiziniam pasirengimui.
5,0	Persistengiate ir galite sau pakenkti, nes nepakanka laiko jėgoms atgauti.	Persistengiate ir galite sau pakenkti, nes nepakanka laiko jėgoms atgauti.

Treniruotės poveikio technologiją pateikė ir palaiko Firstbeat Analytics. Daugiau informacijos pateikta adresu firstbeat.com.

Jėgų atgavimo laikas

Naudodami Garmin įrenginį su ant riešo tvirtinamu širdies dažnio monitoriumi arba suderinamu ant krūtinės tvirtinamu širdies dažnio matuokliu, galite matyti, kiek laiko liko iki visiško jėgų atgavimo ir pasiruošimo kitai sunkiai treniruotei.

PASTABA: nustatant jėgų atgavimo laiko rekomendaciją naudojamas VO2 maks. įvertis, ir pradžioje ji gali atrodyti netiksli. Jei norite sužinoti apie savo veiklą įrenginyje, reikia, kad atliktumėte keletą veiklų.

Jėgų atgavimo laiko rekomendacija rodoma iš karto po veiklos. Laikas skaičiuojamas atvirkštine tvarka iki optimalaus meto bandyti atlikti kitą sunkią treniruotę. Įrenginys atnaujina jūsų jėgų atgavimo laiką visą parą remdamasis miego, streso, atsipalaidavimo ir fizinio aktyvumo pokyčiais.

Jėgų atgavimo širdies dažnis

Jei treniruojatės su ant riešo arba krūtinės uždedamu suderinamu širdies dažnio monitoriumi, galite tikrinti jėgų atgavimo širdies dažnį po kiekvienos veiklos. Jėgų atgavimo širdies dažnis – tai skirtumas tarp širdies dažnio mankštinantis ir širdies dažnio praėjus dviem minutėms nuo mankštos pabaigos. Pavyzdžiui, bėgimo treniruotės pabaigoje sustabdote laikmatį. Širdies dažnis yra 140 kpm. Po dviejų minučių poilsio širdies dažnis yra 90 kpm. Jūsų jėgų atgavimo širdies dažnis yra 50 kpm (140 minus 90). Kai kurie tyrimai susiejo jėgų atgavimo širdies dažnį su širdies sveikata. Didėsnis skaičius paprastai rodo sveikesnę širdį.

PATARIMAS: kad rezultatai būtų tikslūs, dvi minutes nejudėkite, kol įrenginys apskaičiuos jėgų atgavimo širdies dažnio vertę.

PASTABA: jėgų atgavimo širdies dažnis neskaičiuojamas užsiimant neintensyvia veikla, pavyzdžiui, joga.

Efektuvumo aklimatizacija prie šilumos ir aukščio

Aplinkos veiksniai, pvz., aukšta temperatūra ir aukštis virš jūros lygio, turi įtakos jūsų treniravimuisi ir efektyvumui. Pavyzdžiui, treniravimasis dideliame aukštyje virš jūros lygio gali pagerinti jūsų fizinį pasirengimą, bet laikinai gali sumažėti VO2 maksimumas. Descent G2 laikrodys teikia aklimatizacijos pranešimus ir koreguoja jūsų VO2 maksimumo įvertį bei treniravimosi būseną, kai temperatūra aukštesnė nei 22 °C (72 °F), o aukštis didesnė nei 800 m (2625 pėdos). Galite stebėti savo aklimatizaciją prie šilumos ir aukščio treniravimosi būsenos infoskydelyje.

PASTABA: aklimatizacijos prie šilumos funkcija veikia tik užsiimant GPS veikla, jai reikia orų duomenų iš prijungto telefono.

Treniravimosi būsenos pristabdymas ir įjungimas vėl

Jei susižeidėte arba susirgote, galite pristabdyti savo treniravimosi būseną. Galėsite toliau registruoti fizinę veiklą, bet jūsų treniravimosi būseną, apibendrintas treniravimosi krūvis ir jėgų atgavimo bei treniruočių rekomendacijos bus laikinai išjungtos.

Kai vėl būsite pasiruošę treniruotis, galite įjungti treniravimosi būsenos funkciją. Siekdami geriausių rezultatų matuokite VO2 maksimumą bent kartą kiekvieną savaitę ([Apie VO2 maksimumo įvertį, 71 psl.](#)).

1 Norėdami pristabdyti treniravimosi būseną pasirinkite parinktį:

- Treniravimosi būsenos infoskydelyje palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Parinktys > Pristabdyti trenir. būseną**.
- Garmin Connect nustatymuose pasirinkite **Rezultatų statistika > Treniruotės būseną > ☰ > Pristabdyti treniravimosi būseną**.

2 Sinchronizuokite laikrodį su Garmin Connect paskyra.

3 Norėdami vėl įjungti treniravimosi būseną pasirinkite parinktį:

- Treniravimosi būsenos infoskydelyje palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Parinktys > Vėl įjungti trenir. būseną**.
- Garmin Connect nustatymuose pasirinkite **Rezultatų statistika > Treniruotės būseną > ☰ > Vėl įjungti treniravimosi būseną**.

4 Sinchronizuokite laikrodį su Garmin Connect paskyra.

Pasiruošimas treniruotis

Jūsų pasiruošimas treniruotis – tai balas ir trumpa žinutė, padedantys nustatyti jūsų pasiruošimą treniruotis kiekvieną dieną. Šis balas skaičiuojamas ir visą dieną atnaujinamas remiantis šiais veiksniais:

- Miego įvertis (praėjusios nakties)
- Jėgų atgavimo laikas
- ŠDK būseną
- Trumpalaikis krūvis
- Miego istorija (pastarosios 3 naktys)
- Streso istorija (pastarosios 3 dienos)

Spalvų zona	Balas	Aprašas
 Violetinė	95–100	Puikus Geriausias įmanomas
 Mėlyna	75–94	Didelis Iššūkiams pasiruošta
 Žalia	50–74	Vidutinis Tinkamas
 Oranžinė	25–49	Mažas Laikas sumažinti tempą
 Raudona	1–24	Prastas Leiskite kūnui atgauti jėgas

Jei norite matyti pasiruošimo treniruotis tendencijas laikui bėgant, eikite į Garmin Connect paskyrą.

Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas

Norint naudotis infoskydeliu Par. rt. sutrik. konsultantas, reikia suplanuoti kelionę programoje Garmin Connect (*Kelionės planavimas programoje Garmin Connect, 79 psl.*).

Keliaudami galėsite naudotis infoskydeliu Par. rt. sutrik. konsultantas norėdami palyginti biologinį laikrodį su vietos laiku ir gauti rekomendacijų, kaip sumažinti paros ritmo sutrikimo padarinius.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspaudę **UP** arba **DOWN** galite atidaryti infoskydelį **Par. rt. sutrik. konsultantas**.
- 2 Paspauskite **START**, jei norite matyti biologinio laikrodžio palyginimą su vietos laiku ir bendrą paros ritmo sutrikimo lygį.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite matyti informacinį pranešimą apie dabartinį paros ritmo sutrikimo lygį, paspauskite **START**.
 - Jei norite matyti rekomenduojamų veiksmų, padedančių sumažinti paros ritmo sutrikimo simptomus, laiko juostą, paspauskite **DOWN**.

Kelionės planavimas programoje Garmin Connect

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Paros ritmo sutrikimo konsultantas > Pridėkite informacijos apie kelionę**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Valdikliai

Valdiklių meniu galite greitai pasiekti laikrodžio funkcijas ir parinktis. Valdiklių meniu galite pridėti, pertvarkyti ir šalinti parinktis (*Valdiklių meniu tinkinimas, 83 psl.*).

Kai rodomas bet kuris ekranas, paspauskite ir palaikykite **LIGHT**.



Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	ABC	Pasirinkite, jei norite atidaryti aukštimačio, barometro ir kompasą programą.
	Lėktuvo režimas	Pasirinkdami galite įjungti lėktuvo režimą, kuriuo išjungiami visi belaidžiai ryšiai.
	Žadintuvas	Pasirinkite, jei norite pridėti arba redaguoti žadintuvo signalą (Žadintuvo signalo nustatymas, 59 psl.).
	Aukščiamatis	Pasirinkite, jei norite atidaryti aukštimačio ekraną.
	Alt. laiko zonos	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti dabartinį laiką papildomose laiko juostose (Alternatyvių laiko juostų pridėjimas, 61 psl.).
	Pagalbos funkcija	Pasirinkite, jei norite siųsti pagalbos prašymą (Pagalbos prašymas, 110 psl.).
	Automatinis nėrimas	Pasirinkite, jei norite nustatyti nardymo veiklos tipą, kuris automatiškai paleidžiamas, kai pradėsite nirti. Galite laikinai išjungti šią funkciją naudodami parinktį Priminti vėl.
	Barometras	Pasirinkite, jei norite atidaryti barometro ekraną.
	Baterijos taupiklis	Pasirinkite, jei norite įjungti baterijos taupymo priemonę (Baterijos taupymo priemonės tinkinimas, 117 psl.).
	Ryškumas	Pasirinkite, jei norite keisti ekrano ryškumą (Ekranų nustatymų keitimas, 120 psl.).
	Transliuoti širdies dažnį	Pasirinkite, jei norite įjungti širdies dažnio transliavimą į susietą įrenginį (Širdies dažnio duomenų transliavimas, 87 psl.).
	Kalendorius	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti artėjančius įvykius iš telefono kalendoriaus.
	Laikrodžiai	Pasirinkite, jei norite atidaryti programą Laikrodžiai ir nustatyti žadintuvą, laikmatį ar chronometrą arba peržiūrėti kitas laiko juostas (Laikrodžiai, 59 psl.).
	Kompasas	Pasirinkite, jei norite atidaryti kompasą ekraną.
	Ekranas	Galima išjungti ekraną – įspėjimus, gestus ir Visada rodoma režimą (Ekranų nustatymų keitimas, 120 psl.).
	Netrukdyti	Pasirinkite, jei norite įjungti režimą „netrukdyti“ (pritemdyti ekraną ir išjungti įspėjimus bei pranešimus). Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti žiūrėdami filmą.
	Rasti telefoną	Pasirinkite, jei norite, kad susietame telefone, jei jis yra Bluetooth ryšio diapazone, skambėtų garsinis signalas. Bluetooth signalo stiprumas rodomas Descent laikrodžio ekrane, jis didėja jums artėjant prie telefono.
	Mirksintis signalas	Pasirinkite, jei norite įjungti ekraną ir naudoti laikrodį kaip žibintuvėlį (Kaip naudoti žibintuvėlio ekraną, 83 psl.).
	Garmin Share	Pasirinkite, jei norite atidaryti programą Garmin Share (Garmin Share, 104 psl.).

Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	Ankstesni įrašai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti veiklos istoriją, rekordus ir bendrąsias vertes.
	Užrakinti įrenginį	Pasirinkite, jei norite užrakinti mygtukus ir jutiklinį ekraną, kad išvengtumėte netyčinio paspaudimo ir perbraukimo.
	„Messenger“	Pasirinkite, jei norite atidaryti programą „Messenger“ (Funkcijos „Messenger“ naudojimas, 104 psl.).
	Mėnulio fazė	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti mėnulio patekėjimo ir nusileidimo laiką bei mėnulio fazę pagal jūsų GPS vietą.
	Muzikos valdikliai	Pasirinkite, jei norite valdyti muzikos atkūrimą telefone.
	Pranešimai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti skambučius, žinutes, naujienas socialiniuose tinkluose ir kt. remiantis telefono pranešimų nustatymais (Bluetooth pranešimų įgalinimas, 98 psl.).
	Telefonas	Pasirinkite, jei norite išjungti Bluetooth technologiją ir ryšį su susietu telefonu.
	Baseino režimas	Pasirinkite, jei norite įjungti baseino režimą nardydami. Kai laikrodis veikia nardymo baseine režimu, apkrovos audiniams ir dekompresijos blokavimo funkcijos veikia įprastai, bet nėrimai neišsaugomi nardymo žurnale. Nardymo baseine režimas automatiškai išsijungia vidurnaktį.
	Išjungti	Pasirinkite, jei norite išjungti laikrodį.
	Pulso oks.	Pasirinkite, jei norite atidaryti pulsoksimetro programą (Pulsoksimetras, 87 psl.).
	Raudonasis poslinkis	Pasirinkite, jei norite įjungti ekrane raudonos spalvos atspalvius naudodami laikrodį prasto apšvietimo sąlygomis.
	Nuorodos taškas	Pasirinkite, jei norite nustatyti navigacijos nuorodos tašką (Nuorodos taško nustatymas, 113 psl.).
	Išsaugoti vietą	Pasirinkite, jei norite išsaugoti savo dabartinę buvimo vietą, kad galėtumėte grįžti į ją vėliau.
	Nustatymai	Pasirinkite, jei norite atidaryti nustatymų meniu.
	Miego režimas	Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti Miego režimą (Miego režimo tinkinimas, 120 psl.).
	Chronometras	Pasirinkite, jei norite įjungti chronometrą (Chronometro naudojimas, 61 psl.).
	SAULĖT IR SAULĖL	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti saulėtekio, saulėlydžio ir sutemos laikus.
	Sinchronizuoti	Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su susietu telefonu.
	Laiko sinchronizav.	Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su telefono laiku arba naudodami palydovus.

Piktograma	Pavadinimas	Aprašas
	Laikmačiai	Pasirinkite, jei norite nustatyti atbulinio skaičiavimo laikmatį (<i>Atbulinio laikmačio įjungimas, 60 psl.</i>).
	Palieskite	Pasirinkite, jei norite išjungti jutiklinio ekrano valdiklius.
	Piniginė	Pasirinkite, jei norite atidaryti Garmin Pay™ piniginę ir sumokėti už pirkinius naudodami laikrodį (<i>Garmin Pay, 83 psl.</i>).
	Orai	Pasirinkite, jei norite peržiūrėti naujausią orų prognozę ir dabartines sąlygas.

Valdiklių meniu tinkinimas

Valdiklių meniu galite pridėti ir šalinti sparčiųjų nuorodų meniu parinktis bei keisti jų tvarką (*Valdikliai, 80 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Išvaizda > Valdikliai**.
- 3 Pasirinkite nuorodą, kurią norite tinkinti.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Pertvarkyti**, kad pakeistumėte nuorodos vietą valdiklių meniu.
 - Pasirinkite **Šalinti**, kad pašalintumėte nuorodą iš valdiklių meniu.
- 5 Jei reikia, pasirinkite **Pridėti naują**, kad pridėtumėte papildomą nuorodą valdiklių meniu.

Kaip naudoti žibintuvėlio ekraną

Žibintuvėlio naudojimas gali sumažinti baterijos veikimo laiką.

- 1 Palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Spauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite pareguliuoti ryškumą arba spalvą.

PATARIMAS: greitai paspausdami **LIGHT** du kartus galėsite įjungti žibintuvėlį su šiuo nustatymu ateityje.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay suteikia galimybę naudojantis laikrodžiu sumokėti už pirkinius dalyvaujančiose parduotuvėse kredito ar debeto kortelėmis, išduotomis dalyvaujančiųjų finansų įstaigų.

PASTABA: ši funkcija veikia ne visuose modeliuose.

„Garmin Pay“ piniginės nustatymas

Prie savo „Garmin Pay“ piniginės galite pridėti vieną ar daugiau dalyvaujančių kredito arba debito kortelių. Norėdami rasti dalyvaujančias finansines įstaigas, eikite adresu garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay > Pradžią**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį

Prieš naudodami laikrodį, kad galėtumėte sumokėti už pirkinius, turite nustatyti bent vieną mokėjimo kortelę. Galite naudoti laikrodį mokėdami už pirkinius dalyvaujančioje parduotuvėje.

- 1 Palaikykite paspaudę **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Įveskite savo keturių skaitmenų slaptažodį.
PASTABA: jei tris kartus įvesite neteisingą slaptažodį, piniginei užsirakins, o slaptažodį turėsite nustatyti iš naujo programoje Garmin Connect.
Rodoma vėliausiai naudota mokėjimo kortelė.
- 4 Jei prie savo Garmin Pay piniginės pridėjote keletą kortelių, perbraukite, kad pakeistumėte į kitą kortelę (pasirenkama).
- 5 Jei prie savo Garmin Pay piniginės pridėjote keletą kortelių, pasirinkite **DOWN**, jei norite pakeisti į kitą kortelę (pasirenkama).
- 6 Per 60 sekundžių palaikykite laikrodį prie mokėjimų skaitytuvo, laikrodžio ciferblatą nukreipę į skaitytuvą.
Baigus sąveiką su skaitytuvu, laikrodis suvibruoja ir jame parodoma varnelė.
- 7 Jei reikia, laikykites kortelių skaitytuvo nurodymų, kad atliktumėte operaciją.

PATARIMAS: sėkmingai įvedę slaptažodį, galite 24 valandas atlikti mokėjimus be jo ir toliau dėvėdami laikrodį. Jei laikrodį nusiimate nuo riešo arba išjungiate širdies dažnio stebėjimą, prieš atlikdami mokėjimą turite dar kartą įvesti slaptažodį.

Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę

Į savo „Garmin Pay“ piniginę galite įtraukti iki 10 kredito ar debeto kortelių.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay** >  > **Pridėti kortelę**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
Pridėję kortelę, atlikdami mokėjimą ją galite pasirinkti laikrodyje.

Garmin Pay kortelių tvarkymas

Galite laikinai pristabdyti arba pašalinti kortelę.

PASTABA: kai kuriose šalyse dalyvaujančios finansų institucijos gali riboti Garmin Pay funkcijas.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay**.
- 3 Pasirinkite kortelę.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite laikinai sustabdyti kortelės galiojimą arba atšaukti sustabdymą, pasirinkite **Laikinai sustabdyti kortelės galiojimą**.
Kad galėtumėte pirkti naudodamiesi Descent G2 laikrodžiu, kortelė turi būti aktyvi.
 - Jei norite pašalinti kortelę, pasirinkite .

Garmin Pay slaptažodžio keitimas

Norėdami pakeisti savo dabartinį slaptažodį, turite jį žinoti. Jei pamiršote slaptažodį, reikės iš naujo nustatyti funkciją Garmin Pay Descent G2 laikrodyje, sukurti naują slaptažodį ir dar kartą įvesti kortelės informaciją.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay** > **Keisti slaptažodį**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai kitą kartą mokėsite naudodamiesi Descent G2 laikrodžiu, reikės įvesti naująjį slaptažodį.

Rytinė ataskaita

Remiantis jūsų įprastu kėlimosi laiku laikrodyje pateikiama rytinė ataskaita. Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti ataskaitą, kuri apima orus, miegą, širdies dažnio kintamumo būseną naktį ir kitą informaciją (*Rytinės ataskaitos tinkinimas, 85 psl.*).

Rytinės ataskaitos tinkinimas

PASTABA: galite tinkinti šiuos nustatymus laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje.

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Išvaizda > Rytinė ataskaita**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkdami **Rodyti ataskaitą** įjunkite arba išjunkite rytinę ataskaitą.
 - Pasirinkite **Redaguoti ataskaitą**, jei norite tinkinti rytinėje ataskaitoje rodomų duomenų tvarką ir tipą.

Jutikliai ir priedai

Descent G2 laikrodyje yra keli vidiniai jutikliai, be to, savo veikloms galite susieti daugiau belaidžių jutiklių.

Apyrankės šird. dažn.

Laikrodyje įtaisytas širdies dažnio monitorius ant riešo, todėl galite peržiūrėti savo širdies dažnio duomenis širdies dažnio infoskydelyje (*Infoskydelių juostos peržiūra, 68 psl.*).

Laikrodis suderinamas ir su ant krūtinės tvirtinamais širdies dažnio monitoriais. Jei jums pradėjus veiklą pasiekiami ir ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, laikrodis naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis.

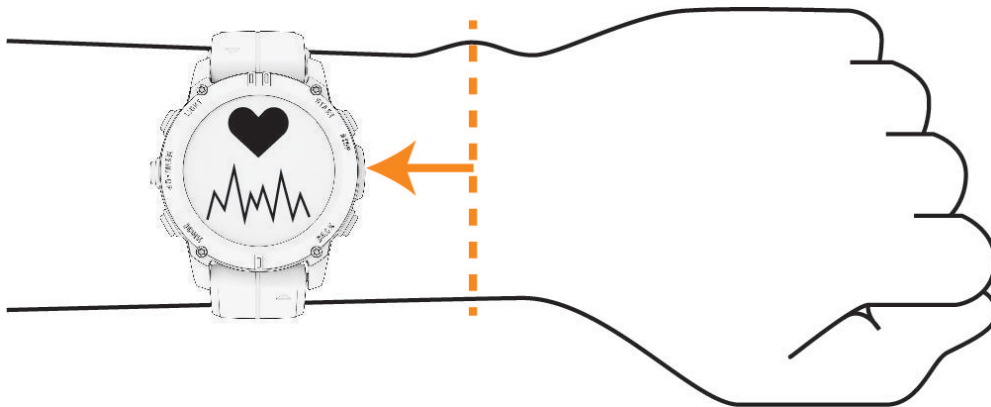
Laikrodžio dėvėjimas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojus laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jie alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai. Daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/fitandcare.

- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.

PASTABA: laikrodis turi būti priglundęs, bet patogus dėvėti. Norint gauti tikslesnius širdies dažnio rodmenis, bėgant ar mankštinantis laikrodis turėtų nejudėti. Norėdami gauti pulsoksimetro rodmenis, turėtumėte nejudėti.



PASTABA: nardymo metu laikrodis turi liestis su oda ir netrinkinėti į kitus ant riešo dėvimus įrenginius.

PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje laikrodžio pusėje.

- Daugiau informacijos apie širdies dažnio monitorių ant riešo žr. *Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų, 86 psl.*

- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. [Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų, 88 psl.](#)
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. garmin.com/fitandcare.

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

Jei širdies dažnis nereguliarus arba nerodomas, galite vadovautis šiais patarimais.

- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po laikrodžiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite ant laikrodžio nugarėlės esančio širdies dažnio jutiklio.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Prieš pradėdami veiklą palaukite, kol  piktograma užsipildys.
- Prieš pradėdami veiklą prasimankštinkite 5–10 min. ir užfiksuokite širdies dažnio rodmenis.

PASTABA: jei lauke šalta, prasimankštinkite patalpose.

- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Apyrankės šird. dažn.**

Būsena: įjungiamas arba išjungiamas širdies dažnio monitorius ant riešo. Numatytoji vertė Automatinis: automatiškai naudojamas širdies dažnio monitorius ant riešo, nebent susiejate išorinį širdies dažnio monitorių.

PASTABA: išjungdami ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių išjungsite ir ant riešo tvirtinamą pulsoksimetro jutiklį. Pulsoksimetro infoskydelio rodmenis galite nuskaityti neautomatiškai.

Šaltinio perjungimas: leidžiama laikrodžiui pasirinkti geriausią širdies dažnio duomenų šaltinį, kai dėvite laikrodį ir išorinį širdies dažnio monitorių. Daugiau informacijos rasite adresu www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Plaukiant: įjungiamas arba išjungiamas širdies dažnio monitorius ant riešo užsiimant plaukimo veikla.

Įspėjimai dėl nenormalaus ŠD: galite nustatyti, kad laikrodis jus įspėtų, kai širdies dažnis viršija pasirinktą vertę arba tampa už ją žemesnis (*Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas, 86 psl.*).

Transliuoti širdies dažnį: galite pradėti transliuoti širdies dažnio duomenis į susietą įrenginį (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 87 psl.*).

