

GARMIN[®]



DESCENT™ G2

Руководство пользователя

© 2025 Garmin Ltd. или подразделения

Все права сохранены. Согласно законодательству о защите авторских прав полное или частичное копирование данного руководства без письменного разрешения компании Garmin не допускается. Компания Garmin оставляет за собой право изменять или улучшать свои продукты и вносить изменения в содержание данного руководства без обязательства уведомлять какое-либо лицо или организацию о таких изменениях или улучшениях. Последние обновления и дополнительные сведения об использовании этого продукта доступны на веб-сайте www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® и Xero® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. 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™ и Vector™ являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений. Данные товарные знаки запрещено использовать без явного разрешения Garmin.

Android™ является товарным знаком Google LLC. iPhone® является товарным знаком Apple Inc., зарегистрированным в США и других странах. Текстовый знак и логотипы BLUETOOTH® принадлежат ассоциации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этих знаков компанией Garmin осуществляется по лицензии. The Cooper Institute®, а также любые связанные товарные знаки являются собственностью The Cooper Institute. iOS® является зарегистрированным товарным знаком корпорации Cisco Systems, Inc. Использование этого знака корпорацией Apple Inc. осуществляется по лицензии. Iridium® является зарегистрированным товарным знаком компании Iridium Satellite LLC. Overwolf™ является товарным знаком компании Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) и Normalized Power™ (NP) являются товарными знаками компании Peakware, LLC. Wi-Fi® является зарегистрированным товарным знаком Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ является товарным знаком компании Zwift Inc. Другие товарные знаки и названия являются собственностью соответствующих владельцев.

Данное устройство имеет сертификацию ANT+. Список совместимых устройств и приложений см. по адресу: www.thisisant.com/directory.

Номер модели: A04952

Содержание

| | | | |
|--|----------|--|-----------|
| Введение..... | 1 | Использование базового секундомера для погружений..... 18 | |
| Начало работы..... | 1 | Переключение газовых смесей во время погружения..... 18 | |
| Общая информация об устройстве..... | 1 | Переключение между режимами погружения с замкнутой и открытой схемой для перехода на резервную систему дыхания..... 18 | |
| Включение и выключение сенсорного экрана..... | 2 | Выполнение остановки безопасности..... 19 | |
| Дайвинг..... | 3 | Выполнение декомпрессионной остановки..... 20 | |
| Предупреждения для дайверов | 3 | Запуск занятия «Апноэ в бассейне»..... 21 | |
| Режимы погружения..... | 4 | Создание индивидуальной тренировки по апноэ в бассейне..... 22 | |
| Использование режима погружения в бассейн..... | 5 | Редактирование тренировки по апноэ в бассейне..... 22 | |
| Настройка погружения..... | 5 | Настройка погружения апноэ в бассейне..... 22 | |
| Дополнительные настройки режима погружения..... | 6 | Просмотр мини-виджета интервала между погружениями..... 23 | |
| Настройка дыхательных смесей..... | 7 | Просмотр мини-виджета журнала погружений..... 24 | |
| Собственные оповещения о погружениях..... | 8 | Готовность к погружению..... 25 | |
| Установка собственного оповещения о погружении..... | 9 | Планирование погружения..... 25 | |
| Настройка оповещения для апноэ в бассейне..... | 10 | Расчет времени бездекомпрессионного предела..... 26 | |
| Настройка порогового значения РО2..... | 10 | Расчет дыхательного газа..... 26 | |
| Установка заданных значений ИДА замкнутого цикла..... | 11 | Создание плана декомпрессии.... 27 | |
| Период запрета на перелеты..... | 12 | Использование планов декомпрессии..... 27 | |
| Экраны данных погружения..... | 12 | Высокогорный дайвинг | 27 |
| Экраны данных одной газовой смеси, нескольких смесей и ИДА замкнутого цикла..... | 13 | Советы по ношению часов с костюмом для дайвинга..... 27 | |
| Экраны данных датчиков..... | 14 | Оповещения во время дайвинга..... 28 | |
| Экраны данных погружения в режиме «Апноэ» или «Охота апноэ»..... | 14 | Терминология дайвинга..... 31 | |
| Экраны данных апноэ в бассейне..... | 15 | Занятия и приложения..... | 31 |
| Настройка экранов данных погружения..... | 15 | Список занятий и приложений..... 32 | |
| Занятие дайвингом | 16 | Начало занятия..... 33 | |
| Навигация по компасу для погружений..... | 17 | Советы по записи занятий..... 33 | |
| Использование секундомера датчика погружения..... | 17 | Состояние GPS и значки состояния..... 33 | |
| | | Остановка занятия..... 35 | |
| | | Оценка занятия..... 35 | |

| | | | |
|------------------------------------|----|-----------------------------------|----|
| Занятия на свежем воздухе | 36 | Занятия триатлоном | 47 |
| Гольф | 36 | Создание мультитренировки | 48 |
| Игра в гольф | 36 | Занятия в спортзале | 48 |
| Просмотр препятствий | 36 | Запись силовых тренировок | 49 |
| Меню гольфа | 37 | Запись занятия ВИИТ | 50 |
| Перемещение флагка | 37 | Запись занятия скалолазанием в | |
| Просмотр измерений дальности | | помещении | 50 |
| ударов | 37 | Зимние виды спорта | 51 |
| Измерение удара вручную | 38 | Просмотр лыжных спусков | 51 |
| Ведение счета | 38 | Запись занятия внетрассовым | |
| Запись статистики | 38 | катанием на лыжах или | |
| Настройки подсчета | | сноуборде | 51 |
| баллов | 38 | Данные о мощности во время | |
| Информация о подсчете | | лыжных гонок | 51 |
| баллов методом | | Водные виды спорта | 52 |
| Стейблфорд | 39 | Серфинг | 52 |
| Режим крупного шрифта | 39 | Просмотр занятий водными | |
| Запись занятия боулдерингом | 39 | видами спорта | 52 |
| Запуск режима GPS-трекера | 40 | Другие занятия и приложения | 52 |
| Запись точки трека вручную | 40 | Прыжки с парашютом | 52 |
| Просмотр сведений о точках | | Типы прыжков | 53 |
| трека | 40 | Ввод информации о прыжке | 53 |
| Рыбалка | 40 | Ввод данных о ветре для | |
| Охота | 41 | прыжков НАНО и HALO | 53 |
| Бег | 41 | Сброс данных о ветре | 54 |
| Бег на стадионе | 41 | Ввод данных о ветре для | |
| Советы по записи бега на | | статических прыжков | 54 |
| стадионе | 41 | Постоянные настройки | 54 |
| Виртуальная пробежка | 42 | Игры | 55 |
| Калибровка расстояния для | | Использование приложения | |
| беговой дорожки | 42 | Garmin GameOn™ | 55 |
| Запись занятия бегом с | | Запись игрового занятия | |
| препятствиями | 42 | вручную | 55 |
| Тренировка PacePro™ | 42 | Просмотр информации о | |
| Загрузка плана PacePro из Garmin | | приливах | 56 |
| Connect | 43 | Установка оповещения о | |
| Запуск плана PacePro | 44 | приливе | 56 |
| Велосипед | 45 | Тренировки | 57 |
| Использование велотренажера | 45 | Начало тренировки | 57 |
| Плавание | 45 | Выполнение тренировки из | |
| Термины по плаванию | 45 | Garmin Connect | 57 |
| Типы гребков | 46 | Выполнение предлагаемой | |
| Советы по занятиям плаванием | 46 | ежедневной тренировки | 58 |
| Автоматическая пауза и пауза, | | Начало интервальной | |
| установленная вручную | 46 | тренировки | 58 |
| Тренировка с журналом | | Настройка интервальной | |
| упражнений | 47 | тренировки | 59 |
| Мультиспорт | 47 | | |

| | | | |
|---|-----------|-----------------------|----|
| Использование Virtual Partner®..... | 59 | Функция одометра..... | 72 |
| Установка цели тренировки.. | 60 | | |
| Соревнование с результатами предыдущего занятия..... | 60 | | |
| О календаре тренировок..... | 60 | | |
| Использование планов тренировок Garmin Connect... | 61 | | |
| Настройка занятий и приложений... Добавление или удаление занятия из Избранного..... | 61 | | |
| Изменение позиции занятия в списке приложений..... | 61 | | |
| Настройка экранов данных..... | 62 | | |
| Добавление карты для занятия..... | 62 | | |
| Создание пользовательского занятия..... | 62 | | |
| Настройки занятий и приложений..... | 63 | | |
| Оповещения о занятиях..... | 65 | | |
| Настройка оповещения..... | 67 | | |
| Включение автоматического режима для скалолазания..... | 67 | | |
| Настройки спутников..... | 68 | | |
| Часы..... | 68 | | |
| Установка будильника..... | 68 | | |
| Изменение будильника..... | 68 | | |
| Запуск таймера обратного отсчета..... | 69 | | |
| Удаление таймера..... | 69 | | |
| Использование секундомера..... | 70 | | |
| Добавление дополнительных часовых поясов | 70 | | |
| Изменение дополнительного часового пояса | 71 | | |
| История..... | 71 | | |
| Использование архива..... | 71 | | |
| История мультитренировок | 71 | | |
| Удаление журнала..... | 71 | | |
| Личные рекорды..... | 72 | | |
| Просмотр личных рекордов | 72 | | |
| Восстановление личных рекордов..... | 72 | | |
| Удаление личных рекордов | 72 | | |
| Просмотр общих результатов | 72 | | |
| Настройки уведомлений и оповещений..... | 73 | | |
| Вид..... | 73 | | |
| Настройки циферблата..... | 73 | | |
| Настройка циферблата..... | 73 | | |
| Мини-виджеты..... | 74 | | |
| Просмотр ленты мини-виджетов | 78 | | |
| Настройка ленты мини-виджетов | 78 | | |
| Создание папок с мини-виджетами | 79 | | |
| Body Battery..... | 79 | | |
| Советы по улучшению данных Body Battery | 79 | | |
| Определение показателей тренировки..... | 80 | | |
| О расчетных значениях VO2 Max..... | 80 | | |
| Получение расчетного значения VO2 Max. для бега .. | 81 | | |
| Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок | 82 | | |
| Просмотр прогнозируемого времени пробега..... | 82 | | |
| Состояние вариабельности частоты пульса..... | 82 | | |
| Вариабельность частоты пульса и уровень стресса..... | 83 | | |
| Эффективность тренировки..... | 83 | | |
| Просмотр данных об эффективности тренировки .. | 83 | | |
| Расчет функциональной пороговой мощности | 84 | | |
| Пороговое значение лактата.... | 84 | | |
| Статус тренировки..... | 85 | | |
| Уровни статуса тренировки..... | 86 | | |
| Советы по получению данных о статусе тренировки | 86 | | |
| Острая нагрузка..... | 87 | | |
| Целевая тренировочная нагрузка | 87 | | |
| Коэффициент нагрузки..... | 87 | | |
| О функции Training Effect..... | 88 | | |

| | | | |
|------------------------------------|-----------|-------------------------------------|------------|
| Время восстановления..... | 89 | Настройка курса по компасу..... | 101 |
| Частота пульса | | Настройки компаса..... | 101 |
| восстановления..... | 89 | Калибровка компаса вручную | 102 |
| Акклиматизация к жаре и высоте | | Настройка направления на | |
| во время тренировок..... | 89 | север..... | 102 |
| Приостановка и возобновление | | Альтиметр и барометр..... | 102 |
| функции «Статус тренировки».. | 90 | Настройки альтиметра..... | 102 |
| Готовность к тренировкам..... | 90 | Калибровка барометрического | |
| Использование Jet Lag Adviser..... | 91 | альтиметра..... | 103 |
| Планирование поездки в | | Настройки барометра..... | 103 |
| приложении Garmin Connect..... | 91 | Калибровка барометра..... | 103 |
| Управление..... | 91 | Настройка оповещения о | |
| Настройка меню элементов | | шторме..... | 104 |
| управления..... | 94 | Беспроводные датчики..... | 104 |
| Использование экрана в качестве | | Сопряжение с беспроводными | |
| фонарика..... | 94 | датчиками..... | 106 |
| Garmin Pay..... | 94 | Расчет темпа бега и расстояния с | |
| Настройка кошелька | | помощью пульсометра..... | 106 |
| Garmin Pay..... | 94 | Советы по записи темпа бега и | |
| Оплата покупки с помощью | | расстояния..... | 107 |
| часов..... | 95 | Динамические характеристики | |
| Добавление карты в кошелек | | бега..... | 107 |
| Garmin Pay..... | 95 | Советы при отсутствии данных о | |
| Управление картами | | динамических характеристиках | |
| Garmin Pay..... | 95 | бега..... | 108 |
| Изменение пароля Garmin Pay.. | 96 | Мощность при беге..... | 108 |
| Утренний отчет..... | 96 | Настройки мощности при | |
| Настройка утреннего отчета..... | 96 | беге..... | 108 |
| Датчики и аксессуары..... | 96 | Дистанционное управление | |
| ЧП на запястье..... | 96 | inReach..... | 109 |
| Ношение часов..... | 97 | Использование пульта | |
| Советы по повышению точности | | дистанционного управления | |
| данных о частоте пульса..... | 97 | inReach..... | 109 |
| Настройки наручного | | Дистанционное управление | |
| пульсометра..... | 98 | VIRB..... | 109 |
| Настройка оповещений об | | Управление экшн-камерой | |
| аномальной частоте пульса..... | 98 | VIRB..... | 109 |
| Трансляция данных о частоте | | Управление экшн-камерой VIRB | |
| пульса..... | 99 | во время занятия..... | 110 |
| Пульсоксиметр..... | 99 | Настройки расположения лазера | |
| Получение показаний | | Xero..... | 110 |
| пульсоксиметра..... | 100 | Карта..... | 110 |
| Настройка режима | | Прокрутка и изменение масштаба | |
| пульсоксиметра..... | 101 | карты..... | 111 |
| Советы по повышению точности | | Настройки карты..... | 111 |
| показаний пульсоксиметра..... | 101 | Возможности подключения..... | 111 |
| Компас..... | 101 | | |

| | | | |
|---|-----|--|------------|
| Функции с подключением через смартфон..... | 111 | Получение данных с помощью Garmin Share..... | 119 |
| Сопряжение смартфона..... | 111 | Настройки Garmin Share..... | 119 |
| Включение уведомлений Bluetooth..... | 112 | Профиль пользователя..... | 119 |
| Просмотр уведомлений..... | 112 | Настройка профиля пользователя | 120 |
| Прием входящего телефонного вызова..... | 112 | Настройки пола..... | 120 |
| Ответ на текстовое сообщение..... | 112 | Просмотр фитнес-возраста..... | 120 |
| Управление уведомлениями.. | 113 | Информация о зонах частоты пульса..... | 120 |
| Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth..... | 113 | Спортивные цели..... | 120 |
| Включение и выключение оповещений о подключении смартфона..... | 113 | Настройка зон ЧСС..... | 121 |
| Приложения телефона и компьютера..... | 113 | Установка зон ЧСС с помощью часов..... | 121 |
| Garmin Connect..... | 113 | Оценка нагрузки в зонах частоты пульса..... | 122 |
| Использование приложения Garmin Connect..... | 114 | Настройка зон мощности..... | 122 |
| Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect 114 | | Автоматическое определение показателей тренировки..... | 123 |
| Объединенный статус тренировки..... | 114 | Функции отслеживания и безопасности..... | 123 |
| Использование Garmin Connect на компьютере..... | 115 | Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях..... | 123 |
| Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express..... | 115 | Добавление контактов..... | 124 |
| Синхронизация данных с помощью Garmin Connect вручную..... | 115 | Включение и выключение регистрации происшествий..... | 124 |
| Подписка Garmin Connect+..... | 116 | Запрос о помощи..... | 125 |
| Контент Connect IQ..... | 116 | Настройка отображения данных о здоровье и самочувствии..... | 125 |
| Загрузка функций Connect IQ.. | 116 | Автоподбор цели..... | 125 |
| Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера..... | 116 | Напоминание о движении..... | 126 |
| Приложение Garmin Dive..... | 117 | Время интенсивной активности.... | 126 |
| Garmin Explore™ | 117 | Подсчет времени интенсивной активности..... | 126 |
| Приложение Garmin Messenger.. | 117 | Мониторинг сна..... | 126 |
| Использование функции Messenger..... | 118 | Использование функции автоматического отслеживания сна..... | 126 |
| Приложение Garmin Golf™ | 118 | Колебания дыхания..... | 127 |
| Garmin Share..... | 118 | Навигация..... | 127 |
| Обмен данными с Garmin Share.. | 119 | Просмотр и редактирование сохраненных местоположений..... | 127 |
| | | Установка ориентира для навигации..... | 127 |

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Навигация к пункту назначения..... | 128 | Резервное копирование и восстановление настроек | 137 |
| Навигация к начальной точке сохраненного занятия..... | 128 | Восстановление настроек и данных из Garmin Connect..... | 138 |
| Навигация к начальной точке во время занятия..... | 128 | Просмотр информации об устройстве | 138 |
| Навигация при помощи функции «Засечь направление»..... | 129 | Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка) | 138 |
| Остановка навигации..... | 129 | | |
| Дистанции..... | 129 | | |
| Создание дистанции на устройстве и следование по ней..... | 129 | | |
| Создание дистанции в Garmin Connect..... | 130 | | |
| Отправка дистанции на устройство..... | 130 | | |
| Просмотр или изменение сведений о дистанции..... | 130 | | |
| Проекция маршрутной точки..... | 131 | | |
| Настройки навигации..... | 131 | | |
| Настройка экранов данных о навигации | 131 | Обновления продукта..... | 142 |
| Настройки курса | 131 | Дополнительная информация | 142 |
| Настройка индикатора курса | 131 | На устройстве установлен неправильный язык | 143 |
| Настройка навигационных оповещений | 132 | Совместимы ли часы с моим телефоном? | 143 |
| Настройки диспетчера питания . 132 | | Не удается подключить смартфон к часам | 143 |
| Настройка функции энергосбережения | 132 | Можно ли использовать датчик Bluetooth с часами? | 143 |
| Изменение режима энергопотребления | 133 | Перезапуск часов | 143 |
| Настройка режимов энергопотребления | 133 | Сброс всех настроек до значений по умолчанию | 144 |
| Восстановление режима энергопотребления | 133 | Дайвинг | 144 |
| Настройки системы..... 134 | | Сброс показателей насыщения тканей | 144 |
| Настройки времени | 135 | Сброс приповерхностного давления | 144 |
| Установка оповещений о времени | 135 | Советы по увеличению времени работы батареи | 145 |
| Синхронизация времени | 135 | Как отменить нажатие кнопки записи круга? | 145 |
| Изменение настроек экрана | 136 | Установление связи со спутниками | 145 |
| Настройка режима сна | 136 | Улучшение приема GPS-сигналов | 146 |
| Настройка горячих клавиш | 136 | | |
| Настройка кода доступа часов | 137 | | |
| Изменение кода доступа часов | 137 | | |
| Изменение единиц измерения | 137 | | |

| |
|---|
| Данные о ЧСС на часах неточные. 146 |
| Неточное отображение данных о температуре при занятии..... 146 |
| Выход из режима демонстрации... 146 |
| Отслеживание активности..... 146 |
| Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно 146 |
| Отображаемое на часах количество пройденных шагов не совпадает с количеством шагов, указанным в моей учетной записи |
| Garmin Connect..... 147 |
| Количество пройденных этажей отображается некорректно..... 147 |

Приложение..... 148

| |
|--|
| Поля данных 148 |
| Цветовые датчики и динамические характеристики бега 164 |
| Распределение времени контакта с землей 165 |
| Данные о вертикальном колебании и вертикальном соотношении.... 166 |
| Стандартные рейтинги VO2 Max.... 167 |
| Нормы функциональной пороговой мощности 168 |
| Оценки показателя выносливости 169 |
| Размер и окружность колеса..... 170 |

Введение

⚠ ОСТОРОЖНО

Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

Перед выполнением какой-либо программы занятий или внесением в нее изменений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Начало работы

При первом использовании необходимо настроить часы и ознакомиться с их основными функциями. Для этого рекомендуется выполнить указанные ниже действия.

1 Удерживайте **LIGHT**, чтобы включить часы (*Общая информация об устройстве*, стр. 1).

2 Следуйте приведенным на экране инструкциям для завершения начальной установки.

Во время первоначальной настройки можно выполнить сопряжение часов со смартфоном для получения уведомлений, синхронизации занятий и многое другое (*Сопряжение смартфона*, стр. 111). При переходе с совместимых часов можно перенести свои настройки, сохраненные дистанции и многое другое при сопряжении новых часов Descent G2 со смартфоном.

3 Зарядите часы (*Зарядка часов*, стр. 139).

4 Проверьте наличие обновлений программного обеспечения (*Настройки системы*, стр. 134).

Для оптимальной работы необходимо, чтобы программное обеспечение часов было в актуальном состоянии. Обновления программного обеспечения предоставляют изменения и улучшения в области конфиденциальности, безопасности и функций устройства.

5 Начните занятие (*Начало занятия*, стр. 33).

Общая информация об устройстве



| | |
|------------------------------------|---|
| 1 LIGHT | <ul style="list-style-type: none"> Нажмите и удерживайте, чтобы включить устройство. Нажмите, чтобы включить подсветку экрана. Быстро нажмите дважды для включения или выключения фонарика (<i>Использование экрана в качестве фонарика, стр. 94</i>). Нажмите и удерживайте в течение двух секунд для просмотра меню элементов управления (<i>Управление, стр. 91</i>). Нажмите и удерживайте в течение пяти секунд, чтобы запросить помощь (<i>Запрос о помощи, стр. 125</i>). |
| 2 MENU·UP | <ul style="list-style-type: none"> Нажмите для прокрутки ленты мини-виджетов и меню. В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте, чтобы открыть главное меню. Нажмите и удерживайте для доступа к контекстному меню, если оно доступно в этом разделе пользовательского интерфейса. |
| 3 DOWN | <ul style="list-style-type: none"> Нажмите для прокрутки ленты мини-виджетов и меню (<i>Просмотр ленты мини-виджетов, стр. 78</i>). Во время выполнения занятия нажмите эту кнопку для прокрутки экранов данных. Удерживайте для просмотра экрана альтиметра, барометра и компаса (ABC). |
| 4 START·STOP | <ul style="list-style-type: none"> Нажмите для выделения опции в меню. В режиме отображения циферблата нажмите, чтобы открыть меню приложений и занятий (<i>Занятия и приложения, стр. 31</i>). Нажмите, чтобы начать или остановить занятие (<i>Начало занятия, стр. 33</i>). |
| 5 BACK | <ul style="list-style-type: none"> Нажмите для перехода к предыдущему экрану. Во время занятия активности нажмите, чтобы записать время круга, начать отдых и перейти к следующему этапу тренировки. Нажмите и удерживайте для просмотра списка недавно использованных приложений. |
| 6 Сенсорный экран | <ul style="list-style-type: none"> Коснитесь экрана для выделения опции в меню. Нажмите и удерживайте области с данными на циферблате, чтобы открыть соответствующий мини-виджет или функцию. <p>ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция поддерживается не на всех циферблатах.</p> <ul style="list-style-type: none"> Для прокрутки ленты мини-виджетов и меню проведите пальцем вверх или вниз по экрану. Для перехода к предыдущему экрану проведите пальцем вправо. Приложите ладонь к экрану, чтобы вернуться на циферблат часов и снизить яркость экрана. |

Включение и выключение сенсорного экрана

- Удерживая кнопку **DOWN**, нажмите **START**.
- Удерживая кнопку **LIGHT**, выберите .
- Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, выберите **Система > Сенсорный экран**, затем выберите опцию.

Дайвинг

Предупреждения для дайверов

⚠ ОСТОРОЖНО

- Устройство рассчитано только на сертифицированных дайверов. Данное устройство не должно использоваться в качестве единственного компьютера для дайвинга. Указание неверных данных о погружении может привести к получению серьезных травм или смерти.
- Не превышайте максимально разрешенную глубину погружения для устройства ([Технические характеристики, стр. 140](#)).
- Убедитесь в том, что вы полностью понимаете назначение устройства, показания дисплея и ограничения данного устройства. Если у вас есть вопросы о данном руководстве или устройстве, устраните все недопонимания и неясности перед погружением с данным устройством. Помните, что вы несете ответственность за собственную безопасность.
- Риск возникновения декомпрессионной болезни (ДКБ) присутствует всегда, даже если вы следете плану погружения по таблице или с помощью компьютера для дайвинга. Ни одна процедура, компьютер для дайвинга или таблица погружений не может полностью устранить риск возникновения ДКБ или кислородного отравления. Индивидуальные физиологические особенности могут меняться изо дня в день. Устройство не может учитывать данные изменения. Настоятельно рекомендуется придерживаться показаний устройства, чтобы уменьшить риск возникновения ДКБ. Перед погружением необходимо проконсультироваться с врачом о наличии противопоказаний.
- Всегда используйте дополнительные устройства, в том числе датчик глубины, подводный манометр, а также таймер или часы. При погружении с данным устройством необходимо иметь доступ к декомпрессионной таблице.
- Перед погружением проводите проверки для обеспечения безопасности, такие как проверка корректности функционирования и настроек устройства, проверка функционирования дисплея, проверка уровня заряда батареи, проверка давления в баллоне, а также проверка шлангов и соединений на утечку.
- Не следует передавать данное устройство другим пользователям для погружения. Профиль погружения содержит пользовательские настройки. Использование другого профиля погружения может дезинформировать, что в дальнейшем может привести к получению травм или смерти.
- В целях безопасности никогда не погружайтесь в одиночку. Занимайтесь дайвингом с напарником, даже если за вашим погружением наблюдают с поверхности. После погружения необходимо оставаться рядом с другими дайверами длительное время, поскольку потенциальные симптомы декомпрессионной болезни (ДКБ) могут проявиться с задержкой или возникнуть во время нахождения на суше.
- Для погружения апноэ требуется соответствующее обучение. Погружение апноэ в бассейне сопряжено со многими аналогичными рисками, как при апноэ в открытой воде. Никогда не занимайтесь дайвингом в одиночку.
- Данный продукт не предназначен для коммерческих целей или профессиональной подводной деятельности. Только для использования в рекреационных целях. В противном случае пользователь может оказаться на экстремальной глубине или в условиях, увеличивающих риск возникновения ДКБ.
- Не ныряйте с газовым баллоном, если вы лично не проверили его состав и не ввели в устройство результаты анализа. Необходимо выполнять проверку содержимого баллона и вводить в устройство соответствующую информацию об уровне газовой смеси. Невыполнение данных действий может исказить информацию о погружении и способно привести к получению серьезных травм или смерти.
- Погружение с несколькими газовыми смесями представляет более серьезную опасность, чем погружение с использованием одной единственной газовой смеси. Ошибки при использовании нескольких газовых смесей могут привести к получению серьезных травм или смерти.
- Всегда осуществляйте безопасный подъем. Слишком быстрый подъем увеличивает риск возникновения ДКБ.

- Отключение функции «Декомпрессионная блокировка» может увеличить риск возникновения ДКБ, что может привести к получению травм или смерти. Вы отключаете эту функцию на свой страх и риск.
- Нарушение графика декомпрессионных остановок может привести к получению серьезных травм или смерти. Ни в коем случае не поднимайтесь выше глубины, предназначеннной для декомпрессионной остановки.
- Всегда выполняйте остановку безопасности на глубине от 3 до 5 метров (от 9,8 до 16,4 футов) на 3 минуты, даже если декомпрессионная остановка в этом месте не требуется.
- На устройствах, поддерживающих функцию готовности к погружению, она рассчитывает показатели готовности к погружению на основе ограниченного набора факторов и не определяет безопасность самого погружения для вас. Ответственность за оценку своей готовности к погружению, а также за планирование и безопасное проведение погружения лежит на самом дайвере. Несоблюдение этого требования может привести к серьезным травмам или летальному исходу.

Режимы погружения

Устройство Descent G2 поддерживает семь режимов погружения. Каждый режим погружения состоит из четырех этапов: проверка перед погружением, ознакомление с поверхностью, погружение, завершение погружения. Во время проверки перед погружением можно подтвердить настройки погружения до начала погружения ([Настройка погружения, стр. 5](#)). На этапе ознакомления с поверхностью отображаются экраны данных для режима погружения ([Экраны данных погружения, стр. 12](#)). На этапе погружения отображаются данные о ходе погружения, а другие функции часов, такие как GPS, отключены ([Занятие дайвингом, стр. 16](#)). Во время обзора после погружения можно просмотреть сводку по завершенному погружению ([Просмотр мини-виджета журнала погружений, стр. 24](#)).

Одна смесь: этот режим позволяет выполнять погружения с одной газовой смесью. В качестве резервных газовых смесей можно установить до 11 дополнительных смесей.

Разные смеси: этот режим позволяет настраивать несколько газовых смесей и переключаться между ними во время погружения. Содержание кислорода можно установить в диапазоне от 5 до 100%. Этот режим поддерживает одну смесь для максимальной глубины, а также до 11 дополнительных смесей для декомпрессии или резерва.

ПРИМЕЧАНИЕ. резервные газовые смеси не используются в вычислениях бездекомпрессионного предела и времени всплытия, пока вы не воспользуетесь ими во время погружения.

ИДАЗЦ: этот режим для погружений с ИДА замкнутого цикла (CCR) позволяет настроить два заданных значения парциального давления кислорода (PO2), газы-дилюенты для замкнутой схемы (CC), а также смеси для декомпрессии и резерва для открытой схемы (ОС).

Дайвинг с датч. глубины: этот режим позволяет погружаться с базовыми функциями таймера на максимальной глубине.

ПРИМЕЧАНИЕ. после погружения с датчиком глубины устройство может использоваться только в этом режиме или в режиме «Апноэ» в течение 24 часов.

Апноэ: этот режим позволяет заниматься фридайвингом, используя специально предусмотренные данные. В этом режиме данные обновляются гораздо быстрее.

Охота апноэ: этот режим аналогичен режиму Апноэ, но имеет особые настройки специально для подводной охоты. В этом режиме звуковые сигналы запуска и остановки отключаются.

Апноэ в бассейне: этот режим позволяет выполнять динамическое или статическое погружение апноэ в бассейне с данными, актуальными для конкретного занятия.

Использование режима погружения в бассейн

Когда устройство находится в режиме погружения в бассейн, функции декомпрессионной блокировки и показателя насыщения тканей работают в нормальном режиме, но погружения не сохраняются в журнале погружений.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT** для просмотра меню элементов управления.

2 Выберите .

Режим погружения в бассейн автоматически отключается в полночь.

Настройка погружения

Вы можете выбирать настройки погружения на свое усмотрение. Некоторые настройки доступны не для всех режимов погружения. Также можно изменить настройки перед началом погружения.

Удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Наст. пог..**

Газовые смеси: установка газовых смесей, используемых в режимах погружения ([Настройка дыхательных смесей, стр. 7](#)). Вы можете использовать до 12 газовых смесей для каждого режима погружения.

Консерватизм: устанавливает уровень консерватизма для расчета декомпрессии. Высокий показатель консерватизма обеспечивает меньшее время на максимальной глубине и более длительное всплытие. Параметр Ввод вручную устанавливает градиент-фактор на свое усмотрение.

ПРИМЕЧАНИЕ. убедитесь, что вы понимаете значения градиент-факторов, прежде чем задать пользовательский уровень консерватизма.

Автоматическое погружение: устанавливает тип занятия дайвингом, которое запускается автоматически, когда вы начинаете погружение. Для временного отключения этой функции можно использовать функцию Отложить.

Тип воды: установка типа воды.

PO2: установка пороговых значений парциального давления кислорода (PO2) в барах для предельной глубины погружения, декомпрессии, предупреждений и критических оповещений ([Настройка порогового значения PO2, стр. 10](#)).

Опов. о погр. с аквалангом: установка пользовательских оповещений для погружений с газовой смесью ([Собственные оповещения о погружениях, стр. 8](#)).

Опов. о погр. «Апноэ»: установка пользовательских оповещений для погружений в режиме «Апноэ» ([Собственные оповещения о погружениях, стр. 8](#)).

Настройки отображения: настройка экранов данных для каждого режима погружения ([Экраны данных погружения, стр. 12](#)).

Ост.безоп.: изменяет продолжительность остановки безопасности.

Посл. декомпр. ост.: установка глубины последней декомпрессионной остановки.

Дисциплина апноэ: задает тип дисциплины для погружения апноэ.

Задержка окон. погруж.: задает интервал времени после всплытия, по истечении которого устройство завершает погружение и сохраняет данные о нем.

Заданные значения ИДА замкнутого цикла: установка высоких и низких значения PO2 для погружений с ИДА замкнутого цикла ([Установка заданных значений ИДА замкнутого цикла, стр. 11](#)).

Ярлыки для дайвинга: назначает быстрые функции на кнопки во время погружений.

Дополнительные настройки: установка расширенных настроек погружения ([Дополнительные настройки режима погружения, стр. 6](#)).

