

GARMIN®



DESCENT™ G2

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2025 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logotips, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® un Xero® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. 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™ un Vector™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google LLC preču zīme. iPhone® ir Apple Inc. Amerikas Savienotajās Valstīs un citās valstīs reģistrēta preču zīme. Vārdiskā preču zīme BLUETOOTH® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin visos gadījumos šīs zīmes izmanto saskaņā ar licenci. The Cooper Institute® kā arī visas saistītās preču zīmes ir The Cooper Institute īpašums. iOS® ir Cisco Systems, Inc. reģistrēta preču zīme, ko Apple Inc. izmanto saskaņā ar licenci. Iridium® ir Iridium Satellite LLC reģistrēta preču zīme. Overwolf® ir Overwolf Ltd. preču zīme. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) un Normalized Power™ (NP) ir Peakware, LLC preču zīmes. Wi-Fi® ir Wi-Fi Alliance Corporation reģistrēta zīme. Zwift™ ir Zwift, Inc. preču zīme. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

Šis produkts ir ANT+® sertificēts. Sarakstu ar savietojamiem produktiem un lietotnēm skatiet tīmekļa vietnē www.thisisant.com/directory.

M/N: A04952

Saturs

Ievads.....	1
Darba sākšana.....	1
Ierīces pārskats.....	1
Skārienekrāna iespējošana un atspējošana.....	2
Niršana.....	3
Brīdinājumi attiecībā uz niršanu.....	3
Niršanas režīmi.....	4
Baseina niršanas režīma izmantošana.....	4
Niršanas iestatīšana.....	5
Niršanas režīma papildu iestatījumi.....	6
Elpošanas gāzu uzstādīšana.....	6
Pielāgoti niršanas brīdinājumi.....	7
Pielāgota niršanas brīdinājuma iestatīšana.....	8
Brīdinājuma par elpas aizturēšanu baseinā iestatīšana.....	8
PO2 sliekšņvērtību iestatīšana.....	9
CCR robežvērtību iestatīšana.....	9
Laiks, cik ilgi pēc niršanas nedrīkst lidot.....	10
Niršanas datu ekrāni.....	10
Vienas gāzes, vairāku gāzu un CCR datu ekrāni.....	11
Mērierīču datu ekrāni.....	12
Elpas aizturēšanas un sekošanas elpas aizturēšanai datu ekrāni.....	12
Elpas aizturēšanas baseinā datu ekrāni.....	13
Niršanas datu ekrānu pielāgošana..	13
Došanās nirt.....	14
Navigācija ar niršanas kompasu.....	15
Mērinstrumenta niršanas hronometra izmantošana.....	15
Pamata niršanas hronometra izmantošana.....	15
Gāzu pārslēgšana niršanas laikā.....	16
Pārslēgšanās starp CC un OC niršanu glābšanas procedūrai.....	16
Drošības apstāšanās veikšana.....	17
Dekompresijas apstāšanās veikšana.....	18

Baseina aktivitātes ar elpas aizturēšanu sākšana.....	19
Pielāgota baseina treniņa ar elpas aizturēšanu izveide.....	19
Baseina treniņa ar elpas aizturēšanu rediģēšana.....	20
Niršanas baseinā ar aizturētu elpu iestatīšana.....	20
Laika virs ūdens pārskata skatīšana...	21
Niršanas žurnāla pārskata skatīšana..	22
Niršanas gatavība.....	22
Niršanas plānošana.....	23
NDL laika aprēķināšana.....	23
Elpošanas gāzes aprēķināšana.....	23
Dekompresijas plāna izveide.....	24
Dekompresijas plānu izmantošana.....	24
Augstuma niršana.....	24
Padomi pulksteņa valkāšanai ar eksponēcijas kostīmu.....	24
Niršanas brīdinājumi.....	25
Niršanas terminoloģija.....	27

Aktivitātes un lietotnes.....	27
Aktivitāšu un lietotņu saraksts.....	28
Aktivitātes sākšana.....	29
Padomi aktivitāšu reģistrēšanai.....	29
GPS statuss un statusa ikonas.....	29
Aktivitātes beigšana.....	31
Aktivitātes novērtēšana.....	31
Aktivitātes brīvā dabā.....	32
Golfa spēle.....	32
Golfa spēle.....	32
Apdraudējumu skatīšana.....	32
Golfa izvēlne.....	33
Karodziņa pārvietošana.....	33
Mērīto sitienu skatīšana.....	33
Manuāla sitiena mērīšana.....	34
Rezultātu saglabāšana.....	34
Statistikas ierakstīšana.....	34
Punktu skaitīšanas iestatījumi..	34
Par punktu skaitīšanu pēc Steiblforda sistēmas.....	35
Lielu ciparu režīms.....	35
Klinšu kāpšanas aktivitātes ierakstīšana.....	35
Lietotnes Expedition palaišana.....	36

Maršruta punkta manuāla ierakstīšana.....	36	Lēciena informācijas ievadīšana..	48
Trases punktu skatīšana.....	36	Vēja informācijas ievadīšana HAHO un HALO lēcieniem.....	48
Došanās makšķerēt.....	36	Vēja informācijas atiestatīšana.....	48
Došanās medībās.....	37	Vēja informācijas ievadīšana statiskam lēcienam.....	48
Skriešana.....	37	Pastāvīgie iestatījumi.....	49
Dodoties skrējienā pa celiņu.....	37	Spēles.....	49
Skrējiena pa celiņu ierakstīšana...	37	Lietotnes Garmin GameOn™ lietošana.....	49
Dodoties virtuālā skrējienā.....	38	Manuālas spēļu aktivitātes reģistrēšana.....	49
Trenažiera attāluma kalibrēšana.....	38	Plūdmaiņu informācijas skatīšana...	50
Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana.....	38	Plūdmaiņas brīdinājuma iestatīšana.....	50
PacePro™ Treniņš.....	38	Fizisko vingrojumumu sērijas.....	51
PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect.....	39	Vingrojumumu sērijas sākšana.....	51
PacePro plāna sākšana.....	40	No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumumu sērijas izpilde.....	51
Riteņbraukšana.....	41	Dienā piedāvātās fizisko vingrojumumu sērijas izpilde.....	52
Iekštelpu trenažiera lietošana.....	41	Intervālu fizisko vingrojumumu sērijas sākšana.....	52
Peldēšana.....	41	Intervālu fizisko vingrojumumu sērijas pielāgošana.....	52
Peldēšanas terminoloģija.....	41	Virtual Partner® lietošana.....	53
Vēzienu veidi.....	41	Treniņa mērķa iestatīšana.....	53
Padomi peldēšanas aktivitātēm.....	42	Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana.....	53
Automātiskā atpūta un manuālā atpūta.....	42	Par treniņu kalendāru.....	54
Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu.....	42	Garmin Connect treniņa plānu izmantošana.....	54
Dažādi sporta veidi.....	43	Darbību un lietotņu pielāgošana.....	54
Triatlona treniņš.....	43	Izlases aktivitātes pievienošana vai noņemšana.....	54
Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana.....	43	Aktivitāšu secības maiņa lietotņu sarakstā.....	54
Sporta zāles aktivitātes.....	43	Datu ekrānu pielāgošana.....	55
Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana.....	44	Kartes pievienošana aktivitātei.....	55
HIIT aktivitātes ierakstīšana.....	44	Pielāgotas aktivitātes izveide.....	55
Kāpšanas aktivitātes telpā ierakstīšana.....	45	Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi.....	56
Ziemas sporta veidi.....	45	Aktivitātes brīdinājumi.....	58
Nobraucienu skatīšana.....	45	Brīdinājuma iestatīšana.....	59
Ārprastes slēpošanas vai braukšanas ar sniega dēli aktivitātes reģistrēšana.....	46	Automātiskas kāpšanas iespējošana.....	59
Distanču slēpošanas jaudas dati.....	46	Satelīta iestatījumi.....	60
Ūdens sporta veidi.....	46		
Sērfošana.....	46		
Ūdenssporta braucienu skatīšana...	47		
Citas aktivitātes un lietotnes.....	47		
Lēcienmeistars.....	47		
Lēcienveidi.....	47		

Pulksteņi..... 60

Modinātāja iestatīšana.....	60
Modinātāja rediģēšana.....	60
Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana.....	61
Taimera dzēšana.....	61
Hronometra lietošana.....	62
Alternatīvu laika joslu pievienošana....	62
Alternatīvās laika joslas rediģēšana.....	63

žurnāli..... 63

Vēstures izmantošana.....	63
Dažādu sporta veidu vēsture.....	63
Vēstures dzēšana.....	63
Personīgie rekordi.....	64
Personīgo rekordu skatīšana.....	64
Personīgā rekorda atjaunošana.....	64
Personīgo rekordu dzēšana.....	64
Datu kopsummu skatīšana.....	64
Odometra lietošana.....	64

Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi..... 65

Izskats..... 65

Pulksteņa skata iestatījumi.....	65
Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana...	65
Pārskati.....	66
Pārskatu kopas skatīšana.....	69
Pārskatu kopas pielāgošana.....	70
Pārskatu mapju izveide.....	70
Body Battery.....	70
Padomi uzlabotiem Body Battery datiem.....	70
Izpildes mērījumi.....	71
Par VO2 Max. aplēsēm.....	72
legūstiet savas VO2 Max. aplēses skriešanai.....	73
legūstiet savas VO2 Max. aplēses ritenbraukšanai.....	73
Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana.....	73
Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss.....	73
Pulsa mainība un stresa līmenis.....	74

Izpildes spēja.....	74
Savas izpildes spējas skatīšana.....	74
FTP aplēšu iegūšana.....	75
Laktāta sliekšņvērtība.....	75
Treniņa statuss.....	76
Treniņu statusa līmeņi.....	76
Padomi treniņa statusa iegūšanai.....	77
Akūtā slodze.....	77
Treniņu slodzes fokuss.....	77
Slodzes koeficients.....	77
Par Training Effect.....	78
Atgūšanās laiks.....	79
Atgūšanās sirdsdarbības ritms.....	79
Aklimatizēšanās izpildei karstumā un augstumā.....	79
Treniņa statusa pauzēšana un atsākšana.....	79
Gatavība treniņam.....	80
Padomu laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana.....	80
Ceļojuma plānošana lietotnē Garmin Connect.....	80
Vadība.....	81
Vadības izvēlnes pielāgošana.....	84
Signāllampīņas ekrāna izmantošana.....	84
Garmin Pay.....	84
Garmin Pay maka iestatīšana.....	84
Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni.....	85
Kartes pievienošana Garmin Pay makam.....	85
Garmin Pay karšu pārvaldība....	85
Garmin Pay ieejas koda maiņa....	85
Rīta pārskats.....	85
Rīta pārskata pielāgošana.....	86

Sensori un piederumi.....86

Plaukstas locītavas SR.....	86
Pulksteņa valkāšana.....	86
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	87
Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi.....	87

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	87
Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana.....	88
Pulsa oksimetrs.....	88
Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana.....	89
Pulsa oksimetra režīma iestatīšana.....	89
Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā.....	89
Kompass.....	90
Kompasa virziena iestatīšana.....	90
Kompasa iestatījumi.....	90
Kompasa manuāla kalibrēšana....	90
Ziemeļu norādes iestatīšana.....	90
Altimetrs un barometrs.....	91
Altimetra iestatījumi.....	91
Barometriskā altimetra kalibrēšana.....	91
Barometra iestatījumi.....	91
Barometra kalibrēšana.....	91
Vētras brīdinājuma iestatīšana....	92
Bezvadu sensori.....	92
Bezvadu sensoru savienošana pārī.....	94
Sirdsdarbības ritma piederums	
Skriešanas temps un attālums.....	94
Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai.....	94
Skriešanas dinamika.....	95
Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem.....	95
Skriešanas spēks.....	96
Skriešanas jaudas iestatījumi...	96
inReach tālvadība.....	96
inReach tālvadības izmantošana.....	96
VIRB tālvadība.....	96
Sporta kameras VIRB vadība.....	97
VIRB sporta kameras pārvaldība aktivitātes laikā.....	97
Xero objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi.....	98

Karte..... 98

Kartes panoramēšana un tālummaiņa.....	98
Kartes iestatījumi.....	98

Savienojamība..... 98

Tālrūņa savienojamības iespējas.....	98
Tālrūņa pāra savienojuma izveidošana.....	99
Bluetooth paziņojumu iespējošana..	99
Paziņojumu skatīšana.....	99
Ienākoša tālrūņa zvana saņemšana.....	99
Atbilde uz teksta ziņojumu.....	100
Paziņojumu pārvaldība.....	100
Bluetooth tālrūņa savienojuma izslēgšana.....	100
Viedtālrūņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana.....	100
Tālrūņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas.....	100
Garmin Connect.....	101
Lietotnes Garmin Connect lietošana.....	101
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect.....	101
Vienotais treniņu statuss.....	102
Garmin Connect lietošana datorā.....	102
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express....	102
Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect.....	102
Garmin Connect+ abonements..	103
Connect IQ funkcijas.....	103
Connect IQ funkciju lejupielāde..	103
Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru.....	103
Lietotne Garmin Dive.....	103
Garmin Explore™.....	104
Lietotne Garmin Messenger.....	104
Messenger funkcijas lietošana..	105
Lietotne Garmin Golf™.....	105
Garmin Share.....	105
Datu kopīgošana ar Garmin Share..	106
Datu saņemšana ar Garmin Share..	106
Garmin Share iestatījumi.....	106

Lietotāja profils..... 106

Lietotāja profila iestatīšana.....	106
Dzimuma iestatījumi.....	107
Savas fiziskās formas vecuma skatīšana.....	107
Par sirdsdarbības ritma zonām.....	107
Fiziskās formas mērķi.....	107
Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana.....	108
Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas.....	108
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini.....	109
Savu spēka zonu iestatīšana.....	109
Izpildes mērījumu automātiska noteikšana.....	109

Drošības un izsekošanas funkcijas..... 110

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana.....	110
Kontaktpersonu pievienošana.....	110
Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana.....	111
Palīdzības pieprasīšana.....	111

Veselības un labsajūtas iestatījumi..... 112

Automātisks mērķis.....	112
Brīdinājuma par kustību izmantošana.....	112
Intensitātes minūtes.....	112
Intensitātes minūšu pelnīšana.....	112
Sekošana miegā.....	113
Automatizētas miega izsekošanas lietošana.....	113
Elpošanas variācijas.....	113

Navigācija..... 113

Saglabāto atrašanās vietu skatīšana un rediģēšana.....	113
Atsauces punkta iestatīšana.....	114
Navigēšana uz galapunktu.....	114
Navigēšana uz saglabātās aktivitātes sākuma punktu.....	114
Navigēšana uz sākuma punktu aktivitātes laikā.....	115

Navigēšana, izmantojot funkciju Skats un kustība.....	115
Navigācijas apturēšana.....	115
Kursi.....	115
Kursa izveide un sekošana jūsu ierīcē.....	116
Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect.....	116
Kursa nosūtīšana uz ierīci.....	116
Kursa informācijas skatīšana vai rediģēšana.....	117
Ceļa punkta plānošana.....	117
Navigācijas iestatījumi.....	117
Navigēšanas datu ekrānu pielāgošana.....	117
Virsraksta iestatījumi.....	118
Kursa shēmas iestatīšana.....	118
Navigācijas brīdinājumu iestatīšana.....	118

Jaudas pārvaldnieka iestatījumi... 118

Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana.....	119
Barošanas režīma maiņa.....	119
Barošanas režīmu pielāgošana.....	119
Barošanas režīma atjaunošana.....	119

Sistēmas iestatījumi..... 120

Laika iestatījumi.....	120
Laika brīdinājumu iestatīšana.....	121
Laika sinhronizēšana.....	121
Ekrāna iestatījumu maiņa.....	121
Miega režīma pielāgošana.....	122
Karsto taustiņu pielāgošana.....	122
Pulksteņa ieejas koda iestatīšana.....	122
Pulksteņa ieejas koda nomaiņa.....	122
Mērvienību mainīšana.....	123
Iestatījumu dublēšana un atjaunošana.....	123
Iestatījumu un datu atjaunošana no Garmin Connect.....	123
Ierīces informācijas skatīšana.....	123
E-etiketi reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana.....	123

Informācija par ierīci..... 124

Par AMOLED tehnoloģijas displeju....	124
Pulksteņa uzlāde.....	124

Specifikācijas	125
Informācija par akumulatoru darbības laiku	125
Ierīces apkope	126
Pulksteņa tīrīšana	126
QuickFit® saišu maiņa	127

Vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta dati	149
V02 Max. standarta parametri	149
FTP novērtējumi	150
Izturības rezultātu vērtējumi	151
Riteņu lielums un apkārtmērs	152

Traucējummeklēšana 127

Produkta atjauninājumi	127
Papildu informācijas iegūšana	127
Mana ierīce ir nepareizā valodā	128
Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?	128
Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni	128
Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?	128
Pulksteņa restartēšana	128
Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana	129
Niršana	129
Audu slodzes atiestatīšana	129
Virsmas spiediena atiestatīšana	129
Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai	130
Kā atcelt distances pogas nospiešanu?	130
Satelīta signālu iegūšana	130
GPS satelīta uztveršanas uzlabošana	130
Sirds darbības ritms manā pulkstenī nav precīzs	131
Aktivitātes temperatūras rādītājs nav precīzs	131
Iziešana no demonstrācijas režīma ...	131
Aktivitāšu izsekošana	131
Mans soļu skaits nešķiet precīzs ...	131
Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst	131
Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs	131

Pielikums 132

Datu lauki	132
Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati	148
Saskares ar zemi laika balansa dati	148

Ievads

⚠ BRĪDINĀJUMS

Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

Pirms sākat vai pārveidojat jebkuru treniņu programmu, vienmēr konsultējieties ar ārstu.

Darba sākšana

Izmantojot pulksteni pirmo reizi, jums ir jāizpilda šīs darbības, lai iestatītu ierīci un iepazītos ar pamata funkcijām.

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai ieslēgtu pulksteni (*Ierīces pārskats, 1. lappuse*).
- 2 Lai veiktu sākotnējo iestatīšanu, izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
Sākotnējās iestatīšanas laikā varat savienot tālruni pārī ar pulksteni, lai saņemtu paziņojumus, sinhronizētus savas aktivitātes un veiktu citas darbības (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 99. lappuse*). Ja pārejat no saderīga pulksteņa, varat migrēt pulksteņa iestatījumus, saglabātos kursus un citus iestatījumus, kad savienojat jauno Descent G2 pulksteni pārī ar tālruni.
- 3 Uzlādējiet pulksteni (*Pulksteņa uzlāde, 124. lappuse*).
- 4 Meklējiet programmatūras atjauninājumus (*Sistēmas iestatījumi, 120. lappuse*).
Lai nodrošinātu labāko pieredzi, programmatūra ierīcē ir regulāri jāatjaunina. Programmatūras atjauninājumi nodrošina izmaiņas un privātuma, funkciju un darbības uzlabojumus.
- 5 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 29. lappuse*).

Ierīces pārskats



① LIGHT	- Turiet nospiešu, lai ieslēgtu ierīci. - Nospiediet, lai izgaismotu ekrānu. - Divreiz ātri nospiediet, lai ieslēgtu vai izslēgtu lukturīti (<i>Signāllampiņas ekrāna izmantošana, 84. lappuse</i>). - Divas sekundes turiet nospiešu, lai skatītu vadības izvēlni (<i>Vadība, 81. lappuse</i>). - Piecas sekundes turiet nospiešu, lai pieprasītu palīdzību (<i>Palīdzības pieprasīšana, 111. lappuse</i>).
② MENU·UP	- Nospiediet, lai ritinātu pa pārskatu kopu un izvēlnēm. - Pulksteņa ciparnīcā nospiediet, lai piekļūtu galvenajai izvēlnei. - Turiet, lai piekļūtu kontekstuālajai izvēlnei, ja tā ir pieejama attiecīgajā lietotāja saskarnes daļā.
③ DOWN	- Nospiediet, lai ritinātu pa pārskatu kopu un izvēlnēm (<i>Pārskatu kopas skatīšana, 69. lappuse</i>). - Nospiediet aktivitātes laikā, lai ritinātu caur datu ekrāniem. - Turiet nospiešu, lai skatītu altimetra, barometra un kompasa (ABC) ekrānu.
④ START·STOP	- Nospiediet, lai izvēlētos opciju izvēlnē. - Pulksteņa ciparnīcā nospiediet, lai atvērtu lietotņu un aktivitāšu izvēlni (<i>Aktivitātes un lietotnes, 27. lappuse</i>). - Nospiediet, lai sāktu vai pārtrauktu aktivitāti (<i>Aktivitātes sākšana, 29. lappuse</i>).
⑤ BACK	- Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā. - Nospiediet aktivitātes laikā, lai ierakstītu apli, atpūstos vai pārietu uz nākamo fizisko vingrojumu sērijas soli. - Turiet nospiešu, lai skatītu nesen izmantoto lietotņu sarakstu.
⑥ Skārienekrāns	- Pieskarieties, lai izvēlētos opciju izvēlnē. - Turiet nospiešus pulksteņa ciparnīcas datus, lai atvērtu pārskatu vai funkciju. PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visās pulksteņa ciparnīcās. - Pavelciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa pārskatu kopu un izvēlnēm. - Pavelciet pa labi, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā. - Aizsedziet ekrānu ar plaukstu, lai atgrieztos pulksteņa ciparnīcā un samazinātu displeja spilgtumu.

Skārienekrāna iespējošana un atspējošana

- Turiet nospiešu **DOWN** un **START**.
- Turiet nospiešu **LIGHT** un atlasiet .
- Turiet nospiešu **MENU**, atlasiet **Sistēma > Pieskarieties** un atlasiet kādu opciju.

Niršana

Brīdinājumi attiecībā uz niršanu

BRĪDINĀJUMS

- Šīs ierīces funkcijas, kas attiecināmas uz niršanu, drīkst izmantot tikai sertificēti ūdenslīdzēji. Šo ierīci nedrīkst izmantot kā atsevišķu niršanas datoru. Ja ierīcē netiek ievadīta pareiza ar niršanu saistītā informācija, var tikt izraisīta smagu traumu gūšana vai nāves iestāšanās.
- Nepārsniedziet ierīces maksimālo pieļaujamo niršanas dziļumu (*Specifikācijas, 125. lappuse*).
- Nodrošiniet, lai jūs pilnībā izprastu savas ierīces lietošanu, displejus un ierobežojumus. Ja rodas jautājumi saistībā ar šo pamācību vai ierīci, pirms šīs ierīces izmantošanas niršanā noteikti atrisiniet visas neskaidrības. Vienmēr atcerieties, ka esat atbildīgs pats par savu drošību.
- Visiem niršanas profiliem pastāv dekompresijas slimības (decompression illness – DCI) risks arī tad, ja rīkojaties atbilstoši niršanas plānam, kas nodrošināts niršanas tabulās vai niršanas ierīcē. Neviena procedūra, niršanas ierīce vai niršanas tabula nenovērš DCI vai skābekļa toksiskuma iespējamību. Cilvēka fizioloģiskās īpatnības var būt atšķirīgas katru dienu. Šī ierīce nevar ņemt vērā šādas atšķirības. Lai samazinātu DCI risku, tiek strikti ieteikts ievērot šīs ierīces nodrošinātos ierobežojumus. Pirms niršanas ir jāvērsas pie ārsta, lai noskaidrotu sava veselības stāvokļa piemērotību niršanai.
- Vienmēr jāizmanto rezerves instrumenti, tostarp dziļuma mērītājs, iegremdējams manometrs un taimeris vai pulkstenis. Nirstot ar šo ierīci, jābūt pieejamām dekompresijas tabulām.
- Pirms niršanas veiciet drošības pārbaudes, piemēram, ierīces pareizas darbības un iestatījumu pārbaudi, displeja darbības pārbaudi, akumulatora līmeņa pārbaudi, spiediena balonā pārbaudi un burbuļu pārbaudes, lai noteiktu, vai caurulēm un savienojumiem nav sūču.
- Šo ierīci nedrīkst kopīgot vairāki lietotāji niršanas nolūkiem. Ūdenslīdzēju profili ir specifiski attiecīgajiem lietotājiem un cita ūdenslīdzēja profila izmantošana var izraisīt informācijas neatbilstības, kuru rezultātā ir iespējama traumu gūšana vai nāves iestāšanās.
- Ar drošību saistītu iemeslu dēļ nekādā gadījumā nedrīkst nirt vienatnē. Nirstiet kopā ar norīkotu pārinieku, pat ja jums ir kāds, kas uzrauga jūsu niršanu no ūdens virsmas. Arī pēc niršanas ilgstošs laiks ir jāpavada kopā ar citiem, jo dekompresijas slimības (DCI) iestāšanās var būt kavēta, kā arī to var izraisīt aktivitātes ārpus ūdens.
- Niršanai ar aizturētu elpošanu nepieciešama atbilstoša apmācība. Niršana baseinā ar aizturētu elpošanu ir saistīta ar daudziem tādiem pašiem riskiem kā niršana ar aizturētu elpošanu atklātos ūdeņos. Nekad nenirstiet vienatnē.
- Šī ierīce nav paredzēta komerciālas vai profesionālas niršanas aktivitātēm. Tā ir paredzēta tikai brīvā laika pavadīšanas nolūkiem. Komerciālas vai profesionālas niršanas aktivitātes var būt saistītas ar nīrēja atrašanos lielā dziļumā un pakļaušanu ekstremāliem apstākļiem, kas palielina DCI risku.
- Nenirstiet ar gāzi, ja neesat personīgi pārbaudījis tās saturu un ievadījis analizēto vērtību ierīcē. Ja balona saturs netiek pārbaudīts un attiecīgās gāzes vērtības netiek ievadītas ierīcē, niršanas plānošanas informācija nav pareiza un var izraisīt nopietnas traumas vai nāvi.
- Niršana, izmantojot vairāku gāzu maisījumu, rada daudz lielāku risku nekā niršana, izmantojot vienas gāzes maisījumu. Ar vairāku gāzu maisījumiem saistītas kļūdas var izraisīt nopietnas traumas vai nāves iestāšanos.
- Vienmēr nodrošiniet drošu izniršanu. Strauja izniršana palielina DCI risku.
- Atspējojot šīs ierīces dekompresijas bloķēšanas funkciju, var tikt palielināts DCI risks, kas var izraisīt traumas vai nāves iestāšanos. Atspējojot šo funkciju, jūs uzņematies pilnu atbildību par to.
- Nepieciešamas dekompresijas pauzes ignorēšanas rezultātā ir iespējama smagu traumu gūšana vai nāves iestāšanās. Nekādā gadījumā neuznirstiet augstāk par norādīto dekompresijas pauzes dziļumu.
- Vienmēr ievērojiet 3 minūtes ilgu drošības pauzi dziļumā starp 3 un 5 metriem (9,8 un 16,4 pēdām) arī tad, ja dekompresijas pauze nav nepieciešama.
- Ierīcēm, kas atbalsta niršanas gatavības funkciju, šī funkcija aprēķina niršanas gatavības rādītājus, pamatojoties uz ierobežotu faktoru kopumu, un nemēra, vai jums ir vai nav droši nirt. Nirējs pats ir atbildīgs par to, lai novērtētu savu sagatavotību niršanai, kā arī plānotu un droši veiktu niršanu. Pretējā gadījumā var notikt negadījums, kas var izraisīt nopietnus miesas bojājumus vai nāvi.

Niršanas režīmi

Ierīce Descent G2 atbalsta septiņus niršanas režīmus. Katram niršanas režīmam ir četras fāzes: niršanas priekšpārbaude, virsmas rādījums, niršanas laikā un pēc niršanas. Pirms niršanas pārbaudes laikā varat apstiprināt niršanas iestatījumus pirms niršanas sākuma (*Niršanas iestatīšana, 5. lappuse*). Virsmas fāzē tiek parādīti niršanas režīma datu ekrāni (*Niršanas datu ekrāni, 10. lappuse*). Niršanas fāzē tiek rādīti dati par notiekošo niršanu, bet citas pulksteņa funkcijas, piemēram, GPS, ir atspējotas (*Došanās nirt, 14. lappuse*). Pēc niršanas pārskatīšanas laikā varat apskatīt pabeigtās niršanas kopsavilkumu (*Niršanas žurnāla pārskata skatīšana, 22. lappuse*).

Viena gāze: šis režīms palīdz nirt ar vienas gāzes maisījumu. Kā rezerves gāzes var iestatīt maksimums 11 papildu gāzes.

Vairākas gāzes: šis režīms ļauj konfigurēt vairāku gāzu maisījumus un pārslēgt gāzes niršanas laikā. Skābekļa saturu var iestatīt 5–100%. Šis režīms atbalsta vienu pamatgāzi un maksimums 11 papildu gāzes kā dekompresijas vai rezerves gāzes.

PIEZĪME. rezerves gāzes netiek lietotas aprēķinos bez dekompresijas ierobežojuma (no-decompression limit – NDL) un laika līdz ūdens virsmai (time to surface – TTS) dekompresijas aprēķinos, līdz tiek aktivizētas niršanas laikā.

Sl.reģ.skāb.s.: šis niršanai ar slēgtu reģeneratīvu skābekļa sistēmu (CCR) paredzētais režīms ļauj konfigurēt divus (PO2) iestatījumu, slēgta kontūra (CC) atšķaidītātgāzu un vaļēja kontūra (OC) dekompresijas un rezerves gāzu parciālos spiedienus.

Mēraparāts: šis režīms ļauj nirt, izmantojot zem ūdens pavadītā laika taimera pamatfunkcijas.

PIEZĪME. pēc niršanas mēraparāta režīmā šo ierīci 24 stundu periodā var izmantot tikai mēraparāta vai elpas aizturēšanas režīmā.

Elpošanas apturēšana: šis režīms ļauj nirt bez elpošanas aparātiem, izmantojot elpas aizturēšanai specifiskus niršanas datus. Šim režīmam ir lielāks datu atsvaidzināšanas biežums.

Sekošana elpošanas apturēšanai: šis režīms ir līdzīgs niršanas režīmam Elpošanas apturēšana, bet ir īpaši paredzēts zemūdens medniekiem. Šajā režīmā ir atspējoti sākšanas un beigu signāli.

Baseina elpošanas aizturēšana: šis režīms ļauj veikt dinamisku vai statisku niršanu baseinā ar aizturētu elpu, rādot aktivitātei specifiskus niršanas datus.

Baseina niršanas režīma izmantošana

Kad ierīcē ir aktivizēts baseina niršanas režīms, audu slodzes un dekompresijas bloķēšanas funkcijas darbojas normāli, bet niršanas netiek saglabātas niršanas žurnālā.

1 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni.

2 Atlasiet .

Baseina niršanas režīms automātiski izslēdzas pusnaktī.

Niršanas iestatīšana

Niršanas iestatījumus var pielāgot atbilstoši savām vajadzībām. Ne visi iestatījumi ir attiecināmi uz visiem niršanas režīmiem. Iestatījumus arī var rediģēt pirms niršanas sākuma.

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Niršanas iestatīšana**.

Gāzes: iestata gāzes maisījumus, kas tiek izmantoti niršanas ar gāzi režīmos (*Elpošanas gāzu uzstādīšana, 6. lappuse*). Katram niršanas režīmam var būt līdz divpadsmit gāzēm.

Piesardzības metode: iestata piesardzības līmeni dekompresijas aprēķiniem. Augstāks piesardzības līmenis nodrošina īsāku laiku dzelmē un ilgāku uzniršanu. Opcija Pielāgots iestata pielāgotu pakāpes koeficientu.

PIEZĪME. pirms ievadāt pielāgotu konservatīvisma līmeni, pārliedieties, ka saprotat gradienta faktorus.

Automātiskā niršana: iestata niršanas aktivitātes veidu, kas tiek automātiski sākta, kad sākat nolaišanos. Lai uz laiku atspējotu šo funkciju, varat izmantot opciju Snauda.

Ūdens veids: iestata ūdens veidu.

PO2: nosaka skābekļa parciālā spiediena (PO2) robežvērtības bāros maksimālajam darbības dziļumam (MOD), dekompresijas, brīdinājumu un kritisko brīdinājumu gadījumā (*PO2 sliekšņvērtību iestatīšana, 9. lappuse*).

Scuba brīdinājumi: iestata pielāgotus brīdinājumus par niršanu ar gāzi (*Pielāgoti niršanas brīdinājumi, 7. lappuse*).

Apnojas brīdinājumi: iestata pielāgotus brīdinājumus par niršanu ar elpas aizturēšanu (*Pielāgoti niršanas brīdinājumi, 7. lappuse*).

Displeja iestatījumi: pielāgo datu ekrānus katram niršanas režīmam (*Niršanas datu ekrāni, 10. lappuse*).

Dekompresijas apstāšanās: maina dekompresijas apstāšanās ilgumu.

Pēdējā dekompresijas pietura: iestata pēdējās dekompresijas pieturas dziļumu.

Apnojas disciplīna: iestata apnojas niršanas disciplīnas veidu.

Niršanas beigšanas aizkave: iestata laiku, līdz ierīce beidz un saglabā niršanu pēc izniršanas.

Slēgtas reģeneratīvas skābekļa sistēmas (CCR) iestatījuma punkti: iestata augstas un zemas PO2 vērtības iestatījuma punktus slēgtas reģeneratīvas skābekļa sistēmas (CCR) niršanām (*CCR robežvērtību iestatīšana, 9. lappuse*).

Niršanas īsceļi: piešķir pogu saišnes izmantošanai niršanas laikā.

Papildu iestatījumi: pielāgo niršanas režīma papildu iestatījumus (*Niršanas režīma papildu iestatījumi, 6. lappuse*).

Niršanas režīma papildu iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Niršanas iestatīšana > Papildu iestatījumi**.

Lai ritinātu, divreiz pieskarieties: iespējo divus pieskārienus niršanas datoram, lai ritinātu niršanas datu ekrānus. Ja pamanāt nejaušu ritināšanu, varat izmantot opciju Jūtība, lai pielāgotu reakcijas ātrumu.

Taustiņš UZ AUGŠU: atspējo pogu UP niršanas aktivitāšu laikā, lai novērstu nejaušu pogas nospiešanu.

Klusa niršana: atspējo visus signālus un vibrācijas brīdinājumiem niršanas aktivitāšu laikā.

Sirdsdarbības ritms: iespējo sirdsdarbības ritma monitoru niršanai. Opcija Saglabātie tauvas dati ļauj ieslēgt krūškurvja sirdsdarbības ritma monitoru, piemēram, HRM-Pro™ sērijas piederumu, kas saglabā sirdsdarbības ritma datus ar niršanu. Pēc niršanas pabeigšanas varat skatīt krūškurvja sirdsdarbības ritma monitora datus Garmin Dive™ lietotnē.

Kompas: kalibrē un iestata niršanas kompasa ziemeļu atskaites punktu (*Kompasa manuāla kalibrēšana, 90. lappuse*).

Laiks, cik nedrīkst lidot: iestata lidojuma aizlieguma atpakaļskaitīšanas taimera režīmu (*Laiks, cik ilgi pēc niršanas nedrīkst lidot, 10. lappuse*).

Satelīti: iestata satelītu sistēmu, kas tiks izmantota niršanas ieejas un izejas vietām katrā niršanas režīmā (*Satelīta iestatījumi, 60. lappuse*).

Vienības: iestata attāluma, dziļuma, temperatūras un tvertnes spiediena mērvienības niršanai.

Dekompresijas bloķēšana: atspējo dekompresijas bloķēšanas funkciju. Šī funkcija novērš vienas gāzes, vairāku gāzu un CCR niršanu 24 stundas, ja jūs pārkāpjat dekompresijas augšējo robežu ilgāk par trim minūtēm.

PIEZĪME. pēc dekompresijas augšējās robežas pārkāpšanas joprojām varat atslēgt dekompresijas bloķēšanas funkciju.

Elpošanas gāzu uzstādīšana

Katram niršanas režīmam var ievadīt līdz divpadsmit gāzēm. Dekompresijas aprēķinos ir iekļautas dekompresijas gāzes, bet nav iekļautas rezerves gāzes.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Niršanas iestatīšana > Gāzes**.

3 Atlasiet niršanas režīmu.

4 Atlasiet pirmo gāzi sarakstā.

Vienas gāzes vai vairāku gāzu niršanas režīmos šī ir apakšējā gāze. Slēgtas ķēdes atkārtotas elpas (CCR) niršanas režīmam šī ir atšķaidīšanas gāze.

5 Atlasiet **Skābeklis** un ievadiet skābekļa procentuālo daudzumu gāzu maisījumā.

6 Atlasiet **Hēlijs** un ievadiet hēlija procentuālo daudzumu gāzu maisījumā.

Ierīce aprēķina atlikušo procentuālo daļu kā slāpekļa saturu..

7 Nospiediet **BACK**.

8 Atlasiet opciju:

PIEZĪME. ne visas opcijas ir pieejamas visos niršanas režīmos.

- Atlasiet **Pievienot rezervi** un ievadiet skābekļa un hēlija procentuālo daudzumu rezerves gāzei.
- Atlasiet **Pievienot jaunu** ievadiet skābekļa un hēlija procentuālo daudzumu un atlasiet **Režīms**, lai iestatītu paredzēto gāzes lietojumu, piemēram, dekompresijai vai rezervei.

PIEZĪME. vairāku gāzu niršanas režīmam varat izvēlēties **Iestatīt kā izmantojamo gāzi**, lai iestatītu dekompresijas gāzi kā paredzēto gāzi nolaišanās laikā.

Pielāgoti niršanas brīdinājumi

Varat iestatīt pielāgotus niršanas brīdinājumus, lai palīdzētu jums trenēties konkrēta mērķa sasniegšanai vai lai uzlabotu jūsu izpratni par apkārtējo vidi.

Brīdinājuma nosaukums	Niršanas režīms	Apraksts
Ielpa	Elpas aizturēšana baseinā	Brīdinājums tiek parādīts, kad ieelpas laikā pēc elpas aizturēšanas beidzas izvēlētais laika intervāls.
Dziļums	Viena gāze, vairākas gāzes, CCR, mērierīce, elpas aizturēšana vai sekošana elpas aizturēšanai	Brīdinājums tiek parādīts, kad tiek sasniegts izvēlētais dziļums.
Niršana	Elpas aizturēšana baseinā	Brīdinājums tiek parādīts, kad dinamiskas niršanas ar aizturētu elpu laikā beidzas izvēlētais laika intervāls.
Liels ātrums	Elpas aizturēšana vai sekošana elpas aizturēšanai	Brīdinājums tiek parādīts, kad vertikālais ātrums pārsniedz izvēlēto ātrumu.
Neliels ātrums	Elpas aizturēšana vai sekošana elpas aizturēšanai	Brīdinājums tiek parādīts, kad vertikālais ātrums samazinās zem izvēlēta ātruma.
Neitrāla peldspēja	Elpas aizturēšana vai sekošana elpas aizturēšanai	Brīdinājums tiek parādīts, kad tiek sasniegts izvēlētais dziļums.
Atpūta	Elpas aizturēšana baseinā	Brīdinājums tiek parādīts, kad atpūtas laikā beidzas izvēlētais laika intervāls.
STA	Elpas aizturēšana baseinā	Brīdinājums tiek parādīts, kad statiskas niršanas ar aizturētu elpu laikā beidzas izvēlētais laika intervāls.
Sākt/apturēt	Elpas aizturēšana vai sekošana elpas aizturēšanai	Brīdinājums parādās, kad sākat vai pārtraucat niršanu.
Virsmas taimeris	Elpas aizturēšana vai sekošana elpas aizturēšanai	Brīdinājums tiek parādīts, kad beidzas izvēlētais laika intervāls.
Mērķa dziļums	Elpas aizturēšana vai sekošana elpas aizturēšanai	Brīdinājums tiek parādīts, kad tiek sasniegts izvēlētais dziļums.
Laiks	Viena gāze, vairākas gāzes, CCR, mērierīce, elpas aizturēšana vai sekošana elpas aizturēšanai	Brīdinājums tiek parādīts, kad beidzas izvēlētais laika intervāls.
Variometrs	Elpas aizturēšana vai sekošana elpas aizturēšanai	Brīdinājums tiek parādīts katru reizi, kad tiek sasniegts izvēlētais dziļuma intervāls.

Pielāgota niršanas brīdinājuma iestatīšana

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Niršanas iestatīšana**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Scuba brīdinājumi**.
 - Atlasiet **Apnojas brīdinājumi**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pievienot brīdinājumu**, lai pievienotu jaunu brīdinājumu.
 - Atlasiet brīdinājuma nosaukumu, lai rediģētu esošu brīdinājumu.
- 5 Ja nepieciešams, iespējojiet brīdinājumu.
- 6 Atlasiet opciju:

PIEZĪME. ne visas opcijas visiem brīdinājumu veidiem ir pieejamas.

 - Atlasiet **Dziļums**, lai norādītu dziļumu, kurā jāiedarbina brīdinājums.
 - Atlasiet **Laiks**, lai norādītu laika intervālu, kurā jāiedarbina brīdinājums.
 - Atlasiet **Ātrums**, lai norādītu vertikālā ātruma sliekšni, pie kura jāiedarbina brīdinājums.

PIEZĪME. varat iestatīt, lai brīdinājums ieslēgtos, kad vertikālais ātrums pārsniedz atlasīto ātrumu vai kļūst mazāks par to.

 - Atlasiet **Intervāls**, lai norādītu, vai brīdinājumam jāiedarbojas vienreiz vai ar atkārtotu intervālu.
 - Atlasiet **Virziens**, lai norādītu, vai brīdinājumam jābūt iespējamam pieaugošam, sarūkošam vai abiem.
 - Atlasiet **Niršanas veidi**, lai norādītu, kuros niršanas režīmos jāļauj iedarbināt brīdinājumu.
 - Atlasiet **Skaņa un vibr.**, lai iestatītu brīdinājuma signālu, vibrāciju vai nevienu no šiem iestatījumiem.
 - Atlasiet **Uznirstošs**, lai iespējotu brīdinājuma uznirstošo paziņojumu.
 - Atlasiet **Priekšskatījuma brīdinājums**, lai redzētu, kā brīdinājums parādās un izklausās niršanas laikā.

Brīdinājuma par elpas aizturēšanu baseinā iestatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Baseina elpošanas aizturēšana**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Bezmaksas**, lai sāktu nestrukturētu treniņu.
 - Atlasiet esošu treniņu un atlasiet **Veiciet treniņu**.
- 4 Nospiediet **MENU**.
- 5 Atlasiet **Brīdinājumi**.
- 6 Atlasiet brīdinājuma kategoriju.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pievienot brīdinājumu**, lai pievienotu jaunu brīdinājumu.
 - Atlasiet brīdinājuma nosaukumu, lai rediģētu esošu brīdinājumu.
- 8 Atlasiet opciju:

PIEZĪME. ne visas opcijas visiem brīdinājumu veidiem ir pieejamas.

 - Atlasiet **Laiks**, lai norādītu ieelpu sērijas kopējo laiku.
 - Atlasiet **Pie %1**, lai iestatītu laiku pēc treniņa soļa sākuma laika, kurā jāaktivizē brīdinājums.
 - Atlasiet **Katrs %1**, lai iestatītu laika intervālu, kurā jāaktivizē brīdinājums.
 - Atlasiet **Pēdējais %1**, lai iestatītu laiku pirms treniņa soļa beigu laika, kurā jāaktivizē brīdinājums.
 - Atlasiet **Atpakaļskaitīšana %1**, lai iestatītu atlikušo sekunžu skaitu, kas jāskaita pirms treniņa soļa beigu laika.

PO2 sliekšņvērtību iestatīšana

Varat konfigurēt skābekļa parciālā spiediena (PO2) brīdinājuma ziņojumu robežvērtības bāros.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Niršanas iestatīšana > PO2**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **MOD/Deco PO2**, lai iestatītu maksimālo darbības dziļumu (MOD) un dekompresijas PO2 sliekšņvērtību plānotajai grunts gāzei, pirms sākt pacelšanos un pārslēgties uz dekompresijas gāzi ar augstāko skābekļa procentuālo saturu.
PIEZĪME. niršanas dators nepārslēdz gāzes automātiski. Jums gāze jāatlasa.
 - Atlasiet **PO2 brīdinājums**, lai iestatītu augstāko skābekļa koncentrācijas sliekšni, kuru jums ir ērti sasniegt.
 - Atlasiet **PO2 kritisks**, lai iestatītu maksimālo skābekļa koncentrācijas sliekšni, kas jāsasniedz.
- 4 Ievadiet vērtību.

Ja niršanas laikā sasniedzat PO2 kritisku robežvērtību, niršanas dators parāda brīdinājuma ziņojumu (*Niršanas brīdinājumi*, 25. lappuse).

CCR robežvērtību iestatīšana

Varat konfigurēt augstā un zemā skābekļa daļējā spiediena (PO2) robežvērtības slēgtās ķēdes atkārtotas elpas (CCR) niršanai.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Niršanas iestatīšana > Slēgtas reģeneratīvas skābekļa sistēmas (CCR) iestatījuma punkti**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai konfigurētu zemāko PO2 robežvērtību, atlasiet **Zems iestatījuma punkts**.
 - Lai konfigurētu augstāko PO2 robežvērtību, atlasiet **Augsts iestatījuma punkts**.
- 4 Atlasiet **Režīms**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai automātiski mainītu robežvērtību atkarībā no jūsu pašreizējā dziļuma, atlasiet **Automātiski**.
PIEZĪME. piemēram, ja nolaižaties caur augsto robežvērtības dziļumu vai paceļaties caur zemo robežvērtības dziļumu, PO2 sliekšņvērtība pārslēdzas attiecīgi uz augsto vai zemo robežvērtību. Automātiskajiem robežvērtību dziļumiem jābūt vismaz 6,1 m (20 pēdu) attālumā vienam no otra.
 - Lai niršanas laikā manuāli mainītu robežvērtības, atlasiet **Manuāls**.
PIEZĪME. ja manuāli maināt robežvērtības 1,8 m (6 pēdu) attālumā no automātiskās pārslēgšanās dziļuma, automātiskā robežvērtību pārslēgšana ir atspējota līdz brīdim, kad esat vairāk nekā 1,8 m (6 pēdas) virs vai zem automātiskās pārslēgšanās dziļuma. Tas novērš neparedzētu robežvērtību pārslēgšanos.
- 6 Atlasiet **PO2** un ievadiet vērtību.
- 7 Ja nepieciešams, atlasiet **Dziļums** un ievadiet dziļuma vērtību automātiskai robežvērtības maiņai.

Laiks, cik ilgi pēc niršanas nedrīkst lidot

Pēc niršanas var nākties nogaidīt vairākas stundas, pirms ir droši lidot ar lidmašīnu. Lai norādītu atlikušo lidojumu aizlieguma laiku, ✈ parādās pulksteņa noklusējuma ciparnīcā kopā ar bezlidojuma laika aplēsi stundās. Sīkāku informāciju par virsmas intervāla pārskatu varat apskatīt ([Laika virs ūdens pārskata skatīšana, 21. lappuse](#)).

IETEIKUMS. varat pievienot lidojumu aizlieguma indikatoru pielāgotai pulksteņa ciparnīcai ([Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana, 65. lappuse](#)).

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Niršanas iestatīšana > Papildu iestatījumi > Laiks, cik nedrīkst lidot**.

Režīms Laiks, cik nedrīkst lidot	Niršanas veids	Laiks, cik ilgi pēc niršanas nedrīkst lidot
Standarta vai 24 stundas	Niršanas ilgums 3 minūtes vai mazāk vai dziļums 5 m (15 pēdas) vai mazāk.	0 stundas
Standarta	Niršana bez dekompresijas vairāk nekā 48 stundas pēc iepriekšējās niršanas.	12 stundas
Standarta	Vairākas niršanas bez dekompresijas 48 stundu laikā.	18 stundas
Standarta	Niršana ar pabeigtu dekompresijas apstāšanos.	24 stundas
24 stundas	Niršana bez mērījumiem, kas nav pretrunā dekompresijas plānam.	24 stundas
Standarta vai 24 stundas	Mērinstrumentu niršana vai niršana, kas ir pretrunā dekompresijas plānam.	48 stundas

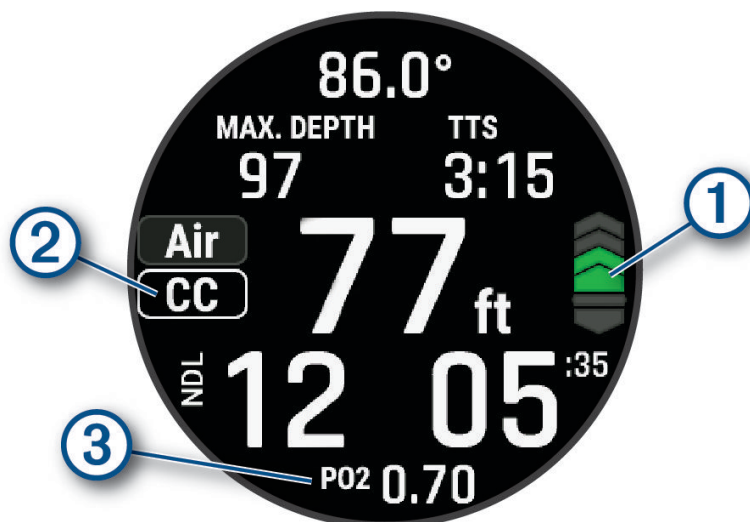
Niršanas datu ekrāni

Varat nospiegt **DOWN** vai divreiz pieskarties pie ierīces displeja, lai ritinātu ekrānos.

Aktivitātes iestatījumos varat mainīt noklusējuma datu ekrānu secību, pievienot niršanas hronometru un pievienot pielāgotus datu ekrānus ([Datu ekrānu pielāgošana, 55. lappuse](#)). Dažos datu ekrānos varat pielāgot datu laukus.

Vienas gāzes, vairāku gāzu un CCR datu ekrāni

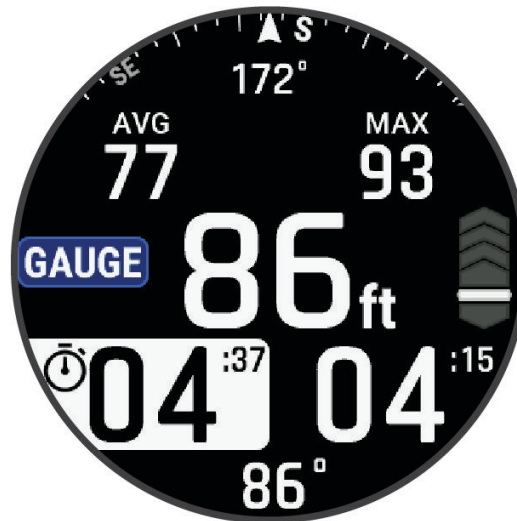
Vienas gāzes, vairāku gāzu un CCR režīma primāro datu ekrānā tiek parādīti galvenie niršanas dati, tostarp jūsu elpošanas gāze, pacelšanās vai nolaišanās ātrums, maksimālais dziļums un laiks līdz virsmai (TTS). Varat nospiegt **DOWN**, lai pārlūkotu papildu datus un apskatītu niršanas kompasu (*Navigācija ar niršanas kompasu*, 15. lappuse).



①	Jūsu pacelšanās ātrums.  Zaļš: Labi. Pacelšanās ir mazāka par 7,9 m (26 pēdām) minūtē.  Dzeltens: Vidēji augsts. Pacelšanās ir starp 7,9 un 10,1 m (26 un 33 pēdas) minūtē.  Sarkans: Pārāk augsts. Pacelšanās ir lielāka par 10,1 m (33 pēdām) minūtē.
②	Norāda, vai CCR niršanas laikā ir aktīva slēgtās ķēdes (CC) vai atvērtās ķēdes (OC) niršana.
③	Skābekļa parciālā spiediena (PO2) līmenis. PIEZĪME. niršanas režīmā ar vienu gāzi šis lauks nav redzams, ja kā elpošanas gāzi izmantojat gaisu.