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

PERSPĖJIMAS

Ši funkcija tik įspėja jus, kai širdies dažnio vertė yra didesnė arba mažesnė nei tam tikras naudotojo pasirinktas dūžių per minutę skaičius po neaktyvumo laikotarpio. Ši funkcija neinformuoja, jei širdies dažnis nukrenta iki žemesnio nei pasirinkta ribinė vertė programoje Garmin Connect nustatytu miego laikotarpiu. Ši funkcija neinformuoja apie jokią galimą širdies būklę, ji nėra skirta jokiai medicininei būklei ar ligai gydyti arba diagnozuoti. Apie visas su širdimi susijusias problemas būtinai praneškite savo gydytojui.

Galite nustatyti širdies dažnio slenksčio vertę.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Apyrankės šird. dažn. > Įspėjimai dėl nenormalaus ŠD**.
- 3 Pasirinkite **Įspėjimas apie didėjimą** arba **Įspėjimas apie mažėjimą**.
- 4 Nustatykite įspėjimo dėl širdies dažnio slenksčio vertę.

Kiekvieną kartą, kai širdies dažnis bus didesnis arba mažesnis už slenksčio vertę, bus pateiktas pranešimas ir laikrodis suvibruos.

Širdies dažnio duomenų transliavimas

Galite transliuoti širdies dažnio duomenis iš laikrodžio ir juos peržiūrėti susietuose įrenginiuose. Transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

PATARIMAS: galite pakeisti veiklos nustatymus, kad širdies dažnio duomenys būtų transliuojami automatiškai, kai pradėsite veiklą (*Veiklą ir programų nustatymai, 55 psl.*). Pavyzdžiui, galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis į Edge® įrenginį važiuodami dviračiu.

PASTABA: užsiimant nardymo veikla transliuoti širdies dažnio duomenų negalima.

1 Pasirinkite parinktį:

- Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Apyrankės šird. dažn. > Transliuoti širdies dažnį**.
- Palaikydami **LIGHT** atidarykite valdiklių meniu ir pasirinkite ♥.

PASTABA: galite įtraukti parinktį į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 83 psl.*).

2 Paspauskite **START**.

Laikrodis pradeda transliuoti širdies dažnio duomenis.

3 Susiekite laikrodį su suderinamu įrenginiu.

PASTABA: kiekvieno suderinamo Garmin įrenginio susiejimo instrukcijos skiriasi. Žr. naudotojo vadovą.

4 Paspauskite **STOP**, jei norite stabdyti širdies dažnio duomenų transliavimą.

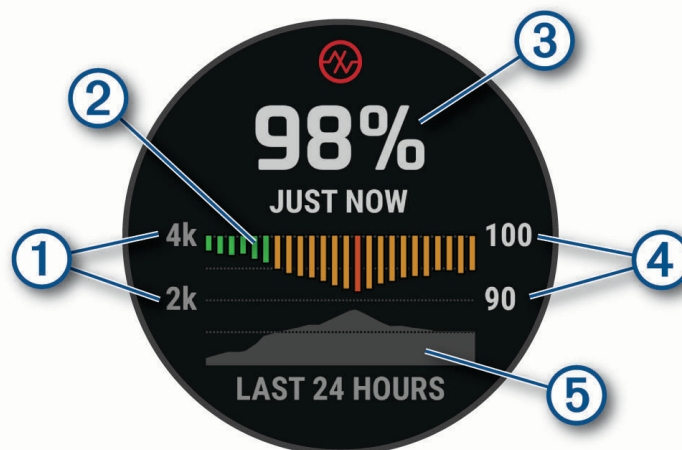
Pulsoksimetras

Laikrodyje yra ant riešo veikiantis pulsoksimetras, skirtas nustatyti periferinei kraujo deguonies saturacijai (SpO2). Didėjant aukščiui, deguonies lygis kraujyje gali sumažėti. Jei žinosite savo kraujo deguonies saturaciją, tai gali padėti nustatyti, kaip organizmas aklimatizuojasi prie didelio aukščio užsiiminėjant alpinizmu ir ekspedicijose.

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu atidarydami pulsoksimetro infoskydelį (*Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 88 psl.*). Taip pat galite įjungti visos paros rodmenis (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 88 psl.*). Kai nejudėdami peržiūrite pulsoksimetro infoskydelį, laikrodis analizuoja deguonies saturaciją ir aukštį virš jūros lygio. Aukščio virš jūros lygio profilis padeda nustatyti, kaip keičiasi pulsoksimetro rodmenys, palyginti su jūsų aukščiu.

Laikrodyje pulsoksimetro rodmuo pateikiamas kaip deguonies saturacijos procentas ir spalva diagramoje. Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą pulsoksimetro rodmenų informaciją, įskaitant kelių dienų tendencijas.

Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.



①	Aukščio virš jūros lygio skalė.
②	Pastarųjų 24 valandų vidutinės deguonies saturacijos rodmenų diagrama.
③	Paskiausias deguonies saturacijos rodmuo.
④	Deguonies saturacijos procentinė skalė.
⑤	Pastarųjų 24 valandų aukščio virš jūros lygio rodmenų diagrama.

Pulsoksimetro rodmenų gavimas

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu peržiūrėdami pulsoksimetro infoskydelį. Šis infoskydelis rodo naujausią jūsų kraujo deguonies saturacijos procentinę vertę, valandinių vidurkių per pastarąsias 24 valandas diagramą ir jūsų buvimo vietos aukščio per pastarąsias 24 valandas diagramą.

PASTABA: kai pulsoksimetro infoskydelį peržiūrite pirmą kartą, laikrodis turi užfiksuoti palydovo signalus, kad galėtų nustatyti jūsų buvimo vietos aukštį. Turėtumėte išeiti į lauką ir palaukti, kol laikrodis aptiks palydovus.

- 1 Kai sėdite arba nesate aktyvūs, paspausdami **UP** arba **DOWN** (kai rodomas ciferblatas) atidarykite pulsoksimetro infoskydelį.
- 2 Paspauskite **START**, jei norite peržiūrėti infoskydelio informaciją ir pradėti skaityti pulsoksimetro duomenis.
- 3 Nejudėkite iki 30 sekundžių.
PASTABA: jei būsite pernelyg aktyvūs ir laikrodis negalės gauti pulsoksimetro duomenų, vietoje procentinės vertės bus rodomas pranešimas. Po kelių minučių trukmės neaktyvumo laikotarpio galite patikrinti dar kartą. Laikrodžiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, siekdami geriausių rezultatų, ranką, ant kurios dėvite laikrodį, laikykite širdies lygyje.
- 4 Paspauskite **DOWN**, jei norite peržiūrėti pastarųjų septynių dienų pulsoksimetro duomenų diagramą.

Pulsoksimetro režimo nustatymas

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Pulsoksimetras > Pulso oks. režimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite išjungti automatinius matavimus, pasirinkite **Rankinis tikrinimas**.
 - Jei norite įjungti nuolatinį matavimą jums miegant, pasirinkite **Miego metu**.
PASTABA: neįprastos miegojimo padėtys gali lemti neįprastai mažus miego laiko SpO2 duomenis.
 - Jei norite įjungti matavimus paros laikotarpiais, kuriais esate neaktyvūs, pasirinkite **Visa diena**.
PASTABA: įjungus režimą **Visa diena** greičiau išsenka baterija.

Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

Jei pulsoksimetro duomenys yra nereguliarūs arba nerodomi, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Nejudėkite, kol laikrodis nuskaito jūsų kraujo deguonies saturaciją.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Laikrodžiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, ranką, ant kurios dėvite laikrodį, laikykite širdies lygyje.
- Naudokite silikoninę arba nailoninę apyrankę.
- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po laikrodžiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite galinėje laikrodžio pusėje esančio optinio jutiklio.
- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Kompasas

Laikrodyje yra automatiškai kalibruojamas 3 ašių kompasas. Kompasas funkcijos ir išvaizda keičiasi priklausomai nuo veiklos, nuo to, ar įjungtas GPS ir ar vykstate į paskirties vietą naudodamiesi navigacija. Kompasas nustatymus galite keisti rankiniu būdu (*Kompaso nustatymai, 89 psl.*).

Kompaso kurso nustatymas

- 1 Rodomame ciferblato infoskydelyje paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Užfiksuoti kursą**.
- 3 Laikrodžio viršų nukreipkite link kurso ir paspauskite **START**.
Kai nukrypstate nuo kurso, kompasas rodo kurso kryptį ir nukrypimo laipsnį.

Kompaso nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Kompasas**.

Patikrinti: kompasas jutiklį galite kalibruoti rankiniu būdu (*Rankinis kompasas kalibravimas, 89 psl.*).

Ekranas: kompasas rodyklės kryptis nustatoma raidėmis, laipsniais arba miliradianais.

Šiaurės nuor.: nustatoma šiaurės nuoroda kompase (*Šiaurės nuorodos nustatymas, 89 psl.*).

Režimas: nustatoma, kad kompasas naudotų tik elektroninio jutiklio duomenis (Magnetometras), GPS ir elektroninio jutiklio duomenų derinį judant (Automatinis) arba tik GPS duomenis (GPS).

Rankinis kompasas kalibravimas

PRANEŠIMAS

Elektroninį kompasą kalibruokite lauke. Kad padidintumėte krypties tikslumą, nestovėkite šalia objektų, turinčių įtakos magnetiniams laukams, pvz., transporto priemonių, pastatų ir orinių elektros linijų.

Jūsų laikrodis buvo sukalibruotas gamykloje, pagal numatytuosius nustatymus naudojamas automatinis kalibravimas. Jei pastebite neįprastą kompasas veikimą, pavyzdžiui, įveikę didelius atstumus arba po ekstremalių temperatūros pokyčių, galite kalibruoti kompasą rankiniu būdu.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Kompasas > Patikrinti**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atlikti kalibravimą pasukdami laikrodį visomis kryptimis, pasirinkite **Nuodugnus kalibravimas**.
 - Jei norite atlikti trumpą kalibravimą, kai laikrodis pasukamas aštuoniuke, pasirinkite **Greitasis kalibravimas > Pradėti**.
PASTABA: parinktis **Nuodugnus kalibravimas** nardant užtikrina didesnę tikslumą. Parinktis **Greitasis kalibravimas** tinka visoms kitoms veikloms.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Šiaurės nuorodos nustatymas

Galite nustatyti krypties nuorodą, naudojamą apskaičiuojant krypties informaciją.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Kompasas > Šiaurės nuor.**
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami nustatyti geografinę šiaurę kaip krypties nuorodą, pasirinkite **Teisingai**.
 - Jei norite, kad jūsų vietos magnetinė deklinacija būtų nustatoma automatiškai, pasirinkite **Magnetinis**.
 - Norėdami nustatyti šiaurę pagal koordinatų tinklą (000°) kaip krypties nuorodą, pasirinkite **Tinklelis**.
 - Jei norite nustatyti magnetinės variacijos vertę rankiniu būdu, pasirinkite **Naudotojas > Mag. variacija**, įveskite magnetinę variaciją ir pasirinkite **Baig.**

Aukštimalis ir barometras

Laikrodyje yra vidinis aukštimalis ir barometras. Laikrodio nuolat renka aukščio virš jūros lygio ir slėgio duomenis, net ir energijos taupymo režimu. Aukštimalis rodo jūsų apytikslį aukštį virš jūros lygio remdamasis slėgio pokyčiais. Barometras rodo aplinkos slėgio duomenis remdamasis fiksuotu aukščiu, kuriame aukštimalis buvo kalibruojamas pastarąjį kartą (*Aukštimačio nustatymai, 90 psl.*).

Aukštimačio nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Aukščiamatis**.

Patikrinti: galima kalibruoti aukštimačio jutiklį rankiniu būdu.

Automat. kalibr.: aukštimalis gali automatiškai kalibruotis kiekvieną kartą, kai naudojate palydovų sistemas.

Jutiklio režimas: nustatomas jutiklio režimas. Pasirinkus parinktį Automatinis, jums judant naudojamas ir aukštimalis, ir barometras. Galite naudoti parinktį Tik aukštimalis, jei jūsų veikla apima aukščio pokyčius, arba parinktį Tik barometras, jei užsiimant veikla aukštis nesikeičia.

Aukštis: nustatomi aukščio matavimo vienetai.

Barometrinio aukštimačio kalibravimas

Jūsų laikrodis jau sukalibruotas gamykloje ir pagal numatytuosius nustatymus naudoja automatinį kalibravimą jūsų GPS pradžios taške. Galite kalibruoti barometrinių aukštimačių rankiniu būdu, jei tiksliai žinote aukštį virš jūros lygio.

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Aukščiamatis**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite kalibruoti automatiškai pagal GPS pradžios tašką, pasirinkite **Automat. kalibr.**.
- Jei norite įvesti esamą aukštį rankiniu būdu, pasirinkite **Patikrinti > Įveskite neautomatiškai**.
- Jei norite, kad dabartinis aukštis būtų įvestas pagal skaitmeninį aukščio modelį, pasirinkite **Patikrinti > Naudoti DEM**.

PASTABA: kai kuriuose laikrodžiuose norint kalibruoti naudojant DEM reikia telefono ryšio.

- Jei norite, kad dabartinis aukštis būtų įvestas pagal jūsų GPS vietą, pasirinkite **Patikrinti > Naudoti GPS**.

Barometro nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Barometras**.

Patikrinti: galima kalibruoti barometro jutiklį rankiniu būdu.

Planas: nustatoma barometro infoskydelio diagramos laiko skalė.

Įspėjimas apie audrą: nustatomas barometrinių slėgio kitimo greitis, suaktyvinantis įspėjimą apie audrą.

Jutiklio režimas: nustatomas jutiklio režimas. Pasirinkus parinktį Automatinis, jums judant naudojamas ir aukštimalis, ir barometras. Galite naudoti parinktį Tik aukštimalis, jei jūsų veikla apima aukščio pokyčius, arba parinktį Tik barometras, jei užsiimant veikla aukštis nesikeičia.

Slėgis: nustatoma, kaip laikrodis rodo slėgio duomenis.

Barometro kalibravimas

Jūsų laikrodis jau sukalibruotas gamykloje ir pagal numatytuosius nustatymus naudoja automatinį kalibravimą jūsų GPS pradžios taške. Galite kalibruoti barometrą rankiniu būdu, jei tiksliai žinote aukštį virš jūros lygio arba jūros lygio slėgį.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Barometras > Patikrinti**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įvesti dabartinį aukštį virš jūros lygio ir jūros lygio slėgį (nebūtina), pasirinkite **Įveskite neautomatiškai**.
 - Jei norite kalibruoti automatiškai pagal skaitmeninį aukščio modelį, pasirinkite **Naudoti DEM**.
PASTABA: kai kuriuose laikrodžiuose norint kalibruoti naudojant DEM reikia telefono ryšio.
 - Jei norite kalibruoti automatiškai pagal GPS pradžios tašką, pasirinkite **Naudoti GPS**.

Įspėjimo apie audrą nustatymas

ĮSPĖJIMAS

Šis įspėjimas yra informacinė funkcija, todėl nenaudokite jos kaip pagrindinio šaltinio orų pokyčiams stebėti. Jūsų pareiga yra peržiūrėti orų ataskaitas ir sąlygas, atidžiai stebėti aplinką ir priimti saugius sprendimus, ypač kai oro sąlygos yra nepalankios. Jei nepaisysite šio įspėjimo, gali būti sunkiai sužaloti ar net žūti žmonės.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Pranešimai ir įspėjimai > Sistemos įspėjimai > Barometras > Įspėjimas apie audrą**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkdami **Būsena** įjunkite arba išjunkite įspėjimą.
 - Pasirinkite **Dažnis**, jei norite pakeisti barometrinio slėgio kitimo greitį, kurį pasiekus įjungiamas įspėjimas apie audrą.

Belaidžiai jutikliai

Laikrodį galite susieti ir naudoti su belaidžiais jutikliais naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 93 psl.*). Susieję įrenginius, galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 54 psl.*). Jei jutiklis buvo pateiktas kartu su laikrodžiu, jie jau susieti.

Jei reikia informacijos apie konkretaus Garmin jutiklio suderinamumą ar įsigijimą arba norite skaityti naudotojo vadovą, apsilankykite buy.garmin.com ir ieškokite atitinkamo jutiklio.

Jutiklio tipas	Aprašas
Riedmušų jutikliai	Naudodami golfo riedmušų jutiklius Approach galite automatiškai stebėti golfo smūgius, įskaitant vietą, atstumą ir riedmušos tipą.
„DogTrack“	Galite gauti duomenis iš suderinamo delninio šunų stebėjimo įrenginio.
eBike	Naudodami laikrodį su „eBike“ galite peržiūrėti dviračio duomenis, pvz., informaciją apie bateriją ir nuotolį, kai važiuojate.
Išplėstinis ekranas	Kai važiuojate dviračiu arba dalyvaujate triatlone, Išplėstinis ekranas režimu duomenų ekranus iš laikrodžio galite matyti suderinamame Edge dviračio kompiuteryje.
Išorinis širdies ritmo jut.	Naudodami išorinį jutiklį, pvz., HRM 200, HRM-Fit™ ar HRM-Pro serijos širdies dažnio monitorių, galite matyti širdies dažnio duomenis veiklos metu.
Žingsniamatis	Kai treniruojatės patalpose arba jei GPS signalas yra silpnas, tempui ir atstumui įrašyti galite naudoti žingsniamatį, o ne GPS.
inReach	inReach nuotolinio valdymo funkcija suteikia galimybę valdyti palydovinį komunikatorių inReach naudojantis Descent laikrodžiu (<i>inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas, 95 psl.</i>).
Žibintai	Naudodamiesi Varia™ išmaniaisiais dviračio žibintais galite geriau matyti aplinką.
Kompiuteris	Kompiuteryje galite leisti vaizdo žaidimus ir įrenginyje matyti statistiką realiuoju laiku (<i>Programos Garmin GameOn™ naudojimas, 48 psl.</i>).
Galia	Jei norite laikrodyje peržiūrėti galios duomenis, galite naudotis Rally™ arba Vector™ galią matuojančiais dviračio pedalais. Galite keisti galios zonas pagal savo tikslus ir galimybes (<i>Jūsų galios zonų nustatymas, 108 psl.</i>) arba naudotis diapazonų įspėjimais, kurie pateikiami pasiekus nurodytą galios zoną (<i>Įspėjimo nustatymas, 58 psl.</i>).
Radaras	Naudodami Varia galinio vaizdo dviračio radarą galite gauti daugiau informacijos apie aplinką ir įspėjimus apie artėjančias transporto priemones.
Žingsniamatis	Naudodami Running Dynamics Pod galite registruoti bėgimo dinamikos duomenis ir peržiūrėti juos laikrodyje (<i>Bėgimo dinamika, 93 psl.</i>).
Išmanusis treniruoklis	Galite naudoti laikrodį su išmaniuoju dviračio treniruokliu ir imituoti pasipriešinimą, kai laikotės trasos, važiuojate ar treniruojatės (<i>Vidaus treniruoklio naudojimas, 40 psl.</i>).
Greitis / kadencija	Galite prijungti prie dviračio greičio arba kadencijos jutiklius ir peržiūrėti duomenis važiuodami. Jei reikia, galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą (<i>Ratų dydis ir perimetras, 149 psl.</i>).
Temperatūra	Galite prisegti tempe temperatūros jutiklį prie tvirtinimo dirželio ar kilpos, kad jis nebūtų uždengtas nuo aplinkos oro ir galėtų nuolat teikti tikslius temperatūros duomenis.
VIRB	VIRB nuotolinio valdymo funkcija leidžia valdyti VIRB veiksmo kamerą naudojantis laikrodžiu (<i>VIRB nuotolinis valdymas, 95 psl.</i>).
XERO lazerio vietos	Galite peržiūrėti ir bendrinti informaciją apie lazerio vietą iš Xero įrenginio (<i>Xero lazerio vietos nustatymai, 97 psl.</i>).

Belaidžių jutiklių susiejimas

Kai pirmą kartą belaidį jutiklį prijungiate prie savo laikrodžio naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją, laikrodį ir jutiklį turite susieti. Po susiejimo laikrodis automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą ir jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas. Daugiau informacijos apie ryšio tipus žr. garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Užsidėkite širdies dažnio monitorių ir prijunkite jutiklį arba paspauskite mygtuką, kad jį pažadintumėte.

PASTABA: informacijos apie susiejimą ieškokite belaidžio jutiklio naudotojo vadove.

- 2 Laikrodį laikykite ne didesniu kaip 3 m (10 pėdų) atstumu nuo jutiklio.

PASTABA: susiedami būkite 10 m (33 pėdų) atstumu nuo kitų belaidžių jutiklių.

- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.

- 4 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Pridėti naują**.

- 5 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **ieškoti visų jutiklių**.
- Pasirinkite jutiklio tipą.

Susiejus jutiklį su laikrodžiu, jutiklio būsena leškoma pasikeičia į Prisijungta. Jutiklio duomenys rodomi duomenų ekranų cikle arba tinkintame duomenų lauke. Galite tinkinti pasirinktinius duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 54 psl.*).

Širdies dažnio priedas – bėgimo tempas ir atstumas

HRM-Fit ir HRM-Pro serijos priedai apskaičiuoja bėgimo tempą ir atstumą pagal jūsų naudotojo profilį ir judėjimą, išmatuotą jutikliu kiekviename žingsnyje. Širdies dažnio monitorius teikia bėgimo tempo ir atstumo duomenis, kai negalima naudotis GPS, pvz., bėgant ant bėgtakio. Galėsite peržiūrėti bėgimo tempą ir atstumą suderinamame Descent laikrodyje, prijungtame naudojant ANT+ technologiją. Taip pat galėsite peržiūrėti šią informaciją suderinamose trečiųjų šalių treniruočių programose, prijungę atitinkamus įrenginius Bluetooth ryšiu.

Tempo ir atstumo tikslumą pagerina kalibravimas.

Automatinis kalibravimas: numatytasis nustatymas jūsų laikrodyje yra **Automatinis kalibravimas**. Širdies dažnio priedas kalibruojamas kiekvieną kartą, kai bėgate lauke prijungę jį prie suderinamo Descent laikrodžio.

PASTABA: automatinis kalibravimas neveikia su bėgimo viduje, bėgimo trasomis ir ultrabėgimo profiliais (*Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai, 93 psl.*).

Rankinis kalibravimas: baigę bėgti bėgtakiu su prijungtu širdies dažnio priedu, galite pasirinkti **Kalibr. ir išsaug.** (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 38 psl.*).

Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai

- Atnaujinkite Descent laikrodžio programinę įrangą (*Produktų naujiniai, 125 psl.*).
- Kelis kartus bėkite lauke su GPS ir prijungtu HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedu. Svarbu, kad jūsų tempo diapazonas lauke atitiktų tempo diapazoną ant bėgtakio.
- Jei bėgimo trasoje yra smėlio ar gilaus sniego ruožų, atidarykite jutiklio nustatymus ir išjunkite **Automatinis kalibravimas**.
- Jei anksčiau esate prijungę suderinamą žingsniamatį naudodami ANT+ technologiją, pakeiskite žingsniamačio būseną į **Išjungta** arba pašalinkite jį iš prijungtų jutiklių sąrašo.
- Bėkite bėgtakiu naudodami rankinį kalibravimą (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 38 psl.*).
- Jei automatinis ir rankinis kalibravimas atrodo netikslūs, atidarykite jutiklio nustatymus ir pasirinkite **HRM tempas ir atstumas > Iš naujo nustatyti kalibrav. duomenis**.

PASTABA: galite pabandyti išjungti **Automatinis kalibravimas** ir tada dar kartą kalibruoti rankiniu būdu (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 38 psl.*).

Bėgimo dinamika

Bėgimo dinamika – tai realiuoju laiku teikiama informacija apie jūsų bėgimo techniką. Descent laikrodyje yra pagreičio matuoklis, skaičiuojantis penkis bėgimo technikos parametrus. Jei norite gauti visus šešis bėgimo technikos parametrus, reikia susieti Descent laikrodį su HRM-Fit, HRM-Pro serijos priedu arba kitu bėgimo dinamikos priedu, matuojančiu liemens judėjimą. Daugiau informacijos rasite adresu garmin.com/performance-data/running.