Дополнительные настройки режима погружения

Удерживайте **MENU** и выберите **Наст. пог. > Дополнительные настройки**.

Двойн. наж. для прокрутки: позволяет прокручивать экраны данных погружения двойным нажатием на компьютер для дайвинга. Если вы заметили случайную прокрутку, используйте параметр Чувствительность для настройки чувствительности.

Кнопка UP: отключает кнопку UP во время занятий дайвингом во избежание случайного нажатия кнопки.

Тихое погружение: отключает все звуковые сигналы и вибрации при получении оповещений во время занятий дайвингом.

Частота пульса: включает пульсометр во время погружений. Параметр Сохраненные данные датчика на ремне позволяет включить нагрудный пульсометр, например аксессуар серии HRM-Pro™, который сохраняет данные о ЧСС во время погружения. Данные пульсометра можно просмотреть в приложении Garmin Dive™ по завершении погружения.

Компас: выполняет калибровку и устанавливает направление на север для компаса ([Калибровка компаса вручную, стр. 102](#)).

Период запрета на перелеты: установка режима таймера обратного отсчета для периода запрета на перелеты ([Период запрета на перелеты, стр. 12](#)).

Спутники: использование спутниковой системы для регистрации мест начала и завершения погружения для каждого режима погружения ([Настройки спутников, стр. 68](#)).

Единицы: установка единиц измерения расстояния, глубины, температуры и давления в газовом баллоне для дайвинга.

Декомпр. блокировка: отключение функции декомпрессионной блокировки. Эта функция блокирует доступ к погружениям с одной газовой смесью, разными смесями и ИДА замкнутого цикла на 24 часа, если вы вышли за пределы декомпрессионного потолка более чем на три минуты.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы все равно можете отключить функцию декомпрессионной блокировки после выхода за пределы декомпрессионного потолка.

Настройка дыхательных смесей

Вы можете указать до 12 газовых смесей для каждого режима погружения с газовой смесью. Расчеты декомпрессии включают газовые смеси для декомпрессии, но не включают газовые смеси для резерва.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Наст. пог. > Газовые смеси**.
- 3 Выберите режим погружения.
- 4 Выберите первую газовую смесь в списке.

Для режимов погружения с одной газовой смесью или несколькими эта газовая смесь используется на максимальной глубине. Для режим погружения с ИДА замкнутого цикла эта газовая смесь является дилюентом.

- 5 Выберите **Кислород** и введите процентное содержание кислорода в газовой смеси.
 - 6 Выберите **Гелий** и введите процентное содержание гелия в газовой смеси.
- Устройство рассчитывает оставшийся процент в качестве процента содержания азота.
- 7 Нажмите кнопку **BACK**.
 - 8 Выберите один из следующих вариантов:

ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые настройки доступны не для всех режимов погружения.

- Выберите **Добавить резервную смесь** и введите процентное содержание кислорода и гелия в резервной газовой смеси.
- Выберите **Доб. новый**, введите процентное содержание кислорода и гелия, затем выберите **Режим**, чтобы установить, для чего будет использоваться эта газовая смесь, например для декомпрессии или резерва.

ПРИМЕЧАНИЕ. для погружения с разными газовыми смесями можно выбрать опцию **Уст. в качестве путевой смеси**, чтобы установить газ для декомпрессии в качестве газа для погружения.

Собственные оповещения о погружениях

Вы можете установить собственные оповещения о погружениях, которые помогут вам в достижении определенных целей или повысят уровень осведомленности об окружении.

| Название оповещения | Режим погружения | Описание |
|---------------------------|---|--|
| Дышите | Апноэ в бассейне | Оповещение появляется по истечении выбранного интервала времени задержки дыхания во время погружения апноэ. |
| Глубина | Погружение с одной газовой смесью, разными смесями, ИДА замкнутого цикла, с датчиком глубины, апноэ или охота апноэ | Оповещение срабатывает по достижении выбранной глубины. |
| Погружение | Апноэ в бассейне | Оповещение появляется, когда выбранный интервал времени истекает во время динамического погружения апноэ. |
| Высокая скорость | Апноэ или охота апноэ | Оповещение срабатывает при превышении выбранного значения вертикальной скорости. |
| Низкая скорость | Апноэ или охота апноэ | Оповещение срабатывает, когда вертикальная скорость опускается ниже выбранного значения. |
| Нейтральная плавучесть | Апноэ или охота апноэ | Оповещение срабатывает по достижении выбранной глубины. |
| Отдых | Апноэ в бассейне | Оповещение появляется по истечении выбранного интервала времени во время отдыха. |
| Статическое апноэ | Апноэ в бассейне | Предупреждение появляется, когда выбранный интервал времени истекает во время статического погружения апноэ. |
| Запуск/остановка | Апноэ или охота апноэ | Оповещение срабатывает, когда вы начинаете или останавливаете погружение. |
| Таймер между погружениями | Апноэ или охота апноэ | Оповещение срабатывает, когда истекает заданный интервал времени. |
| Целевая глубина | Апноэ или охота апноэ | Оповещение срабатывает по достижении выбранной глубины. |
| Время | Погружение с одной газовой смесью, разными смесями, ИДА замкнутого цикла, с датчиком глубины, апноэ или охота апноэ | Оповещение срабатывает, когда истекает заданный интервал времени. |
| Вариометр | Апноэ или охота апноэ | Оповещение срабатывает каждый раз, когда вы достигаете заданного интервала глубины. |

Установка собственного оповещения о погружении

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Наст. пог..**
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Опов. о погр. с аквалангом**.
 - Выберите **Опов. о погр. «Апноэ»**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Добавить оповещение**, чтобы добавить новое оповещение.
 - Выберите имя оповещения, чтобы отредактировать существующее оповещение.
- 5 При необходимости включите оповещение.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:

ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые параметры доступны только для определенных оповещений.

 - Выберите **Глубина**, чтобы указать значение глубины, необходимое для срабатывания оповещения.
 - Выберите **Время**, чтобы указать значение временного интервала, необходимое для срабатывания оповещения.
 - Выберите **Скорость**, чтобы указать значение порога вертикальной скорости, необходимое для срабатывания оповещения.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете настроить оповещение таким образом, чтобы оно срабатывало, когда вертикальная скорость превышает или опускается ниже выбранной скорости.

 - Выберите **Интервал**, чтобы указать, должно ли оповещение срабатывать один раз или повторяться с определенным интервалом.
 - Выберите **Направление**, чтобы указать, должно ли оповещение срабатывать во время подъема, спуска или в обоих случаях.
 - Выберите **Типы погружений**, чтобы указать, в каком режиме погружения оповещению разрешено срабатывать.
 - Выберите **Звук и вибрация**, чтобы выбрать звук оповещения, вибрацию или отключить оба параметра.
 - Выберите **Всплывающее окно**, чтобы разрешить отображение оповещения во всплывающем окне.
 - Выберите **Предпросмотр оповещения**, чтобы посмотреть, как будет выглядеть и звучать оповещение во время погружения.

Настройка оповещения для апноэ в бассейне

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Апноэ в бассейне**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Свободная тренировка**, чтобы начать неструктурированную тренировку.
 - Выберите существующую тренировку и нажмите **Выполнить тренинг**.
- 4 Нажмите кнопку **MENU**.
- 5 Выберите **Оповещения**.
- 6 Выберите категорию оповещения.
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Добавить оповещение**, чтобы добавить новое оповещение.
 - Выберите имя оповещения, чтобы отредактировать существующее оповещение.
- 8 Выберите один из следующих вариантов:

ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые параметры доступны только для определенных оповещений.

 - Выберите **Время**, чтобы указать общее время установленной задержки дыхания.
 - Выберите **В %1**, чтобы установить время после начала этапа тренировки, в которое должно срабатывать оповещение.
 - Выберите **Каждые %1**, чтобы установить значение временного интервала, необходимое для срабатывания оповещения.
 - Выберите **Последний %1**, чтобы установить время перед окончанием этапа тренировки, необходимое для срабатывания оповещения.
 - Выберите **Обратный отсчет с %1**, чтобы установить количество оставшихся секунд для обратного отсчета до окончания этапа тренировки.

Настройка порогового значения PO2

Вы можете настроить пороговые значения для сообщений о парциальном давлении кислорода (PO2) в барах.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Наст. пог. > PO2**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **MOD / PO2 для дек.**, чтобы задать предельную глубину погружения и пороговое значение PO2 для декомпрессии для запланированной смеси для максимальной глубины, перед тем как вам нужно будет подниматься и переключаться на смесь для декомпрессии с максимальным содержанием кислорода.

ПРИМЕЧАНИЕ. компьютер для дайвинга не переключает газовые смеси автоматически. Необходимо выбрать газовую смесь.

 - Выберите **PO2 предупреждения**, чтобы установить пороговое значение для максимально допустимого уровня концентрации кислорода.
 - Выберите **PO2 критическое**, чтобы установить пороговое значение для максимального уровня концентрации кислорода, которого необходимо достичь.
- 4 Введите значение.

При достижении порогового значения «PO2 критическое» во время погружения на компьютере для дайвинга появляется оповещение ([Оповещения во время дайвинга, стр. 28](#)).

Установка заданных значений ИДА замкнутого цикла

Можно установить заданные значения высокого и низкого парциального давления кислорода (Р02) для погружений с ИДА замкнутого цикла.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Наст. пог. > Заданные значения ИДА замкнутого цикла**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для настройки низкого заданного значения Р02 выберите **Низкое заданное значение**.
 - Для настройки высокого заданного значения Р02 выберите **Высокое заданное значение**.
- 4 Выберите **Режим**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для автоматической смены заданного значения в зависимости от текущей глубины выберите **Автоматически**.

ПРИМЕЧАНИЕ. например, если вы опуститесь ниже высокого заданного значения глубины или поднимитесь выше низкого заданного значения глубины, то, в зависимости от глубины, порог Р02 переключится на высокое или низкое заданное значение. Расстояние между автоматически заданными значениями глубины должно превышать 6,1 м (20 футов).
 - Для смены заданных значений вручную во время погружения выберите **Вручную**.

ПРИМЕЧАНИЕ. если вы вручную изменяете заданные значения в пределах 1,8 м (6 футов) от глубины автоматического переключения, то автоматическое переключение заданного значения будет невозможно до тех пор, пока вы не будете более чем на 1,8 м (6 футов) выше или ниже глубины автоматического переключения. Это помогает предотвратить случайное изменение заданных значений.
- 6 Выберите **Р02** и введите значение.
- 7 При необходимости выберите **Глубина** и введите значение глубины для автоматического изменения заданного значения.

Период запрета на перелеты

После погружения, возможно, потребуется подождать несколько часов для безопасного полета на самолете. Чтобы указать оставшееся время запрета на перелеты, на циферблате часов по умолчанию отображается , а также приблизительное время запрета на перелеты. Можно просмотреть более подробные сведения о мини-виджете интервала между погружениями ([Просмотр мини-виджета интервала между погружениями, стр. 23](#)).

СОВЕТ. индикатор запрета на перелеты можно поместить на пользовательский циферблат ([Настройка циферблата, стр. 73](#)).

Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, затем выберите **Наст. пог. > Дополнительные настройки > Период запрета на перелеты**.

| Режим Период запрета на перелеты | Тип погружения | Период запрета на перелеты |
|----------------------------------|--|----------------------------|
| Стандартный или 24 часа | Продолжительность погружения не более 3 минут или глубина не более 5 м (15 футов). | 0 ч |
| Стандартный | Погружение без декомпрессии более чем через 48 часов после предыдущего погружения. | 12 ч |
| Стандартный | Несколько погружений без декомпрессии в течение 48 часов. | 18 ч |
| Стандартный | Погружение с завершенной декомпрессионной остановкой. | 24 ч |
| 24 часа | Погружение без датчика глубины, не нарушающее план декомпрессии. | 24 ч |
| Стандартный или 24 часа | Погружение с датчиком глубины, нарушающее план декомпрессии. | 48 ч |

Экраны данных погружения

Для прокрутки экранов данных нажмите кнопку **DOWN** или дважды коснитесь устройства.

В параметрах занятий можно изменить порядок экранов данных по умолчанию, добавить секундомер для дайвинга и пользовательские экраны данных ([Настройка экранов данных, стр. 62](#)). На некоторых экранах данных можно настроить поля данных.

Экраны данных одной газовой смеси, нескольких смесей и ИДА замкнутого цикла

Основной экран данных для режимов погружения с одной газовой смесью, несколькими газовыми смесями и ИДА замкнутого цикла отображает основные данные погружения, включая используемую дыхательную смесь, скорость подъема или погружения, а также максимальную глубину и время всплытия. Нажмите кнопку **DOWN** для прокрутки дополнительных данных, а также просмотра показаний компаса ([Навигация по компасу для погружений, стр. 17](#)).



| | |
|---|---|
| | Скорость всплытия. Зеленый: нормальная. Всплытие со скоростью менее 7,9 м (26 футов) в минуту. |
| ① | Желтый: относительно высокая. Всплытие со скоростью от 7,9 до 10,1 м (26–33 фут.) в минуту. |
| ② | Красный: слишком высокая. Всплытие со скоростью более 10,1 м (33 фута) в минуту. |
| ② | Указывает, активен ли режим погружения с замкнутой или открытой схемой во время погружения с ИДА замкнутого цикла. |
| ③ | Парциальное давление кислорода (PO2). ПРИМЕЧАНИЕ. в режиме погружения с одной газовой смесью это поле не отображается, если в качестве дыхательной смеси используется воздух. |

Экраны данных датчиков

Основной экран данных для режима погружения с датчиком глубины отображает данные текущего погружения, включая текущую, максимальную и среднюю глубину и секундомер ([Использование секундомера датчика погружения, стр. 17](#)). Нажмите кнопку **DOWN** для прокрутки дополнительных данных, включая время суток и ЧСС, а также просмотр показаний компаса ([Навигация по компасу для погружений, стр. 17](#)).



Экраны данных погружения в режиме «Апноэ» или «Охота апноэ»

Экран данных погружения для режимов «Апноэ» и «Охота апноэ» отображает информацию о текущем погружении, включая прошедшее время с начала погружения, текущую максимальную глубину и скорость подъема/спуска. В перерывах между погружениями нажмайте кнопку **DOWN** для прокрутки дополнительных данных, включая глубину и время последнего погружения, и отображения экрана карты, а также использования базового секундомера для погружений, [стр. 18](#).



Экраны данных апноэ в бассейне

На экране данных погружения для режима «Апноэ в бассейне» отображается информация о текущем погружении, включая текущую ЧСС, целевое расстояние, установленную тренировку, прошедшее время и предварительный просмотр следующего этапа тренировки. Между погружениями можно нажать **DOWN** для просмотра информации о последнем погружении. Можно нажать **START**, чтобы остановить, изменить или просмотреть текущее занятие или открыть настройки занятия.



Настройка экранов данных погружения

Можно изменить стандартный порядок экранов данных, настроить некоторые стандартные поля данных и добавить пользовательские экраны данных.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
 - 2 Выберите **Наст. пог. > Настройки отображения**.
 - 3 Выберите режим погружения.
 - 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для режимов погружения с газовой смесью выберите **Экраны данных**.
 - Для режимов погружения апноэ выберите **Экран погружения** или **Экраны данных для поверхности**.
 - 5 Перейдите к экрану и нажмите **START**.
 - 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Раскладка**, чтобы настроить количество полей данных на экране данных.
 - Выберите **Поля данных** и выберите поле, чтобы изменить отображаемые в нем данные.
СОВЕТ. для получения списка всех доступных полей данных перейдите в раздел **Поля данных**, стр. 148. Не все поля данных доступны для всех типов занятий.
 - Выберите **Изменить порядок**, чтобы изменить позицию экрана данных в ленте.
 - Выберите **Убрать**, чтобы удалить экран данных из ленты.
 - 7 **ПРИМЕЧАНИЕ.** некоторые настройки доступны не для всех режимов погружения.
 - 7 При необходимости выберите пункт **Добавить**, чтобы добавить экран данных в ленту.
- Вы можете добавить пользовательский экран данных или выбрать один из предварительно заданных экранов данных.

Занятие дайвингом

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите режим погружения (*Режимы погружения, стр. 4*).
- 3 При необходимости нажмите **UP**, чтобы изменить настройки погружения, например газовые смеси, тип воды и оповещения (*Настройка погружения, стр. 5*).
- 4 Держите руку с часами над водой, пока они не получат сигналы GPS и шкала состояния не заполнится (дополнительно).
Часам требуются сигналы GPS, чтобы сохранить место начала погружения.
- 5 Нажмите кнопку **START**, пока не появится основной экран данных погружения.
- 6 Опуститесь под воду, чтобы запустить погружение.
Таймер занятия запускается автоматически при достижении глубины 1,2 м (4 фута).
ПРИМЕЧАНИЕ. если вы начнете погружение, не выбрав режим, часы используют режим и настройки последнего погружения, а место начала погружения не сохранится.
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - Нажмите кнопку **DOWN** для прокрутки экранов данных и компаса для дайвинга.
СОВЕТ. для прокрутки экранов данных можно также использовать двойное нажатие. Экраны данных погружений в режиме **Апноэ** или **Охота апноэ** можно просматривать только в перерывах между погружениями.
 - Нажмите кнопку **START** для просмотра меню погружения.
- 8 Когда вы будете готовы завершить погружение, всплывайте на поверхность.
- 9 Поднимите запястье над водой, чтобы часы могли получать сигналы GPS и сохранить местоположение завершения погружения (необязательно).
- 10 Выберите один из следующих вариантов:
 - При погружении с **Одна смесь**, **Разные смеси**, **ИДАЗЦ** или **Дайвинг с датч. глубины** подождите завершения отсчета таймера **OK. ПОГ..**
ПРИМЕЧАНИЕ. при подъеме до глубины 1 м (3,3 фута) таймер **OK. ПОГ.** начинает обратный отсчет (*Настройка погружения, стр. 5*). Можно нажать кнопку **START** и выбрать **Прекр. погруж.**, чтобы сохранить погружение до истечения таймера.
 - При погружении в режиме **Апноэ** или **Охота апноэ** нажмите кнопку **BACK** и нажмите **Сохранить**.
Часы сохранят занятие дайвингом.
СОВЕТ. вы можете просмотреть историю своих погружений в мини-виджете журнала погружений (*Просмотр мини-виджета журнала погружений, стр. 24*).

Навигация по компасу для погружений

- Перейдите на экран компаса во время погружения с **Одна смесь**, **Разные смеси**, **ИДАЗЦ** или **Дайвинг с датч. глубины**.



Компас показывает ваш курс ①.

- Нажмите кнопку **START**, чтобы установить курс.

Компас показывает отклонения ② от заданного курса ③.

СОВЕТ. можно задать курс с любого экрана данных погружения, нажав и удерживая кнопки **START** и **DOWN**.

- Нажмите кнопку **START**, а затем выберите нужный вариант.

- Чтобы сбросить курс, выберите **Переназначить курс**.
 - Чтобы изменить курс на 180 градусов, выберите **Установить обратный**.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** компас показывает обратный курс с красной меткой.
- Чтобы установить курс на 90 градусов влево или вправо, выберите **Установить 90Л** или **Установить 90П**.
 - Чтобы удалить курс, выберите **Сбросить курс**.

Использование секундомера датчика погружения

- Запустите **Дайвинг с датч. глубины**.
- Нажмите кнопку **START** и выберите **Сбр. сред. глуб.**, чтобы установить текущую глубину в качестве средней глубины.
- Нажмите кнопку **START**, а затем выберите **Запуск секунд..**.
- Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы прекратить использование секундомера, нажмите кнопку **START** и выберите **Остан. секунд..**
 - Чтобы перезапустить секундомер, нажмите кнопку **START** и выберите **Сброс секунд..**

Использование базового секундомера для погружений

- 1 Выберите один из следующих вариантов:
 - Добавьте экран данных **Секундомер** в режим погружения с **Одна смесь, Разные смеси, ИДАЗЦ** или **Дайвинг с датч. глубины**.
 - Включите экран поверхностных данных **Секундомер** для режима погружения **Апноэ** или **Охота апноэ**.
- 2 Во время погружения с газовой смесью или интервала между погружениями апноэ перейдите на экран секундомера.
СОВЕТ. во время интервала между погружениями апноэ можно нажать и удерживать кнопку **START**, чтобы открыть секундомер и запустить таймер, даже если экран выключен.
- 3 Нажмите кнопку **START** для запуска таймера.
- 4 Нажмите кнопку **STOP**, чтобы остановить таймер.
- 5 Нажмите кнопку **BACK**, чтобы сбросить таймер.

Переключение газовых смесей во время погружения

- 1 Начните погружение с одной смесью, несколькими смесями или с ИДА замкнутого цикла.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
 - Нажмите **START**, выберите **Газовая смесь** и выберите смесь для резерва или декомпрессии.
ПРИМЕЧАНИЕ. при необходимости можно выбрать **Доб. новый** и указать новую газовую смесь.
 - Выполните погружение, пока не достигните порогового **MOD / PO2 для дек.** ([Настройка порогового значения PO2, стр. 10](#)).
- Устройство предложит вам переключиться на газовую смесь с самым высоким процентом содержания кислорода.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** устройство не переключает газовые смеси автоматически. Необходимо выбрать газовую смесь.

Переключение между режимами погружения с замкнутой и открытой схемой для перехода на резервную систему дыхания

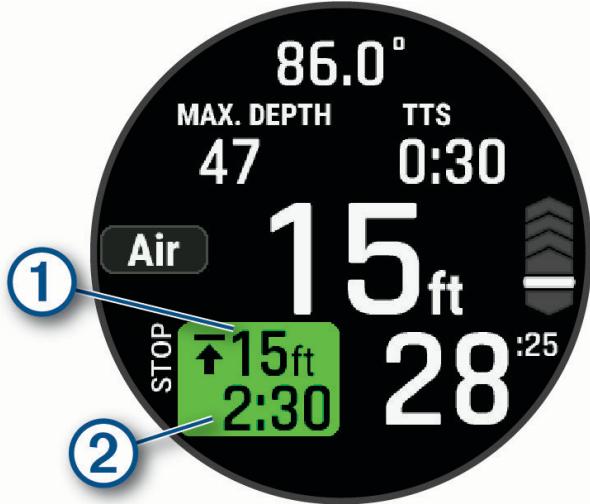
Во время погружения с ИДА замкнутого цикла (CCR) можно переключаться между замкнутой (CC) и открытой (OC) схемой для перехода на резервную систему дыхания.

- 1 Начните погружение с ИДА замкнутого цикла.
- 2 Нажмите кнопку **START**.
- 3 Выберите **Переключить на открытую схему**.
Разделительные линии на экранах данных становятся красными, и устройство переключает активный дыхательный газ на открытую схему смеси для декомпрессии.
ПРИМЕЧАНИЕ. если смесь для декомпрессии с открытой схемой не задана, устройство переключается на газ-дилюент.
- 4 При необходимости нажмите кнопку **START** и выберите **Газовая смесь**, чтобы вручную переключиться на резервную газовую смесь.
- 5 Нажмите кнопку **START** и выберите **Переключить на замкнутую схему**, чтобы вернуться к погружению с замкнутой схемой.

Выполнение остановки безопасности

Во время погружения необходимо всегда выполнять остановку безопасности, чтобы снизить риск декомпрессионной болезни.

- 1 После погружения на глубину не более 11 м (35 футов) поднимитесь до глубины 5 м (15 футов). Информация об остановке безопасности появляется на экранах данных.



| | |
|----------|---|
| 1 | Глубина потолка остановки безопасности. |
| 2 | Таймер остановки безопасности. Когда вы находитесь в пределах 1 м (5 футов) от глубины потолка, таймер начинает обратный отсчет. |

- 2 Оставайтесь на расстоянии не более 2 м (8 футов) от глубины потолка остановки безопасности до тех пор, пока таймер остановки безопасности не достигнет нуля.

ПРИМЕЧАНИЕ. при превышении глубины потолка остановки безопасности более чем на 3 м (8 футов) таймер остановки безопасности приостанавливается, и устройство предупреждает о необходимости опуститься ниже уровня потолка. При погружении на глубину более 11 м (35 футов) таймер остановки безопасности сбрасывается.

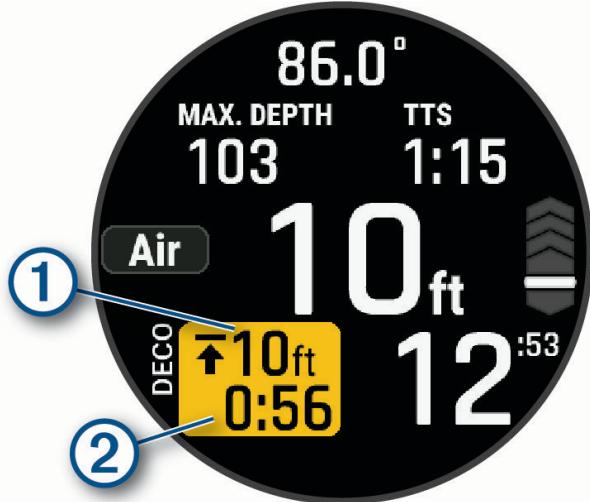
- 3 Продолжайте подниматься на поверхность.

Выполнение декомпрессионной остановки

Во время погружения необходимо всегда выполнять все необходимые декомпрессионные остановки, чтобы снизить риск декомпрессионной болезни. Пропуск декомпрессионной остановки создает значительный риск этого.

- 1 Начинайте подъем после превышения времени бездекомпрессионного предела.

Информация о декомпрессионной остановке появляется на экранах данных.



| | |
|---|---|
| ① | Глубина потолка декомпрессионной остановки. |
| ② | Таймер декомпрессионной остановки. |

- 2 Оставайтесь на расстоянии не более 0,6 м (2 футов) от глубины потолка декомпрессионной остановки до тех пор, пока таймер декомпрессионной остановки не достигнет нуля.

ПРИМЕЧАНИЕ. при превышении глубины потолка декомпрессионной остановки более чем на 0,6 м (2 футов) таймер декомпрессионной остановки приостанавливается, и устройство предупреждает о необходимости опуститься ниже уровня потолка. Ваша глубина и глубина потолка будут мигать красным до тех пор, пока вы не окажетесь в пределах полосы безопасности.

- 3 Продолжайте всплытие к поверхности или к следующей декомпрессионной остановке.

Запуск занятия «Апноэ в бассейне»

ОСТОРОЖНО

Для погружения апноэ требуется соответствующее обучение. Погружение апноэ в бассейне сопряжено со многими аналогичными рисками, как при апноэ в открытой воде. Никогда не занимайтесь дайвингом в одиночку.

ПРИМЕЧАНИЕ. функция «Автоматическое погружение» не запускает занятие «Апноэ в бассейне» автоматически.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Апноэ в бассейне**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Свободная тренировка**, чтобы начать неструктурированную тренировку.
 - Выберите существующую тренировку и нажмите **Выполнить тренинг**.
 - Выберите **Создать**, чтобы создать новую тренировку (*Создание индивидуальной тренировки по апноэ в бассейне, стр. 22*).
- 4 При необходимости нажмите **MENU**, чтобы отредактировать настройки погружения, например размер бассейна или необходимую глубину для автоматического запуска занятия (*Настройка погружения апноэ в бассейне, стр. 22*).
- 5 Нажмите кнопку **START**.
- 6 При необходимости выберите дисциплину апноэ.
- 7 При необходимости нажмите **START**, чтобы запустить таймер задержки дыхания.
- 8 Опуститесь под воду, чтобы запустить погружение.
Таймер погружения запускается автоматически, когда вы достигаете Начальная глубина для настройки Автозапуск (*Настройка погружения апноэ в бассейне, стр. 22*).
- 9 Когда вы будете готовы завершить текущее погружение, всплывайте на поверхность.
Таймер погружения останавливается, а таймер отдыха запускается автоматически, когда вы достигаете Конечная глубина для настройки Автозапуск (*Настройка погружения апноэ в бассейне, стр. 22*).
- 10 При необходимости введите расстояние для плавания и нажмите **START**.
- 11 Выберите один из следующих вариантов:
 - Нажмите кнопку **START** для просмотра меню погружения.
 - Нажмите **DOWN**, чтобы перейти к секундомеру для статического апноэ во время **Свободная тренировка** тренировки.
 - Во время интервала между погружениями нажмите **DOWN**, чтобы просмотреть информацию о последнем погружении и оставшихся сведениях о тренировке.
- 12 Чтобы завершить занятие дайвингом, нажмите **START** и выберите **Остановить тренировку > Сохранить**.

СОВЕТ. вы можете просмотреть историю своих погружений в мини-виджете журнала погружений (*Просмотр мини-виджета журнала погружений, стр. 24*).

Создание индивидуальной тренировки по апноэ в бассейне

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Апноэ в бассейне > Создать**.
- 3 Введите пользовательское название тренировки.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Общее число подходов**, чтобы изменить количество подходов.
 - Выберите **Апноэ**, чтобы настроить дисциплину апноэ, тип и изменение интервала.
 - Выберите **Отдых**, чтобы настроить тип отдыха и изменение интервала.
 - Выберите **Предварительный просмотр**, чтобы просмотреть сведения о текущей пользовательской тренировке.
- 5 Выберите **Применить**, чтобы сохранить пользовательскую тренировку.

Редактирование тренировки по апноэ в бассейне

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Апноэ в бассейне**.
- 3 Выберите тренировку из списка.
- 4 Нажмите кнопку **START**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Правка**, чтобы отредактировать сведения о тренировке (*Создание индивидуальной тренировки по апноэ в бассейне, стр. 22*).
 - Выберите **Копировать** для создания копии текущей тренировки и создания новой.
 - Выберите **Переименовать**, чтобы переименовать тренировку.
 - Выберите **Удалить**, чтобы удалить тренировку.

Настройка погружения апноэ в бассейне

В режиме отображения циферблата нажмите **START**, выберите **Апноэ в бассейне**, выберите тренировку и нажмите **MENU**.

СОВЕТ. во время погружения нажмите **START** и выберите **Настройки**, чтобы открыть эти настройки.

Размер бассейна: установка длины бассейна для тренировок по динамическому апноэ.

Автозапуск: установка глубины, при которой автоматически запускается и завершается таймер погружения.

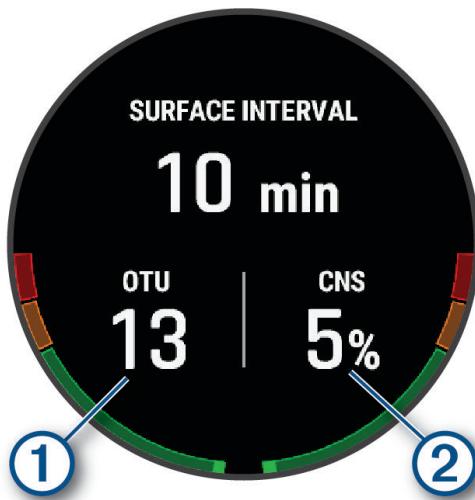
Библиотека тренингов: отображает список доступных тренировок по апноэ в бассейне. Вы можете создавать и редактировать свои собственные тренировки (*Создание индивидуальной тренировки по апноэ в бассейне, стр. 22*).

Оповещения: установка оповещений во время погружения и отдыха для апноэ в бассейне (*Настройка оповещения для апноэ в бассейне, стр. 10*).

Частота пульса: включает пульсометр во время погружений. Параметр Сохраненные данные датчика на ремне позволяет включить нагрудный пульсометр, например аксессуар серии HRM-Pro, который сохраняет данные о ЧСС во время погружения. Данные пульсометра можно просмотреть в приложении Garmin Dive по завершении погружения.

Просмотр мини-виджета интервала между погружениями

- Чтобы просмотреть мини-виджет интервала между погружениями, в режиме отображения циферблата нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
 - Нажмите кнопку **START**, чтобы просмотреть текущие единицы измерения токсичности кислорода (OTU) и процент центральной нервной системы (ЦНС).
- ПРИМЕЧАНИЕ.** токсичный кислород, накопленный в ходе процесса погружения, перестает оказывать воздействие на организм через 24 часа.



| | |
|---|--|
| ① | Зеленый: 0–249 OTU. Желтый: 250–299 OTU. Красный: 300 OTU и выше. |
| ② | Зеленый: 0–79% кислородного отравления ЦНС. Желтый: 80–99% кислородного отравления ЦНС. Красный: 100% кислородного отравления ЦНС. |

- Нажмите **DOWN**, чтобы просмотреть сведения о насыщении тканей.
- Нажмите **DOWN**, чтобы просмотреть оставшееся время запрета на перелеты и время дня окончания периода запрета на перелеты.

Просмотр мини-виджета журнала погружений

Мини-виджет отображает сводные данные по последним зарегистрированным погружениям.