Mērierīču datu ekrāni

Mērierīces niršanas režīma primāro datu ekrānā tiek parādīti pašreizējās niršanas dati, tostarp pašreizējais, maksimālais un vidējais dziļums un hronometrs (*Mērinstrumenta niršanas hronometra izmantošana, 15. lappuse*). Varat nospiegt **DOWN**, lai pārlūkotu papildu datus, tostarp diennakts laiku un sirdsdarbības ritmu, kā arī apskatītu niršanas kompasu (*Navigācija ar niršanas kompasu, 15. lappuse*).



Elpas aizturēšanas un sekošanas elpas aizturēšanai datu ekrāni

Niršanas laikā elpas aizturēšanas un sekošanas elpas aizturēšanai niršanas režīmos ekrānā tiek parādīta informācija par pašreizējo niršanu, tostarp pagājušais laiks, pašreizējais maksimālais dziļums un pacelšanās vai nolaišanās ātrums. Virsmas intervālu laikā varat nospiegt **DOWN**, lai rītinātu papildu datus, tostarp pēdējā niršanas dziļumu un laiku, apskatītu kartes ekrānu un izmantotu hronometru (*Pamata niršanas hronometra izmantošana, 15. lappuse*).



Elpas aizturēšanas baseinā datu ekrāni

Niršanas baseinā ar aizturētu elpu režīma ieniršanas ekrāns parāda informāciju par pašreizējo niršanu, tai skaitā jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu, mērķa attālumu, treniņu kopu, pagājušo laiku un treniņa aktivitātes nākamā soļa priekšskatījumu. Virsmas intervālu laikā varat nospiegt **DOWN**, lai skatītu informāciju par pēdējo niršanu. Varat nospiegt **START**, lai apturētu, mainītu vai priekšskatītu pašreizējo treniņa aktivitāti vai piekļūtu aktivitātes iestatījumiem.



Niršanas datu ekrānu pielāgošana

Jūs varat mainīt noklusējuma datu ekrānu secību, pielāgot noteiktus noklusējuma datu laukus un pievienot pielāgotus datu ekrānus.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Niršanas iestatīšana > Displeja iestatījumi**.
- 3 Atlasiet niršanas režīmu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Niršanas ar gāzi režīmiem atlasiet **Datu ekrāni**.
 - Niršanas ar aizturētu elpu režīmiem atlasiet **Dive Screen** vai **Surface Screens**.
- 5 Ritiniet uz ekrānu un nospiediet **START**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Izkārtojums**, lai pielāgotu datu lauku skaitu datu ekrānā.
 - Atlasiet **Datu lauki** un atlasiet lauku, lai mainītu laukā redzamos datus.
IETEIKUMS. lai skatītu visu pieejamo datu lauku sarakstu, dodieties uz [Datu lauki](#), 132. lappuse. Ne visi datu lauki visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami.
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu datu ekrāna atrašanās vietu cilpā.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu datu ekrānu no cilpas.
PIEZĪME. ne visas opcijas ir pieejamas visos niršanas režīmos.
- 7 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot**, lai pievienotu datu ekrānu kopai.
Jūs varat pievienot pielāgotu datu ekrānu vai atlasīt kādu no iepriekš definētajiem datu ekrāniem.

Došanās nirt

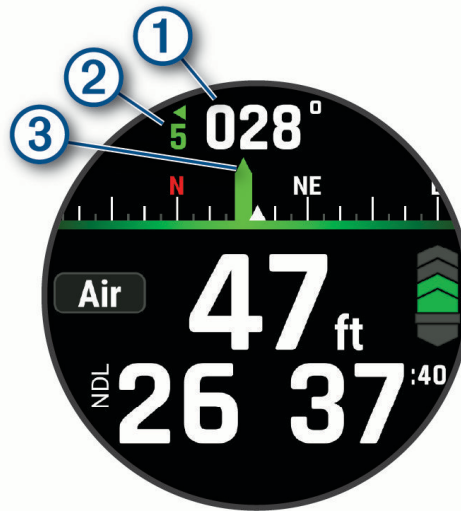
- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet niršanas režīmu (*Niršanas režīmi, 4. lappuse*).
- 3 Ja nepieciešams, nospiediet **UP**, lai redīgētu niršanas iestatījumus, piemēram, gāzes un ūdens veidu, kā arī brīdinājumus (*Niršanas iestatīšana, 5. lappuse*).
- 4 Turot plaukstu locītavu ārā no ūdens, nogaidiet, līdz pulkstenis uztver GPS signālus un statusa josla kļūst pilna (neobligāti).
Pulkstenim ir nepieciešami GPS signāli, lai saglabātu ieniršanas vietu.
- 5 Spiediet **START**, līdz tiek parādīts primāro niršanas datu ekrāns.
- 6 Lai sāktu niršanu, iegremdējieties ūdenī.
Kad tiek sasniegts 1,2 m (4 pēdu) dziļums, aktivitātes taimeris automātiski sāk darboties.
PIEZĪME. ja niršana tiek sākota, pirms tam neatlasot niršanas režīmu, pulkstenis izmanto pēdējo izmantoto niršanas režīmu un iestatījumus, un ieniršanas vieta netiek saglabāta.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Nospiediet **DOWN**, lai niršanas laikā ritinātu datu ekrānos un niršanas kompasā.
IETEIKUMS. lai ritinātu datu ekrānos, varat divreiz pieskarties pie pulksteņa displeja. **Elpošanas apturēšana** vai **Sekošana elpošanas apturēšanai** niršanas gadījumā datu ekrānus var ritināt tikai virsmas intervāla laikā.
 - Lai skatītu ieniršanas izvēlni, nospiediet **START**.
- 8 Kad esat gatavs pabeigt niršanu, pacelieties virspusē.
- 9 Turiet plaukstu ārpus ūdens, lai pulkstenis varētu uztvert GPS signālus un saglabāt jūsu niršanas izejas vietu (neobligāti).
- 10 Atlasiet opciju:
 - **Viena gāze, Vairākas gāzes, Sl.reg.skāb.s.** vai **Mērapparāts** niršanai pagaidiet, kamēr **NIRŠ. B.** taimeris skaita uz leju.
PIEZĪME. kad uznirstat līdz 1 m (3,3 pēdu) dziļumam, **NIRŠ. B.** taimeris sāk laikatskaiti (*Niršanas iestatīšana, 5. lappuse*). Varat nospiegt **START** un atlasīt **Apturēt niršanu**, lai saglabātu niršanu, pirms beidzies taimeris.
 - **Elpošanas apturēšana** vai **Sekošana elpošanas apturēšanai** niršanas gadījumā nospiediet **BACK** un atlasiet **Saglabāt**.

Pulkstenis saglabā niršanas darbību.

IETEIKUMS. savu niršanas vēsturi varat apskatīt niršanas žurnāla pārskatā (*Niršanas žurnāla pārskata skatīšana, 22. lappuse*).

Navigācija ar niršanas kompasu

1 Viena gāze, Vairākas gāzes, Sl.reģ.skāb.s. vai Mēraparāts niršanas laikā ritiniet uz niršanas kompasu.



Kompas rāda jūsu virzienu ①.

2 Atlasiet **START**, lai iestatītu virzienu.

Kompas norāda novirzes ② no iestatītā virziena ③.

IETEIKUMS. virzienu varat iestatīt jebkurā no niršanas datu ekrāniem, turot nospiestu **START** un **DOWN**.

3 Nospiediet **START** un atlasiet opciju:

- Lai atiestatītu virzienu, atlasiet **Atiestatīt kursu**.
- Lai mainītu virzienu par 180 grādiem, atlasiet **Iestatīt kā abpusēju**.

PIEZĪME. kompas norāda abpusējo virzienu ar sarkanu zīmi.

- Lai iestatītu 90 grādu virzienu pa kreisi vai pa labi, atlasiet **Iestatīt kā 90L** vai **Iestatīt kā 90R**.
- Lai notīrītu virzienu, atlasiet **Notīrīt kursu**.

Mērinstrumenta niršanas hronometra izmantošana

1 Sāciet **Mēraparāts** niršanu.

2 Nospiediet **START** un atlasiet **Atiest. vid. dziļ.**, lai iestatītu vidējo dziļumu uz pašreizējo dziļumu.

3 Nospiediet **START** un atlasiet **Ieslēgt hr.**

4 Atlasiet opciju:

- Lai pārtrauktu izmantot hronometru, nospiediet **START** un atlasiet **Apturēt hr.**
- Lai restartētu hronometru, nospiediet **START** un atlasiet **Atiestatīt hr.**

Pamata niršanas hronometra izmantošana

1 Atlasiet opciju:

- Pievienojiet **Hronometra taimeris** datu ekrānu niršanas režīmam **Viena gāze, Vairākas gāzes, Sl.reģ.skāb.s.** vai **Mēraparāts**.
- Iespējojiet **Hronometrs** virsmas datu ekrānu **Elpošanas apturēšana** vai **Sekošana elpošanas apturēšanai** niršanas režīmam.

2 Gāzes niršanas vai apnojas virsmas intervāla laikā ritiniet uz hronometra ekrānu.

IETEIKUMS. apnojas virsmas intervāla laikā varat nospiegt un turēt **START**, lai atvērtu hronometru un iedarbinātu taimeri, pat ja ekrāns nav ieslēgts.

3 Nospiediet **START**, lai palaistu taimeri.

4 Nospiediet **STOP**, lai apturētu taimeri.

5 Nospiediet **BACK**, lai atiestatītu taimeri.

Gāzu pārslēgšana niršanas laikā

- 1 Sāciet vienas gāzes, vairāku gāzu vai slēgtas ķēdes atkārtotas elpas (CCR) niršanu.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Nospiediet **START**, atlasiet **Gāze** un atlasiet rezerves vai dekompresijas gāzi.
PIEZĪME. ja nepieciešams, varat atlasīt **Pievienot jaunu** un ievadiet jaunu gāzi.
 - Nirstiet, līdz sasniedzat **MOD/Deco P02** sliekšņvērtību (*P02 sliekšņvērtību iestatīšana, 9. lappuse*).
Ierīce iesaka pārslēgties uz gāzi ar visaugstāko skābekļa procentuālo saturu.
PIEZĪME. Ierīce nepārslēdz gāzes automātiski. Jums gāze jāatlasa.

Pārslēgšanās starp CC un OC niršanu glābšanas procedūrai

Slēgta elpošanas cikla reģeneratīvās sistēmas (CCR) niršanas laikā varat pārslēgties starp slēgtās ķēdes (CC) un atvērtās ķēdes (OC) niršanu, kamēr veicat glābšanas procedūru.

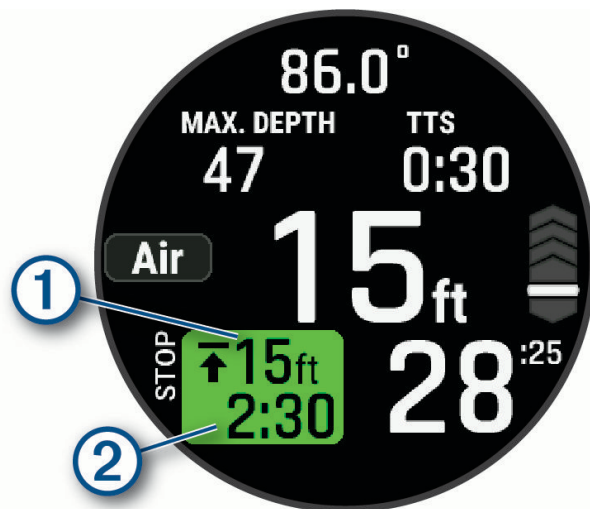
- 1 Sākt CCR niršanu.
- 2 Nospiediet **START**.
- 3 Atlasiet **Mainīt uz OC**.
Datu ekrānu sadalošās līnijas kļūst sarkanas, un ierīce pārslēdz aktīvo elpošanas gāzi uz OC dekompresijas gāzi.
PIEZĪME. ja neesat iestatījis OC dekompresijas gāzi, ierīce pārslēdzas uz atšķaidīšanas gāzi.
- 4 Ja nepieciešams, nospiediet **START** un atlasiet **Gāze**, lai manuāli pārslēgtos uz rezerves gāzi.
- 5 Nospiediet **START** un atlasiet **Mainīt uz CC**, lai pārslēgtos uz CC niršanu.

Drošības apstāšanās veikšana

Lai samazinātu dekompresijas slimības risku, katras niršanas laikā jāveic drošības apstāšanās.

- 1 Pēc niršanas vismaz 11 m (35 pēdas), pacelties līdz 5 m (15 pēdas.).

Datu ekrānos tiek parādīta drošības apstāšanās informācija.



①	Drošības apturēšanas augšējais dziļums.
②	Drošības apturēšanas taimeris. Kad esat 1 m (5 pēdu) attālumā no augšējā dziļuma, taimeris sāk skaitīt uz leju.

- 2 Palieciet 2 m (8 pēdu) attālumā no drošības apstāšanās augšējā dziļuma, līdz drošības apstāšanās taimeris sasniedz nulli.

PIEZĪME. ja paceļaties vairāk nekā 3 m (8 pēdas) virs drošības apstāšanās augšējā dziļuma, drošības apstāšanās taimeris tiek apturēts, un ierīce brīdina jūs nolaisties zem augšējā dziļuma. Nolaizoties zemāk par 11 m (35 pēdām), drošības apstāšanās taimeris tiek atiestatīts.

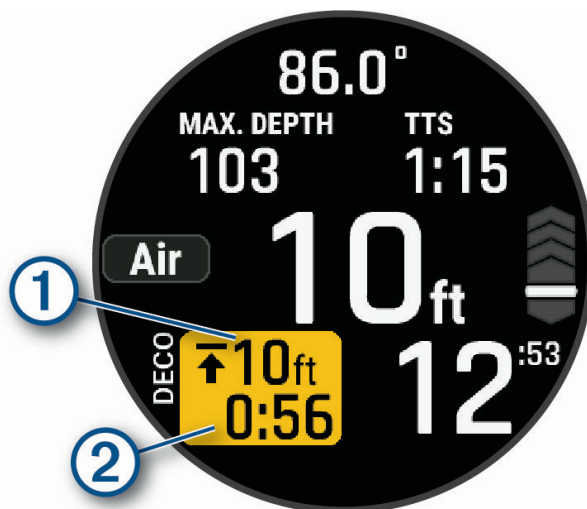
- 3 Turpināt pacelšanos virspusē.

Dekompresijas apstāšanās veikšana

Lai samazinātu dekompresijas slimības risku, niršanas laikā vienmēr jāveic visas nepieciešamās dekompresijas apstāšanās. Dekompresijas apstāšanās izlaišana rada ievērojamu risku.

- 1 Kad esat pārsniedzis bezdekompresijas robežu (NDL), sāciet pacelšanos.

Datu ekrānos tiek parādīta informācija par dekompresijas apstāšanos.



①	Dekompresijas apstāšanās augšējais dziļums.
②	Dekompresijas apstāšanās taimeris.

- 2 Palieciet 0,6 m (2 pēdas) no dekompresijas apstāšanās augšējā dziļuma, līdz dekompresijas apstāšanās taimeris sasniedz nulli.

PIEZĪME. ja pacelsieties vairāk nekā 0,6 m (2 pēdas) virs dekompresijas apstāšanās augšējā dziļuma, dekompresijas apstāšanās taimeris apstāsies, un ierīce brīdinās, ka jums jānolaižas zemāk par augšējo dziļumu. Dziļums un augšējais dziļums mirgo sarkanā krāsā, līdz atrodaties drošās robežās.

- 3 Turpināt pacelšanos līdz virsmai vai nākamajai dekompresijas apstāšanās vietai.

Baseina aktivitātes ar elpas aizturēšanu sākšana

BRĪDINĀJUMS

Niršanai ar aizturētu elpošanu nepieciešama atbilstoša apmācība. Niršana baseinā ar aizturētu elpošanu ir saistīta ar daudziem tādiem pašiem riskiem kā niršana ar aizturētu elpošanu atklātos ūdeņos. Nekad nenirstiet vienatnē.

PIEZĪME. automātiskās niršanas funkcija automātiski nesāk baseina aktivitāti ar elpas aizturēšanu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Baseina elpošanas aizturēšana**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Bezmaksas**, lai sāktu nestrukturētu treniņu.
 - Atlasiet esošu treniņu un atlasiet **Veiciet treniņu**.
 - Atlasiet **Izveidot**, lai izveidotu jaunu treniņu (*Pielāgota baseina treniņa ar elpas aizturēšanu izveide, 19. lappuse*).
- 4 Ja nepieciešams, nospiediet **MENU**, lai rediģētu niršanas iestatījumus, piemēram, baseina lielumu vai automātiskās sākšanas dziļumu (*Niršanas baseinā ar aizturētu elpu iestatīšana, 20. lappuse*).
- 5 Nospiediet **START**.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet disciplīnu ar elpas aizturēšanu.
- 7 Ja nepieciešams, nospiediet **START**, lai sāktu ieelpu taimeri.
- 8 Lai sāktu niršanu, iegremdējieties ūdenī.
Niršanas taimeris automātiski ieslēdzas, kad sasniedzat Sākuma dziļums iestatījumā Automātiska startēšana (*Niršanas baseinā ar aizturētu elpu iestatīšana, 20. lappuse*).
- 9 Kad esat gatavs pabeigt pašreizējo niršanu, pacelieties virspusē.
Niršanas taimeris izslēdzas, un atpūtas taimeris automātiski ieslēdzas, kad sasniedzat Beigu dziļums iestatījumā Automātiska startēšana (*Niršanas baseinā ar aizturētu elpu iestatīšana, 20. lappuse*).
- 10 Ja nepieciešams, ievadiet peldēšanas attālumu un nospiediet **START**.
- 11 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu ieniršanas izvēlni, nospiediet **START**.
 - Nospiediet **DOWN**, lai ritinātu līdz statistiskās niršanas ar elpas aizturēšanu hronometram **Bezmaksas** treniņa laikā.
 - Virsmas intervāla laikā nospiediet **DOWN**, lai skatītu informāciju par pēdējo niršanu un atlikušo treniņu.
- 12 Lai beigtu niršanas aktivitāti, nospiediet **START** un atlasiet **Pārtraukt treniņu > Saglabāt**.
LETEIKUMS. savu niršanas vēsturi varat apskatīt niršanas žurnāla pārskatā (*Niršanas žurnāla pārskata skatīšana, 22. lappuse*).

Pielāgota baseina treniņa ar elpas aizturēšanu izveide

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Baseina elpošanas aizturēšana > Izveidot**.
- 3 Ievadiet pielāgotā treniņa nosaukumu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Komplektu kopskaits**, lai rediģētu kopu skaitu.
 - Atlasiet **Elpošanas apturēšana**, lai iestatītu disciplīnu ar elpas aizturēšanu, veidu un intervāla maiņu.
 - Atlasiet **Atpūta**, lai iestatītu atpūtas veidu un intervāla maiņu.
 - Atlasiet **Priekšskatījums**, lai skatītu pašreizējā pielāgotā treniņa informāciju.
- 5 Atlasiet **Piemērot**, lai saglabātu pielāgoto treniņu.

Baseina treniņa ar elpas aizturēšanu rediģēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Baseina elpošanas aizturēšana**.
- 3 Atlasiet sarakstā fizisko vingrojumu sēriju.
- 4 Nospiediet **START**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Rediģēt**, lai rediģētu treniņa informāciju (*Pielāgota baseina treniņa ar elpas aizturēšanu izveide, 19. lappuse*).
 - Atlasiet **Kopēt**, lai kopētu šo treniņu jauna treniņa izveidei.
 - Atlasiet **Pārsaukt**, lai pārdēvētu treniņu.
 - Atlasiet **Dzēst**, lai dzēstu treniņu.

Niršanas baseinā ar aizturētu elpu iestatīšana

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**, atlasiet **Baseina elpošanas aizturēšana**, atlasiet treniņu un nospiediet **MENU**.

IETEIKUMS. niršanas laikā nospiediet **START** un atlasiet **Iestatījumi**, lai piekļūtu šiem iestatījumiem.

Peldbaseina lielums: iestata baseina garumu dinamiskiem treniņiem ar elpas aizturēšanu.

Automātiska startēšana: iestata dziļumu, kas automātiski ieslēdz un izslēdz niršanas taimeri.

Treniņu bibliotēka: parāda pieejamo elpas aizturēšanas baseina treniņu sarakstu. Varat izveidot un rediģēt pielāgotus treniņus (*Pielāgota baseina treniņa ar elpas aizturēšanu izveide, 19. lappuse*).

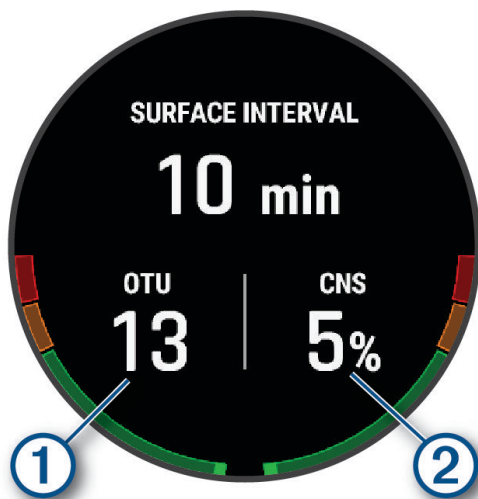
Brīdinājumi: iestata niršanas un atpūtas elpas aizturēšanas baseinā brīdinājumus (*Brīdinājuma par elpas aizturēšanu baseinā iestatīšana, 8. lappuse*).

Sirdsdarbības ritms: iespējo sirdsdarbības ritma monitoru niršanai. Opcija Saglabātie tauvas dati ļauj ieslēgt krūškurvja sirdsdarbības ritma monitoru, piemēram, HRM-Pro sērijas piederumu, kas saglabā sirdsdarbības ritma datus ar niršanu. Pēc niršanas pabeigšanas varat skatīt krūškurvja sirdsdarbības ritma monitora datus Garmin Dive lietotnē.

Laika virs ūdens pārskata skatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu laika virs ūdens pārskatu.
- 2 Lai skatītu savu pašreizējo skābekļa toksiskuma vienību (OTU) un centrālās nervu sistēmas (CNS) izteiksmi procentos, nospiediet **START**.

PIEZĪME. niršanas laikā uzkrāto OTU termiņš beidzas pēc 24 stundām.



①	Zaļš: 0 līdz 249 OTU. Dzeltens: 250 līdz 299 OTU. Sarkans: 300 vai vairāk OTU.
②	Zaļš: 0 līdz 79% CNS skābekļa toksicitāte. Dzeltens: 80 līdz 99% CNS skābekļa toksicitāte. Sarkans: 100% vai lielāka CNS skābekļa toksicitāte.

- 3 Lai skatītu audu slodzes informāciju, nospiediet **DOWN**.
- 4 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu atlikušo lidojumu aizlieguma laiku un dienas laiku, kad beidzas lidojumu aizlieguma periods.

Niršanas žurnāla pārskata skatīšana

Šis pārskats parāda kopsavilkumus par pēdējām reģistrētajām niršanas reizēm.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu niršanas žurnāla pārskatu.
- 2 Lai skatītu pēdējo niršanu, nospiediet **START**.
- 3 Lai skatītu citu niršanu, nospiediet **DOWN > START** (neobligāti).
- 4 Nospiediet **START** un atlasiet opciju:
 - Lai skatītu papildu informāciju par aktivitāti, atlasiet **Visa statistika**.
 - Lai skatītu papildinformāciju par vienu no vairākām niršanām attiecīgajā aktivitātē, atlasiet **Niršanas** un atlasiet kādu niršanu.
 - Lai skatītu atpūtas laiku starp niršanu baseinā ar aizturētu elpu, atlasiet **Atpūta**.
 - Lai saglabātu ieniršanas vai izniršanas vietu, atlasiet **Saglabāt atrašanās vietu**.
 - Lai skatītu aktivitātes dziļuma grafiku, atlasiet **Dziļums**.
 - Lai skatītu aktivitātes temperatūras grafiku, atlasiet **Temperatūra**.
 - Lai skatītu ātruma grafiku katrai niršanai ar aizturētu elpu, atlasiet **Ātrums**.
 - Lai skatītu izmantotās gāzes, atlasiet **Gāzes slēdži**.

PIEZĪME. šī opcija parādās tikai tad, ja niršanas laikā ir nomainītas gāzes.

- Lai aktivitāti noņemtu no pulksteņa, atlasiet **Dzēst**.

PIEZĪME. aktivitātes dzēšana no niršanas žurnāla skatiena neietekmē audu slodzes aprēķinus.

Niršanas gatavība

⚠ BRĪDINĀJUMS

Niršanas gatavības funkcija aprēķina niršanas gatavības rādītājus, pamatojoties uz ierobežotu faktoru kopumu, un nemēra, vai jums ir vai nav droši nirt. Nirējs pats ir atbildīgs par to, lai novērtētu savu sagatavotību niršanai, kā arī plānotu un droši veiktu niršanu. Pretējā gadījumā var notikt negadījums, kas var izraisīt nopietnus miesas bojājumus vai nāvi.

Jūsu gatavība niršanai ir rādītājs un īss ziņojums, kas var palīdzēt jums izlemt, vai esat gatavs nirt. Rezultāts tiek pastāvīgi aprēķināts un atjaunināts visas dienas garumā, izmantojot šos faktorus:

- Miega rādītājs (pēdējā nakts)
- Atgūšanās laiks
- Ķermeņa enerģijas līmenis
- Laika zonu maiņas izraisīts nogurums un miega traucējumi
- Niršanas vēsture
- Miega vēsture (pēdējās 3 nakts)
- Treniņa statuss

Krāsu zona	Rezultāts	Apraksts
 Zaļa	75 līdz 100	Labi Gatavs nirt
 Dzeltēna	50 līdz 74	Vidējs Koncentrējieties
 Oranža	25 līdz 49	Zems Esiet piesardzīgi
 Sarkana	1 līdz 24	Vāji Atpūta pirms niršanas

Lai skatītu savas sagatavotības niršanai tendences laika gaitā, dodieties uz Garmin Dive lietotni.

Niršanas plānošana

Izmantojot pulksteni, varat plānot turpmākos niršanas gadījumus, piemēram, aprēķināt elpošanas gāzu vai niršanas bez dekompresijas robežas (NDL) laiku. Plānojot niršanu, pulkstenis aprēķinos izmanto jūsu atlikušo audu slodzi no nesenajām niršanām.

NDL laika aprēķināšana

Varat aprēķināt niršanas bez dekompresijas robežas (NDL) laiku vai maksimālo dziļumu nākamajai niršanai. Šie aprēķini netiek saglabāti vai piemēroti nākamajai niršanai.

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Plānot niršanu > Aprēķināt bezkom. robežu (NDL)**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai aprēķinātu NDL, pamatojoties uz pašreizējo audu slodzi, atlasiet **Niršana tagad**.
 - Lai aprēķinātu NDL, pamatojoties uz audu slodzi nākotnē, atlasiet **Ievadiet niršanas intervālu** un ievadiet savu virsmas intervāla laiku.
- 4 Ievadiet skābekļa procentuālo daudzumu.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai aprēķinātu NDL laiku, atlasiet **Ievadiet dziļumu** un ievadiet plānoto niršanas dziļumu.
 - Lai aprēķinātu maksimālo dziļumu, atlasiet **Ievadīt laiku** un ievadiet plānoto niršanas laiku.Tiek parādīts NDL atpakaļskaitīšanas pulkstenis, dziļums un maksimālais darbības dziļums (MOD).
PIEZĪME. ja plānotais dziļums pārsniedz niršanas datora elpošanas gāzes MOD, tiek parādīts brīdinājuma ziņojums un gāzes MOD ir sarkanā krāsā.
- 6 Nospiediet **DOWN**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Lai izietu, atlasiet **Pabeigts**.
 - Lai niršanai pievienotu intervālus, atlasiet **Pievienot atk. nirš.** un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Elpošanas gāzes aprēķināšana

Varat aprēķināt PO2 vērtību, skābekļa procentuālo daudzumu vai maksimālo niršanas dziļumu, pielāgojot divas no trim vērtībām. Aprēķinus ietekmē ūdens veida iestatījums Niršanas iestatīšana izvēlnē ([Niršanas iestatīšana, 5. lappuse](#)).

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Plānot niršanu > Aprēķināt gāzi**.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN** un atlasiet opciju, lai aprēķinātu:
 - Atlasiet **PO2**.
 - Atlasiet **O2%**.
 - Atlasiet **Dziļums**.
- 4 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai rediģētu pirmo vērtību.
- 5 Nospiediet **START**, pēc tam nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai rediģētu otro vērtību.
Pēc vērtību pielāgošanas ierīce aprēķina pielāgoto vērtību iezīmētajai opcijai.
- 6 Ja vajadzīgs, nospiediet **BACK**, lai aprēķinātu citādu vērtību.

Dekompresijas plāna izveide

Varat izveidot atvērtas ķēdes dekompresijas plānus un saglabāt tos turpmākiem niršanas gadījumiem.

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Plānot niršanu > Dekompresijas plāni > Pievienot jaunu**.
- 3 Ievadiet dekompresijas plāna nosaukumu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai ievadītu maksimālo skābekļa parciālo spiedienu bāros, atlasiet **P02**.
PIEZĪME. ierīce izmanto P02 vērtību gāzes pārslēgšanai.
 - Lai ievadītu dekompresijas aprēķinu konservatīvisma līmeni, atlasiet **Piesardzības metode**.
 - Lai ievadītu gāzes maisījumus, atlasiet **Gāzes**.
 - Lai ievadītu pēdējās dekompresijas pieturas dziļumu, atlasiet **Pēdējā dekompresijas pietura**.
 - Lai ievadītu maksimālo niršanas dziļumu, atlasiet **Gultnes dziļums**.
 - Lai ievadītu laiku apakšējā dziļumā, atlasiet **Laiks zem ūdens**.
- 5 Atlasiet **Saglabāt**.

Dekompresijas plānu izmantošana

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Plānot niršanu > Dekompresijas plāni**.
- 3 Izvēlieties dekompresijas plānu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu dekompresijas plānu, atlasiet **Skatīt**.
 - Lai izmantotu dekompresijas plāna iestatījumus niršanas režīmam, atlasiet **Piemērot**.
 - Lai mainītu dekompresijas plāna informāciju, atlasiet **Rediģēt**.
 - Lai mainītu dekompresijas plāna nosaukumu, atlasiet **Pārsaukt**.
 - Lai noņemtu dekompresijas plānu, atlasiet **Dzēst > ✓**.

Augstuma niršana

Lielākos augstumos atmosfēras spiediens ir zemāks, un jūsu ķermenī ir lielāks slāpekļa daudzums, nekā tas būtu niršanas sākumā jūras līmenī. Ierīce automātiski ņem vērā augstuma izmaiņas, izmantojot barometriskā spiediena sensoru. Absolūtā spiediena vērtību, ko izmanto dekompresijas modelis, neietekmē augstums virs jūras līmeņa vai pulksteņa rādītais manometriskais spiediens.

Padomi pulksteņa valkāšanai ar ekspozīcijas kostīmu

- Izmantojiet īpaši garo silikona niršanas siksnīņu, lai nēsātu pulksteni virs bieza aizsargtērpa.
- Izslēdziet uz plaukstas locītavas balstīto sirds darbības ritma monitoru, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku (*Niršanas režīma papildu iestatījumi, 6. lappuse*).

Niršanas brīdinājumi

Brīdinājuma ziņojums	Iemesls	Skatīties darbību
Nav	Jūs pabeidzāt dekompresijas apstāšanos.	Dekompresijas pieturas dziļums un laiks piecas sekundes mirgo zilā krāsā.
Nav	Jūsu skābekļa daļējā spiediena (PO2) vērtība pārsniedz norādīto brīdinājuma vērtību.	Jūsu PO2 vērtība mirgo dzeltenā krāsā.
Sasniegts plaušu audu piesātinājuma ar skābekli (OTU) rādītājs %1. Beidziet niršanu tagad.	Jūsu skābekļa toksiskuma vienības pārsniedz drošo robežu. Niršanas laikā "%1" tiek aizstāts ar uzkrāto vienību skaitu.	Brīdinājums tiek parādīts ik pēc divām minūtēm, ne vairāk kā trīs reizes.
Sasniegts 250 OTU	Jūsu skābekļa toksiskuma vienības (OTU) ir 250 vienības, un jūs tuvojaties drošajai 300 vienību robežai.	Nav
Tuvojas dekompresijas apstāšanās	Jūs atrodaties viena apstāšanās intervāla (3 m jeb 9,8 pēdas) robežās no dekompresijas pieturas dziļuma.	Nav
Tuvojas bezkompresijas robeža (NDL).	Jums ir atlikušas 10 minūtes laika bez dekompresijas ierobežojuma (NDL).	Brīdinājums atkal tiek parādīts, kad ir atlikušas 5 minūtes NDL laika.
Pacelšanās pārāk ātra. Palēniniet pacelšanos.	Jūs paceļaties ātrāk par 9,1 m/min. (30 pēdas/min.) ilgāk par 5 sekundēm.	Nav
Akumulatora uzlāde kritiski zema. Beidziet niršanu tagad.	Atlikuši mazāk nekā 10% akumulatora enerģijas.	Šis brīdinājums tiek parādīts, kad pulksteņa akumulatora uzlādes līmenis ir zemāks par 10%, un nākamās niršanas priekšpārbaudes ekrānā.
Zems akumulatora uzlādes līmenis.	Atlikuši mazāk nekā 20% akumulatora enerģijas.	Šis brīdinājums tiek parādīts, kad pulksteņa akumulatora uzlādes līmenis ir zemāks par 20%, un nākamās niršanas priekšpārbaudes ekrānā.
Turpinās %1. Pārsl. jebk. laikā.	Jūs atlasījāt Ne tagad, kad saņēmāt uzai- cinājumu pārslēgties uz gāzi ar augstāku skābekļa saturu, vai arī ignorējāt šo uza- icinājumu.	Pulkstenis atzīmē gāzi kā rezerves gāzi un attiecīgi atjaunina dekompresijas norādījumus.
CNS toksiskums %1%. Beidziet niršanu tagad.	Jūsu CNS skābekļa toksicitāte ir pārāk augsta. Niršanas laikā "%1" tiek aizstāts ar jūsu pašreizējo CNS procentuālo daļu.	Brīdinājums tiek parādīts ik pēc divām minūtēm, ne vairāk kā trīs reizes.
CNS toksiskums 80%.	Jūsu centrālās nervu sistēmas (CNS) skābekļa toksicitāte ir 80% no drošās robežas.	Šis brīdinājums tiek parādīts niršanas laikā un niršanas priekšpārbaudes ekrānā nākamās niršanas laikā.
Dekompresija notīrīta	Jūs pabeidzāt visas dekompresijas apstāšanās.	Nav
Nolaišanās zem dekom- presijas maksimālā līmeņa.	Jūs atrodaties vairāk nekā 0,6 m (2 pēdas) virs dekompresijas maksimālās robežas.	Pašreizējais dziļums un apstāšanās dziļums mirgo sarkanā krāsā. Ja ilgāk par trim minūtēm paliekat virs dekompresijas maksimālās robežas,

Brīdinājuma ziņojums	Iemesls	Skatīties darbību
		stājas spēkā dekompresijas bloķēšanas funkcija.
Dod. lejup, lai veiktu dekomp. apstāšanos.	Jūs atrodaties vairāk nekā 2 m (8 pēdas) virs drošības pieturas augšējās robežas.	Pašreizējais dziļums un apstāšanās dziļums mirgo dzeltenā krāsā.
Atšķaid. PO2 zems. Hiper. var būt bīstama.	Atšķaidīšanas gāzes PO2 ir pārāk zems, un atkārtotas elpošanas cilpas piepildīšana ar atšķaidīšanas gāzi var būt bīstama.	Nav
Niršana beigsies pēc %1 sekundēm.	Pulkstenis automātiski pabeigs un saglabās niršanu. Niršanas laikā "%1" tiek aizstāts ar sekunžu skaitu.	Nav
Nenirstiet. Neizdevās nolasīt dziļuma sensoru.	Pirms niršanas aktivitātes uzsākšanas pulksteņa dziļuma sensora dati ir nederīgi vai to nav.	Nesāciet niršanu. Sazinieties ar Garmin® produkta atbalstu.
Neizdevās nolasīt dziļuma sensoru. Beidziet niršanu tagad.	Pēc niršanas aktivitātes uzsākšanas pulksteņa dziļuma sensora dati ir nederīgi vai to nav.	Izmantojiet rezerves niršanas datoru vai niršanas plānu un pabeidziet niršanu. Sazinieties ar Garmin produkta atbalstu.
Pārsniegta bezdekompresijas robeža (NDL). Tagad vajadzīga dekompresija.	Jūs esat pārsniedzis savu NDL laiku.	Pulkstenis sāk sniegt dekompresijas apstāšanās norādījumus.
Gāzes slēdža brīd. vairs netiks aktivizēti.	Pēc aicinājuma pārslēgties uz gāzi ar augstāku skābekļa saturu, atlasījāt Nekad.	Pulkstenis atzīmē gāzi kā rezerves gāzi un attiecīgi atjaunina dekompresijas norādījumus. Tas vairs neprasīs pārslēgties uz gāzi.
PO2 ir augsts. Dodieties augšup vai pārslēdziet O2 gāzi zemāk.	Jūsu PO2 vērtība pārsniedz norādīto kritisko vērtību.	Jūsu PO2 vērtība mirgo sarkanā krāsā. Brīdinājums tiek parādīts ik pēc 30 sekundēm, ne vairāk kā trīs reizes, līdz paceļaties līdz drošam līmenim vai pārslēdzat gāzes.
PO2 ir zems. Dodieties lejup vai pārslēdziet O2 gāzi augstāk.	Jūsu PO2 vērtība ir zemāka par 0,18 bāriem.	Ja esat niršanas pirmajās divās minūtēs, jūsu PO2 vērtība mirgo dzeltenā krāsā. Citādi Jūsu PO2 vērtība mirgo sarkanā krāsā. Brīdinājums tiek parādīts ik pēc 30 sekundēm, ne vairāk kā trīs reizes, līdz nolaižaties līdz drošam līmenim vai pārslēdzat gāzes.
Dekompresijas apstāšanās notīrīta	Jūs pabeidzāt drošības apstāšanos.	Nav
Dekompresijas apstāšanās sāka	Jūs pacēlaties augstāk par 6 m (20 pēdām) bez citiem dekompresijas norādījumiem.	Sākas drošības apstāšanās atpakaļskaitīšanas taimeris, ja tas ir konfigurēts.
Droši var pārslēgt uz %1. Vai pārslēgt tagad?	Vairāku gāzu niršanas gadījumā gāzi ar lielāku skābekļa saturu tagad var droši	Gāzes varat pārslēgt tagad vai gaidīt, lai tās pārslēgtu vēlāk niršanas laikā.

Brīdinājuma ziņojums	Iemesls	Skatīties darbību
	elpot. Niršanas laikā “%1” tiek aizstāts ar gāzes nosaukumu.	Tiek parādīts jūsu izvēles apstiprinājuma ziņojums.
Pārslēgts augstā iestatījuma punktā.	Pulkstenis automātiski pārslēdzas uz jūsu norādīto CCR augsto iestatīto vērtību.	Nav
Pārslēgts zemā iestatījuma punktā.	Pulkstenis automātiski pārslēdzas uz jūsu norādīto CCR zemo iestatīto vērtību.	Nav
Šī nirš. bas. netiks sagl. nirš. žurnālā.	Pulkstenis ir baseina niršanas režīmā.	Pulkstenis nesaglabās pašreizējo niršanu niršanas žurnālā.
Skatīties restartētu. Novērtēt niršanas apstākļus.	Niršanas laikā pulkstenis tika restartēts.	Pulkstenis simulē niršanu laikā, kad tas tika pārstartēts. Tā kā citi brīdinājumi, iespējams, nav aktivizējušies, novērtējiet savu pašreizējo dziļumu un niršanas apstākļus.

Niršanas terminoloģija

Centrālā nervu sistēma (CNS): centrālās nervu sistēmas skābekļa toksicitātes rādītājs, ko izraisa paaugstināta skābekļa parciālā spiediena (PO2) iedarbība niršanas laikā.

Slēgta elpošanas cikla reģeneratīvā sistēma (CCR): niršanas režīms, ko izmanto niršanai ar atkārtotu elpu, kas recirkulē izelpoto gāzi un izvada oglekļa dioksīdu.

Maksimālais darbības dziļums (MOD): lielākais dziļums, kādā var izmantot elpošanas gāzi, pirms skābekļa parciālais spiediens (PO2) pārsniedz drošo robežu.

Bez dekompresijas ierobežojuma (NDL): niršana, kas neprasa dekompresijas laiku, paceļoties virspusē.

Skābekļa toksicitātes vienības (OTU): plaušu skābekļa toksicitātes rādītājs, ko izraisa paaugstināta skābekļa parciālā spiediena (PO2) iedarbība niršanas laikā. Viena OTU ir līdzvērtīga 100% skābekļa elpošanai 1 ATM temperatūrā 1 minūti.

Skābekļa daļējais spiediens (PO2): skābekļa spiediens elpošanas gāzē, pamatojoties uz dziļumu un skābekļa procentuālo daudzumu.

Virsmas intervāls (SI): laiks, kas pagājis kopš pēdējās niršanas pabeigšanas.

Laiks līdz virsmai (TTS): paredzamais laiks, kas nepieciešams, lai paceltos virs ūdens, ieskaitot dekompresijas pauzes.

Aktivitātes un lietotnes

Jūsu pulksteni var izmantot iekštelpu, ārpustelpu, atlētikas un fitnesa aktivitātēm ([Aktivitāšu un lietotņu saraksts](#), 28. lappuse). Sākot aktivitāti, pulkstenis parāda un reģistrē sensora datus. Varat izveidot pielāgotas aktivitātes vai jaunas aktivitātes, pamatojoties uz noklusējuma darbībām ([Pielāgotas aktivitātes izveide](#), 55. lappuse). Kad esat pabeidzis savas aktivitātes, varat tās saglabāt un kopīgot ar Garmin Connect™ kopienu.

Jūs varat arī pievienot Connect IQ™ aktivitātes un lietotnes savam pulkstenim, izmantojot Connect IQ lietotni ([Connect IQ funkcijas](#), 103. lappuse).

Vairāk informācijas par aktivitāšu izsekošanu un fiziskās formas mērījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Aktivitāšu un lietotņu saraksts

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet START un nospiediet DOWN, lai ritinātu aktivitāšu un lietotņu sarakstu. Jūsu iecienītāko aktivitāšu saraksts tiek parādīts saraksta augšpusē (*Izlases aktivitātes pievienošana vai noņemšana, 54. lappuse*).

PIEZĪME. dažas aktivitātes ir iekļautas vairāk nekā vienā kategorijā.

Kategorijas	Aktivitātes
Niršana	Elpošanas apturēšana, Sekošana elpošanas apturēšanai, Sl.reģ.skāb.s., Mēraparāts, Vairākas gāzes, Baseina elpošanas aizturēšana, Viena gāze
Ārpus telpām	Piedz. sacens., Jāšana, Klinšu kāpšana, Disku golfs, Ekspedīcija, Zveja, Golfs, Pārgājiens, Jāšana, Medības, Ar skrituļslid., Kalnu tūrisms, Iešana
Skriešana	Skrejc. telpā, Šķēršļu sacīkstes, Skriešana, Skr. pa celiņu, Kalnu skrējiens, Skrejceļš, Virtuāls skrēj., Iešana telpā,
Riteņbraukšana	Velosipēds, Turp/atp.velo, Riteņbr. telpā, Apsk. ar velo, BMX, Velokross, Grants velosipēds, eBike, eMTB, Kalnu riteņbr., Šosejas velo
Peldēšana	Atklāti ūdeņi, Peldēšana baseinā, Peld./skr., Triatlons
Sporta zāle	Bokss, Kardioslodze, Kl. kāpš.iekšā, Komb. trenāž., Kāpš.pa kāpn., HIIT, Ar lecamauklu, Jaukto cīņu māksla, Pilates, Airēšana telpā, Stepers, Izturība, Joga
Ziemas sporta veidi	Ārpustr. slēp., Ārpustrases braukšana ar sniega dēli, Slidošana, Slēpošana, Ar sniega dēli, Sniega inventārs, Kl. dist. slēp., Slēp. slidsolī
Ūdens sporta veidi	Laiva, Kajaks, Kaitbords, Airēšana, Akvalanga caurule, SUP, Sērfošana, Caurule, Veikbords, Ūdensslēpošana, Ūdens slaloms, Sērf.ar vējdēli
Komandu sports	Amerikāņu futbols, Beisbols, Basketbols, Krikets, Lauka hokejs, Ledus hokejs, Lakross, Regbijs, Futbols, Softbols, Ultimate d., Volejbols
Rakešu sporta veidi	Badmintons, Padel teniss, Piklbols, Teniss uz platformas, Raketbols, Skvošs, Galda teniss, Teniss
Motosports	ATV, Motokross, Motocikls, Sauszemes, Sniega motocikls
Cits	Elpoš. tehnika, Spēles, Garmin Share, Lēkš. ar izpl., Navigēt, Veiklība, Sekot man
Lietotnes	ABC, Pārraidīt SR, Kalendārs, Pulksteņi, Vēsture, Messenger, Mēness fāze, Mūzikas pārvaldība, Health Snapshot", Paziņojumi, Plānot niršanu, Dem. pk., Pulse Ox, Atsauces punkts, Iestatījumi, SAULLĒK.,SAULR., Plūdmaiņas, Maks, Laikapstākļi, Fizisko vingrojumu sērijas

Aktivitātes sākšana

Sākot aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet aktivitāti no savas izlases.
 - Atlasiet  un paplašinātā aktivitāšu sarakstā atlasiet aktivitāti.
- 3 Ja aktivitātei ir nepieciešami GPS signāli, izejiet ārpus telpām uz vietu, kur ir atklāts skats uz debesīm, un gaidiet, līdz pulkstenis ir gatavs.

Pulkstenis ir gatavs, kad tas ir noteicis jūsu pulsu, ieguvis GPS signālus (ja nepieciešams) un izveidojis savienojumu ar bezvadu sensoriem (ja nepieciešams).
- 4 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimerī.

Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

Padomi aktivitāšu reģistrēšanai

- Pirms aktivitātes sākšanas uzlādējiet pulksteni ([Pulksteņa uzlāde, 124. lappuse](#)).
- Nospiediet **BACK**, lai ierakstītu distances, sāktu jaunu vingrojumu kopu vai pozu vai pārietu uz nākamo fizisko vingrojumu sērijas posmu.
- Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu ekrānus.
- Pavelciet uz augšu un uz leju, lai skatītu papildu datu ekrānus.
- Turiet **MENU** un atlasiet **Jaudas režīms**, lai izmantotu jaudas režīmu un paildzinātu akumulatora darbības laiku ([Barošanas režīmu pielāgošana, 119. lappuse](#)).

GPS statuss un statusa ikonas

Aktivitātēm brīvā dabā statusa josla kļūst zaļa, kad GPS ir gatavs. Mirgojoša ikona nozīmē, ka pulkstenis meklē signālu. Vienmērīgi izgaismota ikona nozīmē, ka signāls ir atrasts vai ka sensors ir pievienots.

GPS	GPS statuss
	Akumulatora uzlādes līmenis
	Tālruņa savienojuma statuss
	LiveTrack statuss
	Sirdsdarbības ritma statuss
	Running Dynamics Pod statuss
	Ātruma un kadences sensora statuss
	Velosipēda gaismu statuss
	Velosipēda radara statuss
	Paplašināta attēlojuma režīma statuss
	Viedā trenāžiera statuss
	Jaudas mērītāja statuss
	tempe™ sensora statuss
	VIRB® kameras statuss

Aktivitātes beigšana

1 Nospiediet **STOP**.

2 Atlasiet opciju:

- Lai atsāktu aktivitāti, atlasiet **Turpināt**.
- Lai saglabātu aktivitāti un skatītu detalizētu informāciju, atlasiet **Saglabāt**, nospiediet **START** un atlasiet opciju.

PIEZĪME. pēc aktivitātes saglabāšanas varat ievadīt pašnovērtējuma datus (*Aktivitātes novērtēšana, 31. lappuse*).

- Lai aizturētu aktivitāti un vēlāk to atsāktu, atlasiet **Atsākt vēlāk**.
- Lai atzīmētu distanci, atlasiet **Aplis**.

Varat atlasīt , lai atteiktos no distances noteiktām darbībām (*Kā atcelt distances pogas nospiešanu?, 130. lappuse*).

- Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa to pašu ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā > TracBack**.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.

- Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā > Taisna līnija**.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.

- Lai mērītu atšķirības starp sirdsdarbības ritmu aktivitātes beigās un divas minūtes vēlāk, atlasiet **Atkopšanās SR** un gaidiet, līdz taimeris veic atpakaļskaitīšanu.
- Lai atmestu aktivitāti, atlasiet **Atmest**.

PIEZĪME. pēc aktivitātes beigšanas pulkstenis automātiski to saglabā pēc 30 minūtēm.

Aktivitātes novērtēšana

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

Varat pielāgot pašnovērtēšanas iestatījumu noteiktām aktivitātēm (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 56. lappuse*).

1 Kad pabeidzat aktivitāti, atlasiet **Saglabāt** (*Aktivitātes beigšana, 31. lappuse*).

2 Atlasiet ciparu, kas atbilst jūsu uztvertajiem pūliņiem.

PIEZĪME. lai izlaistu pašvērtējumu, varat atlasīt **»»**.

3 Atlasiet, kā jutāties aktivitātes laikā.

Novērtējumus varat skatīt lietotnē Garmin Connect.

Aktivitātes brīvā dabā

Golfa spēle

Golfa spēle

Lai spēlētu laukumu pirmo reizi, jums ir jāveic tā lejupielāde no lietotnes Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [101. lappuse](#)). No lietotnes Garmin Connect lejupielādētie laukumi tiek automātiski atjaunināti.

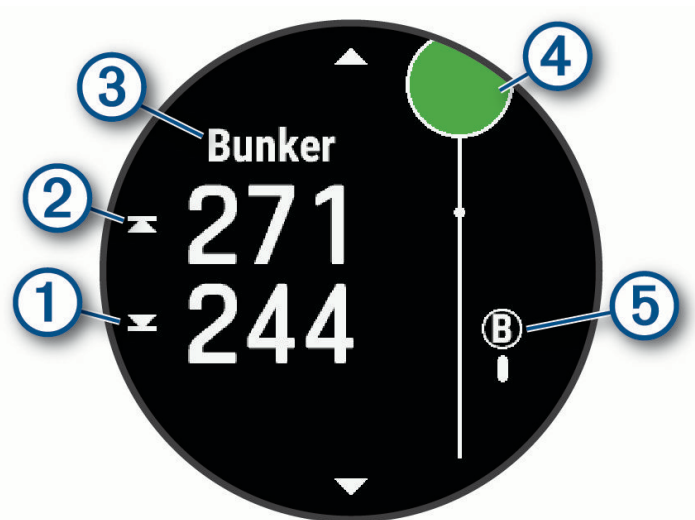
Pirms spēlējat golfu, jums ir jāuzlādē ierīce ([Pulksteņa uzlāde](#), [124. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Golfs**.
- 3 Dodieties ārā un gaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.
- 4 Pieejamo laukumu sarakstā atlasiet laukumu.
- 5 Atlasiet ✓, lai saglabātu rezultātu.
- 6 Atlasiet tee box.
- 7 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa bedrītēm.
Kad jūs pārejat uz nākamo bedrīti, ierīce šādu pareju veic automātiski.
- 8 Kad pabeidzat posmu, nospiediet **START** un atlasiet **Pabeigt posmu**.