Parametras	Jutiklio tipas	Aprašas
Kadencija	Laikrodis arba suderinamas priedas	Kadencija yra žingsnių skaičius per minutę. Rodomas visas žingsnių skaičius (kaire ir dešine koja kartu).
Vertikalusis svyravimas	Laikrodis arba suderinamas priedas	Vertikalusis svyravimas – tai atšokimai bėgant. Rodomas vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais.
Kontakto su žeme laikas	Laikrodis arba suderinamas priedas	Kontakto su žeme laikas – tai laikas, kurį kiekviena koja liečia žemę bėgant. Jis matuojamas milisekundėmis. PASTABA: kontakto su žeme laiko ir balanso parametrai nerodomi einant.
Kontakto su žeme laiko balansas	Tik suderinamas priedas	Kontakto su žeme laiko balansas – tai kairės / dešinės kojų kontakto su žeme laiko balansas bėgant. Jis išreiškiamas procentais. Pavyzdžiui, rodoma 53,2 su į kairę arba į dešinę nukreipta rodykle.
Žingsnio ilgis	Laikrodis arba suderinamas priedas	Žingsnio ilgis yra atstumas nuo vieno kojos prisilietimo prie žemės iki kito. Jis matuojamas metrais.
Vertikalusis santykis	Laikrodis arba suderinamas priedas	Vertikalusis santykis – vertikaliojo svyravimo santykis su žingsnio ilgiu. Jis išreiškiamas procentais. Mažesnis skaičius paprastai rodo geresnę bėgimo formą.

Patarimai dėl trūkstamų bėgimo dinamikos duomenų

Šioje temoje pateikiama patarimų, kaip naudoti suderinamą bėgimo dinamikos priedą. Jei priedas neprijungtas prie laikrodžio, laikrodis automatiškai persijungia prie ant riešo registruojamos bėgimo dinamikos.

- Įsitikinkite, kad turite bėgimo dinamikos priedą, pavyzdžiui, HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedą.
- Dar kartą susiekite bėgimo dinamikos priedą su laikrodžiu vadovaudamiesi instrukcijomis.
- Jei naudojate HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedą, susiekite jį su laikrodžiu naudodami ANT+ technologiją, o ne Bluetooth technologiją.
- Jei bėgimo dinamikos duomenys yra tik nuliai, įsitikinkite, kad priedą dėvite tinkama puse į viršų.

PASTABA: kontakto su žeme laikas ir balansas rodomi tik bėgant. Jie neskaičiuojami einant.

ATCERETIES: naudojant ant riešo registruojamą bėgimo dinamiką kontakto su žeme laiko balansas neskaičiuojamas.

Bėgimo galia

Garmin bėgimo galia apskaičiuojama naudojant išmatuotą bėgimo dinamikos informaciją, naudotojo svorį, aplinkos duomenis ir kitų jutiklių duomenis. Galios matavimas įvertina, kokia jėga bėgikas veikia kelio paviršių, ji rodoma vatais. Bėgimo galia kaip pastangų matavimo būdas kai kuriems bėgikams gali būti tinkamesnis nei tempas ar širdies dažnis. Bėgimo galia gali rodyti pastangų lygį jautriau nei širdies dažnis, be to, šis parametras atsižvelgia į įkalnes, nuokalnes ir vėją, o tempo matavimas to nedaro. Daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/performance-data/running.

Bėgimo galią galima matuoti naudojant suderinamą bėgimo dinamikos priedą arba laikrodžio jutiklius. Galite tinkinti bėgimo galios duomenų laukus, kad galėtumėte peržiūrėti savo atiduodamąją galią ir koreguoti treniruotes (*Duomenų laukai, 130 psl.*). Galite nustatyti galios įspėjimus, kad būtumėte informuoti, kai pasieksite nurodytą galios zoną (*Raginimai veikti, 57 psl.*).

Bėgimo galios zonos panašios į važiavimo dviračiu galios zonas. Zonų vertės – tai numatytosios vertės, grindžiamos lytimi, svoriu ir vidutiniu pajėgumu, jos gali neatitikti jūsų asmeninio pajėgumo. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje (*Jūsų galios zonų nustatymas, 108 psl.*).

Bėgimo galios nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU**, pasirinkite **Veiklos ir programos**, pasirinkite bėgimo veiklą ir pasirinkite **Bėgimo galia**.

Būsena: įjungiamas arba išjungiamas Garmin bėgimo galios duomenų įrašymas. Galite rinktis šį nustatymą, jei norite naudoti trečiosios šalies bėgimo galios duomenis.

Šaltinis: galite pasirinkti, kurį įrenginį naudosite bėgimo galios duomenims įrašyti. Pasirinkus Išmanusis režimas, bėgimo dinamikos priedas aptinkamas ir naudojamas automatiškai, jei yra. Jei priedas neprijungtas, laikrodis naudoja ant riešo matuojamus bėgimo galios duomenis.

Atsižvelgti į vėją: įjungiamas arba išjungiamas vėjo duomenų naudojimas skaičiuojant bėgimo galią. Vėjo duomenys gaunami derinant greičio, krypties ir barometro duomenis iš laikrodžio ir pasiekiamus vėjo duomenis iš telefono.

inReach nuotolinis valdymas

inReach nuotolinio valdymo funkcija suteikia galimybę valdyti palydovinį komunikatorių inReach naudojantis Descent laikrodžiu. Daugiau informacijos apie suderinamus įrenginius rasite adresu buy.garmin.com.

inReach nuotolinio valdymo funkcijos naudojimas

Prieš naudojant inReach nuotolinio valdymo funkciją, reikia pridėti inReach infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 69 psl.*).

- 1 Įjunkite palydovinį komunikatorių inReach.
- 2 Descent laikrodžio ciferblate spauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti inReach infoskydelį.
- 3 Paspauskite **START**, jei norite ieškoti palydovinio komunikatoriaus inReach.
- 4 Paspauskite **START**, jei norite susieti palydovinį komunikatorių inReach.
- 5 Paspauskite **START** ir pasirinkite parinktį:
 - Norėdami išsiųsti SOS pranešimą pasirinkite **Inicijuoti SOS**.
PASTABA: SOS funkciją naudokite tik esant tikrai pavojingai situacijai.
 - Norėdami išsiųsti tekstinę žinutę pasirinkite **Pranešimai > Nauja žinutė**, tada pasirinkite žinutės adresatus ir įveskite žinutės tekstą arba pasirinkite kurią nors greitąją tekstinę žinutę.
 - Norėdami išsiųsti žinutę su iš anksto nustatytu tekstu pasirinkite **Siųsti išanks praneš**, tada iš sąrašo pasirinkite žinutę.
 - Norėdami peržiūrėti laikmatį ir veiklos metu įveiktą atstumą pasirinkite **Stebėjimas**.

VIRB nuotolinis valdymas

VIRB nuotolinio valdymo funkcija leidžia valdyti VIRB veiksmo kamerą naudojant įrenginį.

Kaip valdyti VIRB veiksmo kamerą

Kad galėtumėte naudotis VIRB nuotolinio valdymo funkcija, savo VIRB kameroje turite įjungti nuotolinį valdymą. Daugiau informacijos žr. *VIRB serijos naudotojo vadove*.

- 1 Įjunkite VIRB kamerą.
- 2 Susiekite VIRB kamerą su Descent laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 93 psl.*).
VIRB infoskydelis automatiškai įtraukiamas į infoskydelių juostą.
- 3 Ciferblate paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti VIRB infoskydelį.
- 4 Jei reikia, palaukite, kol laikrodis prisijungs prie kameros.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Kad įrašytumėte vaizdą, pasirinkite **Pradėti iš įrašymą**.
Descent ekrane rodomas vaizdo įrašo skaitiklis.
 - Jei įrašydami vaizdą norite padaryti nuotrauką, paspauskite **DOWN**.
 - Jei norite sustabdyti vaizdo įrašymą, paspauskite **STOP**.
 - Jei norite fotografuoti, pasirinkite **Daryti nuotrauką**.
 - Jei norite padaryti kelias nuotraukas serijos režimu, pasirinkite **Daryti nuotraukų seriją**.
 - Jei norite perjungti kamerą į miego režimą, pasirinkite **Miego kamera**.
 - Jei norite išjungti kameros miego režimą, pasirinkite **Kamera pabudus**.
 - Jei norite pakeisti vaizdo ir nuotraukų nustatymus, pasirinkite **Nustatymai**.

VIRB veiksmo kameros valdymas veiklos metu

Kad galėtumėte naudotis VIRB nuotolinio valdymo funkcija, savo VIRB kameroje turite įjungti nuotolinį valdymą. Daugiau informacijos žr. *VIRB serijos naudotojo vadove*.

- 1 Įjunkite VIRB kamerą.
- 2 Susiekite VIRB kamerą su Descent laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 93 psl.*).
Susiejus kamerą, prie veiklų bus automatiškai pridėtas VIRB duomenų ekranas.
PASTABA: VIRB duomenų ekranas nerodomas užsiimant nardymo veikla.
- 3 Veiklos metu pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti VIRB duomenų ekraną.
- 4 Jei reikia, palaukite, kol laikrodis prisijungs prie kameros.
- 5 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 6 Pasirinkite **VIRB**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite valdyti kamerą naudodamiesi veiklos laikmačiu, pasirinkite **Nustatymai > Įrašymo režimas > Laikm. paleid/stabd.**
PASTABA: vaizdo įrašymas automatiškai paleidžiamas ir stabdomas, kai pradedate ir baigiate veiklą.
 - Jei norite valdyti kamerą naudodamiesi meniu parinktimis, pasirinkite **Nustatymai > Įrašymo režimas > Rankinis**.
 - Jei norite įrašyti vaizdo įrašą rankiniu būdu, pasirinkite **Pradėti iš įrašymą**.
Descent ekrane rodomas vaizdo įrašo skaitiklis.
 - Jei įrašydami vaizdą norite padaryti nuotrauką, paspauskite **DOWN**.
 - Jei norite stabdyti vaizdo įrašymą rankiniu būdu, paspauskite **STOP**.
 - Jei norite padaryti kelias nuotraukas serijos režimu, pasirinkite **Daryti nuotraukų seriją**.
 - Jei norite perjungti kamerą į miego režimą, pasirinkite **Miego kamera**.
 - Jei norite išjungti kameros miego režimą, pasirinkite **Kamera pabudus**.

Xero lazerio vietos nustatymai

Kad galėtumėte pritaikyti lazerio vietos nustatymus, reikia susieti suderinamą Xero įrenginį ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 93 psl.](#)).

Palaikykite **MENU** ir pasirinkite **Jutikliai ir priedai > XERO lazerio vietos > Lazerio vietos**.

Veiklos metu: veiklos metu galima peržiūrėti lazerio vietos informaciją iš suderinamo susieto Xero įrenginio.

Bendrinti režimą: leidžiama bendrinti lazerio vietos informaciją viešai arba transliuoti ją privačiai.

Žemėlapis

▲ vaizduoja jūsų vietą žemėlapyje. Žemėlapyje rodomi vietovių pavadinimai ir simboliai. Kai vykstate į paskirties vietą, jūsų maršrutas pažymimas linija žemėlapyje.

- Navigacija žemėlapyje ([Žemėlapių stumdymas ir mastelio keitimas, 97 psl.](#))
- Žemėlapių nustatymai ([Žemėlapių nustatymai, 97 psl.](#))

Žemėlapių stumdymas ir mastelio keitimas

- 1 Naviguodami paspauskite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti žemėlapi.
- 2 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 3 Pasirinkite **Stumd/keist mast..**
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite perjungti stumdymą į viršų ir į apačią, į kairę ir į dešinę arba mastelio keitimą, paspauskite **START**.
 - Norėdami stumdyti žemėlapi ar keisti jo mastelį, paspauskite **UP** ir **DOWN**.
 - Norėdami baigti, paspauskite **BACK**.

Žemėlapių nustatymai

Galima tinkinti, kaip žemėlapis bus rodomas žemėlapių programoje ir duomenų ekranuose.

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Žemėlapis**.

Orientacija: nustatoma žemėlapių orientacija. Parinktis į šiaurę ekrano viršuje rodo šiaurę. Parinktis Pagal kryptį ekrano viršuje rodo esamą kelionės kryptį.

Naudotojo vietos: žemėlapyje rodomos arba slepiamos išsaugotos vietos.

Aut. mastelio keitimas: automatiškai parenkamas mastelis, kad galėtumėte optimaliai naudotis žemėlapiu. Kai ši funkcija išjungta, mastelis keičiamas rankiniu būdu.

Ryšys

Ryšio funkcijos pasiekiamos laikrodyje, kai susiejate jį su suderinamu telefonu ([Telefono susiejimas, 98 psl.](#)).

Telefono prijungimo funkcijos

Telefono ryšio funkcijos pasiekiamos Descent laikrodyje, kai susiejate jį naudodami programą Garmin Dive ([Telefono susiejimas, 98 psl.](#)).

- Programos funkcijos iš programos Garmin Dive ([Programa Garmin Dive, 102 psl.](#))
- Programos funkcijos iš Garmin Connect programos, programa Connect IQ ir kt. ([Telefono ir kompiuterio programos, 99 psl.](#))
- Infoskydeliai ([Infoskydeliai, 65 psl.](#))
- Valdiklių meniu funkcijos ([Valdikliai, 80 psl.](#))
- Saugumo ir stebėjimo funkcijas ([Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 109 psl.](#))
- Telefono sąveikos, pvz., pranešimai ([Bluetooth pranešimų įgalinimas, 98 psl.](#))

Telefono susiejimas

Norint naudoti laikrodžio ryšio funkcijas, jis turi būti susietas tiesiogiai programoje Garmin Dive, o ne naudojant Bluetooth nustatymus telefone.

- 1 Kai gausite raginimą susieti su telefonu laikrodžio pradinio nustatymo metu, pasirinkite ✓.

PASTABA: jei anksčiau praleidote susiejimo veiksmus, palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Ryšio galimybės > Telefonas > Susieti telefoną**.

- 2 Telefonu nuskenaukite QR kodą ir vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis atlikite susiejimo ir nustatymo veiksmus.

Bluetooth pranešimų įgalinimas

Jei norite įgalinti pranešimus, laikrodį turite susieti su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 98 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ryšio galimybės > Telefonas > Išmanieji pranešimai > Būsena > Įjungta**.
- 3 Pasirinkite **Bendrasis naudojimas** arba **Veiklos metu**.
- 4 Pasirinkite pranešimų tipą.
- 5 Pasirinkite būsenos, tono ir vibracijos nuostatas.
- 6 Paspauskite **BACK**.
- 7 Pasirinkite privatumo ir skirtojo laiko nuostatas.
- 8 Paspauskite **BACK**.
- 9 Pasirinkite **Parašas**, jei norite pridėti parašą prie tekstinių žinučių atsakymų.

Pranešimų peržiūra

- 1 Jei norite peržiūrėti pranešimų infoskydelį, ciferblate paspauskite **UP** arba **DOWN**.
- 2 Paspauskite **START**.
- 3 Pasirinkite pranešimą.
- 4 Paspauskite **START**, jei norite matyti daugiau parinkčių.
- 5 Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, paspauskite **BACK**.

Atsiliepimas į telefono skambutį

Kai jums skambina į prijungtą telefoną, Descent laikrodyje rodomas skambintojo vardas arba telefono numeris.

- Jei norite atsiliiepti, pasirinkite **Priimti**.

PASTABA: norėdami pasikalbėti su skambinančiu asmeniu, naudokite prijungtą telefoną.

- Jei norite atmesti skambutį, pasirinkite **Atmesti**.
- Jei norite atmesti skambutį ir iš karto išsiųsti atsakymą tekstinę žinutę, pasirinkite **Atsakyti** ir pasirinkite žinutę sąraše.

PASTABA: jei norite siųsti atsakymą tekstinę žinutę, reikia būti prisijungus prie suderinamo Android™ telefono naudojant Bluetooth technologiją.

Atsakymas į tekstinę žinutę

PASTABA: ši funkcija skirta tik suderinamiems Android telefonams.

Kai laikrodyje gaunate pranešimą apie tekstinę žinutę, galite išsiųsti greitą atsakymą pasirinkdami jį žinučių sąrašė. Galite tinkinti žinutes Garmin Connect programoje.

PASTABA: ši funkcija siunčia tekstines žinutes naudodama jūsų telefoną. Tekstinėms žinutėms gali būti taikomi įprasti operatoriaus ir telefono plano limitai ir mokesčiai. Norėdami gauti daugiau informacijos apie mokesčius arba limitus, susisiekite su savo mobiliojo ryšio operatoriumi.

- 1 Jei norite peržiūrėti pranešimų infoskydelį, kai rodomas ciferblatas, paspauskite **UP** arba **DOWN**.
- 2 Paspauskite **START** ir pasirinkite pranešimą apie tekstinę žinutę.
- 3 Paspauskite **START**.
- 4 Pasirinkite **Atsakyti**.
- 5 Pasirinkite žinutę sąrašė.

Jūsų telefonas pasirinktą žinutę siunčia kaip SMS tekstinę žinutę.

Pranešimų tvarkymas

Galite tvarkyti pranešimus, rodomus Descent G2 laikrodyje, naudodamiesi suderinamu telefonu.

Pasirinkite parinktį:

- Jei naudojate iPhone®, atidarykite iOS® pranešimų nustatymus ir pasirinkite pranešimus, kurie turi būti rodomi telefone ir laikrodyje.

PASTABA: visi pranešimai, kuriuos įjungiate iPhone, rodomi ir laikrodyje.

- Jei naudojate Android telefoną, programoje Garmin Connect pasirinkite **••• > Nustatymai > Pranešimai > Programos pranešimai** ir pasirinkite pranešimus, kuriuos norite matyti laikrodyje.

Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas

Galite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu naudodamiesi valdiklių meniu.

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 83 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **LIGHT**, jei norite atidaryti valdiklių meniu.
- 2 Pasirinkite , jei norite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu Descent laikrodyje.

Kaip išjungti Bluetooth technologiją telefone, žr. telefono naudotojo vadove.

Telefono prijungimo įspėjimų įjungimas ir išjungimas

Galima nustatyti, kad Descent G2 laikrodis jus įspėtų, kai susietas telefonas prisijungia ir atsijungia naudodamas Bluetooth technologiją.

PASTABA: pagal numatytuosius nustatymus telefono prijungimo įspėjimai yra išjungti.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Ryšio galimybės > Telefonas > Įspėjimai**.

Telefono ir kompiuterio programos

Galite prijungti laikrodį prie kelių Garmin telefono ir kompiuterio programų naudodami tą pačią Garmin paskyrą.

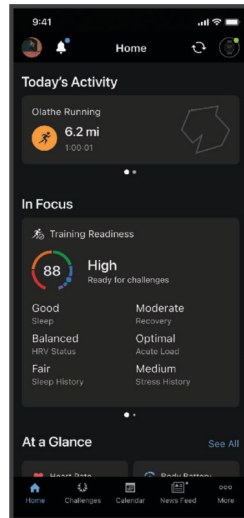
Garmin Connect

Naudodami Garmin Connect galite susisiekti su draugais. Garmin Connect suteikia įrankių, padedančių stebėti, analizuoti, bendrinti ir skatinti vieniems kitus. Registruokite savo aktyvaus gyvenimo būdo įvykius, įskaitant bėgimą, vaikščiojimą, važiavimą dviračiu, plaukimą, žygius, triatloną ir pan. Jei norite užregistruoti nemokamą paskyrą, atsisiųskite programą iš programų parduotuvės telefone (garmin.com/connectapp) arba apsilankykite adresu connect.garmin.com.

Išsaugokite veiklas: baigę veiklą ir išsaugoję ją laikrodyje, galite ją įkelti į savo Garmin Connect paskyrą ir saugoti tiek, kiek norite.

Analizuokite duomenis: galite peržiūrėti išsamesnę informaciją apie savo veiklą, įskaitant laiką, atstumą, aukštį, širdies dažnį, sudegintas kalorijas, kadenciją, bėgimo dinamiką, žemėlapių vaizdą, tempo ir greičio schemas bei pritaikomas ataskaitas.

PASTABA: tam tikriems duomenims reikia atskirai įsigyjamų priedo, pvz., širdies dažnio monitoriaus.



Planuokite savo treniruotes: galite pasirinkti fizinio pasirengimo tikslą ir įkelti vieną iš kasdinių treniravimosi planų.

Stebėkite pažangą: galite stebėti per dieną nueinamus žingsnius, draugiškai varžytis su kontaktais ir siekti savo tikslų.

Bendrinkite savo veiklą: galite susisiekti su draugais ir stebėti vieni kitų veiklas arba bendrinti veiklų nuorodas.

Tvarkykite nustatymus: galite pakeisti laikrodžio ir naudotojo nustatymus Garmin Connect paskyroje.

Programos Garmin Connect naudojimas

Kai susiesite laikrodį su telefonu ([Telefono susiejimas, 98 psl.](#)), naudodami programą Garmin Connect galėsite įkelti visus savo aktyvumo duomenis į Garmin Connect paskyrą.

1 Patikrinkite, ar programa Garmin Connect veikia telefone.

2 Laikykite laikrodį ne didesniu kaip 10 m (30 pėdų) atstumu nuo telefono.

Laikrodis automatiškai sinchronizuoja jūsų duomenis su programa Garmin Connect ir Garmin Connect paskyra.

Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect

Kad galėtumėte atnaujinti laikrodžio programinę įrangą naudodami programą Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir susieti laikrodį su suderinamu telefonu ([Telefono susiejimas, 98 psl.](#)).

Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect ([Programos Garmin Connect naudojimas, 100 psl.](#)).

Kai atsiras nauja programinė įranga, programa Garmin Connect automatiškai atsiųs naujinį į jūsų laikrodį.

Bendroji treniravimosi būseną

Jei su Garmin Connect paskyra naudojate kelis Garmin įrenginius, galite pasirinkti, kuris įrenginys yra pagrindinis kasdienio naudojimo ir treniravimosi duomenų šaltinis.

Programoje Garmin Connect pasirinkite ••• > **Nustatymai**.

Pagrindinis treniravimosi įrenginys: nustatomas treniravimosi parametru, pvz., treniravimosi būsenos ir apibendrinto krūvio, prioritetinis duomenų šaltinis.

Pagrindinis dėvimasis įrenginys: nustatomas prioritetinis kasdienių sveikatos parametru, pavyzdžiui, žingsnių ir miego, duomenų šaltinis. Tai turėtų būti laikrodis, kurį dėvite dažniausiai.

PATARIMAS: jei norite tiksliausių rezultatų, Garmin rekomenduoja dažnai sinchronizuoti su Garmin Connect paskyra.

Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas

Galite sinchronizuoti veiklas ir efektyvumo matavimus iš kitų Garmin įrenginių su laikrodžiu Descent G2 naudodami Garmin Connect paskyrą. Tai leidžia laikrodžiui tiksliau įvertinti jūsų treniravimąsi ir fizinį pasirengimą. Pavyzdžiui, galite įrašyti važiavimą Edge dviračio kompiuteriu ir peržiūrėti veiklos duomenis bei jėgų atgavimo laiką laikrodyje Descent G2.

Sinchronizuokite laikrodį Descent G2 ir kitus Garmin įrenginius su Garmin Connect paskyra.

PATARIMAS: galite nustatyti pagrindinį treniravimosi įrenginį ir pagrindinį dėvimąjį įrenginį programoje Garmin Connect (*Bendroji treniravimosi būseną, 101 psl.*).

Naujausia veikla ir efektyvumo matavimai iš kitų Garmin įrenginių rodomi laikrodyje Descent G2.