- 1 Чтобы посмотреть мини-виджет журнала погружений, в режиме отображения циферблата нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
 - 2 Нажмите кнопку **START** для просмотра последнего погружения.
 - 3 Нажмите кнопку **DOWN** > **START** для просмотра другого погружения (дополнительно).
 - 4 Нажмите кнопку **START**, а затем выберите нужный вариант.
 - Для просмотра дополнительной информации о занятии выберите **Вся статистика**.
 - Для просмотра дополнительной информации об одном из погружений во время занятия фридайвингом выберите **Погруж.** и выберите нужное погружение.
 - Чтобы просмотреть время отдыха между погружениями апноэ в бассейне, выберите **Отдых**.
 - Чтобы сохранить место начала или завершения погружения, выберите **Сохранить местоположение**.
 - Чтобы посмотреть диаграмму глубины для занятия, выберите **Глубина**.
 - Чтобы посмотреть диаграмму температуры для занятия, выберите **Температура**.
 - Чтобы просмотреть диаграмму скорости для каждого погружения апноэ, выберите **Скорость**.
 - Для просмотра использованных газовых смесей выберите **Пер. газ. смес..**
- ПРИМЕЧАНИЕ.** эта опция появляется только в том случае, если во время погружения переключались газовые смеси.
- Чтобы удалить занятие с часов, выберите **Удалить**.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** удаление занятия из мини-виджета журнала погружений не влияет на расчеты насыщения тканей.

Готовность к погружению

ОСТОРОЖНО

Функция готовности к погружению рассчитывает показатели готовности к погружению на основе ограниченного набора факторов и не определяет безопасность самого погружения для вас.

Ответственность за оценку своей готовности к погружению, а также за планирование и безопасное проведение погружения лежит на самом дайвере. Несоблюдение этого требования может привести к серьезным травмам или летальному исходу.

Готовность к погружению – это результат и короткое сообщение, которое поможет вам решить, готовы ли вы к погружению. Оценка постоянно рассчитывается и обновляется в течение дня с учетом следующих факторов:

- Показатель сна (прошлая ночь)
- Время восстановления
- Body battery
- Джетлаг
- История погружений
- История сна (последние 3 ночи)
- Статус тренировки

| Цветовая зона | Показатель | Описание |
|---|--------------|--|
|  Зеленый | От 75 до 100 | Хорошо Вы готовы к погружению |
|  Желтый | От 50 до 74 | Умеренный уровень Не теряйте концентрацию |
|  Оранжевый | От 25 до 49 | Низкая Будьте осторожны |
|  Красный | От 1 до 24 | Плохо Отдохните перед погружением |

Динамику готовности к погружению за определенный период времени можно просмотреть в приложении Garmin Dive.

Планирование погружения

Вы можете планировать будущие погружения с помощью часов, например делать расчет дыхательной смеси или времени бездекомпрессионного предела. При планировании погружения часы используют в своих расчетах остаточный показатель насыщения тканей с предыдущих погружений.

Расчет времени бездекомпрессионного предела

Вы можете рассчитать время бездекомпрессионного предела или максимальную глубину для следующего погружения. Эти расчеты не сохраняются и не применяются к следующему погружению.

- 1 Нажмите кнопку **START**.
 - 2 Выберите **Планир. погруж. > Бездекомпрессионный предел**.
 - 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для вычисления бездекомпрессионного предела на основе текущего насыщения тканей выберите **Погружение прямо сейчас**.
 - Для вычисления бездекомпрессионного предела на основе насыщения тканей газами в будущем выберите **Вв.инт. меж.погр.** и введите время интервала между погружениями.
 - 4 Введите процентное содержание кислорода.
 - 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для расчета времени бездекомпрессионного предела выберите **Ведите глубину** и введите нужную глубину для погружения.
 - Для расчета максимальной глубины выберите **Ведите время** и введите запланированное время погружения.
- Появится таймер до бездекомпрессионного предела, показатель глубины и предельной глубины погружения.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** если запланированная глубина превышает предельную глубину погружения для компьютера для дайвинга или дыхательной смеси, отображается предупреждающее сообщение, а предельная глубина дыхательной смеси отображается красным цветом.
- 6 Нажмите кнопку **DOWN**.
 - 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для выхода выберите **Готово**.
 - Чтобы добавить интервалы для погружения, выберите **Доб. повт. погр.** и следуйте инструкциям на экране.

Расчет дыхательного газа

Вы можете рассчитать значение РО2, процентное содержание кислорода или максимальную глубину погружения, отрегулировав два из трех значений. На расчеты влияет настройка типа воды в меню Наст. пог. ([Настройка погружения, стр. 5](#)).

- 1 Нажмите кнопку **START**.
 - 2 Выберите **Планир. погруж. > Расчет газовой смеси**.
 - 3 С помощью кнопок **UP** или **DOWN** выберите параметр для расчета:
 - Выберите **РО2**.
 - Выберите **02%**.
 - Выберите **Глубина**.
 - 4 Нажмайтe кнопку **UP** или **DOWN**, чтобы изменить первое значение.
 - 5 Нажмите **START**, затем нажмайтe кнопку **UP** или **DOWN**, чтобы изменить второе значение.
- При редактировании значений устройство рассчитывает скорректированное значение для выделенного параметра.
- 6 При необходимости нажмите кнопку **BACK**, чтобы рассчитать значение для другого параметра.

Создание плана декомпрессии

Можно создавать планы декомпрессии для открытой схемы дыхания и сохранять их для следующих погружений.

- 1 Нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Планир. погруж. > Планы декомпрессии > Доб. новый.**
- 3 Введите имя для плана декомпрессии.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы ввести максимальное парциальное давление кислорода в барах, выберите **Р02**.
ПРИМЕЧАНИЕ. устройство использует значение Р02 для переключения газовых смесей.
 - Чтобы ввести уровень консерватизма для расчета декомпрессии, выберите **Консерватизм**.
 - Для ввода смесей газа выберите **Газовые смеси**.
 - Чтобы ввести глубину последней декомпрессионной остановки, выберите пункт **Посл. декомпр. ост..**
 - Для ввода максимальной глубины погружения выберите **Глубина дна**.
 - Чтобы ввести время на максимальной глубине, выберите **Время на макс. глубине**.
- 5 Выберите **Сохранить**.

Использование планов декомпрессии

- 1 Нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Планир. погруж. > Планы декомпрессии**.
- 3 Выберите план декомпрессии.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для просмотра плана декомпрессии выберите **Просмотр**.
 - Чтобы использовать настройки плана декомпрессии для режима погружения, выберите **Применить**.
 - Чтобы изменить сведения о плане декомпрессии, выберите **Правка**.
 - Чтобы изменить название плана декомпрессии, выберите **Переименовать**.
 - Чтобы удалить план декомпрессии, выберите **Удалить > ✓**.

Высокогорный дайвинг

На больших высотах атмосферное давление ниже, и в вашем теле содержится больше азота, чем при начале дайвинга на уровне моря. Устройство автоматически учитывает изменения высоты с помощью датчика барометрического давления. Абсолютное значение давления, используемое моделью декомпрессии, не зависит от высоты над уровнем моря или давления по манометру, отображаемого на часах.

Советы по ношению часов с костюмом для дайвинга

- Используйте удлиненный силиконовый браслет, чтобы носить часы поверх плотного костюма для дайвинга.
- Отключите наручный пульсометр, чтобы сэкономить заряд батареи ([Дополнительные настройки режима погружения, стр. 6](#)).

Оповещения во время дайвинга

| Сообщение для оповещения | Причина | Действие часов |
|---|--|---|
| Нет | Декомпрессионная остановка выполнена. | Значения глубины и времени декомпрессионной остановки мигают синим светом в течение пяти секунд. |
| Нет | Парциальное давление кислорода (PO2) превышает указанное значение для предупреждения. | Значение PO2 мигает желтым светом. |
| Накоплено OTU : %1. Прекратить погружение. | Уровень единиц кислородной токсичности выше безопасного предела. Во время погружения «%1» заменяется количеством единиц кислородной токсичности. | Предупреждение появляется каждые две минуты, до трех раз. |
| Накоплено 250 OUT | Уровень единиц кислородной токсичности (OTU) составляет 250 единиц, вы приближаетесь к лимиту 300 единиц. | Нет |
| Приближение к декомпрессионной остановке | Остался один интервал (3 м или 9,8 фута) до достижения глубины декомпрессионной остановки. | Нет |
| Приближение к бездекомп. пределу. | Осталось 10 минут бездекомпрессионного предела. | Оповещение появляется повторно, когда остается 5 минут бездекомпрессионного предела. |
| Слишком быстрое всплытие. Замедлите всплытие. | Скорость всплытия превышает значение 9,1 м/мин. (30 футов/мин) дольше 5 секунд. | Нет |
| Критически низкий уровень заряда батареи. Немедленно прекратите погружение. | Осталось менее 10% заряда батареи. | Это оповещение отображается на экране проверки перед следующим погружением, когда у часов остается меньше 10% заряда батареи. |
| Низкий заряд батареи. | Осталось менее 20% заряда батареи. | Это оповещение отображается на экране проверки перед следующим погружением, когда у часов остается меньше 20% заряда батареи. |
| Сейчас %1. Переключите в любое время. | Вы выбрали Не сейчас при появлении запроса на переключение на газовую смесь с более высоким содержанием кислорода или проигнорировали запрос. | Часы отмечают газовую смесь как резервную и соответствующим образом обновляют инструкции по декомпрессии. |
| Уровень токсичности ЦНС – %1%. Немедленно прекратите погружение. | Уровень кислородного отравления центральной нервной системы слишком высокий. Во время погружения «%1» заменяется текущим значением ЦНС. | Предупреждение появляется каждые две минуты, до трех раз. |

| Сообщение для оповещения | Причина | Действие часов |
|---|--|---|
| Токсичность ЦНС – 80%. | Уровень кислородного отравления центральной нервной системы (ЦНС) составляет 80% от безопасного предела. | Это оповещение отображается во время погружения и на экране проверки перед следующим погружением. |
| Декомпрессия завершена | Все декомпрессионные остановки выполнены. | Нет |
| Опуститесь ниже мин. глубины декомп. | Вы находитесь на расстоянии более 0,6 м (2 фута) над декомпрессионным потолком. | Значения текущей глубины и глубины остановки мигают красным светом. Если вы остаетесь над потоком декомпрессии более трех минут, активируется функция декомпрессионной блокировки. |
| Опуститесь, чт. заверш. остановку безопасн. | Вы находитесь на расстоянии более 2 м (8 футов) над потолком остановки безопасности. | Значения текущей глубины и глубины остановки мигают желтым светом. |
| Низ. PO2 дилюента. Его добавл. м. б. опасн. | PO2 в газе-дилюенте слишком низкое, и заполнение дыхательного контура ИДА газом-дилюентом может быть опасным. | Нет |
| Погружение закончится через %1 с. | Часы автоматически завершат и сохранят погружение. Во время погружения «%1» заменяется количеством секунд. | Нет |
| Не выполняйте погружений. Не удалось считать показания датчика глубины. | Часы содержат неверные данные или не получают данные от датчика глубины перед началом погружения. | Не начинайте погружение. Обратитесь в службу поддержки Garmin®. |
| Не удалось считать показания датчика глубины. Немедленно прекратите погружение. | Часы содержат неверные данные или не получают данные от датчика глубины после погружения. | Используйте резервный компьютер для дайвинга или план погружения и завершите погружение. Обратитесь в службу поддержки Garmin. |
| Превышен бездекомпрессионный предел. Теперь требуется декомпрессия. | Превышено время бездекомпрессионного предела. | Часы начинают предоставлять указания по декомпрессионной остановке. |
| Оповещения о перекл. смеси отключены. | Вы выбрали Никогда при появлении запроса на переключение на газовую смесь с более высоким содержанием кислорода. | Часы отмечают газовую смесь как резервную и соответствующим образом обновляют инструкции по декомпрессии. Больше запрос на смену газовой смеси выводиться не будет. |
| Высокий уровень PO2. Поднимитесь или перейдите на газовую смесь с меньшим содержанием O2. | Значение PO2 превышает указанное критическое значение. | Значение PO2 мигает красным светом. Оповещение отображается каждые 30 секунд, до трех раз, пока вы не поднимитесь на безопасный |

| Сообщение для оповещения | Причина | Действие часов |
|---|--|---|
| | | уровень или не измените газовую смесь. |
| Низкий уровень РО2. Опуститесь или перейдите на газовую смесь с большим содержанием О2. | Значение РО2 ниже 0,18 бар. | В течение первых двух минут вашего погружения значение РО2 будет мигать желтым светом. В противном случае значение РО2 будет мигать красным светом. Оповещение отображается каждые 30 секунд, до трех раз, пока вы не опуститесь на безопасный уровень или не измените газовую смесь. |
| Остановка безопасности завершена | Остановка безопасности выполнена. | Нет |
| Началась остановка безопасности | Вы поднялись более чем на 6 м (20 футов) без инструкции по декомпрессии. | Запускается таймер обратного отсчета остановки безопасности (если он настроен). |
| Возможно переключение на %1. Переключить? | При погружении с несколькими газовыми смесями теперь безопасно использовать для дыхания газ с более высоким содержанием кислорода. Во время погружения «%1» заменяется названием газа. | Газовые смеси можно переключить сейчас или позднее во время погружения. Появится сообщение с подтверждением вашего выбора. |
| Перекл. на высокое заданное значение. | Часы автоматически переключаются на указанное высокое заданное значение ИДА. | Нет |
| Переключено на низкое заданное значение. | Часы автоматически переключаются на заданное низкое значение ИДА. | Нет |
| Это погр. в бас. не будет сохр. в жур. погр. | Часы находятся в режиме погружения в бассейне. | Часы не сохранят запись о текущем погружении в журнале погружений. |
| Часы перезагружены. Оцените условия погружения. | Часы перезагрузились во время погружения. | Часы симулируют условия погружения на время перезагрузки. Поскольку другие оповещения не сработали, оцените текущую глубину и условия погружения. |

Терминология дайвинга

Центральная нервная система (ЦНС): показатель кислородного отравления центральной нервной системы в результате повышенного парциального давления кислорода (PO2) во время погружения.

ИДА замкнутого цикла (CCR): режим дайвинга, используемый для подводного плавания с ИДА, который рециркулирует выдыхаемый газ и удаляет углекислый газ.

Предельная глубина погружения (MOD): наибольшая глубина, на которой можно использовать дыхательный газ до того, как парциальное давление кислорода (PO2) превысит безопасный предел.

Бездекомпрессионный предел (NDL): погружение, не требующее времени декомпрессии при подъеме на поверхность.

Показатели токсичности кислорода (OTU): показатель кислородного отравления легких в результате повышенного парциального давления кислорода (PO2) во время погружения. Одна единица OTU эквивалентна вдыханию 100% кислорода при давлении в 1 атм в течение 1 минуты.

Парциальное давление кислорода (PO2): давление кислорода в дыхательном газе в зависимости от глубины и процентного содержания кислорода.

Интервал между погружениями (SI): время, прошедшее с момента завершения последнего погружения.

Время всплытия (TTS): расчетное время, необходимое для подъема на поверхность, включая декомпрессионные остановки.

Занятия и приложения

Часы можно использовать для занятий внутри помещений, на открытом воздухе, спортивных упражнений и занятий фитнесом ([Список занятий и приложений, стр. 32](#)). После начала занятия часы отображают и записывают данные с датчика. Вы можете создать пользовательские занятия или новые занятия на основе занятий по умолчанию ([Создание пользовательского занятия, стр. 62](#)). После завершения занятий вы можете сохранить их и поделиться ими с сообществом Garmin Connect™.

Кроме того, на часы можно установить занятия и приложения Connect IQ™ с помощью приложения Connect IQ ([Контент Connect IQ, стр. 116](#)).

Для получения дополнительной информации об отслеживании активности и точности показателей физической формы перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.

Список занятий и приложений

В режиме отображения циферблата нажмите кнопку START, затем нажимайте DOWN для прокрутки списка занятий и приложений. Ваши избранные занятия появляются в верхней части списка ([Добавление или удаление занятия из Избранного, стр. 61](#)).

ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые занятия отображаются в нескольких категориях.

| Категория | Занятия |
|-----------------------|--|
| Дайвинг | Апноэ, Охота апноэ, ИДАЗЦ, Дайвинг с датч. глубины, Разные смеси, Апноэ в бассейне, Одна смесь |
| На улице | Прикл. гонка, Конный спорт, Боулдеринг, Диск-гольф, Экспедиция, Рыбная ловля, Гольф, Поход, Конный спорт, Охота, Ролик. кон., Альпинизм, Ходьба |
| Бег | Бег. дорожка, Бег с препятствиями, Бег, Бег на стад., По пер. мест., Бег. тренаж., Вирт. проб., Ходьба в пом., |
| Велотренировки | Велосипед, Поез. на вел., Велотренажер, Велотур, BMX, Велокросс, Грав. вел., eBike, Гор. электровел., Горный велосипед, Шос. вел. |
| Плавание | Откр. вода, Плав. в бас., Кросс/заплыv, Триатлон |
| Тренажерный зал | Бокс, Кардио, Скал. в пом., Эллипсоид, Прох. этажей, ВИИТ, Скалка, Смешанные единоборства, Пилатес, Греб. трен., Степпер, Сил. трен., Йога |
| Зимние виды спорта | Внтр. лыж., Внетрассовое катание на сноуборде, Каток, Горные лыжи, Сноуборд, Ход. в снег., Лыжи: кл. ход, Лыжи: коньк. |
| Водные виды спорта | Судно, Каяк, Кайтбординг, Гребля, Трубка, Паддлбординг, Серфинг, Тюбинг, Вейкбординг, Водные лыжи, Рафтинг, Виндсерфинг |
| Командные виды спорта | Американский футбол, Бейсбол, Баскетбол, Крикет, Хоккей на траве, Хоккей, Лакросс, Регби, Футбол, Софтбол, Алтимат, Волейбол |
| Спорт с ракетками | Бадминтон, Падел, Пиклбол, Платформенный теннис, Ракетбол, Сквош, Наст. теннис, Теннис |
| Автоспорт | Бездеход, Мотокросс, Мотоцикл, Путеш. по суще, Снегоход |
| Другое | Дыхание, Игры, Garmin Share, Парашют, Навигация, Тактическая, След. за мной |
| Приложения | ABC, Передавать ЧП, Календарь, Часы, Архив, Messenger, Фаза луны, Управление музыкой, Health Snapshot™, Оповещения, Планир. погруж., Проец. тчк., Пульсоксиметр, Ориентир для навигации, Настройки, ВОСХОД И ЗАХОД, Приливы, Кошелек, Погода, Тренировки |

Начало занятия

Если необходимо, в начале занятия GPS включается автоматически.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите занятие из Избранного.
 - Нажмите  затем выберите занятие из расширенного списка занятий.
- 3 Если для занятия требуются сигналы GPS, выйдите на улицу, чтобы обеспечить беспрепятственный обзор неба, и дождитесь готовности часов.
Часы будут готовы к работе после определения частоты пульса, затем они получают сигналы GPS (при необходимости) и устанавливают подключение с беспроводными датчиками (при необходимости).
- 4 Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.
Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.

Советы по записи занятий

- Зарядите часы перед началом занятия ([Зарядка часов, стр. 139](#)).
- Нажмите кнопку **BACK** для записи кругов, запуска нового подхода или позы, перехода к следующему этапу тренировки.
- Чтобы просмотреть дополнительные экраны данных, нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
- Чтобы просмотреть дополнительные экраны данных, проведите пальцем по экрану вверх или вниз.
- Нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Режим мощности** для использования необходимого режима питания для продления автономной работы ([Настройка режимов энергопотребления, стр. 133](#)).

Состояние GPS и значки состояния

Во время занятий вне помещения строка состояния становится зеленой при получении сигнала GPS. Мигающий значок указывает на то, что часы выполняют поиск сигнала. Непрерывно отображающийся значок указывает на то, что сигнал найден или датчик подключен.

| | |
|---|--|
| GPS | Состояние GPS |
|  | Состояние батареи |
|  | Статус подключения к смартфону |
|  | Состояние LiveTrack |
|  | Состояние пульсометра |
|  | Состояние Running Dynamics Pod |
|  | Состояние датчиков скорости и частоты вращения педалей |
|  | Состояние велосипедных фонарей |
|  | Состояние велосипедного радара |
|  | Состояние режима дополнительного дисплея |
|  | Состояние умного тренажера |
|  | Состояние измерителя мощности |
|  | Состояние датчика tempe™ |
|  | Состояние камеры VIRB® |

Остановка занятия

- 1 Нажмите **STOP**.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы возобновить занятие, выберите **Возобнов.**.
- Чтобы сохранить занятие и просмотреть сведения, выберите **Сохранить**, нажмите кнопку **START** и выберите опцию.

ПРИМЕЧАНИЕ. после сохранения занятия вы можете ввести данные об оценке собственного состояния ([Оценка занятия, стр. 35](#)).

- Чтобы приостановить занятие и возобновить его позже, выберите **Заверш. позже**.
- Чтобы отметить круг дистанции, выберите **Круг**.

Можно выбрать , чтобы удалить круг для определенных занятий ([Как отменить нажатие кнопки записи круга?, стр. 145](#)).

- Чтобы вернуться к начальной точке занятия по уже пройденному пути, выберите **Назад к началу > TracBack**.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.

- Чтобы вернуться к начальной точке занятия самым коротким маршрутом, выберите **Назад к началу > Напрямую**.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.

- Чтобы измерить разницу между ЧСС в конце занятия и ЧСС через две минуты, выберите **ЧП восстановл.** и подождите, пока таймер отсчитывает время.
- Чтобы удалить занятие, выберите **Отменить**.

ПРИМЕЧАНИЕ. после остановки занятия часы автоматически сохраняют его по прошествии 30 минут.

Оценка занятия

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

Можно настроить параметр оценки собственного состояния для определенных занятий ([Настройки занятий и приложений, стр. 63](#)).

- 1 После завершения занятия выберите **Сохранить** ([Остановка занятия, стр. 35](#)).

- 2 Выберите число, соответствующее вашим воспринимаемым усилиям.

ПРИМЕЧАНИЕ. можно выбрать , чтобы пропустить оценку собственного состояния.

- 3 Выберите вариант, соответствующий вашим ощущениям во время занятия.

С оценками состояния можно ознакомиться в приложении Garmin Connect.

Занятия на свежем воздухе

Гольф

Игра в гольф

Перед первой игрой на поле для гольфа необходимо загрузить это поле из приложения Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 113). Поля для гольфа, загруженные из приложения Garmin Connect, обновляются автоматически.

Перед игрой в гольф необходимо зарядить устройство ([Зарядка часов, стр. 139](#)).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Гольф**.
- 3 Выйдите на улицу и дождитесь, когда устройство найдет спутники.
- 4 Выберите поле из списка доступных полей.
- 5 Выберите , чтобы ввести счет.
- 6 Выберите стартовую площадку.
- 7 С помощью кнопки **UP** или **DOWN** переключайтесь между лунками. Устройство выполняет автоматическое переключение при переходе к следующей лунке.
- 8 После завершения раунда нажмите **START** и выберите **Завершить раунд**.

Просмотр препятствий

Можно просмотреть дистанции до препятствий на фервее для лунок пар 4 и 5. Чтобы помочь вам определить расстояние для безопасного удара или дистанцию, которую мяч пролетит по воздуху, препятствия, влияющие на выбор позиции для удара, могут быть показаны по одному или группами.

- 1 На экране с информацией о лунке нажмите **START**.
- 2 Выберите **Преграды**.



- На экране будет показано расстояние до ближайшего препятствия: его начало ① и конец ②.
- Тип препятствия ③ указан в верхней части экрана.
- Грин изображен в виде полукруга ④ в верхней части экрана. Линия под грином обозначает центр фервея.
- Препятствия ⑤ обозначены буквой, указывающей порядок препятствий на текущей лунке, и показаны под грином в приблизительных местах относительно фервея.

- 3 Нажмите **UP** или **DOWN**, чтобы увидеть другие препятствия, относящиеся к текущей лунке.

Меню гольфа

Чтобы получить доступ к дополнительным функциям в меню гольфа, во время раунда можно нажать кнопку **START**.

Завершить раунд: завершение текущего раунда.

Просмотр грина: позволяет переместить местоположение флагка для получения более точного измерения расстояния ([Перемещение флагка, стр. 37](#)).

Преграды: показывает препятствия для текущей лунки ([Просмотр препятствий, стр. 36](#)).

Оценка удара: отображение расстояния предыдущего удара, записанного с помощью функции Garmin AutoShot™ ([Просмотр измерений дальности ударов, стр. 37](#)). Вы также можете записать удар вручную ([Измерение удара вручную, стр. 38](#)).

Препятствия: показывает препятствия для текущей лунки.

Оценочная табл.: открытие оценочной таблицы для раунда ([Ведение счета, стр. 38](#)).

Одометр: отображает записанное время, расстояние и пройденные шаги. Эта функция включается и выключается автоматически при запуске или завершении раунда.

Статистика клюшки: отображение статистики по каждой клюшке для гольфа, например, информации о расстоянии и точности. Появляется при сопряжении совместимых датчиков отслеживания клюшки Approach® или включении параметра Подсказка по выбору клюшки.

ВОСХОД И ЗАХОД: показывает время восхода и заката солнца, а также время наступления сумерек на текущий день.

Настройки: настройка параметров игры в гольф ([Настройки занятий и приложений, стр. 63](#)).

Перемещение флагка

Можно более подробно рассмотреть грин и изменить местоположение флагка.

- 1 На экране с информацией о лунке нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Просмотр грина**.
- 3 С помощью кнопки **UP** или **DOWN** измените местоположение флагка.
- 4 Нажмите кнопку **BACK**.

Расстояния на экране с информацией о лунке обновляются в соответствии с новым местоположением флагка. Местоположение флагка сохраняется только для текущего раунда.

Просмотр измерений дальности ударов

Прежде чем устройство сможет автоматически обнаруживать и измерять дальность удара, необходимо включить оценки.

Устройство оснащено функцией автоматического обнаружения и записи удара. Каждый раз, когда вы делаете удар на фервее, устройство записывает дальность удара, чтобы вы могли просмотреть эти данные позже.

СОВЕТ. функция автоматического обнаружения удара работает наилучшим образом, если вы носите устройство на запястье ведущей руки и в случае хорошего контакта с мячом. Патты не обнаруживаются.

- 1 Во время игры в гольф нажмите **START**.
- 2 Выберите пункт **Оценка удара**.
Отобразится последняя дальность удара.
- 3 Нажмите кнопку **DOWN**.
- 4 Выберите **Пред. удары**, чтобы посмотреть все записанные значения дальности ударов.

Измерение удара вручную

Если часы не регистрируют удар, его можно добавить вручную. Удар нужно добавлять из места, где он не зарегистрировался.

- 1 Выполните удар и проследите, куда приземлится мяч.
- 2 На экране с информацией о лунке нажмите кнопку **START**.
- 3 Выберите пункт **Оценка удара**.
- 4 Нажмите кнопку **DOWN**.
- 5 Выберите **Добавить удар** > .
- 6 При необходимости укажите клюшку, которую вы использовали для удара.
- 7 Перейдите к мячу (пешком или на гольф-карте).

При следующем ударе часы автоматически запишут дальность последнего удара. При необходимости можно вручную добавить другой удар.

Ведение счета

- 1 На экране с информацией о лунке нажмите **START**.
- 2 Выберите **Оценочная табл.**.
Оценочная таблица появляется, когда вы находитесь на грине.
- 3 С помощью кнопки **UP** или **DOWN** переключайтесь между лунками.
- 4 Чтобы выбрать лунку, нажмите **START**.
- 5 С помощью кнопки **UP** или **DOWN** установите счет.
Производится обновление общего количества баллов.

Запись статистики

Чтобы начать запись статистики, сначала необходимо включить отслеживание статистики ([Настройки занятий и приложений, стр. 63](#)).

- 1 На странице оценочной таблицы выберите лунку.
- 2 Введите количество выполненных ударов, включая патты, и нажмите **START**.
- 3 Установите количество паттов и нажмите **START**.
ПРИМЕЧАНИЕ. количество выполненных паттов используется только для отслеживания статистических данных и не увеличивает ваш результат.
- 4 При необходимости выберите один из вариантов ниже.
ПРИМЕЧАНИЕ. если вы на лунке «пар-3», информация о фервее не появляется.
 - Если ваш мяч попал на фервей, выберите **Попад. на ферв.**
 - Если мяч не попал на фервей, выберите **Отклонение вправо** или **Отклонение влево**.
- 5 При необходимости введите количество штрафных ударов.

Настройки подсчета баллов

Во время раунда нажмите кнопку **START** и выберите **Настройки > Подсчет баллов**.

Метод подсчета: изменение метода ведения счета, который используется устройством.

Подсчет гандикапа: включает подсчет гандикапа.

Задайте гандикап: задает гандикап, если подсчет гандикапа включен.

Показать счет: отображает ваш общий счет за раунд в верхней части счетной карточки ([Ведение счета, стр. 38](#)).

Отслеживание статистики: включение отслеживания статистики: количества паттов, гринов по регламенту и попаданий на фервей во время игры в гольф.

Штрафы: позволяет отслеживать штрафные удары во время игры в гольф ([Запись статистики, стр. 38](#)).

Подсказка: включение запроса в начале раунда, в котором спрашивается, хотите ли вы сохранить счет.

Информация о подсчете баллов методом Стейблфорд

При выборе метода Стейблфорд для подсчета баллов ([Настройки занятий и приложений](#), стр. 63) очки начисляются в соответствии с количеством совершенных ударов для каждой лунки относительно пары. В конце раунда побеждает участник, набравший наибольшее количество очков. Устройство начисляет очки с учетом требований Американской ассоциации гольфа.

В счетной карточке игры Стейблфорд вместо ударов отображаются очки.

| Очки | Количество совершенных ударов для каждой лунки относительно пары |
|------|--|
| 0 | 2 или больше |
| 1 | На 1 больше |
| 2 | Пар |
| 3 | На 1 меньше |
| 4 | На 2 меньше |
| 5 | На 3 меньше |

Режим крупного шрифта

Можно изменить размер цифр на экране с информацией о лунке.

1 Во время раунда игры в гольфа нажмите **START**.

2 Выберите **Настройки > Крупные цифры**.

Расстояния до передней, средней и задней части грина будут отображаться крупным шрифтом на экране информации о лунке.

3 Нажмите **START** для просмотра дополнительных данных и настроек.

Запись занятия боулдерингом

Вы можете записывать трассы во время занятия боулдерингом. Трасса – это маршрут подъема по валуну или небольшой скале.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.

2 Выберите **Боулдеринг**.

3 Выберите систему категорий сложности.

ПРИМЕЧАНИЕ. при следующем запуске занятия боулдерингом часы используют эту систему категорий сложности. Чтобы изменить систему категорий сложности, нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, выберите параметры занятия и выберите **Система оценок**.

4 Выберите уровень сложности для трассы.

5 Нажмите **START** для запуска таймера трассы.

6 Начните первую трассу.

7 Нажмите **BACK** для завершения трассы.

8 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы сохранить пройденную трассу, выберите **Завершенные**.
- Чтобы сохранить непройденную трассу, выберите **Опробована**.
- Чтобы удалить трассу, выберите **Отменить**.

9 После отдыха нажмите **BACK**, чтобы начать следующую трассу.

10 Повторяйте эту процедуру для каждой трассы до завершения занятия.

11 По завершении последней трассы нажмите **STOP**, чтобы остановить таймер трассы.

12 Выберите **Сохранить**.

Запуск режима GPS-трекера

Для увеличения времени работы от батареи во время записи активности в течение нескольких дней можно использовать **Экспедиция**.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.

2 Выберите **Экспедиция**.

3 Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.

Устройство переходит в режим пониженного энергопотребления и регистрирует точки GPS-трека один раз в час. Для максимального увеличения времени работы от батареи устройство отключает все датчики и аксессуары, включая подключение к смартфону.

Запись точки трека вручную

В режиме GPS-трекера точки трека записываются автоматически на основе выбранного интервала записи. Вы можете записать точку трека вручную в любое время.

1 В режиме GPS-трекера нажмите **START**.

2 Выберите **Добавить точку**.

Просмотр сведений о точках трека

1 В режиме GPS-трекера нажмите **START**.

2 Выберите **Просмотр точек**.

3 Выберите точку трека в списке.

4 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы начать навигацию к выбранной точке трека, нажмите **Идти к**.
- Для просмотра дополнительной информации о точке трека выберите **Сведения**.

Рыбалка

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.

2 Выберите **Рыбная ловля**.

3 Нажмите **START**.

4 Нажмите **START** и выберите один из вариантов:

- Чтобы добавить ещё одну рыбу к счетчику пойманых рыб, выберите **Регистрация улова**.
- Чтобы сохранить текущее местоположение, выберите **Сохр. местополож..**
- Чтобы установить интервальный таймер, время окончания или напоминание о времени окончания занятия, выберите **Таймеры рыбакки**.
- Чтобы вернуться к начальной точке занятия, выберите **Назад к началу** и выберите требуемый вариант.
- Для просмотра сохраненных местоположений выберите **Сохраненные местополож..**
- Чтобы начать навигацию к пункту назначения, выберите **Навигация**, затем выберите требуемую опцию.
- Чтобы изменить настройки занятия, выберите **Настройки**, а затем выберите требуемый вариант (**Настройки занятий и приложений**, стр. 63).