Apdraudējumu skatīšana

Jūs varat apskatīt attālumus līdz apdraudējumiem pa ceļu par 4 un 5 bedrītēm. Apdraudējumi, kas ietekmē metiena izvēli, tiek parādīti atsevišķi vai grupās, lai palīdzētu noteikt attālumu līdz izmešanai vai nešanai.

- 1 No visas informācijas ekrāna nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Bīstamība**.



- Attālums līdz tuvākā hazarda priekšdaļai ① un aizmugurei ② ir redzams ekrānā.
 - Hazarda veids ③ ir norādīts ekrāna augšdaļā.
 - Zona Green tiek atspoguļota kā pusaplis ④ ekrāna augšdaļā. Līnija zem zonas Green atspoguļo fairway centru.
 - Apdraudējumi ⑤ tiek norādīti ar burtu, kas apzīmē apdraudējumu secību bedrītē, un tie ir redzami zem grīna aptuvenā izvietojumā attiecībā pret ceļu.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu pašreizējai bedrītei citus apdraudējumus.

Golfa izvēlne

Posma laikā varat nospiegt **START**, lai piekļūtu papildu funkcijām golfa izvēlnē.

Pabeigt posmu: beidz pašreizējo posmu.

Skatīt Green: ļauj pārvietot spraudītes atrašanās vietu, lai iegūtu precīzāku attāluma mērījumu (*Karodziņa pārvietošana, 33. lappuse*).

Bīstamība: rāda apdraudējumus pašreizējai bedrītei (*Apdraudējumu skatīšana, 32. lappuse*).

Mērīt sitienu: rāda iepriekšējā sitiena attālumu, kas ierakstīts ar Garmin AutoShot™ funkciju (*Mērīto sitienu skatīšana, 33. lappuse*). Varat arī manuāli ierakstīt sitienu (*Manuāla sitiena mērīšana, 34. lappuse*).

Layups: rāda layups pašreizējai bedrītei.

Rezultātu karte: atver rezultātu karti posmam (*Rezultātu saglabāšana, 34. lappuse*).

Odometrs: parāda ierakstīto laiku, attālumu un veiktos soļus. Šis automātiski ieslēdzas un izslēdzas, kad jūs sākat un beidzat posmu.

Nūjas statistika: parāda jūsu statistiku par katru golfa nūju, piemēram, informāciju par attālumu un precizitāti. Redzams, kad izveidots pāra savienojums ar savietojamiem Approach® nūjas izsekošanas sensoriem vai iespējots Nūjas uzvedne iestatījums.

SAULLĒK.,SAULR.: rāda šodienas saullēkta, saulrieta un krēslas laiku.

Iestatījumi: pielāgo golfa aktivitātes iestatījumus (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 56. lappuse*).

Karodziņa pārvietošana

Jūs varat iegūt sīkāku pārskatu par zonu Green un pārvietot spraudītes atrašanās vietu.

- 1 No visas informācijas ekrāna nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Skatīt Green**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai pārvietotu spraudītes pozīciju.
- 4 Nospiediet **BACK**.

Attālumi bedrīšu informācijas ekrānā tiek atjaunināti, lai rādītu jaunu spraudītes atrašanās vietu. Spraudītes atrašanās vieta tiek saglabāta vienīgi pašreizējam posmam.

Mērīto sitienu skatīšana

Lai ierīce automātiski varētu noteikt un mērīt sitienus, ir jāiespējo punktu skaitīšana

Ierīcei ir funkcija automātiskai sitienu noteikšanai un ierakstīšanai. Katru reizi, kad veicat sitienu pa Fairway, ierīce ieraksta jūsu sitiena attālumu, ko vēlāk varat skatīt.

IETEIKUMS. automātiskā sitienu noteikšanas vislabāk darbojas, kad valkājat ierīci uz vadošās rokas plaukostas locītavas un jums ir laba saskare ar bumbiņu. Putts netiek noteikti.

- 1 Spēlējot golfu, nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Mērīt sitienu**.

Ir redzams jūsu pēdējā sitiena attālums.

PIEZĪME. attālums automātiski tiek atiestatīts, kad jūs atkal sitat pa bumbiņu, gūstat Putt ripināšanas laukā Green vai pārejat uz nākamo bedrīti.

- 3 Nospiediet **DOWN**.
- 4 Atlasiet **Iepriekšējie sitieni**, lai skatītu visu ierakstīto sitienu attālumus.

Manuāla sitienu mērīšana

Varat manuāli pievienot sitienu, ja pulkstenis to nenosaka. Jums jāpievieno sitiens no garām palaistā sitienu atrašanās vietas.

- 1 Veiciet sitienu un skatieties, kur piezemējas bumbiņa.
- 2 No visas informācijas ekrāna nospiediet **START**.
- 3 Atlasiet **Mērīt sitienu**.
- 4 Nospiediet **DOWN**.
- 5 Atlasiet **Pievienot sitienu** > ✓.
- 6 Ja nepieciešams, ievadiet nūju, kuru izmantojāt sitienam.
- 7 Ejiet vai brauciet pie bumbiņas.

Nākamreiz, kad veiksiet sitienu, pulkstenis automātiski reģistrēs jūsu pēdējā sitienu attālumu. Ja nepieciešams, varat manuāli pievienot citu sitienu.

Rezultātu saglabāšana

- 1 No visas informācijas ekrāna nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Rezultātu karte**.
Kad esat zonā Green, tiek parādīta rezultātu karte.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa bedrītēm.
- 4 Nospiediet **START**, lai atlasītu bedrīti.
- 5 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai iestatītu rezultātu.
Jūsu kopējais rezultāts ir atjaunināts.

Statistikas ierakstīšana

Lai ierakstītu statistiku, ir jāiespējo statistiskās sekošana (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi*, 56. lappuse).

- 1 Rezultātu kartē atlasiet bedrīti.
- 2 Ievadiet kopējo sitienu skaitu, ietverot putts, un nospiediet **START**.
- 3 Iestatiet veikto putts skaitu un nospiediet **START**.
PIEZĪME. veikto putts skaits tiek izmantots vienīgi statistikas izsekošanai un nepalielina jūsu rezultātu.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:
PIEZĪME. ja esat pie par 3 bedrītes, fairway informācija nav redzama.
 - Ja bumbiņa trāpa fairway, atlasiet **Fairway**.
 - Ja bumbiņa netrāpa fairway, atlasiet **Izlaista labā puse** vai **Izlaista kreisā puse**.
- 5 Ja vajadzīgs, ierakstiet soda sitienu skaitu.

Punktu skaitīšanas iestatījumi

Posma laikā nospiediet **START** un atlasiet **Iestatījumi** > **Punktu skaitīšana**.

Punktu skait. metode: maina metodi, kādu ierīce izmanto rezultātu saglabāšanai.

Handikapa punktu skaitīšana: iespējo handikapa punktu skaitīšanu.

Iestatīt handikapu: iestata jūsu handikapu, ja ir iespējota handikapa punktu skaitīšana.

Rādīt rezultātu: posma kopējais rezultāts tiek parādīts rezultātu kartes augšpusē (*Rezultātu saglabāšana*, 34. lappuse).

Sekošana statusam: golfa spēles laikā iespējo sekošanu statistikai attiecībā uz putts skaitu, ripināšanas zonām (Greens) noteiktajā laikā un fairways trāpījumiem.

Sodi: iespējo soda sitienu izsekošanu golfa spēles laikā (*Statistikas ierakstīšana*, 34. lappuse).

Tūlītējs: iespējo uzvedni, kas posma sākumā jautā, vai vēlaties saglabāt rezultātu.

Par punktu skaitīšanu pēc Steiblforda sistēmas

Ja jūs izvēlaties Steiblforda punktu skaitīšanas metodi (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi*, 56. lappuse), punkti tiek piešķirti, pamatojoties uz attiecībā pret PAR. Posma beigās uzvar vislielākais punktu skaits. Ierīce piešķir punktus saskaņā ar ASV Golfa asociācijas norādēm.

Spēlē, kurā punkti tiek skaitīti, izmantojot Steiblforda sistēmu, rezultātu kartē ir redzami punkti, nevis sitieni.

Punkti	Attiecībā pret Par veiktie sitieni
0	2 vai vairāk virs
1	1 virs
2	Par
3	1 zem
4	2 zem
5	3 zem

Lielu ciparu režīms

Jūs varat mainīt ciparu lielumu bedrītes skata ekrānā.

1 Posma laikā nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Iestatījumi > Lielie skaitļi**.

Attālumi līdz zonas Green priekšējai, vidējai un aizmugures daļai informācijas ekrānā parādās ar lieliem fontiem.

3 Nospiediet **START**, lai skatītu papildu datus un iestatījumus.

Klinšu kāpšanas aktivitātes ierakstīšana

Klinšu kāpšanas aktivitātes laikā jūs varat ierakstīt maršrutus. Maršruts ir kāpšanas ceļš pa lielāku vai mazāku klinšu veidojumu.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Klinšu kāpšana**.

3 Atlasiet novērtējuma sistēmu.

PIEZĪME. kad nākamreiz sāksit klinšu kāpšanas aktivitāti, pulkstenis izmantos šo novērtējuma sistēmu. Varat turēt nospiestu MENU, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Novērtējuma sistēma**, lai mainītu sistēmu.

4 Atlasiet maršruta grūtību līmeni.

5 Nospiediet **START**, lai palaistu maršruta taimerī.

6 Sāciet savu pirmo maršrutu.

7 Nospiediet **BACK**, lai beigtu maršrutu.

8 Atlasiet opciju:

- Lai saglabātu sekmīgu maršrutu, atlasiet **Pabeigts**.
- Lai saglabātu nesekmīgu maršrutu, atlasiet **Mēģinājumi**.
- Lai dzēstu maršrutu, atlasiet **Atmest**.

9 Pēc atpūtas nospiediet **BACK**, lai sāktu nākamo maršrutu.

10 Atkārtojiet šo procesu katram maršrutam, līdz aktivitāte ir pabeigta.

11 Pēc pēdējā maršruta nospiediet **STOP**, lai apturētu maršruta taimerī.

12 Atlasiet **Saglabāt**.

Lietotnes Expedition palaišana

Jūs varat izmantot aktivitāti **Ekspedīcija**, lai pagarinātu baterijas lietošanas laiku, kamēr ierakstāt vairāku dienu aktivitāti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Ekspedīcija**.
- 3 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimerī.

Ierīce pāriet zemas jaudas režīmā un vāc GPS ceļa punktus reizi stundā. Lai maksimāli palielinātu baterijas lietošanas laiku, ierīce izslēdz visus sensorus un piederumus, tostarp savienojumu ar jūsu viedtālruni.

Maršruta punkta manuāla ierakstīšana

Aktivitātes laikā maršruta punkti tiek ierakstīti automātiski, pamatojoties uz atlasīto ierakstīšanas intervālu. Jebkurā laikā varat manuāli ierakstīt maršruta punktu.

- 1 Ekspedīcijas laikā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Pievienot punktu**.

Trases punktu skatīšana

- 1 Ekspedīcijas laikā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Skatīt punktus**.
- 3 Atlasiet trases punktu no saraksta.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu navigēšanu uz atlasīto trases punktu, atlasiet **Doties uz**.
 - Lai skatītu detalizētu informāciju par trases punktu, atlasiet **Detāļas**.

Došanās maksākerēt

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Zveja**.
- 3 Nospiediet **START**.
- 4 Nospiediet **START** un atlasiet opciju:
 - Lai pievienotu lomu savam zivju skaitam un saglabātu atrašanās vietu, atlasiet **Reģistrēt lomu**.
 - Lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atr. vietu**.
 - Lai iestatītu aktivitātes intervāla taimerī, beigu laiku vai beigu laika atgādinājumu, atlasiet **Zivju taimerī**.
 - Lai pārvietotos atpakaļ uz darbības sākuma punktu, atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju.
 - Lai skatītu savas saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Saglabātās atrašanās vietas**.
 - Lai virzītos uz galamērķi, atlasiet **Navigācija** un atlasiet opciju.
 - Lai rediģētu aktivitātes iestatījumus, atlasiet **Iestatījumi** un atlasiet opciju ([Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi](#), 56. lappuse).
- 5 Kad pabeidzat savu aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Beigt zivju taimerī**.

Došanās medībās

Varat saglabāt medībām atbilstošās atrašanās vietas un skatīt saglabāto atrašanās vietu karti. Medību laikā ierīce izmanto GNSS režīmu, kas ietaupa akumulatora darbības laiku.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Medības**.
- 3 Nospiediet **START** un atlasiet **Sākt medības**.
- 4 Nospiediet **START** un atlasiet opciju:
 - Lai pārvietotos atpakaļ uz darbības sākuma punktu, atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju.
 - Lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atr. vietu**.
 - Lai skatītu šīs medību darbības laikā saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Medību vietas**.
 - Lai skatītu visas iepriekš saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Saglabātās atrašanās vietas**.
 - Lai virzītos uz galamērķi, atlasiet **Navigācija** un atlasiet opciju.
- 5 Kad pabeidzat medības, nospiediet **STOP** un atlasiet **Beigt medības**.

Skriešana

Dodoties skrējienā pa celiņu

Pirms dodaties skrējienā pa celiņu, pārliecinieties, ka skrienat pa standarta 400 m celiņu.

Jūs varat izmantot skriešanas pa celiņu aktivitāti, lai ierakstītu skriešanas pa āra sporta laukuma celiņu datus, tostarp attālumu metros un aplu daļījumu.

- 1 Nostājieties uz āra sporta laukuma celiņa.
- 2 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 3 Atlasiet **Skr. pa celiņu**.
- 4 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 5 Ja skrienat pa 1. celiņu, izlaidiet darbības līdz 11. darbībai.
- 6 Nospiediet **MENU**.
- 7 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 8 Atlasiet **Celiņa numurs**.
- 9 Atlasiet celiņa numuru.
- 10 Lai atgrieztos pie aktivitātes taimera, divas reizes nospiediet **BACK**.
- 11 Nospiediet **START**.
- 12 Skrieniet pa celiņu.
- 13 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Skrējiena pa celiņu ierakstīšana

- Pirms skrējiena pa skrejceliņu uzsākšanas pagaidiet, kamēr pulkstenis iegūst satelīta signālus.
- Kad pirmo reizi skrienat pa nepazīstamu celiņu, noskrieniet vismaz četrus apļus, lai kalibrētu celiņa attālumu. Lai pabeigtu apli, ir jāpaskrien nedaudz garām sākuma punktam.
- Katru apli skrieniet pa to pašu celiņu.
PIEZĪME. noklusējuma Auto Lap® attālums ir 1600 m vai četri apli pa celiņu.
- Ja skrienat pa citu celiņu, nevis 1. celiņu, iestatiet celiņa numuru aktivitātes iestatījumos.

Dodoties virtuālā skrējienā

Jūs varat izveidot sava pulksteņa pāra savienojumu ar saderīgu trešās personas lietotni, lai pārsūtītu tempa, sirdsdarbības ritma vai soļu skaita ciklā datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Virtuāls skrēj.**
- 3 Planšetdatorā, klēpj datorā vai tālrunī atveriet lietotni Zwift™ vai citu virtuāla treniņa lietotni.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai sāktu skriešanas aktivitāti un izveidotu ierīču pāra savienojumu.
- 5 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 6 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Trenažiera attāluma kalibrēšana

Lai ierakstītu precīzus attālumus skrējieniem uz trenažiera, jūs varat kalibrēt trenažiera attālumu pēc tam, kad veicat uz trenažiera vismaz 2,4 km (1,5 jūdži). Ja izmantojat dažādus trenažierus, varat manuāli kalibrēt trenažiera attālumu uz katra trenažiera vai pēc katra skrējiena.

- 1 Sāciet trenažiera aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 29. lappuse*).
- 2 Skrieniet uz trenažiera, līdz pulkstenis ir ierakstījis vismaz 2,4 km (1,5 jūdži).
- 3 Kad aktivitāte ir pabeigta, nospiediet **STOP**, lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu trenažiera attālumu pirmo reizi, atlasiet **Saglabāt**.
Ierīce aicinās jūs pabeigt trenažiera kalibrēšanu.
 - Lai manuāli kalibrētu trenažiera attālumu pēc pirmreizējās kalibrēšanas, atlasiet **Kalibrēt un sagl.** > ✓.
- 5 Pārbaudiet trenažiera displejā redzamo veikto attālumu un ievadiet to savā pulkstenī.

Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana

Kad piedalāties šķēršļu trases sacensībās, varat izmantot aktivitāti Šķēršļu sacīkstes, lai reģistrētu savu laiku, kas pavadīts pie katra šķēršļa, un laiku, kas pavadīts, skrienot starp šķēršļiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Šķēršļu sacīkstes**.
- 3 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 4 Nospiediet **BACK**, lai manuāli atzīmētu katra šķēršļa sākumu un beigas.
PIEZĪME. varat konfigurēt iestatījumu **Šķēršļu izsekošana**, lai saglabātu šķēršļu atrašanās vietas no pirmā trases apļa. Atkārtotot trases cilpas, pulkstenis izmanto saglabātās atrašanās vietas, lai pārslēgtos starp šķēršļu un skriešanas intervāliem.
- 5 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

PacePro™ Treniņš

Daudziem skrējējiem sacensību laikā patīk valkāt tempa saiti, kas palīdz sasniegt to sacensību mērķi. PacePro funkcija ļauj izveidot pielāgotu tempa saiti, pamatojoties uz attālumu un tempu vai attālumu un laiku. Varat arī izveidot tempa saiti zināmam kursam, lai maksimāli optimizētu tempa sasniegumus, pamatojoties uz augstuma izmaiņām.

Varat izveidot PacePro plānu, izmantojot lietotni Garmin Connect. Pirms dodaties kursa skrējienā, jūs varat priekšskatīt intervālu un augstuma diagrammu.

PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect

Lai lejupielādētu PacePro plānu no Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect, 101. lappuse](#)).

- 1 Atlasiet opciju:
 - Atveriet Garmin Connect lietotni un atlasiet ●●●.
 - Dodieties uz connect.garmin.com.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > PacePro tempa stratēģijas**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai izveidotu un saglabātu PacePro plānu.
- 4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.

PacePro plāna sākšana

Lai varētu sākt PacePro plānu, jums ir jāveic plāna lejupielāde no sava Garmin Connect konta.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet skriešanas brīvā dabā aktivitāti.

3 Turiet nospiestu **MENU**.

4 Atlasiet **Treniņš > PacePro plāni**.

5 Atlasiet plānu.

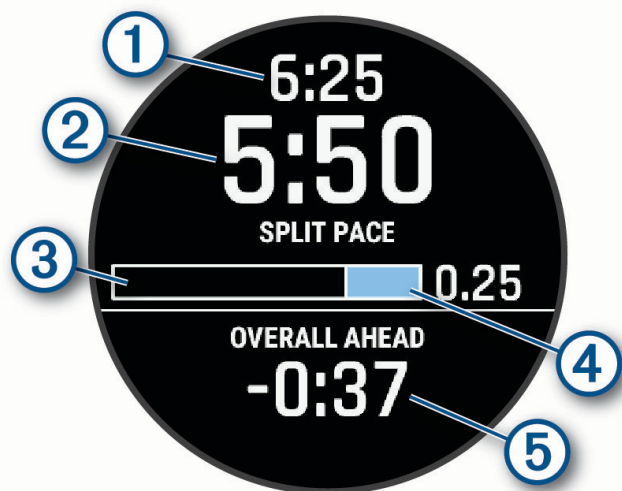
6 Nospiediet **START**.

IETEIKUMS. varat priekšskatīt sadalījumus, augstuma grafiku un karti pirms PacePro plāna pieņemšanas.

7 Atlasiet **Apstiprināt plānu**, lai sāktu plānu.

8 Ja vajadzīgs, atlasiet ✓, lai iespējotu kursa navigāciju.

9 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.



①	Mērķa intervāla temps
②	Pašreizējais intervāla temps
③	Intervāla izpildes norise
④	Intervālā atlikušais attālums
⑤	Kopējais laiks, kas pārsniedz jūsu mērķa laiku vai atpaliek no tā.

IETEIKUMS. varat turēt nospiestu MENU un atlasīt **Apturēt PacePro > ✓**, lai apturētu PacePro plānu. Aktivitātes taimeris turpina darboties.

Riteņbraukšana

Iekštelpu trenāžiera lietošana

Pirms varat izmantot saderīgu iekštelpu trenāžieri, tas ir jāsavieno pārī ar jūsu pulksteni, izmantojot ANT+® tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 94. lappuse*).

Jūs varat izmantot pulksteni kopā ar iekštelpu trenāžieri, lai simulētu pretestību, sekojot kursam, dodoties izbraucienā vai veicot vingrojumu sēriju. Kamēr izmantosit iekštelpu trenāžieri, GPS automātiski tiks izslēgts.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Riteņbr. telpā**.
- 3 Turiet nospiešu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Smart Trainer opcijas**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Brīvs brauciens**, lai dotos izbraucienā.
 - Atlasiet **Izpildīt vingrojumu sēriju**, lai izpildītu saglabātu vingrojumu sēriju (*Fizisko vingrojumu sērijas, 51. lappuse*).
 - Atlasiet **Sekot kursam**, lai brauktu pa saglabātu kursu (*Kursi, 115. lappuse*).
 - Atlasiet **Iestatīt jaudu**, lai iestatītu mērķa jaudas vērtību.
 - Atlasiet **Iestatīt pakāpi**, lai iestatītu simulētās pakāpes vērtību.
 - Atlasiet **Iestatīt pretestību**, lai iestatītu trenāžiera piemēroto pretestības spēku.
- 6 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimerī.
Trenāžieris palielina vai samazina pretestību, pamatojoties uz augstuma informāciju kursā vai braucienā.

Peldēšana

PIEZĪME. pulkstenim ir plaukstas locītavas sirds darbības ritma novērošanas funkcija, kas piemērota peldēšanas aktivitātēm.

Peldēšanas terminoloģija

Garums: viens peldējums baseina garumā.

Intervāls: viens vai vairāki secīgi garumi. Jauns intervāls sākas pēc atpūtas.

Vēziens: vēziens tiek skaitīts katru reizi, kad roka, uz kuras ir pulkstenis, pabeidz pilnu ciklu.

Swolf: swolf rezultāts ir viena baseina garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam. Piemēram, 30 sekundes plus 15 vēzieni ir Swolf rezultāts 45. Atklātos ūdeņos Swolf tiek rēķināts uz 25 metriem.. Swolf ir peldēšanas efektivitātes mērījums, kurā, tāpat kā golfā, labāks ir zemāks rezultāts.

Vēzienu veidi

Vēzienu veidus var noteikt tikai peldbaseinā. Jūsu vēzienu veids tiek noteikts celiņa beigās. Vēzienu veidi ir redzami jūsu peldēšanas vēsturē un jūsu Garmin Connect kontā. Vēzienu veidu varat atlasīt arī kā pielāgotu datu lauku (*Datu ekrānu pielāgošana, 55. lappuse*).

Bezmaksas	Brīvais stils
Atpakaļ	Peldēšana uz muguras
Krūtis	Brass
Vingrojumi rokām	Tauriņstils
Jaukts	Vairāki vēzienu veidi celiņa laikā
Vingrinājums	Izmanto vingrinājumu reģistrēšanu (<i>Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 42. lappuse</i>)

Padomi peldēšanas aktivitātēm

- Nospiediet **BACK**, lai, peldot atklātos ūdeņos, ierakstītu intervālu.
- Pirms sākat peldēšanas aktivitāti, izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai atlasītu peldbaseina lielumu, vai ievadiet aptuvenus izmērus.

Pulkstenis mēra un ieraksta veikto attālumu pēc veiktajiem baseina garumiem. Lai rādītu precīzu attālumu, peldbaseina lielumam ir jābūt pareizam. Kad nākamreiz sāksit peldēšanas aktivitāti peldbaseinā, pulkstenis izmantos šo baseina lielumu. Turiet nospiestu **MENU**, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Peldbaseina lielums**, lai mainītu lielumu.
- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, peldiet visu baseina garumu, tajā izmantojot vienu vēzienu veidu. Atpūtas laikā apturiet aktivitātes taimerī.
- Nospiediet **BACK**, lai ierakstītu atpūtu peldēšanas baseinā laikā (*Automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 42. lappuse*).

Pulkstenis automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus peldēšanai baseinā.
- Lai palīdzētu pulkstenim reģistrēt jūsu veikto attālumu, spēcīgi atgrūdieties no sienas un slīdiet, pirms veicat pirmo vēzienu.
- Kad veicat vingrinājumus, jums ir vai nu jāaptur aktivitātes taimeris, vai jāizmanto vingrinājumu reģistrēšanas funkcija (*Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 42. lappuse*).

Automātiskā atpūta un manuālā atpūta

PIEZĪME. peldes dati netiek reģistrēti atpūtas laikā. Lai skatītu citus datu ekrānus, varat nospiegt UP vai DOWN.

Automātiskā atpūtas funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Pulkstenis automātiski nosaka, kad jūs atpūšaties, un tiek parādīts atpūtas ekrāns. Ja jūs atpūšaties ilgāk par 15 sekundēm, pulkstenis automātiski izveido atpūtas intervālu. Kad atsākat peldēt, pulkstenis automātiski sāk jaunu peldēšanas intervālu. Automātisko atpūtas funkciju jūs varat ieslēgt aktivitātes opcijās (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 56. lappuse*).

IETEIKUMS. lai iegūtu vislabākos rezultātus, izmantojot automātisko atpūtas funkciju, samaziniet atpūtas laikā rokas kustības.

Peldēšanas aktivitātes laikā baseinā vai atklātā ūdenī varat manuāli atzīmēt atpūtas intervālu, nospiežot BACK.

Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu

Vingrināšanās žurnāla funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Jūs varat lietot vingrināšanās žurnāla funkciju, lai manuāli reģistrētu peldēšanu ar kājām, peldēšanu ar vienu roku vai jebkāda veida peldēšanu, kas nav viens no četriem galvenajiem veidiem.

- Baseina peldes laikā ritiniet uz augšu vai uz leju, lai skatītu vingrināšanās žurnāla ekrānu.
- Nospiediet **BACK**, lai palaistu vingrināšanās taimerī.
- Kad esat pabeidzis vingrināšanās intervālu, nospiediet **BACK**.

Vingrināšanās taimeris tiek apturēts, bet aktivitātes taimeris turpina reģistrēt visu peldēšanas sesiju.
- Atlasiet attālumu pabeigtajam vingrināšanās posmam.

Attāluma palielinājumi ir balstīti uz baseina izmēru, kas atlasīts aktivitātes profilam.
- Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Lai sāktu citu vingrināšanās intervālu, nospiediet **BACK**.
 - Lai sāktu peldēšanas intervālu, ritiniet uz augšu vai uz leju, lai atgrieztos peldēšanas treniņu ekrānos.
- Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Lai atsāktu aktivitāti, nospiediet **BACK**.
 - Lai beigtu aktivitāti, nospiediet **START**.

Dažādi sporta veidi

Triatlona, diatlona vai citu tādu sporta veidu dalībnieki, kas ietver dažādus sporta veidus, var izmantot dažādu sporta veidu aktivitāšu, piemēram, Triatlons vai Peld./skr., piedāvātas priekšrocības. Dažādu sporta veidu aktivitāšu laikā jūs varat pāriet no vienas aktivitātes uz citu un skatīt savu kopējo laiku. Piemēram, jūs varat pāriet no riteņbraukšanas un skriešanu un skatīt savu kopējo laiku riteņbraukšanai un skriešanai visā dažādu sporta veidu aktivitātes laikā.

Standarta triatlona laikā jūs varat pielāgot dažādu sporta veidu aktivitāti vai izmantot noklusējuma triatlona aktivitātes iestatījumu.

Triatlona treniņš

Kad jūs piedalāties triatlonā, varat izmantot triatlona aktivitāti, lai ātri pārietu uz katru sporta segmentu un laiku katrā segmentā un saglabātu aktivitāti.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Triatlons**.

3 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.

PIEZĪME. Autosporta maiņa ir noklusējuma iestatījums multisporta aktivitātēm ([Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi](#), 56. lappuse).

4 Ja nepieciešams, nospiediet **BACK** katras pārejas sākumā un beigās ([Kā atcelt distances pogas nospiešanu?](#), 130. lappuse).

Pārejas funkcija ir ieslēgta pēc noklusējuma, un pārejas laiks tiek reģistrēts atsevišķi no darbības laika.

Pārejas funkciju var ieslēgt vai izslēgt triatlona aktivitātes iestatījumos. Ja pārejas ir izslēgtas, nospiediet **BACK**, lai mainītu sporta veidu.

5 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Pievienot > Dažādi sporta**.

3 Atlasiet dažādu sporta veidu tipu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu.

Dublētu aktivitāšu nosaukumi ietver numuru. Piemēram, Triatlons(2).

4 Atlasiet divas vai vairākas aktivitātes.

5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat izvēlēties, vai iekļausit pārejas.
- Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un izmantotu dažādu sporta veidu aktivitāti.

6 Atlasiet ✓, lai pievienotu aktivitāti savu izlašu sarakstam.

Sporta zāles aktivitātes

Pulksteni var izmantot treniņiem iekštelpās, piemēram, skriešanai pa iekštelpu celiņu vai izmantojot stacionāru velosipēdu vai telpu trenažieri. Iekštelpu aktivitātēm GPS ir izslēgts ([Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi](#), 56. lappuse).

Skrienot vai staigājot ar izslēgtu GPS, ātrums un attālums tiek aprēķināti, izmantojot pulkstenī esošo akselerometru. Akselerometrs kalibrēšanu veic pats. Ātruma un attāluma datu precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem vai pastaigām brīvā dabā, ja tiek izmantota GPS sistēma.

ITEIKUMS. turēšanās pie slīdošā celiņa trenažiera margām pazemina precizitāti.

Braucot ar velosipēdu, kad GPS ir izslēgts, ātruma un attāluma dati nav pieejami, ja vien jums nav izvēles sensora, kas nosūta ātruma un attāluma datus pulkstenim (piemēram, ātruma vai kadences sensors).

Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana

Jūs varat reģistrēt piegājenus spēka treniņa aktivitātes laikā. Piegājiens ir vienas kustības vairāki atkārtojumi.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Izturība**.
- 3 Atlasiet vingrojumu sēriju.
- 4 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmu sarakstu (izvēles).
IETEIKUMS. kamēr skatāt fizisko vingrojumu sērijas posmus, varat nospiegt **START** un tad nospiegt **DOWN**, lai skatītu atlasītā vingrojuma animāciju, ja tā ir pieejama.
- 5 Kad esat pabeidzis treniņa soļu apskati, nospiediet **START** un atlasiet **Izpildīt vingr. sēriju**.
- 6 Nospiediet **START** un atlasiet **Sākt vingr. sēriju**.
- 7 Sāciet pirmo piegājienu.
Pulkstenis skaita atkārtojumus. Atkārtojumu skaits parādās, kad esat izpildījis vismaz četrus atkārtojumus.
IETEIKUMS. katram piegājenam pulkstenis var skaitīt tikai vienas kustības atkārtojumus. Kad vēlaties mainīt kustības, beidziet piegājienu un sāciet jaunu.
- 8 Nospiediet **BACK**, lai pabeigtu piegājienu un pārietu pie nākamā vingrojuma, ja tāds ir.
Pulkstenis parāda atkārtojumu kopējo skaitu šajā piegājienā.
- 9 Ja nepieciešams, nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai redīgētu atkārtojumu skaitu.
IETEIKUMS. jūs varat arī pievienot svaru, kas izmantots šim piegājenam.
- 10 Ja nepieciešams, nospiediet **BACK**, kad esat beidzis atpūsties, lai sāktu nākamo sēriju.
- 11 Atkārtojiet to katram spēka treniņa piegājenam, līdz aktivitāte ir pabeigta.
- 12 Pēc pēdējā piegājiena nospiediet **START** un atlasiet **Beigt vingr. sēriju**.
- 13 Atlasiet **Saglabāt**.

HIIT aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat izmantot speciālus taimerus, lai ierakstītu augstas intensitātes intervāla treniņa (HIIT) aktivitāti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **HIIT**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu HIIT aktivitāti.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > AMRAP**, lai iestatītajā laikposmā ierakstītu iespējami daudz posmu.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > EMOM**, lai katru minūti minūtes laikā ierakstītu iestatīto kustību skaitu.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > Tabata**, lai 20 sekunžu maksimālas piepūles intervālus mainītu ar 10 sekundēm atpūtas.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > Pielāgots**, lai iestatītu savu kustību laiku, atpūtas laiku, kustību skaitu un posmu skaitu.
 - Atlasiet **Fizisko vingrojumu sērijas**, lai ievērotu saglabāto vingrojumu sēriju.
- 4 Ja vajadzīgs, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Nospiediet **START**, lai sāktu pirmo posmu.
Pulkstenis rāda atpakaļskaitīšanas taimeris un jūsu pašreizējo pulsu.
- 6 Ja nepieciešams, nospiediet **BACK**, lai manuāli pārietu uz nākamo posmu vai atpūtu.
- 7 Kad aktivitāte ir pabeigta, nospiediet **STOP**, lai apturētu aktivitātes taimeris.
- 8 Atlasiet **Saglabāt**.

Kāpšanas aktivitātes telpā ierakstīšana

Kāpšanas aktivitātes telpā laikā jūs varat ierakstīt maršrutus. Maršruts ir kāpšanas ceļš pa telpas klinšu sienu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Kl. kāpš.iekšā**.
- 3 Atlasiet , lai ierakstītu maršruta statistiku.
- 4 Atlasiet novērtējuma sistēmu.

PIEZĪME. kad nākamreiz sāksit kāpšanas aktivitāti telpā, ierīce izmantos šo novērtējuma sistēmu. Varat turēt nospiešu MENU, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Novērtējuma sistēma**, lai mainītu sistēmu.

- 5 Atlasiet maršruta grūtību līmeni.
- 6 Nospiediet **START**.

- 7 Sāciet savu pirmo maršrutu.

PIEZĪME. kad maršruta taimeris darbojas, ierīce automātiski bloķē pogas, lai novērstu nejaušu pogas nospiešanu. Lai atbloķētu pulksteni, varat turēt nospiešu jebkuru pogu.

- 8 Kad pabeidzat maršrutu, nokāpiet līdz lejai.

Kad būsīt uz zemes, atpūtas taimeris automātiski tiks palaists.

PIEZĪME. ja vajadzīgs, varat nospieš BACK, lai pabeigtu maršrutu.

- 9 Atlasiet opciju:

- Lai saglabātu sekmīgu maršrutu, atlasiet **Pabeigts**.
- Lai saglabātu nesekmīgu maršrutu, atlasiet **Mēģinājumi**.
- Lai dzēstu maršrutu, atlasiet **Atmest**.

- 10 Ievadiet maršrutam kritienu skaitu.

- 11 Pēc atpūtas nospiediet **BACK** un sāciet nākamo maršrutu.

- 12 Atkārtojiet šo procesu katram maršrutam, līdz aktivitāte ir pabeigta.

- 13 Nospiediet **STOP**.

- 14 Atlasiet **Saglabāt**.

Ziemas sporta veidi

Nobraucienu skatīšana

Izmantojot automātiskas palaišanas funkciju, pulkstenis ieraksta informāciju par katru nobraucienu no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Šī funkcija pēc noklusējuma tiek ieslēgta braucienam no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Tas automātiski reģistrē jaunus slēpošanas nobraucienus, kad sākat doties lejup pa kalnu.

- 1 Sāciet nobrauciena ar slēpēm vai sniega dēli aktivitāti.
- 2 Turiet nospiešu **MENU**.
- 3 Atlasiet **Skatīt skrējienus**.
- 4 Nospiediet **UP** un **DOWN**, lai skatītu sava pēdējā un pašreizējā nobrauciena un kopējo nobraucienu informāciju.

Nobraucienu ekrāni ietver laiku, veikto attālumu, maksimālais ātrums, vidējais ātrums un kopējais kritums.

Ārpustrases slēpošanas vai braukšanas ar sniega dēli aktivitātes reģistrēšana

Ārpustrases slēpošanas vai snovborda aktivitāte ļauj pārslēgties starp uzkāpšanas un nokāpšanas sekošanas režīmu, lai jūs varat precīzi sekot savai statistikai. Varat pielāgot Režīma izsekošana iestatījumu, lai automātiski vai manuāli pārslēgtu izsekošanas režīmus (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi*, 56. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Ārpustr. slēp.**.
 - Atlasiet **Ārpustrases braukšana ar sniega dēli**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Ja sākat savu aktivitāti kāpumā, atlasiet **Uzkāpšana**.
 - Ja sākat savu aktivitāti, dodoties lejup no kalna, atlasiet **Nokāpšana**.
- 4 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 5 Ja nepieciešams, nospiediet **BACK**, lai pārslēgtu starp uzkāpšanu un nokāpšanu.
- 6 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Distanču slēpošanas jaudas dati

PIEZĪME. HRM-Pro Sērijas piederumam ir jābūt pāra savienojumā ar Descent pulksteni, izmantojot ANT+ tehnoloģiju.

Lai iegūtu reāllaika atgriezenisku informāciju par distanču slēpošanas izpildījumu, jūs varat izmantot saderīgu Descent pulksteni, kas ir pāra savienojumā ar HRM-Pro sērijas piederumu. Spēka atdeve tiek mērīta vatos. Jaudu ietekmē tādi faktori kā jūsu ātrums, augstuma izmaiņas, vējš un sniega apstākļi. Spēka atdevi varat izmantot, lai mērītu un uzlabotu sava slēpojuma izpildījumu.

PIEZĪME. slēpošanas jaudas vērtības parasti ir zemākas par riteņbraukšanas jaudas vērtībām. Tas ir normāli un rodas tāpēc, ka slēpošanā cilvēki ir mazāk efektīvi nekā riteņbraukšanā. Kopumā vienādā treniņa intensitātē slēpošanas jaudas vērtības ir 30–40 procentus zemākas par riteņbraukšanas jaudas vērtībām.

Ūdens sporta veidi

Sērfošana

Varat izmantot sērfošanas darbību, lai ierakstītu savas sērfošanas sesijas. Pēc sesijas varat skatīt viļņu skaitu, garāko vilni un maksimālo ātrumu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Sērfošana**.
- 3 Pagaidiet pludmalē, līdz pulkstenis uztver GPS signālus.
- 4 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 5 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet **STOP**, lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 6 Atlasiet **Saglabāt**, lai pārskatītu sērfošanas sesijas kopsavilkumu.

Ūdenssporta braucienu skatīšana

Izmantojot automātiskās palaišanas funkciju, pulkstenis ieraksta informāciju par katru ūdens sporta braucienu. Šī funkcija automātiski ieraksta jaunus braucienus, pamatojoties uz jūsu kustību. Aktivitātes taimeris tiek apturēts, kad pārstājat kustēties. Aktivitātes taimeris ieslēdzas automātiski, kad palielinās jūsu kustību ātrums. Nobraucienu informāciju varat skatīt apturētajā ekrānā vai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām ūdens sporta aktivitāšu veidiem.

- 1 Sāciet ūdens sporta aktivitāti.
- 2 Turiet nospiestu **MENU**.
- 3 Atlasiet **Skatīt skrējienus**.
- 4 Nospiediet **UP** un **DOWN**, lai skatītu sava pēdējā un pašreizējā nobrauciena un kopējo nobraucienu informāciju.

Braucienu ekrāni ietver laiku, veikto attālumu, maksimālo ātrumu un vidējo ātrumu.

Citas aktivitātes un lietotnes

Lēcienmeistars

BRĪDINĀJUMS

Funkcija Lēcienmeistars ir paredzēta vienīgi pieredzējušu izpletņlēcēju lietošanai. Funkciju Lēcienmeistars nedrīkst izmantot kā primāro izpletņlēkšanas altimetru. Ja netiek ievadīta pareiza ar lēcienam saistītā informācija, lēcienam ar izpletni var radīt smagas traumas vai pat izraisīt nāvi.

Funkcija Lēcienmeistars seko militārām norādēm liela augstuma izlaišanas punkta (HARP) aprēķināšanai. Ierīce automātiski nosaka, kad jūs izlecat, lai sāktu navigēt vēlamā piezemēšanās punkta (DIP) virzienā, izmantojot barometru un elektronisko kompasu.

Lēcienveidi

Lēcienmeistara funkcija ļauj iestatīt lēciena veidu uz vienu no trim veidiem: HAHO, HALO vai statisks. Atlasītais lēciena veids nosaka, kāda papildu iestatīšanas informācija ir nepieciešama. Visiem lēcienveidiem kritiena augstumi un atvēršanās augstumi tiek mērīti pēdās virs zemes līmeņa (AGL).

HAHO: liela augstuma augsta atvēršana. Lēcienmeistars lec no ļoti liela augstuma un atver izpletni lielā augstumā. Jums jāiestata DIP un kritiena augstums vismaz 1000 pēdu. Tiek pieņemts, ka kritiena augstums ir tāds pats kā atvēršanas augstums. Kopējās vērtības kritiena augstumam diapazonā no 12 000 līdz 24 000 pēdām AGL.

HALO: liela augstuma zema atvēršana. Lēcienmeistars lec no ļoti liela augstuma un atver izpletni zemā augstumā. Nepieciešamā informācija ir tāda pati kā HAHO lēciena veidam, plus atvēršanas augstums. Atvēršanas augstums nedrīkst būt lielāks par kritiena augstumu. Kopējās vērtības atvēršanas augstuma diapazonam ir no 2000 līdz 6000 pēdām AGL.

Statisks: tiek pieņemts, ka vēja ātrums un virziens lēciena laikā ir nemainīgs. Kritiena augstumam jābūt vismaz vismaz 1000 pēdu.

Lēciena informācijas ievadīšana

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Lēkš. ar izpl.**
- 3 Atlasiet lēciena veidu (*Lēcieni veidi, 47. lappuse*).
- 4 Lai ievadītu lēciena informāciju, veiciet vienu vai vairākas darbības:
 - Atlasiet **DIP**, lai iestatītu ceļa punktu vēlamajai nosēšanās vietai.
 - Atlasiet **Augstuma kritums**, lai iestatītu kritiena augstumu AGL (pēdās), kad lēcienmeistars pamet lidaparātu.
 - Atlasiet **Atvērt alternatīvu**, lai iestatītu atvēršanas augstumu AGL (pēdās), kad lēcienmeistars atver izpletni.
 - Atlasiet **Uz priekšu caur**, lai iestatītu nobraukto horizontālo attālumu (metros) lidaparāta ātruma dēļ.
 - Atlasiet **Kurss uz HARP**, lai iestatītu nobraukto virzienu (grādos) lidaparāta ātruma dēļ.
 - Atlasiet **Vējš**, lai iestatītu vēja ātrumu (mezglos) un virzienu (grādos).
 - Atlasiet **Pastāvīgs**, lai precizētu informāciju par plānoto lēcieni. Atkarībā no lēciena veida, jūs varat atlasīt **Maks. procenti**, **Drošības faktors**, **K-Atvērt**, **K-Brīvs kritiens** vai **K-Statisks** un ievadīt papildus informāciju (*Pastāvīgie iestatījumi, 49. lappuse*).
 - Atlasiet **Automātiski pāriet uz DIP**, lai pēc lēciena automātiski iespējotu navigāciju uz DIP.
 - Atlasiet **Doties uz HARP**, lai sāktu navigāciju uz HARP.

Vēja informācijas ievadīšana HAHO un HALO lēcieniem

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Lēkš. ar izpl.**
- 3 Atlasiet lēciena veidu (*Lēcieni veidi, 47. lappuse*).
- 4 Atlasiet **Vējš > Pievienot**.
- 5 Atlasiet augstumu.
- 6 Ievadiet vēja ātrumu mezglos un atlasiet **Pabeigts**.
- 7 Ievadiet vēja virzienu grādos un atlasiet **Pabeigts**.
Vēja vērtība tiek pievienota sarakstam. Aprēķinos tiek izmantotas tikai sarakstā iekļautās vēja vērtības.
- 8 Atkārtojiet 5.–7. darbību katram pieejamajam augstumam.

Vēja informācijas atiestatīšana

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Lēkš. ar izpl.**
- 3 Atlasiet **HAHO** vai **HALO**.
- 4 Atlasiet **Vējš > Atiestatīt**.

Visas vēja vērtības tiek izņemtas no saraksta.

Vēja informācijas ievadīšana statiskam lēcienam

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Lēkš. ar izpl. > Statisks > Vējš**.
- 3 Ievadiet vēja ātrumu mezglos un atlasiet **Pabeigts**.
- 4 Ievadiet vēja virzienu grādos un atlasiet **Pabeigts**.

Pastāvīgie iestatījumi

Atlasiet Lēkš. ar izpl., izvēlieties lēciena veidu un atlasiet Pastāvīgs.

Maks. procenti: iestata lēcienam diapazonu visiem lēcieniem. Iestatījums, kas mazāks par 100%, samazina novirzes attālumu līdz DIP, un iestatījums, kas ir lielāks par 100%, palielina novirzes attālumu. Pieredzējuši lēcēji var vēlēties izmantot mazākus skaitļus, un mazāk pieredzējuši izpletņlēcēji var vēlēties izmantot lielākus skaitļus.

Drošības faktors: iestata kļūdas robežu lēcienam (tikai HAHO). Drošības koeficienti parasti ir veseli skaitļi, kas ir divi vai vairāk, un tos nosaka lēcējs, pamatojoties uz lēciena specifiskajām.

K-Brīvs kritiens: iestata vēja pretestības vērtību izpletnim brīvā kritiena laikā, pamatojoties uz izpletna nojumes novērtējumu (tikai HALO). Katrs izpletnis jāmarķē ar K vērtību.

K-Atvērt: iestata vēja pretestības vērtību atvērtam izpletnim, pamatojoties uz izpletna nojumes novērtējumu (HAHO un HALO). Katrs izpletnis jāmarķē ar K vērtību.

K-Statists: iestata vēja pretestības vērtību izpletnim statistiskā lēciena laikā, pamatojoties uz izpletna nojumes vērtējumu (tikai Statists). Katrs izpletnis jāmarķē ar K vērtību.

Spēles

Lietotnes Garmin GameOn™ lietošana

Kad savienojat pulksteni pārī ar datoru, varat ierakstīt spēļu aktivitāti pulkstenī un skatīt reāllaika veikspējas rādītājus datorā.

1 Datorā dodieties uz vietni www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn un lejupielādējiet Garmin GameOn lietotni.

2 Lai pabeigtu instalēšanu, izpildiet ekrānā redzamās norādes.

3 Palaidiet lietotni Garmin GameOn.

4 Kad Garmin GameOn lietotne pieprasa savienot pulksteni pārī, nospiediet **START** un pulkstenī atlasiet **Spēles**.

PIEZĪME. kamēr pulkstenis ir savienots ar Garmin GameOn lietotni, paziņojumi un citas Bluetooth® funkcijas pulkstenī ir atspējotas.

5 Atlasiet **Savienot pārī tagad**.

6 Sarakstā atlasiet savu pulksteni un izpildiet ekrānā sniegtos norādījumus.

IETEIKUMS. varat noklikšķināt uz  > **Iestatījumi**, lai pielāgotu iestatījumus, vēlreiz izlasītu pamācību vai noņemtu pulksteni. Garmin GameOn lietotne atceras jūsu pulksteni un iestatījumus, kad nākamreiz atverat lietotni. Ja nepieciešams, varat savienot pulksteni pārī ar citu datoru (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 94. lappuse*).

7 Atlasiet opciju:

- Datorā palaidiet atbalstītu spēli, lai automātiski sāktu spēļu aktivitāti.
- Pulksteņa ekrānā sāciet manuālu spēļu aktivitāti (*Manuālas spēļu aktivitātes reģistrēšana, 49. lappuse*).

Garmin GameOn lietotnē tiek rādīti reāllaika veikspējas rādītāji. Kad pabeidzat savu aktivitāti, Garmin GameOn lietotnē tiek parādīts jūsu spēļu aktivitātes kopsavilkums un spēles informācija.

Manuālas spēļu aktivitātes reģistrēšana

Savā pulkstenī varat ierakstīt spēļu aktivitātes un manuāli ievadīt katras spēles statistiku.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Spēles**.

3 Nospiediet **DOWN** un atlasiet spēles veidu.

4 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.

5 Mača beigās nospiediet **BACK**, lai reģistrētu savu spēles rezultātu vai vietu.

6 Nospiediet **BACK**, lai sāktu jaunu maču.

7 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Plūdmaiņu informācijas skatīšana

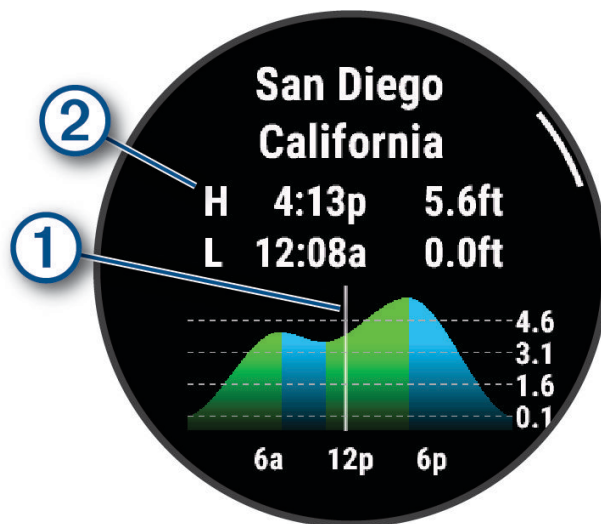
⚠ BRĪDINĀJUMS

Plūdmaiņu informācija tiek sniegta tikai informācijas nolūkos. Jūsu atbildībā ir piesardzīga visas ar ūdeni saistītās informācijas izvērtēšana, apzinoties to, kas notiek apkārtnē, un vienmēr pieņemt saprātīgus lēmumus, esot ūdenī, uz ūdens vai ūdens tuvumā. Neievērojot šo brīdinājumu, varat izraisīt nopietnas vai nāvējošas traumas.

Kad izveidojat pulksteņa pāra savienojumu ar viedtālruni, varat skatīt informāciju par plūdmaiņu kontroles punktu, tostarp plūdmaiņu augstumu un laiku, kas būs nākamās plūdmaiņas.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Plūdmaiņas**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet iecienītāko vai nesen izmantoto plūdmaiņu staciju.
 - Lai izmantotu pašreizējo atrašanās vietu, kad esat plūdmaiņu kontroles punktu tuvumā, atlasiet **Pievienot > Pašreizējā atrašanās vieta**.
 - Lai atlasītu saglabāto atrašanās vietu, atlasiet **Pievienot > Saglabāta**.
 - Lai ievadītu atrašanās vietas koordinātas, atlasiet **Pievienot > Koordinātas**.

Pašreizējam datumam tiek rādīta 24 stundu plūdmaiņu karte ar pašreizējo plūdmaiņu augstumu ① un informāciju par nākamajām plūdmaiņām ②.



- 4 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu plūdmaiņu informāciju nākamajām dienām.
- 5 Nospiediet **START** un atlasiet **Iestatīt kā iecienītāko**, lai šo atrašanās vietu iestatītu kā iecienītāko plūdmaiņu staciju.
Jūsu iecienītākā plūdmaiņu stacija tiek parādīta saraksta augšpusē lietotnē un pārskatā.

Plūdmaiņas brīdinājuma iestatīšana

- 1 Lietotnē **Plūdmaiņas** atlasiet saglabāto plūdmaiņu staciju.
- 2 Nospiediet **START** un atlasiet **Iestatīt brīdinājumus**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu skaņas trauksmi pirms paisuma, atlasiet **Līdz augstam paisumam**.
 - Lai iestatītu skaņas trauksmi pirms bēguma, atlasiet **Līdz zemam paisumam**.