Garmin Connect naudojimas kompiuteryje

Programa Garmin Express™ sujungia jūsų laikrodį su Garmin Connect paskyra naudojant kompiuterį. Galite naudoti programą Garmin Express veiklos duomenims į savo Garmin Connect paskyrą įkelti ir duomenims, pavyzdžiui, treniruotėms arba treniravimosi planams, siųsti iš Garmin Connect svetainės į laikrodį. Taip pat galite diegti laikrodžio programinės įrangos naujinius ir tvarkyti Connect IQ programas.

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.
- 2 Eikite į garmin.com/express.
- 3 Atsisiųskite ir įdiekite Garmin Express programą.
- 4 Atidarykite Garmin Express programą ir pasirinkite **Pridėti įrenginį**.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

Kad galėtumėte atnaujinti įrenginio programinę įrangą, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir atsisiųsti Garmin Express programą.

- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laidu.
Kai nauja programinė įranga pasiekama, Garmin Express programa siunčia ją į įrenginį.
- 2 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 3 Naujinimo proceso metu neatjunkite įrenginio nuo kompiuterio.

Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 83 psl.*).

- 1 Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu, palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Sinchronizuoti**.

Garmin Connect+ prenumerata

Užsisakę Garmin Connect+ prenumeratą galite patobulinti jūsų Garmin Connect paskyroje esančius duomenis, ryšius ir treniruotes. Norėdami užsiregistruoti, atsisiųskite programą Garmin Connect iš programų parduotuvės telefone arba apsilankykite adresu connect.garmin.com.

„Active Intelligence“ (AI): gaukite DI įžvalgų apie savo duomenis ir veiklą, įskaitant mitybą.

LiveTrack+: siųskite LiveTrack teksto žinutes, gaukite suasmenintą profilio puslapį ir peržiūrėkite ankstesnius LiveTrack seansus.

Stebėti Garmin Trails: pasiekite Garmin duomenų bazių ir kitų Garmin naudotojų rekomenduojamas lauko trasas ir takus su nuotraukomis, vertinimais, kelionių ataskaitomis ir kt.

Stebėkite veiklą patalpose: matykite savo veiklos ir treniruočių patalpose duomenis realiuoju laiku, kad galėtumėte pakoreguoti savo efektyvumą veiklos metu.

Treniravimosi gairės: gaukite papildomą eksportų palaikymą ir gairių atrinktiems „Garmin Coach“ treniravimosi planams.

Efekttyvumo ataskaitų sritis: peržiūrėkite savo treniravimosi duomenis jums tinkamiausiu būdu naudodami pritaikytas diagramas ir grafikus, įskaitant mitybos metriką.

Socialinės funkcijos: gaukite galimybę naudotis išskirtiniais ženkleliais, ženklelių iššūkiais ir dvigubais taškais už iššūkius. Galite atnaujinti savo profilio avatarą pritaikomais rėmeliais.

Connect IQ funkcijos

Prie laikrodžio galite pridėti Connect IQ programų, duomenų laukų, infoskydelių ir ciferblatų apsilankę Connect IQ parduotuvėje laikrodyje arba telefone (garmin.com/connectiqapp).

PASTABA: kad būtumėte saugūs, Connect IQ funkcijos nardymo metu neprieinamos. Tai užtikrina, kad visos nardymo galimybės veiktų taip, kaip numatyta.

Ciferblatai: tinkinkite laikrodžio išvaizdą.

Įrenginio programos: į laikrodį įtraukiama interaktyvių funkcijų, pvz., infoskydelių ir naujų lauko bei fizinio pasirengimo veiklos rūšių.

Duomenų laukai: atsisiųskite naujų duomenų laukų, kuriuose jutiklių, veiklos ir istorijos duomenys pateikiami naujai. Connect IQ duomenų laukus galima pridėti prie įtaisytyjų funkcijų ir puslapių.

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas

Norint atsisiųsti funkcijų iš programos Connect IQ, reikia susieti Descent G2 laikrodį su telefonu ([Telefono susiejimas, 98 psl.](#)).

- 1 Iš programų parduotuvės telefone įdiekite atidarykite programą Connect IQ.
- 2 Jei reikia, pasirinkite savo laikrodį.
- 3 Pasirinkite Connect IQ funkciją.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas naudojantis kompiuteriu

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.
- 2 Eikite į apps.garmin.com ir prisijunkite.
- 3 Pasirinkite Connect IQ funkciją ir ją atsisiųskite.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Programa Garmin Dive

Programoje Garmin Dive galite įkelti nardymo žurnalus iš suderinamo Garmin įrenginio. Galite pridėti daugiau išsamios informacijos apie nėrimus, įskaitant aplinkos sąlygas, nuotraukas, pastabas ir nardymo draugus. Žemėlapyje galite ieškoti naujų nardymo vietų ir peržiūrėti kitų naudotojų pateiktą informaciją apie vietas bei jų nuotraukas.

Programa Garmin Dive sinchronizuoja duomenis su jūsų Garmin Connect paskyra. Galite atsisiųsti programą Garmin Dive iš programų parduotuvės savo telefone (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Garmin Explore svetainėje ir programoje galite kurti trasas, kelio taškus ir rinkinius, planuoti keliones ir naudoti saugyklą debesyje. Jose teikiamos pažangaus planavimo funkcijos prisijungus ir atsijungus, leidžiant bendrinti ir sinchronizuoti duomenis su suderinamu Garmin įrenginiu. Programoje galite atsisiųsti žemėlapių, kad galėtumėte jais naudotis neprisijungę, o tada keliauti, kur norite, nenaudodami mobiliųjų duomenų paslaugos. Galite atsisiųsti programą Garmin Explore iš programų parduotuvės telefone (garmin.com/exploreapp) arba apsilankyti svetainėje explore.garmin.com.

Programa Garmin Messenger

ĮSPĖJIMAS

inReach funkcijos programoje Garmin Messenger, įskaitant SOS, pėdsakų žymėjimą ir „inReach™“ orai, yra pasiekiamos tik prijungus inReach palydovinį komunikatorių ir turint aktyvią palydovinio ryšio prenumeratą. Būtinai išbandykite programą lauke prieš naudodami ją kelionėje.

PERSPĖJIMAS

Nesikliaukite programos Garmin Messenger ne palydovinio ryšio žinučių funkcijomis kaip pagrindine priemone skubiai pagalbai gauti.

PRANEŠIMAS

Programa veikia naudodama interneto ryšį (belaidį ryšį arba mobiliuosius duomenis telefone) ir Iridium® palydovų tinklą. Jei naudojate mobiliuosius duomenis, susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jei jūsų buvimo vietoje nėra tinklo ryšio, kad jūsų inReach palydovinis komunikatorius galėtų naudoti Iridium palydovinio ryšio tinklą, reikia turėti aktyvią palydovinio ryšio prenumeratą.

Naudodamiesi programa galite siųsti žinutes kitiems programos Garmin Messenger naudotojams, įskaitant draugus ir šeimos narius, neturinčius Garmin įrenginių. Kiekvienas gali atsisiųsti programą ir prijungti telefoną, o tada bendrauti su kitais programos naudotojais internetu (prisijungti nereikia). Be to, programos naudotojai gali kurti grupinių žinučių gijas su kitais SMS telefonų numeriais. Nauji prie grupinės žinutės pridėti nariai gali atsisiųsti programą ir peržiūrėti, ką rašo kiti.

Už žinutes, kurias siunčiate naudodamiesi belaidžiu ryšiu arba telefono mobiliųjų duomenų ryšiu, palydovinio ryšio prenumeratoje netaikomi duomenų mokesčiai ar kiti papildomi mokesčiai. Už gautas žinutes mokesčiai gali būti taikomi, jei pristatyti žinutę bandoma ir per Iridium palydovų tinklą, ir internetu. Taikomi standartiniai žinučių tarifai, numatyti jūsų mobiliųjų duomenų plane.

Programą Garmin Messenger galite atsisiųsti iš programų parduotuvės telefone (garmin.com/messengerapp).

Funkcijos „Messenger“ naudojimas

⚠ PERSPĖJIMAS

Nesikliaukite programos Garmin Messenger ne palydovinio ryšio žinučių funkcijomis kaip pagrindine priemone skubiai pagalbai gauti.

PRANEŠIMAS

Norint naudoti funkciją „Messenger“, Descent G2 laikrodis turi būti prijungtas prie programos Garmin Messenger suderinamame telefone naudojant Bluetooth technologiją.

Funkcija „Messenger“ laikrodyje suteikia galimybę skaityti, kurti ir atsakyti į žinutes iš telefono programos Garmin Messenger.

1 Kai rodomas ciferblatas, paspausdami **UP** arba **DOWN** atidarykite infoskydelį „**Messenger**“.

PATARIMAS: funkcija „Messenger“ pasiekama laikrodyje kaip infoskydelis, programa arba valdiklių meniu parinktis.

2 Paspausdami **START** atidarykite infoskydelį.

3 Jei naudojate funkciją „**Messenger**“ pirmą kartą, telefonu nuskaitykite QR kodą ir vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis atlikite susiejimo ir nustatymo veiksmus.

4 Laikrodyje pasirinkite parinktį:

- Jei norite kurti naują žinutę, pasirinkite **Nauja žinutė**, pasirinkite gavėją ir pasirinkite standartinę žinutę arba kurkite nuosavą.
- Jei norite peržiūrėti pokalbį, paspauskite **UP** arba **DOWN** ir pasirinkite pokalbį.
- Jei norite atsakyti į žinutę, pasirinkite pokalbį, pasirinkite **Atsakyti** ir pasirinkite standartinę žinutę arba kurkite nuosavą.

Programa Garmin Golf™

Programa Garmin Golf suteikia galimybę įkelti rezultatų korteles iš Descent G2 įrenginio ir peržiūrėti išsamią statistiką bei smūgių analizę. Naudodami Garmin Golf programą golfo žaidėjai gali varžytis tarpusavyje būdami skirtingose aikštelėse. Daugiau nei 43 000 aikštelių turi lyderių lenteles, prie kurių gali prisijungti kiekvienas. Galite surengti turnyrą ir pakviesti žaidėjus varžytis. Jei turite Garmin Golf narystę, galite peržiūrėti ridenimo aikštelės kontūrų duomenis telefone. Jei turite Garmin Golf narystę, Descent G2 įrenginyje yra papildomų funkcijų, pavyzdžiui, detalesni aikščių žemėlapiai, ridenimo aikštelės kontūrų duomenys, tikslo nustatymas liečiant ir PlaysLike atstumas.

Programa Garmin Golf sinchronizuoja duomenis su jūsų Garmin Connect paskyra. Galite atsisiųsti programą Garmin Golf iš programų parduotuvės telefone (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

PRANEŠIMAS

Bendrindami savo informaciją su kitais privalote būti atsargūs. Visada įsitikinkite, kad žinote su kuo bendrinate informaciją ir kad tais asmenimis pasitikite.

Funkcija Garmin Share suteikia galimybę naudojant Bluetooth technologiją bendrinti duomenis su kitais suderinamais Garmin įrenginiais belaidžiu ryšiu. Kai Garmin Share funkcija įjungta, o suderinami Garmin įrenginiai yra tarpusavio ryšio diapazone, galite pasirinkti išsaugotas vietas, trasas ir treniruotes bei perkelti jas į kitą įrenginį tiesioginiu ir saugiu įrenginių ryšiu, tam nereikia telefono arba Wi-Fi® ryšio.

Duomenų bendrinimas naudojant Garmin Share

Prieš naudojantis šia funkcija reikia įjungti Bluetooth technologiją abiejuose suderinamuose įrenginiuose, jie turi būti ne didesniu nei 3 m (10 pėdų) atstumu vienas nuo kito. Gavus paraginimą, reikės sutikti su duomenų bendrinimu su kitais Garmin įrenginiais naudojant Garmin Share.

Descent laikrodis gali siųsti ir gauti duomenis, kai prijungiate jį prie kito suderinamo Garmin įrenginio ([Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share, 105 psl.](#)). Taip pat galite perkelti duomenis iš vieno įrenginio į kitą. Pavyzdžiui, galite perkelti parankinę trasą iš Edge dviračio kompiuterio į suderinamą Garmin laikrodį.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Garmin Share > Dalintis**.
- 3 Pasirinkite kategoriją ir vieną elementą.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Dalintis**.
 - Pasirinkite **Pridėti daugiau > Dalintis**, jei norite bendrinti kelis elementus.
- 5 Palaukite, kol įrenginys aptiks suderinamus įrenginius.
- 6 Pasirinkite įrenginį.
- 7 Patikrinkite, ar šešių skaitmenų PIN kodas sutampa abiejuose įrenginiuose, ir pasirinkite ✓.
- 8 Palaukite, kol įrenginiai perkels jūsų duomenis.
- 9 Pasirinkite **Bendrinti dar kartą**, jei norite bendrinti tuos pačius elementus su kitu naudotoju (pasirenkama).
- 10 Pasirinkite **Baig..**

Duomenų gavimas naudojantis Garmin Share

Prieš naudojantis šia funkcija reikia įjungti Bluetooth technologiją abiejuose suderinamuose įrenginiuose, jie turi būti ne didesniu nei 3 m (10 pėdų) atstumu vienas nuo kito. Gavus paraginimą, reikės sutikti su duomenų bendrinimu su kitais Garmin įrenginiais naudojant Garmin Share.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Garmin Share**.
- 3 Palaukite, kol įrenginys aptiks pasiekiamus suderinamus įrenginius.
- 4 Pasirinkite ✓.
- 5 Patikrinkite, ar šešių skaitmenų PIN kodas sutampa abiejuose įrenginiuose, ir pasirinkite ✓.
- 6 Palaukite, kol įrenginiai perkels jūsų duomenis.
- 7 Pasirinkite **Baig..**

Garmin Share nustatymai

Palaikykite **MENU** ir pasirinkite **Ryšio galimybės > Garmin Share**.

Būsena: leidžiama laikrodžiui siųsti ir gauti elementus per Garmin Share.

Pamiršti įrenginius: pašalinami visi įrenginiai, su kuriais laikrodis anksčiau bendrino elementus.

Naudotojo profilis

Naudotojo profilį galite atnaujinti laikrodyje arba programoje Garmin Connect.

Naudotojo profilio nustatymas

Galite atnaujinti informaciją apie savo lytį, gimimo datą, ūgį, svorį, riešą, širdies dažnio zoną ir galios zoną. Laikrodis naudoja šią informaciją tiksliesiems treniravimosi duomenims apskaičiuoti.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

Lyties nustatymai

Konfigūruojant laikrodį pirmą kartą reikia pasirinkti lytį. Didžioji dalis fizinio pasirengimo ir treniravimosi algoritmų yra binariniai. Siekiant tiksliausių rezultatų, Garmin rekomenduoja pasirinkti jums gimus nustatytą lytį. Baigę pradinį konfigūravimą, galite keisti profilio nustatymus Garmin Connect paskyroje.

Profilis ir privatumas: galite keisti duomenis viešame savo profilyje.

Naudotojo nustatymai: nustatoma jūsų lytis. Jei pasirinksite Nenustatyta, algoritmai, kuriems reikia binarinės įvesties, naudos lytį, jūsų nurodytą konfigūruojant laikrodį pirmą kartą.

Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra

Fizinio pasirengimo amžius rodo, kaip jūsų fizinį pasirengimą galima palyginti su tos pačios lyties asmeniu. Jūsų laikrodis nurodo fizinio pasirengimo amžių naudodamas tokią informaciją kaip amžius, kūno masės indeksas (KMI), širdies dažnio ilsintis duomenys ir intensyvios veiklos istorija. Jei turite Index™ svarstyklės, fizinio pasirengimo amžiui nustatyti laikrodis vietoje KMI naudoja kūno riebalų procentą. Fizinio pasirengimo amžiui turi įtakos mankšta ir gyvenimo būdo pokyčiai.

PASTABA: jei norite sužinoti tiksliausių fizinio pasirengimo amžių, nustatykite savo naudotojo profilį ([Naudotojo profilio nustatymas, 105 psl.](#)).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Fiz pasireng amž.**

Apie širdies dažnio zonas

Daug sportininkų širdies dažnio zonas naudoja siekdami išmatuoti ir padidinti kardiovaskuliarinę jėgą ir pagerinti fizinį pasirengimą. Širdies dažnio zona yra nustatytas širdies susitraukimo kartų per minutę diapazonas. Penkios įprastai nustatytos širdies dažnio zonos sunumeruotos nuo 1 iki 5, pagal didėjantį intensyvumą. Bendrai kalbant, širdies dažnio zonos apskaičiuojamos pagal maksimalaus širdies dažnio procentinę dalį.

Fizinio pasirengimo tikslai

Žinodami savo širdies dažnio zonas galėsite lengviau vertinti ir gerinti fizinį pasirengimą suprasdami ir taikydami šiuos principus.

- Jūsų širdies dažnis yra geras mankštinimosi intensyvumo rodiklis.
- Treniravimasis tam tikrose širdies dažnio zonose gali padėti padidinti širdies ir kraujagyslių pajėgumą bei jėgą.

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele ([Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 108 psl.](#)) galite nustatyti savo fizinio pasirengimo tikslams tinkamiausią širdies dažnio zoną.

Jei savo maksimalaus širdies dažnio nežinote, naudokitės internete siūlomais skaičiuotuvais. Kai kurie sporto ir sveikatos centrai gali pasiūlyti testą maksimaliam širdies dažniui nustatyti. Numatytasis maksimalus širdies dažnis yra 220 minus jūsų amžius.

Širdies dažnio zonų nustatymas

Siekiant nustatyti numatytąsias širdies dažnio zonas, laikrodyje naudojama naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos. Galite nustatyti atskiras širdies dažnio zonas sporto profilams, pvz., bėgimui, važiavimui dviračiu ir plaukimui. Kad veiklos metu gautumėte kuo tikslesnius kalorijų duomenis, nustatykite maksimalų širdies dažnį. Taip pat galite neautomatiškai nustatyti kiekvieną širdies dažnio zoną ir įvesti širdies dažnį ilsintis. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Širdies dažnis**.
- 3 Pasirinkite **Maks. ŠD** ir įveskite maksimalų širdies dažnį.
Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, kad automatiškai įrašytumėte maksimalų širdies dažnį veiklos metu (*Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 108 psl.*).
- 4 Pasirinkite **LSL** ir įveskite laktato slenkščio širdies dažnį (*Laktato slenkstis, 74 psl.*).
Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, kad laktato slenkstis veiklos metu būtų registruojamas automatiškai (*Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 108 psl.*).
- 5 Pasirinkite **ŠD poilsio metu > Nustatyti tinkintą** ir įveskite širdies dažnį ilsintis.
Galite naudoti laikrodžio išmatuotą širdies dažnį ilsintis arba nustatyti tinkintą širdies dažnį ilsintis.
- 6 Pasirinkite **Zonos > Pagal**.
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **D / S**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte dūžių per minutę zonas.
 - Pasirinkite **%Maks. ŠD**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip maksimalaus širdies dažnio procentą.
 - Pasirinkite **%ŠDR**, kad peržiūrėtumėte ir redaguotumėte zonas kaip širdies dažnio rezervo procentą (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).
 - Pasirinkite **%LSL**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas kaip laktato slenkščio širdies dažnio procentą.
- 8 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.
- 9 Pasirinkite **Širdies dažnis sportuojant**, o tada pasirinkite sporto profilį, jei norite pridėti atskiras širdies dažnio zonas (pasirenkama).
- 10 Kartodami veiksmus pridėkite širdies dažnio sportuojant zonų (pasirenkama).

Leidimas laikrodžiui nustatyti jūsų širdies dažnio zonas

Numatytieji nustatymai leidžia laikrodžiui aptikti jūsų maksimalų širdies dažnį ir nustatyti širdies dažnio zonas kaip procentines maksimalaus širdies dažnio vertes.

- Patikrinkite, ar jūsų naudotojo profilio nustatymai yra tikslūs (*Naudotojo profilio nustatymas, 105 psl.*).
- Dažnai bėgiokite užsidėję ant riešo arba krūtinės širdies dažnio monitorių.
- Peržiūrėkite savo širdies dažnio tendencijas ir laiką zonose savo Garmin Connect paskyroje.

Širdies dažnio zonų skaičiavimas

Zona	Maksimalaus širdies dažnio procentas	Suvokiamas įtempimo lygis	Nauda
1	50–60 proc.	Atsipalaidavimas, lengvas tempas, ritmiškas kvėpavimas	Pradinio lygio aerobinė treniruotė, sumažina stresą
2	60–70 proc.	Patogus tempas, šiek tiek gilesnis kvėpavimas, galimas pokalbis	Bazinė kardiovaskulinė treniruotė, geras atsistatymo tempas
3	70–80 proc.	Vidutinis tempas, šiek tiek sunkiau kalbėti	Didesnis aerobinis pajėgumas, optimali kardiovaskulinė treniruotė
4	80–90 proc.	Greitas tempas, šiek tiek nepatogumo, stiprus kvėpavimas	Didesnis anaerobinis pajėgumas ir slenkstis, didesnis greitis
5	90–100 proc.	Sprinto tempas, neįmanoma išlaikyti ilgesnį laiką, sunkus kvėpavimas	Anaerobinė ir raumenų ištvermė, didesnė galia

Jūsų galios zonų nustatymas

Galios zonos – tai numatytosios vertės, grindžiamos lytimi, svoriu ir vidutiniu pajėgumu, jos gali neatitikti jūsų asmeninio pajėgumo. Jei žinote savo galios funkcinio slenksčio (GFS) arba galios slenksčio (GS) vertę, galite ją įvesti ir leisti programinei įrangai apskaičiuoti jūsų galios zonas automatiškai. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Galia**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite **Pagal**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Vatai**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas vatais.
 - Pasirinkite **% GFS** arba **% FS**, jei norite peržiūrėti ir redaguoti zonas pagal galios slenksčio procentinę vertę.
- 6 Pasirinkite **FTP** arba **Galios slenkstis** ir įveskite vertę.
Galite naudoti funkciją Autom. aptikimas, jei norite automatiškai įrašyti galios slenkstį veiklos metu (*Automatinis rezultatų matavimų aptikimas, 108 psl.*).
- 7 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.
- 8 Jei reikia, pasirinkite **Minimali** ir įveskite minimalią galios vertę.

Automatinis rezultatų matavimų aptikimas

Autom. aptikimas funkcija įjungta pagal numatytuosius nustatymus. Veiklos metu laikrodis gali automatiškai nustatyti maksimalų širdies dažnį ir laktato slenkstį. Susiejus su suderinamu galios matuokliu, laikrodis gali automatiškai aptikti galios funkcinį slenkstį (FTP) veiklos metu.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Naudotojo profilis > Širdies dažnio ir galios zonos > Autom. aptikimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

Saugumo ir stebėjimo funkcijos

⚠ PERSPĖJIMAS

Saugumo ir stebėjimo funkcijos yra papildomos, todėl nesikliaukite jomis kaip pagrindine priemone skubiai pagalbai gauti. Programa Garmin Connect nesusisiečia su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

PRANEŠIMAS

Norint naudotis saugumo ir stebėjimo funkcijomis, Descent G2 laikrodis turi būti prijungtas prie programos Garmin Connect naudojant Bluetooth technologiją. Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Skubios pagalbos kontaktus galite įvesti Garmin Connect paskyroje.

Daugiau informacijos apie saugumo ir stebėjimo funkcijas žr. garmin.com/safety.

Pagalbos funkcija: leidžia išsiųsti tekstinę žinutę su jūsų vardu, LiveTrack nuoroda ir GPS vieta (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

Įvykių aptikimas: jei užsiimant tam tikra veikla lauke Descent G2 laikrodis aptinka įvykį, jis automatiškai siunčia žinutę, LiveTrack nuorodą ir GPS vietą (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

LiveTrack: leidžia draugams ir šeimai tikruoju laiku stebėti jūsų varžybas ir treniruotes. Galite pakviesti stebėtojus el. paštu arba socialiniuose tinkluose, leisdami jiems stebėti jūsų tiesiogiai transliuojamus duomenis interneto puslapyje.