5 После завершения занятия нажмите **STOP** и выберите **Законч. рыбалку**.

Охота

Вы можете сохранять местоположения, актуальные для ваших занятий охотой, и просматривать карту сохраненных местоположений. Во время охоты устройство использует режим GNSS, который позволяет продлить срок службы батареи.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Охота**.
- 3 Нажмите **START** и выберите **Начать охоту**.
- 4 Нажмите **START** и выберите один из вариантов:
 - Чтобы вернуться к начальной точке занятия, выберите **Назад к началу** и выберите требуемый вариант.
 - Чтобы сохранить текущее местоположение, выберите **Сохр. местополож..**
 - Для просмотра местоположений, сохраненных во время текущего занятия охотой, выберите **Места для охоты**.
 - Для просмотра всех ранее сохраненных местоположений выберите **Сохраненные местополож..**
 - Чтобы начать навигацию к пункту назначения, выберите **Навигация**, затем выберите требуемую опцию.
- 5 После завершения охоты нажмите **STOP** и выберите **Завершен. охоты**.

Бег

Бег на стадионе

Перед началом забега на стадионе убедитесь, что вы бежите по стандартному треку длиной 400 м.

Вы можете использовать занятие «Бег на стадионе» для записи данных о беге на стадионе, включая расстояние в метрах и разбивку по кругам.

- 1 Выйдите на трек.
- 2 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 3 Выберите **Бег на стад..**
- 4 Подождите, пока часы найдут спутники.
- 5 Если вы бежите по 1-й дорожке, перейдите к шагу 11.
- 6 Нажмите **MENU**.
- 7 Выберите настройки занятия.
- 8 Выберите **Номер дорожки**.
- 9 Выберите номер дорожки.
- 10 Нажмите кнопку **BACK** два раза, чтобы вернуться на экран таймера занятия.
- 11 Нажмите кнопку **START**.
- 12 Бегите по треку.
- 13 После завершения занятия нажмите кнопку **STOP** и выберите **Сохранить**.

Советы по записи бега на стадионе

- Подождите, пока часы начнут получать спутниковые сигналы, прежде чем начинать пробежку.
 - Во время первой пробежки на незнакомом стадионе пробегите четыре круга для калибровки дистанции забега.
Чтобы завершить круг, пробегите немного дальше начальной точки.
 - Бегите каждый круг по одной и той же дорожке.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** по умолчанию расстояние Auto Lap[®] составляет 1600 м или четыре круга по стадиону.
- Если вы бежите не по 1-й дорожке, установите номер дорожки в настройках занятия.

Виртуальная пробежка

Вы можете выполнить сопряжение часов с совместимым сторонним приложением для передачи данных о темпе, частоте пульса или частоте шагов.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Вирт. проб..**
- 3 На планшете, ноутбуке или смартфоне откройте приложение *Zwift™* или другое приложение для виртуальных тренировок.
- 4 Следуйте инструкциям на экране, чтобы начать забег и выполнить сопряжение устройств.
- 5 Нажмите **START** для запуска таймера занятия.
- 6 После завершения занятия нажмите кнопку **STOP** и выберите **Сохранить**.

Калибровка расстояния для беговой дорожки

Для более точной записи расстояния во время занятия на беговой дорожке можно выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки после выполнения пробежки на расстояние не менее 2,4 км (1,5 мили). При использовании разных беговых дорожек калибровку расстояния для каждой беговой дорожки можно выполнить вручную или после каждого занятия на беговой дорожке.

- 1 Начните занятие на беговой дорожке ([Начало занятия, стр. 33](#)).
- 2 Продолжайте занятие на беговой дорожке, пока часы не зарегистрируют расстояние не менее 2,4 км (1,5 мили).
- 3 По завершении занятия нажмите кнопку **STOP**, чтобы остановить таймер занятия.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки в первый раз, выберите **Сохранить**. Устройство предложит завершить калибровку на беговой дорожке.
 - Чтобы выполнить повторную калибровку расстояния для беговой дорожки после первой калибровки, выберите **Калибр. и сохр. > ✓**.
- 5 Проверьте на дисплее беговой дорожки пройденное расстояние и введите это расстояние на часах.

Запись занятия бегом с препятствиями

Когда вы участвуете в беге с препятствиями, вы можете использовать занятие Бег с препятствиями для записи времени прохождения каждого препятствия и времени бега между препятствиями.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Бег с препятствиями**.
- 3 Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.
- 4 Нажмите кнопку **BACK**, чтобы вручную отметить начало и конец каждого препятствия.
ПРИМЕЧАНИЕ. можно настроить параметр **Отслеживание препятствий** для сохранения местоположений препятствий после прохождения первого круга дистанции. Во время повторных прохождений дистанции часы используют сохраненные местоположения для переключения между интервалами препятствий и бега.
- 5 После завершения занятия нажмите кнопку **STOP** и выберите **Сохранить**.

Тренировка PacePro™

Многие бегуны во время забега любят носить браслет с пометками темпа, который помогает им достичь своей цели. Функция PacePro позволяет вам создать собственный браслет на основе расстояния и темпа или расстояния и времени. Вы также можете создать браслет с пометками темпа для известной дистанции для оптимизации темпа на основе изменений высоты.

Можно создать план PacePro с помощью приложения *Garmin Connect*. Перед запуском дистанции можно просмотреть отрезки и график высоты.

Загрузка плана PacePro из Garmin Connect

Перед тем как загрузить план PacePro из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect ([Garmin Connect, стр. 113](#)).

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Откройте приложение Garmin Connect и выберите .
- Перейдите на веб-сайт [connect.garmin.com](#).

2 Выберите **Трен. и планирование > Стратегии темпа PacePro**.

3 Следуйте приведенным на экране инструкциям, чтобы создать и сохранить план PacePro.

4 Выберите  или **Отправка на устройство**.

Запуск плана PacePro

Прежде чем начинать план PacePro, его необходимо загрузить из своей учетной записи Garmin Connect.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.

2 Выберите бег вне помещения.

3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

4 Выберите **Тренировка > Планы PacePro**.

5 Выберите план тренировок.

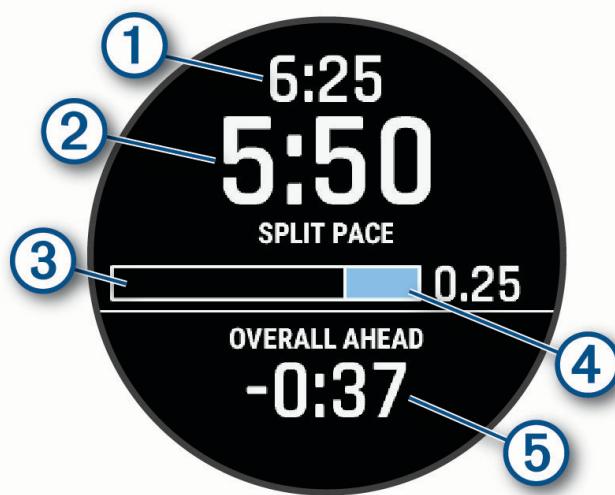
6 Нажмите кнопку **START**.

СОВЕТ. перед тем как принять план PacePro, можно предварительно просмотреть отрезки, график высоты и карту.

7 Выберите **Принять план**, чтобы начать тренировку.

8 При необходимости выберите , чтобы включить навигацию по дистанции.

9 Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.



| | |
|---|---|
| ① | Целевой темп на отрезке |
| ② | Текущий темп на отрезке |
| ③ | Ход преодоления отрезка |
| ④ | Оставшееся расстояние на отрезке |
| ⑤ | Общее время опережения или отставания от целевого времени |

СОВЕТ. удерживая кнопку **MENU**, выберите **Остановить PacePro >** , чтобы остановить план PacePro. Таймер занятия продолжает работать.

Велосипед

Использование велотренажера

Перед использованием совместимого велотренажера необходимо выполнить сопряжение велотренажера с часами с помощью технологииANT+® ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106](#)).

Вы можете использовать часы вместе с велотренажером, чтобы имитировать сопротивление во время тренировок, заездов и прохождения дистанций. При использовании велотренажера GPS отключается автоматически.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Велотренажер**.
- 3 Нажмите и удерживайте **MENU**.
- 4 Выберите **Параметры умного тренажера**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Фрирайд**, чтобы начать заезд.
 - Выберите **Следовать тренировке**, чтобы выполнить сохраненную тренировку ([Тренировки, стр. 57](#)).
 - Выберите **След. по курсу**, чтобы пройти сохраненную дистанцию ([Дистанции, стр. 129](#)).
 - Выберите **Настройка мощности**, чтобы задать целевое значение мощности.
 - Выберите **Установка уклона**, чтобы задать моделируемый уклон.
 - Выберите **Установка сопротивления**, чтобы установить силу сопротивления на тренажере.
- 6 Нажмите **START** для запуска таймера занятия.

Велотренажер увеличивает или уменьшает сопротивление в зависимости от информации о высоте в ходе прохождения дистанции или заезда.

Плавание

ПРИМЕЧАНИЕ. на часах включена функция измерения частоты пульса на запястье для занятий плаванием.

Термины по плаванию

Участок: один заплыв в бассейне.

Интервал: один или несколько последовательных участков. Новый интервал начинается после отдыха.

Гребки: гребки считаются каждый раз, когда рука, на которую надеты часы, завершает полный цикл.

Балл Swolf: баллы Swolf представляют собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. Например, если сложить 30 секунд и 15 гребков, получаем балл Swolf равный 45. На открытой воде Swolf учитывается на участках более 25 метров. Swolf – это значение эффективности тренировок в бассейне и, как в гольфе, более низкое значение является лучшим показателем.

Типы гребков

Определение типа гребков поддерживается только при плавании в бассейне. Тип гребков определяется в конце участка. Типы гребков появляются в вашей истории занятий плаванием и в учетной записи Garmin Connect. Тип гребка также можно указать в одном из полей пользовательских данных ([Настройка экранов данных, стр. 62](#)).

| | |
|-----------------|---|
| Свободный стиль | Вольный стиль |
| Назад | На спине |
| Брасс | Брасс |
| Баттерфляй | Баттерфляй |
| Смеш.ст. | Более одного типа гребков в интервале |
| Упражнение | Используется с функцией записи упражнений (Тренировка с журналом упражнений, стр. 47) |

Советы по занятиям плаванием

- Кнопка **BACK** используется для регистрации интервалов во время плавания в открытой воде.
- Перед началом плавания в бассейне следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать размер бассейна, или введите размер вручную.
Часы измеряют и регистрируют расстояние по пройденным участкам бассейна. Для отображения точного расстояния размер бассейна должен быть указан правильно. При следующем запуске заплыва в бассейне часы используют размер этого бассейна. Чтобы изменить размер бассейна, нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, выберите параметры занятия и выберите **Размер бассейна**.
- Для получения точных результатов проплывите всю длину бассейна и используйте один вид гребков на протяжении всей длины. Ставьте таймер занятия на паузу во время отдыха.
- Нажмите кнопку **BACK** для записи отдыха во время плавания в бассейне ([Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, стр. 46](#)).
Часы автоматически регистрируют расстояния и интервалы во время плавания в бассейне.
- Чтобы помочь часам подсчитать расстояние, сделайте сильный толчок от стены и плавное движение перед первым гребком.
- При выполнении упражнений необходимо либо остановить таймер занятия, либо использовать функцию записи упражнений ([Тренировка с журналом упражнений, стр. 47](#)).

Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную

ПРИМЕЧАНИЕ. во время отдыха данные о плавании не записываются. Чтобы просмотреть другие экраны данных, нажмите UP или DOWN.

Функция автоматической паузы поддерживается только в бассейне. Часы автоматически определяют, когда вы отдыхаете, и появляется экран ожидания. Если вы отдыхаете более 15 секунд, часы автоматически создают интервал отдыха. При возобновлении плавания часы автоматически начинают новый интервал плавания. Функцию автоматической паузы можно включить в параметрах занятия ([Настройки занятий и приложений, стр. 63](#)).

СОВЕТ. для наилучшей работы функции автоматической паузы минимизируйте движения рук во время отдыха.

Во время занятия плаванием в бассейне или в открытой воде вы можете вручную отметить интервал отдыха, нажав BACK.

Тренировка с журналом упражнений

Функция журнала упражнений поддерживается только в бассейне. Вы можете использовать журнал упражнений, чтобы вручную записывать упражнения для ног, заплывы с одной рукой и любые другие нагрузки, которых нет среди четырех видов гребков.

1 Чтобы открыть экран журнала упражнений во время занятия плаванием в бассейне, пролистайте вверх или вниз.

2 Чтобы запустить таймер упражнения, нажмите кнопку **BACK**.

3 После завершения интервала тренировки нажмите кнопку **BACK**.

Таймер упражнения остановится, но таймер тренировки продолжит запись общей длительности занятия.

4 Укажите дистанцию завершенного упражнения.

Увеличение дистанции рассчитывается на основе длины бассейна, указанного в профиле занятий.

5 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы начать новый интервал упражнения, нажмите кнопку **BACK**.

- Чтобы начать интервал заплыва, прокрутите вверх или вниз для перехода к экранам тренировки в бассейне.

6 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы возобновить занятие, нажмите **BACK**.

- Чтобы завершить занятие, нажмите **START**.

Мультиспорт

Триатлонисты, дуатлонисты и участники других мультитренировок могут воспользоваться преимуществом режима «Мультиспорт», например использовать Триатлон или Кросс/заплыв. В режиме «Мультиспорт» можно переходить между типами деятельности и продолжать просматривать показатели общего времени. Например, можно переключиться между ездой на велосипеде и бегом и просмотреть общее время для заезда и бега на протяжении всей мультитренировки.

Вы можете настроить мультитренировку в соответствии с вашими требованиями или использовать режим «Триатлон» по умолчанию, настроенный для стандартного триатлона.

Занятия триатлоном

При участии в триатлоне вы можете использовать занятие триатлоном для быстрого перехода к каждому сегменту соревнований, регистрации времени каждого сегмента и сохранения занятия.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.

2 Выберите **Триатлон**.

3 Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.

ПРИМЕЧАНИЕ. Автом. смена вида спорта является параметром по умолчанию для соревнований из нескольких дисциплин ([Настройки занятий и приложений, стр. 63](#)).

4 Если необходимо, нажмите **BACK** при каждой смене вида спорта ([Как отменить нажатие кнопки записи круга?, стр. 145](#)).

Если функция перехода включена по умолчанию, время перехода записывается отдельно от времени занятия. Функцию перехода между сегментами можно включить или выключить в настройках занятия триатлоном. Если переходы выключены, нажмите **BACK**, чтобы изменить вид спорта.

5 После завершения занятия нажмите кнопку **STOP** и выберите **Сохранить**.

Создание мультитренировки

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Добавить > Мультитренировка**.
- 3 Выберите тип мультитренировки или введите собственное имя.
К дублирующимся именам занятий добавляется номер. Например, «Триатлон(2)».
- 4 Выберите два или более занятий.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки занятия. Например, вы можете выбрать, включать ли переходы.
 - Выберите **Готово**, чтобы сохранить и использовать мультитренировку.
- 6 Выберите , чтобы добавить занятие в свой список избранного.

Занятия в спортзале

Часы можно использовать для тренировок в помещении, например для занятий на беговой дорожке или велотренажере. Для занятий в помещении функция GPS отключена ([Настройки занятий и приложений, стр. 63](#)).

Во время бега или ходьбы с отключенной функцией GPS показатели скорости и расстояния рассчитываются с помощью акселерометра часов. Акселерометр калибруется автоматически. Точность данных о скорости и расстоянии повышается после нескольких занятий бегом или ходьбой вне помещения с использованием GPS.

СОВЕТ. если пользователь держится за поручни во время занятий на беговой дорожке, точность снижается.

В случае отключения функции GPS во время велотренировок данные о скорости и расстоянии будут недоступны, если не используется дополнительный датчик, обеспечивающий передачу данных о скорости и расстоянии на часы (например, датчик скорости или частоты вращения педалей).

Запись силовых тренировок

Предусмотрена возможность записи подходов во время силовых тренировок. Подход состоит из нескольких повторений одного упражнения.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Сил. трен..**
- 3 Выберите тренировку.
- 4 Нажмите кнопку **DOWN**, чтобы просмотреть список этапов тренировки (необязательно).
СОВЕТ. во время просмотра этапов тренировки можно нажать кнопку **START**, а затем нажмите кнопку **DOWN**, чтобы просмотреть анимацию выбранного упражнения (если доступно).
- 5 По завершении просмотра этапов тренировки нажмите кнопку **START** и выберите **Начать тренировку**.
- 6 Нажмите кнопку **START**, а затем выберите **Начать трен..**
- 7 Приступите к выполнению первого подхода.
Часы обеспечивают подсчет повторений. Количество повторений отображается после выполнения не менее четырех повторений.
СОВЕТ. часы могут выполнять подсчет повторений только одного упражнения для каждого подхода. Если вы хотите выполнить другое упражнение, сначала следует завершить текущий подход и начать новый.
- 8 Нажмите кнопку **BACK**, чтобы завершить подход и перейти к следующему упражнению (если доступно).
На часах отображается общее число повторений в подходе.
- 9 При необходимости нажмите **UP** или **DOWN**, чтобы изменить количество повторений.
СОВЕТ. также можно добавить использованный вес для подхода.
- 10 При необходимости нажмите **BACK** после отдыха для начала следующего подхода.
- 11 Повторите для каждого подхода силовой тренировки, пока не завершите занятие.
- 12 По завершении последнего подхода нажмите **START** и выберите **Остан. тренировку**.
- 13 Выберите **Сохранить**.

Запись занятия ВИИТ

Для записи высокоинтенсивных интервальных тренировок (ВИИТ) можно использовать специальные таймеры.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **ВИИТ**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Свободная тренировка** для записи свободного занятия ВИИТ.
 - Выберите **Таймеры ВИИТ > AMRAP** для записи как можно большего количества подходов в установленный период времени.
 - Выберите **Таймеры ВИИТ > ЕМОМ**, чтобы записать заданное количество упражнений каждую минуту в течение каждой минуты.
 - Выберите **Таймеры ВИИТ > Табата** для переключения между 20-секундными интервалами максимального усилия с 10-секундным перерывом.
 - Выберите **Таймеры ВИИТ > Ввод вручную**, чтобы установить свое время на упражнение, время отдыха, количество упражнений и подходов.
 - Выберите **Тренировки**, чтобы следовать сохраненной тренировке.
- 4 При необходимости следуйте инструкциям на экране.
- 5 Нажмите **START** для первого подхода.
Часы отображают таймер обратного отсчета и текущую частоту пульса.
- 6 При необходимости нажмите **BACK**, чтобы вручную перейти к следующему подходу или отдыху.
- 7 По завершении занятия нажмите **STOP**, чтобы остановить таймер занятия.
- 8 Выберите **Сохранить**.

Запись занятия скалолазанием в помещении

Вы можете записывать трассы во время скалолазания в помещении. Трасса – это маршрут по стене для скалолазания в помещении.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.

- 2 Выберите **Скал. в пом..**

- 3 Выберите для записи статистики о трассе.

- 4 Выберите систему категорий сложности.

ПРИМЕЧАНИЕ. при следующем запуске занятия скалолазанием в помещении устройство использует эту систему категорий сложности. Чтобы изменить систему категорий сложности, нажмите и удерживайте кнопку MENU, выберите параметры занятия и выберите **Система оценок**.

- 5 Выберите уровень сложности для трассы.

- 6 Нажмите **START**.

- 7 Начните первую трассу.

ПРИМЕЧАНИЕ. когда таймер трассы работает, устройство автоматически блокирует кнопки для предотвращения их случайного нажатия. Часы можно разблокировать, нажав и удерживая любую кнопку.

- 8 Спускайтесь на землю по завершении трассы.

Таймер отдыха запускается автоматически, когда вы находитесь на земле.

ПРИМЕЧАНИЕ. если нужно, нажмите **BACK**, чтобы завершить прохождение трассы.

- 9 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы сохранить пройденную трассу, выберите **Завершенные**.
- Чтобы сохранить непройденную трассу, выберите **Опробована**.
- Чтобы удалить трассу, выберите **Отменить**.

- 10 Введите количество падений на трассе.

- 11 После отдыха нажмите **BACK**, чтобы начать прохождение следующей трассы.

12 Повторяйте эту процедуру для каждой трассы до завершения занятия.

13 Нажмите **STOP**.

14 Выберите **Сохранить**.

Зимние виды спорта

Просмотр лыжных спусков

Часы записывают сведения о каждом спуске на горных лыжах или сноуборде с помощью функции автозаезда. Эта функция включена по умолчанию для катания на горных лыжах и сноуборде. Она автоматически записывает новые лыжные спуски, когда вы начинаете движение вниз по склону.

1 Начните лыжный или сноубордный спуск.

2 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

3 Выберите **Просмотреть заезды**.

4 Нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для просмотра сведений о последнем или текущем заезде, а также об общем количестве заездов.

Экраны спуска содержат время, пройденное расстояние, максимальную скорость, среднюю скорость и общий спуск.

Запись занятия внетрассовым катанием на лыжах или сноуборде

Занятие внетрассовым катанием на лыжах или сноуборде позволяет переключаться между режимами отслеживания подъемов и спусков, что позволяет точно отслеживать статистику. Параметр Отслеживание режима можно настроить на автоматическое или ручное переключение между режимами отслеживания ([Настройки занятий и приложений, стр. 63](#)).

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.

2 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Внепр. лыж..**
- Выберите **Внетрассовое катание на сноуборде**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Если вы начинаете заниматься на подъеме, выберите **Восхождение**.
- Если вы начинаете занятие на спуске, выберите **Спуск**.

4 Нажмите **START** для запуска таймера занятия.

5 При необходимости нажмите **BACK** для переключения между режимами отслеживания подъема и спуска.

6 После завершения занятия нажмите кнопку **STOP** и выберите **Сохранить**.

Данные о мощности во время лыжных гонок

ПРИМЕЧАНИЕ. аксессуар серии HRM-Pro должен быть сопряжен с часами Descent при помощи технологии ANT+.

Вы можете использовать совместимые часы Descent в сочетании с аксессуаром серии HRM-Pro, чтобы в режиме реального времени получать информацию о вашей эффективности во время лыжных гонок. Выходная мощность измеряется в ваттах. Факторы, влияющие на мощность, включают скорость, изменения высоты, ветер и состояние снега. Вы можете использовать выходную мощность для измерения и улучшения эффективности вашего катания на лыжах.

ПРИМЕЧАНИЕ. значения мощности при катании на лыжах, как правило, ниже значений мощности при катании на велосипеде. Это нормально и происходит потому, что люди менее эффективны при катании на лыжах, чем при катании на велосипеде. На самом деле при одинаковой интенсивности показатели мощности при лыжных гонках обычно ниже на 30–40%, чем показатели мощности велотренировок.

Водные виды спорта

Серфинг

Можно использовать занятие серфингом для записи своих сеансов серфинга. После сеанса можно просмотреть количество взятых волн, самую длинную волну и максимальную скорость.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Серфинг**.
- 3 Подождите, пока часы не получат сигналы GPS.
- 4 Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.
- 5 По завершении занятия нажмите кнопку **STOP**, чтобы остановить таймер занятия.
- 6 Выберите **Сохранить**, чтобы просмотреть сводку по вашему сеансу серфинга.

Просмотр занятий водными видами спорта

Часы записывают сведения о каждом занятии водным видом спорта с помощью функции автоматического определения. Эта функция автоматически записывает новые занятия на основе движения. Таймер занятия приостанавливается, когда вы перестаете двигаться. Таймер занятия запускается автоматически при увеличении скорости движения. Сведения о заезде можно просмотреть на приостановленном экране или при активном таймере занятия.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна не для всех типов занятий водными видами спорта.

- 1 Начните занятие водным видом спорта.
- 2 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 3 Выберите **Просмотреть заезды**.
- 4 Нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для просмотра сведений о последнем или текущем заезде, а также об общем количестве заездов.

Экраны заезда содержат время, пройденное расстояние, максимальную скорость и среднюю скорость.

Другие занятия и приложения

Прыжки с парашютом

ОСТОРОЖНО

Функция «Прыжки с парашютом» предназначена для использования только опытными парашютистами. Функцию "Прыжки с парашютом" не следует использовать в качестве основного альтиметра. Указание неверных данных о прыжке может привести к получению серьезных травм или смерти.

Функция "Прыжки с парашютом" использует военные правила вычисления точки сбрасывания с большой высоты (HARP). Часы автоматически распознают момент прыжка и начинают навигацию к расчетной точке приземления (DIP) с помощью барометра и электронного компаса.

Типы прыжков

В функции "Прыжки с парашютом" можно выбрать один из трех типов прыжков: "НАНО", "HALO" или "Статический". В соответствии с выбранным типом прыжка необходимо задать дополнительные данные. Высота выброски и высота раскрытия парашюта для всех типов прыжков рассчитываются в футах над уровнем грунта (AGL).

НАНО: высотный прыжок с раскрытием на большой высоте. Прыжок и раскрытие парашюта выполняются на большой высоте. Необходимо задать расчетную точку приземления (DIP) и высоту выброски не менее 1000 футов (305 метров). Предполагается, что значения высоты выброски и высоты раскрытия парашюта совпадают. Как правило, значение высоты выброски находится в диапазоне от 12 000 до 24 000 футов (от 3658 до 7315 метров) над уровнем грунта (AGL).

HALO: высотный затяжной прыжок. Прыжок выполняется на большой высоте, раскрытие парашюта — на малой. Для данного типа прыжка требуется указать те же данные, что и для прыжка НАНО, а также высоту раскрытия парашюта. Высота раскрытия парашюта не должна быть больше высоты выброски. Как правило, значение высоты раскрытия парашюта находится в диапазоне от 2000 до 6000 футов (от 610 до 1829 метров) над уровнем грунта (AGL).

Статический: предполагается, что скорость и направление ветра остаются неизменными на протяжении всего прыжка. Высота выброски должна составлять не менее 1000 футов (305 метров).

Ввод информации о прыжке

- 1 Нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Парашют**.
- 3 Выберите тип прыжка (*Типы прыжков, стр. 53*).
- 4 Выполните одно или несколько действий для ввода информации о прыжке.
 - Выберите **DIP**, чтобы установить маршрутную точку для расчетной точки приземления.
 - Выберите **Высота выброски** для установки значения высоты выброски AGL (в футах), на которой парашютист выпрыгивает из самолета.
 - Выберите **Выс. раскрытия** для установки значения высоты раскрытия парашюта AGL (в футах), на которой парашютист раскрывает парашют.
 - Выберите **Движение по инерции** для установки пройденного расстояния по горизонтали (в метрах) в зависимости от скорости самолета.
 - Выберите **Курс к точке HARP** для установки направления движения (в градусах) в зависимости от скорости самолета.
 - Выберите **Ветер** для установки данных о ветре: скорости (в узлах) и направления (в градусах).
 - Выберите **Постоянные значения** для установки дополнительной точной информации для запланированного прыжка. В зависимости от типа прыжка для ввода дополнительной информации можно выбрать **Проц.макс.знач**, **Коэффициент безопасности**, **К-открытый**, **К-свободное падение** или **К-статический** (*Постоянные настройки, стр. 54*).
 - Выберите **Авт.нав.к DIP** для включения автоматической навигации к точке DIP после прыжка.
 - Выберите **Перейти к HARP** для начала навигации к HARP.

Ввод данных о ветре для прыжков НАНО и HALO

- 1 Нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Парашют**.
- 3 Выберите тип прыжка (*Типы прыжков, стр. 53*).
- 4 Выберите **Ветер > Добавить**.
- 5 Выберите высоту.
- 6 Введите скорость ветра в узлах и выберите **Готово**.
- 7 Введите направление ветра в градусах и выберите **Готово**.
Значения данных о ветре будут добавлены в список. При вычислении используются только данные о ветре, добавленные в список.
- 8 Повторите шаги с 5 по 7 для каждой доступной высоты.

Сброс данных о ветре

- 1 Нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Парашют**.
- 3 Выберите **НАНО** или **HALO**.
- 4 Выберите **Ветер > Сброс**.

Все значения данных о ветре будут удалены из списка.

Ввод данных о ветре для статических прыжков

- 1 Нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Парашют > Статический > Ветер**.
- 3 Введите скорость ветра в узлах и выберите **Готово**.
- 4 Введите направление ветра в градусах и выберите **Готово**.

Постоянные настройки

Выберите Парашют, тип прыжка, а затем выберите Постоянные значения.

Проц.макс.знач: установка диапазона прыжка для всех типов прыжков. При установке значения менее 100% величина сноса от точки DIP снижается; при установке значения более 100% величина сноса увеличивается. Более опытные парашютисты могут использовать меньшие значения, тогда как неопытные парашютисты – большие.

Коэффициент безопасности: установка допустимой погрешности прыжка (только для НАНО). Как правило, значение коэффициента безопасности представляет собой целое число от двух и выше и определяется парашютистом с учетом характеристик прыжка.

К-свободное падение: установка значения аэродинамического сопротивления для парашюта во время свободного падения, исходя из класса купола парашюта (только для HALO). Каждый парашют должен иметь маркировку со значением K.

К-открытый: установка значения аэродинамического сопротивления для открытого парашюта, исходя из класса купола парашюта (для НАНО и HALO). Каждый парашют должен иметь маркировку со значением K.

К-статический: установка значения аэродинамического сопротивления для парашюта во время статического прыжка, исходя из класса купола парашюта (только для типа прыжка Статический). Каждый парашют должен иметь маркировку со значением K.

Игры

Использование приложения Garmin GameOn™

При сопряжении часов с компьютером можно записывать игровые занятия на часы и просматривать метрики производительности в реальном времени на компьютере.

- 1 На компьютере перейдите на веб-сайт www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn и скачайте приложение Garmin GameOn.
- 2 Чтобы завершить установку, следуйте инструкциям на экране.
- 3 Запустите приложение Garmin GameOn.
- 4 Когда приложение Garmin GameOn предложит выполнить сопряжение часов, нажмите **START** и выберите на часах **Игры**.

ПРИМЕЧАНИЕ. когда часы подключены к приложению Garmin GameOn, уведомления и другие функции Bluetooth® на часах отключены.

- 5 Выберите **Сопряжение**.
 - 6 Выберите часы из списка и следуйте инструкциям на экране.
 - 7 **СОВЕТ.** можно нажать  > **Настройки**, чтобы настроить параметры, повторно прочитать руководство или удалить часы. Приложение Garmin GameOn запоминает ваши часы и настройки для следующего открытия приложения. При необходимости можно выполнить сопряжение часов с другим компьютером ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106](#)).
 - 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - На компьютере запустите поддерживаемую игру, чтобы автоматически начать игровое занятие.
 - На часах запустите игровое занятие вручную ([Запись игрового занятия вручную, стр. 55](#)).
- Приложение Garmin GameOn отображает метрики производительности в реальном времени. После завершения занятия приложение Garmin GameOn отобразит сводку по игровому занятию и информацию о матче.

Запись игрового занятия вручную

Вы можете записать игровое занятие на часах и вручную ввести статистику для каждого матча.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Игры**.
- 3 Нажмите **DOWN** и выберите тип игры.
- 4 Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.
- 5 Нажмите **BACK** в конце матча, чтобы записать результат или положение в рейтинге.
- 6 Нажмите **BACK**, чтобы начать новый матч.
- 7 После завершения занятия нажмите кнопку **STOP** и выберите **Сохранить**.

Просмотр информации о приливах

⚠ ОСТОРОЖНО

Сведения о приливах\отливах приведены исключительно в информационных целях. Вы несете ответственность за соблюдение всех указаний, связанных с условиями на воде, и должны всегда следить за окружающей обстановкой и руководствоваться соображениями безопасности и здравого смысла во время нахождения в море. Несоблюдение данной рекомендации может привести к получению травм или смерти.

При сопряжении часов с совместимым смартфоном можно просмотреть информацию станций наблюдения за приливыми, включая высоту прилива, а также время следующего прилива и отлива.

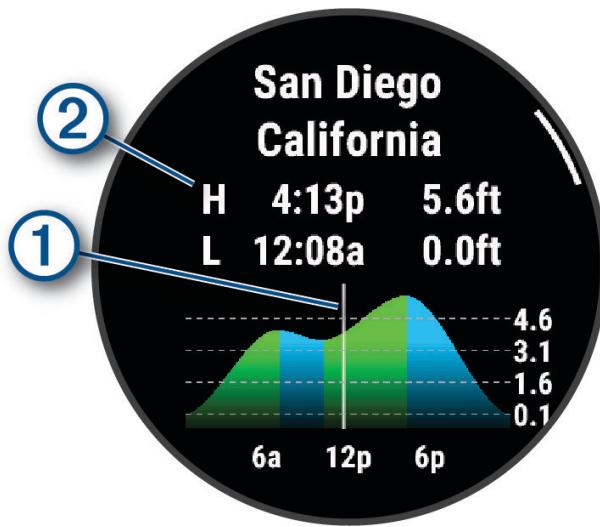
1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.