Fizisko vingrojumu sērijas

Jūs varat izveidot pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas, kuras ietver mērķus katram sērijas posmam, kā arī dažādiem attālumiem, laikam un kalorijām. Aktivitātes laikā jūs varat skatīt fizisko vingrojumu sērijai specifiskus datus, kas ietver fizisko vingrojumu sērijas posma attālumu vai pašreizējo tempu.

Jūsu pulkstenī: varat atvērt fizisko vingrojumu lietotni no aktivitāšu saraksta, lai parādītu visas šobrīd pulkstenī ielādētās fizisko vingrojumu sērijas (*Aktivitātes un lietotnes, 27. lappuse*).

Varat arī apskatīt savu treniņu vēsturi.

Lietotnē: jūs varat izveidot un meklēt fizisko vingrojumu sērijas, vai atlasīt treniņu plānu, kurā ir iebūvētas fizisko vingrojumu sērijas, un pārsūtīt uz savu pulksteni (*No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 51. lappuse*).

Fizisko vingrojumu sērijas varat plānot.

Varat atjaunināt un rediģēt pašreizējās fizisko vingrojumu sērijas.

Vingrojumu sērijas sākšana

Ierīce fizisko vingrojumu sērijas laikā var vadīt jūs daudzu darbību izpildē.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Treniņš**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu intervāla treniņu vai treniņu ar treniņa mērķi, atlasiet **Ātra vingr. sērija** (*Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana, 52. lappuse, Treniņa mērķa iestatīšana, 53. lappuse*).
 - Lai sāktu iepriekš ielādētu vai saglabātu treniņu, atlasiet **Vingrojumu sēriju bibliotēka** (*No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 51. lappuse*).
 - Lai sāktu plānotu fizisko vingrojumu sēriju no jūsu Garmin Connect treniņu kalendāra, atlasiet **Treniņu kalendārs** (*Par treniņu kalendāru, 54. lappuse*).

PIEZĪME. ne visas opcijas visiem aktivitāšu veidiem ir pieejamas.

- 5 Atlasiet vingrojumu sēriju.

PIEZĪME. sarakstā parādās tikai vingrojumu sērijas, kas ir saderīgas ar atlasīto aktivitāti.

- 6 Ja nepieciešams, atlasiet **Izpildīt vingr. sēriju**.
- 7 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.

Pēc tam, kad sākat fizisko vingrojumu sēriju, ierīce rāda katru fizisko vingrojumu sērijas posmu, posma piezīmes (izvēles), mērķi (izvēles) un pašreizējos vingrojumu sērijas datus. Izturības, jogas, kardio vai pilāšu aktivitātēm tiek rādītas instrukciju animācijas.

No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Lai lejupielādētu fizisko vingrojumu sēriju no lietotnes Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts (*Garmin Connect, 101. lappuse*).

- 1 Atlasiet opciju:
 - Atveriet Garmin Connect lietotni un atlasiet ●●●.
 - Dodieties uz connect.garmin.com.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Fizisko vingrojumu sērijas**.
- 3 Meklējiet fizisko vingrojumu sēriju vai izveidojiet un saglabājat jaunu fizisko vingrojumu sēriju.
- 4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Dienā piedāvātās fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Lai pulkstenis varētu ieteikt dienas fizisko vingrojumu sēriju, jums ir nepieciešams treniņa statuss un VO2 max. aplēses (*Treniņa statuss*, 76. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Skriešana** vai **Velosipēds**.
Tiek parādīta dienā piedāvātā fizisko vingrojumu sērija.
- 3 Atlasiet **START** un atlasiet opciju:
 - Lai izpildītu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izpildīt vingr. sēriju**.
 - Lai atmestu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izbeigt**.
 - Lai priekšskatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus, atlasiet **Soļi**.
 - Lai atjauninātu fizisko vingrojumu sērijas mērķi, atlasiet **Mērķa veids**.
 - Lai izslēgtu turpmākus fizisko vingrojumu sēriju paziņojumus, atlasiet **Atspējot uzvedni**.

Piedāvātā fizisko vingrojumu sērija automātiski atjauninās atbilstoši treniņu paradumu, atgūšanās laika un VO2 max izmaiņām.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Ātra vingr. sērija > Intervāli**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Atvērt Atkārtojumi**, lai manuāli atzīmētu savus intervālus un atpūtas periodus, nospiežot **BACK**.
 - Atlasiet **Strukturēti atkārtojumi > Izpildīt vingr. sēriju**, lai izmantotu intervālu fizisko vingrojumu sēriju, pamatojoties uz attālumu vai laiku.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet ✓, lai iekļautu iesildīšanos pirms fizisko vingrojumu sērijas.
- 7 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 8 Ja intervālu fizisko vingrojumu sērija ietver iesildīšanos, nospiediet **BACK**, lai sāktu pirmo intervālu.
- 9 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 10 Lai pārtrauktu pašreizējo intervālu vai atiestatītu periodu un pāreju uz nākamo intervālu vai atpūtas periodu, jebkurā brīdī nospiediet **BACK** (pēc izvēles).

Kad pabeigsit visus intervālus, tiks parādīts ziņojums.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas pielāgošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Nospiediet **DOWN**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Ātra vingr. sērija > Intervāli > Strukturēti atkārtojumi**.
- 5 Nospiediet **START** un atlasiet **Rediģēt**.
- 6 Atlasiet vienu vai vairākas opcijas:
 - Lai iestatītu intervāla ilgumu un veidu, atlasiet **Intervāls**.
 - Lai iestatītu atpūtas ilgumu un veidu, atlasiet **Atpūta**.
 - Lai iestatītu atkārtojumu skaitu, atlasiet **Atkārtot**.
 - Lai pievienotu atvērtu iesildīšanos savam treniņam, atlasiet **Iesildīšanās > Ieslēgts**.
- 7 Nospiediet **BACK**.

Pulkstenis saglabā jūsu pielāgoto intervālu fizisko vingrojumu sēriju, līdz jūs vēlreiz rediģējat fizisko vingrojumu sēriju.

Virtual Partner® lietošana

Virtual Partner ir treniņu rīks, kas paredzēts, lai palīdzētu jums sasniegt mērķus. Jūs varat iestatīt Virtual Partner tempu un sacensties ar to.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot > Virtual Partner**.
- 6 Ievadiet tempa vai ātruma vērtību.
- 7 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai mainītu Virtual Partner ekrāna novietojumu (izvēles).
- 8 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sāksana, 29. lappuse*).
- 9 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa Virtual Partner ekrānu un sekotu, kurš ir vadībā.

Treniņa mērķa iestatīšana

Treniņa mērķa funkcija darbojas ar Virtual Partner funkciju, lai jūs varētu trenēties, izmantojot iestatīto attālumu, attālumu un laiku, attālumu un tempu vai attālumu un ātruma mērķi. Treniņa aktivitātes laikā pulkstenis sniedz reāllaika atsauksmes par to, cik tuvu esat izvirzītajam treniņa mērķim.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Iestatīt mērķi**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Tikai attālums**, lai atlasītu iepriekš iestatītu attālumu vai ievadītu pielāgotu attālumu.
 - Atlasiet **Attālums un laiks**, lai atlasītu attāluma un laika mērķi.
 - Atlasiet **Attālums un temps** vai **Attālums un ātrums**, lai atlasītu attāluma un tempa vai ātruma mērķi.

Parādās treniņa mērķa ekrāns ar aptuveno finiša laiku. Aptuvenais finiša laiks ir balstīts uz jūsu pašreizējo izpildījumu un atlikušo laiku.

- 6 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.

LETEIKUMS. varat turēt nospiestu **MENU** un atlasīt **Atcelt mērķi > ✓**, lai atceltu treniņa mērķi.

Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana

Jūs varat censties pārspēt iepriekš reģistrētas vai lejupielādētas aktivitātes rezultātus. Šī funkcija darbojas ar Virtual Partner funkciju, lai aktivitātes laikā jūs redzētu, par cik esat priekšā vai atpaliekat.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Skr. sac. un aktivitāte**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **No vēstures**, lai atlasītu iepriekš ierakstītu aktivitāti no savas ierīces.
 - Atlasiet **Lejupielādēts**, lai atlasītu aktivitāti, ko esat lejupielādējis no Garmin Connect konta.
- 6 Atlasiet aktivitāti.

Parādās Virtual Partner ekrāns, norādot aptuveno finiša laiku.
- 7 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 8 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet **STOP** un atlasiet **Saglabāt**.

Par treniņu kalendāru

Treniņu kalendārs jūsu pulkstenī ir tā treniņu kalendāra vai grafika paplašinājums, kuru jūs iestatāt savā Garmin Connect kontā. Kad Garmin Connect kalendāram pievienojat dažas fizisko vingrojumu sērijas, varat tās nosūtīt uz savu ierīci. Visas plānotās fizisko vingrojumu sērijas, kuras ir nosūtītas uz ierīci, ir redzamas kalendāra pārskatā. Kad kalendārā atlasāt dienu, varat skatīt vai izpildīt fizisko vingrojumu sēriju. Plānotā fizisko vingrojumu sērija saglabājas pulkstenī neatkarīgi no tā, vai izpildāt vai izlaižat to. Kad jūs nosūtāt plānotās fizisko vingrojumu sērijas no Garmin Connect, tās pārraksta esošo treniņu kalendāru.

Garmin Connect treniņa plānu izmantošana

Pirms lejupielādēt un izmantot treniņa plānu, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), [101. lappuse](#)), kā arī jums ir jāizveido pāra savienojums starp Descent pulksteni un saderīgu tālruni.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Garmin Coach plāni**.
- 3 Atlasiet un izstrādājiet treniņa plānu.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Skatiet treniņa plānu savā kalendārā.

Darbību un lietotņu pielāgošana

Varat pielāgot darbību un lietotņu sarakstu, datu ekrānus, datu laukus un citus iestatījumus.

Izlases aktivitātes pievienošana vai noņemšana

Jūsu aktivitāšu izlases saraksts ir redzams, kad nospiežat **START** pulksteņa ciparnīcā, un tas piedāvā ātru piekļuvi aktivitātēm, kuras izmantojat visbiežāk. Jūs varat pievienot vai noņemt izlases aktivitātes jebkurā laikā.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
Jūsu iemīļotās aktivitātes ir redzamas saraksta augšā.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai pievienotu izlases aktivitāti, atlasiet aktivitāti un atlasiet **Iestatīt kā iecienītāko**.
 - Lai noņemtu izlases aktivitāti, atlasiet aktivitāti un atlasiet **Noņemt no izlasēm**.

Aktivitāšu secības maiņa lietotņu sarakstā

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet **Pārkārtot**.
- 5 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai pielāgotu aktivitātes pozīciju lietotņu sarakstā.

Datu ekrānu pielāgošana

Lielākajai daļai aktivitāšu jūs varat rādīt, paslēpt un mainīt datu ekrānu izkārtojumu un saturu.

PIEZĪME. niršanas aktivitātēm datu ekrānus varat pielāgot izvēlnē **Niršanas iestatīšana** (*Niršanas datu ekrānu pielāgošana*, 13. lappuse).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni**.
- 6 Atlasiet datu ekrānu, lai to pielāgotu.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Izkārtojums**, lai pielāgotu datu lauku skaitu datu ekrānā.
 - Atlasiet **Datu lauki** un atlasiet lauku, lai mainītu laukā redzamos datus.

IETEIKUMS. lai skatītu visu pieejamo datu lauku sarakstu, dodieties uz *Datu lauki*, 132. lappuse. Ne visi datu lauki visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami.

- Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu datu ekrāna atrašanās vietu cilpā.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu datu ekrānu no cilpas.
- 8 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot**, lai pievienotu datu ekrānu kopai.
Jūs varat pievienot pielāgotu datu ekrānu vai atlasīt kādu no iepriekš definētajiem datu ekrāniem.

Kartes pievienošana aktivitātei

Jūs varat pievienot karti datu ekrānu kopai kādai aktivitātei.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot > Karte**.

Pielāgotas aktivitātes izveide

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Pievienot**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Kopēt aktivitāti**, lai izveidotu pielāgotu aktivitāti no kādas saglabātas aktivitātes.
 - Atlasiet **Cits > Cits**, lai izveidotu jaunu pielāgotu aktivitāti.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet aktivitātes veidu.
- 5 Atlasiet nosaukumu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu.
Dubulti aktivitāšu nosaukumi ietver numuru, piemēram, Velosipēds(2).
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat pielāgot datu ekrānus vai automātiskas funkcijas.
 - Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un lietotu pielāgoto aktivitāti.
- 7 Atlasiet , lai pievienotu aktivitāti savu izlašu sarakstam.

Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi

Šie iestatījumi ļauj pielāgot katru iepriekš ielādēto aktivitāti, pamatojoties uz jūsu vajadzībām. Piemēram, varat pielāgot datu ekrānus un iespējot brīdinājumus un treniņu funkcijas. Ne visi iestatījumi ir pieejami visiem aktivitāšu veidiem.

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**, atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti un aktivitāšu iestatījumus.

3D attālums: aprēķina jūsu veikto attālumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas kā arī horizontālo kustību virs zemes.

3D ātrums: aprēķina jūsu ātrumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas kā arī horizontālo kustību virs zemes.

Akcenta krāsa: iestata aktivitātes ikonas akcenta krāsu.

Pievienot aktivitāti: pievieno aktivitātes veidu vairāku sporta veidu aktivitātei.

Brīdinājumi: iestata aktivitātes treniņa vai navigācijas brīdinājumus (*Aktivitātes brīdinājumi, 58. lappuse*).

Automātiska kāpšana: atklāj augstuma izmaiņas, izmantojot iebūvēto altimetru, un automātiski parāda attiecīgos kāpšanas datus (*Automātiskas kāpšanas iespējošana, 59. lappuse*).

Auto Lap: iestata opcijas Auto Lap funkcijai, lai automātiski atzīmētu aplus. Opcija Automātisks attālums atzīmē aplus noteiktā distancē. Opcija Autom. pozīcija atzīmē aplus vietā, kur iepriekš nospiedāt BACK. Pabeidzot apli, tiek parādīts pielāgojams apla brīdinājuma ziņojums. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildi dažādās aktivitātes daļās.

Automātiskā pauze: iestata opcijas Auto Pause® funkcijai, lai apturētu datu ierakstīšanu, kad jūs pārtraucat kustību vai kad samazināt ātrumu zem noteiktā ātruma. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitāte ietver apstāšanos pie sarkanās gaismas signāla vai citās vietās, kur ir jāapstājas.

Autom. atpūta: automātiski izveido atpūtas intervālu, kad pārtraucat kustēties peldēšanas laikā baseinā (*Automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 42. lappuse*).

Automātiska palaišana: automātiski nosaka nobraucienus ar slēpēm vai vindsērfinu, izmantojot iebūvēto akselerometru. Vindsērfinu aktivitātei var iestatīt ātruma un attāluma sliekšņus automātiskai skrējiena uzsākšanai.

Automātiski iestatīt: automātiski sāk un aptur vingrinājumu kopas spēka treniņa aktivitātes laikā.

Autom. ritin.: automātiski ritina visus aktivitāšu datu ekrānus, kamēr darbojas aktivitāšu taimeris.

Autosporta maiņa: automātiski nosaka pāreju uz nākamo sporta veidu vairāku sporta veidu aktivitātē, piemēram, triatlonu.

Automātiska startēšana: automātiski sāk motokrosa vai BMX aktivitāti, kad sākat kustēties.

Lielie skaitļi: maina ciparu lielumu aktivitāšu datu ekrānos.

Pārraidīt sirds ritmu: automātiski pārraida sirdsdarbības ritma datus no pulksteņa uz pārī savienotajām ierīcēm, kad sākat aktivitāti (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 88. lappuse*).

Pārraide uz GameOn: automātiski pārraida biometriskos datus uz Garmin GameOn lietotni, kad sākat spēļu aktivitāti (*Lietotnes Garmin GameOn™ lietošana, 49. lappuse*).

Nūjas uzvedne: aicina ievadīt golfa nūju, kuru izmantojāt pēc katra noteiktā sitiena, lai reģistrētu nūjas statistiku (*Statistikas ierakstīšana, 34. lappuse*).

Atpakaļskaitīšana sāhta: iespējo atpakaļskaitīšanas taimeri peldēšanas baseinā intervāliem.

Datu ekrāni: pielāgo datu ekrānus un pievieno aktivitātei jaunus datu ekrānus (*Datu ekrānu pielāgošana, 55. lappuse*).

Pirmā tālā sitiena attālums: spēlējot golfu, iestata vidējo bumbiņas lidojuma attālumu no tee box pirmajā tālajā sitienā.

Redīgēt svaru: aicina pievienot svaru, kas izmantots fizisko vingrojumu kopai izturības treniņa vai kardio aktivitātes laikā.

Golfa attālums: iestata golfa spēlē izmantoto attāluma mērvienību.

Novērtējuma sistēma: iestata novērtējuma sistēmu maršruta grūtību novērtēšanai klinšu kāpšanas aktivitātei.

Lēciena režīms: iestata lēcšanas ar lecamauklu aktivitātes mērķi uz noteiktu laiku, atkārtojumu skaitu vai atklātu mērķi.

Celiņa numurs: iestata jūsu celiņa numuru skriešanai pa skrejceliņu.

Distances taustiņš: iespējo pogu BACK apļa, kopas vai atpūtas ierakstīšanai aktivitātes laikā.

Bloķēt ierīci: bloķē skārienekrānu un pogas multisporta aktivitātes laikā, lai novērstu netīšu pogu nospiešanu un skārienekrāna pārvilkšanu.

Metronoms: atskaņo skaņas signālus vai vibrē noturīgā ritmā, lai palīdzētu jums uzlabot savu izpildījumu, trenējoties ātrākā, lēnākā vai pastāvīgākā soļu skaitā ciklā. Varat iestatīt sitienus minūtē (bpm) soļu skaitam ciklā, kuru vēlaties uzturēt, sitienu frekvenci un skaņas iestatījumus.

Režīma izsekošana: iestata automātisko vai manuālo pacelšanās un nolaišanās režīma izsekošanu slēpošanai un snovbordam.

Šķēršļu izsekošana: saglabā šķēršļu atrašanās vietas no pirmā distances apļa. Atkārtoti atkārtotot trases apļus, pulkstenis izmanto saglabātās atrašanās vietas, lai pārslēgtos starp šķēršļu un skriešanas intervāliem (*Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana, 38. lappuse*).

Peldbaseina lielums: iestata peldbaseina garumu.

Izturības vidējo rādītāju noteikšana: kontrolē, vai pulkstenis ietver nulles vērtības jaudas datiem, kas notiek, kad jūs neminat pedāļus.

Jaudas režīms: iestata noklusējuma jaudas režīmu aktivitātei.

Energijas taup. noildze: iestata laika ierobežojumu, līdz pulksteņa aktivitātes režīmā tiek gaidīts, līdz sāksiet aktivitāti, piemēram, gaidot, kad sāksies skrējieni. Opcija Parasts iestata pulksteni pārīet mazjaudas pulksteņa režīmā pēc 5 minūtēm bezdarbības. Opcija Pagarināts iestata maza enerģijas patēriņa pulksteņa režīma ieslēgšanos pēc 25 neaktivitātes minūtēm. Izmantojot pagarinātu režīmu, akumulatora darbības laiks starp uzlādēm var būt īsāks.

Reģistrēt aktivitāti: iespējo aktivitātes FIT failu golfa aktivitāšu reģistrēšanai. FIT faili reģistrē fiziskās formas informāciju, kas ir pielāgota Garmin Connect tīmekļa vietnei un lietotnei.

Ierakstīt pēc saullēkta: iestata pulksteni, lai ierakstītu trases punktus pēc saulrieta ekspedīcijas laikā.

Ierakstīt temperatūru: ieraksta apkārtējo temperatūru pulksteņa tuvumā noteiktu aktivitāšu laikā.

Ierakstīt VO2 Max.: iespējo VO2 maks. ierakstīšanu taku skrējiena aktivitātēm.

Intervāla ierakstīšana: iestata maršruta punktu ierakstīšanas biežumu ekspedīcijas laikā. Pēc noklusējuma GPS trases punkti tiek reģistrēti reizi stundā, un tie netiek ierakstīti pēc saulrieta. Retāk ierakstot trases punktus, tiek palielināts akumulatora darbības laiks.

Pārsaukt: iestata aktivitātes nosaukumu.

Atk. skaitīšana: iespējo atkārtojumu skaitīšanu vingrojumu sērijas laikā. Opcija Tikai vingrojumu sērijas iespējo atkārtojumu skaitīšanu tikai vadītu fizisko vingrojumu sēriju laikā.

Atkārtot: iespējo opciju Atkārtot dažādu sporta veidu aktivitātēm. Piemēram, jūs varat izmantot šo opciju aktivitātēm, kuras ietver vairākas pārejas, piemēram, peldējums/skrējieni.

Atj. nokl. iest.: atiestata aktivitātes iestatījumus.

Maršruta statistika: iespējo maršruta statistikas izsekošanu kāpšanas aktivitātēm telpās.

Skriešanas spēks: ieraksta skriešanas spēka datus un pielāgo iestatījumus (*Skriešanas jaudas iestatījumi, 96. lappuse*).

Satelīti: iestata satelītsistēmu, lai izmantotu aktivitātei (*Satelīta iestatījumi, 60. lappuse*).

Pašvērtējums: iestata, cik bieži jūs novērtējat savu piepūli darbībai (*Aktivitātes novērtēšana, 31. lappuse*).

Punktu skaitīšana: iestata golfa punktu skaitīšanas preferences, iespējo statistikas izsekošanu un ievada handikapu (*Punktu skaitīšanas iestatījumi, 34. lappuse*).

SpeedPro: iespējo papildu ātruma metriku vindsērfiga aktivitātes braucieniem.

Sekošana statusam: golfa spēles laikā iespējo sekošanu statistikai par putts skaitu, noteiktajām ripināšanas zonām (Greens) un fairways trāpījumiem (*Statistikas ierakstīšana, 34. lappuse*).

Vēzienu noteikšana: automātiski nosaka vēzienu veidu peldēšanai baseinā.

Pieskarīties: aktivitātes laikā iespējo skārienekrānu.

Pārejas: iespējo pārejas dažādiem sporta veidiem.

Vienības: iestata augstumam izmantoto mērvienību.

Vibrācijas brīdinājumi: norāda jums ieelpot vai izelpot elpošanas aktivitātes laikā.

Treniņu videoieraksti: atskaņo fizisko vingrojumu sērijas instrukciju animācijas izturības, kardio, jogas un pilašu aktivitātei. Animācijas ir pieejamas iepriekš instalētām fizisko vingrojumu sērijām un tādām, kuras ir lejupielādētas no Garmin Connect konta.

Aktivitātes brīdinājumi

Jūs varat iestatīt brīdinājumus katrai aktivitātei, kas var palīdzēt jums trenēties, lai sasniegtu noteiktus mērķus, uzlabot informāciju par konkrēto vidi un naviģēt uz galapunktu. Daži brīdinājumi ir pieejami tikai noteiktām aktivitātēm. Ir trīs veidu brīdinājumi: notikumu, diapazona un atkātošanās brīdinājumi.

Notikuma brīdinājums: notikuma brīdinājums atskaņo brīdinājumu vienu reizi. Notikums ir noteikta vērtība. Piemēram, varat iestatīt, lai pulkstenis brīdina jūs tad, kad esat sadedzinājis noteiktu kaloriju skaitu.

Diapazona brīdinājums: diapazona brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ir virs vai zem noteikta vērtību diapazona. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms ir zem 60 sirdspukstiem minūtē (sirdsp./min.) vai virs 210 sirdsp./min.

Atkātošanās brīdinājums: atkātošanās brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ieraksta noteiktu vērtību vai intervālu. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina jūs ik pēc 30 minūtēm.

Brīdinājuma nosaukums	Brīdinājuma veids	Apraksts
Kadence	Diapazons	Jūsu varat iestatīt kadences minimālo un maksimālo vērtību.
Kalorijas	Notikums, atkātošanās	Jūs varat iestatīt kaloriju skaitu.
Attālums	Notikums, atkātošanās	Jūs varat iestatīt attāluma intervālu.
Augstums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt augstuma minimālo un maksimālo vērtību.
Sirdsdarbības ritms	Diapazons	Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma minimālo un maksimālo vērtību vai atlasīt zonu maiņu. Skatiet Par sirdsdarbības ritma zonām , 107. lappuse un Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini , 109. lappuse.
Temps	Diapazons	Jūsu varat iestatīt tempa minimālo un maksimālo vērtību.
Barošana	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu spēka līmeni.
Tuvums	Notikums	Jūs varat iestatīt saglabātās atrašanās vietas rādiusu.
Skriešana/iešana	Atkātošanās	Jūs ar regulāriem intervāliem varat iestatīt laiknoteiktus iešanas pārtraukumus.
Skriešanas spēks	Notikums, diapazons	Jūsu varat iestatīt jaudas zonas minimālo un maksimālo vērtību.
Ātrums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt ātruma minimālo un maksimālo vērtību.
Vēziena ātrums	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu vēzienu skaitu minūtē.
Laiks	Notikums, atkātošanās	Jūs varat iestatīt laika intervālu.
Treka taimeris	Atkātošanās	Jūs varat iestatīt treka laika intervālu sekundēs.

Brīdinājuma iestatīšana

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Brīdinājumi**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu jaunu brīdinājumu aktivitātei.
 - Atlasiet brīdinājuma nosaukumu, lai rediģētu esošu brīdinājumu.
- 7 Ja nepieciešams, atlasiet brīdinājuma veidu.
- 8 Atlasiet zonu, ievadiet minimālo un maksimālo vērtību vai ievadiet pielāgotu vērtību brīdinājumam.
- 9 Ja nepieciešams, ieslēdziet brīdinājumu.

Notikuma un periodisku brīdinājumu gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad sasniedzat brīdinājuma vērtību. Diapazona brīdinājuma gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad rādījums ir virs vai zem noteiktā diapazona (minimālā un maksimālā vērtības).

Automātiskas kāpšanas iespējošana

Automātiskas kāpšanas funkciju varat izmantot, lai automātiski noteiktu augstuma izmaiņas. To varat izmantot tādās aktivitātēs kā kāpšana, pārgājiens, skriešana vai riteņbraukšana.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Automātiska kāpšana > Statuss**.
- 6 Atlasiet **Vienmēr** vai **Kad nenotiek navigācija**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Skrējiena ekrāns**, lai noteiktu, kāds datu ekrāns ir redzams skrējiena laikā.
 - Atlasiet **Kāpšanas ekrāns**, lai noteiktu, kāds datu ekrāns ir redzams kāpšanas laikā.
 - Atlasiet **Mainīt krāsas**, lai mainītu displeja krāsas, mainot režīmus.
 - Atlasiet **Vertik. ātrums**, lai iestatītu pacelšanas ātrumu laika gaitā.
 - Atlasiet **Režīma slēdzis**, lai iestatītu, cik ātri ierīce maina režīmus.

PIEZĪME. opcija Pašreizējais ekrāns ļauj automātiski pāriet uz pēdējo ekrānu, kuru skatījāties pirms automātiskās kāpšanas aktivizēšanas.

Satelīta iestatījumi

Varat mainīt satelīta iestatījumus, lai pielāgotu katrai darbībai izmantotās satelītu sistēmas. Papildu informāciju par satelītu sistēmām skatiet vietnē garmin.com/aboutGPS.

Turiet nospiestu **MENU**, atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Satelīti**.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

Izslēgts: atspējo satelītu sistēmas darbībai.

Lietot noklusējuma izvēlni: ļauj pulkstenim izmantot noklusējuma sistēmas iestatījumu satelītiem (*Sistēmas iestatījumi*, 120. lappuse).

Tikai GPS: iespējo GPS satelītu sistēmu.

Visas sistēmas: iespējo vairākas satelītu sistēmas. Vairāku satelītu sistēmu izmantošana kopā piedāvā labāku darbību sarežģītos vides apstākļos un ātrāku pozīcijas ieguvu nekā tikai GPS izmantošana. Taču vairāku sistēmu izmantošana var ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS.

UltraTrac: retāk ieraksta trases punktus un sensoru datus. UltraTrac funkcijas iespējošana pagarina akumulatora lietošanas laiku, bet pasliktina ierakstīto aktivitāšu kvalitāti. Izmantojiet UltraTrac funkciju aktivitātēm, kurām ir nepieciešams ilgāks akumulatora darbības laiks un kurām bieži sensora datu atjauninājumi ir mazāk svarīgi.

Pulksteņi

Modinātāja iestatīšana

Jūs varat iestatīt vairākus modinātājus.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Brīdinājuma signāli > Pievienot brīdinājumu**.
- 3 Ievadiet brīdinājuma laiku.

Modinātāja rediģēšana

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Brīdinājuma signāli > Rediģēt**.
- 3 Atlasiet brīdinājumu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai ieslēgtu vai izslēgtu modinātāju, atlasiet **Statuss**.
 - Lai mainītu modinātāja laiku, atlasiet **Laiks**.
 - Lai iestatītu modinātāja regulāru atkārtosanos, atlasiet **Atkārtot** un izvēlieties, kad modinātājam jāatkārtojas.
 - Lai atlasītu brīdinājuma paziņojuma veidu, atlasiet **Skaņa un vibr..**
 - Lai atlasītu modinātāja aprakstu, atlasiet **Nosaukums**.
 - Lai dzēstu modinātāju, atlasiet **Dzēst**.

Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Taimeri**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai atpakaļskaitīšanas taimeri iestatītu un saglabātu pirmo reizi, ievadiet laiku, nospiediet **MENU** un atlasiet **Saglabāt taimeri**.
 - Lai iestatītu un saglabātu papildu atpakaļskaitīšanas taimerus, atlasiet **Pievienot taimeri** un ievadiet laiku.
 - Lai atpakaļskaitīšanas taimeri iestatītu, to nesaglabājot, atlasiet **Quick Timer** un ievadiet laiku.
- 4 Ja nepieciešams, nospiediet **MENU** un atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Laiks**, lai mainītu laiku.
 - Atlasiet **Restartēt > Ieslēgts**, lai automātiski restartētu taimeri, kad tā laiks beidzas.
 - Atlasiet **Skaņa un vibr.** un atlasiet paziņojuma veidu.
- 5 Nospiediet **START**, lai palaistu taimeri.

Taimera dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Taimeri > Rediģēt**.
- 3 Atlasiet taimeri.
- 4 Atlasiet **Dzēst**.

Hronometra lietošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Hronometrs**.
- 3 Nospiediet **START**, lai palaistu taimeru.
- 4 Atlasiet **BACK**, lai restartētu apļa taimeru ①.



Kopējais hronometra laiks ② turpina ritēt.

- 5 Nospiediet **STOP**, lai apturētu abus taimerus.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai atiestatītu abus taimerus, nospiediet **DOWN**.
 - Lai saglabātu hronometra laiku kā aktivitāti, nospiediet **MENU** un atlasiet **Saglabāt aktivitāti**.
 - Lai atiestatītu taimerus un izietu no hronometra, nospiediet **MENU** un atlasiet **Pabeigts**.
 - Lai pārskatītu distances taimerus, nospiediet **MENU** un atlasiet **Pārskatīt**.
PIEZĪME. opcija **Pārskatīt** parādās tikai tad, ja ir bijuši vairāki apļi.
 - Lai atgrieztos pulksteņa ciparnīcā, neatiestatot taimerus, nospiediet **MENU** un atlasiet **Doties uz pulksteņa ciparnīcu**.
 - Lai iespējotu vai atspējotu apļa ierakstīšanu, nospiediet **MENU** un atlasiet **Distances taustiņš**.

Alternatīvu laika joslu pievienošana

Jūs varat redzēt pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās.

PIEZĪME. savas alternatīvās laika joslas varat apskatīt pārskatu cilpā ([Pārskatu kopas pielāgošana, 70. lappuse](#)).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Alt. laika joslas > Piev. alt. laika joslu**.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai izceltu reģionu, un nospiediet **START**, lai to atlasītu.
- 4 Atlasiet laika joslu.
- 5 Ja nepieciešams, pārdēvējiet joslu.

Alternatīvās laika joslas rediģēšana

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Alt. laika joslas**.
- 3 Atlasiet laika joslu.
- 4 Nospiediet **START**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu laika joslu, kas tiks rādīta pārskatu cilpā, atlasiet **Iestatīt kā iecienītāko**.
 - Lai ievadītu pielāgotu laika joslas nosaukumu, atlasiet **Pārsaukt**.
 - Lai ievadītu pielāgotu laika joslas nosaukuma saīsinājumu, atlasiet **Saīsināts**.
 - Lai mainītu laika joslu, atlasiet **Mainīt zonu**.
 - Lai dzēstu laika joslu, atlasiet **Dzēst**.

Žurnāli

Vēsturē tiek iekļauts laiks, attālums, kalorijas, vidējais temps vai ātrums, distances dati un sensoru informācija (neobligāti).

PIEZĪME. kad ierīces atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

Vēstures izmantošana

Vēsture satur saglabātos aktivitātes datus, ierakstus un kopsummas.

Lai ātri piekļūtu aktivitāšu datiem, pulkstenim ir vēstures logrīks (*Pārskati, 66. lappuse*).

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu aktivitāšu vēsturi, nospiediet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
 - Lai skatītu savus personīgos rekordus pa sporta veidiem, atlasiet **Rekordi** (*Personīgie rekordi, 64. lappuse*).
 - Lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas, atlasiet **Kopsumas** (*Datu kopsummu skatīšana, 64. lappuse*).
 - Lai dzēstu vēsturiskos datus, atlasiet **Iespējas** (*Vēstures dzēšana, 63. lappuse*).

Dažādu sporta veidu vēsture

Jūsu ierīce saglabā vispārēju kopsavilkumu par dažādiem aktivitāšu sporta veidiem, tostarp kopējā attāluma, laika, kaloriju un izvēles piederuma datus. Turklāt ierīce atdala aktivitātes datus katram sporta segmentam un pārejai starp tiem, tādēļ jūs varat salīdzināt līdzīgas treniņu aktivitātes un sekot, cik ātri veicat pāreju. Pārejas vēsture ietver attālumu, laiku, vidējo ātrumu un kalorijas.

Vēstures dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Iespējas**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**, lai dzēstu no vēstures visas aktivitātes.
 - Atlsiet **Atiestatīt kopsummas**, lai atiestatītu visas attālumu un laika kopsummas.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Personīgie rekordi

Kad jūs pabeidzat aktivitāti, pulkstenis rāda visus jaunus personīgos rekordus, kurus sasniedzāt šīs aktivitātes laikā. Personīgie rekordi ietver jūsu ātrāko laiku vairākās tipiskās sacensību distancēs, lielāko spēka aktivitātes svaru galvenajām kustībām un garāko skrējieni, braucienu vai peldēšanu.

PIEZĪME. riteņbraukšanai personīgie rekordi ietver arī vislielāko kāpumu un labāko jaudu (nepieciešams jaudas mērītājs).

Personīgo rekordu skatīšana

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu.
- 5 Atlasiet **Skatīt ierakstu**.

Personīgā rekorda atjaunošana

Jūs varat atjaunot jebkuru personīgo rekordu uz iepriekš reģistrētu personīgo rekordu.

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu, ko atjaunot.
- 5 Atlasiet **Iepriekšējais > ✓**.

PIEZĪME. šī darbība nedzēš nekādas saglabātās aktivitātes.

Personīgo rekordu dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Rekordi**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai izdzēstu vienu rekordu, atlasiet rekordu un **Notīrīt ierakstu > ✓**.
 - Lai izdzēstu visus sporta rekordus, atlasiet **Notīrīt visus ierakstus > ✓**.

PIEZĪME. šī darbība nedzēš nekādas saglabātās aktivitātes.

Datu kopsummu skatīšana

Jūs varat skatīt pulkstenī saglabātā kopējā attāluma un laika datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Kopsumas**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet opciju, lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas.

Odometra lietošana

Odometrs automātiski reģistrē kopējo veikto attālumu, iegūto augstumu un laiku aktivitātēs.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Kopsumas > Odometrs**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu odometra kopsummas.

Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU** un atlasiet Paziņojumi un brīdinājumi.

Viedie paziņojumi: pielāgo viedos paziņojumus, kas tiek rādīti jūsu pulkstenī (*Bluetooth paziņojumu iespējošana*, 99. lappuse).

Sistēmas brīdinājumi: iestata laika (*Laika brīdinājumu iestatīšana*, 121. lappuse), barometra (*Vētras brīdinājuma iestatīšana*, 92. lappuse), tālruņa savienojuma (*Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana*, 100. lappuse), veselības un labsajūtas (*Veselības un labsajūtas iestatījumi*, 112. lappuse), sirdsdarbības ritma novirzes no normas (*Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana*, 87. lappuse) un akumulatora līmeņa brīdinājumus (*Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana*, 119. lappuse).

Izskats

Varat pielāgot ciparnīcas izskatu un ātrās piekļuves funkcijas logrīku pārskatā un vadīklu izvēlnē.

Pulksteņa skata iestatījumi

Jūs varat pielāgot pulksteņa skatu, izvēloties izkārtojumu, krāsas un papildu datus. Jūs varat arī lejupielādēt pielāgotus pulksteņa skatus no Connect IQ veikala.

Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana

Lai aktivizētu Connect IQ pulksteņa ciparnīcu, jums ir jāinstalē pulksteņa ciparnīca no Connect IQ veikala (*Connect IQ funkcijas*, 103. lappuse).

Jūs varat pielāgot pulksteņa ciparnīcas informāciju un izskatu vai aktivizēt instalētu Connect IQ pulksteņa ciparnīcu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai priekšskatītu pulksteņa ciparnīcu opcijas.
- 4 Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai izveidotu pielāgotu digitālo vai analogo pulksteņa ciparnīcu.
- 5 Nospiediet **START**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai aktivizētu pulksteņa ciparnīcu, atlasiet **Piemērot**.
 - Lai mainītu analogā pulksteņa ciparnīcas ciparu stilu, atlasiet **Zvanīt**.
 - Lai mainītu analogā pulksteņa ciparnīcas rādītāju stilu, atlasiet **Rokas**.
 - Lai mainītu digitālā pulksteņa ciparnīcas ciparu stilu, atlasiet **Izkārtojums**.
 - Lai mainītu digitālā pulksteņa ciparnīcas sekunžu stilu, atlasiet **Sekundes**.
 - Lai mainītu datus, kas ir redzami pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Dati**.
 - Lai pievienotu vai mainītu pulksteņa ciparnīcas akcenta krāsu, atlasiet **Akcenta krāsa**.
 - Lai iespējotu pulksteņa ciparnīcas zema spilgtuma režīmu, atrodoties tumšā vidē, atlasiet **Apgaismojums**.
 - Lai mainītu krāsu datiem, kas ir redzami pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Datu krāsa**.
 - Lai noņemtu pulksteņa ciparnīcu, atlasiet **Dzēst**.

Pārskati

Jūsu pulkstenī ir iepriekš ielādēti pārskati, kas sniedz ātru informāciju (*Pārskatu kopas skatīšana, 69. lappuse*). Dažiem pārskatiem nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu tālruni.

Daži pārskati pēc noklusējuma nav redzami. Varat tos pievienot pārskatu sarakstam manuāli (*Pārskatu kopas pielāgošana, 70. lappuse*).

Nosaukums	Apraksts
ABC	Parāda apvienotu altimetra, barometra un kompasa informāciju.
Mainīt laika joslas	Parāda pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās (Alternatīvu laika joslu pievienošana, 62. lappuse).
Aklimatizācija augstumā	Augstumā virs 800 m (2625 pēdas) tiek rādītas diagrammas, kas atspoguļo augstuma koriģētās vērtības jūsu vidējam pulsa oksimetra rādījumam, elpošanas tempam un sirdsdarbības ritmam miera stāvoklī pēdējām septiņām dienām.
Altimetrs	Parāda jūsu aptuveno augstumu, pamatojoties uz spiediena izmaiņām.
Barometrs	Parāda vides spiediena datus, ņemot vērā augstumu.
Body Battery™	Valkājot ierīci visu dienu, parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā (Body Battery, 70. lappuse).
Kalendārs	Parāda gaidāmās tikšanās no jūsu tālruņa kalendāra.
Kalorijas	Parāda jūsu kaloriju informāciju pašreizējai dienai.
Kompass	Parāda elektronisku kompasu.
Ierīces lietošana	Rāda pašreizējās programmatūras versiju un ierīces lietošanas statistiku.
Niršanas žurnāls	Parāda pēdējo reģistrēto niršanu īsu kopsavilkumu (Niršanas žurnāla pārskata skatīšana, 22. lappuse).
Niršanas gatavība	Rāda rezultātu un īsu ziņojumu, kas palīdz jums noteikt, cik gatavs esat niršanai katru dienu (Niršanas gatavība, 22. lappuse).
Suņu izsekošana	Rāda jūsu suņa atrašanās vietas informāciju, ja saderīga suņu izsekošanas ierīce ir pāra savienojumā ar jūsu Descent pulksteni.
Uzkāpto stāvu skaits	Izseko uzkāpto stāvu skaitu un progresu ceļā uz mērķi.
Garmin treneris	Parāda plānotos treniņus, ja esat atlasījis Garmin trenera pielāgoto treniņu plānu savā Garmin Connect kontā. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam.
Golfs	Rāda golfa rezultātus un statistiku pēdējam posmam.
Health Snapshot	Pulkstenī sāk Health Snapshot sesiju, kas ieraksta vairākus galvenos veselības mērījumus, kamēr jūs saglabājat miera stāvokli divas minūtes. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli. Pulkstenis ieraksta tādus mērījumus kā jūsu vidējais pulss, stresa līmenis un elpošanas temps. Rāda jūsu saglabāto Health Snapshot sesiju kopsavilkumus.
Pulss	Parāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu pēc sitienu skaita minūtē (sirdsp./min.) un vidējo sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SRA).
Vēsture	Parāda jūsu aktivitāšu vēsturi un reģistrēto aktivitāšu diagrammu.
HRV statuss	Parāda jūsu diennakts sirdsdarbības frekvences mainīguma septiņu dienu vidējo rādītāju (Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 73. lappuse).
Intensitātes minūtes	Izseko laiku, ko esat pavadījis, piedaloties mērenās līdz enerģiskās aktivitātēs, jūsu nedēļas intensitātes minūšu mērķi un progresu ceļā uz mērķi.
inReach® vadīklas	Ļauj nosūtīt ziņojumus pāri savienotajā inReach ierīcē (inReach tālvadības izmantošana, 96. lappuse).

Nosaukums	Apraksts
Padomi laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai	Rāda jūsu iekšējo pulksteni ceļojuma laikā un sniedz norādes, lai palīdzētu jums aklimatizēties jūsu galamērķa laika joslā (<i>Padomu laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana</i> , 80. lappuse).
Pēdējā aktivitāte	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu.
Pēdējais brauciens Pēdējais skrējiens Pēdējais peldējums	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu un norādītā sporta veida vēsturi.
Messenger	Rāda jūsu Garmin Messenger™ lietotnes sarunas un ļauj atbildēt uz ziņojumiem no pulksteņa (<i>Lietotne Garmin Messenger</i> , 104. lappuse).
Mēness fāze	Parāda mēness lēkta un mēness rieta laikus, kā arī mēness fāzi, balstoties uz jūsu GPS pozīciju.
Mūzika	Nodrošina mūzikas atskaņotāja vadīklas jūsu tālrunim.
Snaudieni	Parāda kopējo snaudiena laiku un Body Battery līmeņa pieaugumu. Jūs varat iedarbināt snaudiena taimeri un iestatīt modinātāju, kas jūs pamodinās (<i>Miega režīma pielāgošana</i> , 122. lappuse).
Paziņojumi	Brīdina par ienākošiem zvaniem, īsziņām, sociālo tīklu jaunumiem utt., ņemot vērā tālruņa paziņojumu iestatījumus (<i>Bluetooth paziņojumu iespējošana</i> , 99. lappuse).
Izpilde	Parāda izpildes mērījumus, kas palīdz jums sekot un gūt izpratni par savām treniņu aktivitātēm un sacensību sasniegumiem (<i>Izpildes mērījumi</i> , 71. lappuse).
Primārās sacensības	Rāda sacensību notikumu, ko norādāt kā galveno savā Garmin Connect kalendārā (<i>Par treniņu kalendāru</i> , 54. lappuse).
Pulsa oksimetrs	Ļauj veikt manuālus pulsa oksimetra lasījumus (<i>Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana</i> , 89. lappuse). Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu pulsa oksimetru, mērījums netiek reģistrēts.
Sacensību kalendārs	Rāda gaidāmos sacensību notikumus, kas iestatīti jūsu Garmin Connect kalendārā (<i>Par treniņu kalendāru</i> , 54. lappuse).
Atgūšanās	Rāda jūsu atgūšanās laiku. Maksimālais laiks ir četras dienas.
Elpošana	Jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.
Miega mērījumi	Rāda iepriekšējās nakts kopējo miega laiku, miega datus un miega posmu informāciju.
Miega treneris	Sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz miega un aktivitāšu vēsturi, HRV statusu un snaudieniem.
Soļi	Izseko jūsu ikdienas soļu skaitu, soļu mērķi un datus par iepriekšējām dienām.
Stress	Parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un jūsu stresa līmeņa diagrammu. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties. Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu stresa līmeni, mērījumi netiek reģistrēti.
Saules lēkts un riets	Parāda saules lēkta, saules rieta un civilās krēslas laikus.
Intervāls virs ūdens	Parāda jūsu intervāla virs ūdens laiku, skābekļa toksiskuma vienības (OTU), centrālās nervu sistēmas (CNS) procentuālo skābekļa toksiskumu, audu slodzi un atlikušo

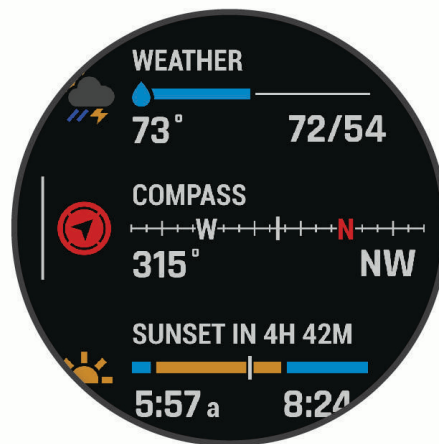
Nosaukums	Apraksts
	Iedziļinājuma aizlieguma laiku pēc niršanas (<i>Laika virs ūdens pārskata skatīšana, 21. lappuse</i>).
Temperatūra	Parāda temperatūras datus no iekšējā temperatūras sensora.
Plūdmaiņas	Rāda informāciju par plūdmaiņas stāvokli, piemēram, paisuma augstumu un to, kad būs nākamais paisums un bēgums (<i>Plūdmaiņu informācijas skatīšana, 50. lappuse</i>).
Gatavība treniņam	Rāda rezultātu un īsu ziņojumu, kas palīdz jums noteikt, cik gatavs esat treniņiem katru dienu (<i>Gatavība treniņam, 80. lappuse</i>).
Treniņa statuss	Parāda jūsu pašreizējo treniņa statusu un treniņa slodzi, kas parāda, kā treniņš ietekmē jūsu fiziskās sagatavotības līmeni un izpildi (<i>Treniņa statuss, 76. lappuse</i>).
VIRB vadīklas	Nodrošina kameras vadīklas, kad VIRB ierīce ir savienota pāri ar jūsu Descent pulksteni (<i>VIRB tālvadība, 96. lappuse</i>).
Laikapstākļi	Parāda pašreizējo temperatūru un laika prognozi.
Xero® ierīce	Parāda lāzera atrašanās vietas informāciju, ja saderīga Xero ierīce ir savienota pāri ar jūsu Descent pulksteni (<i>Xero objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi, 98. lappuse</i>).

Pārskatu kopas skatīšana

Pārskati nodrošina ātru piekļu veselības datiem, aktivitāšu informācijai, iebūvētiem sensoriem un citai informācijai. Kad izveidojat pulksteņa pāra savienojumu, datus, piemēram, paziņojumus, laikapstākļu informāciju un kalendāra notikumus, varat skatīt savā viedtālrunī.

1 Nospiediet **UP** vai **DOWN**.

Pulkstenis ritina pa pārskatu kopu un rāda katra pārskata kopsavilkuma datus.



IETEIKUMS. varat arī pārvilkt, lai ritinātu, vai pieskarties, lai atlasītu opcijas.

2 Nospiediet **START**, lai skatītu papildinformāciju.

3 Atlasiet opciju:

- Nospiediet **DOWN**, lai skatītu detalizētu informāciju par pārskatu.
- Nospiediet **START**, lai skatītu pārskata papildu opcijas un funkcijas.

Pārskatu kopas pielāgošana

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Izskats > Norādījumi**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai mainītu pārskata atrašanās vietu cilpā, atlasiet pārskatu un nospiediet **UP** vai **DOWN**.
- Lai noņemtu pārskatu no cilpas, atlasiet pārskatu un atlasiet **✕**.
- Lai cilpai pievienotu pārskatu, atlasiet **Pievienot** un atlasiet pārskatu.

IETEIKUMS. varat atlasīt **Izveidot mapi**, lai izveidotu mapes, kurās ir vairāki pārskati ([Pārskatu mapju izveide](#), 70. lappuse).

Pārskatu mapju izveide

Varat pielāgot pārskata cilpu, lai izveidotu saistītu skatījumu mapes.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Izskats > Norādījumi > Pievienot > Izveidot mapi**.

3 Atlasiet pārskatus, kurus vēlaties iekļaut mapē, un atlasiet **Pabeigts**.

PIEZĪME. ja pārskati jau ir pārskatu cilpā, varat tos pārvietot vai kopēt mapē.

4 Izvēlieties vai ievadiet mapes nosaukumu.

5 Izvēlieties mapes ikonu.

6 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:

- Lai rediģētu mapi, ritiniet līdz mapei pārskatu cilpā un turiet nospiestu **MENU**.
- Lai rediģētu mapē esošos pārskatus, atveriet mapi un atlasiet **Rediģēt** ([Pārskatu kopas pielāgošana](#), 70. lappuse).

Body Battery

Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, stresa līmeni, miega kvalitāti un aktivitātes datus, lai noteiktu jūsu vispārējo Body Battery līmeni. Tāpat kā mērinstruments automašīnā, ierīce norāda jūsu pieejamās enerģijas rezerves apjomu. Body Battery līmeņa diapazons ir no 5 līdz 100, kur 5 līdz 25 ir ļoti zems, 26 līdz 50 zems, 51 līdz 75 ir vidējs, bet 76 līdz 100 ir augsts enerģijas rezerves līmenis.

Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju ([Padomi uzlabotiem Body Battery datiem](#), 70. lappuse).

Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, valkājiet pulksteni, kamēr guļat.
- Labs miegs uzlādē jūsu Body Battery.
- Fiziskā slodze un augsts stresa līmenis var veicināt ātrāku Body Battery līmeņa samazināšanos.
- Uzņemtais uzturs, kā arī tādi stimulējoši līdzekļi kā kofeīns, neietekmē jūsu Body Battery.

Izpildes mērījumi

Šie izpildes mērījumi ir aplēses, kas palīdz jums sekot savām treniņu aktivitātēm un skriešanas sacensību izpildei un izprast tās. Mērījumiem ir nepieciešamas dažas aktivitātes, izmantojot sirdsdarbības ritma mērījumu plaukstas locītavā vai ar saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru. Riteņbraukšanas izpildes mērījumiem ir vajadzīgs pulsometrs un spēka mērītājs.

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics™. Papildu informāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.

PIEZĪME. aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Pulkstenim ir nepieciešams, lai jūs izpildāt dažas aktivitātes; tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju.