Live Event Sharing: leidžia siųsti žinutes draugams ir šeimai įvykio metu, taip suteikiant naujausią informaciją tikruoju laiku.

PASTABA: šia funkcija galite naudotis, tik jei laikrodis prijungtas prie suderinamo Android telefono.

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas

Skubios pagalbos kontaktų telefono numeriai naudojami saugumo ir stebėjimo funkcijoms.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Sauga ir stebėjimas > Saugos funkcijos > Skubios pagalbos kontaktai > Pridėti skubios pagalbos kontaktų**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai pridėsite skubios pagalbos kontaktų, jie gaus pranešimą ir galės priimti jūsų prašymą arba jį atmesti. Jei kontaktas atmetė prašymą, reikės pasirinkti kitą skubios pagalbos kontaktą.

Kontaktų pridėjimas

Į programą Garmin Connect galite įtraukti iki 50 kontaktų. Kontaktų el. pašto adresus galima naudoti su funkcija LiveTrack. Tris iš šių kontaktų galima naudoti kaip skubios pagalbos kontaktus (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 109 psl.*).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Kontaktai**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Pridėjus kontaktų, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti Descent G2 įrenginyje (*Programos Garmin Connect naudojimas, 100 psl.*).

Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas

PERSPĖJIMAS

Įvykių aptikimas – tai papildoma funkcija, veikianti tik užsiimant tam tikra veikla lauke. Įvykių aptikimu nereikėtų kliautis kaip pagrindiniu būdu skubiai pagalbai gauti. Programa Garmin Connect nesusisiečia su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte įjungti įvykių aptikimą laikrodyje, reikia konfigūruoti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 109 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Saugumas > Įvykių aptikimas**.
- 3 Pasirinkite GPS veiklą.

PASTABA: įvykių aptikimas veikia tik užsiimant tam tikra veikla lauke.

Kai laikrodis Descent G2 aptinka įvykį, o telefonas yra prijungtas, programa Garmin Connect gali išsiųsti automatinę tekstinę žinutę ir el. laišką su jūsų vardu ir GPS vieta (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams. Įrenginyje ir susietame telefone pateikiamas pranešimas, kuriame nurodoma, kad jūsų kontaktai bus informuoti praėjus 15 sekundžių. Jei pagalbos nereikia, galite atšaukti automatinę skubios pagalbos žinutę.

Pagalbos prašymas

PERSPĖJIMAS

Pagalbos funkcija yra papildoma ir neturėtų būti laikoma pagrindine priemone skubiai pagalbai iškviešti. Programa Garmin Connect nesusisiečia su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte prašyti pagalbos, turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 109 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Palaikykite paspaudę **LIGHT**.
- 2 Kai pajusite tris vibracijas, atleisdami mygtuką suaktyvinkite pagalbos funkciją.
Atidaromas atbulinio skaičiavimo ekranas.

PATARIMAS: jei norite atšaukti žinutę, galite pasirinkti **Atšaukti** prieš pasibaigiant atbuliniam skaičiavimui.

Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Sveikata ir savijauta**.

Širdies dažnis: galima tinkinti širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymus (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 86 psl.*).

Pulso oks. režimas: galima pasirinkti pulsoksimetro režimą (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 88 psl.*).

Dienos suvestinė: įjungžiama Body Battery dienos suvestinė, kuri rodoma likus kelioms valandoms iki jūsų miego lango. Dienos suvestinėje pateikiama įžvalgų apie tai, kaip dienos stresas ir aktyvumo istorija paveikė jūsų Body Battery lygį (*Body Battery, 69 psl.*).

Įspėjimai dėl streso: praneša jums, jei streso laikotarpiai išsekvojo jūsų Body Battery.

Poilsio įspėjimai: pranešama apie pasibaigusį poilsio laikotarpį ir jo poveikį Body Battery lygiui.

Įspėjimas apie judėjimą: įgalinama arba išjungžiama funkcija Įspėjimas apie judėjimą (*Raginimo judėti funkcijos naudojimas, 111 psl.*).

Įspėjimai apie tikslą: galima įjungti ir išjungti įspėjimus apie tikslą arba išjungti juos tik veiklos metu. Įspėjimai apie tikslą rodomi jūsų kasdieniam žingsnių tikslui, kasdieniam užliptų aukštų tikslui ir savaitės intensyvumo minučių tikslui.

Move IQ: galite įjungti ir išjungti Move IQ® įvykius. Jei jūsų judesiai atitinka žinomus treniruočių modelius, Move IQ funkcija automatiškai aptinka įvykį ir rodo jį jūsų laiko juostoje. Prie Move IQ įvykių nurodomas veiklos tipas ir trukmė, bet jie nerodomi jūsų veiklų sąrašė arba naujienų kanale. Jei norite išsamesnės ir tikslesnės informacijos, galite įrašyti skaičiuojamo laiko veiklą įrenginyje.

Automatiškai nustatomas tikslas

Įrenginys automatiškai sukuria kasdienį žingsnių tikslą, atsižvelgiant į ankstesnius jūsų veiklos lygius. Jums per dieną judant, įrenginys rodo jūsų pažangą link jūsų dienos tikslo.

Jei nuspręsite nenaudoti automatiškai nustatomo tikslo funkcijos, savo Garmin Connect paskyroje galite nustatyti asmeninį žingsnių tikslą.

Raginimo judėti funkcijos naudojimas

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Po vienos valandos neaktyvumo rodomas tekstas Perkelti! ir judėjimo juosta. Po kiekvienų 15 minučių neaktyvumo rodomi papildomi segmentai. Jei įjungti garsiniai tonai, įrenginys taip pat supypsi ar vibruoja (*Sistemos nustatymai, 118 psl.*).

Jei norite perjungti raginimą judėti, trumpai pasivaikščiokite (bent kelias minutes).

Intensyvumo minutės

Tokios sveikatos organizacijos kaip Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja per savaitę bent 150 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo veikla, pvz., greitu ėjimu, arba 75 min. per savaitę užsiimti aktyvia veikla, pvz., bėgimu.

Laikrodys stebi jūsų veiklos intensyvumą ir fiksuoja, kiek laiko skiriate vidutinio ir didelio intensyvumo veiklai (siekiant kiekybiškai įvertinti intensyvumą, reikia širdies dažnio duomenų). Laikrodys vidutinio intensyvumo veiklos minutes pridėda prie intensyvios veiklos minučių skaičiaus. Visos didelio intensyvumo veiklos minutės pridėjus padvigubėja.

Kaip pelnyti intensyvumo minutes

Descent G2 laikrodys apskaičiuoja intensyvumo minutes palygindamas širdies dažnio duomenis su vidutiniu širdies dažniu ilsintis. Jei širdies dažnio matavimas išjungtas, laikrodys apskaičiuoja vidutinio intensyvumo minutes analizuodamas žingsnius per minutę.

- Pradėkite skaičiuojamo laiko veiklą, kad intensyvumo minutės būtų apskaičiuotos kuo tiksliau.
- Kad širdies dažnis ilsintis būtų kuo tikslesnis, dėvėkite laikrodį visą parą.

Miego stebėjimas

Jums miegant, laikrodis automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Galite nustatyti įprastas miego valandas programoje Garmin Connect arba laikrodžio nustatymuose (*Miego režimo tinkinimas, 120 psl.*). Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas, judėjimą miegant ir miego įvertį. Miego treneris teikia miego poreikio rekomendacijas pagal jūsų miego ir aktyvumo istoriją, ŠDK būseną ir pogulius (*Infoskydeliai, 65 psl.*). Poguliai pridedami prie miego statistikos ir gali turėti įtakos jėgų atgavimui. Išsamią miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

PASTABA: Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus (*Valdikliai, 80 psl.*).

Automatinio miego stebėjimo naudojimas

- 1 Dėvėkite laikrodį miegodami.
- 2 Įkelkite miego stebėjimo duomenis į savo Garmin Connect paskyrą (*Programos Garmin Connect naudojimas, 100 psl.*).
Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.
Galite peržiūrėti informaciją apie miegą, įskaitant pogulius, Descent G2 laikrodyje (*Infoskydeliai, 65 psl.*).

Kvėpavimo pokyčiai

ĮSPĖJIMAS

Descent G2 įrenginys nėra medicinos prietaisas, jis nėra skirtas jokiai medicininei būklei diagnozuoti ar stebėti. Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Descent G2 įrenginyje esančiame optiniame širdies dažnio jutiklyje yra pulsoksimetro funkcija, kuri gali per naktį matuoti kvėpavimo pokyčius. Teikiamos kvėpavimo kintamumo įžvalgos suteikia daugiau informacijos apie miego aplinką ir bendrą savijautą. Retus arba dažnus kvėpavimo pokyčius gali lemti jūsų asmeninio gyvenimo būdo veiksniai arba miego aplinka. Jei jums kelia nerimą jūsų kvėpavimo pokyčių lygis, kreipkitės į savo gydytoją arba sveikatos priežiūros paslaugų teikėją.

Miego įverčio infoskydelyje rodomi dabartiniai kvėpavimo pokyčių duomenys.

PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį į infoskydelių sąrašą (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 69 psl.*).

Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą kvėpavimo pokyčių informaciją, įskaitant kelių dienų tendencijas.

Navigacija

Išsaugotų vietų peržiūra ir redagavimas

PATARIMAS: galite pašalinti vietą iš valdiklių meniu (*Valdikliai, 80 psl.*).

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Rodyti kelią > Įrašytos vietos**.
- 3 Pasirinkite išsaugotą vietą.
- 4 Pasirinkite parinktį ir peržiūrėkite arba redaguokite išsamią informaciją apie vietą.

Nuorodos taško nustatymas

Galite nustatyti nuorodos tašką, kad matytumėte kursą ir atstumą iki vietos arba pelengą.

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Palaikykite **LIGHT**.

PATARIMAS: galite nustatyti nuorodos tašką, kai įrašote veiklą.

 - Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Nuorodos taškas**.
- 3 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 4 Paspauskite **START** ir pasirinkite **Pridėti tašką**.
- 5 Pasirinkite vietą arba pelengą, naudotiną kaip navigacijos nuorodos taškas.
Rodoma kompas rodyklė ir atstumas iki kelionės tikslo.
- 6 Nukreipkite laikrodžio viršų savo kurso link.
Kai nukrypstate nuo kurso, kompasas rodo kurso kryptį ir nukrypimo laipsnį.
- 7 Jei reikia, paspaudę **START** ir pasirinkę **Keitimo taškas** nustatykite naują nuorodos tašką.

Navigavimas į kelionės tikslą

Naudodami įrenginį galite naviguoti į kelionės tikslą arba važiuoti pagal kursą.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija**.
- 5 Pasirinkite kategoriją.
- 6 Kad pasirinktumėte kelionės tikslą, vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus.
- 7 Pasirinkite **Eiti į**.
Rodoma navigacijos informacija.
- 8 Paspausdami **START** pradėkite navigavimą.

Navigacija į išsaugotos veiklos pradžios tašką

Galite grįžti į išsaugotos veiklos pradžios tašką tiesia linija arba tuo pačiu keliu. Ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Veiklos**.
- 5 Pasirinkite veiklą.
- 6 Pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite grįžti į savo veiklos pradžios tašką tuo pačiu keliu, pasirinkite **TracBack**.
 - Jei norite grįžti į savo veiklos pradžios tašką tiesia linija, pasirinkite **Tiesi linija**.

Žemėlapyje atsiranda linija nuo dabartinės jūsų buvimo vietos iki paskutinės išsaugotos veiklos pradžios taško.

PASTABA: galite įjungti laikmatį, kad įrenginys nepersijungtų į laikrodžio režimą automatiškai.
- 7 Paspauskite **DOWN**, jei norite matyti kompasą (pasirenkama).
Rodyklė rodo jūsų pradžios tašką.

Navigavimas į pradinį tašką veiklos metu

Į dabartinės veiklos pradinį tašką galite naviguoti atgal tiesia linija arba keliu, kuriuo vykote. Ši funkcija galima tik užsiimant veikla, kurioje naudojama GPS.

- 1 Veiklos metu paspauskite **STOP**.
- 2 Pasirinkite **Atgal į pradžią** ir pasirinkite parinktį.
 - Jei norite grįžti į savo veiklos pradžios tašką tuo pačiu keliu, pasirinkite **TracBack**.
 - Jei norite grįžti į savo veiklos pradžios tašką tiesia linija, pasirinkite **Tiesi linija**.Žemėlapyje rodoma dabartinė jūsų buvimo vieta, kelias, kurio reikia laikytis, ir kelionės tikslas.

Navigavimas naudojant „Sight 'N Go“

Galite nukreipti laikrodį į tolimoje esantį objektą, pvz., vandens bokštą, užfiksuoti kryptį ir naviguoti link objekto.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Rodyti kelią > Stebėti ir eiti**.
 - Pasirinkite veiklą, palaikykite **MENU** ir pasirinkite **Navigacija > Stebėti ir eiti**.
- 3 Nukreipkite laikrodžio viršų į objektą ir paspauskite **START**.
Rodoma navigacijos informacija.
- 4 Jei norite pradėti navigaciją, paspauskite **START**.

Navigacijos sustabdymas

- 1 Veiklos metu palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Stabdyti navigaciją**.

Trasos

ĮSPĖJIMAS

Ši funkcija suteikia naudotojams galimybę atsisiųsti kitų naudotojų sukurtų trasų. Garmin neteikia jokių garantijų dėl trečiųjų šalių sukurtų trasų saugos, tikslumo, patikimumo, išsamumo ar savalaikiškumo. Trečiųjų šalių sukurtomis trasomis naudojantės arba remiatės savo rizika.

Galite siųsti trasą iš Garmin Connect paskyros į įrenginį. Kai išsaugosite trasą įrenginyje, galėsite vykti trasa naudodamiesi įrenginiu.

Galite vykti išsaugota trasa tiesiog dėl to, kad tai geras maršrutas. Pavyzdžiui, galite išsaugoti ir naudoti dviračiams pritaiktą maršrutą į darbą.

Vykti išsaugota trasa galite ir stengdamiesi pasiekti arba pranokti anksčiau nustatytus efektyvumo tikslus. Pavyzdžiui, jei pirmą kartą trasą įveikėte per 30 minučių, galite lenktyniauti su Virtual Partner bandydami įveikti trasą greičiau nei per 30 minučių.

Trasos kūrimas ir laikymasis įrenginyje

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Kursai > Sukurti naują?**.
- 5 Įveskite trasos pavadinimą ir pasirinkite ✓.
- 6 Pasirinkite **Pridėti vietą**.
- 7 Pasirinkite parinktį.
- 8 Jei reikia, pakartokite 6 ir 7 žingsnius.
- 9 Pasirinkite **Baig. > Važiukite trasa**.
Rodoma navigacijos informacija.
- 10 Paspausdami **START** pradėkite navigavimą.

Trasos kūrimas Garmin Connect

Norint kurti trasą programoje Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą (*Garmin Connect*, 100 psl.).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite •••.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Kursai > Sukurti kursą**.
- 3 Pasirinkite trasos tipą.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Pasirinkite **Atlikta**.
PASTABA: galite išsiųsti šią trasą į savo įrenginį (*Trasos siuntimas į įrenginį*, 115 psl.).

Trasos siuntimas į įrenginį

Galite išsiųsti programoje Garmin Connect sukurtą trasą į įrenginį (*Trasos kūrimas Garmin Connect*, 115 psl.).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite •••.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Kursai**.
- 3 Pasirinkite trasą.
- 4 Pasirinkite .
- 5 Pasirinkite suderinamą įrenginį.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Trasos duomenų peržiūra arba redagavimas

Prieš pradėdami navigaciją galite peržiūrėti arba redaguoti trasos duomenis.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Palaikykite **MENU**.
- 4 Pasirinkite **Navigacija > Kursai**.
- 5 Paspausdami **START** pasirinkite trasą.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami pradėti navigaciją, pasirinkite **Važiukite trasa**.
 - Jei norite kurti pasirinktinį tempo diapazoną, pasirinkite **PacePro**.
 - Jei norite peržiūrėti trasą žemėlapyje ir stumdyti žemėlapį arba keisti jo mastelį, pasirinkite **Žemėlapis**.
 - Jei norite vykti trasa priešinga kryptimi, pasirinkite **Atlikti kursą atvirkščiai**.
 - Jei norite peržiūrėti trasos aukščio virš jūros lygio brėžinį, pasirinkite **Aukštum brėž.**
 - Jei norite pakeisti trasos pavadinimą, pasirinkite **Pavadinimas**.
 - Jei norite redaguoti trasos kelią, pasirinkite **Redaguoti**.
 - Jei norite pašalinti trasą, pasirinkite **Ištrinti**.

Kelio taško projektavimas

Galite sukurti naują vietą, projektuodami atstumą ir pelengą iš dabartinės vietos į naują vietą.

PASTABA: gali reikėti įtraukti programą Projektuoti KT į veiklų ir programų sąrašą.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Projektuoti KT**.
- 3 Paspausdami **UP** arba **DOWN** nustatykite kryptį.
- 4 Paspauskite **START**.
- 5 Norėdami pasirinkti matavimo vienetą, paspauskite **DOWN**.
- 6 Norėdami įvesti atstumą, paspauskite **UP**.
- 7 Išsaugokite paspausdami **START**.

Suprojektuotas kelio taškas išsaugomas su numatytoju pavadinimu.

Navigacijos nustatymai

Vykdami į paskirties vietą su navigacija galite tinkinti žemėlapių funkcijas ir išvaizdą.

Navigacijos duomenų ekranų tinkinimas

- 1 Kai rodomas ciferblatas, paspauskite **START**.
- 2 Pasirinkite **Navigacija > Duomenų ekranai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkę **Žemėlapis > Būsena** įjunkite arba išjunkite žemėlapi.
 - Pasirinkite **Žemėlapis > Duomenų laukelis**, jei norite įjungti arba išjungti duomenų lauką, kuris rodo maršruto informaciją žemėlapyje.
 - Pasirinkite **Priekyje**, jei norite įjungti arba išjungti informaciją apie būsimus trasos taškus.
 - Pasirinkdami **Vesti** įjunkite arba išjunkite vedlio ekraną, kuriame rodomas kompasas arba trasa, kurios reikia laikytis.
 - Pasirinkdami **Aukštum brėž** įjunkite arba išjunkite aukščio diagramą.
 - Pasirinkite ekraną, kurį norite pridėti, pašalinti arba tinkinti.

Krypties nustatymas

Galite nustatyti naudojantis navigacija rodomos rodyklės veikseną.

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Navigacija > Tipas**.

Kryptis: rodo kryptį į jūsų kelionės tikslą.

Kursas: rodo santykį su trasos, vedančios į kelionės tikslą, linija.

Krypties indikatorius nustatymas

Galite nustatyti, kad jums naudojantis navigacija duomenų puslapiuose būtų rodomas krypties indikatorius. Šis indikatorius rodo reikiamą kryptį.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Navigacija > Krypties indikatorius**.

Navigacijos įspėjimų nustatymas

Galite nustatyti įspėjimus, kurie padės pasiekti paskirties vietą.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Navigacija > Įspėjimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti nurodyto atstumo iki galutinės paskirties vietos įspėjimą, pasirinkite **Paskutinis atstumas**.
 - Jei norite nustatyti numatyto laiko iki galutinės paskirties vietos įspėjimą, pasirinkite **Galutinis ALL**.
 - Jei norite nustatyti įspėjimą dėl nukrypimo nuo kurso, pasirinkite **Nuo kurs..**
 - Jei norite įjungti kiekvieno posūkio navigacijos raginimus, pasirinkite **Raginimai pasukti**.
- 4 Jei reikia, pasirinkite **Būsena** ir įjunkite įspėjimą.
- 5 Jei reikia, įveskite atstumo arba laiko vertę ir pasirinkite ✓.

Maitinimo tvarkyklės nustatymai

Palaikykite nuspaudę **MENU** ir pasirinkite **Maitinimo tvarkyklė**.

Baterijos taupiklis: galima pakeisti sistemos nustatymus, kad baterija ilgiau veiktų laikrodžio režimu (*Baterijos taupymo priemonės tinkinimas, 117 psl.*).

Maitinimo režimai: galima tinkinti sistemos, veiklos ir GPS nustatymus bei pailginti baterijos naudojimo laiką veiklos metu (*Maitinimo režimų tinkinimas, 118 psl.*).

Baterijos procentas: likęs baterijos veikimo laikas rodomas procentais.

Baterijos įverčiai: likęs baterijos veikimo laikas rodomas kaip apytikslis dienų arba valandų skaičius.

Baterijos taupymo priemonės tinkinimas

Baterijos taupymo priemonė leidžia greitai pakeisti sistemos nustatymus, kad baterija ilgiau veiktų laikrodžio režimu.

Baterijos taupymo priemonę galite įjungti valdiklių meniu (*Valdikliai, 80 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Maitinimo tvarkyklė > Baterijos taupiklis**.
- 3 Jei norite įjungti baterijos taupymo priemonę, pasirinkite **Būsena**.
- 4 Pasirinkite **Redaguoti** ir pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Ciferblatas**, jei norite įjungti mažai energijos naudojančią ciferblatą, kuris atnaujinamas kartą per minutę.
 - Pasirinkite **Telefonas**, jei norite atjungti susietą telefoną.
 - Pasirinkite **Apyrankės šird. dažn.**, jei norite išjungti ant riešo dėvimą širdies dažnio monitorių.
 - Pasirinkite **Pulso oks.**, jei norite išjungti pulsoksimetro jutiklį.
 - Pasirinkite **Visada rodoma**, kad išjungtumėte ekraną, kai jis nėra naudojamas.
 - Pasirinkite **Ryškumas**, kad sumažintumėte ekrano ryškumą.Laikrodys rodoma, kiek baterijos veikimo laiko valandų sutaupysite pakeisdami kiekvieną nustatymą.
- 5 Pasirinkite **Įspėjimas, kad baterija senka**, jei norite gauti perspėjimą apie senkančią bateriją.

Maitinimo režimo keitimas

Galite pakeisti maitinimo režimą, kad pailgintumėte baterijos veikimo laiką veiklos metu.

- 1 Veiklos metu palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Maitinimo režimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį.
Laikrodis rodytų baterijos veikimo valandas naudojant pasirinktą maitinimo režimą.

Maitinimo režimų tinkinimas

Jūsų įrenginyje yra keli maitinimo režimai, todėl galite greitai pakeisti sistemos, veiklos ir GPS nustatymus, jei norite prailginti baterijos veikimo laiką veiklos metu. Galite tinkinti esamus maitinimo režimus ir kurti naujus.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Maitinimo tvarkyklė > Maitinimo režimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite maitinimo režimą, kurį tinkinsite.
 - Pasirinkite **Pridėti**, jei norite kurti pasirinktinį maitinimo režimą.
- 4 Jei reikia, įveskite pasirinktinį pavadinimą.
- 5 Pasirinkdami parinktį tinkinkite konkretaus maitinimo režimo nustatymus.
Pavyzdžiui, galite pakeisti GPS nustatymą arba atjungti susietą telefoną.
Laikrodyje rodoma, kiek baterijos veikimo laiko valandų sutaupysite pakeisdami kiekvieną nustatymą.
- 6 Jei reikia, pasirinkite **Baig.**, jei norite išsaugoti ir naudoti tinkintą maitinimo režimą.

Maitinimo režimo atkūrimas

Galima iš naujo nustatyti iš anksto įkelto maitinimo režimo gamyklinius numatytuosius nustatymus.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Maitinimo tvarkyklė > Maitinimo režimai**.
- 3 Pasirinkite iš anksto įkeltą maitinimo režimą.
- 4 Pasirinkite **Atkurti** > ✓.