2 Выберите **Приливы**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите избранную или недавно использованную станцию наблюдения за приливыми.
- Чтобы использовать текущее местоположение рядом со станцией наблюдения за приливыми, выберите **Добавить > Текущее местоположение**.
- Чтобы выбрать сохраненное местоположение, выберите **Добавить > Сохранено**.
- Чтобы ввести координаты местоположения, выберите **Добавить > Координаты**.

Для текущей даты отображается 24-часовой график приливов с текущей высотой прилива ① и информацией о следующем приливе ②.



4 Нажмите **DOWN** для просмотра информации о приливах на ближайшие дни.

5 Нажмите **START** и выберите **В Избранное**, чтобы установить это местоположение в качестве избранной станции наблюдения за приливыми.

Избранная станция наблюдения за приливыми отображается в верхней части списка в приложении и на мини-виджете.

Установка оповещения о приливе

1 Выберите сохраненную станцию наблюдения за приливыми в приложении **Приливы**.

2 Нажмите **START** и выберите **Настройка оповещений**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы установить звуковой сигнал перед приливом, выберите **Время до прилива**.
- Чтобы установить звуковой сигнал перед отливом, выберите **Время до отлива**.

Тренировки

Можно создать персонализированные тренировки, которые содержат цели для каждого этапа тренировки и для разных расстояний, времени и калорий. Во время занятия можно просматривать экраны данных о тренировках, которые содержат информацию об этапе тренировки, например расстояние этапа тренировки или текущий темп.

На часах: из списка занятий можно открыть приложение с тренировками для отображения всех загруженных на часы тренировок ([Занятия и приложения, стр. 31](#)).

Вы также можете просматривать историю тренировок.

В приложении: можно создавать и находить больше тренировок. Также вы можете выбрать план тренировки со встроенными тренировками и передать его на часы ([Выполнение тренировки из Garmin Connect, стр. 57](#)).

Можно делать график тренировок.

Вы можете обновлять и редактировать свои текущие тренировки.

Начало тренировки

Устройство можно использовать для проведения тренировок с несколькими этапами.

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.

2 Выберите занятие.

3 Удерживайте нажатой кнопку **MENU** и выберите пункт **Тренировка**.

4 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы запустить интервальную тренировку или тренировку с установленной целью, выберите **Быстрая тренировка** ([Начало интервальной тренировки, стр. 58, Установка цели тренировки, стр. 60](#)).
- Чтобы запустить предварительно загруженную или сохраненную тренировку, выберите **Библиотека тренировок** ([Выполнение тренировки из Garmin Connect, стр. 57](#)).
- Чтобы запустить запланированную в календаре тренировку Garmin Connect, выберите **Календарь тренировок** ([О календаре тренировок, стр. 60](#)).

ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые параметры доступны только для определенных занятий.

5 Выберите тренировку.

ПРИМЕЧАНИЕ. в списке отображаются только тренировки, совместимые с выбранным занятием.

6 При необходимости выберите **Начать тренировку**.

7 Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.

После начала тренировки устройство будет отображать каждый этап тренировки, примечания по этапу (дополнительно), цель (дополнительно) и текущие данные о тренировке. Для силовых упражнений, йоги, кардио или пилатеса появляется анимация с инструкциями по выполнению.

Выполнение тренировки из Garmin Connect

Перед тем как загрузить тренировку из Garmin Connect, необходимо создать учетную запись Garmin Connect ([Garmin Connect, стр. 113](#)).

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Откройте приложение Garmin Connect и выберите **•••**.
- Перейдите на веб-сайт connect.garmin.com.

2 Выберите **Трен. и планирование > Тренировки**.

3 Найдите тренировку или создайте и сохраните новую тренировку.

4 Выберите  или **Отправка на устройство**.

5 Следуйте инструкциям на экране.

Выполнение предлагаемой ежедневной тренировки

Чтобы часы могли предложить ежедневную тренировку, необходимо иметь статус тренировки и показатель VO2 Max. ([Статус тренировки, стр. 85](#)).

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.

2 Выберите **Бег** или **Велосипед**.

Появится предлагаемая ежедневная тренировка.

3 Нажмите кнопку **START** и выберите параметр:

- Чтобы приступить к выполнению тренировки, выберите **Начать тренировку**.
- Чтобы отменить тренировку, выберите **Закрыть**.
- Чтобы просмотреть этапы тренировки, выберите **Шаги**.
- Чтобы обновить настройку цели тренировки, выберите **Тип цели**.
- Чтобы отключить уведомления о будущих тренировках, выберите **Отключить подсказку**.

Предлагаемая тренировка автоматически обновляется в соответствии с изменениями в тренировочных привычках, времени восстановления и показателя VO2 Max.

Начало интервальной тренировки

1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.

2 Выберите занятие.

3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

4 Выберите **Тренировка > Быстрая тренировка > Интервалы**.

5 Выберите один из следующих вариантов:

- Выберите **Неограниченные повторы**, чтобы отметить интервалы и периоды отдыха вручную, нажав кнопку **BACK**.
- Выберите **Структурированные повторы > Начать тренировку**, чтобы начать интервальную тренировку на основе расстояния или времени.

6 При необходимости выберите , чтобы включить разминку перед тренировкой.

7 Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.

8 Если в интервальную тренировку входит разминка, нажмите кнопку **BACK**, чтобы начать первый интервал.

9 Следуйте инструкциям на экране.

10 Чтобы остановить текущую интервальную тренировку или период отдыха и перейти к следующему этапу интервальной тренировки или периоду отдыха (дополнительно), можно в любой момент нажать **BACK**.

После завершения всех интервалов отобразится сообщение.

Настройка интервальной тренировки

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Занятия**, а затем выберите занятие.
- 3 Нажмите кнопку **DOWN**.
- 4 Выберите **Тренировка > Быстрая тренировка > Интервалы > Структурированные повторы**.
- 5 Нажмите **START**, а затем выберите **Правка**.
- 6 Выберите один или несколько предлагаемых вариантов.
 - Для настройки типа и длительности интервала выберите **Интервал**.
 - Для настройки типа и продолжительности отдыха выберите **Отдых**.
 - Чтобы установить количество повторов, выберите **Повтор**.
 - Чтобы добавить в тренировку неограниченную по времени разминку, выберите **Разминка > Включено**.
- 7 Нажмите **BACK**.

Пользовательская интервальная тренировка хранится на часах, пока вы не измените тренировку снова.

Использование Virtual Partner®

Virtual Partner – это тренировочный инструмент, разработанный, чтобы помочь вам достичь своих целей. Можно задать темп для функции Virtual Partner, чтобы устроить соревнование с виртуальным партнером.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Занятия и приложения**.
- 3 Выберите занятие.
- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **Экраны данных > Добавить > Virtual Partner**.
- 6 Введите значение темпа или скорости.
- 7 Нажмите кнопку **UP** или **DOWN**, чтобы изменить позицию экрана Virtual Partner (необязательно).
- 8 Начните занятие ([Начало занятия, стр. 33](#)).
- 9 Используйте кнопки **UP** и **DOWN**, чтобы перейти к экрану Virtual Partner для просмотра информации о лидере.

Установка цели тренировки

Функция цели тренировки используется вместе с функцией Virtual Partner, позволяя ставить цели по дистанции, расстоянию и времени, расстоянию и темпу или расстоянию и скорости. Во время тренировки часы в реальном времени показывают ваш прогресс в достижении поставленной цели.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите занятие.
- 3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 4 Выберите пункт **Тренировка > Задать цель**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Только расстояние**, чтобы выбрать одну из дистанций в списке или задать свое целевое значение.
 - Выберите **Расстояние и время**, чтобы задать свое целевое значение дистанции и времени.
 - Выберите **Расстояние и темп** или **Расстояние и скорость**, чтобы задать соответствующие целевые значения.

Откроется экран цели тренировки с расчетным временем финиша. Расчетное время финиша вычисляется на основе текущего результата и оставшегося времени.

- 6 Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.
- СОВЕТ.** чтобы отменить цель тренировки, нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Отмена цели > ✓**.

Соревнование с результатами предыдущего занятия

В качестве цели вы можете попытаться побить собственный последний результат (записанный или загруженный). Эта функция используется с функцией Virtual Partner, позволяя увидеть, насколько вы превосходите собственный прошлый результат или отстаете от него.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
 - 2 Выберите занятие.
 - 3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
 - 4 Выберите **Тренировка > Занятие с соревнов..**
 - 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Нажмите **Из журнала**, чтобы выбрать на устройстве результат ранее записанного занятия.
 - Нажмите **Загруженные**, чтобы выбрать занятие, загруженное из вашей учетной записи Garmin Connect.
 - 6 Выберите занятие.
- Откроется экран Virtual Partner с расчетным временем завершения.
- 7 Нажмите кнопку **START**, чтобы запустить таймер занятия.
 - 8 После завершения занятия нажмите кнопку **STOP** и выберите **Сохранить**.

О календаре тренировок

Календарь тренировок на часах представляет собой расширение календаря или расписания тренировок, созданного в вашей учетной записи Garmin Connect. После добавления нескольких тренировок в календарь Garmin Connect их можно отправить на устройство. Все запланированные тренировки, отправленные на устройство, отображаются в мини-виджете календаря. Выбрав день в календаре, можно просмотреть или начать тренировку. Запланированная тренировка остается на часах независимо от ее выполнения или пропуска. При отправке запланированных тренировок из Garmin Connect существующий календарь тренировок перезаписывается.

Использование планов тренировок Garmin Connect

Прежде чем вы сможете загружать и использовать план тренировки вам необходимо создать учетную запись Garmin Connect ([Garmin Connect, стр. 113](#)), а также выполнить сопряжение часов Descent с совместимым смартфоном.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите **•••**.
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Планы тренировок «Garmin Тренер»**
- 3 Выберите план тренировки и внесите его в расписание.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.
- 5 Перейдите к плану тренировок в календаре.

Настройка занятий и приложений

Вы можете настроить список занятий и приложений, экраны данных, поля данных и другие параметры.

Добавление или удаление занятия из Избранного

Список избранных занятий отображается при нажатии кнопки **START** в режиме отображения циферблата и обеспечивает быстрый доступ к занятиям, которые вы выполняете наиболее часто. Вы можете в любое время добавить или удалить избранные занятия.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Занятия и приложения**.
Избранные занятия отображаются в начале списка.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для добавления в Избранное выберите занятие, а затем выберите **В Избранное**.
 - Чтобы удалить из Избранного, выберите занятие, а затем выберите **Удалить из Избранного**.

Изменение позиции занятия в списке приложений

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Занятия и приложения**.
- 3 Выберите занятие.
- 4 Выберите параметр **Изменить порядок**.
- 5 Нажмите **UP** или **DOWN** для изменения позиции занятия в списке приложений.

Настройка экранов данных

Для большинства занятий можно отобразить, скрыть и изменить компоновку и содержимое экранов данных.

ПРИМЕЧАНИЕ. для занятий дайвингом можно настроить экраны данных в меню **Наст. пог.** ([Настройка экранов данных погружения](#), стр. 15).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Занятия и приложения**.
- 3 Выберите занятие для настройки.
- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **Экраны данных**.
- 6 Выберите экран данных для настройки.
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Раскладка**, чтобы настроить количество полей данных на экране данных.
 - Выберите **Поля данных** и выберите поле, чтобы изменить отображаемые в нем данные.
СОВЕТ. для получения списка всех доступных полей данных перейдите в раздел **Поля данных**, стр. 148. Не все поля данных доступны для всех типов занятий.
 - Выберите **Изменить порядок**, чтобы изменить позицию экрана данных в ленте.
 - Выберите **Убрать**, чтобы удалить экран данных из ленты.
- 8 При необходимости выберите пункт **Добавить**, чтобы добавить экран данных в ленту.
Вы можете добавить пользовательский экран данных или выбрать один из предварительно заданных экранов данных.

Добавление карты для занятия

Для отдельного занятия можно добавить карту в цикл экранов данных.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Занятия и приложения**.
- 3 Выберите занятие для настройки.
- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **Экраны данных** > **Добавить** > **Карта**.

Создание пользовательского занятия

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Добавить**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Копировать занятие**, чтобы создать собственное пользовательское занятие на основе одного из сохраненных занятий.
 - Чтобы создать новое пользовательское занятие, выберите **Другое** > **Другое**.
- 4 При необходимости выберите тип занятия.
- 5 Выберите имя или введите собственное имя.
К дублирующимся именам занятий добавляется номер, например: Велотренировка(2).
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки занятия. Например, можно настроить экраны данных или автоматические функции.
 - Выберите **Готово**, чтобы сохранить и использовать пользовательское занятие.
- 7 Выберите , чтобы добавить занятие в свой список избранного.

Настройки занятий и приложений

Эти параметры позволяют настроить каждое предварительно загруженное приложение для занятий в соответствии с вашими потребностями. Например, можно настроить экраны данных и включить функции оповещения и тренировок. Для некоторых типов занятий некоторые настройки могут быть недоступны.

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, затем выберите **Занятия и приложения**, выберите занятие, а затем выберите настройки занятия.

3D-расстояние: функция вычисления пройденного расстояния с учетом изменения высоты и горизонтального движения по поверхности.

3D-скорость: функция вычисления скорости с учетом изменения высоты и горизонтального движения по поверхности.

Цвет акцентов: настройка цвета акцентов для значка занятия.

Добавить занятие: добавление типа занятия в мультитренировку.

Оповещения: настройка оповещений о тренировке или навигации для занятия ([Оповещения о занятиях, стр. 65](#)).

Скалолаз.: авто: обнаружение перепадов высот с помощью встроенного альтиметра и автоматическое отображение соответствующих данных о скалолазании ([Включение автоматического режима для скалолазания, стр. 67](#)).

Auto Lap: автоматическая отметка кругов с помощью функции Auto Lap. Параметр Автомат. настр. расстояния отмечает круги на определенном расстоянии. Параметр Авт. позиционирование отмечает круги при прохождении местоположения, где ранее была нажата кнопка BACK. По завершении круга на экране появится настраиваемое сообщение с оповещением о круге. Эта функция полезна при оценке эффективности на разных этапах тренировки.

Auto Pause: установка для функции Auto Pause[®] возможностей остановки записи данных при прекращении движения или при снижении скорости ниже указанного уровня. Эта функция может оказаться полезной, когда маршрут вашего занятия включает в себя светофоры или другие места, в которых необходимо остановиться.

Автоматическая пауза: автоматическое задание интервала отдыха при остановке движения во время плавания в бассейне ([Автоматическая пауза и пауза, установленная вручную, стр. 46](#)).

Автозаезд: автоматическое обнаружение часами участков движения на лыжах или виндерфе с помощью встроенного акселерометра. Для занятий виндерфингом можно задать пороговые значения скорости и расстояния для автоматического запуска заплыва.

Автоматическая смена подхода: автоматически запускает и останавливает подходы упражнений во время силовой тренировки.

Смена страниц: автоматическое пролистывание всех экранов данных занятия во время работы таймера занятия.

Автом. смена вида спорта: автоматическое обнаружение перехода к следующему виду спорта в мультитренировках, таких как триатлон.

Автозапуск: автоматический запуск занятия мотокроссом или BMX на часах при начале движения.

Крупные цифры: изменение размера цифр на экранах данных занятия.

Трансл. данные по ЧП: автоматическая передача данных о ЧСС с часов на сопряженные устройства при запуске занятия ([Трансляция данных о частоте пульса, стр. 99](#)).

Трансляция в GameOn: автоматическая передача биометрических данных в приложение Garmin GameOn при запуске игрового занятия ([Использование приложения Garmin GameOn™, стр. 55](#)).

Подсказка по выбору клюшки: запрос на указание использованной клюшки для гольфа после каждого обнаруженного удара для записи статистики по клюшке ([Запись статистики, стр. 38](#)).

Запуск обр. отсчета: включает таймер обратного отсчета для интервалов во время плавания в бассейне.

Экраны данных: настройка экранов данных и добавление новых экранов данных для занятия ([Настройка экранов данных, стр. 62](#)).

Дистанция для драйвера: установка среднего расстояния, которое мяч проходит от стартовой площадки после драйва во время игры в гольф.

Изменить вес: указание веса, используемого для подхода во время силовых или кардиотренировок.

Расст. в гольфе: указание единицы измерения для расстояния во время игры в гольф.

Система оценок: устанавливает систему категорий сложности для оценки сложности трассы для скалолазания.

Режим прыжков: устанавливает целевое значение по времени и количеству повторов для прыжков на скакалке или оставляет неограниченное значение.

Номер дорожки: установка номера дорожки для отслеживания вашего забега.

Кнопка Lap: включение кнопки BACK для записи круга, подхода или отдыха во время занятия.

Блокировать устройство: блокировка сенсорного экрана и кнопок во время мультитренировки для предотвращения случайного нажатия кнопок и сенсорного экрана.

Метроном: воспроизводит вибро- и звуковые сигналы с постоянным ритмом, что помогает повысить эффективность тренировок за счет повышения, снижения или поддержания более постоянной частоты. Можно установить количество ударов в минуту (уд./мин.) для частоты, которую вы хотите поддерживать, частоту ударов и настройки звука.

Отслеживание режима: установка автоматического или ручного отслеживания режима подъема и спуска для катания на лыжах и сноуборде.

Отслеживание препятствий: сохранение местоположения препятствий после прохождения первого круга дистанции. Во время повторных прохождений дистанции часы используют сохраненные местоположения для переключения между интервалами препятствий и бега ([Запись занятия бегом с препятствиями, стр. 42](#)).

Размер бассейна: выбор длины бассейна для заплывов в бассейне.

Усреднение мощности: определяет, включают ли часы нулевые значения для измерения мощности, которые возникают, когда вы не крутите педали.

Режим мощности: установка режима питания по умолчанию для занятия.

Таймаут реж. энергосбер.: установка времени, в течение которого часы будут находиться в режиме активности, пока вы не начнете занятие, например, когда вы ожидаете начала соревнования.

Параметр Средняя переводит часы в энергосберегающий режим часов после 5 минут бездействия.

Параметр Длинное переводит часы в энергосберегающий режим часов после 25 минут бездействия. Продленный режим может сократить время работы от аккумулятора между зарядками.

Запись занятия: включение записи файла FIT с данными занятий гольфом. В файлы FIT записываются данные для фитнеса, предназначенные для использования на веб-сайте и в приложении Garmin Connect.

Запись после заката: настройка на часах функции записи точек трека после заката в режиме GPS-трекера.

Запись температуры: записывает температуру окружающей среды вокруг часов во время определенных занятий.

Регистрация VO2 Max.: включение регистрации VO2 Max для бега по пересеченной местности.

Интервал записи: настройка частоты записи точек трека в режиме GPS-трекера. По умолчанию точки GPS-трека записываются один раз в час, а после заката они не записываются. Если запись точек GPS-трека выполняется реже, время работы устройства от батареи продлевается.

Переименовать: настройка имени занятия.

Подсчет повторов: включает запись количества повторов во время тренировки. Опция Только тренировки позволяет включить подсчет повторений только для тренировок с инструкциями.

Повтор: включение функции Повтор для мультитренировок. Например, эту функцию можно использовать для занятий с несколькими переходами, таких как кросс с заплывами.

Восстановить настройки: сброс параметров занятия.

Статистика трассы: позволяет отслеживать статистику трассы для занятий скалолазанием в помещении.

Мощность при беге: запись данных мощности при беге и настройка параметров ([Настройки мощности при беге, стр. 108](#)).

Спутники: установка спутниковой системы для занятия ([Настройки спутников, стр. 68](#)).

Оценка собственного состояния: определяет, как часто вы оцениваете свои воспринимаемые усилия для занятия ([Оценка занятия, стр. 35](#)).

Подсчет баллов: установка настройки подсчета баллов, включение отслеживания статистики и установка гандикапа во время игры в гольф ([Настройки подсчета баллов, стр. 38](#)).

SpeedPro: позволяет использовать расширенные показатели скорости для занятий виндсерфингом.

Отслеживание статистики: включение отслеживания статистики: количества паттов, гринов по регламенту и попаданий на фервей во время игры в гольф ([Запись статистики, стр. 38](#)).

Определение гребков: автоматическое определение стиля плавания для плавания в бассейне.

Сенсорный экран: включение сенсорного экрана во время занятия.

Переходы: включение переходов для мультитренировок.

Единицы: установка единиц измерения для занятия.

Опов. с помощью вибр.: оповещения о необходимости вдоха или выдоха во время дыхательного упражнения.

Видео тренировок: воспроизведение анимации с инструкциями для силовых упражнений, кардиотренировок, йоги или пилатеса. Анимации доступны для предустановленных тренировок и тренировок, загруженных из учетной записи Garmin Connect.

Оповещения о занятиях

Для каждого занятия можно установить оповещения, которые помогут в достижении конкретной задачи, в улучшении осведомленности об окружающей среде и в навигации к пункту назначения. Некоторые оповещения доступны не для всех занятий. Существует три типа оповещений: сигналы событий, оповещения о диапазоне и повторяющиеся оповещения.

Сигнал события: сигнал события уведомляет о событии один раз. Событие имеет конкретное значение. Например, можно установить на часах оповещение при достижении определенного количества сожженных калорий.

Оповещения о диапазоне: оповещение о диапазоне поступает каждый раз, когда часы выходят за рамки указанного диапазона значений. Например, можно установить на часах оповещение для ЧСС, которое будет поступать, когда значение ЧСС становится ниже 60 ударов в минуту (уд./мин) и больше 210 уд./мин.

Повторяющиеся оповещения: повторяющиеся оповещения поступают каждый раз, когда часы записывают определенное значение или интервал. Например, можно установить на часах оповещение с интервалом 30 минут.

| Название оповещения | Тип оповещения | Описание |
|---------------------|------------------------|---|
| Частота шагов | Диапазон | Можно установить минимальное и максимальное значения для частоты шагов. |
| Калории | Событие, повторяющееся | Можно установить количество калорий. |
| Расстояние | Событие, повторяющееся | Можно установить интервал расстояний. |
| Высота | Диапазон | Можно установить минимальное и максимальное значения для высоты. |
| ЧСС | Диапазон | Можно установить минимальное и максимальное значения частоты пульса или выбрать изменения зон. См. разделы Информация о зонах частоты пульса, стр. 120 и Оценка нагрузки в зонах частоты пульса, стр. 122 . |
| Темп | Диапазон | Можно установить минимальное и максимальное значения для темпа. |
| Питание | Диапазон | Можно установить высокий или низкий уровень мощности. |
| Сближение | Событие | Из сохраненного местоположения можно задать радиус. |
| Бег/ходьба | Повторяющееся | Можно установить фиксированные перерывы на ходьбу через равные интервалы. |
| Мощность при беге | Событие, диапазон | Можно установить минимальное и максимальное значения для зоны мощности. |
| Скорость | Диапазон | Можно установить минимальное и максимальное значения для скорости. |
| Частота гребков | Диапазон | Можно выбрать высокое или низкое количество гребков в минуту. |
| Время | Событие, повторяющееся | Можно установить интервал времени. |
| Таймер забега | Повторяющееся | Можно установить временной интервал для забега в секундах. |

Настройка оповещения

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Занятия и приложения**.
- 3 Выберите занятие.
ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.
- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **Оповещения**.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите пункт **Доб. новый**, чтобы добавить новое оповещение для занятия.
 - Выберите имя оповещения, чтобы отредактировать существующее оповещение.
- 7 При необходимости выберите тип оповещения.
- 8 Выберите зону, введите минимальное и максимальное значения или настраиваемое значение для оповещения.
- 9 При необходимости включите оповещение.

Для оповещений о событиях и повторяющихся оповещений сообщение отображается при каждом достижении значения оповещения. Для оповещений о диапазоне сообщение отображается каждый раз, когда значение выходит за рамки указанного диапазона (минимальное и максимальное значения).

Включение автоматического режима для скалолазания

Функция автоматического режима для скалолазания обеспечивает автоматическое определение изменения высоты. Эту функцию можно использовать при занятиях скалолазанием, пешим туризмом, бегом или ездой на велосипеде.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Занятия и приложения**.
- 3 Выберите занятие.
ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.
- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **Скалолаз.: авто > Состояние**.
- 6 Выберите **Всегда** или **Не во время навигации**.
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Экран для бега**, чтобы определить экран данных, который будет отображаться во время пробежки.
 - Выберите **Экран для скалолазания**, чтобы определить экран данных, который будет отображаться во время занятий скалолазанием.
 - Выберите **Инвертировать цвета**, чтобы включить обращение цветов при переключении режимов.
 - Выберите **Вертикальная скорость**, чтобы задать скорость подъема за период времени.
 - Выберите **Перекл. реж.**, чтобы установить скорость переключения режимов устройством.

ПРИМЕЧАНИЕ. параметр **Текущий экран** позволяет автоматически выполнять переход к последнему просмотренному вами экрану перед автоматическим переходом в режим для скалолазания.

Настройки спутников

Вы можете изменить настройки спутников, чтобы настроить спутниковые системы, используемые для каждого вида занятия. Дополнительные сведения о спутниковых системах см. по адресу: garmin.com/aboutGPS.

Удерживая кнопку **MENU**, выберите **Занятия и приложения**. Выберите занятие, настройки занятия, затем выберите параметр **Спутники**.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

Выключено: отключение спутниковых систем для занятия.

Исп. по умолч.: позволяет часам использовать для спутников системные настройки по умолчанию ([Настройки системы, стр. 134](#)).

Только GPS: включение спутниковой системы GPS.

Все системы: включение нескольких спутниковых систем. Совместное использование нескольких спутниковых систем позволяет повысить производительность и ускорить позиционирование в сложных условиях в отличие от использования только GPS. Однако при использовании нескольких систем заряд аккумуляторов расходуется значительно быстрее, чем при работе только в режиме GPS.

UltraTrac: снижение частоты записи точек отслеживания и данных датчиков. Включение функции UltraTrac увеличивает время работы от аккумулятора, однако при этом снижается качество записываемых занятий. Следует использовать функцию UltraTrac для занятий, которые требуют более длительной автономной работы от аккумулятора и имеют низкий приоритет относительно обновления данных с датчика.

Часы

Установка будильника

Можно устанавливать несколько будильников.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Часы > Будильники > Добавить сигнал**.
- 3 Введите время срабатывания будильника.

Изменение будильника

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Часы > Будильники > Правка**.
- 3 Выберите сигнал.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Состояние**, чтобы включить или отключить будильник.
 - Чтобы изменить время будильника, выберите **Время**.
 - Чтобы настроить регулярное повторение сигнала будильника, выберите **Повтор**, а затем выберите время повторения сигнала.
 - Чтобы выбрать тип уведомления о сигнале, выберите **Звук и вибрация**.
 - Чтобы выбрать описание будильника, выберите **Метка**.
 - Чтобы удалить сигнал, нажмите **Удалить**.

Запуск таймера обратного отсчета

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Часы > Таймеры**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы установить и сохранить таймер обратного отсчета в первый раз, нажмите кнопку **MENU** и выберите **Сохранить таймер**.
 - Чтобы установить и сохранить дополнительные таймеры обратного отсчета, выберите **Добавить таймер** и введите время.
 - Чтобы установить таймер обратного отсчета без сохранения, выберите **Быстрый таймер** и введите время.
- 4 При необходимости нажмите **MENU** и выберите нужную опцию:
 - Выберите **Время**, чтобы изменить настройку времени.
 - Выберите **Перезапустить > Включено**, чтобы обеспечить автоматический перезапуск таймера по его истечении.
 - Нажмите **Звук и вибрация**, чтобы выбрать тип уведомления.
- 5 Нажмите **START** для запуска таймера.

Удаление таймера

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Часы > Таймеры > Правка**.
- 3 Выберите таймер.
- 4 Выберите **Удалить**.

Использование секундомера

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Часы > Секундомер**.
- 3 Нажмите кнопку **START** для запуска таймера.
- 4 Чтобы запустить таймер круга **①**, нажмите **BACK**.



Секундомер **②** продолжит отсчитывать итоговое время.

- 5 Чтобы остановить оба таймера, нажмите кнопку **STOP**.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы сбросить оба таймера, нажмите кнопку **DOWN**.
 - Чтобы сохранить время по секундомеру как занятие, нажмите **MENU** и выберите **Сохранить занятие**.
 - Чтобы сбросить все таймеры и закрыть окно секундомера, нажмите **MENU** и выберите **Готово**.
 - Чтобы просмотреть таймеры круга, нажмите **MENU** и выберите **Обзор**.
ПРИМЕЧАНИЕ. функция **Обзор** отображается, только если было пройдено несколько кругов.
 - Чтобы вернуться на циферблат часов без сброса таймеров, нажмите кнопку **MENU** и выберите **Перейти на циферблат**.
 - Чтобы включить или отключить запись кругов, нажмите кнопку **MENU** и **Кнопка Lap**.

Добавление дополнительных часовых поясов

Можно отобразить текущее время в других часовых поясах.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете просмотреть дополнительные часовые пояса в ленте мини-виджетов ([Настройка ленты мини-виджетов, стр. 78](#)).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Часы > Альт. часовые пояса > Доб. альт. час.пояс**.
- 3 С помощью кнопок **UP** и **DOWN** выделите нужный регион и нажмите кнопку **START**, чтобы выбрать его.
- 4 Выберите часовой пояс.
- 5 При необходимости переименуйте часовой пояс.

Изменение дополнительного часового пояса

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Часы > Альт. часовые пояса**.
- 3 Выберите часовой пояс.
- 4 Нажмите **START**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы установить отображение часового пояса в ленте мини-виджетов, выберите **В Избранное**.
 - Чтобы ввести собственное название для часового пояса, выберите **Переименовать**.
 - Чтобы ввести собственное сокращение для часового пояса, выберите **Сокращение**.
 - Чтобы изменить часовой пояс, выберите **Изменить зону**.
 - Чтобы удалить часовой пояс, выберите **Удалить**.

История

В журнале сохранена информация о времени, расстоянии, калориях, средней скорости или темпе, данные о кругах, а также дополнительно информация с датчика.

ПРИМЕЧАНИЕ. после заполнения памяти устройства новые данные записываются на место самых старых данных.

Использование архива

Архив содержит сохраненные данные о занятиях, рекорды и итоговые данные.

На часах есть мини-виджет архива для быстрого доступа к данным о занятиях ([Мини-виджеты, стр. 74](#)).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите пункт **Архив**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы посмотреть историю занятий, нажмите **Занятия** и выберите занятие.
 - Для просмотра личных рекордов по виду спорта выберите **Рекорды** ([Личные рекорды, стр. 72](#)).
 - Для просмотра еженедельных и ежемесячных итоговых данных выберите **Общ. результаты** ([Просмотр общих результатов, стр. 72](#)).
 - Чтобы удалить данные архива, выберите **Опции** ([Удаление журнала, стр. 71](#)).

История мультитренировок

На устройстве сохраняются суммарные данные мультитренировок, в том числе расстояние, время, калории и данные дополнительных аксессуаров. Данные сегментов в разных видах спорта и переходы при этом разделяются, что позволяет вам сравнивать похожие тренировки и отслеживать скорость переходов. В истории переходов сохраняется расстояние, время, средняя скорость и калории.

Удаление журнала

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
 - 2 Выберите **Архив > Опции**.
 - 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Удалить все занятия** для удаления всех занятий из журнала.
 - Выберите **Сбросить результаты** для сброса всех результатов по расстоянию и времени.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** сохраненные занятия при этом не удаляются.

Личные рекорды

По завершении занятия часы отображают любые новые личные рекорды, которые были достигнуты во время тренировки. В личные рекорды входят самое быстрое время для нескольких типовых дистанций, самый большой вес во время силовой тренировки для основных движений и самый длинный пробег, заезд или заплыв.

ПРИМЕЧАНИЕ. для велотренировок также чаще всего записывается максимальный подъем и наилучшая мощность (требуется измеритель мощности).

Просмотр личных рекордов

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Архив > Рекорды**.
- 3 Выберите вид спорта.
- 4 Выберите рекорд.
- 5 Выберите **Просмотреть рекорд**.

Восстановление личных рекордов

Каждый личный рекорд можно восстановить, заменив его предыдущим записанным рекордом.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Архив > Рекорды**.
- 3 Выберите вид спорта.
- 4 Выберите рекорд для восстановления.
- 5 Выберите **Назад > ✓**.

ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Удаление личных рекордов

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Архив > Рекорды**.
- 3 Выберите вид спорта.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы удалить один рекорд, выберите рекорд и нажмите **Удалить рекорд > ✓**.
 - Чтобы удалить все рекорды для выбранного вида спорта, нажмите **Удалить все рекорды > ✓**.

ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Просмотр общих результатов

Можно просмотреть общие данные о расстоянии и времени, сохраненные на часах.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Архив > Общ. результаты**.
- 3 Выберите занятие.
- 4 Выберите вариант для просмотра результатов по неделям или месяцам.