Funkcionālās sliekšņvērtības jauda (FTP): pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai aplēstu FTP (*FTP aplēšu iegūšana, 75. lappuse*).

HRV statuss: pulkstenis analizē jūsu plaukstas sirdsdarbības rādījumus miega laikā, lai noteiktu jūsu sirdsdarbības variabilitātes (HRV) statusu, pamatojoties uz jūsu personīgajiem, ilgtermiņa HRV vidējiem rādītājiem (*Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 73. lappuse*).

Laktāta sliekšņvērtība: laktāta sliekšņvērtība ir tas punkts, kurā jūsu muskuļi sāk strauji nogurt. Pulkstenis mēra jūsu laktāta sliekšņvērtības līmeni, izmantojot sirdsdarbības ritma datus un tempu (*Laktāta sliekšņvērtība, 75. lappuse*).

Prognozētie skriešanas sacensību laiki: pulkstenis izmanto VO2 max. aplēses un treniņu vēsturi, lai nodrošinātu mērķa skriešanas sacensību laiku, pamatojoties uz jūsu pašreizējo fiziskās formas stāvokli (*Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana, 73. lappuse*).

Izpildes stāvoklis: jūsu izpildes stāvoklis ir reāllaika novērtējums pēc 6–20 aktivitātes minūtēm. To var pievienot kā datu lauku, lai jūs varat skatīt savu izpildes stāvokli pārējā aktivitātes laikā. Tas salīdzina jūsu reāllaika stāvokli ar vidējo fiziskās formas līmeni (*Izpildes spēja, 74. lappuse*).

VO2 Max.: vO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē (*Par VO2 Max. aplēsēm, 72. lappuse*).

Par VO2 Max. aplēsēm

VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē. Vienkāršāk sakot, VO2 Max ir jūsu fiziskās veikspējas rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas. Descent G2 ierīcei ir vajadzīgs pulsa plaukstas locītavā vai saderīga krūšu pulsa monitors, lai rādītu jūsu VO2 max. aplēses. Ierīce piedāvā atsevišķas VO2 max. aplēses skriešanai un riteņbraukšanai. Lai iegūtu VO2 max. precīzas aplēses, jums vairākas minūtes vidējā intensitātes līmenī ir vai nu jāskrien brīvā dabā ar GPS, vai jābrauc ar velosipēdu, izmantojot saderīgu jaudas mērītāju.

Ierīcē jūsu VO2 max. aplēses ir redzamas kā skaitlis, apraksts vai pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās. Savā Garmin Connect kontā varat skatīt papildu informāciju par savu VO2 maks. novērtējumu, piemēram, kur tas atrodas pēc jūsu vecuma un dzimuma.



 Purpursarkana	Lieliski
 Zila	Teicami
 Zaļa	Labi
 Oranža	Viduvēji
 Sarkana	Vāji

VO2 max. datus nodrošina Firstbeat Analytics. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā (*VO2 Max. standarta parametri, 149. lappuse*), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

legūstiet savas VO2 Max. aplēses skriešanai

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Ja izmantojat krūškurvja sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 94. lappuse*).

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 106. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 108. lappuse*). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju. Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*Aktivitāšu un lietoņu iestatījumi, 56. lappuse*).

- 1 Sāciet skriešanas aktivitāti.
- 2 Veiciet vismaz 10 minūšu skrējieni brīvā dabā.
- 3 Pēc skrējiena atlasiet **Saglabāt**.
- 4 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa izpildījuma mērījumiem.

legūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai

Šai funkcijai ir nepieciešams jaudas mērītājs un sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Jaudas mērītājs ir jāsavieno pāra savienojumā ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 94. lappuse*). Ja izmantojat krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu pulksteni.

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 106. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 108. lappuse*). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Pulkstenim ir nepieciešami daži braucieni, lai tas var gūt informāciju par jūsu riteņbraukšanas veikspēju.

- 1 Sāciet riteņbraukšana aktivitāti.
- 2 Brauciet stabilā ritmā ar augstu intensitāti vismaz 20 minūtes.
- 3 Pēc brauciena atlasiet **Saglabāt**.
- 4 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa veikspējas mērījumiem.

Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 106. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 108. lappuse*).

Pulkstenis izmanto VO2 max. aplēses un treniņu vēsturi, lai nodrošinātu mērķa skriešanas sacensību laiku (*Par VO2 Max. aplēsēm, 72. lappuse*). Pulkstenis analizē jūsu vairāku nedēļu treniņu datus, lai precizētu sacensību laika aplēses.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu veikspējas logrīku.
- 2 Nospiediet **START**, lai skatītu logrīka informāciju.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu prognozēto skriešanas sacensību laiku.
- 4 Nospiediet **START**, lai skatītu prognozes citiem attālumiem.

PIEZĪME. prognozes sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju.

Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss

Pulkstenis analizē jūsu plaukstas sirdsdarbības ritma rādījumus miega laikā, lai noteiktu jūsu sirdsdarbības frekvences mainīgumu (HRV). Treniņi, fiziskās aktivitātes, miegs, uzturs un veselīgi ieradumi - tas viss ietekmē jūsu sirdsdarbības frekvences mainīgumu. HRV vērtības var ievērojami atšķirties atkarībā no dzimuma, vecuma un fiziskās sagatavotības līmeņa. Līdzsvarots HRV statuss var norādīt pozitīvas veselības iezīmes, piemēram, labi līdzsvarotu treniņu un atgūšanos, labāku sirds un asinsvadu fizisko stāvokli un noturību pret stresu. Nesabalansēts vai slikts stāvoklis var liecināt par nogurumu, lielākām atveseļošanās vajadzībām vai paaugstinātu stresu. Lai iegūtu vislabākos rezultātus, pulkstenis ir jāvalkā miega laikā. Lai pulkstenis parādītu jūsu sirdsdarbības frekvences mainīguma statusu, pulkstenim nepieciešami trīs nedēļas pastāvīgi miega dati.

Krāsu zona	Statuss	Apraksts
 Zaļa	Līdzsvarots	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir bāzes diapazonā.
 Oranža	Nelīdzsvarots	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir virs vai zem bāzes diapazona.
 Sarkana	Zems	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir ievērojami zemāks par bāzes diapazonu.
Nav krāsas	Vāji Nav statusa	Jūsu HRV vidējās vērtības ir ievērojami zemākas par jūsu vecumam atbilstošo normu. Nav statusa nozīmē, ka nav pietiekamu datu, lai aprēķinātu septiņu dienu vidējo rādītāju.

Varat sinhronizēt savu pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai redzētu savu pašreizējo sirdsdarbības frekvences mainīguma statusu, tendences un izglītojošas atsauksmes.

Pulsa mainība un stresa līmenis

Stresa līmeņa rezultāts tiek iegūts, veicot trīs minūšu testu miera stāvoklī, kad Descent ierīce analizē pulsa mainību, lai noteiktu jūsu vispārējo stresu. Treniņi, miegs, uzturs un vispārējās dzīves stress - tas viss ietekmē skrējēja sasniegumus. Stresa līmeņa diapazons ir no 1 līdz 100, kur 1 ir ļoti zema stresa stāvoklis, bet 100 ir ļoti augsta stresa stāvoklis. Zināšanas par savu stresa līmeni var palīdzēt izlemt, vai jūsu ķermenis ir gatavs izturības treniņa skrējienam vai jogai.

Izpildes spēja

Kad jūs izpildāt aktivitāti, piemēra, skrienat vai dodaties velobraucienā, izpildes spējas funkcija analizē jūsu tempu, sirdsdarbības ritmu un tā mainīgumu, lai reāllaikā novērtētu jūsu izpildes spēju salīdzinājumā ar jūsu vidējo fiziskās formas līmeni. Rezultāts ir aptuvens jūsu reāllaika novirzes no VO2 max. aplēsēm procentuālais rādītājs.

Izpildes spējas vērtības ir diapazonā no -20 līdz +20. Pēc 6–20 aktivitātes minūtēm ierīce rāda jūsu izpildes spējas rezultātu. Piemēram, rezultāts +5 nozīmē, ka jūs pietiekami atpūtaties, jūtaties moži un spējat veikt labu skrējienam vai velobraucienam. Izpildes spēju kā datu lauku varat pievienot kādam no saviem treniņu ekrāniem, lai aktivitātes laikā sekotu savai spējai. Izpildes spēja var būt arī noguruma līmeņa rādītājs, īpaši gara skrējiena vai velobrauciena treniņa beigās.

PIEZĪME. lai iegūtu precīzas VO2 max. aplēses, ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni vai braucieni, izmantojot sirdsdarbības ritma monitoru. Uzziniet vairāk par savu skrējiena vai velobrauciena izpildes spēju ([Par VO2 Max. aplēsēm, 72. lappuse](#)).

Savas izpildes spējas skatīšana

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors.

- 1 Pievienojiet **Izpildes spēja** datu ekrānā ([Datu ekrānu pielāgošana, 55. lappuse](#)).
- 2 Dodieties skrējienā vai velobraucienā.
Pēc 6–20 minūtēm būs redzama jūsu izpildes spēja.
- 3 Ritiniet datu ekrānā, lai skatītu savu izpildes spēju skrējienā vai velobraucienā.

FTP aplēšu iegūšana

Lai iegūtu funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) aplēses, spēka mērītājs ir jāsavieno pāri ar savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 94. lappuse*) un jāiegūst VO2 max. aplēses (*Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai, 73. lappuse*).

Pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma un jūsu VO2max. aplēses, lai aplēstu FTP. Pulkstenis automātiski noteiks jūsu FTP vienmērīgu, augstas intensitātes braucienu laikā, izmantojot jaudas mērītāju. Lai sasniegtu labākos rezultātus, jābrauc arī ar sirdsdarbības ritma monitoru.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu veikspēja pārskatu.
- 2 Nospiediet **START**.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu savu FTP aplēsi.

Jūsu FTP aplēses tiek rādītas kā vērtība, kas mērīta vatos uz kilogramu, jūsu spēka atdeve vatos un pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās.

 Purpursarkana	Lieliski
 Zila	Teicami
 Zaļa	Labi
 Oranža	Viduvēji
 Sarkana	Netrenēts

Vairāk informācijas skatiet pielikumā (*FTP novērtējumi, 150. lappuse*).

Laktāta sliekšņvērtība

Laktāta sliekšņvērtība ir fizisko vingrojumu intensitātes līmenis, kādā laktāts (pienskābe) asinsritē sāk uzkrāties straujāk. Skriešanā šo intensitātes līmeni nosaka pēc tempa, sirdsdarbības ritma vai jaudas. Kad skrējējs pārsniedz sliekšņvērtību, nogurums sāk paātrināti pieaugt. Pieredzējušiem skrējējiem sliekšņvērtība parasti veidojas, kad ir sasniegti aptuveni 90% no to maksimālā sirdsdarbības ritma un no 10 km līdz pusmaratona skrējiena tempā. Vidējiem skrējējiem laktāta sliekšņvērtība veidojas, kad ir sasniegts krietni zem 90% no sirdsdarbības ritma. Zināšanas par savu laktāta sliekšņvērtību var palīdzēt noteikt, cik intensīvi trenēties vai kad sacensību laikā veikt izrāvienu.

Ja jūs jau zināt savu sirdsdarbības ritma laktāta sliekšņvērtību, varat ievadīt to sava lietotāja profila iestatījumos (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 108. lappuse*). Varat ieslēgt **Automātiska noteikšana** funkciju, lai aktivitātes laikā automātiski ierakstītu laktāta sliekšni.

Treņņa statuss

Šie mērījumi ir aplēses, kas palīdz jums sekot savām treniņu aktivitātēm un izprast tās. Mērījumiem nepieciešams veikt aktivitātes divu nedēļu garumā, izmantojot sirdsdarbības ritma mērījumu plaukstas locītavā vai ar saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru. Riteņbraukšanas izpildes mērījumiem ir vajadzīgs pulsometrs un spēka mērītājs. Sākumā mērījumi var šķist neprecīzi, kad pulkstenis vēl tikai iepazīstas ar jūsu veiktspēju.

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics. Papildinformāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.

Treņņa statuss: treniņa statuss rāda, kā jūsu treniņi ietekmē fizisko formu un veiktspēju. Jūsu treniņa statusa pamatā ir jūsu VO2 max, akūtās slodzes un HRV statusa izmaiņas ilgākā laika periodā.

VO2 Max.: VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē (*Par VO2 Max. aplēsēm, 72. lappuse*). Pulkstenis rāda karstuma un augstuma koriģētas VO2 maks. vērtības, kad jūs aklimatizējaties ļoti karstā vidē vai lielā augstumā (*Aklmatizēšanās izpildei karstumā un augstumā, 79. lappuse*).

HRV: hRV ir jūsu sirdsdarbības ritma mainīguma stāvoklis pēdējo septiņu dienu laikā (*Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 73. lappuse*).

Akūta slodze: akūtā slodze ir nesen veikto treniņu slodzes rādītāju svērtā summa, ieskaitot treniņa ilgumu un intensitāti. (*Akūtā slodze, 77. lappuse*).

Atgūšanās laiks: atgūšanās laiks rāda, cik daudz laika atlicis, pirms jūs pilnībā atgūstaties un varat doties nākamajā intensīvajā treniņā (*Atgūšanās laiks, 79. lappuse*).

Treniņa statusa līmeņi

Treniņu statuss rāda, kā jūsu treniņi ietekmē fiziskās formas līmeni un veiktspēju. Jūsu treniņa statusa pamatā ir jūsu VO2 max, akūtās slodzes un HRV statusa izmaiņas ilgākā laika periodā. Treniņu statusu varat izmantot, lai plānotu treniņus nākotnē un turpinātu uzlabot savas fiziskās formas līmeni.

Nav statusa: lai noteiktu jūsu treniņa statusu, pulkstenim divu nedēļu laikā ir jāreģistrē vairākas aktivitātes, kā arī VO2 max rezultāti, kas iegūti skriešanas vai riteņbraukšanas laikā.

Pasliktināšanās: jums ir pārtraukums treniņu rutīnā vai nedēļu vai ilgāk trenējaties daudz mazāk nekā parasti. Trenēšanās pārtraukšana nozīmē, ka jūs nespējat uzturēt savu fizisko sagatavotību. Lai redzētu uzlabojumus, varat mēģināt palielināt savu treniņu slodzi.

Atgūšanās: samazinātā treniņu slodze ļauj jūsu organismam atgūties, kas ir būtiski ilgstošos smagu treniņu periodos. Kad jūtaties gatavs, varat atgriezties lielākā treniņu slodzē.

Saglabāšana: jūsu pašreizējā treniņu slodze ir pietiekama, lai uzturētu fizisko formu. Lai gūtu uzlabojumus, mēģiniet dažādot savus fiziskos vingrinājumus vai palielināt treniņu apjomu.

Produktīvs: jūsu pašreizējā treniņu slodze veicina pareizu jūsu fiziskās formas līmeņa un veiktspējas uzlabošanu. Jums ir jāiekļauj treniņu plānā atgūšanās periodi, lai saglabātu savu fizisko līmeni.

Tuvojas maksimumam: jūs esat ideālā sacensību stāvoklī. Nesen samazinātā treniņu slodze ļauj jūsu organismam atgūties un pilnībā atjaunoties pēc iepriekšējā treniņa. Jums ir jāplāno turpmākās nodarbības, jo šo maksimālo stāvokli var saglabāt tikai īsu laiku.

Pārsniegšana: jūsu treniņu slodze ir ļoti liela un rada pretēju efektu. Jūsu organismam ir vajadzīga atpūta. Jums ir jāatvēr sev laiks, lai organisms atgūstas, iekļaujot grafikā vieglākus treniņus.

Neproduktīvs: jūsu treniņu slodze ir labā līmenī, bet jūsu fiziskā forma pavājinās. Mēģiniet pievērst uzmanību atpūtai, uzturam un stresa vadībai.

Saspringts: pastāv nelīdzsvarotība starp atgūšanos un treniņa slodzi. Tas ir normāls rezultāts pēc smaga treniņa vai liela notikuma. Iespējams, jūsu organismam ir grūti atgūties, tādēļ jums ir jāvēltn uzmanība savam vispārējam veselības stāvoklim.

Padomi treniņa statusa iegūšanai

Treniņa statusa funkcijas darbība ir atkarīga no atjauninātajiem jūsu fiziskās sagatavotības līmeņa novērtējuma datiem, tostarp vismaz viena VO2 Max mērījuma vērtības nedēļā (*Par VO2 Max. aplēsēm, 72. lappuse*). Lai nodrošinātu savas fiziskās sagatavotības līmeņa tendenci precizitāti, skrienot iekšelpās, neveiciet VO2 max aplēšu ģenerēšanu. Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 56. lappuse*).

Lai maksimāli izmantotu treniņa statusa funkciju, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Vismaz vienu reizi nedēļā skrieniet vai brauciet brīvā dabā, izmantojot jaudas mērītāju, un vismaz 10 minūtes sasniedziet sirdsdarbības ritmu, kas pārsniedz 70 % no jūsu maksimālā sirdsdarbības ritma.

Kad pulkstenis ticis lietots vienu vai divas nedēļas, jūsu treniņa statusam jābūt pieejamam.

- Reģistrējiet visas savas fiziskās aktivitātes savā galvenajā treniņierīcē, ļaujot pulkstenim uzzināt par savu sniegumu (*Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi, 102. lappuse*).
- Valkājiet pulksteni pastāvīgi, kamēr guļat, lai turpinātu ģenerēt aktuālo HRV statusu. Derīgs HRV statuss var palīdzēt saglabāt derīgu treniņa statusu, ja jums nav tik daudz aktivitāšu ar VO2 max mērījumiem.

Akūtā slodze

Akūtā slodze ir paaugstināta skābekļa patēriņa pēc treniņa (EPOC) svērtā summa pēdējo dienu laikā. Mērierīce norāda, vai pašreizējā slodze ir zema, optimāla, augsta vai ļoti augsta. Optimālais diapazons tiek balstīts uz jūsu individuālo fizisko līmeni un treniņu vēsturi. Diapazons tiek pielāgots, treniņu laikam un intensitātei pieaugot vai samazinoties.

Treniņu slodzes fokuss

Lai maksimāli uzlabotu izpildes un fiziskās formas ieguvumus, treniņam ir jābūt sadalītam trīs kategorijās: zema aerobā, augsta aerobā un anaerobā slodze. Treniņu slodzes fokuss rāda, kāda jūsu treniņu daļa pašlaik ir katrā kategorijā, un piedāvā treniņu mērķus. Treniņu slodzes fokusam ir vajadzīgas vismaz 7 treniņu dienas, lai noteiktu, vai jūsu treniņu slodze ir zema, optimāla vai augsta. Pēc 4 treniņu vēstures nedēļām jūsu treniņu slodzes aplēses rādīs detalizētāku mērķa informāciju, lai palīdzētu līdzsvarot jūsu treniņu aktivitātes.

Zem mērķiem: jūsu treniņu slodze visās intensitātes kategorijās ir zemāka par optimālo. Mēģiniet palielināt fizisko vingrojumu sēriju izpildes laiku vai biežumu.

Zems aerobās slodzes deficīts: mēģiniet pievienot vairāk zemas aerobās slodzes aktivitāšu, lai nodrošinātu atgūšanos un līdzsvaru augstākas intensitātes aktivitātēm.

Augsts aerobās slodzes deficīts: mēģiniet pievienot vairāk augstas aerobās slodzes aktivitāšu, lai laika gaitā palīdzētu uzlabot savu laktāta sliekšņvērtību un VO2 max.

Anaerobās slodzes deficīts: mēģiniet pievienot dažas intensīvākas anaerobās aktivitātes, lai laika gaitā uzlabotu savu ātrumu un anaerobo spēju.

Līdzsvarots: jūsu treniņu slodze ir līdzsvarota un, turpinot treniņus, nodrošina vispusīgus fiziskās formas ieguvumus.

Zems aerobais fokuss: jūsu treniņu slodze galvenokārt ir zemas aerobās slodzes aktivitāte. Tā nodrošina stabilu pamatu un sagatavo jūs intensīvāku fizisko vingrojumu sēriju pievienošanai.

Augsts aerobais fokuss: jūsu treniņu slodze galvenokārt ir augstas aerobās slodzes aktivitāte. Šādas aktivitātes palīdz uzlabot laktāta sliekšņvērtību, VO2 max. un izturību.

Anaerobais fokuss: jūsu treniņu slodze galvenokārt ir intensīva aktivitāte. Tā veicina straujus fiziskās formas uzlabojumus, taču tā ir jālīdzsvaro ar zemas aerobās slodzes aktivitātēm.

Virsmērķiem: jūsu treniņu slodze ir augstāka par optimālo, un jums ir jāapsver iespēja samazināt savu treniņu ilgumu un biežumu.

Slodzes koeficients

Slodzes koeficients ir akūtās (īstermiņa) treniņa slodzes attiecība pret hronisko (ilgtermiņa) treniņa slodzi. Tas ir noderīgs, lai sekotu līdzi treniņu slodzes izmaiņām.

Statuss	Vērtība	Apraksts
Nav statusa	Nav	Slodzes koeficients būs redzams pēc 2 nedēļu ilga treniņa.
Zems	Zemāks par 0,8	Jūsu īstermiņa treniņu slodze ir mazāka nekā ilgtermiņa treniņu slodze.
Optimāls 	0,8 līdz 1,4	Īstermiņa un ilgtermiņa treniņu slodzes ir līdzsvarotas. Optimālais diapazons tiek balstīts uz jūsu individuālo fizisko līmeni un treniņu vēsturi.
Augsts	1,5 līdz 1,9	Jūsu īstermiņa treniņu slodze ir lielāka nekā ilgtermiņa treniņu slodze.
Ļoti augsts	2,0 vai augstāks	Jūsu īstermiņa treniņu slodze ir ievērojami lielāka nekā ilgtermiņa treniņu slodze.

Par Training Effect

Training Effect mēra aktivitātes ietekmi uz jūsu aerobo un anaerobo spēju. Training Effect uzkrājas aktivitātes laikā. Aktivitātei progresējot, Training Effect vērtība palielinās. Training Effect vērtību nosaka jūsu lietotāja profila informācija un treniņu vēsture, kā arī sirdsdarbības ritms un aktivitātes ilgums un intensitāte. Ir septiņas dažādas Training Effect etiķetes, lai aprakstītu galveno ieguvumu no aktivitātes. Katra etiķete ir ar krāsas kodu un atbilst jūsu treniņu slodzes fokusam (*Treniņu slodzes fokuss, 77. lappuse*). Katrai informatīvajai frāzei, piemēram, "Būtiski ietekmē VO2 Max.", ir atbilstošs apraksts jūsu Garmin Connect aktivitātes informācijā.

Aerobais Training Effect mērījums izmanto jūsu sirdsdarbības ritmu, lai mērītu vingrojuma kopējās intensitātes ietekmi uz jūsu aerobo spēju, un norāda, vai fizisko vingrojumu sērijai ir uzturoša vai uzlabojoša ietekme uz jūsu fiziskās formas līmeni. Jūsu treniņa laikā uzkrātais paaugstināta skābekļa patēriņa pēc treniņa (EPOC) rādītājs tiek kartēts uz diapazona vērtībām, kas uzskaita jūsu fiziskās formas līmeni un treniņa ieradumus. Vienmērīgu fizisko vingrinājumu sērijas ar vidēju piepūli vai sērijas ar garākiem intervāliem (>180 sekundes) pozitīvi ietekmē jūsu aerobo vielmaiņu, tādēļ rada aerobo Training Effect.

Anaerobā Training Effect mērījums izmanto sirdsdarbības ritmu un ātrumu (vai spēku), lai noteiktu, kā fizisko vingrojumu sērija ietekmē spēju izpildīt vingrojumus ar ļoti augstu intensitāti. Jūs saņemat vērtību, pamatojoties uz anaerobo ieguldījumu EPOC vērtībā un aktivitātes veidu. Atkārtoti augstas intensitātes 10–120 s intervāli rada īpaši labvēlīgu ietekmi uz anaerobo spēju, tādēļ uzlabo anaerobo Training Effect.

Varat pievienot Aerobā treniņa efektivitāte un Anaerobā treniņa efekt. kā datu laukus kādam no saviem treniņu ekrāniem, lai aktivitātes laikā sekotu saviem rādītājiem.

Training Effect	Aerobais ieguvums	Anaerobais ieguvums
No 0,0 līdz 0,9	Nav ieguvuma.	Nav ieguvuma.
No 1,0 līdz 1,9	Neliels ieguvums	Neliels ieguvums
No 2,0 līdz 2,9	Aerobās spējas uzturēšana.	Aerobās spējas uzturēšana.
No 3,0 līdz 3,9	Ietekmē jūsu aerobo spēju.	Ietekmē jūsu anaerobo spēju.
No 4,0 līdz 4,9	Būtiski ietekmē jūsu aerobo spēju.	Būtiski ietekmē jūsu anaerobo spēju.
5,0	Pārsniegšana un, iespējams, bīstama bez pietiekama atgūšanās laika.	Pārsniegšana un, iespējams, bīstama bez pietiekama atgūšanās laika.

Training Effect tehnoloģiju nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics. Papildu informāciju skatiet vietnē firstbeat.com.

Atgūšanās laiks

Lai apskatītu, cik daudz laika atlicis, līdz jūs pilnībā atgūsieties un būsiat gatavs nākamajam grūtajam treniņam, Garmin ierīci varat izmantot ar plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru.

PIEZĪME. atgūšanās laika ieteikšanai tiek izmantots jūsu VO2 Max aprēķins, un sākumā tas var šķist neprecīzs. Ierīcei ir nepieciešams, lai jūs vispirms izpildāt dažas aktivitātes un tā var gūt informāciju par jūsu veiktspēju.

Atgūšanās laiks tiek parādīts uzreiz pēc aktivitātes. Laika atskaite tiek veikta tikmēr, kamēr tas ir optimāls, lai jūs varētu mēģināt sākt nākamo grūto treniņu. Ierīce atjaunina jūsu atgūšanās laiku dienas gaitā, pamatojoties uz miega, stresa, relaksācijas un fizisko aktivitāšu izmaiņām.

Atgūšanās sirdsdarbības ritms

Ja jūs trenējaties, izmantojot plaukstas locītavas vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, varat pārbaudīt sava atgūšanās sirdsdarbības ritma vērtību pēc katras aktivitātes. Atgūšanās sirdsdarbības ritms ir starpība starp sirdsdarbības ritmu treniņa laikā un to, kas tiek mērīts divas minūtes pēc treniņa pabeigšanas. Piemēram, pēc tipiska treniņa skrējiena jūs apturat taimerī. Sirdsdarbības ritms ir 140 sirdsp./min. Divas minūtes pēc aktivitātes vai atpūšanās sirdsdarbības ritms ir 90 sirdsp./min. Jūsu atgūšanās sirdsdarbības ritms ir 50 sirdsp./min. (140 mīnus 90). Daži pētījumi ir saistījuši atgūšanās sirdsdarbības ritmu ar sirds veselību. Augstāki rādītāji kopumā liecina par veselīgāku sirdi.

IETEIKUMS. lai iegūtu labākus rezultātus, uz divām minūtēm ir jāpārtrauc kustības, kamēr ierīce mēra atgūšanās sirdsdarbības ritma vērtību.

PIEZĪME. jūsu atgūšanās sirdsdarbības ritms netiek aprēķināts mazas slodzes aktivitātēm, piemēram, jogas nodarbībām.

Aklimatizēšanās izpildei karstumā un augstumā

Tādi vides faktori kā augsta temperatūra un augstums ietekmē jūsu treniņu un rezultātus. Piemēram, treniņi lielā augstumā var pozitīvi ietekmēt jūsu fizisko formu, bet liela augstuma ietekmē VO2 max. Īslaicīgi var samazināties. Descent G2 pulkstenis nodrošina aklimatizācijas ziņojumus un korekcijas jūsu VO2 max. aplēsēm un treniņa statusam, kad temperatūra pārsniedz 22°C (72°F) un augstums ir virs 800 m (2625 pēdām). Jūs varat sekot savam sirdsdarbības ritmam un aklimatizācijai augstumā treniņa statusa logrīkā.

PIEZĪME. funkcija aklimatizācijai karstumā ir pieejama vienīgi GPS aktivitātēm, un tai ir nepieciešami laikapstākļu dati no pievienotā tālruņa.

Treniņa statusa pauzēšana un atsākšana

Ja guvāt traumu vai saslimāt, jūs varat apturēt savu treniņa statusu. Jūs varat turpināt ierakstīt fiziskās aktivitātes, bet jūsu treniņa statuss, treniņa slodzes fokuss, atgūšanās atgriezeniskā informācija un fizisko vingrojumu sēriju ieteikumi īslaicīgi tiek apturēti.

Jūs varat atjaunot treniņa statusu, kad atkal vēlaties atsākt treniņus. Lai gūtu labākus rezultātus, jums ir nepieciešams vismaz viens VO2 max. mērījums katru nedēļu (*Par VO2 Max. aplēsēm, 72. lappuse*).

1 Kad vēlaties apturēt treniņa statusu, atlasiet opciju:

- Treniņa statusa pārskatā turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Iespējas > Apturēt opciju Treniņa statuss**.
- Savos Garmin Connect iestatījumos atlasiet **Izpildes statistika > Treniņu statuss > ⋮ > Apturēt opciju Treniņa statuss**.

2 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.

3 Kad vēlaties atsākt treniņa statusu, atlasiet opciju:

- Treniņa statusa pārskatā turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Iespējas > Atjaunot opciju Treniņa statuss**.
- Savos Garmin Connect iestatījumos atlasiet **Izpildes statistika > Treniņu statuss > ⋮ > Atjaunot opciju Treniņa statuss**.

4 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.

Gatavība treniņam

Jūsu gatavība treniņam ir vērtējums un īss ziņojums, kas palīdz noteikt, cik gatavs esat treniņam katru dienu. Rezultāts tiek pastāvīgi aprēķināts un atjaunināts visas dienas garumā, izmantojot šos faktorus:

- Miega rādītājs (pēdējā nakts)
- Atgūšanās laiks
- HRV statuss
- Akūta slodze
- Miega vēsture (pēdējās 3 nakts)
- Stresa vēsture (pēdējās 3 dienas)

Krāsu zona	Rezultāts	Apraksts
 Purpursarkana	95 līdz 100	Izcili Labākais iespējamais
 Zila	75 līdz 94	Augsts Gatavs izaicinājumiem
 Zaļa	50 līdz 74	Vidējs Gatava darbam
 Oranža	25 līdz 49	Zems Laiks piebremzēt
 Sarkana	1 līdz 24	Vāji Ļaujiet savam ķermenim atgūties

Lai skatītu savas sagatavotības treniņam tendences laika gaitā, dodieties uz savu Garmin Connect kontu.

Padomu laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana

Pirms varat izmantot Laikjoslu padomdevējs pārskatu, jums ir jāplāno ceļojums Garmin Connect lietotnē ([Ceļojuma plānošana lietotnē Garmin Connect](#), 80. lappuse).

Ceļojuma laikā varat izmantot Laikjoslu padomdevējs pārskatu, lai uzzinātu, kā jūsu iekšējais pulkstenis atbilst vietējam laikam, un saņemt norādījumus par to, kā mazināt laika zonu maiņas izraisīta noguruma un miega traucējumu ietekmi.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu **Laikjoslu padomdevējs** pārskatu.
- 2 Nospiediet **START**, lai uzzinātu, kāds ir jūsu iekšējā pulksteņa un vietējā laika salīdzinājums un kāda ir jūsu diennakts ritma izjaukšana nobīde.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu informatīvu ziņojumu par pašreizējo diennakts ritma izjaukšanas līmeni, nospiediet **START**.
 - Lai skatītu ieteicamo darbību grafiku, kas palīdzēs mazināt diennakts ritma izjaukšanas simptomus, nospiediet **DOWN**.

Ceļojuma plānošana lietotnē Garmin Connect

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Padomi laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai > Pievienot ceļojuma informāciju**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Vadība

Vadības izvēlnē varat ātri piekļūt pulksteņa funkcijām un opcijām. Vadības izvēlnē varat pievienot, pārkārtot un noņemt opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 84. lappuse*).

Jebkurā ekrānā turiet nospiestu taustiņu **LIGHT**.



Ikona	Nosaukums	Apraksts
	ABC	Atlasiet, lai atvērtu altimetra, barometra un kompasa lietotni.
	Lidmašīnas režīms	Atlasiet, lai iespējotu lidmašīnas režīmu un izslēgtu visus bezvadu sakarus.
	Modinātājpulkstenis	Atlasiet, lai pievienotu vai rediģētu modinātāju (Modinātāja iestatīšana, 60. lappuse).
	Altimetrs	Atlasiet, lai atvērtu altimetra ekrānu.
	Alt. laika joslas	Atlasiet, lai skatītu pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās (Alternatīvu laika joslu pievienošana, 62. lappuse).
	Palīdzība	Atlasiet, lai nosūtītu palīdzības pieprasījumu (Palīdzības pieprasīšana, 111. lappuse).
	Automātiskā niršana	Atlasiet, lai iestatītu niršanas aktivitātes veidu, kas tiek automātiski sākta, kad sākat nolaišanos. Lai uz laiku atspējotu šo funkciju, varat izmantot opciju Snauda.
	Barometrs	Atlasiet, lai atvērtu barometra ekrānu.
	Enerģijas taupītājs	Atlasiet, lai ieslēgtu akumulatora taupītāja režīmu (Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana, 119. lappuse).
	Spilgtums	Atlasiet, lai koriģētu ekrāna spilgtumu (Ekrāna iestatījumu maiņa, 121. lappuse).
	Pārraidīt sirds ritmu	Atlasiet, lai ieslēgtu sirdsdarbības ritma apraidi uz pārī savienotu ierīci (Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 88. lappuse).
	Kalendārs	Atlasiet, lai skatītu gaidāmos notikumus no tālruņa kalendāra.
	Pulksteņi	Atlasiet, lai atvērtu lietotni Pulksteņi, lai iestatītu modinātāju, taimeru, hronometru, kā arī skatītu papildu laika joslas (Pulksteņi, 60. lappuse).
	Kompass	Atlasiet, lai atvērtu kompasa ekrānu.
	Displejs	Izslēdz ekrānu, lai tas nereaģētu uz brīdinājumiem, žestiem un režīmu Vienmēr iesl. displ. (Ekrāna iestatījumu maiņa, 121. lappuse).
	Netraucēt	Atlasiet, lai iespējotu netraucēšanas režīmu, aptumšotu ekrānu un izslēgtu brīdinājumus un paziņojumus. Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr skatāties filmu.
	Meklēt manu tālruni	Atlasiet, lai pārī savienotā tālrunī atskaņotu dzirdamu signālu, ja tālrunis atrodas Bluetooth diapazonā. Bluetooth signāla stiprums ir redzams Descent pulksteņa ekrānā, un tas palielinās, kad tuvojaties savam tālrunim.
	Signāllampiņa	Atlasiet, lai ieslēgtu ekrānu un pulksteņi izmantotu kā lukturīti (Signāllampiņas ekrāna izmantošana, 84. lappuse).
	Garmin Share	Izvēlieties, lai atvērtu lietotni Garmin Share (Garmin Share, 105. lappuse).
	Vēsture	Atlasiet, lai skatītu savu darbību vēsturi, ierakstus un kopsummas.

Ikona	Nosaukums	Apraksts
	Bloķēt ierīci	Atlasiet, lai bloķētu pogas un skārienekrānu un novērstu nejaušu nospiešanu un pavilkšanu.
	Messenger	Atlasiet, lai atvērtu lietotni Messenger (<i>Messenger funkcijas lietošana, 105. lappuse</i>).
	Mēness fāze	Atlasiet, lai skatītu mēness lēkta un mēness rieta laikus, kā arī mēness fāzi, balstoties uz jūsu GPS pozīciju.
	Mūzikas pārvaldība	Atlasiet, lai tālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu.
	Paziņojumi	Brīdina, lai skatītu zvanus, īsziņas, sociālo tīklu jaunumus utt., ņemot vērā tālruņa paziņojumu iestatījumus (<i>Bluetooth paziņojumu iespējošana, 99. lappuse</i>).
	Tālrunis	Atlasiet, lai atspējotu Bluetooth tehnoloģiju un savienojumu ar savu pārī savienoto tālruni.
	Baseina režīms	Atlasiet, lai niršanai iespējotu baseina režīmu. Kad pulkstenī ir aktivizēts baseina niršanas režīms, ausu slodzes un dekompresijas bloķēšanas funkcijas darbojas normāli, bet niršanas netiek saglabātas niršanas žurnālā. Baseina niršanas režīms automātiski izslēdzas pusnaktī.
	Izslēgt	Atlasiet, lai izslēgtu pulksteni.
	Pulse Ox	Atlasiet, lai atvērtu pulsa oksimetra lietotni (<i>Pulsa oksimētrs, 88. lappuse</i>).
	Sarkana pārslēgšanās	Atlasiet, lai ekrānu ieslēgtu sarkanā tonī, lai izmantotu pulksteni vājā apgaismojumā.
	Atsauces punkts	Atlasiet, lai iestatītu atsauces punktu naviģēšanai (<i>Atsauces punkta iestatīšana, 114. lappuse</i>).
	Saglabāt atr. vietu	Atlasiet, lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu un naviģētu uz to vēlāk.
	Iestatījumi	Atlasiet, lai atvērtu iestatījumu izvēlni.
	Miega režīms	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Miega režīms (<i>Miega režīma pielāgošana, 122. lappuse</i>).
	Hronometrs	Atlasiet, lai palaistu hronometru (<i>Hronometra lietošana, 62. lappuse</i>).
	SAULLĒK.,SAULR.	Atlasiet, lai skatītu saullēkta, saulrieta un krēslas laiku.
	Sinhronizācija	Atlasiet, lai pulksteni sinhronizētu ar pārī savienoto tālruni.
	Laika sinhronizācija	Atlasiet, lai pulkstenī sinhronizētu laiku ar tālruņa laiku vai ar satelītiem.
	Taimeri	Atlasiet, lai iestatītu atpakaļskaitīšanas taimeri (<i>Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana, 61. lappuse</i>).
	Pieskarieties	Atlasiet, lai atspējotu skārienekrāna vadīklas.

Ikona	Nosaukums	Apraksts
	Maks	Atlasiet, lai atvērtu Garmin Pay™ maku un maksātu par pirkumiem ar savu pulksteni (Garmin Pay , 84. lappuse).
	Laikapstākļi	Atlasiet, lai skatītu pašreizējo laika prognozi un pašreizējos laika apstākļus.

Vadības izvēlnes pielāgošana

Vadības izvēlnē varat pievienot vai noņemt saīšņu izvēlnes opcijas vai mainīt to secību ([Vadība](#), 81. lappuse).

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Izskats > Vadība**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo saīšni.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu saīšnes atrašanās vietu vadības izvēlnē.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu saīšni no vadības izvēlnes.
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot jaunu**, lai vadības izvēlnē pievienotu papildu saīšni.

Signāllampīņas ekrāna izmantošana

Signāllampīņas izmantošana var samazināt akumulatora darbības laiku.

- 1 Turiet nospiešu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet .
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai pielāgotu spilgtumu un krāsu.
IETEIKUMS. varat ātri divreiz nospiegt **LIGHT**, lai turpmāk ieslēgtu signāllampīņu ar šo iestatījumu.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay ļauj jums izmantot pulksteni, lai maksātu par pirkumiem iesaistītajos veikalos, izmantojot kredītkarti vai debetkarti, ko izdevusi iesaistītā finanšu iestāde.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visiem produkta modeļiem.

Garmin Pay maka iestatīšana

Jūs varat pievienot Garmin Pay makam vienu vai vairākas kredītkartes vai debetkartes. Lai meklētu iesaistītās finanšu iestādes, dodieties uz vietni garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay > Sākt**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni

Lai maksājumiem par pirkumiem izmantotu pulksteni, jums ir jāiestata vismaz viena maksājumu karte. Jūs varat izmantot pulksteni pirkumiem līdzdalības veikalā.

1 Turiet nospiešu **LIGHT**.

2 Atlasiet .

3 Ievadiet savu četru ciparu ieejas kodu.

PIEZĪME. ja ieejas kodu ievadīsiet nepareizi trīs reizes, maks tiks bloķēts, un jums lietotnē Garmin Connect būs jāveic ieejas koda atiestatīšana.

Ir redzama jūsu pēdējā izmantotā maksājumu karte.

4 Ja Garmin Pay makam pievienojāt vairākas kartes, velciet, lai mainītu uz citu karti (izvēles).

5 Ja Garmin Pay makam pievienojāt vairākas kartes, atlasiet **DOWN**, lai mainītu uz citu karti (izvēles).

6 60 sekunžu laikā turiet pulksteni maksājumu lasītāja tuvumā, pavēršot pulksteņa ciparnīcu pret lasītāju.

Kad pulkstenis ir pabeidzis sakarus ar lasītāju, tas vibrē un rāda kontrolatzi.

7 Ja vajadzīgs, izpildiet karšu lasītāja norādes, lai pabeigtu transakciju.

IETEIKUMS. pēc sekmīgi ievadīta ieejas koda jūs varat veikt maksājumus bez ieejas koda ievadīšanas 24 stundas, kamēr turpināt valkāt pulksteni. Ja jūs noņemsit pulksteni no plaukstas locītavas vai atspējosiet sirdsdarbības ritma uzraudzību, jums atkal būs jāievada ieejas kods, lai varētu veikt maksājumu.

Kartes pievienošana Garmin Pay makam

Jūs varat pievienot savam Garmin Pay makam līdz 10 kredītkartēm vai debetkartēm.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••**.

2 Atlasiet **Garmin Pay** >  > **Pievienot karti**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kartes pievienošanas pulkstenī, veicot maksājumu, varat atlasīt karti.

Garmin Pay karšu pārvaldība

Karti varat īslaicīgi apturēt vai dzēst.

PIEZĪME. dažās valstīs iesaistītās finanšu iestādes var ierobežot Garmin Pay funkcijas.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••**.

2 Atlasiet **Garmin Pay**.

3 Atlasiet karti

4 Atlasiet opciju:

- Lai īslaicīgi apturētu karti vai atjaunotu piekļuvi, atlasiet **Apturēt karti**.

Lai veiktu pirkumus, izmantojot Descent G2 pulksteni, kartei ir jābūt aktīvai.

- Lai dzēstu karti, atlasiet .

Garmin Pay ieejas koda maiņa

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina savs pašreizējais ieejas kods. Ja aizmirsāt savu piekļuves kodu, ir jāatjauno Garmin Pay funkcija jūsu Descent G2 pulkstenī, jāizveido jauns piekļuves kods un atkārtoti jāievada kartes informācija.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••**.

2 Atlasiet **Garmin Pay** > **Mainīt ieejas kodu**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kad nākamreiz maksāsiet, izmantojot Descent G2 pulksteni, jums ir jāievada jaunais kods.

Rīta pārskats

Jūsu pulkstenis parāda rīta pārskatu, ņemot vērā jūsu ierasto celšanās laiku. Nospiediet **DOWN**, lai skatītu ziņojumu, kurā iekļauti laikapstākļi, miegs, nakts sirds ritma mainīguma statuss un citi dati ([Rīta pārskata pielāgošana](#), 86. lappuse).

Rīta pārskata pielāgošana

PIEZĪME. šos iestatījumus varat pielāgot pulksteņa ekrānā vai savā Garmin Connect kontā.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Izskats > Rīta pārskats**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Rādīt ziņojumu**, lai iespējotu vai atspējotu rīta pārskatu.
 - Atlasiet **Rediģēt pārskatu**, lai pielāgotu rīta pārskatā redzamo datu secību un veidu.

Sensori un piederumi

Descent G2 pulkstenim ir vairāki iekšējie sensori, un jūs varat savienot pārī papildu bezvadu sensorus savām aktivitātēm.

Plaukstas locītavas SR

Pulkstenim ir plaukstas locītavas sirdsdarbības monitors, un sirdsdarbības ritma datus varat skatīt sirdsdarbības ritma logrīkā (*Pārskatu kopas skatīšana, 69. lappuse*).

Pulkstenis ir saderīgs arī ar krūšu sirdsdarbības ritma monitoriem. Ja, aktivitāti sākot, ir pieejams gan plaukstas locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

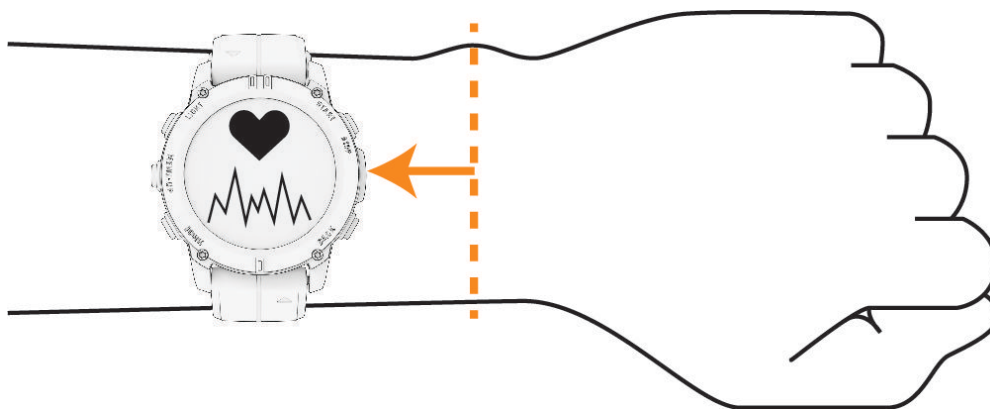
Pulksteņa valkāšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstas locītavas pārāk stingri. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- Valkājiet pulksteni virs plaukstas locītavas kaula.

PIEZĪME. pulkstenim ir jāpieguļ rocai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, pulkstenis skriešanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties. Lai iegūtu pulsa oksimetra lasījumus, jums ir jāsaglabā nekustīgs stāvoklis.



PIEZĪME. niršanas laikā pulkstenim ir jāpaliek saskarē ar ādu, turklāt tas nedrīkst atsisties pret citām uz plaukstas locītavas valkātām ierīcēm.

PIEZĪME. optiskais sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par sirdsdarbības ritma mērījumu uz plaukstas locītavas, skatiet *Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā, 87. lappuse*.
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet *Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 89. lappuse*.
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par pulksteņa valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni garmin.com/fitandcare.

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Nepieļaujiet pulksteņa aizmugurē esošā sirdsdarbības ritma monitora saskrāpēšanu.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Pirms sākat aktivitāti, pagaidiet, līdz ikona  nepārtraukti deg.
- Pirms sākat aktivitāti, iesildieties 5–10 minūtes un iegūstiet sirdsdarbības ritma rādījumu.

PIEZĪME. ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.

- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Plaukstu locītavas SR**.

Statuss: iespējo un atspējo plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru. Noklusējuma vērtība ir Automātiski, kas automātiski izmanto plaukstu sirdsdarbības monitoru, ja vien nesavienojat pāri ar ārēju sirdsdarbības ritma monitoru.

PIEZĪME. atspējot plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, tiek atspējots arī plaukstu locītavas pulsa oksimetra sensors. Jūs varat veikt manuālu lasījumu pulsa oksimetra logrīkā.

Avota pārslēgšana: ļauj pulkstenim atlasīt labāko sirdsdarbības ritma datu avotu, ja valkājat pulksteni un ārējo sirdsdarbības monitoru. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Peldēšanas laikā: iespējo un atspējo plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru peldēšanas aktivitāšu laikā.

Sirds novirzes no normas brīdin.: ļauj iestatīt pulkseni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms pārsniedz mērķa vērtību vai krītas zem tās (*Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana*, 87. lappuse).

Pārraidīt sirds ritmu: ļauj sākt sirdsdarbības ritma datu pārraidīšanu pāri savienotā ierīcē (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana*, 88. lappuse).

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

UZMANĪBU

Šī funkcija brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem šī lietotāja atlasītā rādītāja. Šī funkcija nepaziņo jums, ja jūsu sirdsdarbības ritms jūsu atlasītajā miega laikā, kas konfigurēts Garmin Connect lietotnē, nokrītas zem izvēlētas robežvērtības. Šī funkcija nepaziņo jums par iespējamiem sirdsdarbības traucējumiem un nav paredzēta medicīnisku traucējumu vai slimību ārstēšanai vai diagnosticēšanai. Par jebkuriem ar sirdi saistītiem jautājumiem konsultējieties ar savu ārstu.

Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Plaukstu locītavas SR > Sirds novirzes no normas brīdin.**
- 3 Atlasiet **Augsts brīdinājums** vai **Zems brīdinājums**.
- 4 Iestatiet sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

Katru reizi, kad sirdsdarbības ritms pārsniegs sliekšņvērtību vai kritīsies zem tās, tiks parādīts brīdinājums un pulkstenis vibrēs.

Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana

Varat pārraidīt savus sirdsdarbības ritma datus no pulksteņa un skatīt tos pārī savienotās ierīcēs. Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana samazina akumulatora darbības laiku.

IETEIKUMS. varat pielāgot aktivitātes iestatījumus, lai automātiski pārraidītu sirdsdarbības ritma datus, kad sākat kādu aktivitāti (*Aktivitāšu un lietoņu iestatījumi, 56. lappuse*). Piemēram, riteņbraukšanas laikā jūs varat pārraidīt sirdsdarbības ritma datus uz Edge® ierīci.

PIEZĪME. pulsa datu apraide nav pieejama niršanas aktivitātēm.

1 Atlasiet opciju:

- Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Plaukstas locītavas SR > Pārraidīt sirds ritmu**.
- Turiet nospiestu **LIGHT**, lai atvērtu vadības izvēlni un atlasiet ♥.

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 84. lappuse*).

2 Nospiediet **START**.

Pulkstenis sāk pārraidīt jūsu sirdsdarbības ritma datus.

3 Savienojiet pārī pulksteni ar saderīgu ierīci.

PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. Tīpašnieka rokasgrāmatā.

4 Nospiediet **STOP**, lai apturētu sirdsdarbības ritma datu pārraidi.

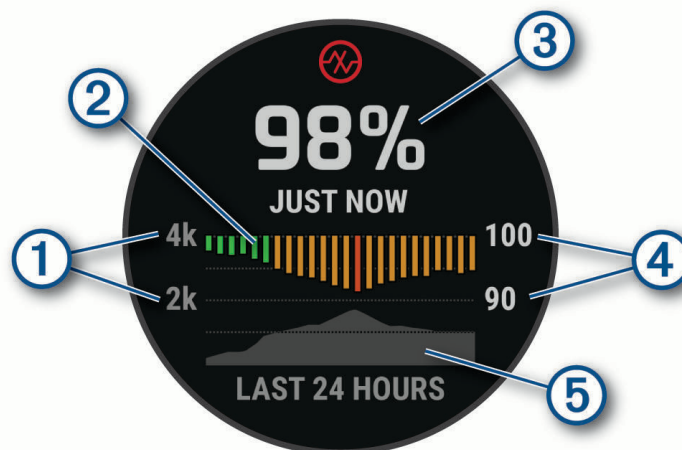
Pulsa oksimētrs

Pulkstenim ir plaukstas locītavas pulsa oksimētrs, lai mērītu skābekļa līmeni asinīs perifērajos asinsvados (SpO2). Jūsu augstumam pieaugot, skābekļa līmenis asinīs var samazināties. Informācija par jūsu skābekļa līmeni asinīs var palīdzēt noteikt, kā ķermenis aklimatizējas, pielāgojoties lielumam augstumam kalnu sporta veidos un ekspedīcijās.