Sistemos nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Sistema**.

Kalba: nustatoma laikrodyje rodoma kalba.

Trukmė: koreguojami laiko nustatymai (*Laiko nustatymai, 119 psl.*).

Ekranas: koreguojami ekrano nustatymai (*Ekrano nustatymų keitimas, 120 psl.*).

Palieskite: įjungiamas jutiklinis ekranas bendrojo naudojimo metu, užsiimant veiklomis ar miegant.

Palydovai: nustatoma veiklų metu naudojama numatytoji palydovų sistema. Jei reikia, galite tinkinti palydovų nustatymą kiekvienai veiklai (*Palydovų nustatymai, 59 psl.*).

Garsas ir vibravimas: nustatomi laikrodžio garsai, pvz., mygtukų signalai, įspėjimai ir vibracija.

Miego režimas: nustatomos miego valandos ir miego režimo nuostatos (*Miego režimo tinkinimas, 120 psl.*).

Netrukdyti: įjungiamas režimas Netrukdyti. Galite redaguoti ekrano, pranešimų, įspėjimų ir riešo gestų nuostatas.

Spartieji mygtukai: mygtukams priskiriamos sparčiosios nuorodos (*Sparčiųjų mygtukų pritaikymas, 120 psl.*).

Automatinis užraktas: galima automatiškai užrakinti mygtukus ir jutiklinį ekraną, kad išvengtumėte netyčinio mygtukų paspaudimo ir jutiklinio ekrano perbraukimo. Naudodami parinktį Veiklos metu užrakinkite mygtukus ir jutiklinį ekraną skaičiuojamo laiko veiklos metu. Naudodami parinktį Bendrasis naudojimas užrakinkite mygtukus ir jutiklinį ekraną, kai neįrašote skaičiuojamo laiko veiklos.

Formatas: nustatomos bendrosios formato nuostatos, pvz., matavimo vienetai, tempas ir greitis, rodomi veiklos metu, savaitės pradžia, geografinės padėties formatas ir žemėlapiu atskaitos taškų parinktys (*Matavimo vienetų keitimas, 121 psl.*).

Slaptažodis: nustatomas keturių skaitmenų prieigos kodas, leidžiantis apsaugoti asmeninę informaciją, kai laikrodis nėra uždėtas ant riešo (*Laikrodžio prieigos kodo nustatymas, 121 psl.*).

Puiki būseną: įjungiamas efektyvumo būklės funkcija veiklos metu (*Rezultatų būseną, 73 psl.*).

Duomenų įrašymas: nustatoma, kaip laikrodis įrašo veiklos duomenis. Įrašymo parinktis Išmanus (numatytoji) leidžia įrašyti ilgesnę veiklą. Įrašymo parinktis Kiekviena sekundė leidžia detaliau įrašyti veiklą, bet gali būti neįrašyta visa veikla, jei ji tęsiasi ilgesnį laiką.

USB režimas: nustatoma, kad laikrodį naudotų MTP (medijos perdavimo protokolą) arba Garmin režimą, kai prijungiate jį prie kompiuterio.

Sukurti atsarginę kopiją ir atkurti: konfigūruojamos laikrodžio atsarginės kopijos ([Nustatymų atsarginės kopijos kūrimas ir atkūrimas, 121 psl.](#)).

Nustatyti iš naujo: iš naujo nustatomi naudotojo duomenys ir nustatymai ([Visų numatytyjų nustatymų atkūrimas, 127 psl.](#)).

Progr. jr. naujinys: galite diegti atsisiųstus programinės įrangos naujinius, įjungti automatinį naujinimą arba tikrinti, ar yra naujinių, rankiniu būdu ([Produktų naujiniai, 125 psl.](#)). Galite pasirinkti ir peržiūrėti naujų funkcijų, atsiradusių po pastarojo programinės įrangos naujinio diegimo, sąrašą.

Apie: rodoma informacija apie įrenginį, programinę įrangą, licenciją ir reglamentavimą.

Laiko nustatymai

Palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Sistema > Trukmė**.

Laiko formatas: nustatoma, kad laikas būtų rodomas 12 valandų, 24 valandų arba kariniu formatu.

Datos formatas: nustatoma dienos, mėnesio ir metų rodymo tvarka datose.

Nustatyti laiką: nustatoma laikrodžio laiko juosta. Pasirinkus Automatinis, laiko juosta nustatoma automatiškai, pagal jūsų GPS padėtį.

Trukmė: galite koreguoti laiką, jei prie parinkties Nustatyti laiką pasirinkta Rankinis.

Įspėjimai: galite nustatyti valandinius įspėjimus, taip pat saulėtekio ir saulėlydžio įspėjimus, kurie skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėtekio ar saulėlydžio ([Laiko įspėjimų nustatymas, 119 psl.](#)).

Laiko sinchronizav.: galite rankiniu būdu sinchronizuoti laiką, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei įvedamas vasaros laikas ([Laiko sinchronizavimas, 119 psl.](#)).

Laiko įspėjimų nustatymas

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Sistema > Laikas > Įspėjimai**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite nustatyti įspėjimą, kuris skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėlydžio, pasirinkite **Iki saulėl.** > **Būsena > Įjungta**, pasirinkite **Trukmė** ir įveskite laiką.
- Jei norite nustatyti įspėjimą, kuris skamba likus tam tikram minučių ar valandų skaičiui iki saulėtekio, pasirinkite **Iki saulėt.** > **Būsena > Įjungta**, pasirinkite **Trukmė** ir įveskite laiką.
- Jei norite nustatyti, kad įspėjimas skambėtų kas valandą, pasirinkite **Kas valandą > Įjungta**.

Laiko sinchronizavimas

Kiekvieną kartą, kai įrenginys įjungiamas ir aptinka palydovus arba atidarote programą Garmin Connect susietame telefone, jis automatiškai aptinka jūsų laiko juostą ir esamą paros laiką. Sinchronizuoti laiką galite ir rankiniu būdu, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei keičiamas vasaros laikas.

1 Palaikykite paspaudę **MENU**.

2 Pasirinkite **Sistema > Trukmė > Laiko sinchronizav.**

3 Palaukite, kol įrenginys prisijungs prie susieto telefono arba aptiks palydovus ([Palydovo signalų gavimas, 128 psl.](#)).

PATARIMAS: jei norite pakeisti šaltinį, paspauskite DOWN.

Ekranų nustatymų keitimas

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Ekranas**.
- 3 Pasirinkite **Didelis šriftas**, jei norite padidinti teksto šriftą ekrane.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Nėrimo metu**.
 - Pasirinkite **Veiklos metu**.
 - Pasirinkite **Bendrasis naudojimas**.
 - Pasirinkite **Miego metu**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Visada rodoma**, jei norite, kad ciferblato duomenys liktų matomi, bet sumažėtų foninio apšvietimo ryškumas. Ši parinktis daro įtaką baterijos ir ekrano veikimo trukmei ([Apie AMOLED ekraną, 122 psl.](#)).
 - Jei norite nustatyti ekrano ryškumo lygį, pasirinkite **Ryškumas**.
 - Pasirinkite **Raudonasis poslinkis**, jei norite įjungti ekrane raudonos, žalios arba oranžinės spalvos atspalvius, kad galėtumėte naudoti laikrodį tamsoje ir apsaugotumėte naktinį matymą.
 - Pasirinkite **Įspėjimai**, kad ekranas būtų įjungiamas gavus įspėjimą.
 - Pasirinkite **Riešo gestas**, kad ekranas įsijungtų pakėlus ranką ir pasukus ją norint pažvelgti į riešą.
 - Pasirinkite **Skirtasis laikas** ir nustatykite laiką iki ekrano išsijungimo.

Miego režimo tinkinimas

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Miego režimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Planas**, tada pasirinkite dieną ir įveskite savo įprastas miego valandas.
 - Pasirinkite **Ciferblatas**, jei norite naudoti miegui skirtą ciferblatą.
 - Pasirinkite **Ekranas**, jei norite konfigūruoti ekrano nustatymus.
 - Pasirinkite **Pogulio signalas** ir nustatykite, ar tai bus garsas, vibracija, ar ir viena, ir kita.
 - Pasirinkite **Palieskite**, jei norite įjungti ir išjungti jutiklinį ekraną.
 - Pasirinkite **Netrukdyti**, jei norite įjungti arba išjungti režimą „netrukdyti“.
 - Pasirinkite **Baterijos taupiklis**, jei norite įjungti arba išjungti baterijos taupymo priemonės režimą ([Baterijos taupymo priemonės tinkinimas, 117 psl.](#)).

Sparčiųjų mygtukų pritaikymas

Atskirų mygtukų ir mygtukų derinių paspaudimo ir laikymo funkcijas galite tinkinti.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Spartieji mygtukai**.
- 3 Pasirinkite mygtuką arba mygtukų derinį, kurį norite tinkinti.
- 4 Pasirinkite funkciją.

Laikrodžio prieigos kodo nustatymas

PRANEŠIMAS

Jei neteisingai įvesite prieigos kodą tris kartus, laikrodis laikinai užsirakins. Po penkių nesėkmingų bandymų laikrodis užsirakins ir turėsite iš naujo nustatyti prieigos kodą programoje Garmin Connect. Jei nesusiejęte laikrodžio su telefonu, po penkių nesėkmingų bandymų laikrodyje bus pašalinti jūsų duomenys ir atkurti gamykliniai numatytieji nustatymai.

Galite nustatyti laikrodžio prieigos kodą, kuris padeda apsaugoti asmeninę informaciją, kai nenešiojate laikrodžio ant riešo. Jei naudojate funkciją Garmin Pay, laikrodyje naudojamas tas pats keturių skaitmenų prieigos kodas, kurio reikia piniginei atidaryti (*Garmin Pay*, 83 psl.).

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Slaptažodis > Nustatyti slaptažodį**.
- 3 Įveskite keturių skaitmenų prieigos kodą.

Kai kitą kartą nusiimsite laikrodį nuo riešo, reikės įvesti prieigos kodą prieš peržiūrint bet kokią informaciją.

Laikrodžio prieigos kodo keitimas

Norėdami pakeisti dabartinį laikrodžio prieigos kodą, turite jį žinoti. Jei pamiršite prieigos kodą arba per daug kartų bandysite įvesti neteisingą prieigos kodą, reikės nustatyti jį iš naujo programoje Garmin Connect.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Slaptažodis > Keisti slaptažodį**.
- 3 Įveskite dabartinį keturių skaitmenų prieigos kodą.
- 4 Įveskite naują keturių skaitmenų prieigos kodą.

Kai kitą kartą nusiimsite laikrodį nuo riešo, reikės įvesti prieigos kodą prieš peržiūrint bet kokią informaciją.

Matavimo vienetų keitimas

Galite keisti atstumo, tempo ir greičio, aukščio ir kitus matavimo vienetus.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Formatas > Vienetai**.
- 3 Pasirinkite matų sistemos tipą.
- 4 Pasirinkite matavimo vienetą.

Nustatymų atsarginės kopijos kūrimas ir atkūrimas

Galite sukurti turimo Garmin laikrodžio nustatymų atsarginę kopiją ir atkurti juos kitame suderinamame Garmin laikrodyje naudodami programą Garmin Connect (*Nustatymų ir duomenų atkūrimas iš Garmin Connect*, 122 psl.). Nustatymai apima sporto šakų profilius, valdiklius, naudotojo nustatymus, treniruotes ir kt.

Palaikykite **MENU** ir pasirinkite **Sistema > Sukurti atsarginę kopiją ir atkurti**.

Aut. atsarginės kopijos: atsarginės jūsų nustatymų kopijos reguliariai kuriamos jūsų Garmin Connect paskyroje.

Kurti atsarginę kopiją dabar: galite rankiniu būdu sukurti atsarginę nustatymų kopiją savo Garmin Connect paskyroje.

Kurti turinio atsarginę kopiją: rodoma, kokių tipų duomenys išsaugomi.

Nustatymų ir duomenų atkūrimas iš Garmin Connect

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite „Garmin“ įrenginiai ir pasirinkite savo laikrodį.
- 3 Pasirinkite **Sistema > Sukurti atsarginę kopiją ir atkurti > Įrenginio atsarginės kopijos**.
- 4 Sąraše pasirinkite atsarginę kopiją.
- 5 Pasirinkite **Atkurti iš atsarginės kopijos > Atkurti**.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 7 Palaukite, kol laikrodis bus sinchronizuotas su programa.
- 8 Laikrodyje paspauskite **START** ir pasirinkite ✓.
- Laikrodis pasileidžia iš naujo ir atkuria jūsų nustatymus bei duomenis.
- 9 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Įrenginio informacijos peržiūra

Galite peržiūrėti įrenginio informaciją, pvz., įrenginio ID, programinės įrangos versiją, reglamentavimo informaciją ir licencijos sutartį.

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Apie**.

El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra

Šio įrenginio etiketė pateikiama elektroniniu būdu. El. etiketėje gali būti pateikiama teisinė informacija, pvz., identifikavimo numeriai, pateikti pagal FCC arba regioninį atitikties ženklinimą, taip pat atitinkama informacija apie produktus ir licencijas.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Sistemos meniu pasirinkite **Apie**.

Įrenginio informacija

Apie AMOLED ekraną

Pagal numatytuosius nustatymus laikrodžio nustatymai yra optimizuoti baterijos veikimo laikui ir našumui (*Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką, 128 psl.*).

Vaizdo išsilaikymas arba pikselių „įrašymas“ yra įprastas AMOLED įrenginiams. Jei norite padidinti ekrano veikimo laiką, venkite statinių vaizdų peržiūros dideliu ryškumu ilgą laiką. Siekiant sumažinti „įrašymo“ efektą, Descent G2 ekranas išsijungia praėjus pasirinktam skirtingam laikui (*Ekraną nustatymų keitimas, 120 psl.*). Norėdami pažadinti laikrodį, galite pasukti riešą kūno link, paliesti jutiklinį ekraną arba paspausti mygtuką.

Laikrodžio įkrovimas

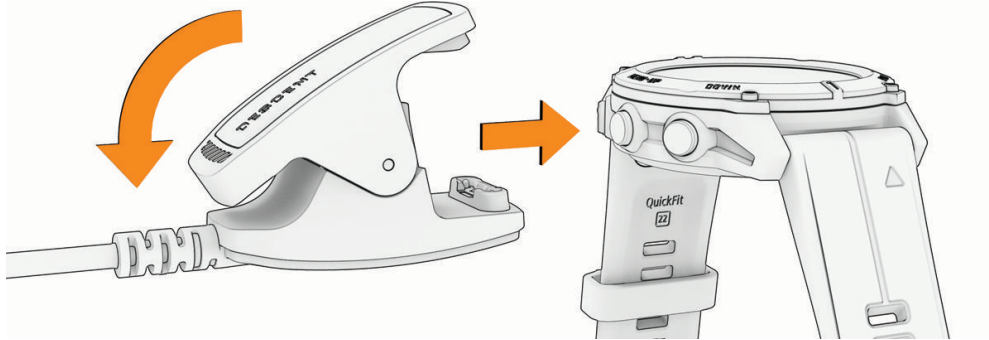
⚠ ĮSPĖJIMAS

Šiame įrenginyje yra ličio jonų baterija. Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Skaitykite valymo instrukcijas (*Įrenginio priežiūra*, 124 psl.).

- 1 Suspauskite įkroviklio apkabos kraštus.
- 2 Sulygiuokite apkabą su kontaktais galinėje laikrodžio pusėje ir atleiskite apkabą.



- 3 Įkiškite USB laidą į USB įkrovimo prievadą.
Laikrodyje rodomas dabartinis baterijos įkrovos lygis.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
Atsparumo vandeniui klasė	10 ATM ¹ Nardymas (EN 13319) ²
Dekompresijos modelis	Bühlmann ZHL-16C
Gylio jutiklis	Tikslus nuo 0 iki 100 m (nuo 0 iki 328 pėdų) pagal EN 13319 Skyra (m): 0,1 m iki 99,9 m; 1 m esant 100 m Skyra (pėdomis): 1 pėda
Tikrinimo intervalas	Prieš kiekvieną naudojimą tikrinkite, ar dalys nesugadintos. Prireikus pakeiskite dalis. ³
Darbinės ir laikymo temperatūros diapazonas	Nuo -20 iki 60 °C (nuo -4 iki 140 °F)
Darbinės temperatūros po vandeniui diapazonas	Nuo 0 iki 40 °C (nuo 32 iki 104 °F)
Įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
Belaidžio ryšio dažniai ir perdavimo galia	2,4 GHz esant 6,89 dBm maks. 13,56 MHz esant -40 dBm maks.
ES Savitosios sugerties sparta (SAR)	Liemuo – 0,06 W/kg, galūnė – 0,06 W/kg

¹ Įrenginys atsparus slėgiui, atitinkančiam 100 m gylį. Daugiau informacijos žr. www.garmin.com/waterrating.

² Atitinka standartą CSN EN 13319.

³ Įprastas nusidėvėjimas neturi įtakos efektyvumui.

Informacija apie baterijos veikimo laiką

Tikrasis baterijos veikimo laikas priklauso nuo laikrodyje įjungtų funkcijų, pvz., veiklos stebėjimo, širdies dažnio matavimo ant riešo, telefono pranešimų, GPS ir prijungtų jutiklių (*Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką, 128 psl.*).

Režimas	Baterijos veikimo laikas
Išmaniojo laikrodžio režimas	Iki 10 dienų su parinktimi Riešo gestas Iki 4 dienų su parinktimi Visada rodoma
Nardymo režimas	Iki 27 val.
Baterijos taupymo priemonė laikrodžio režimu	Iki 12 dienų
Tik GPS režimas	Iki 20 val.
Visų palydovų sistemų režimas	Iki 15 val.
Maks. baterijos GPS režimas	Iki 44 val.
Ekspedicijos GPS veiklos režimas	Iki 10 dienų

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

Jutiklinio ekrano niekada nevaldykite kietu ar aštriu daiktu, nes galite jį sugadinti.

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikines dalis ir apdailą.

Po chloruoto, druskingo vandens, apsaugos nuo saulės, kosmetikos, alkoholio ar kitų stiprių cheminių medžiagų poveikio kruopščiai nuplaukite švriu vandeniu. Ilgalakis šių medžiagų poveikis gali sugadinti korpusą.

Įrenginio nevalykite aukšto slėgio vandens ar oro srove, nes ji gali pažeisti gylio jutiklį ar barometrą.

Venkite smarkiai trankyti ir neatsargiai elgtis su gaminiu, nes tai gali pabloginti jo tarnavimo laiką.

Įrenginio nelaikykite vietose, kuriose jis gali būti veikiamas ypač didele temperatūra, nes tai gali sukelti ilgalaikių pažeidimų.

Nebenaudokite įrenginio, jei jis pažeistas arba laikomas temperatūroje, kuri nepatenka į nustatytą temperatūros intervalą.

Laikrodžio valymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojusi laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jie alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai.

PRANEŠIMAS

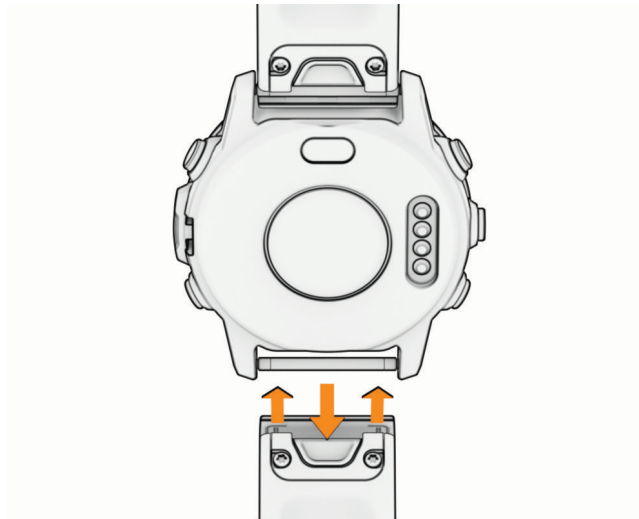
Net nedidelis prakaito ar drėgmės kiekis gali sukelti prie įkroviklio prijungtų elektros kontaktų koroziją. Korozija gali trukdyti įkrauti ir perduoti duomenis.

PATARIMAS: daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/fitandcare.

- 1 Skalaukite vandeniu arba naudokite drėgną pūkų nepaliekančią šluostę.
- 2 Leiskite laikrodžiui visiškai išdžiūti.

QuickFit® dirželių keitimas

1 Pastumkite fiksatorių ant QuickFit dirželio ir nuimkite dirželį nuo laikrodžio.



2 Sulygiuokite naują dirželį su laikrodžiu.

3 Įspauskite dirželį į jo vietą.

PASTABA: patikrinkite, ar dirželis gerai laikosi. Fiksatorius turi uždengti laikrodžio varžtelį.

4 Kartodami 1–3 veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

Trikčių šalinimas

Produktų naujiniai

Įrenginys automatiškai tikrina, ar yra naujinių, kai prijungiate jį prie Bluetooth. Galite rankiniu būdu tikrinti, ar yra naujinių, sistemos nustatymuose (*Sistemos nustatymai*, 118 psl.). Kompiuteryje įdiekite Garmin Express (garmin.com/express). Telefone įdiekite programą Garmin Connect.

Tai užtikrina paprastą prieigą prie šių paslaugų, kurios skirtos Garmin įrenginiams:

- Programinės įrangos naujiniai
- Golfo aikštynų naujiniai
- Duomenų įkėlimas į Garmin Connect
- Produktų registravimas

Kaip gauti daugiau informacijos

Daugiau informacijos apie šį produktą galite rasti Garmin svetainėje.

- Papildomų naudojimo vadovų, straipsnių ir programinės įrangos naujinių ieškokite adresu support.garmin.com.
- Informacijos apie pasirinktinius priedus ir atsargines dalis ieškokite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į savo Garmin atstovą.
- Jei norite sužinoti apie priemonės tikslumą, apsilankykite adresu www.garmin.com/ataccuracy. Tai nėra medicinos įrenginys.

Mano įrenginio kalba netinkama

Jei netyčia pasirinkote ne tą kalbą, galite pakeisti įrenginio kalbos pasirinkimą.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Slinkite žemyn iki paskutinio sąrašo elemento ir paspauskite **START**.
- 3 Paspauskite **START**.
- 4 Pasirinkite kalbą.

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?

Descent G2 laikrodis suderinamas su laikrodžiais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

Daugiau informacijos apie Bluetooth suderinamumą rasite adresu garmin.com/ble.

Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio

Jei telefonas neprisijungia prie laikrodžio, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Išjunkite telefoną ir laikrodį, tada vėl įjunkite.
- Telefone įjunkite Bluetooth technologiją.
- Atsisiųskite naujausią programos Garmin Dive versiją.
- Pašalinkite laikrodį iš programos Garmin Dive ir Bluetooth nustatymų telefone bei bandykite susieti iš naujo.
- Jei įsigijote naują telefoną, pašalinkite laikrodį iš programos Garmin Dive telefone, kurio nebenaudosite.
- Laikykite telefoną ne didesniu kaip 10 m (33 pėdų) atstumu nuo laikrodžio.
- Telefone atidarykite programą Garmin Dive ir pasirinkdami ••• > „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį įjunkite susiejimo režimą.
- Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę **MENU** ir pasirinkite **Telefonas > Susieti telefoną**.

Ar galiu naudoti Bluetooth jutiklį su laikrodžiu?

Laikrodis suderinamas su tam tikrais Bluetooth jutikliais. Kai prijungiate jutiklį prie Garmin laikrodžio pirmą kartą, reikia juos susieti. Po susiejimo laikrodis automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėdate veiklą ir jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas.

- 1 Palaikykite **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Jutikliai ir priedai > Pridėti naują**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **leškoti visur**.
 - Pasirinkite jutiklio tipą.

Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus ([Duomenų ekranų tinkinimas, 54 psl.](#)).

Laikrodžio paleidimas iš naujo

- 1 Palaikykite **LIGHT**, kol laikrodis išsijungs.
- 2 Palaikykite **LIGHT**, jei norite įjungti laikrodį.

Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas

Prieš iš naujo nustatydami visus numatytuosius nustatymus sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect, kad būtų įkelti jūsų veiklos duomenys.

Galite atkurti gamyklines numatytąsias visų laikrodžio nustatymų vertes.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Nustatyti iš naujo**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir išsaugoti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Atkurti numatyt. nustatymus**.
 - Jei norite ištrinti visas veiklas iš istorijos, pasirinkite **Pašalinti visas veiklas**.
 - Jei norite iš naujo nustatyti visus atstumo ir laiko rezultatus, pasirinkite **Iš naujo nustatyti bendrus rezultatus**.
 - Jei norite pašalinti nardymo su akvalangu apkrovą audiniams, pasirinkite **Nustatyti audinius iš naujo**.
PASTABA: nustatykite apkrovą audiniams iš naujo tik jei nebeplanuojate naudoti įrenginio ateityje. Ši funkcija gali būti naudinga, jei išsinuomojote nardymo įrenginį.
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir pašalinti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Šalinti duomenis ir atkurti nustatymus**.
PASTABA: jei esate nustatę Garmin Pay piniginę, ši parinktis pašalins piniginę iš laikrodžio.

Nardymas

Apkrovos audiniams nustatymas iš naujo

Galite iš naujo nustatyti įrenginyje išsaugotą dabartinę apkrovą audiniams. Nustatykite apkrovą audiniams iš naujo tik jei nebeplanuojate naudoti įrenginio ateityje. Ši funkcija gali būti naudinga, jei išsinuomojote nardymo įrenginį.

- 1 Palaikykite paspaudę **MENU**.
- 2 Pasirinkite **Sistema > Nustatyti iš naujo > Nustatyti audinius iš naujo**.

Paviršiaus slėgio nustatymas iš naujo

Įrenginys automatiškai nustato paviršiaus slėgį naudodamas barometrinį aukštmatį. Įvykus dideliems slėgio pokyčiams, pvz., skrydžio metu, laikrodis gali automatiškai pradėti nardymo veiklą. Jei laikrodis pradėjo nardymo veiklą be pagrindo, galite atkurti paviršiaus slėgį prijungdami laikrodį prie kompiuterio. Jei šalia neturite kompiuterio, galite atkurti paviršiaus slėgį rankiniu būdu.

- 1 Palaikykite **LIGHT**, kol laikrodis išsijungs.
- 2 Palaikykite **LIGHT**, jei norite įjungti laikrodį.
- 3 Kai bus rodomas produkto logotipas, laikykite paspaudę **MENU**, kol būsite paraginti iš naujo nustatyti paviršiaus slėgį.

Patarimai, kaip pailginti baterijos veikimo laiką

Norėdami pailginti baterijos veikimo laiką pabandykite pasinaudoti šiais patarimais.

- Veiklos metu pakeiskite maitinimo režimą (*Maitinimo režimo keitimas, 117 psl.*).
 - Valdiklių meniu įjunkite baterijos taupymo priemonės funkciją (*Valdikliai, 80 psl.*).
 - Sumažinkite ekrano skirtąjį laiką (*Ekrano nustatymų keitimas, 120 psl.*).
 - Nebenaudokite ekrano skirtojo laiko parinkties **Visada rodoma** ir pasirinkite trumpesnį skirtąjį laiką (*Ekrano nustatymų keitimas, 120 psl.*).
 - Sumažinkite ekrano ryškumą (*Ekrano nustatymų keitimas, 120 psl.*).
 - Veiklai naudokite UltraTrac palydovo režimą (*Palydovų nustatymai, 59 psl.*).
 - Išjunkite Bluetooth technologiją, kai nenaudojate ryšio funkcijų (*Valdikliai, 80 psl.*).
 - Jei veiklą pristabdote ilgesniam laikotarpiui, naudokite parinktį **Atnaujinti vėliau** (*Veiklos sustabdymas, 31 psl.*).
 - Naudokite ciferblatą, kuris neatnaujinamas kas sekundę.
Pavyzdžiui, naudokite ciferblatą be sekundžių rodyklės (*Ciferblato tinkinimas, 64 psl.*).
 - Atribokite laikrodžio rodomus telefono pranešimus (*Pranešimų tvarkymas, 99 psl.*).
 - Stabdykite širdies dažnio duomenų transliavimą į susietus įrenginius (*Širdies dažnio duomenų transliavimas, 87 psl.*).
 - Išjunkite širdies dažnio stebėjimą ant riešo (*Širdies dažnio monitoriaus ant riešo nustatymai, 86 psl.*).
- PASTABA:** apskaičiuojant didelio intensyvumo minutes ir sudegintas kalorijas, naudojamas ant riešo tvirtinamas širdies dažnio matuoklis.
- Įjunkite neautomatinius pulsoksimetro rodmenis (*Pulsoksimetro režimo nustatymas, 88 psl.*).

Kaip atšaukti rato mygtuko paspaudimą?

Veiklos metu galite paspausti rato mygtuką netyčia. Daugeliu atveju ekrane rodomas  ir kelias sekundes galite atmesti pastarąjį rato arba sporto šakos perjungimą. Rato atšaukimo funkcija veikia užsiimant veiklomis, kurios palaiko rankinį ratų žymėjimą, rankinį sporto šakų perjungimą arba automatinį sporto šakų perjungimą. Rato atšaukimo funkcija neveikia užsiimant veiklomis, kuriose ratai, bėgimas, poilsis arba pauzės suaktyvinami automatiškai, pavyzdžiui, atliekant veiklą sporto salėje, plaukiant baseine ir darant treniruotes.

Palydovo signalų gavimas

Norint gauti palydovo signalus, įrenginiui gali reikėti giedro dangaus vaizdo. Laikas ir data nustatomi automatiškai, pagal GPS padėtį.

PATARIMAS: daugiau informacijos apie GPS žr. garmin.com/aboutGPS.

- 1 Išeikite į atvirą vietą lauke.
Įrenginio priekį reikia atsukti į dangų.
- 2 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
Palydovo signalams aptikti gali reikėti 30–60 sekundžių.

GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas

- Dažnai sinchronizuokite laikrodį su Garmin paskyra:
 - Prijunkite laikrodį prie kompiuterio naudodami USB kabelį ir programą Garmin Express.
 - Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Dive naudodami telefoną su įjungtu Bluetooth.Prijungus prie Garmin paskyros, laikrodis atsiųs kelių dienų palydovo duomenis, kad galėtų greitai rasti palydovo signalus.
- Išeikite su laikrodžiu į atvirą vietą, toliau nuo aukštų pastatų ir medžių.
- Kelias minutes nejudėkite.

Širdies dažnis mano laikrodyje netikslus

Daugiau informacijos apie širdies dažnio jutiklį rasite garmin.com/hearttrate.

Veiklos temperatūros rodmuo nėra tikslus

Jūsų kūno temperatūra veikia vidinio temperatūros jutiklio rodmens. Norint gauti tiksliausią temperatūros rodmens, laikrodį reikia nusiimti nuo riešo ir palaukti 20–30 minučių.

Taip pat galima naudoti pasirinktinį temperatūros išorinį jutiklį, kad galėtumėte matyti tikslus aplinkos temperatūros rodmens dėdami laikrodį.

Demonstracinio režimo išjungimas

Demonstraciniu režimu pateikiama jūsų laikrodžio funkcijų apžvalga.

- 1 Aštuonis kartus paspauskite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Baig.**.

Veiklos stebėjimas

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimo tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

- Dėvėkite laikrodį ne ant pagrindinės rankos.
- Stumdami vežimėlį ar žoliapjovę laikykite laikrodį kišenėje.
- Kai aktyviai judinate plaštakas ar rankas, laikykite laikrodį kišenėje.

PASTABA: tam tikrus pasikartojančius judesius, pvz., indų plovimo, skalbinių lankstymo ar plojimo, laikrodis gali palaikyti žingsniais.

Žingsnių skaičius laikrodyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa

Žingsnių skaičius jūsų Garmin Connect paskyroje atnaujinamas, kai sinchronizujete laikrodį.

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Express (*Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 101 psl.*).
 - Sinchronizuokite žingsnių skaičių su programa Garmin Connect (*Programos Garmin Connect naudojimas, 100 psl.*).

- 2 Palaukite, kol duomenys sinchronizuojami.

Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.

PASTABA: programėlės Garmin Connect arba programos Garmin Express atnaujinimas nesinchronizuoja jūsų duomenų ir neatnauja žingsnių skaičiaus.

Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus

Jūsų laikrodyje naudojamas vidinis barometras, matuojantis aukščio pokyčius jums lipant laiptais. Užliptas aukštas yra lygus 3 m (10 pėdų).

- Lipdami laiptais stenkitės nesilaikyti už turėklų ir neperžengti kelių laiptelių.
- Vėjuotu oru pridenkite laikrodį rankove ar striuke, nes dėl stiprių gūsių rodmens gali būti netikslūs.

Priedas

Duomenų laukai

PASTABA: tam tikrų tipų veiklos turi ne visus duomenų laukus. Norint rodyti duomenis tam tikruose duomenų laukuose, reikia ANT+ arba Bluetooth priedų. Kai kurie duomenų laukai laikrodyje rodomi daugiau nei vienoje kategorijoje.

PATARIMAS: duomenų laukus taip pat galite tinkinti programos Garmin Connect laikrodžio nustatymuose.

Kadencijos laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinė kadencija	Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.
Vidutinė kadencija	Bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.
Kadencija	Važiavimas dviračiu. Švaistiklio apsisukimų skaičius. Kad šie duomenys būtų rodomi, įrenginys turi būti prijungtas prie kadencijos priedo.
Kadencija	Bėgimas. Žingsniai per minutę (kairė ir dešinė).
Rato kadencija	Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą ratą.
Rato kadencija	Bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą ratą.
Paskutinio rato kadencija	Važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato kadencija	Bėgimas. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.

Jūrlapiai

Pavadinimas	Aprašas
Barometro diagrama	Diagrama, rodanti barometrinį slėgį bėgant laikui.
Aukščio diagrama	Diagrama, rodanti aukštį bėgant laikui.
Širdies dažnio diagrama	Diagrama, rodanti jūsų širdies dažnį visos veiklos metu.
Tempo diagrama	Diagrama, rodanti jūsų tempą visos veiklos metu.
Galios diagrama	Diagrama, rodanti jūsų galią visos veiklos metu.
Greičio diagrama	Diagrama, rodanti jūsų greitį visos veiklos metu.

Kompaso laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Kompaso kryptis	Judėjimo kryptis pagal kompasą.
GPS kryptis	Judėjimo kryptis pagal GPS.
Kryptis	Kryptis, kuria judate.

Atstumo laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Atstumas	Dabartinėje trasoje arba veikloje įveiktas atstumas.
Int. atstumas	Per dabartinį intervalą įveiktas atstumas.
Rato ilgis	Esamame rate įveiktas atstumas.
Paskutinio rato atstumas	Paskutiniame įveiktame rate nukeliautas atstumas.

Nardymo laukai

Pavadinimas	Aprašas
Išnėrimo greitis	Dabartinis išnėrimo į paviršių greitis.
Vid. temperatūra	Vidutinė temperatūra veiklos metu.
CNS	Dabartinis centrinės nervų sistemos deguonies toksiškumo procentas.
Atsargumo lygis	Atsargumo lygis atliekant dekompresijos skaičiavimus.
Dabartinės dujos PO2	Dalinis praskiedžiamųjų dujų deguonies slėgis (PO2) nardant uždaro tipo kvėpavimo aparatu (CCR).
Nėrimų skaičius	Atliktų nėrimų skaičius.
Pastarojo nėrimo išnėrimo trukmė	Laikas, kurį praleidote išnerdami pastarojo nėrimo metu.
Pastarojo nėrimo vid. išnir. greitis	Vidutinis išnėrimo greitis pastarojo nėrimo metu.
Pastarojo nėrimo vid. panir. greitis	Vidutinis panėrimo greitis pastarojo nėrimo metu.
Pastarojo nėrimo vid. širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis pastarojo nėrimo metu.
Pastarojo nėrimo vid. temperatūra	Vidutinė temperatūra pastarojo nėrimo metu.
Pastarojo nėrimo pradžios širdies dažnis	Širdies dažnis pastarojo nėrimo pradžioje.
Pastarojo nēr. gylis	Maksimalus gylis, pasiektas pastarojo nėrimo metu.
Pastarojo nėrimo panirimo trukmė	Laikas, praleistas neriant į maksimalų gylį pastarojo nėrimo metu.
Pastarojo nėrimo pabaigos širdies dažnis	Širdies dažnis pastarojo nėrimo pabaigoje.
Pastarojo nėrimo buvimo vandenyje trukmė	Laikas, kurį pastarojo nėrimo metu praleidote nei panerdami, nei išnirdami.
Pastarojo nėrimo maks. išnir. greitis	Maksimalus išnėrimo greitis pastarojo nėrimo metu.
Pastarojo nėrimo maks. panir. greitis	Maksimalus panėrimo greitis pastarojo nėrimo metu.
Pastarojo nėrimo maks. širdies dažnis	Maksimalus širdies dažnis pastarojo nėrimo metu.
Pastarojo nėrimo maks. temperatūra	Maksimali temperatūra pastarojo nėrimo metu.
Pastarojo nėrimo min. širdies dažnis	Minimalus širdies dažnis pastarojo nėrimo metu.
Pastarojo nėrimo min. temperatūra	Minimali temperatūra pastarojo nėrimo metu.
Pastar. nēr. laikas	Kiek laiko praleidote po vandeniu pastarojo nėrimo metu.
Maksimalus gylis	Maksimalus panirimo gylis nėrimo metu.

Pavadinimas	Aprašas
Maks. temperat.	Maksimali temperatūra veiklos metu.
Min. temperatūr.	Minimali temperatūra veiklos metu.
NDL ↑3 M / NDL ↑10 PĖD.	Jūsų laikas be dekompresijos ribos (NDL), jei pakylate 3 m (10 pėdų) nuo dabartinio gylio.
NDL ↓3 M / NDL ↓10 PĖD.	Jūsų NDL laikas, jei nusileidžiate 3 m (10 pėdų) nuo dabartinio gylio.
NDL Δ 3 M / NDL Δ 10 PĖD.	Jūsų NDL laikas, jei pakylate arba nusileidžiate 3 m (10 pėdų) nuo dabartinio gylio.
OTU	Jūsų dabartiniai deguonies toksiškumo vienetai.
Išnirimo atstumas	Atstumas vandens paviršiuje tarp panėrimo ir išnėrimo taškų užsiimant nardymo veikla.
Pavirš. gradient. faktor.	Numatomas gradiento faktorius, jei nardytojas iš karto išnirtų.
Laikas išnėrus	Laikas, praėjęs nuo išnėrimo iš vandens.
Laikas iki paviršiaus	Laikas, kurio reikia norint saugiai pakilti į paviršių.
Visas nard. laik.	Visas po vandeniu praleistas laikas užsiimant nardymo veikla.

Atstumo laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinis pakilimas	Vidutinis vertikalus pakilimo atstumas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Vidutinis nuolydis	Vidutinis vertikalus nusileidimo atstumas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Aukštis	Esamos vietos aukštis virš ar žemiau jūros lygio.
Sklendimo santykis	Horizontalaus nukeliauto atstumo ir vertikalus atstumo pokyčio santykis.
GPS pakilimas	Esamos vietos aukštis pagal GPS.
Laipsnis	Pakilimo (aukščio) įvertis bėgant (atstumas). Pavyzdžiui, jei pakildami 3 m (10 pėdų) nukeliaujate 60 m (200 pėdų), nuolydis yra 5 proc.
Pakilimas rate	Vertikalus pakilimo atstumas esamame rate.
Nuolydis rate	Vertikalus nusileidimo atstumas esamame rate.
Pakilimas paskut. rate	Vertikalus pakilimo atstumas paskutiniame įveiktame rate.
Nuolydis paskut. rate	Vertikalus nusileidimo atstumas paskutiniame įveiktame rate.
Maksimalus pakilimas	Maksimalus pakilimo greitis pėdomis ar metrais per minutę nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Maksimalus nuolydis	Maksimalus nusileidimo greitis metrais ar pėdomis per minutę nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Maksimalus aukštis	Maksimalus aukštis, pasiektas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Minimalus aukštis	Minimalus aukštis, pasiektas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Bendras pakilimas	Bendras pakilimo atstumas, įveiktas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Pavadinimas	Aprašas
Bendras nuolydis	Bendras nusileidimo atstumas, įveiktas nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Aukštų laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Užlipta aukštų	Bendras per dieną užliptų aukštų skaičius.
Nusileista aukštais	Bendras aukštų, kuriais nusileista per dieną, skaičius.
Aukštai per minutę	Per minutę užliptų aukštų skaičius.

Pavaros

Pavadinimas	Aprašas
Di2 baterija	Likusi Di2 jutiklio baterijos įkrova.
„eBike“ baterija	Likusi „eBike“ baterijos įkrova.
„eBike“ diapazonas	Apytikslis likęs atstumas, kurį „eBike“ gali teikti pagalbą.
Priekinis	Priekinės dviračio pavaros pagal pavarų padėties jutiklį.
Įrenginio baterija	Pavarų padėties jutiklio baterijos būseną.
Įrangos komplektas	Esamas pavarų derinys pagal pavarų padėties jutiklį.
Pavaros	Priekinės ir galinės dviračio pavaros pagal pavarų padėties jutiklį.
Pavaros santykis	Priekinių ir galinių dviračio pavarų dantračių skaičius pagal pavarų padėties jutiklį.
Galinis	Galinės dviračio pavaros pagal pavarų padėties jutiklį.

Grafinis

Pavadinimas	Aprašas
Valdiklio žvilgtelėjimai	Bėgimas. Spalvinis matuoklis, rodantis dabartinį kadencijos intervalą.
KOMPASO MATUOKLIS	Judėjimo kryptis pagal kompasą.
KŽL balanso matuoklis	Spalvinis matuoklis, rodantis kontakto su žeme kaire / dešine koja laiko balansą bėgant.
Kontkt. su žem. laiko matkl.	Spalvinis matuoklis, rodantis laiką kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liسدami žemę, matuojamas milisekundėmis.
Širdies dažnio matuoklis	Spalvinis matuoklis, rodantis dabartinę širdies dažnio zoną.
Širdies dažnio zonų santykis	Spalvinis matuoklis, rodantis kiekvienoje širdies dažnio zonoje praleisto laiko santykį.
„PacePro“ matuoklis	Bėgimas. Jūsų dabartinis padalytas tempas ir tikslinis padalytas tempas.
GALIOS MATUOKLIS	Spalvinis matuoklis, rodantis dabartinę jūsų galios zoną.
Bendro pakil. / nusil. matuoklis	Visas pakilimo ir nusileidimo atstumas, kurį įveikėte užsiimdami veikla arba nuo paskutinio nustatymo iš naujo.
Trenir. poveik. matuoklis	Esamos veiklos poveikis aerobinio ir anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Vertikal. svyr. matuoklis	Spalvinis matuoklis, rodantis šokinėjimo kiekį bėgant.
Vertikal. sant. matuoklis	Spalvinis matuoklis, rodantis vertikaliojo svyravimo santykį su žingsnio ilgiu.

Širdies dažnio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
% širdies dažnio rezervas	Širdies dažnio rezervo procentas (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).
Aerob. trenirav. poveikis	Esamos veiklos poveikis aerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Anaerob. trenir. efektas	Esamos veiklos poveikis anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.
Vid. ŠD rezervas %	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą veiklą.
Vidutinis širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis dabartinėje veikloje.
Vidutinis širdies dažnis % maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą veiklą.
Širdies dažnis	Širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm). Įrenginyje turi būti širdies dažnio monitorius ant riešo arba jis turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio monitoriaus.
Širdies dažnis % maks.	Maksimalaus širdies dažnio procentas.
Širdies dažnio zona	Esamas širdies dažnio diapazonas (nuo 1 iki 5). Numatytosios zonos pagrįstos naudotojo profiliu ir maksimaliu širdies dažniu (220 minus amžius).
Intervalo vidutinis ŠDR %	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą plaukimo intervalą.
Intervalo vid. % maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.
Intervalo vid. širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.
Intervalo maks. % ŠDR	Maksimalus širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.
Intervalo maks. %Max.	Maksimalus širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.
Intervalo maks. ŠD	Maksimalus širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.
Rato ŠD rezervas %	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.
Rato širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis per esamą ratą.
Rato širdies dažnio % maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per esamą ratą.
Pask. rato %ŠDR	Vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato širdies dažnis	Vidutinis širdies dažnis per paskutinį įveiktą ratą.
Pask. rato šird. dažnio % maks.	Vidutinis širdies dažnio procentas per paskutinį įveiktą ratą.
Laikas zonoje	Laikas, praėjęs kiekvienoje širdies dažnio zonoje.

Atstumų laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Intervalo atstumai	Vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą intervalą.
Atstumai	Vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą veiklą.

Raumenų deguonies laukai

Pavadinimas	Aprašas
Raumenų prisotinimas O ₂ %	Apytikris raumenų prisotinimo deguonimi procentas per esamą veiklą.
Visas hemoglobino kiekis	Apytikrė bendra hemoglobino koncentracija raumenyse.

Navigacijos laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Kryptis	Kryptis nuo esamos vietos iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Trasa	Kryptis nuo pradžios vietos iki kelionės tikslo. Trasą galima peržiūrėti kaip suplanuotą arba nustatytą maršrutą. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Kelionės tikslo vieta	Galutinio kelionės tikslo vieta.
Kelionės tikslo kelio taškas	Paskutinis taškas maršrute iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Likęs atstumas	Atstumas iki kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Atstumas iki kito	Likęs atstumas iki kito kelio taško maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Apyt. bendr. atstumas	Apytikris atstumas nuo pradžios vietos iki galutinio kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
ETA	Apytikris paros laikas, kuriuo pasieksite galutinį kelionės tikslą (pakoreguotas nurodant atvykimą į kelionės tikslą vietos laiku). Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
AAL ties kitu	Apytikris paros laikas, kuriuo pasieksite kitą kelio tašką (pakoreguotas nurodant atvykimą į kelio tašką vietos laiku). Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
ALL	Apytikris laikas iki galutinio kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Sklend. sant. iki paskrt. viet.	Sklendimo santykis, kurį reikia nusileisti iš esamos padėties į kelionės tikslo aukštį. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Plat. / ilg.	Esama padėtis pagal platumą ir ilgumą nepaisant pasirinkto padėties formato nustatymo.
Vieta	Esama padėtis naudojant pasirinktą padėties formato nustatymą.
Kitas kelio taškas	Kitas taškas maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Pavadinimas	Aprašas
Nuo kurs.	Atstumas į dešinę ar kairę, kuriuo nukrypote nuo tikrojo kelionės maršruto. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Laikas iki kito	Apytikris likęs laikas iki kito kelio taško maršrute. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
VMG greitis	Greitis, kuriuo maršrute artėjate prie kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Vertikalus atst. iki tikslo	Aukščio atstumas tarp esamos vietos ir kelionės tikslo. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.
Vertikalus greitis iki tikslo	Pakilimo ar nusileidimo greitis iki iš anksto nustatyto aukščio. Jei norite, kad būtų rodomi šie duomenys, turite naudoti navigaciją.