Функция одометра

Одометр автоматически фиксирует общее пройденное расстояние, набранную высоту и время, затраченное на выполнение занятий.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Архив > Общ. результаты > Одометр**.
- 3 Чтобы просмотреть общие результаты, зарегистрированные с помощью одометра, нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.

Настройки уведомлений и оповещений

В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, затем выберите Уведомления и оповещения.

Умные уведомления: настройка умных уведомлений, которые будут отображаться на ваших часах ([Включение уведомлений Bluetooth, стр. 112](#)).

Оповещения системы: установка времени ([Установка оповещений о времени, стр. 135](#)), барометра ([Настройка оповещения о шторме, стр. 104](#)), соединения со смартфоном ([Включение и выключение оповещений о подключении смартфона, стр. 113](#)), настроек здоровья и благополучия ([Настройка отображения данных о здоровье и самочувствии, стр. 125](#)), оповещений об аномальной ЧСС ([Настройка оповещений об аномальной частоте пульса, стр. 98](#)) и батареи ([Настройка функции энергосбережения, стр. 132](#)).

Вид

Настроить внешний вид циферблата часов и функции быстрого доступа можно в ленте мини-виджетов и в меню элементов управления.

Настройки циферблата

Внешний вид циферблата можно изменить, выбрав компоновку, цвета и дополнительные данные. Также можно загрузить пользовательские циферблаты из магазина Connect IQ.

Настройка циферблата

Для активации циферблата Connect IQ его необходимо загрузить из магазина Connect IQ ([Контент Connect IQ, стр. 116](#)).

Можно настроить информацию, отображаемую на циферблате, и его внешний вид или активировать установленный циферблат Connect IQ.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Циферблат**.
- 3 Для предварительного просмотра опций, выбранных для циферблата, используйте кнопку **UP** или **DOWN**.
- 4 Выберите **Доб. новый** для создания пользовательского цифрового или аналогового циферблата часов.
- 5 Нажмите кнопку **START**.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы активировать циферблат, нажмите **Применить**.
 - Чтобы изменить стиль цифр, отображаемых на аналоговом циферблате, выберите **Циферблат**.
 - Чтобы изменить стиль стрелок аналогового циферблата, выберите пункт **Стрелки**.
 - Чтобы изменить стиль цифр, отображаемых на цифровом циферблете, выберите пункт **Раскладка**.
 - Чтобы изменить стиль отображения секунд на цифровом циферблете, выберите **Секунды**.
 - Чтобы изменить информацию, отображаемую на циферблете, выберите **Данные**.
 - Чтобы добавить или изменить цвет выделения для циферблата, выберите пункт **Цвет акцентов**.
 - Чтобы включить режим низкой яркости для циферблата часов в условиях низкой освещенности, выберите **Люминесц. режим**.
 - Чтобы изменить цвет данных, отображаемый на циферблете, выберите **Цвет данных**.
 - Для удаления циферблата выберите **Удалить**.

Мини-виджеты

Часы поставляются с предварительно установленными мини-виджетами, которые обеспечивают быстрый доступ к информации ([Просмотр ленты мини-виджетов, стр. 78](#)). Для некоторых мини-виджетов требуется подключение к совместимому смартфону посредством технологии Bluetooth. Некоторые мини-виджеты по умолчанию скрыты. Их можно добавить в список вручную ([Настройка ленты мини-виджетов, стр. 78](#)).

| Название | Описание |
|------------------------------|---|
| ABC | Отображение данных альтиметра, барометра и компаса. |
| Дополнительные часовые пояса | Отображение текущего времени в дополнительных часовых поясах (Добавление дополнительных часовых поясов, стр. 70). |
| Акклиматизация к высоте | На высоте более 800 м (2625 футов) над уровнем моря отображаются графики со значениями, скорректированными по высоте для усредненного значения пульсоксиметрии, частоты дыхания и ЧСС в состоянии покоя за последние семь дней. |
| Альтиметр | Отображает приблизительную высоту на основе изменений давления. |
| Барометр | Отображает данные атмосферного давления на основе изменений высоты. |
| Body Battery™ | При ношении целый день отображает текущий уровень Body Battery и график уровня за последние несколько часов (Body Battery, стр. 79). |
| Календарь | Отображение предстоящих встреч из календаря смартфона. |
| Калории | Отображение данных о калориях за текущий день. |
| Компас | Отображение электронного компаса. |
| Использование устройства | Отображает текущую версию программного обеспечения и статистику использования устройства. |
| Журнал погружений | Отображение краткого описания последних зарегистрированных погружений (Просмотр мини-виджета журнала погружений, стр. 24). |
| Готовность к погружению | Отображение оценки и короткого сообщения, которое поможет определить вашу ежедневную готовность к погружению (Готовность к погружению, стр. 25). |
| Отслеживание собаки | Отображение информации о местоположении собаки при наличии совместного трекера для собак, сопряженного с часами Descent. |
| Этажи подъема | Отслеживание пройденных вверх этажей и продвижения к поставленной цели. |
| Garmin Тренер | Отображение запланированных тренировок при выборе адаптивного плана тренировок с Garmin Тренером в вашей учетной записи Garmin Connect. План адаптируется под вашу текущую физическую форму, тренируя вас и настраивая график, в котором также отмечается дата забега. |
| Гольф | Отображение результатов и статистики последнего раунда игры в гольф. |
| Health Snapshot | Запуск сеанса Health Snapshot на ваших часах и запись значений нескольких ключевых показателей состояния за две минуты, когда вы не двигаетесь. Дает представление об общем состоянии вашей сердечно-сосудистой системы. Часы записывают такие значения, как средняя ЧСС, уровень стресса и частота дыхания. Отображение сводных данных сохраненных сеансов Health Snapshot. |
| ЧСС | Отображение текущего значения ЧСС в ударах в минуту (уд./мин) и графика средней ЧСС в состоянии покоя (ЧСС в состоянии покоя). |
| История | Отображение истории занятий и графика записанных занятий. |
| Состояние ВСР | Отображает среднее значение вариабельности сердечного ритма за ночь в течение семи дней (Состояние вариабельности частоты пульса, стр. 82). |

| Название | Описание |
|--|---|
| Время интенсивной активности | Прошедшее время умеренной и интенсивной активности, целевое время интенсивной активности на неделю и информация о продвижении к поставленной цели. |
| Управление inReach® | Позволяет отправлять сообщения на сопряженное устройство inReach (Использование пульта дистанционного управления inReach, стр. 109). |
| Jet Lag Adviser | Отображает ваши внутренние часы во время поездки и предоставляет указания, которые помогут вам с акклиматизацией к часовому поясу пункта назначения (Использование Jet Lag Adviser, стр. 91). |
| Последнее занятие | Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии. |
| Последний заезд Последний забег Последний заплыв | Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии и история указанного вида спорта. |
| Messenger | Отображает диалоги из приложения Garmin Messenger™ и позволяет отвечать на сообщения с часов (Приложение Garmin Messenger, стр. 117). |
| Фазы луны | Отображение времени восхода и захода луны, а также данных о лунных фазах на основе текущего местоположения по GPS. |
| Музыка | Средства управления музыкальным плеером на смартфоне. |
| Перерывы на дневной сон | Отображает общее время дневного сна и объем увеличения заряда Body Battery. Вы можете запускать таймер дневного сна и устанавливать будильник (Настройка режима сна, стр. 136). |
| Уведомления | Оповещения о входящих вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и др. в соответствии с настройками смартфона (Включение уведомлений Bluetooth, стр. 112). |
| Функциональные возможности | отображение показателей тренировки, которые помогают вам отслеживать и анализировать эффективность занятий и соревнований (Определение показателей тренировки, стр. 80). |
| Основное соревнование | Отображение соревнования, указанного в качестве основного в календаре Garmin Connect (О календаре тренировок, стр. 60). |
| Пульсоксиметр | Позволяет выполнять измерения с помощью пульсоксиметра вручную (Получение показаний пульсоксиметра, стр. 100). При слишком высокой активности для измерения пульсоксиметрии с помощью часов показатели не записываются. |
| Календарь соревнований | Отображение предстоящих соревнований, установленных в календаре Garmin Connect (О календаре тренировок, стр. 60). |
| Восстановление | Отображение времени восстановления. Максимальное время – четыре дня. |
| Дыхание | Ваша текущая частота дыхания в дыхательных циклах в минуту и среднее значение за семь дней. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться. |
| Показатель сна | Отображает общее время сна, показатель сна и информацию о фазах сна для предыдущей ночи. |
| Рекомендации по сну | Предоставление рекомендаций по сну на основании истории сна и активности, состояния ВСР и данных о дневном сне. |

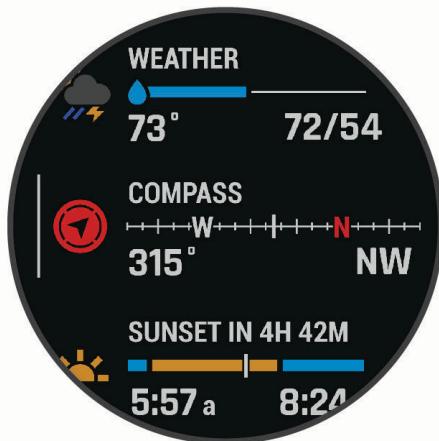
| Название | Описание |
|-----------------------------|--|
| Шаги | Отслеживание количества пройденных за день шагов, цели по количеству шагов и данных за последние дни. |
| Стресс | Отображение вашего текущего уровня стресса и графика вашего уровня стресса. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться. При слишком высокой активности для измерения уровня стресса с помощью часов показатели не записываются. |
| Восход и заход солнца | Отображение времени восхода и захода солнца, а также времени наступления гражданских сумерек. |
| Интервал между погружениями | Отображение интервала между погружениями, оставшегося времени запрета на перелеты, показателя насыщения тканей, единиц измерения токсичности кислорода (OTU) и процентного значения кислородного отравления центральной нервной системы (ЦНС) после погружения (Просмотр минивиджета интервала между погружениями, стр. 23). |
| Температура | Отображение данных температуры, получаемых с помощью встроенного датчика температуры. |
| Приливы | Отображает информацию станций наблюдения за приливами, включая высоту прилива, а также время следующего прилива и отлива (Просмотр информации о приливах, стр. 56). |
| Готовность к тренировкам | Отображение оценки и короткого сообщения, которое поможет определить, насколько вы готовы к ежедневной тренировке (Готовность к тренировкам, стр. 90). |
| Статус тренировки | Отображение текущего статуса тренировки и тренировочной нагрузки, которая отражает влияние тренировки на вашу физическую форму и результаты (Статус тренировки, стр. 85). |
| Управление VIRB | Предоставление элементов управления камерой при наличии устройства VIRB, сопряженного с часами Descent (Дистанционное управление VIRB, стр. 109). |
| Погода | Отображение текущей температуры и прогноза погоды. |
| Устройство Xero® | Отображение положения лазера при сопряжении совместимого устройства Xero с часами Descent (Настройки расположения лазера Xero, стр. 110). |

Просмотр ленты мини-виджетов

Мини-виджеты обеспечивают быстрый доступ к информации о здоровье, данным о занятиях, встроенным датчикам и многому другому. При сопряжении часов вы можете просматривать данные со своего телефона, такие как уведомления, прогноз погоды и события из вашего календаря.

1 Нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.

Часы прокручивают ленту мини-виджетов и отображают сводные данные для каждого мини-виджета.



СОВЕТ. также можно провести по экрану для просмотра вариантов и нажать для выбора варианта.

2 Для просмотра дополнительных сведений нажмите кнопку **START**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Для просмотра информации о мини-виджете нажмите кнопку **DOWN**.
- Нажмите кнопку **START**, чтобы просмотреть дополнительные опции и функции для мини-виджета.

Настройка ленты мини-виджетов

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Вид** > **Мини-виджеты**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы изменить расположение мини-виджета в ленте, выберите мини-виджет и нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
- Чтобы удалить мини-виджет из ленты, выберите мини-виджет и выберите .
- Чтобы добавить мини-виджет в ленту, нажмите **Добавить** и выберите мини-виджет.

СОВЕТ. можно выбрать **Создать папку**, чтобы создать папки, содержащие несколько мини-виджетов (*Создание папок с мини-виджетами*, стр. 79).

Создание папок с мини-виджетами

Можно настроить ленту мини-виджетов, чтобы объединить мини-виджеты одной тематики в папки.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Вид > Мини-виджеты > Добавить > Создать папку**.
- 3 Выберите мини-виджеты, которые вы хотите добавить в папку, а затем выберите **Готово**.
ПРИМЕЧАНИЕ. если мини-виджеты уже находятся в ленте мини-виджетов, вы можете переместить или скопировать их в папку.
- 4 Выберите или введите имя для папки.
- 5 Выберите значок для папки.
- 6 При необходимости выберите один из вариантов ниже:
 - Чтобы изменить папку, откройте ее в ленте мини-виджетов и удерживайте кнопку **MENU**.
 - Чтобы изменить мини-виджеты в папке, откройте папку и выберите **Правка** ([Настройка ленты мини-виджетов, стр. 78](#)).

Body Battery

Часы анализируют вариабельность сердечного ритма, уровень стресса, качество сна и данные об активности, чтобы определить общий уровень Body Battery. Подобно датчику топлива в автомобиле, он указывает количество доступной энергии. Диапазон уровня Body Battery варьируется от 5 до 100, где значения от 5 до 25 соответствуют очень низкому уровню накопленной энергии, значения от 26 до 50 – низкому уровню накопленной энергии, значения от 51 до 75 – среднему, а значения от 76 до 100 – высокому уровню накопленной энергии.

Вы можете синхронизировать часы с учетной записью Garmin Connect, чтобы просмотреть наиболее актуальный уровень Body Battery, долгосрочную тенденцию и дополнительные сведения ([Советы по улучшению данных Body Battery, стр. 79](#)).

Советы по улучшению данных Body Battery

- Для получения более точных результатов носите часы во время сна.
- Хороший сон повышает ваш Body Battery.
- Высокая нагрузка и стресс приводят к снижению Body Battery.
- Прием пищи, а также стимуляторы, такие как кофеин, не влияют на Body Battery.

Определение показателей тренировки

Показатели тренировки представляют собой расчетные значения, которые помогают вам отслеживать и анализировать эффективность тренировок и соревнований. Для определения показателей требуется проведение нескольких занятий с использованием пульсометра на запястье или совместимого нагрудного пульсометра. Для определения показателей велотренировки требуется пульсометр и измеритель мощности.

Данные расчетные значения разработаны и поддерживаются компанией Firstbeat Analytics™. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/performance-data/running.

ПРИМЕЧАНИЕ. расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких занятий, чтобы определить вашу физическую форму.

Функциональная пороговая мощность (ФПМ): часы используют информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения ФПМ ([Расчет функциональной пороговой мощности, стр. 84](#)).

Состояние ВСР: часы анализируют показатели наручного пульсометра во время сна, чтобы определить состояние вариабельности сердечного ритма (ВСР) на основе ваших долгосрочных средних показателей ВСР ([Состояние вариабельности частоты пульса, стр. 82](#)).

Пороговое значение лактата: пороговое значение лактата – это показатель, по достижении которого резко ускоряется мышечное утомление. Для измерения порогового значения лактата на часах используются данные о частоте пульса и темпе ([Пороговое значение лактата, стр. 84](#)).

Прогнозируемое время забега: часы используют расчетное значение VO2 Max. и вашу историю тренировок для указания целевого времени забега на основе текущей спортивной формы ([Просмотр прогнозируемого времени пробега, стр. 82](#)).

Эффективность тренировки: эффективность тренировки – это оценка активности в реальном времени, выполняемая после 6–20 минут занятия. Этот параметр можно добавить в качестве поля данных, чтобы просматривать показатели эффективности в течение оставшейся части занятия. Он позволяет сравнить ваше текущее состояние с вашим средним уровнем подготовки ([Эффективность тренировки, стр. 83](#)).

VO2 Max.: показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке ([О расчетных значениях VO2 Max., стр. 80](#)).

О расчетных значениях VO2 Max.

Показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке. Другими словами, VO2 Max. – это показатель спортивной подготовки, который должен увеличиваться по мере улучшения физической формы. Для отображения расчетного значения показателя VO2 Max. на устройстве Descent G2 требуются данные по измеренной на запястье частоте пульса или совместимый нагрудный пульсометр. Для бега и велотренировок в устройстве используются разные расчетные значения VO2 Max. Для получения точного расчетного значения показателя VO2 Max. необходимо совершить пробежку на улице с использованием функции GPS или заезд на велосипеде с использованием совместимого датчика мощности, поддерживая умеренную интенсивность в течение нескольких минут.

На устройстве расчетное значение показателя VO2 Max. отображается с помощью числового значения, описания и положения на цветной шкале. В учетной записи Garmin Connect можно просматривать дополнительные сведения о расчетном значении VO2 Max., например его оценку относительно вашего возраста и пола.



| | | |
|--|------------|-------------------|
| | Фиолетовый | Превосходно |
| | Синий | Отлично |
| | Зеленый | Хорошо |
| | Оранжевый | Удовлетворительно |
| | Красный | Плохо |

Данные VO2 Max. предоставляются компанией Firstbeat Analytics. Анализ VO2 Max. предоставляется с разрешения The Cooper Institute®. Дополнительную информацию см. в приложении ([Стандартные рейтинги VO2 Max.](#), стр. 167) и по адресу www.CooperInstitute.org.

Получение расчетного значения VO2 Max. для бега

Для этой функции требуется функция измерения частоты пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. Если вы используете нагрудный пульсометр, необходимо надеть его и выполнить сопряжение с вашими часами ([Сопряжение с беспроводными датчиками](#), стр. 106).

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля ([Настройка профиля пользователя](#), стр. 120), а затем установить максимальную частоту пульса ([Настройка зон ЧСС](#), стр. 121). Расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких пробежек, чтобы определить характеристики бега. Вы можете отключить регистрацию VO2 Max. для бега на сверхмарафонские дистанции и бега по пересеченной местности, если вы не хотите, чтобы эти типы забегов влияли на показатель VO2 Max. ([Настройки занятий и приложений](#), стр. 63).

- 1 Начните пробежку.
- 2 Совершите пробежку на открытом воздухе продолжительностью не менее 10 минут.
- 3 После пробежки выберите **Сохранить**.
- 4 Используйте кнопки **UP** и **DOWN** для прокрутки ваших показателей тренировки.

Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок

Для этой функции требуется датчик мощности, пульсометр на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. Датчик мощности должен быть сопряжен с часами ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106](#)). Если вы используете нагрудный пульсометр, необходимо надеть его и выполнить сопряжение с вашими часами.

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля ([Настройка профиля пользователя, стр. 120](#)), а затем установить максимальную ЧСС ([Настройка зон ЧСС, стр. 121](#)). Расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные по нескольким заездам, чтобы определить характеристики велотренировок.

- 1 Начните велотренировку.
- 2 Выполните велосипедную поездку с высокой интенсивностью в течение не менее 20 минут.
- 3 После заезда выберите **Сохранить**.
- 4 Нажмите **UP** или **DOWN** для прокрутки ваших показателей тренировки.

Просмотр прогнозируемого времени пробега

Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля ([Настройка профиля пользователя, стр. 120](#)), а затем установить максимальную частоту пульса ([Настройка зон ЧСС, стр. 121](#)).

Часы используют расчетное значение показателя VO2 Max. и историю тренировок для предоставления данных о целевом времени забега ([О расчетных значениях VO2 Max., стр. 80](#)). Часы анализируют данные о тренировках за несколько недель для более точного расчета времени пробега.

- 1 Чтобы посмотреть мини-виджет результатов, в режиме отображения циферблата нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
- 2 Для просмотра кратких сведений нажмите кнопку **START**.
- 3 Нажмите **UP** или **DOWN** для просмотра прогнозируемого времени забега.
- 4 Нажмите **START** для просмотра прогнозов для других расстояний.

ПРИМЕЧАНИЕ. прогнозы поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких пробежек, чтобы определить характеристики бега.

Состояние вариабельности частоты пульса

Часы анализируют показания наручного пульсометра во время сна для определения вариабельности частоты пульса (ВЧП). Тренировки, физическая активность, сон, питание и полезные привычки влияют на вариабельность частоты пульса. Значения ВЧП могут серьезно различаться в зависимости от пола, возраста и уровня физической подготовки. Сбалансированное состояние ВЧП может свидетельствовать о признаках хорошего состояния здоровья, таких как хороший баланс между тренировками и восстановлением, хорошее функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и высокая устойчивость к стрессу. Несбалансированное или плохое состояние может быть признаком переутомления, большей потребности в восстановлении или высокого уровня стресса. Для получения наилучших результатов не следует снимать часы на время сна. Для отображения состояния вариабельности частоты пульса часам требуется получать данные о сне на протяжении трех недель.

| Цветовая зона | Состояние | Описание |
|---|----------------------------|---|
|  Зеленый | Сбалансированная | Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится в пределах базового диапазона. |
|  Оранжевый | Несбалансированная | Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится выше или ниже базового диапазона. |
|  Красный | Низкая | Ваш средний показатель ВЧП за неделю находится значительно ниже базового диапазона. |
| Нет цвета | Плохо Статус недоступен | Ваши показатели ВЧП в среднем значительно ниже нормального диапазона для вашего возраста. «Статус недоступен» означает, что устройству недостаточно данных для получения среднего семидневного значения. |

Часы можно синхронизировать с вашей учетной записью Garmin Connect, чтобы просматривать текущее состояние вариабельности частоты пульса, динамику и уровень развития физической подготовки.

Вариабельность частоты пульса и уровень стресса

Уровень стресса является результатом трехминутной проверки, в течение которой вы стоите неподвижно, а устройство Descent анализирует вариабельность частоты пульса для определения общего уровня стресса. Тренировки, сон, питание и нагрузки, которые спортсмен испытывает в повседневной жизни, влияют на его физическую форму. Диапазон уровня стресса варьируется от 1 до 100, где «1» соответствует очень низкому стрессу, а «100» – очень высокому. Уровень стресса может помочь определить, к какому типу тренировки ваш организм готов в настоящий момент: к интенсивной тренировке или йоге.

Эффективность тренировки

После завершения занятия, например пробежки или велотренировки, функция определения эффективности тренировки анализирует темп, частоту пульса и вариабельность частоты пульса для выполнения оценки и сравнения ваших физических возможностей в реальном времени с вашим средним уровнем подготовки. Это приблизительно соответствует выраженному в процентах отклонению от базового расчетного значения показателя VO2 Max. в реальном времени.

Показатели эффективности тренировки варьируются от -20 до +20. После первых 6–20 минут занятия устройство отображает балл эффективности тренировки. Например, балл «+5» означает, что вы не устали, находитесь в хорошей физической форме и можете провести полноценную велотренировку или пробежку. Параметр эффективности тренировки можно добавить в качестве поля данных на один из экранов тренировки, чтобы контролировать свои физические возможности на протяжении всего занятия. Эффективность тренировки также может служить показателем уровня усталости, особенно в конце длительной пробежки или велотренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ. устройству необходимы данные нескольких пробежек или велотренировок с пульсометром, чтобы определить точное расчетное значение VO2 Max. и получить представление о вашей физической подготовленности к бегу или езде на велосипеде ([О расчетных значениях VO2 Max., стр. 80](#)).

Просмотр данных об эффективности тренировки

Для этой функции требуется функция измерения частоты пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр.

1 Добавьте параметр **Спортивное состояние** на экран данных ([Настройка экранов данных, стр. 62](#)).

2 Теперь можно отправляться на велотренировку или пробежку.

После 6–20 минут тренировки на экране отобразятся данные об эффективности тренировки.

3 Прокрутите экран данных, чтобы просмотреть данные об эффективности, отображаемые для всей пробежки или велотренировки.

Расчет функциональной пороговой мощности

Перед расчетом функциональной пороговой мощности (ФПМ) необходимо выполнить сопряжение датчика мощности с часами ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106](#)), а также выполнить расчет показателя VO2 Max. ([Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок, стр. 82](#)).

Для расчета функциональной пороговой мощности (ФПМ) на часах используется информация из профиля пользователя, введенная при начальной настройке, и расчетное значение показателя VO2 Max. Часы автоматически обнаруживают вам ФПМ во время стабильных поездок с высокой интенсивностью с помощью датчика мощности. Для достижения наилучших результатов также следует использовать пульсометр.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите **UP** или **DOWN** для просмотра мини-виджета эффективности.
- 2 Нажмите **START**.
- 3 Нажмите **UP** или **DOWN** для просмотра рассчитанного значения ФПМ.

Отображается рассчитанное значение ФПМ в виде значения, выраженного в ваттах на килограмм, выходной мощности в ваттах и позиции на цветовом датчике.

| | | |
|---|------------|------------------------|
|  | Фиолетовый | Превосходно |
|  | Синий | Отлично |
|  | Зеленый | Хорошо |
|  | Оранжевый | Удовлетворительно |
|  | Красный | Подготовка отсутствует |

Для получения дополнительной информации см. приложение ([Нормы функциональной пороговой мощности, стр. 168](#)).

Пороговое значение лактата

Пороговое значение лактата — это показатель интенсивности тренировки, при котором начинает повышаться концентрация лактата (молочной кислоты) в кровотоке. При беге этот уровень интенсивности оценивается в виде темпа, частоты пульса или мощности. При превышении спортсменом порогового значения происходит прогрессирующее накопление усталости. У опытных бегунов превышение данного порогового значения происходит приблизительно при достижении 90% от их максимальной частоты пульса и при соответствующем темпе бега на участке от 10 км до полумарафона. Для бегунов со средним уровнем физической подготовки достижение порогового значения лактата в большинстве случаев происходит при частоте пульса, составляющей значительно меньше 90% от максимальной частоты пульса. Зная пороговое значение лактата, можно определить рекомендуемую интенсивность тренировок или наиболее оптимальный момент для повышения темпа бега.

Если вам уже известно значение частоты пульса, соответствующее пороговому значению лактата, вы можете указать его в настройках профиля пользователя ([Настройка зон ЧСС, стр. 121](#)). Можно включить функцию **Автоматическое определение** для автоматической регистрации порогового уровня лактата во время занятия.

Статус тренировки

Эти показатели представляют собой расчетные значения, которые помогают вам отслеживать и анализировать эффективность тренировок. Для определения показателей требуется проведение занятий на протяжении двух недель с использованием пульсометра на запястье или совместимого нагрудного пульсометра. Для определения показателей велотренировки требуется пульсометр и измеритель мощности. Измерения могут показаться неточными в первый раз, когда часы только начали изучать ваши результаты.

Данные расчетные значения разработаны и поддерживаются компанией Firstbeat Analytics. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/performance-data/running.

Статус тренировки: функция «Статус тренировки» показывает, каким образом ваши тренировки влияют на вашу физическую форму и производительность. Для определения статуса тренировки учитываются изменения показателя VO2 Max., острой нагрузки и состояния ВЧП на протяжении длительного периода времени.

VO2 Max.: показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке (*О расчетных значениях VO2 Max., стр. 80*). Часы отображают показатели VO2 Max. с поправкой на повышение температуры и высоты при адаптации организма к более высокой температуре окружающей среды или к большим высотам (*Акклиматизация к жаре и высоте во время тренировок, стр. 89*).

BCP: BCP – это вариабельность частоты пульса за последние семь дней (*Состояние вариабельности частоты пульса, стр. 82*).

Острая нагрузка: острая нагрузка – это взвешенная сумма последних показателей нагрузки во время упражнений с учетом их длительности и интенсивности. (*Острая нагрузка, стр. 87*).

Время восстановления: время восстановления отображает время, оставшееся до полного восстановления организма перед следующей тяжелой тренировкой (*Время восстановления, стр. 89*).

Уровни статуса тренировки

В данных о статусе тренировки отражается влияние тренировок на вашу физическую форму и результаты. Для определения статуса тренировки учитываются изменения показателя VO2 Max., острой нагрузки и состояния ВЧП на протяжении длительного периода времени. Информацию о статусе тренировки можно использовать при планировании следующих занятий и улучшения уровня физической подготовки.

Статус недоступен: для определения статуса тренировки часам требуется регистрировать различные занятия более двух недель с результатами VO2 Max. во время бега или езды на велосипеде.

Детренированность: у вас перерыв в тренировках или вы тренируетесь гораздо меньше, чем обычно, в течение недели или более. Детренированность означает, что вы не в состоянии поддерживать свой уровень физической подготовки. Вы можете попробовать увеличить нагрузку, чтобы улучшить результат.

Восстановление: менее интенсивная нагрузка позволяет телу восстановиться, что необходимо во время активной тренировки. При желании вы можете вернуться к более интенсивным нагрузкам.

Поддержание: текущая нагрузка достаточна для поддержания хорошего уровня физической подготовки. Чтобы увидеть результат, попробуйте разнообразить нагрузку или увеличить ее объем.

Производительная: текущая нагрузка улучшает уровень физической подготовки и производительности. Для поддержания хорошего уровня физической подготовки следует включать в тренировку периоды восстановления.

Пиковое значение: вы находитесь в идеальной физической форме. Недавнее сокращение нагрузки позволяет организму восстановиться и компенсировать расход энергии после прошедшей тренировки. Пиковое значение непродолжительно, поэтому необходимо планировать тренировку заранее.

Высокая нагрузка: очень высокая и непродуктивная нагрузка. Вашему телу нужен отдых. Необходимо дать организму возможность восстановиться, добавив в тренировку менее интенсивные упражнения.

Непроизводительная: нагрузка находится на хорошем уровне, однако вы теряете физическую форму. Сосредоточьте внимание на отдыхе, питании и управлении стрессом.

Напряжение: дисбаланс между восстановлением и тренировочной нагрузкой. Это нормальный результат после тяжелой тренировки или крупного события. Вашему телу нужно восстановление, обратите внимание на общее состояние здоровья.

Советы по получению данных о статусе тренировки

Функция статуса тренировки зависит от обновленных оценок уровня физической подготовки, включая не менее одного измерения VO2 Max. в неделю ([О расчетных значениях VO2 Max., стр. 80](#)). Занятия бегом в помещении не генерируют показатель VO2 Max., чтобы сохранить точность динамики изменения физической подготовки. Вы можете отключить регистрацию VO2 Max. для бега на сверхмарафонские дистанции и бега по пересеченной местности, если вы не хотите, чтобы эти типы забегов влияли на показатель VO2 Max. ([Настройки занятий и приложений, стр. 63](#)).

Для наиболее эффективного применения функции «Статус тренировки» вы можете воспользоваться следующими рекомендациями.

- Устраивайте пробежку или заезд на улице с датчиком мощности не менее одного раза в неделю. Во время занятия достигайте пульса не менее 70% от максимальной частоты пульса и поддерживайте его в течение минимум 10 минут.

После использования часов в течение одной или двух недель информация о статусе тренировки должна стать доступной.

- Записывайте все занятия фитнесом на основное устройство для тренировок, чтобы часы могли узнавать о ваших показателях ([Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки, стр. 115](#)).
- Носите часы даже во время сна, чтобы показатель состояния ВЧП всегда оставался актуальным. Наличие актуального показателя состояния ВЧП может помочь определить актуальный статус тренировки, если у вас мало занятий с измерением VO2 Max.

Острая нагрузка

Острая нагрузка — это взвешенная сумма показателей кислородного долга (ЕРОС) за последние несколько дней. Оценка нагрузки показывает, является ли ваша текущая нагрузка низкой, оптимальной, высокой или очень высокой. Оптимальный диапазон определяется на основе индивидуального уровня физической подготовки и истории тренировок. Диапазон меняется в зависимости от увеличения или уменьшения времени и интенсивности тренировки.

Целевая тренировочная нагрузка

Для достижения максимальных результатов и улучшения физической формы занятия должны включать в себя тренировки трех категорий: с низкими аэробными нагрузками, с высокими аэробными нагрузками и анаэробные. Целевая тренировочная нагрузка показывает распределение ваших тренировок по этим трем категориям и предоставляет цели тренировки. Для расчета целевой тренировочной нагрузки с определением ее степени, т.е. низкой, оптимальной или высокой, необходимо минимум 7 дней тренировок. Через 4 недели тренировок расчет тренировочной нагрузки будет содержать более подробную информацию о целевых показателях, с помощью которых вы сможете выстроить сбалансированную программу тренировок.

Ниже целевых показателей: тренировочная нагрузка ниже оптимальной нагрузки по всем категориям интенсивности. Попробуйте увеличить продолжительность или частоту тренировок.

Недостаток низких аэробных нагрузок: попробуйте включить в программу больше занятий с низкой аэробной нагрузкой для восстановления, чтобы обеспечить оптимальное соотношение занятий с низкой и высокой интенсивностью.

Недостаток высоких аэробных нагрузок: попробуйте включить в программу больше занятий с высокой аэробной нагрузкой, чтобы постепенно повысить пороговое значение лактата и показатель VO2 Max.

Недостаток анаэробных нагрузок: попробуйте включить в программу еще несколько более интенсивных занятий с анаэробными упражнениями, чтобы постепенно улучшить ваши показатели скорости и анаэробную способность.