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimētra rādījumu, skatot pulsa oksimētra logrīkā (*Pulsa oksimētra rādījumu iegūšana, 89. lappuse*). Varat arī ieslēgt visas dienas rādījumus (*Pulsa oksimētra režīma iestatīšana, 89. lappuse*). Kad skatāties pulsa oksimētra pārskatu, kamēr neesat kustībā, jūsu pulkstenis analizē jūsu skābekļa līmeni asinīs un jūsu augstumu. Augstuma profils palīdz noteikt, kā jūsu pulsa oksimētra rādījumi mainās saistībā ar augstumu.

Pulkstenī pulsa oksimētra rādījumi ir redzami kā skābekļa līmenis asinīs procentos un krāsu atspoguļojums diagrammā. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par pulsa oksimētra rādījumiem, tostarp tendencēm vairāku dienu laikā.

Papildu informāciju par pulsa oksimētra rādījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.



①	Augstuma skala.
②	Jūsu vidējā skābekļa līmeņa asinīs rādījumu diagramma pēdējām 24 stundām.
③	Jūsu pēdējais skābekļa līmeņa asinīs rādījums.
④	Skābekļa līmeņa asinīs procentuālā skala.
⑤	Jūsu augstuma rādījumu diagramma pēdējām 24 stundām.

Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā. Logrīks rāda jaunāko informāciju par skābekļa līmeni jūsu asinīs procentos — tā ir jūsu katras stundas vidējo rādītāju diagramma pēdējām 24 stundām, kā arī jūsu augstuma diagramma vismaz pēdējām 24 stundām.

PIEZĪME. kad pirmo reizi skatāt pulsa oksimetra logrīku, pulkstenim ir jāsaņem satelīta signāli, lai noteiktu jūsu augstumu. Jums ir jādodas ārā un jāgaida, līdz pulkstenis atrod satelītus.

- 1 Sēžot vai atrodoties neaktīvā stāvoklī, nospiediet **UP** vai **DOWN** pulksteņa ciparnīcā, lai skatītu pulsa oksimetra pārskatu.
- 2 Nospiediet **START**, lai skatītu logrīka detaļas un sāktu pulsa oksimetra lasījumu.
- 3 Palieciet nekustīgā stāvoklī līdz 30 sekundēm.

PIEZĪME. ja būsit pārāk aktīvs, lai pulkstenis varētu iegūt pulsa oksimetra lasījumu, procentuālā rādītāja vietā tiks parādīts ziņojums. Pārbaudi atkal varat veikt pēc vairākām miera stāvoklī pavadītām minūtēm. Labāku rezultātu iegūšanai roku, uz kuras valkājat ierīci, turiet sirds līmenī, kamēr ierīce nolasā skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.

- 4 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu savus pulsa oksimetrijas rādījumus pēdējām septiņām dienām.

Pulsa oksimetra režīma iestatīšana

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Pulsa oksimetrija > Pulse Ox režīms**.
- 3 Atlasiet opciju:

- Lai izslēgtu automātiskus mērījumus, atlasiet **Manuāla pārbaude**.
- Lai ieslēgtu pastāvīgus mērījumus laikā, kad guļat, atlasiet **Miega laikā**.

PIEZĪME. neparastas pozas guļot var veicināt ārkārtīgi zemus SpO2 rādījumus miega laikā.

- Lai ieslēgtu mērījumu laikā, kad dienas gaitā neesat aktīvs, atlasiet **Visa diena**.

PIEZĪME. **Visa diena** režīma ieslēgšana saīsina akumulatora darbības laiku.

Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā

Ja pulsa oksimetra dati ir neparasti vai neparādās, varat izmantot sniegtos padomus.

- Palieciet nekustīgs, kamēr pulkstenis nolasā jūsu skābekļa piesātinājumu asinīs.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstas locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasā skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- Izmantojiet silikona vai neilona siksnīņu.
- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Izvairieties radīt skrāpējumus optiskajam sensoram, kas atrodas pulksteņa aizmugurē.
- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Kompass

Tālrunim ir 3 asu kompass ar automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas un izskats mainās atkarībā no jūsu aktivitātes un tā, vai GPS ir iespējots un vai jūs navigējat uz galapunktu. Jūs varat mainīt kompasa iestatījumus manuāli (*Kompasa iestatījumi, 90. lappuse*).

Kompasa virziena iestatīšana

- 1 Kompasa skatā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Fiksēt kursu**.
- 3 Pavērsiet pulksteņa augšdaļu pret savu virzienu un nospiediet **START**.
Kad novirzāties no kursa, kompass parāda virzienu no kursa un novirzes pakāpi.

Kompasa iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Kompas**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt kompasa sensoru (*Kompasa manuāla kalibrēšana, 90. lappuse*).

Displejs: iestata virziena kursu kompasa burtos, grādos vai miliradiānos.

Ziemeļu atsauce: iestata kompasa ziemeļu norādi (*Ziemeļu norādes iestatīšana, 90. lappuse*).

Režīms: iestata kompasu vienīgi elektroniskā sensora datu lietošanai (Magnetometrs), kas ir GPS un elektroniskā sensora datu kombinācija kustības laikā (Automātiski), vai tikai GPS datu lietošanai (GPS).

Kompasa manuāla kalibrēšana

IEVĒRĪBAI

Kalibrējiet elektronisko kompasu ārpus telpām. Lai uzlabotu kursa precizitāti, nestāviet tādu objektu tuvumā, kuri ietekmē magnētiskos laukus, piemēram, transportlīdzekļu, ēku un virszemes elektropārvades līniju tuvumā.

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu pēc noklusējuma. Ja jūs novērojat neparastu kompasa darbību, piemēram, pēc garu distanču veikšanas vai krasām temperatūras maiņām, jūs varat kalibrēt kompasu manuāli.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Kompas > Kalibrēt**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai veiktu kalibrēšanu, kurā pulksteni pagriež visās orientācijās, atlasiet **Pilna kalibrēšana**.
 - Lai veiktu īsu kalibrēšanu, pagriežot pulksteni astotnieka kustībā, atlasiet **Ātrā kalibrēšana > Sākt**.
PIEZĪME. opcija **Pilna kalibrēšana** nodrošina labāku precizitāti niršanai. Opcija **Ātrā kalibrēšana** ir piemērota citām darbībām.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Ziemeļu norādes iestatīšana

Jūs varat iestatīt virziena norādi, ko izmanto kursa informācijas aprēķināšanā.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Kompas > Ziemeļu atsauce**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu ģeogrāfiskos ziemeļus kā kursa norādi, atlasiet **Patiess**.
 - Lai iestatītu magnētisko novirzi jūsu atrašanās vietai automātiski, atlasiet **Magnētisks**.
 - Lai iestatītu tīkla ziemeļus (000°) kā kursa norādi, atlasiet **Tīkls**.
 - Lai manuāli iestatītu magnētiskās variācijas vērtību, atlasiet **Lietotājs > Mag. novirze**, ievadiet magnētisko variāciju un atlasiet **Pabeigts**.

Altimetrs un barometrs

Pulkstenī ir iekļauts iekšējs altimetrs un barometrs. Pulkstenis nepārtraukti apkopo augstuma un spiediena datus, pat mazjaudas režīmā. Altimetrs rāda jūsu aptuveno augstumu, pamatojoties uz spiediena izmaiņām. Barometrs rāda vides spiediena datus, pamatojoties uz noteiktu augstumu, kur altimetrs pēdējo reizi tika kalibrēts (*Altimetra iestatījumi*, 91. lappuse).

Altimetra iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Altimetrs**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt altimetra sensoru.

Automātiska kalibrēšana: atļauj altimetram veikt paškalibrēšanu katru reizi, kad izmantojat satelīta sistēmas.

Sensora režīms: iestata režīmu sensoram. Opcija Automātiski atkarībā no jūsu kustībām izmanto gan altimetru, gan barometru. Jūs varat izmantot opciju Tikai altimetrs, kad jūsu aktivitāte ietver augstuma izmaiņas, vai opciju Tikai barometrs, kad jūsu aktivitāte neietver augstuma izmaiņas.

Augstums: iestata augstumam izmantoto mērvienību.

Barometriskā altimetra kalibrēšana

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu jūsu GPS sākuma punktā pēc noklusējuma. Ja zināt pareizu augstumu, varat kalibrēt barometrisko altimetru manuāli.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Altimetrs**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu automātiski no GPS sākuma punkta, atlasiet **Automātiska kalibrēšana**.
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu manuāli, atlasiet **Kalibrēt > Ievadīt manuāli**.
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu no digitālā augstuma modeļa, atlasiet **Kalibrēt > Izmantot DEM. PIEZĪME.** dažiem pulksteņiem ir nepieciešams tālruņa savienojums, lai izmantotu DEM kalibrēšanai.
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu no jūsu GPS atrašanās vietas, atlasiet **Kalibrēt > Izmantot GPS**.

Barometra iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > Barometrs**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt barometra sensoru.

Plāns: iestata laika mērogu diagrammai barometra logrīkā.

Vētras brīdinājums: iestata barometriskā spiediena izmaiņu koeficientu, kas aktivizē vētras brīdinājumu.

Sensora režīms: iestata režīmu sensoram. Opcija Automātiski atkarībā no jūsu kustībām izmanto gan altimetru, gan barometru. Jūs varat izmantot opciju Tikai altimetrs, kad jūsu aktivitāte ietver augstuma izmaiņas, vai opciju Tikai barometrs, kad jūsu aktivitāte neietver augstuma izmaiņas.

Spiediens: iestata, kā pulkstenis rāda spiediena datus.

Barometra kalibrēšana

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu jūsu GPS sākuma punktā pēc noklusējuma. Jūs varat manuāli kalibrēt barometru, ja zināt pareizu augstumu vai pareizu spiedienu jūras līmenī.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Barometrs > Kalibrēt**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu vai spiedienu jūras līmenī (izvēles), atlasiet **Ievadīt manuāli**.
 - Lai kalibrētu automātiski no digitālā augstuma modeļa, atlasiet **Izmantot DEM. PIEZĪME.** dažiem pulksteņiem ir nepieciešams tālruņa savienojums, lai izmantotu DEM kalibrēšanai.
 - Lai kalibrētu automātiski no GPS sākuma punkta, atlasiet **Izmantot GPS**.

Vētras brīdinājuma iestatīšana

BRĪDINĀJUMS

Šis brīdinājums ir informatīvs un nav paredzēts kā galvenais avots, lai sekotu līdzi laikapstākļu izmaiņām. Jūsu pienākums ir sekot līdzi laikapstākļu pārskatiem un ziņām par laikapstākļiem, apzināties apkārtējo vidi un droši spriest, jo īpaši nelabvēlīgu laikapstākļu laikā. Neievērojot šo brīdinājumu, varat izraisīt nopietnas vai nāvējošas traumas.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Paziņojumi un brīdinājumi > Sistēmas brīdinājumi > Barometrs > Vētras brīdinājums**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu un izslēgtu brīdinājumu.
 - Atlasiet **Ātrums**, lai atjauninātu barometriskā spiediena izmaiņu koeficientu, kas aktivizē vētras brīdinājumu.

Bezvadu sensori

Pulksteni var savienot pāri un izmantot ar bezvadu sensoriem, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pāri*, 94. lappuse). Kad ierīces ir savienotas pāri, izvēles datu laukus varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana*, 55. lappuse). Ja jūsu pulksteņa komplektācijā ietilpst sensors, ierīces jau ir savienotas pāri.

Lai iegūtu informāciju par konkrētu Garmin sensoru saderību, iegādi vai skatītu īpašnieka rokasgrāmatu, dodieties uz buy.garmin.com.

Sensora veids	Apraksts
Golfa Nūjas sensori	Jūs varat izmantot Approach golfa nūjas sensorus, lai automātiski sekotu nūjas sitieniem, tostarp atrašanās vietai, attālumam un nūjas veidam.
DogTrack	Ļauj saņemt datus no saderīgas rokas suņu izsekošanas ierīces.
eBike	Varat izmantot pulksteni ar savu eBike un skatīt velosipēda datus, piemēram, informāciju par akumulatoru un diapazonu, braucienu laikā.
Paplašināts attēlojums	Paplašināts attēlojums režīmu varat izmantot, lai brauciena vai triatlona laikā sava pulksteņa datu ekrānus parādītu Edge velosipēda datorā.
Ārējs sirds darbības ritms	Varat izmantot ārējo sensoru, piemēram, HRM 200, HRM-Fit™ vai HRM-Pro sērijas sirds darbības monitoru, lai aktivitāšu laikā skatītu sirds darbības datus.
Soļu mērītājs	Jūs varat lietot kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu un attālumu, neizmantojot GPS, kad trenējaties iekšējās vai kad GPS signāls ir vājš.
inReach	inReach tālvadības funkcija ļauj jums kontrolēt inReach satelīta komunikatoru, izmantojot jūsu Descent pulksteni (inReach tālvadības izmantošana , 96. lappuse).
Lampas	Varat izmantot Varia™ viedās velosipēda gaismas, lai uzlabotu situācijas apzināšanos.
TEMPS	Varat spēlēt videospēles datorā un skatīt reāllaika statistiku savā ierīcē (Lietotnes Garmin GameOn™ lietošana , 49. lappuse).
Jauda	Varat izmantot Rally™ vai Vector™ jaudas mērītāja velosipēda pedāļus, lai savā pulkstenī skatītu jaudas datus. Varat pielāgot savas jaudas zonas atbilstoši saviem mērķiem un spējām (Savu spēka zonu iestatīšana , 109. lappuse), vai izmantojiet diapazona brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu jaudas zonu (Brīdinājuma iestatīšana , 59. lappuse).
Radars	Varat izmantot Varia atpakaļskata velosipēda radaru, lai uzlabotu situācijas izpratni un nosūtītu brīdinājumus par tuvojošiem transportlīdzekļiem.
RD mērītājs	Varat izmantot Running Dynamics Pod, lai ierakstītu skriešanas dinamikas datus un skatītu tos savā pulkstenī (Skriešanas dinamika , 95. lappuse).
Smart Trainer	Jūs varat izmantot pulksteni kopā ar iekšējo treniņierīci, lai simulētu pretestību, sekojot kursam, dodoties izbraucienā vai veicot vingrojumu sēriju (Iekšējo treniņierīci lietošana , 41. lappuse).
Ātr./ped. gr. ātr.	Varat savam velosipēdam pievienot ātruma vai pedāļu griešanās ātruma sensorus un skatīt datus brauciena laikā. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru (Riteņu lielums un apkārtmērs , 152. lappuse).
Tempe sensors	tempe temperatūras sensoru varat piestiprināt pie drošības siksnas vai cilpas, kur tas ir pakļauts apkārtējās vides gaisam, tādēļ ir pastāvīgs precīzas temperatūras datu avots.
VIRB	VIRB tālvadības funkcija ļauj vadīt VIRB sporta kameru, izmantojot jūsu pulksteni (VIRB tālvadība , 96. lappuse).
XERO atr. v. not. lāzersist.	Varat skatīt un kopīgēt lāzera atrašanās vietas informāciju no Xero ierīces (Xero objektu atrašanās vietas noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi , 98. lappuse).

Bezvadu sensoru savienošana pārī

Pirmo reizi savienojot bezvadu sensoru ar pulksteni, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju, pulkstenis un sensors ir jāsavieno pārī. Pēc savienojuma pārī izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā. Papildu informāciju par savienojumu veidiem skatiet vietnē garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Uzvelciet sirdsdarbības ritma monitoru, uzstādiet sensoru vai nospiediet pogu, lai pamodinātu sensoru.

PIEZĪME. informāciju par savienošanu pārī skatiet bezvadu sensora īpašnieka rokasgrāmatā.

- 2 Pārvietojiet pulksteni 3 m (10 pēdu) attālumā no sensora.

PIEZĪME. veidojot savienojumu pārī, uzturieties 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem bezvadu sensoriem.

- 3 Turiet nospiestu **MENU**.

- 4 Atlasiet **Sensori un piederumi > Pievienot jaunu**.

- 5 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

- Atlasiet **Meklēt visus sensorus**.
- Atlasiet sensora veidu.

Kad sensors ir savienots pārī ar jūsu pulksteni, sensora statuss mainās no Meklē uz Savienots. Sensora dati parādās datu ekrāna kopā vai pielāgotā datu laukā. Jūs varat pielāgot neobligātos datu laukus ([Datu ekrānu pielāgošana, 55. lappuse](#)).

Sirdsdarbības ritma piederums Skriešanas temps un attālums

HRM-Fit un HRM-Pro sērijas piederumi aprēķina jūsu skriešanas tempu un distanci, pamatojoties uz jūsu lietotāja profilu un kustību, ko nosaka sensors katrā jūsu solī. Sirdsdarbības ritma monitors nosaka skriešanas tempu un distanci, ja GPS nav pieejams, piemēram, skriešanas laikā uz skrejceliņa. Jūs varat aplūkot savu skriešanas tempu un distanci savā saderīgajā Descent pulkstenī, ja tā ir savienota, izmantojot ANT+ tehnoloģiju. Turklāt jūs to varat aplūkot arī saderīgās trešo personu treniņu lietotnēs, kas pieslēgtas, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Kalibrējot uzlabojas tempa un attāluma precizitāte.

Automātiskā kalibrēšana: jūsu pulksteņa noklusējuma iestatījums ir **Automātiska kalibrēšana**. Sirdsdarbības ritma piederums kalibrējas ikreiz, kad skrienat ārā, pieslēdzot to savietojamam Descent pulkstenim.

PIEZĪME. automātiskā kalibrēšana nedarbojas iekštelpu, taku vai ultra skriešanas aktivitāšu profiliem ([Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai, 94. lappuse](#)).

Manuālā kalibrēšana: varat atlasīt **Kalibrēt un sagl.** pēc skrejceliņa skriešanas ar pievienoto sirdsdarbības ritma piederumu ([Trenažiera attāluma kalibrēšana, 38. lappuse](#)).

Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai

- Atjauniniet Descent pulksteņa programmatūru ([Produkta atjauninājumi, 127. lappuse](#)).
- Veiciet vairākus āra skrējienus, izmantojot GPS un pievienoto HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederumu. Svarīgi, lai jūsu āra skrējiena tempu diapazons atbilstu jūsu skrējiena tempu diapazonam uz skrejceliņa.
- Ja jūsu skrējienā ir smiltis vai dziļš sniegs, dodieties uz sensora iestatījumiem un izslēdziet funkciju **Automātiska kalibrēšana**.
- Ja iepriekš esat pievienojis kāju paliktņi, izmantojot ANT+ tehnoloģiju, iestatiet kāju paliktņa statusu uz **Izslēgts** vai noņemiet to no pievienoto sensoru saraksta.
- Veiciet skrejceliņa skrējienus ar manuālu kalibrēšanu ([Trenažiera attāluma kalibrēšana, 38. lappuse](#)).
- Ja automātiskā un manuālā kalibrēšana nešķiet precīza, dodieties uz sensora iestatījumiem un atlasiet **SRM temps un attālums > Atiestatīt kalibrēšanas datus**.

PIEZĪME. varat mēģināt izslēgt funkciju **Automātiska kalibrēšana** un pēc tam kalibrēt vēlreiz manuāli ([Trenažiera attāluma kalibrēšana, 38. lappuse](#)).

Skriešanas dinamika

Skriešanas dinamika ir reāllaika atgriezeniskā saite par jūsu skriešanas formu. Jūsu Descent pulkstenī ir akselerometrs, kas ļauj aprēķināt piecus skriešanas formas rādītājus. Lai iegūtu visus sešus skriešanas formas rādītājus, Descent pulkstenis ir jāsavieno pārī ar HRM-Fit, HRM-Pro sērijas piederumu vai citu skriešanas dinamikas piederumu, kas mēra rumpja kustības. Papildinformāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.

Metrisks	Sensora veids	Apraksts
Kadence	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Soļu skaits ciklā ir soļu skaits minūtē. Tas rāda kopējo soļu skaitu (kreisā un labā kāja kopā).
Vertikālās svārstības	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Vertikālās svārstības ir jūsu elastīgums skriešanas laikā. Šis rādītājs atspoguļo jūsu ķermeņa vertikālo kustību, mērītu centimetros.
Saskares ar zemi laiks	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Saskares ar zemi laiks rāda, cik ilgu laiku katrā spertajā solī skrienot kāja ir pie zemes. Tas tiek mērīts milisekundēs. PIEZĪME. saskares ar zemi laiks un balanss nav pieejami iešanas laikā.
Saskares ar zemi laika balanss	Tikai saderīgs piederums	Saskares ar zemi laika balanss atspoguļo kreisās/labās kājas saskares ar zemi laika balansu skrienot. Tas tiek rādīts procentos. Piemēram, 53,2 un pa kreisi vai pa labi vērsta bultiņa.
Soļa garums	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Soļa garums ir garums no viena soļa līdz nākamajam. Tas tiek mērīts metros.
Vertikālais koeficients	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Vertikālais koeficients ir vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu. Tas tiek rādīts procentos. Zemāks skaitlis parasti rāda labāku skriešanas formu.

Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem

Šajā tēmā sniegti padomi, kā izmantot saderīgu skriešanas dinamikas piederumu. Ja piederums nav savienots ar pulksteni, pulkstenis automātiski pārslēdzas uz plauksta locītavas balstītu skriešanas dinamiku.

- Pārliecinieties, ka jums ir skriešanas dinamikas piederums, piemēram, HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederums.
- No jauna savienojiet pārī skriešanas dinamikas piederumu un pulksteni saskaņā ar norādījumiem.
- Ja izmantojat HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederumu, izveidojiet tā pāra savienojumu ar pulksteni, izmantojot ANT+ nevis Bluetooth tehnoloģiju.
- Ja skriešanas dinamikas datu displejā ir redzamas tikai nulles, pārliecinieties, vai piederums ir uzvilts ar pareizo pusi uz augšu.

PIEZĪME. saskares ar zemi laiks un balanss tiek rādīts tikai skriešanas laikā. Šie rādītāji netiek aprēķināti iešanas laikā.

Remembersaskares ar zemi laika balanss netiek aprēķināts, izmantojot uz plauksta locītavas balstītu skriešanas dinamiku.

Skriešanas spēks

Garmin skriešanas spēku aprēķina, izmantojot noteikto skriešanas dinamikas informāciju, lietotāja ķermeņa svaru, apkārtējās vides datus un citus sensora datus. Spēka mērījums aprēķina spēka, ko skrējējs izmanto attiecībā pret ceļa virsmu, apmēru un tas tiek attēlots vatos. Atsevišķiem skrējējiem piepūles mērīšanai vairāk var būt piemērots skriešanas spēka mērījums, nevis temps vai pulss. Skriešanas spēks labāk nekā pulss rāda piepūles līmeni, turklāt tas ņem vērā skriešanu kalnā, lejup no kalna un vēju, ko nedara tempa mērījums. Lai iegūtu vairāk informācijas, apmeklējiet tīmekļa vietni garmin.com/performance-data/running.

Skriešanas spēku var izmērīt, izmantojot saderīgu skriešanas dinamikas piederumu vai pulksteņa sensorus. Varat pielāgot skriešanas spēka datu laukus, lai apskatītu savu spēka atdevi un veiktu treniņa korekcijas (*Datu lauki*, 132. lappuse). Varat iestatīt jaudas brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu spēka zonu (*Aktivitātes brīdinājumi*, 58. lappuse).

Skriešanas spēka zonas ir līdzīgas ritenbraukšanas spēka zonām. Vērtības zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Varat manuāli pielāgot zonas pulksteņa ekrānā vai izmantojot savu Garmin Connect kontu (*Savu spēka zonu iestatīšana*, 109. lappuse).

Skriešanas jaudas iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU**, atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet skriešanas aktivitāti, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Skriešanas spēks**.

Statuss: iespējo vai atspējo Garmin skriešanas jaudas datu reģistrēšanu. Šo iestatījumu varat izmantot, ja vēlaties izmantot trešo pušu darbības jaudas datus.

Avots: ļauj izvēlēties, kuru ierīci izmantot skriešanas jaudas datu reģistrēšanai. Opcija Viedais režīms automātiski nosaka un izmanto skriešanas dinamikas piederumu, ja tāds ir pieejams. Ja piederums nav pievienots, pulkstenis izmanto uz rokas balstītus skriešanas jaudas datus.

Vēja aprēķins: iespējo vai atspējo vēja datu izmantošanu, aprēķinot skriešanas jaudu. Vēja dati ir pulksteņa ātruma, kursa un barometra datu un pieejamo vēja datu no jūsu tālruņa kombinācija.

inReach tālvadība

inReach tālvadības funkcija ļauj jums kontrolēt inReach satelīta komunikatoru, izmantojot jūsu Descent pulksteni. Lai iegūtu vairāk informācijas par saderīgām ierīcēm, apmeklējiet vietni buy.garmin.com.

inReach tālvadības izmantošana

Pirms inReach tālvadības funkcijas izmantošanas jāpievieno inReach pārskats pārskata kopai (*Pārskatu kopas pielāgošana*, 70. lappuse).

- 1 Ieslēdziet inReach satelīta komunikatoru.
- 2 Savā Descent pulkstenī nospiediet **UP** vai **DOWN** pulksteņa ciparnīcā, lai skatītu inReach pārskatu.
- 3 Nospiediet **START**, lai meklētu savu inReach satelīta komunikatoru.
- 4 Nospiediet **START**, lai savienotu pāri inReach satelīta komunikatoru.
- 5 Nospiediet **START** un atlasiet opciju:
 - Lai nosūtītu SOS ziņojumu, atlasiet **Iniciēt SOS**.
PIEZĪME. SOS funkcija ir jāizmanto vienīgi reālā ārkārtas situācijā.
 - Lai nosūtītu īsziņu, atlasiet **Ziņojumi** > **Jauns ziņojums**, atlasiet ziņojuma kontaktpersonas un ievadiet ziņojuma tekstu vai atlasiet ātro teksta opciju.
 - Lai nosūtītu iepriekš iestatītu ziņu, atlasiet **Sūtīšanas iepri. iest.** un sarakstā atlasiet ziņu.
 - Lai skatītu taimeri un aktivitātes laikā nobraukto attālumu, atlasiet **Sekošana**.

VIRB tālvadība

Šī VIRB tālvadības funkcija ļauj vadīt VIRB sporta kameru, izmantojot jūsu ierīci.

Sporta kameras VIRB vadība

Lai varētu izmantot VIRB tālvadības funkciju, jāiespējo VIRB kameras tālvadības iestatījums. Papildinformāciju skatiet *VIRB sērijas lietotāja rokasgrāmatā*.

- 1 Ieslēdziet VIRB kameru.
- 2 Savienojiet pāri VIRB kameru ar Descent pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri*, 94. lappuse).
VIRB pārskats ir pievienots pārskatu kopai.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN** pulksteņa ciparnīcā, lai skatītu VIRB pārskatu.
- 4 Ja nepieciešams, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar jūsu kameru.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai ierakstītu video, atlasiet **Sākt ierakstīšanu**.
Descent ekrānā parādās video skaitītājs.
 - Lai video ierakstīšanas laikā uzņemtu fotoattēlu, nospiediet **DOWN**.
 - Lai apturētu video ierakstīšanu, nospiediet **STOP**.
 - Lai uzņemtu fotoattēlu, atlasiet **Uzņemt fotoattēlu**.
 - Lai sērijveida foto režīmā uzņemtu vairākus fotoattēlus, atlasiet **Uzņemt fototēlu sēriju**.
 - Lai pārslēgtu kameru miega režīmā, atlasiet **Aktivizēt kameras miega režīmu**.
 - Lai pamodinātu kameru no kameras miega režīma, atlasiet **Pamodināt kameru**.
 - Lai mainītu videoierakstu un fotoattēlu iestatījumus, atlasiet **Iestatījumi**.

VIRB sporta kameras pārvaldība aktivitātes laikā

Lai varētu izmantot VIRB tālvadības funkciju, jāiespējo VIRB kameras tālvadības iestatījums. Papildinformāciju skatiet *VIRB sērijas lietotāja rokasgrāmatā*.

- 1 Ieslēdziet VIRB kameru.
- 2 Savienojiet pāri VIRB kameru ar Descent pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri*, 94. lappuse).
Kad kamera ir savienojumā, VIRB datu ekrāns automātiski tiek pievienots aktivitāšu lietotnēm.
PIEZĪME. niršanas aktivitāšu laikā VIRB datu ekrāns nav pieejams.
- 3 Aktivitātes laikā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu VIRB datu ekrānu.
- 4 Ja nepieciešams, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar jūsu kameru.
- 5 Turiet nospiestu **MENU**.
- 6 Atlasiet **VIRB**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Lai vadītu kameras darbību, izmantojot aktivitātes taimeri, atlasiet **Iestatījumi > Ierakstīšanas režīms > Taimera iesl./aptur.**
PIEZĪME. video ierakstīšana automātiski ieslēdzas un izslēdzas, kad jūs sākat un pārtraucat aktivitāti.
 - Lai vadītu kameras darbību, izmantojot izvēlnes opcijas, atlasiet **Iestatījumi > Ierakstīšanas režīms > Manuāls**.
 - Lai manuāli ierakstītu video, atlasiet **Sākt ierakstīšanu**.
Descent ekrānā ir redzams video skaitītājs.
 - Lai video ierakstīšanas laikā uzņemtu fotoattēlu, nospiediet **DOWN**.
 - Lai manuāli apturētu ierakstīšanu, nospiediet **STOP**.
 - Lai sērijveida foto režīmā uzņemtu vairākus fotoattēlus, atlasiet **Uzņemt fototēlu sēriju**.
 - Lai pārslēgtu kameru miega režīmā, atlasiet **Aktivizēt kameras miega režīmu**.
 - Lai pamodinātu kameru no kameras miega režīma, atlasiet **Pamodināt kameru**.

Xero objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi

Lai pielāgotu lāzera lokācijas iestatījumus, jums ir jāizveido pāra savienojums ar saderīgu Xero ierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 94. lappuse](#)).

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sensori un piederumi > XERO atr. v. not. lāzersist. > Atr. vietas lāzersist.**

Aktivitātes laikā: aktivitātes laikā iespējo objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas informācijas displeju no saderīgas, pārī savienotas Xero ierīces.

Kopīgots režīmu: ļauj jums kopīgot lāzera lokācijas informāciju publiski vai pārraidīt to privāti.

Karte

▲ rāda kartē jūsu atrašanās vietu. Kartē ir redzami atrašanās vietu nosaukumi un simboli. Kad jūs navigējat uz galapunktu, jūsu maršruts ir atzīmēts kartē ar līniju.

- Kartes navigēšana ([Kartes panoramēšana un tālummaiņa, 98. lappuse](#))
- Kartes iestatījumi ([Kartes iestatījumi, 98. lappuse](#))

Kartes panoramēšana un tālummaiņa

- 1 Navigācijas laikā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu karti.
- 2 Turiet nospiestu **MENU**.
- 3 Atlasiet **Panor./tālummaiņa**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai pārslēgtu panoramēšanu augšup un lejup, panoramēšanu pa kreisi un pa labi vai tālummaiņu, nospiediet **START**.
 - Lai panoramētu vai tālummainītu karti, nospiediet **UP** un **DOWN**.
 - Lai beigtu, nospiediet **BACK**.

Kartes iestatījumi

Jūs varat pielāgot, kā karte parādīsies kartes lietotnē un datu ekrānos.

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Karte**.

Orientācija: iestata kartes orientāciju. Opcija Ziemeļi augšup rāda ziemeļus ekrāna augšdaļā. Opcija Izsekot rāda jūsu kustības pašreizējo virzienu ekrāna augšdaļā.

Lietotāja atrašanās vietas: rāda vai paslēpj kartē saglabātās atrašanās vietas.

Automātiska tālummaiņa: automātiski atlasa tālummaiņas līmeni optimālai kartes lietošanai. Ja tā ir atspējota, tālummaiņa ir jāpalielina vai jāsamazina manuāli.

Savienojamība

Jūsu pulkstenim ir pieejamas savienojamības funkcijas, kad savienojat to pārī ar saderīgu tālruni ([Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 99. lappuse](#)).

Tālruņa savienojamības iespējas

Tālruņa savienojamības iespējas ir pieejamas jūsu Descent pulkstenim, kad savienojat to pārī, izmantojot Garmin Dive lietotni ([Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 99. lappuse](#)).

- Garmin Dive lietotnes funkcijas ([Lietotne Garmin Dive, 103. lappuse](#))
- Lietotnes funkcijas no Garmin Connect lietotnes, Connect IQ lietotnes un vairāk ([Tālruņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas, 100. lappuse](#))
- Logrīki ([Pārskati, 66. lappuse](#))
- Vadības izvēlnes funkcijas ([Vadība, 81. lappuse](#))
- Drošības un izsekošanas funkcijas ([Drošības un izsekošanas funkcijas, 110. lappuse](#)).
- Tālruņa mijiedarbība, piemēram, paziņojumi ([Bluetooth paziņojumu iespējošana, 99. lappuse](#))

Tālruņa pāra savienojuma izveidošana

Lai lietotu pulksteņa pievienotās funkcijas, ir jāizveido tiešs tā savienojums pārī, izmantojot lietotni Garmin Dive, nevis Bluetooth iestatījumus viedtālrunī.

- 1 Sākotnējās iestatīšanas laikā pulkstenī atlasiet , kad tiek prasīts izveidot pāra savienojumu ar tālruni.
PIEZĪME. ja iepriekš izlaidāt savienojuma pārī izveides procesu, nospiediet un turiet **MENU**, atlasiet **Savienojamība > Tālrunis > Izveidot pāra sav. ar tālruni**.
- 2 Noskenējiet QR kodu ar tālruni un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus, lai pabeigtu pārī savienošanas un iestatīšanas procesu.

Bluetooth paziņojumu iespējošana

Lai iespējotu paziņojumus, ir jāizveido pulksteņa pāra savienojums ar saderīgu tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 99. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Savienojamība > Tālrunis > Viedie paziņojumi > Statuss > Ieslēgts**.
- 3 Atlasiet **Vispārējs lietojums** vai **Aktivitātes laikā**.
- 4 Atlasiet paziņojuma veidu:
- 5 Atlasiet statusa, toņa un vibrācijas preferences.
- 6 Nospiediet **BACK**.
- 7 Atlasiet privātuma un noildzes preferences.
- 8 Nospiediet **BACK**.
- 9 Atlasiet **Paraksts**, lai pievienotu parakstu teksta ziņojuma atbildēs.

Paziņojumu skatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Nospiediet **START**.
- 3 Atlasiet paziņojumu.
- 4 Nospiediet **START**, lai iegūtu vairāk opciju.
- 5 Nospiediet **BACK**, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.

Ienākoša tālruņa zvana saņemšana

Kad savienojumā esošā tālrunī saņemtat tālruņa zvanu, Descent pulkstenis rāda zvanītāja vārdu vai tālruņa numuru.

- Lai pieņemtu zvanu, atlasiet **Pieņemt**.
PIEZĪME. lai runātu ar zvanītāju, jums ir jāizmanto savienojumā esošs tālrunis.
- Lai noraidītu zvanu, atlasiet **Noraidīt**.
- Lai noraidītu zvanu un tūlīt nosūtītu teksta ziņojuma atbildi, atlasiet **Atbildēt** un sarakstā atlasiet ziņojumu.
PIEZĪME. lai nosūtītu atbildes īsziņu, jābūt izveidotam savienojumam ar saderīgu Android™ tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Atbilde uz teksta ziņojumu

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai saderīgiem Android viedtālruniem.

Kad jūs savā pulkstenī saņemat teksta ziņojumu, varat nosūtīt ātru atbildi, atlasot to ziņojumu sarakstā. Ziņojumus varat pielāgot lietotnē Garmin Connect.

PIEZĪME. šī funkcija sūta teksta ziņojumus, izmantojot jūsu tālruni. Var tikt piemēroti regulāri īsziņu ierobežojumi un maksas no jūsu mobilo sakaru operatora un tālruņa plāna. Sazinieties ar savu mobilo sakaru operatoru, lai iegūtu plašāku informāciju par īsziņu maksām vai ierobežojumiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Nospiediet **START** un atlasiet īsziņas paziņojumu.
- 3 Nospiediet **START**.
- 4 Atlasiet **Atbildēt**.
- 5 Atlasiet sarakstā ziņojumu.

Jūsu tālrunis sūta atlasīto ziņojumu kā SMS teksta ziņojumu.

Paziņojumu pārvaldība

Varat izmantot saderīgu tālruni, lai pārvaldītu paziņojumus, kas ir redzami jūsu Descent G2 pulkstenī.

Atlasiet opciju:

- Ja izmantojat iPhone®, dodieties uz iOS® paziņojumu iestatījumiem un atlasiet paziņojumus, kas tiks rādīti tālrunī un pulkstenī.

PIEZĪME. visi paziņojumi, kurus iespējojat savā iPhone, tiek parādīti arī jūsu pulkstenī.

- Ja izmantojat Android tālruni, Garmin Connect lietotnē atlasiet **••• > Iestatījumi > Paziņojumi > Lietotnes paziņojumi** un atlasiet paziņojumus, kurus vēlaties parādīt savā pulkstenī.

Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana

Bluetooth tālruņa savienojumu varat izslēgt vadības izvēlnē.

PIEZĪME. vadības izvēlnei varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 84. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet , lai izslēgtu Bluetooth tālruņa savienojumu savā Descent pulkstenī.
Skatiet sava tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā, kā izslēgt Bluetooth tehnoloģiju tālrunī.

Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana

Jūs varat iestatīt Descent G2 pulksteni, lai saņemtu brīdinājumu, kad viedtālrunis tiek savienots pārī un atvienots, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

PIEZĪME. pēc noklusējuma tālruņa savienojuma brīdinājumi ir izslēgti.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Savienojamība > Tālrunis > Brīdinājumi**.

Tālruņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas

Varat savienot savu pulksteni ar vairākām Garmin tālruņa lietotnēm un datora lietojumprogrammām, izmantojot to pašu Garmin kontu.

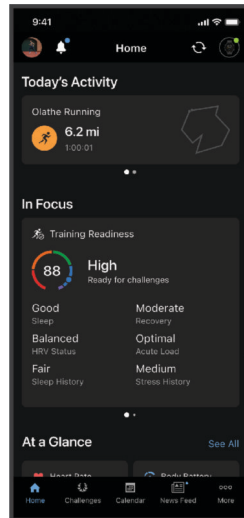
Garmin Connect

Jūs varat veidot savienojumu ar saviem draugiem, izmantojot Garmin Connect. Garmin Connect piedāvā rīkus, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplietot tos un atbalstīt cits citu. Ierakstiet sava aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus, peldējumus, pārgājienu, triatlona aktivitātes u. c. Lai reģistrētos bezmaksas kontam, varat lejupielādēt lietotni no sava tālruņa lietotņu veikala (garmin.com/connectapp) vai dodieties uz connect.garmin.com.

Saglabājiēt savas aktivitātes: pēc aktivitātes pabeigšanas un saglabāšanas savā pulkstenī jūs varat augšupielādēt šo aktivitāti savā Garmin Connect kontā un saglabāt to, cik ilgi vēlaties.

Analizējiēt savus datus: jūs varat skatīt sīkāku informāciju par savu aktivitāti, tostarp laiku, attālumu, augstumu, sirdsdarbības ritmu, sadedzinātajām kalorijām, kadenci, skriešanas dinamiku, kartes skatu no augšas, tempa un ātruma diagrammas un pielāgojamus pārskatus.

PIEZĪME. daži dati ir nepieciešams papildu piederums, piemēram, sirdsdarbības ritma monitors.



Plānojiēt savu treniņu: jūs varat izvēlēties fiziskās formas mērķi un ielādēto to ikdienas treniņu plānos.

Sekojiēt savam progresam: jūs varat sekot ikdienas soļu skaitam, iesaistīties draudzīgās sacensībās ar pievienotajām personām un sasniegt savus mērķus.

Kopīgojiēt savas aktivitātes: jūs varat veidot savienojumu ar draugiem, lai sekotu cits cita aktivitātēm, kopīgotu saites uz savām aktivitātēm.

Pārvaldiēt savus iestatījumus: jūs varat pielāgot savu pulksteni un lietotāja iestatījumus savam Garmin Connect kontam.

Lietotnes Garmin Connect lietošana

Kad ir izveidots pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 99. lappuse*), lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai augšupielādētu visus savus aktivitāšu datus savā Garmin Connect kontā.

1 Pārbaudiet, vai lietotne Garmin Connect tālrunī darbojas.

2 Novietojiet pulksteni 10 m (30 pēdu) attālumā no tālruņa.

Pulkstenis automātiski sinhronizē jūsu datus ar lietotni Garmin Connect un jūsu Garmin Connect kontu.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai pulksteņa programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un pulkstenis ir jāsavieno pāri ar saderīgu tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 99. lappuse*).

Sinhronizējiet pulksteni ar Garmin Connect lietotni (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 101. lappuse*).

Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Connect to automātiski nosūta uz jūsu pulksteni.

Vienotais treniņu statuss

Ja izmantojat vairāk nekā vienu Garmin ierīci savā Garmin Connect kontā, varat izvēlēties, kura ierīce ir galvenais datu avots ikdienas lietošanai un apmācībai.

Lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Iestatījumi**.

Primārā treniņu ierīce: iestata prioritāro datu avotu treniņa rādītājiem, piemēram, treniņa statusam un slodzes fokusam.

Primārā valkājamā ierīce: iestata prioritāro datu avotu ikdienas veselības rādītājiem, piemēram, soļiem un miegam. Šim pulkstenim vajadzētu būt visbiežāk valkātajam pulkstenim.

IETEIKUMS. lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin, iesaka bieži sinhronizēt ar Garmin Connect kontu.

Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi

Jūs varat sinhronizēt aktivitātes un izpildes mērījumus no citām Garmin ierīcēm ar savu Descent G2 pulksteni, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Tas ļauj jūsu pulkstenim precīzāk atspoguļot jūsu treniņu un fizisko formu. Piemēram, jūs varat ierakstīt braucienu, izmantojot Edge velosipēda datoru, un skatīt aktivitātes informāciju un atgūšanās laiku savā Descent G2 pulkstenī.

Sinhronizējiet Descent G2 pulksteni un citas Garmin ierīces ar savu Garmin Connect kontu.

IETEIKUMS. Garmin Connect lietotnē varat iestatīt primāro treniņierīci un primāro valkājamo ierīci (*Vienotais treniņu statuss, 102. lappuse*).

Pēdējās aktivitātes un veikspējas mērījumi no citām Garmin ierīcēm tiek parādīti jūsu Descent G2 pulkstenī.

Garmin Connect lietošana datorā

Garmin Express™ lietotne savieno jūsu pulksteni ar Garmin Connect kontu, izmantojot datoru. Jūs varat izmantot Garmin Express lietotni, lai augšupielādētu aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā un nosūtītu datus, piemēram, vingrojumu vai treniņu plānus, no Garmin Connect tīmekļa vietnes uz savu ierīci. Jūs varat arī instalēt programmatūras atjauninājumus un pārvaldīt savas Connect IQ lietotnes.

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz garmin.com/express.
- 3 Lejupielādējiet un instalējiet Garmin Express lietotni.
- 4 Atveriet Garmin Express lietotni un atlasiet **Pievienot ierīci**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

Lai varētu atjaunināt ierīces programmatūru, ir nepieciešams Garmin Connect konts, kā arī ir jālejupielādē Garmin Express lietotne.

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, Garmin Express nosūta to uz jūsu ierīci.
- 2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 3 Atjaunināšanas laikā neatvienojiet ierīci no datora.

Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 84. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet **Sinhronizācija**.

Garmin Connect+ abonnements

Jūs varat paplašināt savā Garmin Connect kontā pieejamos datus, savienojumus un treniņus, izvēloties Garmin Connect+ abonementu. Lai reģistrētos, jūs varat tālrunī lejupielādēt lietotni Garmin Connect no lietotņu veikala vai apmeklēt vietni connect.garmin.com.

Aktīvais intelekts (AI): saņemiet AI ieskatus par saviem datiem un aktivitātēm, tostarp uzturu.

LiveTrack+: sūtiet LiveTrack teksta ziņojumus, iegūstiet personalizētu profila lapu un skatiet iepriekšējās LiveTrack sesijas.

Sekojet Garmin Trails: piekļūstiet āra takām un maršrutiem, ko iesaka Garmin datubāzes un citi Garmin lietotāji, tostarp attēliem, vērtējumiem, ceļojumu pārskatiem un citiem datiem.

Izsekojiet iekštempu aktivitātes: skatiet savu iekštempu aktivitāšu un fizisko vingrinājumu datus reāllaikā, kas ļauj jums pielāgot savu sniegumu aktivitātes laikā.

Ieteikumi treniņiem: saņemiet papildu atbalstu no speciālistiem un norādes konkrētiem Garmin Coach treniņu plāniem.

Snieguma panelis: skatiet savu treniņu datus sev ērtā veidā, pateicoties individuāli pielāgojamām diagrammām, shēmām un uztura rādītājiem.

Sociālās funkcijas: iegūstiet piekļuvi ekskluzīviem žetoniem, žetonu izaicinājumiem un dubultiem punktiem izaicinājumu laikā. Jūs varat atjaunināt profila avatāru, izmantojot individuāli pielāgojamus rāmjus.

Connect IQ funkcijas

Jūs varat pievienot Connect IQ lietotnes, datu laukus, skatus un pulksteņa ciparnīcas savam pulkstenim, izmantojot Connect IQ veikalu savā pulkstenī vai tālrunī (garmin.com/connectiqapp).

PIEZĪME. drošības nolūkos Connect IQ funkcijas nav pieejamas niršanas laikā. Tas nodrošina, ka visas niršanas iespējas funkcionē kā plānots.

Pulksteņa ciparnīcas: pielāgojiet pulksteņa izskatu.

Ierīces lietošanas: pievienojiet savam pulkstenim interaktīvas funkcijas, piemēram, pārskatus un jaunus ārpustelpu un fitnesa aktivitāšu veidus.

Datu lauki: lejupielādējiet jaunus datu laukus, kas attēlo sensora, aktivitātes un vēstures datus jaunos veidos. Jūs varat pievienot Connect IQ datu laukus iebūvētām funkcijām un lapām.

Connect IQ funkciju lejupielāde

Lai leņģupielādētu funkcijas no lietotnes Connect IQ, ir jāizveido Descent G2 pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruna pāra savienojuma izveidošana*, 99. lappuse).

- 1 No tālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Connect IQ.
- 2 Ja nepieciešams, atlasiet savu pulksteni.
- 3 Atlasiet funkciju Connect IQ.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

- 1 Savienojiet pulksteni ar datoru, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz apps.garmin.com un pierakstieties.
- 3 Atlasiet Connect IQ funkciju un lejupielādējiet to.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Lietotne Garmin Dive

Lietotne Garmin Dive ļauj augšupielādēt niršanas žurnālus no saderīgas Garmin ierīces. Varat pievienot detalizētāku informāciju par savām niršanām, tostarp vides apstākļus, fotoattēlus, piezīmes un niršanas draugus. Varat izmantot karti, lai meklētu jaunas niršanas vietas un apskatītu informāciju par atrašanās vietu un citu lietotāju kopīgotos fotoattēlus.

Lietotne Garmin Dive sinhronizē jūsu datus ar jūsu Garmin Connect kontu. Lietotni Garmin Dive varat lejupielādēt savā tālrunī (garmin.com/diveapp) no lietotņu veikala.

Garmin Explore™

Garmin Explore tīmekļa vietne un lietotne ļauj veidot kursus, ceļa punktus un kolekcijas, plānot ceļojumus un izmantot mākoņkrātuvi. Tās piedāvā uzlabotu plānošanu gan tiešsaistē, gan bezsaistē, ļaujot jums kopīgot un sinhronizēt datus ar savu savietojamo Garmin ierīci. Jūs varat izmantot lietotni, lai lejupielādētu kartes, piekļūtu tām bezsaistē un pēc tam navigētu uz jebkuru vietu, neizmantojot mobilo datu pakalpojumu.

Jūs varat lejupielādēt lietotni Garmin Explore savā tālrunī (garmin.com/exploreapp) no lietotņu veikala; varat arī doties uz vietni explore.garmin.com.

Lietotne Garmin Messenger

BRĪDINĀJUMS

inReach lietotnes Garmin Messenger funkcijas, tostarp SOS, izsekošana un inReach™ laikapstākļi, nav pieejamas, ja nav pievienots inReach satelīta komunikators un aktīvs satelīta abonements. Pirms lietotnes izmantošanas ceļojuma laikā to vienmēr izmēģiniet ārpus telpām.

UZMANĪBU

Tikai uz Garmin Messenger lietotnes ne-satelītu ziņojumapmaiņas funkcijām nevajadzētu paļauties kā uz primāro metodi ārkārtas palīdzības saņemšanai.

IEVĒRĪBAI

Lietotne darbojas gan internetā (izmantojot bezvadu savienojumu vai mobilos datus tālrunī), gan Iridium® satelītu tīklā. Ja izmantojat mobilos datus, jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Ja atrodaties apgabalā bez tīkla pārklājuma, ir jābūt aktīvam satelīta abonementam, lai jūsu inReach satelīta komunikators varētu izmantot Iridium satelīta tīklu.

Izmantojot lietotni, varat sūtīt ziņojumus citiem Garmin Messenger lietotnes lietotājiem, tostarp draugiem un ģimenes locekļiem, kuriem nav Garmin ierīču. Ikviens var lejupielādēt lietotni un pieslēgt savu viedtālruni, lai, izmantojot internetu, varētu sazināties ar citiem lietotnes lietotājiem (nav vajadzīga pieteikšanās). Lietotnes lietotāji var izveidot arī grupas ziņojumapmaiņas pavedienus ar citiem SMS viedtālruņa numuriem. Grupas ziņojumapmaiņai pievienotie jaunie dalībnieki var lejupielādēt lietotni, lai redzētu, ko saka citi.

Ziņojumi, kas nosūtīti, izmantojot bezvadu savienojumu vai mobilos datus jūsu viedtālrunī, nerada datu pārraides izmaksas vai papildu maksu par jūsu satelīta abonementu. Saņemtie ziņojumi var radīt izmaksas, ja ziņojumu piegādi mēģina veikt gan Iridium satelīta tīklā, gan internetā. Jūsu mobilo datu plānam tiek piemērotas standarta teksta ziņojumapmaiņas likmes.

Lietotni Garmin Messenger varat lejupielādēt savā tālrunī (garmin.com/diveapp) no lietotņu veikala.

Messenger funkcijas lietošana

⚠ UZMANĪBU

Tikai uz Garmin Messenger lietotnes ne-satelītu ziņojumapmaiņas funkcijām nevajadzētu paļauties kā uz primāro metodi ārkārtas palīdzības saņemšanai.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu Messenger funkciju, jūsu Descent G2 pulkstenim jābūt savienotam ar Garmin Messenger lietotni saderīgā tālrunī, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Izmantojot pulksteņa Messenger funkciju, varat skatīt, veidot un atbildēt uz ziņojumiem no Garmin Messenger tālruņa lietotnes.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu **Messenger** pārskatu.

IETEIKUMS. Messenger funkcija ir pieejama kā pārskata, lietotnes vai pulksteņa vadības izvēlnes opcija.

2 Nospiediet **START**, lai atvērtu pārskatu.

3 Ja **Messenger** funkciju izmantojat pirmo reizi, noskenējiet QR kodu ar tālruni un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus, lai pabeigtu pāri savienošanas un iestatīšanas procesu.

4 Savā pulkstenī atlasiet opciju:

- Lai izveidotu jaunu ziņojumu, atlasiet **Jauns ziņojums**, atlasiet saņēmēju un atlasiet iepriekš noteiktu ziņojumu vai izveidojiet savu.
- Lai skatītu sarunu, nospiediet **UP** vai **DOWN** un atlasiet sarunu.
- Lai atbildētu uz ziņojumu, atlasiet sarunu, atlasiet **Atbildēt** un atlasiet iepriekš sagatavotu ziņojumu vai izveidojiet savu.