Kiti laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Veikl. kalorijos	Veiklos metu sudegintos kalorijos.
Aplinkos slėgis	Nesukalibruotas aplinkos slėgis.
Barometrinis slėgis	Dabartinis sukalibruotas aplinkos slėgis.
Baterijos valandos	Valandų, likusių iki baterijos energijos išsekimo, skaičius.
Baterijos procentas	Likusios baterijos įkrovos procentinė dalis.
COG	Faktinė važiavimo kryptis, neatsižvelgiant į trasą, kuria vairuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Sklandumas	Matuojama, ar nuosekliai išlaikote greitį ir sklandumą atlikdami posūkius dabartinėje veikloje.
GPS	GPS palydovų signalo stiprumas.
Sudėtingumas	Dabartinės veiklos sudėtingumo matavimas pagal aukštį, statumą ir staigius krypties pokyčius.
Rato sklandumas	Bendrasis dabartinio rato sklandumo balas.
Rato sudėtingumas	Bendrasis dabartinio rato sudėtingumo balas.
Ratai	Įveiktų ratų skaičius per esamą veiklą.
Pask. raundo kartojimai	Kartojimų skaičius veiklos paskutinio raundo metu.
Krūvis	Treniravimosi krūvis per dabartinę veiklą. Treniravimosi krūvis yra padidinto deguonies suvartojimo po fizinio krūvio kiekis (angl. EPOC), kuris parodo treniruotės sunkumą.
Rezultatų būseną	Efektyvumo būklės įvertis yra jūsų gebėjimų treniruotis įvertinimas tikruoju laiku.
Kartojimai	Treniruojantis sporto salėje – kartojimų skaičius per treniruotės pratimų seriją.
Kvėpavimo dažnis	Kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę (jpm).
Raundai	Veiklos metu, pvz., šokinėjant per šokdynę, atliktas pratimų grupių skaičius.
Bėgimai	Veiklos bėgimų skaičius.

Pavadinimas	Aprašas
Žingsniai	Žingsnių skaičius per esamą veiklą.
Stresas	Jūsų dabartinis streso lygis.
Saulėtekis	Saulėtekio laikas pagal jūsų GPS padėtį.
Saulėlydis	Saulėlydžio laikas pagal jūsų GPS padėtį.
Dienos laikas	Paros laikas pagal esamus vietos ir laiko nustatymus (formatas, laiko juosta, vasaros laikas).
Dienos laikas (sek.)	Paros laikas, įskaitant sekundes.
Bendras kalorijų sk.	Bendras per parą sudegintų kalorijų kiekis.

Tempo laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
500 m tempas	Esamas 500 metrų irklavimo tempas
Vidutinis 500 m tempas	Vidutinis esamas 500 m irklavimo tempas.
Vidutinis tempas	Vidutinis tempas dabartinėje veikloje.
Pagal nuolydį koreg. tempas	Vidutinis tempas, pakoreguotas pagal vietovės statumą.
Intervalo tempas	Vidutinis tempas dabartiniame intervale.
Rato 500 m tempas	Vidutinis esamo rato 500 metrų irklavimo tempas.
Rato tempas	Esamo rato vidutinis tempas.
PR 500 m tempas	Vidutinis paskutinio rato 500 m irklavimo tempas.
Pask. rato tempas	Paskutinio įveikto rato vidutinis tempas.
Paskutinio ilgio tempas	Vidutinis tempas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
Tempas	Esamas tempas.

„PacePro“ laukai

Pavadinimas	Aprašas
Kitos atkarpos atstumas	Bėgimas. Kitos atkarpos bendras atstumas.
Kitos atkarpos tikslinis tempas	Bėgimas. Kitos atkarpos tikslinis tempas.
Padalytas atstumas	Bėgimas. Esamos atkarpos bendras atstumas.
Likęs atkarpos atstumas	Bėgimas. Likęs esamos atkarpos atstumas.
Padalytas tempas	Bėgimas. Esamos atkarpos tempas.
Tikslinis atkarpos tempas	Bėgimas. Esamos atkarpos tikslinis tempas.

Galios laukai

Pavadinimas	Aprašas
% GFS	Dabartinė sugeneruota galia, matuojama galios funkcinio slenksčio procentais.
3 s balansas	Kairės / dešinės kojos galios balanso 3 s slankusis vidurkis.
3 s galia	3 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
10 s balansas	Kairės / dešinės kojos galios balanso 10 s slankusis vidurkis.
10 s galia	10 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
30 s balansas	Kairės / dešinės kojos galios balanso 30 s slankusis vidurkis.
30 s galia	30 sekundžių sugeneruotos galios slankusis vidurkis.
Vidutinis balansas	Vidutinis kairės / dešinės kojos galios balansas per esamą veiklą.
Vidutinė galios fazė kairėje	Kairės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą veiklą.
Vidutinė galia	Vidutinė generuojama galia per esamą veiklą.
Vidutinė galios fazė dešinėje	Dešinės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą veiklą.
Vid. didžiausios galios fazė kair.	Kairės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą veiklą.
Vid. platformos centro poslinkis	Vidutinis platformos centro poslinkis per esamą veiklą.
Vid. didžiaus. galios faz. deš.	Dešinės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą veiklą.
Balansas	Esamas kairės / dešinės kojos galios balansas.
Intensity Factor	Esamos veiklos Intensity Factor™.
Rato balansas	Vidutinis kairės / dešinės kojos galios balansas per dabartiniame rate.
Rato didžiaus. galios faz. kair.	Kairės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą ratą.
Rato galios fazė kairėje	Kairės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą ratą.
Rato normaliz. galia	Dabartinio rato vidutinė Normalized Power™.
Rato platformos centro poslinkis	Vidutinis platformos centro poslinkis per esamą ratą.
Rato galia	Vidutinė sugeneruota galia per esamą ratą.
Rato didžiaus. galios faz. deš.	Dešinės kojos vidutinės galios fazės didžiausias kampas per esamą ratą.
Rato galios fazė dešinėje	Dešinės kojos vidutinės galios fazės kampas per esamą ratą.
Paskutinio rato maks. galia	Didžiausia sugeneruota galia per paskutinį įveiktą ratą.
Pask. rato normaliz. galia	Vidutinė Normalized Power per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato galia	Vidutinė sugeneruota galia per paskutinį įveiktą ratą.
Didžiausios galios fazė kair.	Kairės kojos esamos galios fazės didžiausias kampas. Didžiausios galios fazė yra kampo diapazonas, per kurį dviratininkas sukuria didžiausią dalį važiavimo galios.
Galios fazė kairėje	Kairės kojos esamos galios fazės kampas. Galios fazė yra pedalo mynimo zona, kurioje sukuriamą teigiama energija.

Pavadinimas	Aprašas
Maksimali rato galia	Didžiausia sugeneruota galia per esamą ratą.
Maksimali galia	Didžiausia sugeneruota galia per esamą veiklą.
Normalized Power	Esamos veiklos Normalized Power.
Pedalo skland.	Matavimas, kuriuo įvertinama, kaip tolygiai dviratininkas taiko jėgą per kiekvieną pedalo mynimą.
Platformos centro poslinkis	Platformos centro poslinkis. Platformos centro poslinkis yra vieta ant pedalo platformos, kuria tenka jėga.
Galia	Esama sugeneruota galia vatais. Slidinėjant įrenginys turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio matuoklio.
Galia ir svoris	Esama galia vatais kilogramui.
Galios zona	Dabartinis generuojamos galios diapazonas pagal jūsų GFS arba tinkintus nustatymus.
Didžiaus. gal. fazė dešinėje	Dešinės kojos esamos galios fazės didžiausias kampas. Didžiausios galios fazė yra kampo diapazonas, per kurį dviratininkas sukuria didžiausią dalį važiavimo galios.
Galios fazė dešinėje	Dešinės kojos esamos galios fazės kampas. Galios fazė yra pedalo mynimo zona, kurioje sukuriamą teigiama energija.
Laikas zonoje	Laikas, praėjęs kiekvienoje galios zonoje.
Laikas sėdint	Vidutinis pedalų mynimo sėdint laikas per esamą veiklą.
Rato laikas sėdint	Vidutinis pedalų mynimo sėdint laikas per esamą ratą.
Laikas stovint	Vidutinis pedalų mynimo atsistojus laikas per esamą veiklą.
Rato laikas stovint	Vidutinis pedalų mynimo atsistojus laikas per esamą ratą.
Training Stress Score	Esamos veiklos Training Stress Score™.
Sukimo momento ef.	Matavimas, kuriuo įvertinama, kaip efektyviai dviratininkas mina pedalus.
Darbas	Sukauptas atliktas darbas (generuojama galia) kilodžauliais.

Poilsio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Kartojimo laikas	Paskutinio intervalo ir esamo poilsio laikmatis (plaukimas baseine).
Poilsio laikmatis	Esamo poilsio laikmatis (plaukimo baseine).

Judėjimo dinamika

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinis KŽL balansas	Vidutinis kontakto su žeme laiko balansas per esamą sesiją.
Vid. kontakto su žeme laikas	Vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą veiklą.
Vidutinis žingsnio ilgis	Vidutinis žingsnio ilgis per esamą sesiją.
Vid. vertikal. svyravimas	Vidutinis vertikalios svyravimo kiekis per esamą veiklą.
Vid. vertikalus santykis	Vidutinis vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis per esamą sesiją.
GCT balansas	Kairės / dešinės kojos kontakto su žeme laiko balansas bėgant.
Kontakto su žeme laikas	Laikas kiekviename žingsnyje, kurį bėgdami praleidžiate liesdami žemę, matuojamas milisekundėmis. Kontakto su žeme laikas neskaiciuojamas einant.
Rato KŽL balansas	Vidutinis kontakto su žeme laiko balansas per esamą ratą.
Rato kontakto su žeme laikas	Vidutinis kontakto su žeme laikas per esamą ratą.
Rato žingsnio ilgis	Vidutinis žingsnio ilgis per esamą ratą.
Rato vertikal. svyravimas	Vidutinis vertikalios svyravimo kiekis per esamą ratą.
Rato vertikal. santykis	Vidutinis vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis per esamą ratą.
Žingsnio ilgis	Žingsnio ilgis, matuojant nuo vieno pėdos prisilietimo prie žemės iki kito, matuojamas metrais.
Vertikalusis svyravimas	Šokinėjimo kiekis bėgant. Vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais per kiekvieną žingsnį.
Vertikalus santykis	Vertikaliojo svyravimo ir žingsnio ilgio santykis.

Greičio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinis judėjimo greitis	Vidutinis judėjimo greitis per esamą veiklą.
Vidutinis bendras greitis	Vidutinis greitis per esamą veiklą, įskaitant judėjimą ir sustojimus.
Vidutinis greitis	Vidutinis greitis dabartinėje veikloje.
Vid. AG	Vidutinis važiavimo greitis per esamą veiklą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Rato AG	Vidutinis važiavimo greitis per esamą ratą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Rato greitis	Esamo rato vidutinis greitis.
Paskutinio rato AG	Vidutinis važiavimo greitis per paskutinį įveiktą ratą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Pask. rato greitis	Paskutinio įveikto rato vidutinis greitis.
Maksimalus AG	Maksimalus važiavimo greitis per esamą veiklą, neatsižvelgiant į trasą, kuria važiuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Maks. greitis	Didžiausias greitis per esamą veiklą.
Greitis	Esamas judėjimo greitis.
Absoliutusias greitis	Faktinis važiavimo greitis, neatsižvelgiant į trasą, kuria vairuojama, ir laikinus kurso pokyčius.
Vertikalus greitis	Pakilimo ar nusileidimo greitis per laiką.

Dūžių laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vid. atstumas per mostą	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas kas yrj per šią veiklą.
Vid. atstumas per vieną yrj	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas kas yrj per šią veiklą.
Vidutinis judesių dažnis	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis yrių per minutę (mpm) skaičius per esamą veiklą.
Vidut. mostų per atstumą	Vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą veiklą.
Atstumas per judesį	Irklavimo sporto rūšys. Per mostą įveiktas atstumas.
Intervalo judesių dažnis	Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą intervalą.
Intervalo mostai per ilgį	Vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą intervalą.
Intervalo judesio tipas	Esamas mostų tipas per intervalą.
Paskut. rato atst. per mostą	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per esamą ratą.
Rato atstumas per vieną yrj	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per esamą ratą.
Rato judesių dažnis	Plaukimas. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą ratą.
Rato judesių dažnis	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą ratą.
Rato dūžiai	Plaukimas. Bendras mostų skaičius per esamą ratą.
Rato dūžiai	Irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičius per esamą ratą.
P. rato atst. per dūžį	Plaukimas. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per paskutinį įveiktą ratą.
Paskut. rato atst. per yrj	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato judesių skaičius	Plaukimas. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato yrių skaičius	Irklavimo sporto rūšys. Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato judesiai	Plaukimas. Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio rato judesiai	Irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą ratą.
Paskutinio ilgio mostų dažnis	Vidutinis mostų skaičius per minutę (mpm) per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
Paskutinio ilgio mostai	Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
Paskutinio ilgio mosto tipas	Mostų tipas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.
Dūžių dažnis	Plaukimas. Mostų per minutę skaičius (mpm).
Dūžių dažnis	Irklavimo sporto rūšys. Mostų per minutę skaičius (mpm).
Dūžiai	Plaukimas. Bendras mostų skaičius per šią veiklą.
Dūžiai	Irklavimo sporto rūšys. Bendras mostų skaičius per šią veiklą.

SWOLF laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Vidutinis SWOLF	Vidutinis SWOLF įvertis per esamą veiklą. SWOLF įvertį sudaro laikas, per kurį nuplaukiamas vienas baseino ilgis, ir mostų, atliktų tame atstume, skaičius (<i>Plaukimo terminai, 40 psl.</i>). Kai plaukiama atvirose vandenyse, apskaičiuojant SWOLF įvertį naudojamas 25 m atstumas.
Intervalo SWOLF	Vidutinis SWOLF įvertis per esamą intervalą.
Rato SWOLF	Esamo rato SWOLF įvertis.
Paskutinio rato SWOLF	Paskutinio įveikto rato SWOLF įvertis.
Paskutinės atkarpos SWOLF	Paskutinio įveikto baseino ilgio SWOLF įvertis.

Temperatūros laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Maks. 24 valandos	Maksimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.
Min. 24 valandos	Minimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.
Vid. temperatūra	Vidutinė temperatūra veiklos metu.
Maks. temperat.	Maksimali temperatūra veiklos metu.
Min. temperatūr.	Minimali temperatūra veiklos metu.
Temperatūra	Oro temperatūra. Kūno temperatūra veikia temperatūros jutiklį. Galite susieti temperatūros jutiklį su įrenginiu, kad turėtumėte nuolatinį tikslių temperatūros duomenų šaltinį.

Laikmačio laukeliai

Pavadinimas	Aprašas
Aktyvumo laikas	Visas aktyvaus judėjimo laikas dabartinėje veikloje.
Vidutinis rato laikas	Esamos veiklos vidutinis rato laikas.
Praėjęs laikas	Visas įrašytas laikas. Pavyzdžiui, jei paleisite veiklos laikmatį ir 10 minučių leisite, tada sustabdysite 5 minutėms, tada vėl jį paleisite ir leisite 20 minučių, bendras praėjęs laikas bus 35 minutės.
Intervalo laikas	Esamo intervalo laikmačio laikas.
Rato laikas	Esamo rato laikmačio laikas.
Pask. rato laikas	Paskutinio įveikto rato laikmačio laikas.
Judėjimo laikas	Bendras judėjimo laikas per esamą veiklą.
Iš viso pirmyn / atgal	Bendras tikslinio tempo arba greičio viršijimo ar atsilikimo nuo jo laikas.
Nustatyti laikmatį	Per jėgos treniruotę – laikas, praleistas per esamą treniruotės pratimų seriją.
Stabdymo laikas	Bendras sustabdytas laikas per esamą veiklą.
Plaukimo laikas	Dabartinės veiklos plaukimo laikas, neįtraukiant poilsio laiko.
Laikmatis	Veiklos laikmačio dabartinis laikas.

Treniruotės laukai

Pavadinimas	Aprašas
Kartojimas	Treniruotėje likęs kartojimų skaičius.
Žingsnių atstumas	Dabartinis atstumas, įveiktas per treniruotės etapą.
Žingsnių tempas	Dabartinis treniruotės etapo tempas.
Žingsnių greitis	Dabartinis treniruotės etapo greitis.
Žingsnių laikas	Praėjęs treniruotės etapo laikas.

Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys

Bėgimo dinamikos ekranuose rodomi pagrindinės metrikos spalviniai rodikliai. Kaip pagrindinę metriką galite rodyti kadenciją, vertikalųjį svyravimą, kontakto su žeme laiką, kontakto su žeme laiko balansą arba vertikalųjį svyravimą. Spalviniai rodikliai palygina jūsų bėgimo dinamikos duomenis su kitų bėgikų duomenimis. Spalvų zonos pagrįstos procentiliais.

Garmin ištyrinėjo daug įvairaus lygio bėgikų. Duomenų vertės raudonose ar oranžinėse zonose įprastos mažiau patyrusiems ar lėtesniems bėgikams. Duomenų vertės žaliose, mėlynose ar violetinėse zonose įprastos labiau patyrusiems ar greitesniems bėgikams. Labiau patyrusių bėgikų kontakto su žeme laikas trumpesnis, mažesnis vertikalusis svyravimas, mažesnis vertikalusis santykis ir didesnė kadencija. Tačiau aukštesnių bėgikų kadencija paprastai šiek tiek mažesnė, ilgesni žingsniai ir šiek tiek didesnis vertikalusis svyravimas. Vertikalusis santykis yra vertikalusis svyravimas, padalytas iš žingsnio ilgio. Jis nekoreliuoja su ūgiu.

Daugiau informacijos apie bėgimo dinamiką žr. garmin.com/runningdynamics. Papildomų bėgimo dinamikos teorijų ir interpretacijų galite ieškoti patikimose publikacijose apie bėgimą ir interneto svetainėse.

Spalvų zona	Procentiliai zonoje	Kadencijos intervalas	Kontakto su žeme laiko intervalas
 Violetinė	>95	>183 spm	<218 ms
 Mėlyna	70–95	174–183 spm	218–248 ms
 Žalia	30–69	164–173 spm	249–277 ms
 Oranžinė	5–29	153–163 spm	278–308 ms
 Raudona	5	<153 spm	>308 ms

Kontakto su žeme laiko balanso duomenys

Kontakto su žeme laiko balansas yra bėgimo simetrijos įvertis ir pateikiamas kaip viso kontakto su žeme laiko procentinė dalis. Pavyzdžiui, įvertis 51,3 % su rodykle kairėn rodo, kad bėgikas praleidžia daugiau laiko ant žemės būdamas ant kairės kojos. Jei duomenų ekranas rodo abu skaičius, pvz., 48–52, 48 % yra kairės kojos, o 52 % – dešinės kojos įvertis.

Spalvų zona	 Raudona	 Oranžinė	 Žalia	 Oranžinė	 Raudona
Simetrija	Prastas	Patenkinamas	Geras	Patenkinamas	Prastas
Kitų bėgikų procentas	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Kontakto su žeme laiko balansas	>52,2 % K	50,8–52,2 % K	50,7 % K–50,7 % D	50,8–52,2 % D	>52,2 % D

Kurdama ir bandydama bėgimo dinamikos funkciją, Garmin komanda rado koreliacijų tarp tam tikrų bėgikų traumų ir didesnio balanso trūkumo. Daugumos bėgikų kontakto su žeme laiko balansas daugiau nukrypsta nuo 50–50 rodiklio, kai jie bėga į kalvą ar nuo kalvos. Daugumo bėgimo trenerių sutinka, kad simetriška bėgimo forma yra tinkama. Geriausių bėgikų žingsniai būna greiti ir subalansuoti.

Bėgdami galite peržiūrėti matuoklį arba duomenų lauką; po bėgimo galite peržiūrėti apžvalgą Garmin Connect paskyroje. Kaip ir kitų bėgimo dinamikos duomenų atveju, kontakto su žeme laiko balansas yra kiekybinis matavimas, skirtas padėti jums sužinoti apie bėgimo formą.

Vertikalojo svyravimo ir vertikalojo santykio duomenys

Vertikalojo svyravimo ir vertikalojo santykio duomenų diapazonai šiek tiek skiriasi, priklausomai nuo jutiklio ir to, ar jis pritvirtintas prie krūtinės (HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedai), ar prie juosmens (Running Dynamics Pod priedas).

Spalvų zona	Procentiliai zonoje	Vertikalojo svyravimo diapazonas prie krūtinės	Vertikalojo svyravimo diapazonas prie juosmens	Vertikalusis santykis prie krūtinės	Vertikalusis santykis prie juosmens
 Violetinė	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Mėlyna	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Žalia	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranžinė	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Raudona	5	<11,5 cm	<13,0 cm	<10,1 %	<11,9 %

VO2 maks. standartiniai įverčiai

Šiose lentelėse pateikta standartizuota VO2 maks. įverčių klasifikacija pagal amžių ir lytį.

Vyrai	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausias	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Puikus	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Geras	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Patenkinamas	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Prastas	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Moterys	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausias	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Puikus	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Geras	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Patenkinamas	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Prastas	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Duomenys perspausdinti leidus The Cooper Institute. Daugiau informacijos rasite www.CooperInstitute.org.

FTP įvertinimai

Šiose lentelėse pateikiama galios funkcinio slenksčio (FTP) įverčių klasifikacija pagal lytį.

Vyrai	Vatai kilogramui (W/kg)
Geriausias	Nuo 5,05
Puikus	Nuo 3,93 iki 5,04
Geras	Nuo 2,79 iki 3,92
Patenkinamas	Nuo 2,23 iki 2,78
Netreniruotas	Iki 2,23

Moterys	Vatai kilogramui (W/kg)
Geriausias	Nuo 4,30
Puikus	Nuo 3,33 iki 4,29
Geras	Nuo 2,36 iki 3,32
Patenkinamas	Nuo 1,90 iki 2,35
Netreniruotas	Iki 1,90

FTP įvertinimai grindžiami tyrimais, kuriuos atliko Hunter Allen ir Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Ištvėrmės balo įverčiai

Šiose lentelėse pateikta ištvėrmės balo įverčių klasifikacija pagal amžių ir lytį.

Vyrai	Pramoginis	Vidutinio lygio	Treniruotas	Gerai treniruotas	Ekspertas	Geriausias	Elitinis
18–20	Iki 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	Nuo 8300
21–39	Iki 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	Nuo 8800
40–44	Iki 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	Nuo 8600
45–49	Iki 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	Nuo 8400
50–54	Iki 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	Nuo 8000
55–59	Iki 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	Nuo 7300
60–64	Iki 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	Nuo 6700
65–69	Iki 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	Nuo 6200
70–74	Iki 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	Nuo 5700
75–80	Iki 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	Nuo 5300
Nuo 80 m.	Iki 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	Nuo 5000

Moterys	Pramoginis	Vidutinio lygio	Treniruotas	Gerai treniruotas	Ekspertas	Geriausias	Elitinis
18–20	Iki 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	Nuo 6900
21–39	Iki 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	Nuo 7300
40–44	Iki 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	Nuo 7200
45–49	Iki 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	Nuo 7100
50–54	Iki 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	Nuo 6800
55–59	Iki 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	Nuo 6400
60–64	Iki 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	Nuo 6100
65–69	Iki 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	Nuo 5700
70–74	Iki 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	Nuo 5500
75–80	Iki 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	Nuo 5200
Nuo 80 m.	Iki 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	Nuo 4700

Šiuos įverčius teikia ir palaiko Firstbeat Analytics.

Ratų dydis ir perimetras

Greičio jutiklis automatiškai nustato ratų dydį. Jei reikia, greičio jutiklio nustatymuose galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą.

Padangos dydis nurodytas ant abiejų padangos pusių. Galite išmatuoti rato perimetrą arba nurodyti interneto skaičiuoklėse nurodytą perimetrą.