Сбалансированная: тренировочная нагрузка сбалансирована и обеспечивает всестороннее развитие ваших физических способностей во время тренировок.

Фокус на низкую аэробную нагрузку: ваша тренировочная нагрузка включает в себя в основном аэробные упражнение с низкой интенсивностью. Это закладывает прочную основу и подготавливает вас к повышению интенсивности ваших тренировок.

Фокус на высокую аэробную нагрузку: ваша тренировочная нагрузка включает в себя в основном аэробные упражнение с высокой интенсивностью. Такие упражнения помогают повышать пороговое значение лактата, показатель VO2 Max. и выносливость.

Фокус на анаэробную нагрузку: ваша тренировочная нагрузка включает в себя в основном интенсивные упражнения. Это приводит к быстрому достижению целевых показателей физического развития. Для получения более сбалансированной программы тренировок необходимо включить в нее занятий с низкой аэробной нагрузкой.

Выше целевых показателей: ваша тренировочная нагрузка выше оптимальной, поэтому необходимо уменьшить продолжительность и частоту тренировок.

Коэффициент нагрузки

Коэффициент нагрузки — это соотношение вашей острой (краткосрочной) и хронической (долгосрочной) тренировочной нагрузки. Он полезен для отслеживания изменений тренировочной нагрузки.

| Состояние | Значение | Описание |
|----------------------|---------------|--|
| Статус недоступен | Нет | Коэффициент нагрузки будет виден через 2 недели тренировок. |
| Низкая | Менее 0,8 | Ваша краткосрочная тренировочная нагрузка ниже, чем долгосрочная. |
| Оптимальная | От 0,8 до 1,4 | Баланс краткосрочных и долгосрочных тренировочных нагрузок. Оптимальный диапазон определяется на основе индивидуального уровня физической подготовки и истории тренировок. |
| Высокая | От 1,5 до 1,9 | Ваша краткосрочная тренировочная нагрузка выше, чем долгосрочная. |
| Очень высокая | 2,0 или более | Ваша краткосрочная тренировочная нагрузка намного выше, чем долгосрочная. |

О функции Training Effect

Функция Training Effect измеряет влияние занятий на вашу аэробную и анаэробную форму. Показатель Training Effect определяется в процессе занятия. В ходе занятия значение показателя Training Effect увеличивается. Показатель Training Effect определяется информацией профиля пользователя, историей тренировок, ЧСС и интенсивностью занятия. Существует семь различных меток Training Effect, которые описывают основное преимущество вашей активности. Каждая метка имеет цветовую кодировку и соответствует целевой тренировочной нагрузке ([Целевая тренировочная нагрузка, стр. 87](#)). Каждая фраза отзыва, например «Значительное влияние на показатель VO2 Max.», содержит соответствующее описание в сведениях о занятии Garmin Connect.

Функция Training Effect для аэробных тренировок использует данные о ЧСС, чтобы определить общую интенсивность аэробной тренировки для вашей спортивной формы и проверить получаемый эффект – поддержание или повышение текущего уровня подготовки. Показатели кислородного долга (EPOC), полученные во время упражнения, сопоставляются с диапазоном значений, которые отвечают за ваш уровень физической подготовки и тренировочных привычек. Постоянные тренировки со средней интенсивностью или тренировки с более длинными интервалами (> 180 с) оказывают положительный эффект на ваш аэробный обмен веществ и позволяют улучшить результаты функции Training Effect для аэробных тренировок.

Функция Training Effect для анаэробных тренировок использует ЧСС и скорости (или мощности), чтобы определить влияние тренировок на способность выполнять упражнения с очень высокой интенсивностью. Значение зависит от анаэробного компонента EPOC и типа занятия. Многократные интервалы выполнения упражнений с высокой интенсивностью от 10 до 120 секунд оказывают значительный положительный эффект на анаэробную способность и позволяют улучшить результаты функции Training Effect для анаэробных тренировок.

Функции Аэробный Training Effect и Анаэробн. Training Effect можно добавить в качестве полей данных на один из экранов тренировки, чтобы контролировать свои показатели на протяжении всего занятия.

| Training Effect | Аэробный эффект | Анаэробный эффект |
|-----------------|---|---|
| От 0,0 до 0,9 | Нет эффекта. | Нет эффекта. |
| От 1,0 до 1,9 | Незначительное улучшение. | Незначительное улучшение. |
| От 2,0 до 2,9 | Поддержание аэробной формы. | Поддержание анаэробной формы. |
| От 3,0 до 3,9 | Влияние на аэробную форму. | Влияние на анаэробную форму. |
| От 4,0 до 4,9 | Значительное влияние на аэробную форму. | Значительное влияние на анаэробную форму. |
| 5,0 | Слишком высокая нагрузка, потенциально опасная без достаточного времени восстановления. | Слишком высокая нагрузка, потенциально опасная без достаточного времени восстановления. |

Технология Training Effect разработана и поддерживается компанией Firstbeat Analytics. Дополнительные сведения см. на веб-сайте firstbeat.com.

Время восстановления

Устройство Garmin, сопряженное с устройством с функцией измерения частоты пульса на запястье или совместимым нагрудным пульсометром, позволяет просматривать время, оставшееся до полного восстановления организма перед следующей тяжелой тренировкой.

ПРИМЕЧАНИЕ. для определения рекомендуемого времени восстановления используется расчетное значение показателя VO2 Max., и поначалу предоставляемые данные могут оказаться неточными. Устройству необходимы данные нескольких занятий, чтобы определить вашу физическую форму.

Время восстановления отображается сразу после занятия. Обратный отсчет времени ведется до тех пор, пока вы не достигнете оптимального состояния для следующей тяжелой тренировки. Устройство обновляет время восстановления в течение дня на основе изменений в состоянии сна, стресса, отдыха и физической активности.

Частота пульса восстановления

Если вы проводите тренировки с устройством с функцией измерения частоты пульса на запястье или совместимым нагрудным пульсометром, после каждого занятия можно проверить значение частоты пульса восстановления. Частота пульса восстановления — это разница между частотой пульса при выполнении упражнения и частотой пульса через две минуты после его прекращения. Например, вы останавливаете таймер после стандартной беговой тренировки. Частота пульса составляет 140 уд./мин. Через две минуты после прекращения активного движения или выполнения заминки частота пульса составляет 90 уд./мин. Ваша частота пульса восстановления составляет 50 уд./мин (140 - 90). В некоторых исследованиях частота пульса восстановления связывается с состоянием сердечно-сосудистой системы. Более высокие показатели обычно соответствуют лучшему ее состоянию.

СОВЕТ. для получения наилучших результатов следует прекратить движение на две минуты, пока устройство рассчитывает значение частоты пульса восстановления.

ПРИМЕЧАНИЕ. ваша ЧСС восстановления не рассчитывается для занятий низкой интенсивности, таких как йога.

Акклиматизация к жаре и высоте во время тренировок

Такие факторы окружающей среды, как высокая температура и высота над уровнем моря, влияют на процесс тренировки и производительность. Например, тренировки на больших высотах могут оказать благоприятный эффект на вашу физподготовку, но вы можете заметить временное снижение VO2 Max., пока занимаетесь на высокогорье. Ваши часы Descent G2 отображают уведомления об акклиматизации, изменениях показателя VO2 Max. и статусе тренировки, если температура превышает 22°C (72°F), а высота над уровнем моря превышает 800 м (2625 футов). Отслеживать акклиматизацию к жаре и высоте можно в мини-виджете статуса тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ. функция акклиматизации к жаре доступна только для занятий с использованием GPS при наличии метеоданных, передаваемых с подключенного телефона .

Приостановка и возобновление функции «Статус тренировки»

Если вы получили травму или больны, вы можете приостановить свой статус тренировки. Вы можете продолжать записывать тренировки, но статус тренировки, целевая тренировочная нагрузка, отзыв о восстановлении и рекомендации по тренировкам будут временно отключены.

Вы можете возобновить статус тренировки, когда будете готовы снова начать тренироваться. Для получения наилучших результатов необходимо хотя бы один показатель VO2 Max. каждую неделю ([расчетных значениях VO2 Max., стр. 80](#)).

- 1 Если вы хотите приостановить статус тренировки, выберите один из следующих вариантов.
 - На экране виджета статуса тренировки удерживайте **MENU** и выберите **Опции > Приост. «Статус тренировки»**.
 - В настройках Garmin Connect выберите **Статистика показателей > Статус тренировки > ⋮ > Приостановить действие функции «Статус тренировки»**.
- 2 Синхронизируйте часы с вашей учетной записью Garmin Connect.
- 3 Если вы хотите возобновить статус тренировки, выберите один из следующих вариантов.
 - На экране виджета статуса тренировки удерживайте **MENU** и выберите **Опции > Возобн. «Статус тренировки»**.
 - В настройках Garmin Connect выберите **Статистика показателей > Статус тренировки > ⋮ > Возобновить действие функции «Статус тренировки»**.
- 4 Синхронизируйте часы с вашей учетной записью Garmin Connect.

Готовность к тренировкам

Готовность к тренировкам – оценка и короткое сообщение, которое поможет определить, насколько вы готовы к ежедневной тренировке. Оценка постоянно рассчитывается и обновляется в течение дня с учетом следующих факторов:

- Показатель сна (прошлая ночь)
- Время восстановления
- Состояние ВЧП
- Острая нагрузка
- История сна (последние 3 ночи)
- История стресса (последние 3 дня)

| Цветовая зона | Показатель | Описание |
|--|--------------|--|
|  Фиолетовый | от 95 до 100 | Очень высокий уровень Наилучшее состояние |
|  Синий | от 75 до 94 | Высокая Готовность к испытаниям |
|  Зеленый | от 50 до 74 | Умеренный уровень Можно заниматься |
|  Оранжевый | от 25 до 49 | Низкая Не спешите |
|  Красный | от 1 до 24 | Плохо Пусть ваше тело восстановится |

Динамику готовности к тренировкам за определенный период времени можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

Использование Jet Lag Adviser

Прежде чем вы сможете использовать мини-виджет Jet Lag Adviser, необходимо спланировать поездку в приложении Garmin Connect ([Планирование поездки в приложении Garmin Connect, стр. 91](#)).

Мини-виджет Jet Lag Adviser можно использовать во время путешествий для сравнения ваших внутренних часов с местным временем, а также для получения инструкций по снижению эффектов от джетлага.

- 1 Чтобы просмотреть мини-виджет **Jet Lag Adviser**, в режиме отображения циферблата нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
- 2 Нажмите кнопку **START** для отображения сравнения ваших внутренних часов с местным временем и общего уровня джетлага.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для отображения информационного сообщения о вашем текущем уровне джетлага нажмите кнопку **START**.
 - Для отображения временной шкалы с рекомендуемыми действиями по облегчению симптомов джетлага нажмите кнопку **DOWN**.

Планирование поездки в приложении Garmin Connect

- 1 В приложении Garmin Connect выберите **•••**.
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Jet Lag Adviser > Добавить сведения о поездке**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

Управление

Меню элементов управления позволяет быстро получить доступ к функциям и возможностям часов. Функции в меню элементов управления можно добавлять, удалять, а также изменять их порядок ([Настройка меню элементов управления, стр. 94](#)).

На любом экране нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT**.



| Значок | Название | Описание |
|---|---------------------------|---|
|  | ABC | Выберите, чтобы открыть приложение альтиметра, барометра и компаса. |
|  | Режим полета | Выберите, чтобы включить режим полета для отключения всей беспроводной связи. |
|  | Будильник | Выберите, чтобы добавить или изменить будильник (Установка будильника, стр. 68). |
|  | Альтиметр | Выберите, чтобы открыть экран альтиметра. |
|  | Альт. часовые пояса | Выберите для просмотра текущего времени в дополнительных часовых поясах (Добавление дополнительных часовых поясов, стр. 70). |
|  | Помощь | Выберите для отправки запроса о помощи (Запрос о помощи, стр. 125). |
|  | Автоматическое погружение | Выберите, чтобы задать тип занятия дайвингом, которое запускается автоматически, когда вы начинаете погружение. Для временного отключения этой функции можно использовать функцию Отложить. |
|  | Барометр | Выберите, чтобы открыть экран барометра. |
|  | Энергосбережение | Выберите, чтобы включить функцию энергосбережения (Настройка функции энергосбережения, стр. 132). |
|  | Яркость | Выберите для регулировки яркости экрана (Изменение настроек экрана, стр. 136). |
|  | Трансл. данные по ЧП | Выберите для включения передачи данных по частоте пульса на сопряженное устройство (Трансляция данных о частоте пульса, стр. 99). |
|  | Календарь | Выберите для просмотра предстоящих событий из календаря смартфона. |
|  | Часы | Выберите, чтобы открыть приложение Часы и настроить будильник, таймер, секундомер или просмотреть дополнительные часовые пояса (Часы, стр. 68). |
|  | Компас | Выберите, чтобы открыть экран компаса. |
|  | Отображение | Выключение экрана для оповещений, жестов и режима Всегда вкл. дисплея (Изменение настроек экрана, стр. 136). |
|  | Не беспокоить | Выберите для включения режима «Не беспокоить», чтобы экран погас и отключились оповещения и уведомления. Например, этот режим можно использовать во время просмотра фильмов. |
|  | Где мой телефон? | Выберите для воспроизведения звукового сигнала на сопряженном смартфоне в случае, если он находится в зоне действия сигнала Bluetooth. Мощность сигнала Bluetooth отображается на экране часов Descent и увеличивается по мере приближения к смартфону. |
|  | Фонарик | Выберите, чтобы включить экран часов и использовать его в качестве фонарика (Использование экрана в качестве фонарика, стр. 94). |
|  | Garmin Share | Выберите, чтобы открыть приложение Garmin Share (Garmin Share, стр. 118). |

| Значок | Название | Описание |
|---|------------------------|--|
|  | Архив | Выберите для просмотра истории занятий, рекордов и общей статистики. |
|  | Блокировать устройство | Выберите, чтобы заблокировать кнопки и сенсорный экран для предотвращения случайных нажатий и проведений по экрану. |
|  | Messenger | Выберите, чтобы открыть приложение Messenger (Использование функции Messenger, стр. 118). |
|  | Фаза луны | Выберите для просмотра времени восхода и захода луны, а также данных о лунных фазах на основе текущего местоположения по GPS. |
|  | Управление музыкой | Выберите для управления воспроизведением музыки на смартфоне. |
|  | Оповещения | Выберите для просмотра вызовов, текстовых сообщений, обновлений в социальных сетях и др. в соответствии с настройками смартфона (Включение уведомлений Bluetooth, стр. 112). |
|  | Телефон | Выберите для отключения технологии Bluetooth и подключения к сопряженному смартфону. |
|  | Режим бассейна | Выберите для включения режима погружения в бассейн. Когда часы находятся в режиме погружения в бассейн, функции декомпрессионной блокировки и показателя насыщения тканей работают в нормальном режиме, но погружения не сохраняются в журнале погружений. Режим погружения в бассейн автоматически отключается в полночь. |
|  | Выключить питание | Выберите, чтобы выключить часы. |
|  | Пульсоксиметр | Выберите, чтобы открыть приложение пульсоксиметра (Пульсоксиметр, стр. 99). |
|  | Красное смещение | Выберите, чтобы изменить оттенки экрана на оттенки красного для использования часов в условиях слабого освещения. |
|  | Ориентир для навигации | Выберите, чтобы задать ориентир для навигации (Установка ориентира для навигации, стр. 127). |
|  | Сохр. местополож. | Выберите, чтобы сохранить текущее местоположение и вернуться в него позднее. |
|  | Настройки | Выберите, чтобы открыть меню настроек. |
|  | Режим сна | Выберите, чтобы включить или отключить Режим сна (Настройка режима сна, стр. 136). |
|  | Секундомер | Выберите, чтобы использовать секундомер (Использование секундомера, стр. 70). |
|  | ВОСХОД И ЗАХОД | Выберите для просмотра восхода и заката солнца, а также времени наступления сумерек. |
|  | Синхронизация | Выберите для синхронизации часов с сопряженным смартфоном. |
|  | Синхр. времени | Выберите для синхронизации часов с временем на смартфоне или с помощью спутников. |

| Значок | Название | Описание |
|---|-----------------|---|
|  | Таймеры | Выберите для установки таймера обратного отсчета (Запуск таймера обратного отсчета, стр. 69). |
|  | Сенсорный экран | Выберите, чтобы отключить элементы управления на сенсорном экране. |
|  | Кошелек | Выберите, чтобы открыть кошелек Garmin Pay™ и оплатить покупку с помощью часов (Garmin Pay, стр. 94). |
|  | Погода | Выберите для просмотра текущих погодных условий и прогноза погоды. |

Настройка меню элементов управления

В меню элементов управления можно добавлять, удалять и менять порядок пунктов меню быстрого доступа ([Управление, стр. 91](#)).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Вид > Управление**.
- 3 Выберите ярлык для настройки.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Изменить порядок**, чтобы изменить позицию ярлыка в меню элементов управления.
 - Выберите **Убрать** для удаления ярлыка из меню элементов управления.
- 5 При необходимости выберите пункт **Добавить**, чтобы добавить ярлык в меню элементов управления.

Использование экрана в качестве фонарика

Применение фонарика приводит к быстрому расходованию заряда элементов питания.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT**.
 - 2 Выберите .
 - 3 С помощью клавиш **UP** и **DOWN** отрегулируйте яркость и цвет.
- СОВЕТ.** вы можете быстро нажать кнопку LIGHT дважды, чтобы включить фонарик с выбранной настройкой в будущем.

Garmin Pay

Функция Garmin Pay позволяет использовать часы для оплаты покупок в магазинах-партнерах с помощью кредитных или дебетовых карт, выданных финансовыми учреждениями, участвующими в программе.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых моделей устройств эта функция не поддерживается.

Настройка кошелька Garmin Pay

Можно добавить одну или несколько кредитных и дебетовых карт, участвующих в программе, в ваш кошелек Garmin Pay. Перейдите по ссылке garmin.com/garminpay/banks для ознакомления с финансовыми учреждениями, участвующими в программе.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите **•••**.
- 2 Выберите **Garmin Pay > Начать работу**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

Оплата покупки с помощью часов

Прежде чем вы сможете использовать часы для оплаты покупок, необходимо указать по крайней мере одну платежную карту.

Вы можете использовать часы для оплаты покупок в магазине-партнере.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT**.

2 Выберите .

3 Введите четырехзначный пароль.

ПРИМЕЧАНИЕ. после трехкратного неправильного ввода пароля кошелек будет заблокирован, и вам потребуется выполнить сброс пароля в приложении Garmin Connect.

Отобразятся недавно использованные платежные карты.

4 Если вы добавили несколько карт в кошелек Garmin Pay, проведите пальцем по экрану, чтобы выбрать другую карту (необязательно).

5 Если вы добавили несколько карт в кошелек Garmin Pay, нажмите **DOWN**, чтобы выбрать другую карту (необязательно).

6 В течение 60 секунд удерживайте часы вблизи считывателя платежных карт так, чтобы дисплей часов был повернут к считывателю.

Часы подадут вибросигнал, и на дисплее появится галочка после завершения обмена данными со считывателем.

7 При необходимости следуйте инструкциям, приведенным в руководстве по работе со считывателем, для завершения транзакции.

СОВЕТ. после успешного ввода пароля вы можете совершать платежи без дополнительного ввода пароля в течение 24 часов, пока вы носите часы. Если вы снимете часы с запястья или отключите пульсометр, необходимо будет снова ввести пароль перед совершением платежа.

Добавление карты в кошелек Garmin Pay

Можно добавить до 10 кредитных или дебетовых карт в ваш кошелек Garmin Pay.

1 В приложении Garmin Connect выберите .

2 Выберите **Garmin Pay** >  > **Добавить карту**.

3 Следуйте инструкциям на экране.

После добавления карты вы сможете выбирать ее на часах при совершении платежа.

Управление картами Garmin Pay

Вы можете временно приостановить действие карты или удалить ее.

ПРИМЕЧАНИЕ. в некоторых странах сопричастные финансовые учреждения могут ограничить работу функций Garmin Pay.

1 В приложении Garmin Connect выберите .

2 Выберите **Garmin Pay**.

3 Выберите карту.

4 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы временно приостановить или возобновить действие карты, выберите **Приостановить действие карты**.

Для оплаты покупок с помощью часов Descent G2 карта должна быть активной.

- Чтобы удалить карту, выберите .

Изменение пароля Garmin Pay

Необходимо знать текущий пароль, чтобы изменить его. Если вы забыли свой пароль, необходимо сбросить приложение Garmin Pay для часов Descent G2, создать новый пароль и повторно ввести данные вашей карты.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите **•••**.
- 2 Выберите **Garmin Pay > Изменить пароль**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

В следующий раз при оплате покупки с помощью часов Descent G2 необходимо будет ввести новый пароль.

Утренний отчет

На часах можно посмотреть утренний отчет, основанный на вашем обычном времени пробуждения. Нажмите кнопку **DOWN** для просмотра отчета, в который входят следующие данные: погода, сон, вариабельность частоты пульса во время сна и многое другое ([Настройка утреннего отчета, стр. 96](#)).

Настройка утреннего отчета

ПРИМЕЧАНИЕ. эти настройки можно изменить на часах или в учетной записи Garmin Connect.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Вид > Утренний отчет**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Показать отчет**, чтобы включить или выключить утренний отчет.
 - Выберите **Редакт. отчет**, чтобы изменить порядок и тип данных, которые отображаются в вашем утреннем отчете.

Датчики и аксессуары

Часы Descent G2 имеют несколько внутренних датчиков, и вы можете подключить к ним дополнительные беспроводные датчики для своих занятий.

ЧП на запястье

Часы оснащены наручным пульсометром, и вы можете просматривать данные о частоте пульса с помощью мини-виджета частоты пульса ([Просмотр ленты мини-виджетов, стр. 78](#)).

Часы также совместимы с нагрудными пульсометрами. Если в начале занятия одновременно доступны данные измерения частоты пульса на запястье и данные о частоте пульса нагрудного пульсометра, часы используют данные о частоте пульса нагрудного пульсометра.

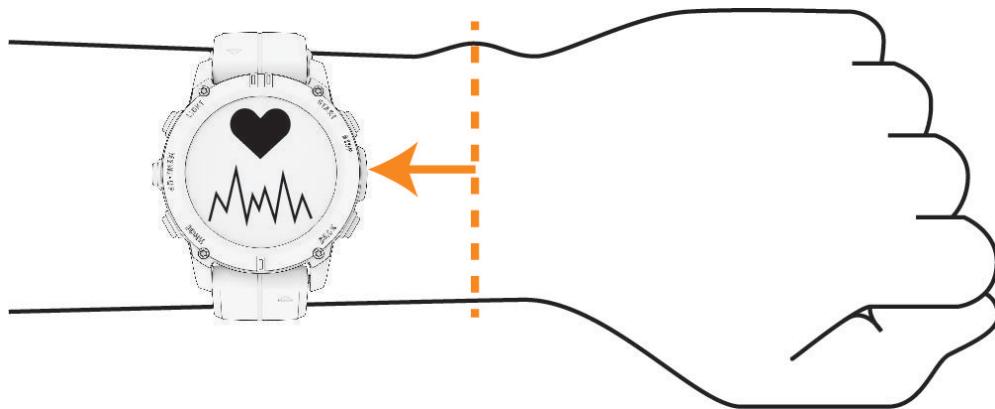
Ношение часов

⚠ ВНИМАНИЕ

Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если у пользователя чувствительная кожа или подвержена аллергии. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже время на заживление. Во избежание раздражения кожи убедитесь, что часы чистые и сухие, и не затягивайте их на запястье слишком сильно. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/fitandcare.

- Часы следует носить выше запястья.

ПРИМЕЧАНИЕ. часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта. Для более точного измерения частоты пульса часы не должны смещаться во время бега или выполнения упражнений. При выполнении пульсоксиметрии необходимо оставаться неподвижным.



ПРИМЕЧАНИЕ. во время погружения часам необходим постоянный контакт с кожей и они не должны соприкасаться с другими устройствами, носимыми на запястье.

ПРИМЕЧАНИЕ. оптический датчик расположен с обратной стороны часов.

- См. раздел [Советы по повышению точности данных о частоте пульса](#), стр. 97 для получения дополнительной информации об измерении частоты пульса на запястье.
- См. раздел [Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра](#), стр. 101 для получения дополнительной информации о датчике пульсоксиметра.
- Для получения дополнительной информации о точности данных перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.
- Для получения дополнительной информации о ношении и уходе за часами перейдите по ссылке garmin.com/fitandcare.

Советы по повышению точности данных о частоте пульса

Если данные по частоте пульса неточны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами.

- Перед тем как надеть часы, вымойте и высушите руки (включая предплечья).
- Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых.
- Оберегайте датчик частоты пульса, расположенный с обратной стороны часов, от царапин.
- Часы следует носить выше запястья. Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
- Перед началом занятия дождитесь, когда значок  перестанет мигать.
- Перед началом занятия следует провести разминку в течение 5–10 минут и снять показания частоты пульса.

ПРИМЕЧАНИЕ. при низкой температуре воздуха разминку следует проводить в помещении.

- После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой.

Настройки наручного пульсометра

Нажмите и удерживайте **MENU** и выберите **Датчики и аксессуары > ЧП на запястье**.

Состояние: включение или отключение наручного пульсометра. По умолчанию установлено значение Автоматически, которое автоматически использует наручный пульсометр, если не было выполнено сопряжение с внешним пульсометром.

ПРИМЕЧАНИЕ. при отключении наручного пульсометра также отключается датчик наручного пульсоксиметра. Вы можете вручную выполнить измерение пульсоксиметра в мини-виджете пульсоксиметра.

Переключение источников: позволяет часам выбирать наиболее подходящий источник данных о ЧСС при ношении часов и внешнего пульсометра. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Во время плавания: включение или отключение наручного пульсометра во время плавания.

Оповещ. об аном. ЧП: оповещение от часов, когда частота пульса превышает целевое значение или опускается ниже него (*Настройка оповещений об аномальной частоте пульса, стр. 98*).

Трансл. данные по ЧП: начало трансляции данных о частоте пульса на сопряженное устройство (*Трансляция данных о частоте пульса, стр. 99*).

Настройка оповещений об аномальной частоте пульса

⚠ ВНИМАНИЕ

Эта функция предупреждает о том, что ЧСС превышает или падает ниже определенного количества ударов в минуту, выбранного пользователем, после определенного периода бездействия. Эта функция не уведомляет вас, когда ЧСС падает ниже выбранного порогового значения во время выбранного окна сна, настроенного в приложении Garmin Connect. Эта функция не уведомляет вас о потенциальном состоянии сердца и не предназначена для лечения или диагностики какого-либо заболевания или состояния. При возникновении каких-либо проблем, обратитесь к врачу.

Можно задать пороговое значение частоты пульса.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Датчики и аксессуары > ЧП на запястье > Оповещ. об аном. ЧП**.
- 3 Выберите **Сигнал при превышении** или **Сигнал при понижении**.
- 4 Задайте пороговое значение частоты пульса.

В случае выхода частоты пульса за пределы порогового значения на часах будет отображаться сообщение и будет подаваться вибросигнал.

Трансляция данных о частоте пульса

Предусмотрена возможность трансляции данных о частоте пульса с часов для их просмотра на сопряженных устройствах. Передача данных о частоте пульса приводит к сокращению времени работы от батареи.

СОВЕТ. вы можете настроить параметры занятия для автоматической трансляции данных о частоте пульса во время начала занятия (*Настройки занятий и приложений, стр. 63*). Например, во время велотренировки можно передавать данные о частоте пульса на устройство Edge®.

ПРИМЕЧАНИЕ. передача данных о частоте пульса недоступна во время занятия дайвингом.

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Датчики и аксессуары > ЧП на запястье > Трансл. данные по ЧП**.
- Удерживайте кнопку **LIGHT**, чтобы открыть меню элементов управления, и выберите .

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 94*).

2 Нажмите кнопку **START**.

Часы начнут трансляцию данных о частоте пульса.

3 Выполните сопряжение часов с совместимым устройством.

ПРИМЕЧАНИЕ. инструкции по выполнению сопряжения различаются для устройств, совместимых с Garmin. См. руководство пользователя.

4 Нажмите кнопку **STOP**, чтобы остановить трансляцию данных о частоте пульса.

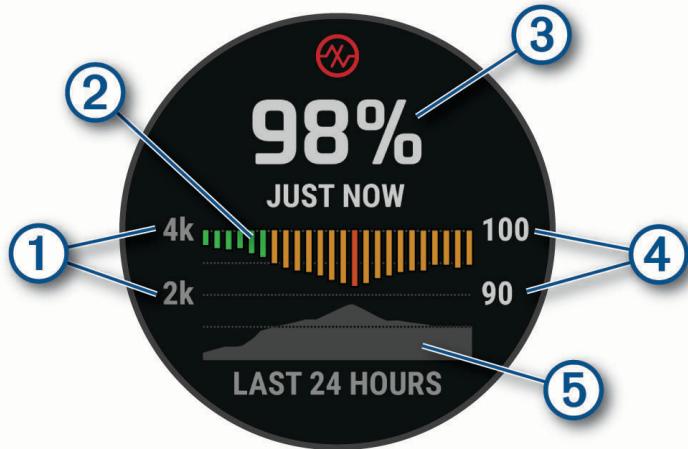
Пульсоксиметр

Часы оснащены наручным пульсоксиметром, который отслеживает уровень периферической насыщенности крови кислородом (SpO2). По мере подъема на большую высоту уровень насыщенности крови кислородом может снижаться. Данные об уровне насыщенности кислородом помогут вам определить, как ваше тело адаптируется к большим высотам во время занятий альпинизмом и походов.

Вы можете вручную начать измерение пульсоксиметра, открыв мини-виджет пульсоксиметра (*Получение показаний пульсоксиметра, стр. 100*). Также можно включить считывание показаний в течение всего дня (*Настройка режима пульсоксиметра, стр. 101*). Когда вы не двигаетесь и смотрите показания пульсоксиметра, ваши часы анализируют текущую высоту и уровень насыщенности кислородом. Показатели высоты помогают определить изменения в показаниях пульсоксиметра в соответствии с текущей высотой.

На часах показания пульсоксиметра отображаются в виде процента насыщенности кислородом и соответствующего цвета на графике. В учетной записи Garmin Connect можно просмотреть дополнительные сведения о расчетном значении пульсоксиметра, включая тенденции к изменениям за несколько дней.

Для получения дополнительной информации о точности измерений пульсоксиметра перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.



| | |
|---|--|
| 1 | Шкала высоты. |
| 2 | График средних показателей насыщенности кислородом за последние 24 часа. |
| 3 | Последний показатель насыщенности кислородом. |
| 4 | Процентная шкала насыщенности кислородом. |
| 5 | График показателей высоты за последние 24 часа. |

Получение показаний пульсоксиметра

Вы можете вручную начать измерение пульсоксиметра, открыв мини-виджет пульсоксиметра. В мини-виджете отображается процент насыщенности крови кислородом с последнего измерения, график средних ежечасных показателей за последние 24 часа, а также график изменения высоты за последние 24 часа.

ПРИМЕЧАНИЕ. при открытии мини-виджета пульсоксиметра в первый раз часам необходимо установить связь со спутниками, чтобы определить высоту. Выдите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники.

1 Когда вы сидите или не тренируетесь, нажмите **UP** или **DOWN** в режиме отображения циферблата, чтобы открыть мини-виджет пульсоксиметра.

2 Нажмите **START**, чтобы просмотреть сведения о мини-виджете и начать измерение с помощью пульсоксиметра.

3 Не двигайтесь в течение 30 секунд.

ПРИМЕЧАНИЕ. при слишком высокой активности для измерения пульсоксиметрии с помощью часов на экране вместо показателей появится соответствующее сообщение. Вы можете повторить проверку через несколько минут бездействия. Для получения лучших результатов удерживайте руку, на которой вы носите часы, на уровне сердца, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.

4 Нажмите **DOWN**, чтобы отобразить график показаний пульсоксиметра за последние семь дней.

Настройка режима пульсоксиметра

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
 - 2 Выберите **Датчики и аксессуары** > **Пульсоксиметр** > **Режим пульсоксиметра**.
 - 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы отключить автоматические измерения, выберите **Ручная проверка**.
 - Чтобы включить непрерывные измерения во время сна, выберите **Во время сна**.
ПРИМЕЧАНИЕ. необычное положение во время сна может привести к аномально низким значениям SpO2.
 - Чтобы включить измерения в течение всего дня, даже если вы не тренируетесь, выберите **Весь день**.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** включение режима отслеживания **Весь день** снижает время работы от батареи.

Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра

Если показания пульсоксиметра неточны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами.

- Не двигайтесь, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.
- Часы следует носить выше запястья. Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
- Удерживайте руку, на которой вы носите часы, на уровне сердца, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.
- Используйте силиконовый или нейлоновый ремешок.
- Перед тем как надеть часы, вымойте и высушите руки (включая предплечья).
- Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых.
- Оберегайте оптический датчик, расположенный с обратной стороны часов, от царапин.
- После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой.