Lietotne Garmin Golf™

Lietotne Garmin Golf ļauj augšupielādēt rezultātu kartes no saderīgas Descent G2 ierīces, lai skatītu sīku statistiku un situāciju analīzi. Golfa spēlētāji var savstarpēji sacensties dažādos laukumos, izmantojot lietotni Garmin Golf. Vairāk nekā 43 000 golfa laukumu ir reitingu tabulas, kurām ikviens var pievienoties. Jūs varat iestatīt turnīra notikumu un uzaicināt spēlētājus sacensties. Iegūstot Garmin Golf dalību, varat skatīt zaļo kontūru datus savā tālrunī. Jūsu Descent G2 ierīcei Garmin Golf dalība nodrošina papildu funkcijas, piemēram, detalizētākas kursu kartes, grīna kontūras datus un Touch Targeting funkciju, un PlaysLike attāluma rādījumu.

Lietotne Garmin Golf sinhronizē jūsu datus ar jūsu Garmin Connect kontu. Lietotni Garmin Golf varat lejupielādēt savā tālrunī (garmin.com/golfapp) no lietotņu veikala.

Garmin Share

IEVĒRĪBAI

Jūsu pienākums ir ievērot piesardzību, koplietojot informāciju ar citiem. Vienmēr pārliecinieties, ka esat informēts par personu, ar kuru koplietojat informāciju, un, ka varat šim cilvēkam uzticēties.

Garmin Share funkcija ļauj izmantot Bluetooth tehnoloģiju, lai bezvadu režīmā kopīgotu datus ar citām saderīgām Garmin ierīcēm. Ja ir iespējota funkcija Garmin Share un saderīgas Garmin ierīces atrodas viena otras darbības zonā, varat atlasīt saglabātās atrašanās vietas, kursus un treniņus, lai tos pārsūtītu uz citu ierīci, izmantojot tiešu, drošu savienojumu starp ierīcēm, bez nepieciešamības izmantot tālruni vai Wi-Fi® savienojumu.

Datu kopīgošana ar Garmin Share

Lai varētu izmantot šo funkciju, abās saderīgajās ierīcēs jābūt iespējotai Bluetooth tehnoloģijai un tām jāatrodas 3 m (10 pēdu) attālumā viena no otras. Pēc pieprasījuma jums ir arī jāpiekrīt datu kopīgošanai ar citām Garmin ierīcēm, izmantojot Garmin Share.

Jūsu Descent pulkstenis var sūtīt un saņemt datus, kad tas ir savienots ar citu saderīgu Garmin ierīci ([Datu saņemšana ar Garmin Share, 106. lappuse](#)). Varat arī pārsūtīt datus starp dažādām ierīcēm. Piemēram, varat kopīgot iecienītāko kursu no sava Edge velosipēda datora uz saderīgu Garmin pulksteni.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Garmin Share > Koplietot**.
- 3 Atlasiet kategoriju un atlasiet vienu vienumu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Koplietot**.
 - Atlasiet **Pievienot vairāk > Koplietot**, lai atlasītu vairāk nekā vienu koplietojamo vienumu.
- 5 Pagaidiet, līdz ierīce atrod saderīgas ierīces.
- 6 Atlasiet ierīci.
- 7 Apstipriniet, ka sešciparu PIN kods sakrīt abās ierīcēs, un atlasiet ✓.
- 8 Pagaidiet, līdz ierīces pārsūta datus.
- 9 Atlasiet **Atkārtoti kopīgot**, lai kopīgotu tos pašus vienumus ar citu lietotāju (nav obligāti).
- 10 Atlasiet **Pabeigts**.

Datu saņemšana ar Garmin Share

Lai varētu izmantot šo funkciju, abās saderīgajās ierīcēs jābūt iespējotai Bluetooth tehnoloģijai un tām jāatrodas 3 m (10 pēdu) attālumā viena no otras. Pēc pieprasījuma jums ir arī jāpiekrīt datu kopīgošanai ar citām Garmin ierīcēm, izmantojot Garmin Share.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Garmin Share**.
- 3 Pagaidiet, līdz ierīce atrod saderīgas ierīces uztveršanas diapazonā.
- 4 Atlasiet ✓.
- 5 Apstipriniet, ka sešciparu PIN kods sakrīt abās ierīcēs, un atlasiet ✓.
- 6 Pagaidiet, līdz ierīces pārsūta datus.
- 7 Atlasiet **Pabeigts**.

Garmin Share iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Savienojamība > Garmin Share**.

Statuss: iespējo pulkstenim sūtīt un saņemt vienumus, izmantojot Garmin Share.

Aizmirst ierīces: noņem visas ierīces, ar kurām pulkstenis iepriekš ir kopīgojis vienumus.

Lietotāja profils

Varat atjaunināt savu lietotāja profilu pulkstenī vai Garmin Connect lietotnē.

Lietotāja profila iestatīšana

Varat atjaunināt savu dzimumu, dzimšanas datumu, augumu, svaru, plaukstas locītavu, sirdsdarbības zonu un jaudas zonu. Pulkstenis izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu precīzus treniņu datus.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils**.
- 3 Atlasiet opciju.

Dzimuma iestatījumi

Pirmo reizi iestatot pulksteni, ir jāizvēlas dzimums. Lielākā daļa fiziskās formas un treniņu algoritmu ir bināri. Lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin iesaka izvēlēties dzimumu, kas jums piešķirts dzimšanas brīdī. Pēc sākotnējās iestatīšanas varat pielāgot profila iestatījumus savā Garmin Connect kontā.

Profils un privātums: ļauj pielāgot publiskā profila datus.

Lietotāja iestatījumi: iestata jūsu dzimumu. Ja atlasāt Nav norādīts, algoritmi, kuriem nepieciešama bināra ievade, izmantos dzimumu, ko norādījāt, pirmo reizi iestatot pulksteni.

Savas fiziskās formas vecuma skatīšana

Fiziskās formas vecums nodrošina jums ieskatu par to, kāda ir jūsu fiziskā forma salīdzinājumā ar citām tā paša dzimuma personām. Jūsu pulkstenis izmanto tādu informāciju kā jūsu vecums, ķermeņa masas indekss (KMI), pulsa dati miera stāvoklī un enerģisku aktivitāšu vēsture, lai nodrošinātu jums fiziskās formas vecumu. Ja jums ir Index™ svāri, pulkstenis jūsu fiziskās formas vecuma noteikšanai izmanto ķermeņa tauku procentuālās daļas mērījumu, nevis KMI. Vingrojumi un dzīvesveida maiņa var ietekmēt jūsu fiziskās formas vecumu.

PIEZĪME. lai iegūtu precīzāku savu fiziskās formas vecumu, pabeidziet lietotāja profila iestatīšanu ([Lietotāja profila iestatīšana, 106. lappuse](#)).

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Lietotāja profils > Fiz. f. vecums**.

Par sirdsdarbības ritma zonām

Daudzi sportisti sirdsdarbības ritma zonas izmanto, lai izmērītu un palielinātu savu kardiovaskulāro spēku un uzlabotu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Sirdsdarbības ritma zona ir iestatītais sirdspukstu minūtē diapazons. Piecas vispārpieņemtās sirdsdarbības ritma zonas tiek numurētas no 1 līdz 5 atbilstoši pieaugošajai intensitātei. Parasti sirdsdarbības ritma zonas tiek aprēķinātas, ņemot vērā maksimālās sirdsdarbības ritma procentuālās daļas.

Fiziskās formas mērķi

Informācija par sirdsdarbības ritma zonām var palīdzēt jums mērīt un uzlabot savu fizisko formu, izprotot un piemērojot šos principus.

- Sirdsdarbības ritms ir labs treniņa intensitātes mērs.
- Treniņš noteiktās sirdsdarbības ritma zonās var palīdzēt uzlabot sirds un asinsvadu spēju un izturību.

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu ([Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 109. lappuse](#)), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

Ja nezināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, izmantojiet kādu no internetā pieejamajiem aprēķiniem. Dažas sporta zāles un veselības centri var piedāvāt testu, lai izmērītu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums.

Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana

Pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai noteiktu jūsu noklusējuma sirdsdarbības ritma zonas. Jūs varat nodalīt sirdsdarbības ritma zonas sporta veidu profiliem, piemēram, skriešanai, riteņbraukšanai un peldēšanai. Lai aktivitātes laikā iegūtu visprecīzākos kaloriju datus, iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Varat arī iestatīt katru sirdsdarbības ritma zonu un manuāli ievadīt savu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Sirds ritma un jaudas zonas > Sirdsdarbības ritms**.
- 3 Atlasiet **Maks. SR** un ievadiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu.
Varat izmantot Automātiska noteikšana funkciju, lai aktivitātes laikā automātiski reģistrētu maksimālo sirdsdarbības frekvenci ([Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 109. lappuse](#)).
- 4 Atlasiet **LTHR** un ievadiet savu laktāta sliekšņvērtības sirdsdarbības ritmu ([Laktāta sliekšņvērtība, 75. lappuse](#)).
Jūs varat izmantot funkciju Automātiska noteikšana, lai automātiski reģistrētu savu laktāta sliekšņvērtību aktivitātes laikā ([Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 109. lappuse](#)).
- 5 Atlasiet **Atpūtas SR > Iestatīt pielāgotu** un ievadiet savu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.
Jūs varat izmantot pulksteņa mērīto vidējo sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī vai arī iestatīt pielāgotu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.
- 6 Atlasiet **Zonas > Pamatojoties uz**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **SIRDSPUKSTI/MIN.**, lai skatītu un rediģētu zonas sirdspukstos minūtē.
 - Atlasiet **%Maks. SR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā maksimālā sirdsdarbības ritma procentuālo daļu.
 - Atlasiet **%SRR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) procentuālo daļu.
 - Atlasiet **%LTHR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā laktāta sliekšņvērtības sirdsdarbības ritma procentuālo daļu.
- 8 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 9 Atlasiet **Sporta veida sirdsdarbības ritms** un sporta veida profilu, lai pievienotu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).
- 10 Atkārtojiet šīs darbības, lai pievienotu sporta veidu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).

Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas

Noklusējuma iestatījumi ļauj pulkstenim noteikt jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas kā procentus no maksimālā sirdsdarbības ritma.

- Pārbaudiet, vai jūsu lietotāja profila iestatījumi ir pareizi ([Lietotāja profila iestatīšana, 106. lappuse](#)).
- Bieži skrieniet, izmantojot plaukstas locītavas vai krūšu sirdsdarbības ritma monitoru.
- Skatiet sava sirdsdarbības ritma tendences un laiku zonās, izmantojot savu Garmin Connect kontu.

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

Zona	% no maksimālā sirdsdarbības ritma	Noteiktā izpilde	Ieguvumi
1	50–60%	Brīvs, viegls temps, ritmiska elpošana	Sākuma līmeņa aerobais treniņš, mazina stresu
2	60–70%	Ērts temps, nedaudz dziļāka elpošana, iespējams sarunāties	Pamata treniņš sirds un asinsvadu sistēmai, labs atgūšanās temps
3	70–80%	Mērens temps, grūtāk sarunāties	Uzlabota aerobā spēja, optimāls treniņš sirds un asinsvadu sistēmai
4	80–90%	Ātrs un nedaudz neērts temps, spēcīga elpošana	Uzlabota anaerobā spēja un sliekšņvērtība, uzlabots ātrums
5	90–100%	Sprinta temps, nav uzturams ilgu laiku, apgrūtināta elpošana	Anaerobā un muskuļu izturība, uzlabota jauda

Savu spēka zonu iestatīšana

Spēka zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Ja jūs zināt savu funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) vai sliekšņvērtības jaudas (TP) vērtību, varat ievadīt to un atļaut programmatūrai automātiski aprēķināt jūsu spēka zonas. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Sirds ritma un jaudas zonas > Jauda**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet **Pamatojoties uz**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Vati**, lai skatītu un rediģētu zonas vatos.
 - Atlasiet **% FTP** vai **% TP**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sliekšņvērtības jaudas procentuālo daļu.
- 6 Atlasiet **FTP** vai **Spēka robeža** un ievadiet savu vērtību.
Jūs varat izmantot funkciju Automātiska noteikšana, lai automātiski reģistrētu savu sliekšņvērtības jaudu aktivitātes laikā (*Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 109. lappuse*).
- 7 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 8 Ja vajadzīgs, atlasiet **Minimālais** un ievadiet minimālo jaudas vērtību.

Izpildes mērījumu automātiska noteikšana

Funkcija Automātiska noteikšana ir ieslēgta pēc noklusējuma. Pulkstenis var automātiski noteikt jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un laktāta sliekšņvērtību aktivitātes laikā. Kad pulkstenis ir pāra savienojumā ar saderīgu spēka mērītāju, tā var automātiski noteikt jūsu funkcionālo sliekšņvērtības jaudu (FTP) aktivitātes laikā.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Sirds ritma un jaudas zonas > Automātiska noteikšana**.
- 3 Atlasiet opciju.

Drošības un izsekošanas funkcijas

⚠ UZMANĪBU

Drošības un izsekošanas funkcijas ir papildu funkcijas, un uz tām nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu drošības un izsekošanas funkcijas, Descent G2 pulkstenis ir jāsavieno ar Garmin Connect lietotni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

Lai skatītu pilnīgāku informāciju par drošības un izsekošanas funkcijām, dodieties uz vietni garmin.com/safety.

Palīdzība: ļauj sūtīt ziņojumu ar jūsu vārdu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

Negadījuma noteikšana: ja Descent G2 pulkstenis noteiktu āra aktivitāšu laikā nosaka negadījumu, tas sūta automātisku īsziņu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

LiveTrack: draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pasta vēstuli vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus tīmekļa vietnes lapā.

Live Event Sharing: ļauj sūtīt ziņojumu draugiem un ģimenei pasākuma laikā, nodrošinot reāllaika atjauninājumus.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi, ja jūsu pulkstenis ir savienojumā ar saderīgu Android viedtālruni.

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Drošība & sekošana** > **Drošības funkcijas** > **Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem** > **Pievienot kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Jūsu kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem saņem paziņojumu, kad esat tās pievienojis kā kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem, un var pieņemt vai noraidīt jūsu pieprasījumu. Ja kontaktpersona atsakās, jums jāizvēlas cita kontaktpersona ārkārtas gadījumiem.

Kontaktpersonu pievienošana

Lietotnē Garmin Connect varat pievienot ne vairāk kā 50 kontaktpersonas. Kontaktpersonu e-pasta adreses var izmantot LiveTrack funkciju. Trīs no šīm kontaktpersonām var izmantot kā kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 110. lappuse).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Kontaktpersonas**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kontaktpersonu pievienošanas ir jāveic datu sinhronizācija, lai piemērotu izmaiņas Descent G2 ierīcei (*Lietotnes Garmin Connect lietošana*, 101. lappuse).

Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

⚠ UZMANĪBU

Negadījumu noteikšana ir papildu funkcija, kas pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm. Uz negadījuma noteikšanu nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, lai saņemtu palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai pulkstenī varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 110. lappuse). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Drošība > Negadījuma noteikšana**.
- 3 Atlasiet GPS aktivitāti.

PIEZĪME. negadījumu noteikšana ir pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm.

Kad jūsu Descent G2 pulkstenis ir noteicis negadījumu, un tālrunis ir savienojumā, lietotne Garmin Connect var nosūtīt automātisku teksta ziņojumu un e-pasta vēstuli ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Jūsu ierīcē un pārī savienotajā viedtālrunī tiek parādīts ziņojums, ka jūsu kontaktpersonas tiks informētas pēc 15 sekundēm. Ja palīdzība nav nepieciešama, varat atcelt automātisko ziņojumu par negadījumu.

Palīdzības pieprasīšana

⚠ UZMANĪBU

Šī ir papildu funkcija, un uz to nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai pieprasītu palīdzību, Garmin Connect lietotnē ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 110. lappuse). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Kad jūtat trīs vibrācijas, atlaidiet pogu, lai aktivizētu palīdzības funkciju.

Ir redzams atpakaļskaitīšanas ekrāns.

IETEIKUMS. lai atceltu ziņojumu, pirms atpakaļskaitīšana ir pabeigta, varat atlasīt **Atcelt**.

Veselības un labsajūtas iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Veselība un labsajūta**.

Sirdsdarbības ritms: ļauj pielāgot plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumus (*Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi*, 87. lappuse).

Pulse Ox režīms: ļauj izvēlēties pulsa oksimetra režīmu (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana*, 89. lappuse).

Dienas kopsavilkums: iespējo Body Battery ikdienas kopsavilkumu, kas tiek parādīts dažas stundas pirms miega loga sākuma. Dienas kopsavilkums sniedz ieskatu par to, kā jūsu ikdienas stresa un aktivitāšu vēsture ir ietekmējusi jūsu Body Battery līmeni (*Body Battery*, 70. lappuse).

Stresa brīdinājumi: paziņo, kad stresa periodi ir izsmēluši jūsu Body Battery līmeni.

Atpūtas brīdinājumi: paziņo jums pēc atpūtas perioda un tā ietekmi uz jūsu Body Battery līmeni.

Kustības brīdinājums: iespējo un atspējo funkciju Kustības brīdinājums (*Brīdinājuma par kustību izmantošana*, 112. lappuse).

Mērķa brīdinājumi: ļauj jums ieslēgt un izslēgt mērķa brīdinājumus vai izslēgt tos tikai aktivitāšu laikā. Mērķa brīdinājumi parādās attiecībā uz jūsu dienas soļu mērķi, dienas uzkāpto stāvu skaita mērķi un nedēļas intensitātes minūšu mērķi.

Move IQ: ļauj ieslēgt vai izslēgt Move IQ® notikumus. Kad jūsu kustības atbildīs pazīstamiem vingrojumu paraugiem, Move IQ funkcija automātiski noteiks notikumu un rādīs to jūsu laika skalā. Move IQ notikumi rāda aktivitātes veidu un ilgumu, bet nav redzami jūsu aktivitāšu sarakstā vai jaunumu plūsmā. Lai iegūtu detalizētākus un precīzākus datus, ierīcē reģistrējiet darbību ar taimeri.

Automātisks mērķis

Ierīce automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, ierīce rāda jūsu virzību uz dienas mērķi.

Ja izvēlaties neizmantot automātiska mērķa funkciju, varat iestatīt personalizētu soļu mērķi savā Garmin Connect kontā.

Brīdinājuma par kustību izmantošana

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas neaktivitātes tiek parādīti Kustieties! un kustības josla. Pēc 15 minūtēm neaktivitātes tiek parādīti papildu segmenti. Ja ir ieslēgti skaņas signāli, ierīce arī iepīkstas vai vibrē (*Sistēmas iestatījumi*, 120. lappuse).

Lai atiestatītu brīdinājumu par kustību, dodieties īsā pastaigā (vismaz dažas minūtes).

Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu veselību, tādas organizācijas kā Pasaules Veselības organizācija iesaka vismaz 150 minūtes nedēļā veltīt vidējas intensitātes aktivitātei, piemēram, pastaigai ātrā gaitā, vai 75 minūtes nedēļā veltīt enerģiskas intensitātes aktivitātei, piemēram, skriešanai.

Pulkstenis seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Pulkstenis enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

Intensitātes minūšu pelnīšana

Descent G2 pulkstenis aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu pulsa datus ar vidējo pulsu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, pulkstenis aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet laicnoteiktu aktivitāti.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet pulksteni visu dienu un nakti.

Sekošana miegā

Kamēr jūs gulāt, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Savas parastās miega stundas varat iestatīt lietotnē Garmin Connect vai pulksteņa iestatījumos (*Miega režīma pielāgošana*, 122. lappuse). Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes, kustības miegā un miega rezultātu. Jūsu miega treneris sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz jūsu miega un aktivitāšu vēsturi, HRV statusu un snaudieniem (*Pārskati*, 66. lappuse). Snaudieni tiek pievienoti jūsu miega statistikai, un tie var ietekmēt arī jūsu atgūšanos. Detalizētu miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus (*Vadība*, 81. lappuse).

Automatizētas miega izsekošanas lietošana

- 1 Valkājiet pulksteni miega laikā.
- 2 Augšupielādējiet miega izsekošanas datus savā Garmin Connect kontā (*Lietotnes Garmin Connect lietošana*, 101. lappuse).
Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.
Informāciju par miegu, tostarp snaudieniem, varat skatīt savā Descent G2 pulkstenī (*Pārskati*, 66. lappuse).

Elpošanas variācijas

BRĪDINĀJUMS

Ierīce Descent G2 nav medicīniska ierīce, un tā nav paredzēta, lai noteiktu diagnozi vai uzraudzītu kādu medicīnisku stāvokli. Plašāku informāciju par pulsa oksimetra precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Ierīces Descent G2 optiskajam sirdsdarbības ritma sensoram ir pulsa oksimetra funkcija, kas ļauj mērīt jūsu elpošanas variācijas naktī. Elpošanas variāciju dati tiek sniegti, lai uzlabotu izpratni par jūsu gulēšanas vidi un vispārējo labsajūtu. Retas vai biežas elpošanas variācijas var pastāvēt individuālā dzīvesstila faktoru vai gulēšanas vides dēļ. Sazinieties ar savu ārstu vai veselības aprūpes speciālistu, ja rodas bažas par jūsu elpošanas variāciju līmeni.

Miega mērījuma pārskatā ir redzami jūsu aktuālie elpošanas variāciju dati.

PIEZĪME. iespējams, ka pārskats būs jāpievieno pārskatu sarakstam (*Pārskatu kopas pielāgošana*, 70. lappuse).

Papildu informāciju par elpošanas variācijām, tostarp tendencēm vairāku dienu laikā, jūs varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

Navigācija

Saglabāto atrašanās vietu skatīšana un rediģēšana

IETEIKUMS. varat saglabāt atrašanās vietu no vadības izvēlnes (*Vadība*, 81. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Navigēt > Saglabātās atrašanās vietas**.
- 3 Atlasiet saglabāto atrašanās vietu.
- 4 Atlasiet opciju, lai skatītu vai rediģētu atrašanās vietas informāciju.

Atsauces punkta iestatīšana

Varat iestatīt atsauces punktu, lai norādītu kursu un attālumu līdz vietai vai peilējumam.

1 Atlasiet opciju:

- Turiet nospiestu **LIGHT**.

IETEIKUMS. aktivitātes ierakstīšanas laikā varat iestatīt atsauces punktu.

- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Atsauces punkts**.

3 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.

4 Nospiediet **START** un atlasiet **Pievienot punktu**.

5 Atlasiet atrašanās vietu vai orientieri, ko izmantot kā atsauces punktu navigācijā.

Tiek parādīta kompasa bultiņa un attālums līdz galamērķim.

6 Virsējo pulksteņa daļu pavērsiet savā virzienā.

Kad novirzāties no kursa, kompass parāda virzienu no kursa un novirzes pakāpi.

7 Ja nepieciešams, nospiediet **START** un atlasiet **Izmaiņas punkts**, lai iestatītu citu atsauces punktu.

Navigēšana uz galapunktu

Ierīci varat izmantot, lai navigētu uz galapunktu vai sekotu kursam.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Turiet nospiestu **MENU**.

4 Atlasiet **Navigācija**.

5 Atlasiet kategoriju.

6 Lai izvēlētos galapunktu, izpildiet ekrānā redzamo uzvedņu norādes.

7 Atlasiet **Doties uz**.

Tiek parādīta navigācijas informācija.

8 Nospiediet **START**, lai sāktu navigēšanu.

Navigēšana uz saglabātās aktivitātes sākuma punktu

Jūs varat navigēt atpakaļ uz saglabātās aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu vai ceļu, kādu jūs mērojat. Šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Turiet nospiestu **MENU**.

4 Atlasiet **Navigācija > Aktivitātes**.

5 Atlasiet aktivitāti.

6 Atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju:

- Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu pa ceļu, kuru veicāt, atlasiet **TracBack**.
- Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu taisnā līnijā, atlasiet **Taisna līnija**.

Kartē tiek parādīta līnija no jūsu pašreizējās atrašanās vietas līdz pēdējās saglabātās aktivitātes sākuma punktam.

PIEZĪME. varat palaist taimeri, lai ierīce neietu pulksteņa režīmā.

7 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu kompasu (izvēles).

Bultiņa norāda uz jūsu sākuma punktu.

Navigēšana uz sākuma punktu aktivitātes laikā

Jūs varat navigēt uz pašreizējās aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu vai ceļu, kādu jūs mērojat. Šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.

- 1 Aktivitātes laikā nospiediet **STOP**.
- 2 Atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju:
 - Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu pa ceļu, kuru veicāt, atlasiet **TracBack**.
 - Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu taisnā līnijā, atlasiet **Taisna līnija**.Kartē parādās jūsu pašreizējā atrašanās vieta, mērojamais ceļš un galamērķis.

Navigēšana, izmantojot funkciju Skats un kustība

Jūs varat pavērst pulksteni pret attālu objektu, piemēram, ūdenstorni, fiksēt to šajā virzienā un pēc tam navigēt uz objektu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Navigēt > Skats un kustība**.
 - Atlasiet aktivitāti, turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Navigācija > Skats un kustība**.
- 3 Pavērsiet pulksteņa augšdaļu pret objektu un nospiediet **START**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 4 Nospiediet **START**, lai sāktu navigāciju.

Navigācijas apturēšana

- 1 Aktivitātes laikā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Apturēt navigāciju**.

Kursi

BRĪDINĀJUMS

Šī funkcija ļauj lietotājiem lejupielādēt citu lietotāju izveidotos kursus. Garmin negalvo par trešo personu veidotu kursu precizitāti, uzticamību, pilnīgumu vai savlaicīgumu. Trešo personu kursus varat izmantot vai pajauties uz tiem, pats uzņemoties atbildību.

No savas ierīces varat nosūtīt kursu uz savu Garmin Connect kontu. Kad tas ir saglabāts ierīcē, varat navigēt pa kursu savā ierīcē.

Varat sekot saglabātajam kursam vienkārši tāpēc, ka tas ir labs maršruts. Piemēram, varat saglabāt riteņbraucējiem labvēlīgu ceļu, lai dotos pa to uz darbu.

Turklāt varat izmantot saglabāto kursu, mēģinot sasniegt vai pārsniegt iepriekš iestatītos izpildes mērķus. Piemēram, ja sākotnēji kurss tika veikts 30 minūtēs, jūs varat sacensties ar Virtual Partner, mēģinot veikt kursu ātrāk nekā 30 minūtēs.

Kursa izveide un sekošana jūsu ierīcē

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navigācija > Kursi > Izveidot jaunu**.
- 5 Ievadiet kursa nosaukumu un atlasiet .
- 6 Atlasiet **Piev. atraš. vietu**.
- 7 Atlasiet opciju.
- 8 Ja nepieciešams, atkārtojiet 6. un 7. soli.
- 9 Atlasiet **Pabeigts > Izpildīt kursu**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 10 Nospiediet **START**, lai sāktu navigēšanu.

Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect

Lai izveidotu kursu lietotnē Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect, 101. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••**.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi > Izveidot kursu**.
- 3 Atlasiet kursa veidu.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Atlasiet **Izpildīts**.
PIEZĪME. šo kursu varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa nosūtīšana uz ierīci, 116. lappuse](#)).

Kursa nosūtīšana uz ierīci

Kursu, kuru izveidojāt, izmantojot lietotni Garmin Connect, varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect, 116. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••**.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi**.
- 3 Atlasiet kursu.
- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet saderīgu ierīci.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kursa informācijas skatīšana vai rediģēšana

Pirms navigācijas pa kursu varat skatīt vai rediģēt kursa detaļas.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu **MENU**.
- 4 Atlasiet **Navigācija > Kursi**.
- 5 Nospiediet **START**, lai atlasītu kursu.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu navigāciju, atlasiet **Izpildīt kursu**.
 - Lai izveidotu pielāgotu tempa pulksteņa siksnīņu, atlasiet **PacePro**.
 - Lai skatītu kursu kartē un veiktu kartē panoramēšanu vai tālummaiņu, atlasiet **Karte**.
 - Lai sāktu kursu pretējā secībā, atlasiet **Izpildīt kursu pretējā secībā**.
 - Lai skatītu kursa augstuma grafisko attēlojumu, atlasiet **Augstuma diagramma**.
 - Lai mainītu kursa nosaukumu, atlasiet **Nosaukums**.
 - Lai rediģētu kursa ceļu, atlasiet **Rediģēt**.
 - Lai dzēstu kursu, atlasiet **Dzēst**.

Ceļa punkta plānošana

Varat izveidot jaunu atrašanās vietu, plānojot attālumu un peilējumu no pašreizējās atrašanās vietas līdz jaunai atrašanās vietai.

PIEZĪME. iespējams, aktivitāšu un programmu sarakstam būs jāpievieno lietotne Dem. pk..

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
 - 2 Atlasiet **Dem. pk.**.
 - 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai iestatītu kursu.
 - 4 Nospiediet **START**.
 - 5 Nospiediet **DOWN**, lai atlasītu mērvienību.
 - 6 Nospiediet **UP**, lai ievadītu attālumu.
 - 7 Nospiediet **START**, lai saglabātu.
- Plānotais ceļa punkts ir saglabāts ar noklusējuma nosaukumu.

Navigācijas iestatījumi

Navigējot uz galapunktu, varat pielāgot kartes funkcijas un izskatu.

Navigēšanas datu ekrānu pielāgošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Navigācija > Datu ekrāni**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Karte > Statuss**, lai ieslēgtu vai izslēgtu karti..
 - Atlasiet **Karte > Datu lauks**, lai ieslēgtu vai izslēgtu datu lauku, kas kartē parāda maršrutēšanas informāciju.
 - Atlasiet **Priekšā**, lai ieslēgtu vai izslēgtu informāciju par gaidāmajiem kursa punktiem..
 - Atlasiet **Ceļvedis**, lai ieslēgtu vai izslēgtu ceļveža ekrānu, kurā ir redzams kompasa peilējums vai kurss, kuram jāseko navigācijas laikā.
 - Atlasiet **Augstuma diagramma**, lai ieslēgtu vai izslēgtu augstuma diagrammu.
 - Atlasiet ekrānu, kurš ir jāpievieno, jānoņem vai jāpielāgo.

Virsraksta iestatījumi

Varat iestatīt tā rādītāja darbību, kas parādās navigācijas laikā.

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Navigācija > Veids**.

Peilējums: norāda galamērķa virzienā.

Kurss: norāda jūsu pozīciju attiecībā pret kursa līniju uz galapunktu..

Kursa shēmas iestatīšana

Jūs varat iestatīt kursa rādītāju, lai naviģēšanas laikā tas ir redzams jūsu datu lapās. Rādītājs norāda jūsu mērķa kursu.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Navigācija > Kursu shēma**.

Navigācijas brīdinājumu iestatīšana

Jūs varat iestatīt brīdinājumus, kuri palīdzēs jums naviģēt uz galapunktu.

1 Turiet nospiestu **MENU**.

2 Atlasiet **Navigācija > Brīdinājumi**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai iestatītu brīdinājumu noteiktam attālumam no jūsu galapunkta, atlasiet **Galīgais attālums**.
- Lai iestatītu brīdinājumu aplēstajam atlikušajam laikam, līdz sasniedzat galapunktu, atlasiet **Galīgais ETE**.
- Lai iestatītu brīdinājumu, kad jūs novirzāties no kursa, atlasiet **No kursa**.
- Lai iespējotu secīgu pagriezienu navigācijas norādes, atlasiet **Pagriezienu uzvednes**.

4 Ja vajadzīgs, atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu brīdinājumu.

5 Ja vajadzīgs, ievadiet attāluma vai laika vērtību un atlasiet ✓.

Jaudas pārvaldnieka iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Jaudas pārvaldnieks**.

Enerģijas taupītājs: ļauj pielāgot sistēmas iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku pulksteņa režīmā (*Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana, 119. lappuse*).

Jaudas režīmi: ļauj pielāgot sistēmas iestatījumus, aktivitāšu iestatījumus un GPS iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbību aktivitātes laikā (*Barošanas režīmu pielāgošana, 119. lappuse*).

Ak. līmenis procent.: rāda atlikušo akumulatora darbības laiku procentos.

Akumulatora līmeņa aplēses: rāda atlikušo akumulatora darbības laiku kā aplēstu ciparu dienās vai stundās.

Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana

Enerģijas taupītāja funkcija ļauj ātri koriģēt sistēmas iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku pulksteņa režīmā.

Enerģijas taupītāja funkciju varat ieslēgt vadības izvēlnē (*Vadība*, 81. lappuse).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Jaudas pārvaldnieks > Enerģijas taupītājs**.
- 3 Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu enerģijas taupītāja funkciju.
- 4 Atlasiet **Rediģēt** un atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai iespējotu zemas jaudas pulksteņa ciparnīcu, kas atjauninās reizi minūtē.
 - Atlasiet **Tālrunis**, lai atvienotu pārī savienoto tālruni.
 - Atlasiet **Plauksta locītavas SR**, lai izslēgtu plauksta locītavas pulsometru.
 - Atlasiet **Pulse Ox**, lai izslēgtu pulsa oksimetra sensoru.
 - Atlasiet **Vienmēr iesl. displ.**, lai izslēgtu ekrānu, kad tas netiek lietots.
 - Lai noregulētu ekrāna spilgtumu, atlasiet **Spilgtums**.Pulkstenis rāda akumulatora darbības stundas katrā iestatījumā maiņā.
- 5 Atlasiet **Zema ak. līm. brīd.**, lai saņemtu brīdinājumu, kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems.

Barošanas režīma maiņa

Varat mainīt barošanas režīmu, lai aktivitātes laikā pagarinātu akumulatora darbības laiku.

- 1 Aktivitātes laikā turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Jaudas režīms**.
- 3 Atlasiet opciju.

Pulkstenis parāda akumulatora darbības laiku, kas pieejams izvēlētajā barošanas režīmā.

Barošanas režīmu pielāgošana

Ierīcē ir iepriekš ielādēti vairāki barošanas režīmi, kas ļauj ātri pielāgot sistēmas iestatījumus, aktivitātes iestatījumus un GPS iestatījumus, lai darbības laikā pagarinātu akumulatora darbības laiku. Varat pielāgot esošos barošanas režīmus un izveidot jaunus pielāgotus barošanas režīmus.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Jaudas pārvaldnieks > Jaudas režīmi**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Izvēlieties pielāgojamo barošanas režīmu.
 - Atlasiet **Pievienot**, lai izveidotu pielāgotu barošanas režīmu.
- 4 Ja nepieciešams, ievadiet pielāgotu nosaukumu.
- 5 Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus barošanas režīma iestatījumus.

Piemēram, varat mainīt GPS iestatījumu vai atvienot pārī savienoto tālruni.

Pulkstenis rāda akumulatora darbības stundas katrā iestatījumā maiņā.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un lietotu pielāgoto barošanas režīmu.

Barošanas režīma atjaunošana

Varat atiestatīt iepriekš ielādētu barošanas režīmu uz rūpnīcas noklusējuma iestatījumiem.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Jaudas pārvaldnieks > Jaudas režīmi**.
- 3 Atlasiet iepriekš ielādētu barošanas režīmu.
- 4 Atlasiet **Atjaunot > ✓**.

Sistēmas iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sistēma**.

Valoda: iestata pulkstenī rādāmo valodu.

Laiks: korigē laika iestatījumus ([Laika iestatījumi, 120. lappuse](#)).

Displejs: korigē ekrāna iestatījumus ([Ekrāna iestatījumu maiņa, 121. lappuse](#)).

Pieskarieties: aktivizē skārienekrānu vispārējās lietošanas, aktivitāšu vai miega laikā.

Satelīti: iestata noklusējuma satelīta sistēmu, ko izmantot aktivitātēm. Ja nepieciešams, varat pielāgot satelīta iestatījumu katrai darbībai ([Satelīta iestatījumi, 60. lappuse](#)).

Skaņa un vibr.: iestata pulksteņa skaņas, piemēram, taustiņu toņus, brīdinājumus un vibrācijas.

Miega režīms: iestata miega stundas un miega režīma preferences ([Miega režīma pielāgošana, 122. lappuse](#)).

Netraucēt: aktivizē režīmu Netraucēt. Varat rediģēt ekrāna preferences, paziņojumus, brīdinājumus un plaukstas locītavas žestus.

Karstie taustiņi: piešķir saīsmes ierīces pogām ([Karsto taustiņu pielāgošana, 122. lappuse](#)).

Automātiska bloķēšana: automātiski bloķē pogas un skārienekrānu, lai novērstu nejaušu pogu nospiešanu un skārienekrāna pārvilkšanu. Izmantojiet opciju Aktivitātes laikā, lai bloķētu pogas un skārienekrānu lauknoteiktas aktivitātes laikā. Izmantojiet opciju Vispārējs lietojums, lai bloķētu pogas un skārienekrānu, kad jūs neierakstāt lauknoteiktu aktivitāti.

Formāts: iestata vispārīgas formāta izvēles, piemēram, mērvienības, aktivitāšu laikā rādīto tempu un ātrumu, nedēļas sākumu un ģeogrāfisko koordinātu formāta un datuma opcijas ([Mērvienību mainīšana, 123. lappuse](#)).

Ieejas kods: iestata četru ciparu ieejas kodu, lai aizsargātu jūsu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plaukstas locītavas ([Pulksteņa ieejas koda iestatīšana, 122. lappuse](#)).

Izp. nosacījums: aktivitātes laikā iespējo veiktspējas nosacījumu funkciju ([Izpildes spēja, 74. lappuse](#)).

Datu ierakstīšana: iestata, kā pulkstenis ieraksta aktivitātes datus. Ierakstīšanas opcija Viedais (noklusējuma) ļauj ierakstīt aktivitāti ilgāk. Ierakstīšanas opcija Katru sekundi nodrošina detalizētākus aktivitāšu ierakstus, bet var neierakstīt pilnībā tās aktivitātes, kuras ilgst ilgāku laukposmu.

USB režīms: iestata pulksteni MTP (multivides pārsūtīšanas protokola) vai režīma Garmin lietošanai, kad ierīce ir savienota ar datoru.

Rezerves kopēšana un atjaunošana: konfigurē pulksteņa datu dublējumus ([Iestatījumu dublēšana un atjaunošana, 123. lappuse](#)).

Atiestatīt: atiestata lietotāja datus un iestatījumus ([Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana, 129. lappuse](#)).

Programmatūras atjaunināšana: instalē lejupielādētos programmatūras atjauninājumus, iespējo automātiskos atjauninājumus vai manuāli pārbauda, vai nav pieejami atjauninājumi ([Produkta atjauninājumi, 127. lappuse](#)). Varat atlasīt, lai skatītu pēdējo instalēto programmatūras atjauninājumu jauno funkciju sarakstu.

Par (Par): rāda ierīces, programmatūras, licences un reglamentējošo informāciju.

Laika iestatījumi

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sistēma > Laiks**.

Laika formāts: iestata pulksteni, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu, vai militārā formātā.

Datuma formāts: iestata datumu rādīšanas secību dienai, mēnesim un gadam.

Iestatīt laiku: iestata laika joslu pulkstenim. Opcija Automātiski iestata laika joslu automātiski, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Laiks: ļauj korigēt laiku, ja opcijas Iestatīt laiku iestatījums ir Manuāls.

Brīdinājumi: ļauj iestatīt katras stundas brīdinājumus, kā arī saullēkta un saulrieta brīdinājumus, kas tiek atskaņoti noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saullēkta vai saulrieta ([Laika brīdinājumu iestatīšana, 121. lappuse](#)).

Laika sinhronizācija: ļauj manuāli sinhronizēt laiku, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku ([Laika sinhronizēšana, 121. lappuse](#)).

Laika brīdinājumu iestatīšana

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Laiks > Brīdinājumi**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saulrieta, atlasiet **Līdz saulrietam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
 - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saullēkta, atlasiet **Līdz saullēktam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
 - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan katru stundu, atlasiet **Katru stundu > Ieslēgts**.

Laika sinhronizēšana

Katru reizi, kad ieslēdzat ierīci un iegūstat satelītus vai atverat Garmin Connect lietotni savā pārī savienotajā tālrunī, ierīce automātiski nosaka jūsu laika joslas un pašreizējo diennakts laiku. Jūs varat arī manuāli sinhronizēt laiku, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku.

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
 - 2 Atlasiet **Sistēma > Laiks > Laika sinhronizācija**.
 - 3 Pagaidiet, kamēr ierīce izveido savienojumu ar pārī savienoto tālruni vai atrod satelītus (*Satelīta signālu iegūšana*, 130. lappuse).
- IETEIKUMS.** varat nospieš **DOWN**, lai pārslēgtu avotu.

Ekrāna iestatījumu maiņa

- 1 Turiet nospiešu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Displejs**.
- 3 Atlasiet **Lieli fonti**, lai palielinātu teksta izmēru ekrānā.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Ieniršana**.
 - Atlasiet **Aktivitātes laikā**.
 - Atlasiet **Vispārējs lietojums**.
 - Atlasiet **Miega laikā**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet opciju **Vienmēr iesl. displ.**, lai pulksteņa ciparnīcas dati būtu redzami un samaziniet spilgtumu un fonu. Šī opcija ietekmē akumulatora un displeja darbības laiku (*Par AMOLED tehnoloģijas displeju*, 124. lappuse).
 - Lai iestatītu ekrāna spilgtuma līmeni, atlasiet **Spilgtums**.
 - Atlasiet **Sarkana pārslēgšanās**, lai pārslēgtu ekrānu uz sarkaniem, zaļiem vai oranžiem toņiem, kas ļauj lietot pulksteni vājā apgaismojumā un palīdz saglabāt nakts redzamību.
 - Atlasiet **Brīdinājumi**, lai ieslēgtu ekrānu brīdinājumiem.
 - Lai ekrāns tiktu aktivizēts, kad paceļat roku un pagriežat to, lai apskatītu plaukstas locītavu, atlasiet **Plaukstas loc. kustība**.
 - Lai iestatītu laiku, pēc kāda displejs izslēdzas, atlasiet **Noildze**.

Miega režīma pielāgošana

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Miega režīms**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Grafiks**, atlasiet dienu un ievadiet parastās miega stundas.
 - Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai izmantotu miega pulksteņa ciparnīcu.
 - Atlasiet **Displejs**, lai konfigurētu ekrāna iestatījumus.
 - Atlasiet **Snaudiena modinātājs**, lai iestatītu, ka snaudiena modinātāji tiek atskaņoti kā skaņas signāls, vibrācija vai abi šie signāli.
 - Atlasiet **Pieskarieties**, lai ieslēgtu un izslēgtu skārienekrānu.
 - Atlasiet **Netraucēt**, lai ieslēgtu un izslēgtu netraucēšanas režīmu.
 - Atlasiet **Enerģijas taupītājs**, lai ieslēgtu vai izslēgtu akumulatora taupītāja režīmu ([Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana](#), 119. lappuse).

Karsto taustiņu pielāgošana

Jūs varat pielāgot atsevišķu taustiņu aizturēšanas funkciju un taustiņu kombinācijas.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Karstie taustiņi**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo pogu vai pogu kombināciju.
- 4 Atlasiet funkciju.

Pulksteņa ieejas koda iestatīšana

IEVĒRĪBAI

Ja ieejas kodu trīs reizes ievadīsiet nepareizi, pulkstenis īslaicīgi tiks bloķēts. Pēc pieciem nepareiziem mēģinājumiem pulkstenis tiks bloķēts, līdz atiestatīsiet ieejas kodu Garmin Connect lietotnē. Ja pulksteni nesavienojāt pāri ar tālruni, pulkstenis dzēs datus un atiestata rūpnīcas noklusējuma iestatījumus pēc pieciem nepareiziem mēģinājumiem.

Varat iestatīt pulksteņa ieejas kodu, lai aizsargātu savu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plaukstas locītavas. Ja izmantojat Garmin Pay funkciju, pulkstenis izmanto to pašu četru ciparu ieejas kodu, kuru izmantojat, lai atvērtu savu maku ([Garmin Pay](#), 84. lappuse).

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Ieejas kods > Iestatīt piekļuves kodu**.
- 3 Ievadiet četru ciparu ieejas kodu.

Kad nākamreiz noņemsiet pulksteni no plaukstas locītavas, pirms varēsiet skatīt informāciju būs jāievada ieejas kods.

Pulksteņa ieejas koda nomainīšana

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina pašreizējais pulksteņa ieejas kods. Ja aizmirsāt savu ieejas kodu vai pārāk daudz reižu ievadījāt nepareizu ieejas kodu, tas ir jāatiestata Garmin Connect lietotnē.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Ieejas kods > Mainīt ieejas kodu**.
- 3 Ievadiet esošo četru ciparu ieejas kodu.
- 4 Ievadiet jaunu četru ciparu ieejas kodu.

Kad nākamreiz noņemsiet pulksteni no plaukstas locītavas, pirms varēsiet skatīt informāciju būs jāievada ieejas kods.

Mērvienību mainīšana

Varat pielāgot attāluma, tempa un ātruma, augstuma un citas mērvienības.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Formāts > Vienības**.
- 3 Atlasiet mērījuma veidu:
- 4 Atlasiet mērvienību.

Iestatījumu dublēšana un atjaunošana

Varat dublēt esošā Garmin pulksteņa iestatījumus un atjaunot tos citā saderīgā Garmin pulkstenī, izmantojot Garmin Connect lietotni ([Iestatījumu un datu atjaunošana no Garmin Connect, 123. lappuse](#)). Iestatījumi ietver sporta profilus, logrīkus, lietotāja iestatījumus, vingrojumu sērijas un daudz ko citu.

Turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Sistēma > Rezerves kopēšana un atjaunošana**.

Automātiskās rezerves kopijas: periodiski dublējiet iestatījumus savā Garmin Connect kontā.

Dublēt tagad: ļauj manuāli dublēt iestatījumus jūsu Garmin Connect kontā.

Dublējuma saturs: rāda saglabāto datu veidu.

Iestatījumu un datu atjaunošana no Garmin Connect

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••**.
- 2 Atlasiet **Garmin ierīces** un atlasiet savu pulksteni.
- 3 Atlasiet **Sistēma > Rezerves kopēšana un atjaunošana > Ierīces dublējumi**.
- 4 Atlasiet sarakstā dublējumu.
- 5 Atlasiet **Atjaunošana no dublējuma > Atjaunot**.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 7 Pagaidiet, līdz pulkstenis tiks sinhronizēts ar lietotni.
- 8 Pulkstenī nospiediet **START** un atlasiet **✓**.
Pulkstenis restartējas un atjauno iestatījumus un datus.
- 9 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Ierīces informācijas skatīšana

Varat apskatīt informāciju par ierīci, piemēram, ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošo informāciju un licences līgumu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Par**.

E-etiketi reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana

Etikete šai ierīcei tiek nodrošināta elektroniski. E-etikete var sniegt reglamentējošu informāciju, piemēram, identifikācijas numurus, ko nodrošina FCC, vai vietējās atbilstības marķējumus, kā arī piemērojamo produkta un licencēšanas informāciju.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Sistēmas izvēlnē atlasiet **Par**.

Informācija par ierīci

Par AMOLED tehnoloģijas displeju

Pēc noklusējuma pulksteņa iestatījumi ir uzlaboti, lai palielinātu akumulatora darbības laiku un ierīces efektivitāti (*Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai, 130. lappuse*).

Attēla inerces vai pikseļu "iededzināšana" ir tipiska AMOLED tehnoloģijas ierīču uzvedība. Lai pagarinātu displeja darbības laiku, jāizvairās no statisku attēlu rādīšanas ilgu laiku augstā spilgtuma līmenī. Lai mazinātu "iededzināšanu", Descent G2 displejs izslēdzas pēc atlasītā noildzes laika (*Ekrāna iestatījumu maiņa, 121. lappuse*). Lai pamodinātu pulksteni, varat pagriezt plaukstu locītavu pret ķermeni, pieskarties skārienekrānam vai nospiegt pogu.

Pulksteņa uzlāde

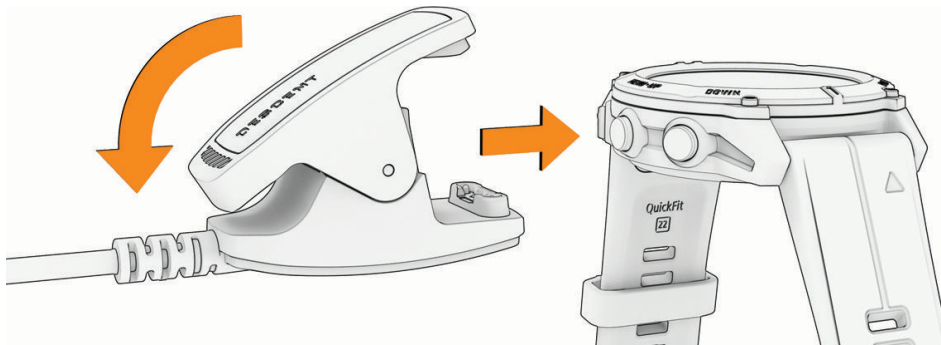
⚠ BRĪDINĀJUMS

Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Ierīces apkope, 126. lappuse*).

- 1 Saspiediet uzlādes spaiļus sānos.
- 2 Savietojiet spaili ar kontaktiem pulksteņa aizmugurē un atlaidiet spaili.



- 3 USB kabeli iespraudiet USB uzlādes portā.
Pulkstenī ir attēlots baterijas esošais uzlādes līmenis.

Specifikācijas

Akumulatora veids	Atkārtoti lādējams, iebūvēts litija jonu akumulators
Ūdens iedarbība	10 ATM ¹ Nirt (EN 13319) ²
Dekompresijas modelis	Bühlmann ZHL-16C
Dziļuma sensors	Precīzs no 0 līdz 100 m (no 0 līdz 328 pēdām) atbilstoši EN 13319 Izšķirtspēja (m): 0,1 m līdz 99,9 m dziļumam, 1 m pie 100 m Izšķirtspēja (pēdās): 1 pēda
Pārbaudes intervāls	Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet sastāvdaļas, vai nav konstatējami bojājumi. Ja vajadzīgs, nomainiet sastāvdaļas. ³
Darbības un uzglabāšanas temperatūra diapazons	No -20 līdz 60 °C (no -4 līdz 140 °F)
Darba temperatūras diapazons zem ūdens	No 0 līdz 40 °C (no 32 līdz 104 °F)
Uzlādes temperatūras diapazons	No 0 līdz 45 °C (no 32 līdz 113 °F)
Bezvadu savienojuma frekvence un pārraides jauda	2,4 GHz ar 6,89 dBm maks. 13,56 MHz ar -40 dBm maks.
EU SAR	0,06 W/kg rumpis, 0,06 W/kg ķermeņa locekļi

Informācija par akumulatoru darbības laiku

Faktiskais akumulatora darbības laiks ir atkarīgs no tādām pulkstenī iespējamajām funkcijām kā aktivitātes izsekošana, plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma novērošana, tālruņa paziņojumi, GPS, kā arī pievienotajiem sensoriem (*Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai, 130. lappuse*).

Režīms	Akumulatora darbības laiks
Viedpulksteņa režīms	Līdz 10 dienām ar Plaukstas loc. kustība Līdz 4 dienām ar Vienmēr iesl. displ.
Niršanas režīms	Līdz 27 stundām
Akumulatora taupīšanas pulksteņa režīms	Līdz 12 dienām
Tikai GPS režīms	Līdz 20 stundām
Visu satelītu sistēmu režīms	Līdz 15 stundām
Maks. akumulatora GPS režīms	Līdz 44 stundām
Ekspedīcijas GPS aktivitātes režīms	Līdz 10 dienām

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas atbilst 100 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

² Veidota saskaņā ar normatīvu CSN EN 13319.

³ Izņemot parastu nodilumu, ierīces darbību novecošana neietekmē.

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Nekad neskariet skārienekrānu ar cietiem vai asiem priekšmetiem, jo tie var izraisīt bojājumu.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētam vai sālsūdenim, sauļošanās vai kosmētikas līdzekļiem, spirtam vai citām asām ķīmiskām vielām, rūpīgi noskalojiet to ar tīru ūdeni. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt korpusu.

Nemazgājiet ierīci ar augsta spiediena strūklu, jo ūdens vai gaisa strūkļas var bojāt dziļuma sensoru vai barometru.

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbmūžu.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

Pārtrauciet lietot ierīci, ja tā ir bojāta vai glabāta temperatūrā ārpus norādītā glabāšanas temperatūras diapazona.

Pulksteņa tīrīšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri.

IEVĒRĪBAI

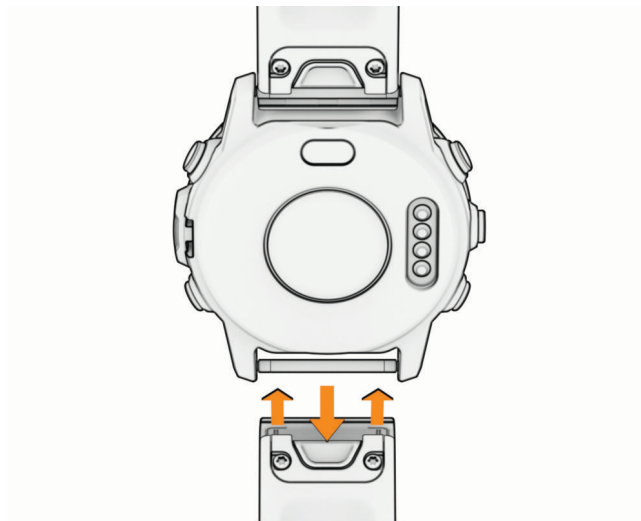
Pat neliels daudzums sviedru vai mitruma var radīt koroziju elektriskajiem kontaktiem, kad tiek izveidots savienojums ar lādētāju. Korozija var traucēt uzlādi un datu pārsūtīšanu.

IETEIKUMS. lai uzzinātu vairāk, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- 1 Noskalojiet ar ūdeni vai izmantojiet mitru plūksnas nesaturošu drānu.
- 2 Ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

QuickFit® saišu maiņa

1 Pabīdiet virā stiprinātās QuickFit siksnīgas aizturi un noņemiet siksnīgu no pulksteņa.



2 Izlīdziniet jauno pulksteņa siksnīgu ar ierīci.

3 Iespiediet siksnīgu vietā.

PIEZĪME. pārbaudiet, vai pulksteņa siksnīga ir stingra. Aizturim ir jābūt cieši pār pulksteņa tapu.

4 Lai nomainītu citu saiti, atkārtojiet 1.–3. darbību.

Traucējummeklēšana

Produkta atjauninājumi

Ierīce automātiski pārbauda atjauninājumus, kad ir izveidots savienojums ar Bluetooth. Atjauninājumus varat manuāli pārbaudīt sistēmas iestatījumos (*Sistēmas iestatījumi*, 120. lappuse). Savā datorā instalējiet Garmin Express (garmin.com/express). Savā tālrunī instalējiet Garmin Connect lietotni.

Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi
- Laukuma atjauninājumi
- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

Papildu informācijas iegūšana

Vairāk informācijas par šo produktu varat skatīt Garmin tīmekļa vietnē.

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.
- Lai iegūtu informāciju par funkciju precizitāti, dodieties uz vietni www.garmin.com/ataccuracy.
Šī nav medicīnas ierīce.

Mana ierīce ir nepareizā valodā

Jūs varat mainīt ierīces valodu, ja ierīcē nejauši esat atlasījis nepareizo valodu.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Ritiniet uz leju līdz pēdējam elementam sarakstā un nospiediet **START**.
- 3 Nospiediet **START**.
- 4 Atlasiet savu valodu.

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?

Descent G2 pulkstenis ir saderīgs ar tālruniem, kuros ir izmantota Bluetooth tehnoloģija.

Informāciju par Bluetooth saderību skatiet vietnē garmin.com/ble.

Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni

Ja tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni, varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet tālruni un pulksteni un vēlreiz ieslēdziet.
- Iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
- Atjauniniet lietotni Garmin Dive uz jaunāko versiju.
- Noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Dive un Bluetooth iestatījumiem savā tālrunī, lai mēģinātu atkārtot pāra veidošanas procesu.
- Ja iegādājāties jaunu tālruni, noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Dive tajā tālrunī, kuru paredzat pārstāt lietot.
- Novietojiet tālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- Tālrunī atveriet lietotni Garmin Dive un atlasiet **••• > Garmin ierīces > Pievienot ierīci**, lai atvērtu pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **MENU** un atlasiet **Tālrunis > Izveidot pāra sav. ar tālruni**.

Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?

Pulkstenis ir saderīgs ar dažiem Bluetooth sensoriem. Pirmo reizi savienojot sensoru ar Garmin pulksteni, pulkstenim un sensoram ir jāizveido pāra savienojums. Pēc savienojuma pāri izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā.

- 1 Turiet nospiestu **MENU**.
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Pievienot jaunu**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Meklēt visus**.
 - Atlasiet sensora veidu.

Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana, 55. lappuse](#)).

Pulksteņa restartēšana

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**, līdz pulkstenis izslēdzas.
- 2 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai ieslēgtu pulksteni.

Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana

Lai atiestatītu visus noklusējuma iestatījumus, pulkstenis ir jāsinhronizē ar lietotni Garmin Connect, lai augšupielādētu aktivitātes datus.

Varat atiestatīt visus pulksteņa iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

1 Turiet nospiešu **MENU**.

2 Atlasiet **Sistēma > Atiestatīt**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un saglabātu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Atiestatīt noklusējuma iest.**
- Lai dzēstu visas aktivitātes no vēstures, atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**.
- Lai atiestatītu visas attāluma un laika kopsummas, atlasiet **Atiestatīt kopsummas**.
- Lai dzēstu savu audu slodzes datus niršanai ar akvalangu, atlasiet **Atiestatīt audus**.

PIEZĪME. audu slodzi vajadzētu atiestatīt tikai tad, ja turpmāk neplānojat atkārtoti izmantot ierīci. Tas var būt noderīgi niršanas veikaliem, kas piedāvā ierīces nomai.

- Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iest.**

PIEZĪME. ja jums ir iestatīts Garmin Pay maks, šī opcija dzēš maku no pulksteņa.

Niršana

Audu slodzes atiestatīšana

Varat atiestatīt ierīcē saglabāto pašreizējo audu slodzi. Adu slodzi vajadzētu atiestatīt tikai tad, ja turpmāk neplānojat atkārtoti izmantot ierīci. Tas var būt noderīgi niršanas veikaliem, kas piedāvā ierīces nomai.

1 Turiet nospiešu **MENU**.

2 Atlasiet **Sistēma > Atiestatīt > Atiestatīt audus**.

Virsmas spiediena atiestatīšana

Ierīce automātiski nosaka virsmas spiedienu, izmantojot barometrisko altimetru. Lielas spiediena izmaiņas, piemēram, lidojuma laikā, var likt pulkstenim automātiski uzsākt niršanas darbību. Ja pulkstenis nepareizi uzsāk niršanas darbību, virsmas spiedienu var atiestatīt, pieslēdzot pulksteni datoram. Ja jums nav pieejams dators, virsmas spiedienu varat iestatīt manuāli.

1 Turiet nospiešu **LIGHT**, līdz pulkstenis izslēdzas.

2 Turiet nospiešu **LIGHT**, lai ieslēgtu pulksteni.

3 Kad parādās produkta logotips, turiet nospiešu **MENU**, līdz tiek piedāvāts atiestatīt virsmas spiedienu.

Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai

Lai pagarinātu akumulatora kalpošanas laiku, varat izmēģināt šos padomus.

- Aktivitātes laikā mainiet barošanas režīmu (*Barošanas režīma maiņa*, 119. lappuse).
 - Vadības izvēlnē ieslēdziet akumulatora taupīšanas funkciju (*Vadība*, 81. lappuse).
 - Samaziniet ekrāna noildzi (*Ekrāna iestatījumu maiņa*, 121. lappuse).
 - Pārtrauciet izmantot displeja noildzes opciju **Vienmēr iesl. displ.** un atlasiet īsāku displeja noildzi (*Ekrāna iestatījumu maiņa*, 121. lappuse).
 - Samaziniet ekrāna spilgtumu (*Ekrāna iestatījumu maiņa*, 121. lappuse).
 - Izmantojiet UltraTrac satelīta režīmu savai aktivitātei (*Satelīta iestatījumi*, 60. lappuse).
 - Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju, ja neizmantojat pievienotās funkcijas (*Vadība*, 81. lappuse).
 - Pārtraucot aktivitāti ilgāku laika periodu, izmantojiet opciju **Atsākt vēlāk** (*Aktivitātes beigšana*, 31. lappuse).
 - Izmantojiet pulksteņa ciparnīcu, kas netiek atjaunināta katru sekundi.
Piemēram, izmantojiet pulksteņa ciparnīcu bez otrās rokas (*Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana*, 65. lappuse).
 - Ierobežojiet pulkstenī parādāmos tālruņa paziņojumus (*Paziņojumu pārvaldība*, 100. lappuse).
 - Pārtrauciet sirdsdarbības ritma datu pārraidi uz pārī savienotajām ierīcēm (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana*, 88. lappuse).
 - Izslēdziet plauksta locītavas sirdsdarbības ritma uzraudzību (*Plauksta locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi*, 87. lappuse).
- PIEZĪME.** plauksta locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu paredzēts izmantot, lai aprēķinātu stipras intensitātes laiku (minūtēs) un sadedzinātās kalorijas.
- Izslēdziet automātiskus pulsa oksimetra rādījumus (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana*, 89. lappuse).

Kā atcelt distances pogas nospiešanu?

Aktivitātes laikā varat nejauši nospiegt distances pogu. Vairumā gadījumu ekrānā tiek parādīts , un jums būs dažas sekundes laika, lai atceltu jaunāko distanci vai sporta veida izmaiņas. Distances atsaukšanas funkcija ir pieejama aktivitātēm, kas atbalsta manuālas distances, manuālas sporta veidu maiņas un automātiskas sporta veidu maiņas. Distances atcelšanas funkcija nav pieejama aktivitātēm, kas izraisa automātiskas distances, skrējienus, atpūtas pauzes vai pauzes, piemēram, sporta nodarbībām, peldēšanai baseinā un treniņiem.

Satelīta signālu iegūšana

Ierīcei var būt nepieciešamas skaidras debesis, lai saņemtu satelīta signālus. Laiks un datums tiek iestatīti automātiski, pamatojoties uz GPS pozīcijas.

IETEIKUMS. papildu informāciju par GPS skatiet vietnē garmin.com/aboutGPS.

1 Dodieties ārā atklātā vidē.

Ierīces priekšdaļai ir jābūt vērstai pret debesīm.

2 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.

Lai noteiktu satelīta signālus, var būt nepieciešamas 30–60 sekundes.

GPS satelīta uztveršanas uzlabošana

- Bieži sinhronizējiet pulksteni ar savu Garmin kontu:
 - Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot ierīces USB kabeli un lietotni Garmin Express.
 - Sinhronizējiet pulksteni ar lietotni Garmin Dive, izmantojot Bluetooth iespējotu tālruni.

Kamēr pulkstenis ir savienojumā ar Garmin kontu, tas lejupielādē vairāku dienu satelīta datus, ļaujot ātri atrast satelīta signālus.

- Iznesiet pulksteni ārā atklātā vietā — prom no augstceltnēm un kokiem.
- Palieciet miera stāvoklī dažas minūtes.

Sirdsdarbības ritms manā pulkstenī nav precīzs

Papildu informāciju par sirdsdarbības ritma sensoru skatiet garmin.com/heartrate.

Aktivitātes temperatūras rādījums nav precīzs

Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē iekšējā temperatūras sensora temperatūras rādījumu. Lai iegūtu visprecīzāko temperatūras rādījumu, noņemiet pulksteni no plauksta locītavas un uzgaidiet 20 līdz 30 minūtes.

Jūs varat arī izmantot izvēles temperatūras sensoru, lai skatītu precīzus apkārtnes temperatūras rādījumus, valkājot pulksteni.

Iziešana no demonstrācijas režīma

Demonstrācijas režīmā tiek parādīts pulksteņa funkciju priekšskatījums.

- 1 Nospiediet **LIGHT** astoņas reizes.
- 2 Atlasiet **Pabeigts**.

Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet pulksteni uz nedominējošās plauksta locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles plāvēju, ievietojiet pulksteni kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības tikai ar rokām, ievietojiet pulksteni kabatā.

PIEZĪME. pulkstenis kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst

Soļu skaits jūsu Garmin Connect kontā tiek atjaunināts, kad sinhronizējat savu pulksteni.

- 1 Atlasiet opciju:
 - Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Express lietotni ([Garmin Connect lietošana datorā, 102. lappuse](#)).
 - Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Connect lietotni ([Lietotnes Garmin Connect lietošana, 101. lappuse](#)).
- 2 Pagaidiet, līdz jūsu dati tiek sinhronizēti.

Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.

PIEZĪME. lietotnes Garmin Connect vai lietotnes Garmin Express atsvaidzināšana nesinhronizē datus vai neatjaunina soļu skaitu.

Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs

Pulkstenis izmanto iekšēju barometru, lai mērītu augstuma izmaiņas, kad jūs kāpjat pa stāviem. Uzkāptais stāvs ir 3 m (10 pēdas).

- Kāpjot pa kāpnēm, centieties neturēties pie margām vai izlaist pakāpienus.
- Vējinājā vidē nosedziet pulksteni ar piedurkni vai jaku, jo spēcīgas vēja brāzmas var izraisīt nepareizus rādījumus.

Pielikums

Datu lauki

PIEZĪME. ne visi datu lauki visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami. Dažiem datu laukiem, lai rādītu datus, ir nepieciešami ANT+ vai Bluetooth piederumi. Daži datu lauki pulkstenī parādās vairākās kategorijās.

IETEIKUMS. varat arī pielāgot datu laukus no pulksteņa iestatījumiem Garmin Connect lietotnē.

Kadences lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējā kadence	Riteņbraukšana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Vidējā kadence	Skriešana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Pedāļu griešanās ātrums	Riteņbraukšana. Kloķa sviras apgriezienu skaits. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar kadences ierīci.
Kadence	Skriešana. Soļi minūtē (labā un kreisā kāja).
Apļa kadence	Riteņbraukšana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.
Apļa kadence	Skriešana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.
Pēdējā apļa kadence	Riteņbraukšana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējā apļa kadence	Skriešana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.

Kartes

Nosaukums	Apraksts
Barometra diagramma	Diagramma, kurā parādīts barometriskais spiediens laika gaitā.
Augstuma diagramma	Diagramma, kurā parādīts pacēlums laika gaitā.
Pulsa diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu sirdsdarbības ātrumu visas aktivitātes laikā.
Tempa diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu tempu visas aktivitātes laikā.
Jaudas diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu jaudu visas aktivitātes laikā.
Ātruma diagramma	Diagramma, kas parāda jūsu ātrumu visas aktivitātes laikā.

Kompasa lauki

Nosaukums	Apraksts
Kompasa kurss	Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz kompasu.
GPS kurss	Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz GPS.
Kurss	Virziens, kurā jūs pārvietojaties.

Attāluma lauki

Nosaukums	Apraksts
Attālums	Attālums, kuru veicāt pašreizējā celiņā vai aktivitātē.
Intensitātes attālums	Attālums, kuru veicāt pašreizējā intervālā.
Distances garums	Attālums, kuru veicāt pašreizējā distancē.
Pēdējās distances att.	Attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā distancē.

Niršanas lauki

Nosaukums	Apraksts
Uzniršanas ātrums	Pašreizējais pacelšanās laiks līdz virsmai.
Vid. temperatūra	Vidējā temperatūra aktivitātes laikā.
CNS	Jūsu pašreizējais centrālās nervu sistēmas skābekļa toksicitātes procents.
Piesardzības metode	Piesardzības līmenis dekompresijas aprēķiniem.
Pašr. gāzes PO2	Skābekļa daļējais spiediens (PO2) atšķaidītāja gāzē slēgtās ķēdes atkārtotas elpas (CCR) niršanas laikā.
Niršanas numurs	Veikto niršanas reižu skaits.
Pēdējās niršanas pacelšanās laiks	Laiks, ko pavadījāt, paceļoties līdz virsmai pēdējās niršanas laikā.
Pēdējās niršanas vid. pac. ātr.	Vidējais pacelšanās laiks pēdējās niršanas laikā.
Pēdējās niršanas vid. nol. Ātrums	Vidējais nolaišanās ātrums pēdējās niršanas laikā.
Pēdējās niršanas vid. sirdsd. ritms	Vidējais sirdsdarbības ritms pēdējās niršanas laikā.
Pēdējās niršanas vid temperatūra	Vidējā temperatūra pēdējās niršanas laikā.
Pēdējās niršanas sākuma sirdsdarbības ritms	Sirdsdarbības ritms pēdējās niršanas reizes sākumā.
Pēd. nirš. dziļums	Pēdējās niršanas laikā sasniegtais maksimālais dziļums.
Pēdējās niršanas nolaišanās laiks	Laiks, ko pavadījāt, nolaižoties līdz maksimālajam dziļumam pēdējās niršanas laikā.
Pēdējās niršanas beigu sirdsdarbības ritms	Sirdsdarbības ritms pēdējās niršanas reizes beigās.
Pēdējās niršanas gaidīšanas laiks	Laiks, ko pavadījāt ne paceļoties, ne nolaižoties pēdējās niršanas laikā.
Pēdējās niršanas maks pac. ātrums	Maksimālais pacelšanās ātrums pēdējās niršanas laikā.
Pēdējās niršanas maks nol. Ātrums	Maksimālais nolaišanās ātrums pēdējās niršanas laikā.
Pēdējās niršanas maks sirdsdarbības ritms	Maksimālais sirdsdarbības ritms pēdējās niršanas laikā.
Pēdējās niršanas maks temperatūra	Maksimālā temperatūra pēdējās niršanas laikā.
Pēdējās niršanas min sirdsdarbības ritms	Minimālais sirdsdarbības ritms pēdējās niršanas laikā.

Nosaukums	Apraksts
Pēdējās niršanas min temperatūra	Minimālā temperatūra pēdējās niršanas laikā.
Pēd. nirš. laiks	Laiks, ko pavadījāt zem virsmas pēdējās niršanas laikā.
Maksimālais dziļums	Maksimālais dziļums, kas sasniegts niršanas laikā.
Maks. temp.	Maksimālā temperatūra aktivitātes laikā.
Min. temp.	Minimālā temperatūra aktivitātes laikā.
NDL ↑3M / NDL ↑10FT	Jūsu bez dekompresijas ierobežojuma (NDL) laiks, ja jūs paceļaties 3 metrus (10 pēdas) no jūsu pašreizējā dziļuma.
NDL ↓3M / NDL ↓10FT	Jūsu bez dekompresijas ierobežojuma (NDL) laiks, ja jūs nolaižaties 3 metrus (10 pēdas) no jūsu pašreizējā dziļuma.
NDL Δ 3M / NDL Δ 10FT	Jūsu bez dekompresijas ierobežojuma (NDL) laiks, ja jūs paceļaties vai nolaižaties 3 metrus (10 pēdas) no jūsu pašreizējā dziļuma.
OTU	Jūsu pašreizējās skābekļa toksicitātes vienības.
Virsmas attālums	Virsmas attālums starp niršanas ieejas un izejas punktiem niršanas laikā.
Virsmas grad. koef.	Paredzamais gradienta koeficients, ja nirējs uzreiz paceltos virs ūdens.
Virsmas laiks	Laiks, kas no ieniršanas brīža pagājis, paceļoties līdz virsmai.
Laiks līdz virsmai	Laiks, kas nepieciešams, lai droši paceltos līdz virsmai.
Kop. nirš. laiks	Kopējais laiks, kas pavadīts zem virsmas niršanas laikā.

Attāluma lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējais kāpums	Vidējais vertikālā kāpuma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.
Vidējais kritums	Vidējais vertikālā krituma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.
Augstums	Jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums virs jūras līmeņa.
Slīdēšanas koeficients	Tā horizontālā attāluma proporcija, kas veikts līdz izmaiņām vertikālā attālumā.
GPS augstums	Jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums, izmantojot GPS.
Līmenis	Pacēluma (augstuma) virs trases (distances) aprēķins. Piemēram, ja uz katriem 3 m (10 pēdām) kāpuma jūs veicat 60 m (200 pēdu), slīpums ir 5%.
Distances kāpums	Vertikālā kāpuma attālums pašreizējā distancē.
Distances kritums	Vertikālā krituma attālums pašreizējā distancē.
Pēdējās dist. kāp.	Vertikālā kāpuma attālums pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās dist. krit.	Vertikālā krituma attālums pēdējā veiktajā distancē.
Maksimālais kāpums	Maksimālais kāpuma ātrums pēdās minūtē vai metros minūtē kopš pēdējās atiestatīšanas.
Maksimālais kritums	Maksimālais krituma ātrums metros minūtē vai pēdās minūtē kopš pēdējās atiestatīšanas.
Maksimālais augstums	Lielākais augstums, kas sasniegts kopš pēdējās atiestatīšanas.
Minimālais augstums	Mazākais augstums, kas sasniegts kopš pēdējās atiestatīšanas.
Kopējais kāpums	Kopējais augstuma kāpuma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.
Kopējais kritums	Kopējais augstuma krituma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.

Grīdas lauki

Nosaukums	Apraksts
Uzkāpto stāvu skaits	Kopējais dienā uzkāpto stāvu skaits.
Nokāpto stāvu skaits	Kopējais dienā nokāpto stāvu skaits.
Stāvi minūtē	Minūtē uzkāpto stāvu skaits.

Pārnesumi

Nosaukums	Apraksts
Di2 akumulators	Di2 sensora akumulatora atlikušais uzlādes līmenis.
eBike akumulators	ebike akumulatora atlikušais uzlādes līmenis.
eBike diapazons	Aprēķinātais atlikušais attālums, kādā ebike var sniegt palīdzību.
Priekšpuse	Priekšējais velosipēda pārnesums no pārnesumu pozīcijas sensora.
Piederuma akumulators	Pārnesumu pozīcijas sensora akumulatora uzlādes līmenis.
Piederumu komplekts	Pašreizējā pārnesumu kombinācija no pārnesumu pozīcijas sensora.
Piederumi	Priekšējais un aizmugurējais velosipēda pārnesums no pārnesumu pozīcijas sensora.
Pārnesuma koeficients	Priekšējā un aizmugurējā velosipēda pārnesuma zobu skaits, ko noteicis pārnesumu pozīcijas sensors.
Aizmugure	Aizmugurējais velosipēda pārnesums no pārnesumu pozīcijas sensora.

Grafisks

Nosaukums	Apraksts
Logrīku pārskatāmība	Skriešana. Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo soļu skaita ciklā diapazonu.
KOMPASA MĒRAPARĀTS	Virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz kompasu.
GCT balansa mēraparāts	Vizualizācijas krāsas atspoguļo saskares ar zemi kreisās/labās puses balansu skrienot.
Sask. ar zemi laika mērap.	Vizualizācijas krāsas atspoguļo laiku, cik ilgi skrienot katrā spertajā solī kāja ir pie zemes, mērītu milisekundēs.
Sirds darbības ritma mērap.	Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo sirds darbības ritma zonu.
Sirds ritma zonu koef.	Krāsu mērītājs, kas parāda katrā pulsa zonā pavadītā laika attiecību.
PacePro mērītājs	Skriešana. Jūsu pašreizējais dalītais temps un mērķa dalītais temps.
SPĒKA MĒRAPARĀTS	Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo spēka zonu.
Kopējā kāpuma/krituma mērap.	Kopējais augstuma kāpuma un krituma attālums aktivitātes laikā vai kopš pēdējās atiestatīšanas.
Treniņa ef. mēraparāts	Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo un anaerobo spēju līmeni.
Vertik. svārstību mērap.	Vizualizācijas krāsas atspoguļo elastīgumu skrējiena laikā.
Vert. koef. mēraparāts	Vizualizācijas krāsas atspoguļo vertikālo svārstību attiecību pret soļa garumu.

Sirdsdarbības ritma lauki

Nosaukums	Apraksts
% sirdsdarbības ritma rezerve	Procenti no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī).
Aerobā treniņa efektivitāte	Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo spēju līmeni.
Anaerobā treniņa efekt.	Pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu anaerobo spēju līmeni.
Vid. % sirds ritma rezerve	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā aktivitātē.
Vidējā sirdsdarb. frekv.	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā aktivitātē.
Vid. sirdsdarb. ritms %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā aktivitātē.
Sirdsdarbības ritms	Sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Jūsu ierīcei ir jābūt plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma noteikšanai vai ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.
Sirdsdarbības ritms %maks.	Procenti no maksimālā sirdsdarbības ritma.
Sirdsdarbības ritma zona	Pašreizējais jūsu sirdsdarbības ritma diapazons (no 1 līdz 5). Noklusējuma zonas balstās uz jūsu lietotāja profilu un maksimālo sirdsdarbības ritmu (220 mīnus jūsu vecums).
Intervāla vidējais %SR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.
Intervāla vidējais %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. vid. sirdsd. ritms	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.
Intervāla maks. %SR	Maksimālā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.
Intervāla maks. %maks.	Maksimālā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.
Int. maks. sirdsd. ritms	Maksimālais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.
Dist.% sirdsd. ritma rezerve	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā distancē.
Dist. sirdsd. ritms	Vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā distancē.
Dist. sirds ritms %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā distancē.
Pēdējās distances %SRR	Vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. distances sirdsd. ritms	Vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. dist. sirds ritms %maks.	Vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā distancē.

Nosaukums	Apraksts
Laiks joslā	Laiks, kas pagājis katrā sirdsdarbības zonā.

Garuma lauki

Nosaukums	Apraksts
Intervāla garums	Pašreizējā intervālā pabeigto baseina garumu skaits.
Garums	Pašreizējā aktivitātē pabeigto baseina garumu skaits.

Muskuļu skābekļa lauki

Nosaukums	Apraksts
Muskuļu O2 līmenis %	Aplēstais muskuļu skābekļa līmenis asinīs procentos pašreizējā aktivitātē.
Kopā hemoglobīns	Aplēstā kopējā hemoglobīna koncentrācija muskulī.

Navigācijas lauki

Nosaukums	Apraksts
Peilējums	Virziens no jūsu pašreizējās atrašanās vietas uz galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Kurss	Virziens no jūsu sākuma atrašanās vietas uz galapunktu. Kursu var skatīt kā plānotu vai kā iestatītu maršrutu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Galapunkta atrašanās vieta	Jūsu galapunkta pozīcija.
Galapunkta ceļa punkts	Pēdējais punkts maršrutā uz galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Atlikušais attālums	Atlikušais attālums līdz galapunktam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Attālums līdz nākamajam	Atlikušais attālums līdz nākamajam ceļa punktam maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Apl. kopējais attālums	Aplēstais attālums no sākuma līdz galapunktam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
ETA	Aplēstais dienas laiks, kad jūs sasniegsit galapunktu (pielāgots vietējam galapunkta laikam). Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
PIL nākamajā	Aplēstais dienas laiks, kad jūs sasniegsit nākamo ceļa punktu maršrutā (pielāgots vietējam galapunkta laikam). Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
ETE	Aplēstais atlikušais laiks, līdz sasniegsit galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Planēšanas spēja līdz galap.	Planēšanas spēja, kāda nepieciešama, lai nolaistos no pašreizējās pozīcijas līdz galapunkta augstumam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Platums/garums	Pašreizējā pozīcija pēc ģeogrāfiskā platuma un garuma neatkarīgi no atlasītā pozīcijas formāta iestatījuma.
Atrašanās vieta	Pašreizējā pozīcija, izmantojot atlasīto pozīcijas formāta iestatījumu.

Nosaukums	Apraksts
Nākamais ceļa punkts	Nākamais punkts maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
No kursa	Attālums pa labi vai pa kreisi, kādā jūs novirzījāties no sākotnējā kustības ceļa. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Laiks līdz nākamajam	Aplēstais atlikušais laiks, līdz jūs sasniedzat nākamo ceļa punktu maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Ātrums izvēlēts pareizs	Ātrums, kādā jūs pabeidzat maršrutu galapunktā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Vert.att. līdz mērķim	Augstuma attālums starp jūsu pašreizējo pozīciju un galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.
Vertik. ātr. līdz mērķim	Kāpuma vai krituma ātrums līdz iepriekš noteiktajam augstumam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Citi lauki

Nosaukums	Apraksts
Aktīvas kalorijas	Aktivitātes laikā sadedzinātās kalorijas.
Apkārtējais spiediens	Nekalibrēts vides spiediens.
Barometriskais spiediens	Pašreizējais nekabrētais vides spiediens.
Akum. darb. stundas	Stundu skaits, kas palicis līdz akumulatora jaudas izsīkšanai.
Ak. līmenis procent.	Atlikušais akumulatora uzlādes līmenis procentos.
Kurss attiecībā pret grunti (COG)	Faktiskais braukšanas virziens neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Plūsma	Mērījums, cik konsekventi jūs saglabājat ātrumu un plūdenumu pagriezienos pašreizējā aktivitātē.
GPS	GPS satelīta signāla stiprums.
Grants ceļš	Pašreizējās aktivitātes grūtību mērījums, pamatojoties uz augstumu, slīpumu un straujām virziena izmaiņām.
Distances plūsma	Vispārējais plūsmas novērtējums pašreizējā distancē.
Distances sīkšķembu ceļš	Vispārējais grūtību novērtējums pašreizējā distancē.
Distances	Pašreizējā aktivitātē pabeigto apļu skaits.
Pēdējā posma atkātojumi	Atkātojumu skaits aktivitātes pēdējā posmā.
Slodze	Treniņa slodze pašreizējā aktivitātē. Treniņa slodze ir treniņa laikā uzkrātais paaugstināta skābekļa patēriņš pēc treniņa (EPOC), kas norāda, ar kādu piepūli jūs veicat fizisko vingrojumu sēriju.
Izpildes spēja	Izpildes spējas rādītājs ir jūsu spēju novērtējums reāllaikā.
Atkātojumi	Atkātojumu skaits fizisko vingrojumu sēriju kopā aktivitātes sporta zālē laikā.
Elpošanas intensitāte	Jūsu elpošanas ātrums elpas vilcienos minūtē (elpas vilc./min.).
Posmi	Aktivitātē, piemēram, lēkšanā ar lecamauklu, veikto vingrinājumu grupu skaits.

Nosaukums	Apraksts
Skrējieni	Aktivitātes skrējienu skaits.
Soļi	Pašreizējā aktivitātē veiktais soļu skaits.
Stress	Jūsu pašreizējais stresa līmenis.
Saullēkts	Saullēkta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.
Saulriets	Saulrieta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.
Dienas laiks	Diennakts laiks, pamatojoties uz jūsu pašreizējo atrašanās vietu un laika iestatījumiem (formāts, laika zona, vasaras vai ziemas laiks).
Dienas laiks (sekundēs)	Diennakts laiks, ieskaitot sekundes.
Kopā kalorijas	Kopējais dienā sadedzināto kaloriju daudzums.

Tempa lauki

Nosaukums	Apraksts
500 m temps	Pašreizējais airēšanas temps uz 500 metriem.
Vidējais 500 m temps	Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā aktivitātē.
Vidējais temps	Vidējais temps pašreizējā aktivitātē.
Pakāpes koriģētais temps	Vidējais temps tiek koriģēts atkarībā no reljefa stāvuma.
Intervāla temps	Vidējais temps pašreizējā intervālā.
500 m distances temps	Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā distancē.
Distances temps	Vidējais temps pašreizējā distancē.
Pēd. 500 m dist. temps	Vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pēdējā distancē.
Pēdējās distances temps	Vidējais temps pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās distances temps	Vidējais temps pēdējā veiktā baseina garumā.
Temps	Pašreizējais temps.

PacePro lauki

Nosaukums	Apraksts
Nākamais dalītais attālums	Skriešana. Kopējais attālums nākamajā intervālā.
Nāk. dalītais mērķa temps	Skriešana. Mērķa temps nākamajā intervālā.
Dalīts attālums	Skriešana. Kopējais attālums pašreizējā intervālā.
Atlikušais dalītais attālums	Skriešana. Atlikušais attālums pašreizējā intervālā.
Dalīts temps	Skriešana. Temps pašreizējā intervālā.
Dalīts mērķa temps	Skriešana. Mērķa temps pašreizējā intervālā.

Jaudas lauki

Nosaukums	Apraksts
% FTP	Pašreizējā spēka atdeve procentos no funkcionālās sliekšņvērtības jaudas.
3 s balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 3 sekunžu kustības laikā.
3 s jauda	Vidējā spēka atdeve 3 sekunžu kustības laikā.
10 s balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 10 sekunžu kustības laikā.
10 s jauda	Vidējā spēka atdeve 10 sekunžu kustības laikā.
30 s balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 30 sekunžu kustības laikā.
30 s jauda	Vidējā spēka atdeve 30 sekunžu kustības laikā.
Vidējais atlikums	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss pašreizējā aktivitātē.
Vidējā kreisā jaudas fāze	Vidējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Vidējā jauda	Vidējā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.
Vidējā labā jaudas fāze	Vidējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Vid. kr. maks. jaudas fāze	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Vid. platf. centra nobīde	Vidējā platformas centra nobīde pašreizējā aktivitātē.
Vid. lb. maks. jaudas fāze	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai pašreizējā aktivitātē.
Balanss	Pašreizējais kreisās/labās puses spēka balanss.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pašreizējā aktivitātē.
Distances balanss	Vidējais kreisās/labās puses spēka balanss pašreizējā distancē.
Dist. kr. maks. jaudas fāze	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai pašreizējā distancē.
Dist. kr. jaudas fāze	Vidējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai pašreizējā distancē.
Normalized Power	Vidējā Normalized Power™ pašreizējā distancē.
Distances platf. centra nobīde	Vidējā platformas centra nobīde pašreizējā distancē.
Distances jauda	Vidējā spēka atdeve pašreizējā distancē.
Dist. lb. maks. jaudas fāze	Vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai pašreizējā distancē.
Distances labā jaudas fāze	Vidējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai pašreizējā distancē.
Pēd. dist. maks. jauda	Maksimālā spēka atdeve pēdējā pabeigtā distancē.
Pēd. Normalized Power	Vidējā Normalized Power pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās distances jauda	Vidējā spēka atdeve pēdējā pabeigtā distancē.
Kreisā maks. jaudas fāze	Pašreizējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai. Jaudas fāzes maksimums ir leņķis, kādā braucējs rada maksimālo maksimālo dzenošā spēka daļu.
Kreisā jaudas fāze	Pašreizējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai. Jaudas fāze ir pedāļa gājiena reģions, kur tiek radīta pozitīvā jauda
Maksimālā distances jauda	Augstākā spēka atdeve pašreizējā distancē.

Nosaukums	Apraksts
Maksimālā jauda	Augstākā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.
Normalizēta jauda	Normalized Power pašreizējā aktivitātē.
Pedāļa vienmēr.	Mērījums, cik vienmērīgi braucējs piemēro spēku pedāļiem katrā pedāļu gājienā.
Platformas centra nobīde	Platformas centra nobīde Platformas centra nobīde ir vieta uz pedāļa, kur tiek piemērots spēks.
Jauda	Pašreizējā spēka atdeve vatos. Jūsu ierīcei ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.
Jauda uz svara vienību	Pašreizējais spēks, kas mērīts vatos uz kilogramu.
Spēka zona	Pašreizējais spēka atdeves diapazons, pamatojoties uz jūsu FTP vai pielāgotiem iestatījumiem.
Labā maks. jaudas fāze	Pašreizējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai. Jaudas fāzes maksimums ir leņķis, kādā braucējs rada maksimālo maksimālo dzenošā spēka daļu.
Labā jaudas fāze	Pašreizējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai. Jaudas fāze ir pedāļa gājiena reģions, kur tiek radīta pozitīvā jauda
Laiks joslā	Laiks, kas pagājis katrā jaudas zonā.
Laiks sēžot	Laiks, kas pavadīts sēžot, minot pedāļus pašreizējā aktivitātē.
Laiks distancē sēžot	Laiks, kas pavadīts sēžot, minot pedāļus pašreizējā distancē.
Laiks stāvēt	Laiks, kas pavadīts stāvēt, minot pedāļus pašreizējā aktivitātē.
Laiks distancē stāvēt	Laiks, kas pavadīts stāvēt, minot pedāļus pašreizējā distancē.
Training Stress Score	Training Stress Score™ pašreizējā aktivitātē.
Griezes mom. ef.	Mērījums, cik efektīvi braucējs griež pedāļus.
Treniņš	Kopējais rezultāts (spēka atdeve) kilodžoulos.

Atpūtas lauki

Nosaukums	Apraksts
Atkārtot	Taimeris pēdējam intervālam plus pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).
Restartēt taimeri	Taimeris pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).

Skriešanas dinamika

Nosaukums	Apraksts
Vidējais GCT balanss	Vidējā saskares ar zemi laika balanss pašreizējā posmā.
Vid. saskares ar zemi laiks	Vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā aktivitātē.
Vidējais soļa garums	Vidējais soļa garums pašreizējā nodarbībā.
Vid. vertikālās svārstības	Vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā aktivitātē.
Vid. vertikālais koeficients	Vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā nodarbībā.
GCT balanss	Saskares ar zemi kreisās/labās puses balanss skrienot.
Saskares ar zemi laiks	Laiks, cik ilgi skrienot katrā spertajā solī kāja ir pie zemes. Saskares ar zemi laiks netiek aprēķināts iešanas gadījumā.
Distances GCT balanss	Vidējā saskares ar zemi laika balanss pašreizējā distancē.
Dist. saskares ar zemi laiks	Vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā distancē.
Distances soļa garums	Vidējais soļa garums pašreizējā distancē.
Dist. vert. svārstības	Vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā distancē.
Dist. vert. koeficients	Vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā distancē.
Soļa garums	Jūsu soļa garums no viena soļa līdz nākamajam, mērīts metros.
Vertikālās svārstības	Elastīgums skrējiena laikā. Ķermeņa vertikālā kustība, mērīta katram solim centimetros.
Vertikālais koeficients	Vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu.

Ātruma lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējais kustības ātrums	Vidējais kustības ātrums pašreizējā aktivitātē.
Vid. vispārējais ātrums	Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē, ietverot gan kustības, gan apturētu ātrumu.
Vidējais ātrums	Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Vid. SOG	Vidējais braukšanas ātrums pašreizējai darbībai neatkarīgi no virzītā kursa un pagaidu kursa svārstībām pozīcijā.
Distances SOG	Vidējais braukšanas ātrums pašreizējā aplī neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Ātrums distancē	Vidējais ātrums pašreizējā distancē.
Pēdējās dist. SOG	Vidējais braukšanas ātrums pēdējā pabeigtajā aplī neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Pēdējās distances ātrums	Vidējais ātrums pēdējā pabeigtā aplī.
Maksimālais SOG	Maksimālais braukšanas ātrums pašreizējai darbībai neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Maks. ātrums	Lielākais ātrums pašreizējā aktivitātē.
Ātrums	Pašreizējais kustības ātrums.
Ātrums pret grunti (SOG)	Faktiskais braukšanas ātrums neatkarīgi no virzītā kursa un īslaicīgām kursa izmaiņām.
Vertik. ātrums	Kāpuma vai krituma ātrums laika gaitā.

Vēzienu lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējais attālums uz vēzienu	Peldēšana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.
Vidējais attālums uz vēzienu	Smaiļošana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.
Vidējais vēzienu ātrums	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējās aktivitātes laikā.
Vidēji vēzieni uz garumu	Vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā aktivitātē.
Attālums uz vēzienu	Smaiļošana. Vēzienu laikā veiktais attālums.
Intervāla vēzienu ātrums	Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā intervālā.
Intev. vēzieni uz garumu	Vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā intervālā.
Intervāla vēzienu veids	Pašreizējais vēzienu veids intervālā.
Pēdējās dist. att. uz vēzienu	Peldēšana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.
Distances att. uz vēzienu	Smaiļošana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.
Distances vēzienu ātrums	Peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.
Distances vēzienu ātrums	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.
Vēzieni distancē	Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.
Vēzieni distancē	Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.
Pēd. dist. attāl. uz vēzienu	Peldēšana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā distancē.
Pēd. dist. att. uz vēz.	Smaiļošana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā distancē.
Pēd. distances vēz. ātr.	Peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējās dist. vēzienu ātr.	Smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. distances vēzieni	Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.
Pēd. distances vēzieni	Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.
Pēdējā attāluma vēzienu ātrums	Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktā baseina garumā.
Pēdējā attāluma vēzieni	Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktā baseina garumā.
Pēdējā attāluma vēzienu veids	Vēzienu veids, kas izmantots pēdējā veiktā baseina garumā.
Vēzienu ātrums	Peldēšana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).
Vēzienu ātrums	Smaiļošana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).
Vēzieni	Peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.
Vēzieni	Smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.

Swolf lauki

Nosaukums	Apraksts
Vidējais Swolf	Vidējais Swolf rezultāts pašreizējā aktivitātē. Swolf rezultāts ir viena garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam (<i>Peldēšanas terminoloģija, 41. lappuse</i>). Peldot atklātos ūdeņos, Swolf rezultāta aprēķināšanai izmanto 25 metrus.
Intervāla Swolf	Vidējais Swolf rezultāts pašreizējā intervālā.
Distance Swolf	Swolf rezultāts pašreizējā distancē.
Pēdējās distances Swolf	Swolf rezultāts pēdējā pabeigtā distancē.
Pēdējā attāluma Swolf	Swolf rezultāts pēdējā veiktā baseina garumā.

Temperatūras lauki

Nosaukums	Apraksts
Ne vairāk kā 24 stundas	Maksimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.
Vismaz 24 stundas	Minimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.
Vid. temperatūra	Vidējā temperatūra aktivitātes laikā.
Maks. temp.	Maksimālā temperatūra aktivitātes laikā.
Min. temp.	Minimālā temperatūra aktivitātes laikā.
Temperatūra	Gaisa temperatūra. Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē temperatūras sensoru. Jūs varat izveidot temperatūras sensora pāra savienojumu ar savu ierīci, lai iegūtu precīzu temperatūras datu pastāvīgu avotu.

Taimera lauki

Nosaukums	Apraksts
Aktīvais laiks	Kopējais aktīvās kustības laiks pašreizējā aktivitātē.
Vidējais distances laiks	Vidējais distances laiks pašreizējā aktivitātē.
Pagājušais laiks	Kopējais ierakstītais laiks. Piemēram, ja ieslēdzat taimeri un skrienat 10 minūtes, pēc tam apturat taimeri uz 5 minūtēm, pēc tam ieslēdzat taimeri un skrienat 20 minūtes, jūsu pagājušais laiks ir 35 minūtes.
Intervāla laiks	Hronometra laiks pašreizējā intervālā.
Distances laiks	Hronometra laiks pašreizējā distancē.
Pēdējās distances laiks	Hronometra laiks pēdējā veiktajā distancē.
Kustības laiks	Kopējais kustības laiks pašreizējā aktivitātē.
Kopumā priekšā/aiz muguras	Kopējais laiks, kas pārsniedz mērķa tempu vai ātrumu vai atpaliek no tā.
Iestatīt taimeri	Izturības treniņa aktivitātes laikā ir pašreizējā fizisko vingrojumu sēriju kopā pavadītā laika daudzums.
Apturēts laiks	Kopējais apturētais laiks pašreizējā aktivitātē.
Peldējuma laiks	Peldējuma laiks pašreizējai aktivitātei, neietverot atpūtas laiku.
Taimeris	Aktivitātes taimera pašreizējais laiks.

Fizisko vingr. sērijas lauki

Nosaukums	Apraksts
Atkārtošana	Fizisko vingrojumu sērijai atlikušo atkārtojumu skaits.
Soļa attālums	Pašreizējais fizisko vingrojumu sērijas soļa laikā veiktais attālums.
Soļu temps	Pašreizējais temps fizisko vingrojumu sērijas solī.
Soļu ātrums	Pašreizējais ātrums fizisko vingrojumu sērijas solī.
Soļa laiks	Laiks, kas pagājis fizisko vingrojumu sērijas solim.

Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati

Skriešanas dinamikas ekrānos tiek rādīts krāsu mēraparāts ar primāro metriku. Kā primāro metriku varat parādīt soļu skaits ciklā, vertikālās svārstības, saskares ar zemi laiku, saskares ar zemi laika balansu vai vertikālo koeficientu. Krāsu mēraparātā tiek parādītas jūsu skriešanas dinamikas datu salīdzinājums ar citu skrējēju datiem. Krāsu zonu pamatā ir procentiles.

Uzņēmums Garmin ir pētījis daudzus skrējējus, kam ir atšķirīgi aktivitāšu līmeņi. Sarkanajā vai oranžajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas mazāk pieredzējušiem vai lēnākiem skrējējiem. Zaļajā, zilajā vai violetajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas pieredzējušākiem vai ātrākiem skrējējiem. Pieredzējušiem skrējējiem parasti ir īsāks saskares ar zemi laiks, mazākas vertikālās svārstības, mazāks vertikālais koeficients un lielāks soļu skaits ciklā nekā mazāk pieredzējušiem skrējējiem. Tomēr garākiem skrējējiem parasti ir nedaudz mazāks soļu skaits ciklā, garāki soļi un nedaudz lielākas vertikālās svārstības. Vertikālais koeficients tiek aprēķināts, dalot jūsu vertikālo svārstību vērtību ar soļa garuma vērtību. Tas nav saistīts ar augstumu.

Lai iegūtu plašāku informāciju par skriešanas dinamiku, dodieties uz vietni garmin.com/runningdynamics. Vairāk informācijas par teorijām un skriešanas dinamikas datu interpretēšanu meklējiet uzticamās tīmekļa vietnēs publicētajos rakstos par skriešanu.

Krāsu zona	Procentiles zonā	Soļu skaita ciklā diapazons	Saskares ar zemi laika diapazons
 Purpursarkana	> 95	> 183 spm	< 218 ms
 Zila	70–95	174–183 spm	218–248 ms
 Zaļa	30–69	164–173 spm	249–277 ms
 Oranža	5–29	153–163 spm	278–308 ms
 Sarkana	< 5	< 153 spm	> 308 ms

Saskares ar zemi laika balansa dati

Aprēķinot saskares ar zemi laika balansu, tiek mērīta jūsu skriešanas simetrija, un dati tiek attēloti kā procentuālā daļa no jūsu kopējā saskares ar zemi laika. Piemēram, 51,3% un bultiņa pa kreisi nozīmē to, ka skrējējs vairāk laika uz zemes pavada, atrodoties uz kreisās kājas. Ja datu ekrānā tiek rādītas divas vērtības, piemēram, 48–52, 48% ir kreisās kājas rādītājs un 52% – labās kājas rādītājs.

Krāsu zona	 Sarkana	 Oranža	 Zaļa	 Oranža	 Sarkana
Simetrija	Vāji	Viduvēji	Labi	Viduvēji	Vāji
Citu skrējēju procentuālā daļa	5%	25%	40%	25%	5%
Saskares ar zemi laika balanss	> 52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% R	50,8–52,2% R	> 52,2% R

Veidojot un pārbaudot skriešanas dinamiku, Garmin komanda konstatēja, ka noteiktiem skrējējiem savainojumu skaits ir saistīts ar lielāku nelīdzsvarotību. Daudziem skrējējiem, skrienot augšup pa pakalnu vai lejup no tā, saskares ar zemi laika balanss ir mainīgs vairāk par 50–50. Lielākā daļa skriešanas treneru piekrīt apgalvojumam, ka simetrisks skriešanas veids ir labs. Elites skrējējiem ir ātri un līdzsvaroti soļi.

Skriešanas laikā varat skatīt krāsu mēraparāta vai datu lauka datus, vai arī pēc skriešanas skatiet kopsavilkumu savā Garmin Connect kontā. Tāpat kā citi skriešanas dinamikas dati, saskares ar zemi balanss ir kvantitatīvs mērījums, kas palīdz uzzināt par skriešanas veidu.

Vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta dati

Atkarībā no sensora un no tā novietojuma — pie krūškurvja (HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederumi vai jostasvietas) (Running Dynamics Pod piederums) — vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta datu diapazoni nedaudz atšķirsies.

Krāsu zona	Procentīles zonā	Vertikālo svārstību diapazons pie krūškurvja	Vertikālo svārstību diapazons pie jostasvietas	Vertikālais koeficients pie krūškurvja	Vertikālais koeficients pie jostasvietas
 Purpursarkana	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
 Zila	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3%
 Zaļa	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Oranža	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Sarkana	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9%

VO2 Max. standarta parametri

Šajās tabulās ir iekļauta standartizēta klasifikācija VO2 maks. aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

Vīrieši	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Teicami	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Labi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Viduvēji	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Vāji	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Sievietes	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Teicami	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Labi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Viduvēji	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Vāji	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati izmantoti ar The Cooper Institute atļauju. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz vietni www.CooperInstitute.org.

FTP novērtējumi

Šajā tabulās ir iekļautas klasifikācijas funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) aplēsēm pēc dzimuma.

Vīrieši	Vati uz kilogramu (W/kg)
Lieliski	5,05 un vairāk
Teicami	No 3,93 līdz 5,04
Labi	No 2,79 līdz 3,92
Viduvēji	No 2,23 līdz 2,78
Netrenēts	Mazāk par 2,23

Sievietes	Vati uz kilogramu (W/kg)
Lieliski	4,30 un vairāk
Teicami	No 3,33 līdz 4,29
Labi	No 2,36 līdz 3,32
Viduvēji	No 1,90 līdz 2,35
Netrenēts	Mazāk par 1,90

FTP novērtējumu pamatā ir šis pētījums: Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Izturības rezultātu vērtējumi

Šajās tabulās ir iekļauta klasifikācija Izturības rezultāta aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

Vīrieši	Atpūtas	Ar vidēju pieredzi	Trenēts	Labi trenēts	Eksperts	Lieliski	Elite
18–20	Mazāk par 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 un vairāk
21–39	Mazāk par 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 un vairāk
40–44	Mazāk par 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 un vairāk
45–49	Mazāk par 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 un vairāk
50–54	Mazāk par 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 un vairāk
55–59	Mazāk par 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 un vairāk
60–64	Mazāk par 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 un vairāk
65–69	Mazāk par 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 un vairāk
70–74	Mazāk par 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 un vairāk
75–80	Mazāk par 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 un vairāk
80 un vecāki	Mazāk par 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 un vairāk

Sievietes	Atpūtas	Ar vidēju pieredzi	Trenēts	Labi trenēts	Eksperts	Lieliski	Elite
18–20	Mazāk par 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 un vairāk
21–39	Mazāk par 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 un vairāk
40–44	Mazāk par 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 un vairāk
45–49	Mazāk par 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 un vairāk
50–54	Mazāk par 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 un vairāk
55–59	Mazāk par 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5099	6000–6399	6400 un vairāk
60–64	Mazāk par 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 un vairāk
65–69	Mazāk par 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 un vairāk
70–74	Mazāk par 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 un vairāk
75–80	Mazāk par 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 un vairāk
80 un vecāki	Mazāk par 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 un vairāk

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics.

Riteņu lielums un apkārtmērs

Ātruma sensors automātiski nosaka riteņu lielumu. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru ātruma sensora iestatījumos.

Riepas izmērs ir atzīmēts uz abām riepas pusēm. Riteņa apkārtmēru varat izmērīt vai noteikt, izmantot kādu no internetā pieejamajiem kalkulatoriem.