Компас

Часы оснащены трехкоординатным компасом с автоматической калибровкой. Внешний вид и функции компаса меняются в зависимости от ваших занятий, при включении режима GPS или во время навигации к пункту назначения. Настройки компаса можно изменить вручную ([Настройки компаса, стр. 101](#)).

Настройка курса по компасу

- 1 В мини-виджете компаса нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите пункт **Заблок. курс**.
- 3 Наведите верхнюю часть часов в сторону вашего курса и нажмите кнопку **START**.
При отклонении от курса компас отображает направление от курса и градус отклонения.

Настройки компаса

Удерживая нажатой кнопку **MENU**, выберите **Датчики и аксессуары** > **Компас**.

Калибровать: позволяет вручную калибровать датчик компаса ([Калибровка компаса вручную, стр. 102](#)).

Отображение: выбор способа отображения направления по компасу: буквы, градусы или миллирадианы.

Северный полюс: выбор направления на север для компаса ([Настройка направления на север, стр. 102](#)).

Режим: выбор режима использования данных компасом: только данные с электронного датчика (Магнитометр), сочетание данных GPS и данных электронного датчика во время движения (Автоматически) или только данные GPS (GPS).

Калибровка компаса вручную

УВЕДОМЛЕНИЕ

Калибровку электронного компаса нужно проводить вне помещения. Для более высокой точности не стойте близко к объектам, влияющим на магнитное поле, например транспортным средствам, зданиям и линиям электропередач.

Часы изначально были откалиброваны на заводе, и по умолчанию используется автокалибровка. Если компас периодически дает сбой, например, после перемещения на большие расстояния или резкого перепада температур, можно откалибровать компас вручную.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Датчики и аксессуары > Компас > Калибровать**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для выполнения калибровки, при которой часы вращаются по всем направлениям, выберите **Полная калибровка**.
 - Чтобы выполнить короткую калибровку, при которой часы вращаются по восьмерке, выберите **Быстрая калибровка > Запустить**.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.

Настройка направления на север

Вы можете установить исходное направление, которое будет использоваться при расчете курса.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Датчики и аксессуары > Компас > Северный полюс**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы установить географический север в качестве начала отсчета курса, выберите **Истинный**.
 - Чтобы установить автоматическую настройку магнитного склонения для текущего местоположения, выберите **Магнитный**.
 - Чтобы установить условный север (000°) в качестве начала отсчета курса, выберите **По сетке**.
 - Чтобы настроить значение магнитного склонения вручную, выберите **Пользовательское > Магнитное склонение**, введите магнитное склонение и выберите **Готово**.

Альтиметр и барометр

Часы содержат внутренний альтиметр и барометр. Часы постоянно регистрируют данные о высоте и давлении, даже в энергосберегающем режиме. Альтиметр отображает приблизительную высоту на основе изменений давления. Барометр отображает данные атмосферного давления на основе фиксированной высоты, на которой недавно был откалиброван альтиметр ([Настройки альтиметра, стр. 102](#)).

Настройки альтиметра

Удерживая нажатой кнопку **MENU**, выберите **Датчики и аксессуары > Альтиметр**.

Калибровать: включает функцию ручной калибровки датчика альтиметра.

Автокалибровка: автоматическая калибровка альтиметра при каждом использовании спутниковых систем.

Режим датчика: установка режима для датчика. Параметр Автоматически использует альтиметр и барометр в соответствии с вашими движениями. Вы можете использовать опцию Только альтиметр, если занятия подразумевают изменения высоты, или опцию Только барометр, если занятия не предполагают изменения высоты.

Высота: выбирает единицы измерения для высоты.

Калибровка барометрического альтиметра

Часы изначально были откалиброваны на заводе, и по умолчанию используется автокалибровка в начальной точке GPS. Если вам известна точная высота местности, калибровку барометрического альтиметра можно выполнить вручную.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
 - 2 Выберите **Датчики и аксессуары > Альтиметр**.
 - 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы выполнить калибровку автоматически из начальной точки GPS, выберите **Автокалибровка**.
 - Чтобы ввести текущую высоту вручную, выберите **Калибровать > Ввести вручную**.
 - Чтобы ввести текущую высоту из цифровой модели рельефа (DEM), выберите **Калибровать > Использовать DEM**.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** некоторым часам необходимо подключение к смартфону, чтобы использовать цифровую модель рельефа (DEM) для калибровки.
- Чтобы ввести текущую высоту из вашего местоположения по GPS, выберите **Калибровать > Использовать GPS**.

Настройки барометра

Удерживая нажатой кнопку **MENU**, выберите **Датчики и аксессуары > Барометр**.

Калибровать: включает функцию ручной калибровки датчика барометра.

График изменения: установка шкалы времени для графика в мини-виджете барометра.

Оповещение о шторме: настройка скорости изменения барометрического давления, приводящей к передаче оповещения о шторме.

Режим датчика: установка режима для датчика. Параметр Автоматически использует альтиметр и барометр в соответствии с вашими движениями. Вы можете использовать опцию Только альтиметр, если занятия подразумевают изменения высоты, или опцию Только барометр, если занятия не предполагают изменения высоты.

Давление: настройка отображения часами данных о давлении.

Калибровка барометра

Часы изначально были откалиброваны на заводе, и по умолчанию используется автокалибровка в начальной точке GPS. Если вам известна точная высота местности или точное давление на уровне моря, вы можете выполнить калибровку барометра вручную.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
 - 2 Выберите **Датчики и аксессуары > Барометр > Калибровать**.
 - 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы ввести текущую высоту и давление на уровне моря (необязательно), выберите **Ввести вручную**.
 - Для автоматической калибровки из цифровой модели рельефа (DEM) выберите **Использовать DEM**.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** некоторым часам необходимо подключение к смартфону, чтобы использовать цифровую модель рельефа (DEM) для калибровки.
- Для автоматической калибровки из начальной точки GPS выберите **Использовать GPS**.

Настройка оповещения о шторме

ОСТОРОЖНО

Это оповещение является информационным и не предназначено для использования в качестве основного источника для отслеживания изменений погоды. Просматривать метеорологические отчеты и условия, следить за окружающей обстановкой и принимать безопасные решения, особенно в случае неблагоприятных погодных условий, – это ваша обязанность. Несоблюдение данной рекомендации может привести к получению травм или смерти.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Уведомления и оповещения > Оповещения системы > Барометр > Оповещение о шторме**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Состояние**, чтобы включить или отключить оповещение.
 - Выберите **Частота** для изменения частоты измерения барометрического давления, приводящей к передаче оповещения о шторме.

Беспроводные датчики

Можно выполнить сопряжение часов и использовать их с беспроводными датчиками с помощью ANT+ или технологии Bluetooth ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106](#)). После сопряжения устройств можно настроить дополнительные поля данных ([Настройка экранов данных, стр. 62](#)). Если датчик входит в комплект поставки часов, их сопряжение было выполнено предварительно.

Для получения информации о совместимости конкретного датчика Garmin, его покупки или для просмотра руководства пользователя перейдите на сайт buy.garmin.com.

| Тип датчика | Описание |
|------------------------|--|
| Датчики клюшки | Вы можете использовать датчики клюшек для гольфа Approach для автоматического отслеживания ударов, включая данные о местоположении, расстоянии и типе клюшки. |
| DogTrack | Позволяет получать данные от совместимого пульта управления устройством для собачьего ошейника. |
| eBike | Часы можно использовать с электровелосипедом eBike и просматривать данные о нем, такие как состояние батареи и запас хода, во время поездок. |
| Дополнительный дисплей | Вы можете использовать режим Дополнительный дисплей для отображения экранов данных с часов на совместимом велокомпьютере Edge во время заезда или занятия триатлоном. |
| Внешний пульсометр | Можно использовать внешний датчик, например пульсометр серии HRM 200, HRM-Fit™ или HRM-Pro и просматривать данные о ЧСС во время занятий. |
| Шагомер | Вы можете использовать шагомер для записи темпа и расстояния вместо использования GPS, если вы тренируетесь в помещении или если сигнал GPS слишком слабый. |
| inReach | Функция дистанционного управления inReach позволяет удаленно управлять совместимым спутниковым коммуникатором inReach с помощью ваших часов Descent (Использование пульта дистанционного управления inReach, стр. 109). |
| Освещение | Можно использовать интеллектуальную систему управления велосипедными фонарями Varia™ для улучшения контроля за окружающей обстановкой. |
| ПК | Можно играть в видеоигры на компьютере и просматривать статистику в реальном времени на устройстве (Использование приложения Garmin GameOn™, стр. 55). |
| Мощность | Для просмотра о мощности на часах можно использовать педали с датчиком мощности Rally™ или Vector™. Можно настроить зоны мощности в соответствии со своими целями и возможностями (Настройка зон мощности, стр. 122) или использовать оповещения о диапазонах, чтобы узнавать о достижении определенной зоны мощности (Настройка оповещения, стр. 67). |
| Радар | Можно использовать радар заднего обзора Varia для улучшения контроля за окружающей обстановкой и отправки оповещений о приближающихся автомобилях. |
| Датчик RD Pod | Можно использовать Running Dynamics Pod для записи данных о динамике бега и просмотра их на часах (Динамические характеристики бега, стр. 107). |
| Умный тренажер | Вы можете использовать часы вместе с умным велотренажером, чтобы имитировать сопротивление во время тренировок, заездов и прохождения дистанций (Использование велотренажера, стр. 45). |
| Скор./частота | Датчики скорости или частоты вращения педалей можно установить на велотренажер и просматривать данные во время тренировки. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса (Размер и окружность колеса, стр. 170). |
| Tempe | Датчик температуры tempe можно расположить на открытом воздухе, зафиксировав при помощи петли или ремешка крепления, и использовать в качестве постоянного источника достоверных данных о температуре. |
| VIRB | Функция пульта дистанционного управления VIRB позволяет удаленно управлять камерой VIRB с помощью ваших часов (Дистанционное управление VIRB, стр. 109). |

| Тип датчика | Описание |
|-----------------------|--|
| Лазерные местоп. XERO | Можно просматривать и передавать информацию о положении лазера с устройства Xero (Настройки расположения лазера Xero, стр. 110). |

Сопряжение с беспроводными датчиками

При первом подключении беспроводного датчика к часам с помощью технологии ANT+ или Bluetooth необходимо выполнить сопряжение часов с датчиком. После сопряжения часы автоматически подключаются к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия. Дополнительные сведения о типах подключений см. по адресу: garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Наденьте на себя устройство пульсометр, установите датчик или нажмите кнопку для активации датчика.
ПРИМЕЧАНИЕ. информацию о сопряжении см. в руководстве пользователя беспроводного датчика.
- 2 Поместите часы в пределах 3 м (10 футов) от датчика.
ПРИМЕЧАНИЕ. во время сопряжения расстояние до других беспроводных датчиков должно быть более 10 м (33 фута).
- 3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 4 Выберите **Датчики и аксессуары > Доб. новый**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Поиск по всем датчикам**.
 - Выберите тип датчика.

После сопряжения с часами статус датчика меняется со значения **Поиск** на **Соед. устан.** Данные с датчика отображаются на экране данных или в пользовательском поле данных. Можно настроить дополнительные поля данных ([Настройка экранов данных, стр. 62](#)).

Расчет темпа бега и расстояния с помощью пульсометра

Аксессуары HRM-Fit и серии HRM-Pro рассчитывают темп бега и расстояние на основе профиля пользователя и движения, которое измеряется датчиком после каждого шага. Пульсометр предоставляет данные о темпе бега и расстоянии, когда GPS недоступен, как, например, во время бега на беговой дорожке. Темп бега и расстояние можно просмотреть на совместимых часах Descent при подключении по технологии ANT+. Данные показатели также можно просмотреть в сторонних приложениях для тренировок при подключении по технологии Bluetooth.

Точность измерения темпа и расстояния улучшается при калибровке.

Автоматическая калибровка: для ваших часов по умолчанию установлен параметр **Автокалибровка**.

Калибровка пульсометра осуществляется каждый раз, когда вы совершаете пробежку на улице и аксессуар подключен к совместимым часам Descent.

ПРИМЕЧАНИЕ. автоматическая калибровка не работает для профилей занятий в помещении, профилей занятий бегом по пересеченной местности и бегом на сверхмарафонские дистанции ([Советы по записи темпа бега и расстояния, стр. 107](#)).

Ручная калибровка: выберите **Калибр. и сохр.** после пробежки на беговой дорожке с подключенным пульсометром ([Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 42](#)).

Советы по записи темпа бега и расстояния

- Обновите программное обеспечение часов Descent ([Обновления продукта, стр. 142](#)).
- Совершите несколько пробежек на улице с включенной функцией GPS и подключенным аксессуаром HRM-Fit или серии HRM-Pro. Важно, чтобы ваш диапазон темпа бега на улице соответствовал вашему диапазону темпа бега на беговой дорожке.
- Если вы бежите по песку или по глубокому снегу, перейдите к настройкам датчика и выключите функцию **Автокалибровка**.
- Если вы ранее подключили совместимый шагомер с помощью технологии ANT+, установите состояние для шагомера **Выключено** или удалите его из списка подключенных датчиков.
- Совершите пробежку на беговой дорожке, выполнив ручную калибровку ([Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 42](#)).
- Если автоматическая и ручная калибровки не кажутся точными, перейдите к настройкам датчика и выберите **Темп и расстоян.** для пульсометра > **Сброс данных калибровки**.

ПРИМЕЧАНИЕ. можно выключить **Автокалибровка**, а затем снова выполнить калибровку вручную ([Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 42](#)).

Динамические характеристики бега

Динамические характеристики бега – это информация о вашей беговой форме в реальном времени. Ваш часы Descent оснащены акселерометром для расчета пяти показателей беговой формы. Для всех шести показателей беговой формы необходимо выполнить сопряжение часов Descent с аксессуаром HRM-Fit, серии HRM-Pro или другим аксессуаром для динамических характеристик бега, который измеряет движения туловища. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/performance-data/running.

| Метрические | Тип датчика | Описание |
|---|--------------------------------|--|
| Частота шагов | Часы или совместимый аксессуар | Частота шагов – это число шагов в минуту. Этот показатель отображает общее количество шагов (для правой и левой ноги вместе). |
| Вертикальное колебание | Часы или совместимый аксессуар | Вертикальное колебание представляет собой отскок от земли во время бега. Оно отображает вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах. |
| Время контакта с землей | Часы или совместимый аксессуар | Время контакта с землей представляет собой период времени, в течение которого ваши ноги соприкасаются с поверхностью во время бега. Измеряется в миллисекундах. ПРИМЕЧАНИЕ. время контакта с землей и распределение времени контакта с землей недоступны во время ходьбы. |
| Распределение времени контакта с землей | Только совместимый аксессуар | Распределение времени контакта с землей указывает распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега. Отображается в процентах. Например, «53,2» со стрелкой, указывающей влево или вправо. |
| Длина шага | Часы или совместимый аксессуар | Длина шага – расстояние между ступнями в рамках одного шага. Измеряется в метрах. |
| Вертикальное соотношение | Часы или совместимый аксессуар | Вертикальное соотношение – это отношение вертикального колебания к длине шага. Отображается в процентах. Меньшее соотношение обычно указывает лучшую беговую форму. |

Советы при отсутствии данных о динамических характеристиках бега

В этом разделе приведены советы по использованию совместимого аксессуара для просмотра динамических характеристик бега. Если аксессуар не подключен к часам, они автоматически используют данные о динамических характеристиках бега, полученные от датчиков на запястье.

- Убедитесь, что у вас есть аксессуар для просмотра динамических характеристик бега, например аксессуар HRM-Fit или серии HRM-Pro.
- Повторно установите сопряжение аксессуара для просмотра динамических характеристик бега с часами в соответствии с инструкциями.
- При использовании аксессуара HRM-Fit или серии HRM-Pro подключите его к часам с помощью технологии ANT+, а не Bluetooth.
- Если на экране динамических характеристик бега отображаются нулевые значения, убедитесь, что пульсометр надет правильно.

ПРИМЕЧАНИЕ. время контакта с землей и распределение времени контакта с землей отображаются только при беге. При ходьбе эти показатели не вычисляются.

ПОМНИТЕ: распределение времени контакта с землей не рассчитывается для данных о динамических характеристиках бега, полученных от датчиков на запястье.

Мощность при беге

Мощность при беге Garmin рассчитывается с использованием информации о динамических характеристиках бега, массе пользователя, погодных данных и других данных датчика. Данные мощности рассчитываются на основе количества мощности, которое используется бегуном при соприкосновении с поверхностью дороги. Данный показатель отображается в ваттах. Использование мощности при беге в качестве показателя усилия может быть более удобным для некоторых бегунов, чем использование темпа или частоты пульса. Мощность при беге может определять уровень усилия лучше, чем частота пульса, так как она учитывает бег в гору, бег с горы, ветер, что не делается при измерении темпа. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке: garmin.com/performance-data/running.

Мощность при беге можно измерить с помощью совместимого аксессуара для просмотра динамических характеристик бега или датчиков часов. Можно настроить поля данных мощности при беге, чтобы просмотреть вашу выходную мощность и внести изменения в ваши тренировки ([Поля данных, стр. 148](#)). Можно настроить оповещения о мощности, чтобы узнавать о достижении определенной зоны мощности ([Оповещения о занятиях, стр. 65](#)).

Зоны мощности при беге аналогичны зонам мощности для велотренировок. Для зон используются значения по умолчанию, установленные в зависимости от пола, веса и средних возможностей. Они могут не соответствовать вашим возможностям. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect ([Настройка зон мощности, стр. 122](#)).

Настройки мощности при беге

Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, выберите **Занятия и приложения**, выберите занятие бегом, выберите настройки занятия, а затем выберите параметр **Мощность при беге**.

Состояние: включает или выключает запись данных мощности при беге Garmin. Этот параметр можно использовать, если вы предпочитаете использовать данные о мощности при беге сторонних производителей.

Источник: позволяет выбрать устройство для записи данных о мощности при беге. Интеллект. режим автоматически обнаруживает и использует аксессуар для просмотра динамических характеристик бега, когда он доступен. Часы используют датчики измерения мощности при беге на запястье, когда аксессуар не подключен.

Учет ветра: включает или выключает использование данных о ветре при расчете мощности при беге. Данные о ветре – это сочетание данных о скорости, направлении и барометрических данных с часов и доступных данных о ветре со смартфона.

Дистанционное управление inReach

Функция дистанционного управления inReach позволяет удаленно управлять совместимым спутниковым коммуникатором inReach с помощью ваших часов Descent. Подробнее о совместимых устройствах см. по адресу buy.garmin.com.

Использование пульта дистанционного управления inReach

Прежде чем использовать функцию дистанционного использования inReach, необходимо добавить мини-виджет inReach в ленту мини-виджетов ([Настройка ленты мини-виджетов, стр. 78](#)).

- 1 Включите спутниковый коммуникатор inReach.
 - 2 На часах Descent нажмите кнопку **UP** или **DOWN** в режиме отображения циферблата, чтобы перейти к мини-виджету inReach.
 - 3 Нажмите кнопку **START** для поиска спутникового коммуникатора inReach.
 - 4 Нажмите кнопку **START** для сопряжения спутникового коммуникатора inReach.
 - 5 Нажмите кнопку **START**, а затем выберите нужный вариант.
 - Чтобы отправить экстренное сообщение, выберите **Запуск сигнала SOS**.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** функцию отправки экстренных сообщений следует использовать только в случае возникновения чрезвычайной ситуации.
- Чтобы отправить текстовое сообщение, выберите **Сообщения > Новое сообщение**, затем выберите получателей сообщения из списка контактов и введите текст сообщения или выберите одно из заданных текстовых сообщений.
 - Чтобы отправить предустановленное сообщение, выберите **Отпр. предустан.**, затем выберите сообщение из списка.
 - Для просмотра таймера и расстояния, пройденного в ходе выполнения занятия, выберите **Отслеживание**.

Дистанционное управление VIRB

Функция пульта дистанционного управления VIRB позволяет удаленно управлять камерой VIRB с помощью вашего устройства.

Управление экшн-камерой VIRB

Прежде чем воспользоваться функцией дистанционного управления VIRB, необходимо настроить удаленный доступ на камере VIRB. Дополнительную информацию см. в [руководстве пользователя устройств серии VIRB](#).

- 1 Включите камеру VIRB.
 - 2 Выполните сопряжение камеры VIRB с часами Descent watch ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106](#)).
- Мини-виджет VIRB автоматически добавлен в ленту мини-виджетов.
- 3 Нажмите на часах кнопку **UP** или **DOWN** в режиме отображения циферблата, чтобы перейти к мини-виджету VIRB.
 - 4 При необходимости дождитесь подключения часов к камере.
 - 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы записать видео, выберите **Начать запись**.
На экране Descent отобразится счетчик времени видеозаписи.
 - Чтобы сделать фотографию во время записи видео, нажмите кнопку **DOWN**.
 - Чтобы остановить запись видео, нажмите кнопку **STOP**.
 - Чтобы сделать фотографию, выберите **Сделать снимок**.
 - Чтобы сделать несколько фотографий в режиме серийной съемки, выберите **Серийная съемка**.
 - Чтобы перевести камеру в спящий режим, выберите **Спящий режим камеры**.
 - Чтобы вывести камеру из спящего режима, выберите **Активировать камеру**.
 - Чтобы изменить настройки видео- и фотосъемки, выберите **Настройки**.

Управление экшн-камерой VIRB во время занятия

Прежде чем воспользоваться функцией дистанционного управления VIRB, необходимо настроить удаленный доступ на камере VIRB. Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя устройств серии VIRB.

- 1 Включите камеру VIRB.
 - 2 Выполните сопряжение камеры VIRB с часами Descent ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106](#)).
- Когда камера сопряжена, экран данных VIRB автоматически добавляется в занятия.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** экран данных VIRB недоступен для занятий дайвингом.
- 3 Чтобы просмотреть экран данных VIRB, во время занятия нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
 - 4 При необходимости дождитесь подключения часов к камере.
 - 5 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
 - 6 Выберите **VIRB**.
 - 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для управления камерой с помощью таймера занятия выберите **Настройки > Режим записи > Зап./ост. тайм..**
ПРИМЕЧАНИЕ. запись видео включается и выключается автоматически в начале и по завершении занятия.
 - Для управления камерой с помощью пунктов меню выберите **Настройки > Режим записи > Вручную**.
 - Чтобы записать видео в ручном режиме, выберите **Начать запись**.
На экране Descent отобразится счетчик времени видеозаписи.
 - Чтобы сделать фотографию во время записи видео, нажмите кнопку **DOWN**.
 - Чтобы остановить запись видео в ручном режиме, нажмите кнопку **STOP**.
 - Чтобы сделать несколько фотографий в режиме серийной съемки, выберите **Серийная съемка**.
 - Чтобы перевести камеру в спящий режим, выберите **Спящий режим камеры**.
 - Чтобы вывести камеру из спящего режима, выберите **Активировать камеру**.

Настройки расположения лазера Xero

Перед настройкой параметров местоположения лазера необходимо выполнить сопряжение совместимого устройства Xero ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 106](#)).

Удерживая нажатой кнопку **MENU**, выберите **Датчики и аксессуары > Лазерные местоп. XERO > Лазерн. местопол..**

Во время занятия: позволяет отображать информацию о положении лазера, полученную с совместимого сопряженного устройства Xero, во время занятия.

Режим передачи: позволяет предоставлять общий доступ к информации о положении лазера или передавать ее только определенным пользователям.

Карта

▲ указывает вашу позицию на карте. На карте отображаются названия и символы местоположений. При навигации к месту назначения маршрут обозначается на карте линией.

- Навигация по карте ([Прокрутка и изменение масштаба карты, стр. 111](#))
- Настройки карты ([Настройки карты, стр. 111](#))

Прокрутка и изменение масштаба карты

- 1 Для просмотра карты во время навигации по маршруту нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
- 2 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 3 Выберите **Прокрутка/масштаб**.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Для переключения между режимами прокрутки вверх или вниз, вправо или влево или изменения масштаба нажмите **START**.
 - Чтобы прокрутить карту или изменить ее масштаб, используйте кнопки **UP** и **DOWN**.
 - Для выхода нажмите **BACK**.

Настройки карты

Предусмотрена возможность настройки режима отображения карты в приложении карты и на экранах данных.

Удерживайте нажатой кнопку **MENU** и выберите пункт **Карта**.

Ориентация: выбор ориентации карты. Опция Север наверху обеспечивает отображение севера в верхней части экрана. Опция По треку обеспечивает ориентацию верхней части экрана по направлению движения.

Местополож. пользоват.: отображение или скрытие сохраненных местоположений на карте.

Автомасштаб: автоматический выбор масштаба для удобства просмотра карты. Когда эта функция отключена, изменение масштаба выполняется вручную.

Возможности подключения

Функции с подключением доступны для часов, если вы выполните сопряжение с совместимым смартфоном ([Сопряжение смартфона, стр. 111](#)).

Функции с подключением через смартфон

Функции с подключением через телефон доступны для часов Descent, если вы выполните сопряжение с помощью приложения Garmin Dive ([Сопряжение смартфона, стр. 111](#)).

- Функции приложения в приложении Garmin Dive ([Приложение Garmin Dive, стр. 117](#))
- Функции приложения в приложении Garmin Connect, в приложении Connect IQ и др. ([Приложения телефона и компьютера, стр. 113](#))
- Мини-виджеты ([Мини-виджеты, стр. 74](#))
- Функции меню элементов управления ([Управление, стр. 91](#))
- Функции отслеживания и безопасности ([Функции отслеживания и безопасности, стр. 123](#))
- Взаимодействия с телефоном, например, уведомления ([Включение уведомлений Bluetooth, стр. 112](#))

Сопряжение смартфона

Для использования подключаемых функций на часах необходимо выполнить их сопряжение непосредственно через приложение Garmin Dive, а не через настройки Bluetooth на смартфоне.

- 1 Во время начальной настройки на часах выберите при появлении запроса на сопряжение со смартфоном.
ПРИМЕЧАНИЕ. если вы ранее пропустили процедуру сопряжения, нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Возможности подключения** > **Телефон** > **Сопряжение телефона**.
- 2 Отсканируйте QR-код с помощью смартфона и следуйте инструкциям на экране для завершения процесса сопряжения и настройки.

Включение уведомлений Bluetooth

Для включения уведомлений необходимо выполнить сопряжение часов с совместимым телефоном ([Сопряжение смартфона, стр. 111](#)).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Возможности подключения** > **Телефон** > **Умные уведомления** > **Состояние** > **Включено**.
- 3 Выберите **Общее использование** или **Во время занятия**.
- 4 Выберите тип уведомлений.
- 5 Выберите настройки состояния, сигнала и вибрации.
- 6 Нажмите кнопку **BACK**.
- 7 Выберите настройки конфиденциальности и времени ожидания.
- 8 Нажмите кнопку **BACK**.
- 9 Выберите **Подпись** для добавления подписи к ответам на текстовые сообщения.

Просмотр уведомлений

- 1 Чтобы просмотреть мини-виджет уведомлений, в режиме отображения циферблата нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
- 2 Нажмите кнопку **START**.
- 3 Выберите уведомление.
- 4 Нажмите кнопку **START**, чтобы перейти к дополнительным опциям.
- 5 Нажмите кнопку **BACK**, чтобы вернуться на предыдущий экран.

Прием входящего телефонного вызова

При приеме телефонного вызова на подключенном смартфоне часы Descent отображают имя или номер телефона вызывающего абонента.

- Чтобы принять вызов, нажмите **Принять**.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** для разговора с вызывающим абонентом необходимо использовать подключенный смартфон.
- Чтобы отклонить вызов, нажмите **Отклонить**.
- Чтобы отклонить вызов и незамедлительно отправить ответное текстовое сообщение, нажмите **Ответить** и выберите соответствующее сообщение из списка.

ПРИМЕЧАНИЕ. чтобы отправить ответ в виде текстового сообщения, необходимо подключиться к совместимому смартфону Android™ с помощью технологии Bluetooth.

Ответ на текстовое сообщение

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна только для совместимых смартфонов Android.

При получении уведомления о текстовом сообщении на часы можно отправить быстрый ответ, выбрав подходящий вариант из списка сообщений. Сообщения можно редактировать в приложении Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция позволяет отправлять текстовые сообщения с помощью смартфона. Использование данной функции может привести к расходованию месячного объема интернет-трафика, либо ваш поставщик услуг связи может взимать за это плату в соответствии с вашим тарифным планом. Обратитесь к вашему оператору мобильной связи для получения дополнительной информации о плате и ограничениях, действующих в отношении обмена текстовыми сообщениями.

- 1 Чтобы просмотреть мини-виджет уведомлений, в режиме отображения циферблата нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
- 2 Нажмите кнопку **START** и выберите уведомление о текстовом сообщении.
- 3 Нажмите кнопку **START**.
- 4 Выберите **Ответить**.
- 5 Выберите сообщение из списка.

Телефон отправит выбранное сообщение как текстовое SMS-сообщение.

Управление уведомлениями

Уведомлениями, отображающимися на часах Descent G2, можно управлять с помощью совместимого смартфона.

Выберите один из следующих вариантов:

- Если вы используете iPhone®, перейдите к настройкам уведомлений iOS® для выбора уведомлений, которые следует отображать на смартфоне и часах.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** все уведомления, которые вы включаете на iPhone, также отображаются на часах.
- Если у вас смартфон с ОС Android, в приложении Garmin Connect выберите ••• > **Настройки** > **Уведомления** > **Уведомления приложений** и выберите уведомления, которые вы хотите видеть на часах.

Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth

Подключение к телефону по Bluetooth можно отключить в меню элементов управления.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 94*).

- Нажмите и удерживайте **LIGHT** для просмотра меню элементов управления.
- Выберите  чтобы отключить подключение телефона по Bluetooth на часах Descent.

Для отключения технологии Bluetooth на телефоне см. руководство пользователя телефона.

Включение и выключение оповещений о подключении смартфона

На часах Descent G2 можно настроить оповещение о подключении и отключении сопряженного смартфона на базе технологии связи Bluetooth.

ПРИМЕЧАНИЕ. оповещения о подключении смартфона выключены по умолчанию.

- Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- Выберите **Возможности подключения** > **Телефон** > **Оповещения**.

Приложения телефона и компьютера

Часы можно подключить к множеству приложений Garmin для телефона и компьютера с помощью одной учетной записи Garmin.

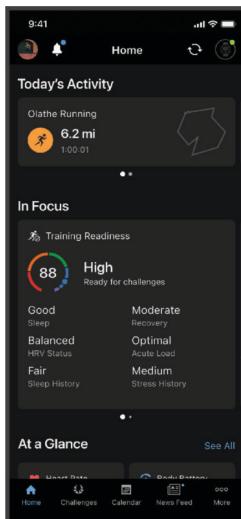
Garmin Connect

В приложении Garmin Connect можно установить контакт с друзьями. Приложение Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания, анализа, публикации ваших данных и поддержки других пользователей. Регистрируйте события вашей насыщенной жизни, включая пробежки, прогулки, заезды, заплывы, пешие походы, занятия триатлоном и многое другое. Чтобы зарегистрировать бесплатную учетную запись, можно скачать приложение из магазина приложений на смартфон (garmin.com/connectapp) или посетить веб-сайт connect.garmin.com.

Сохраняйте занятия: по завершении и сохранении занятия на часах можно загрузить его в учетную запись Garmin Connect и хранить в течение необходимого времени.

Анализируйте данные: можно просматривать подробную информацию о занятии, включая время, расстояние, высоту, частоту пульса, количество сожженных калорий, частоту шагов или вращения педалей, динамические характеристики бега, вид карты сверху, графики темпа и скорости, а также настраиваемые отчеты.

ПРИМЕЧАНИЕ. для получения некоторых данных требуется дополнительный аксессуар, например пульсометр.



Планирование тренировки: можно выбрать спортивную цель и загрузить один из тренировочных планов на каждый день.

Отслеживайте свои достижения: можно отслеживать количество пройденных шагов за день, устроить соревнование с друзьями и контролировать достижение поставленных целей.

Делитесь своими спортивными достижениями с другими пользователями: можно устанавливать контакты с друзьями для отслеживания занятий друг друга или передачи ссылок на свои занятия.

Управляйте настройками: в учетной записи Garmin Connect можно настроить часы и определить пользовательские настройки.

Использование приложения Garmin Connect

После выполнения сопряжения часов с телефоном ([Сопряжение смартфона, стр. 111](#)) вы сможете использовать приложение Garmin Connect для загрузки всех данных о ваших занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect.

1 Убедитесь, что на телефоне запущено приложение Garmin Connect.

2 Поместите часы в пределах 10 м (33 футов) от телефона.

Часы автоматически выполняют синхронизацию данных с приложением Garmin Connect и вашей учетной записью Garmin Connect.

Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect

Для обновления программного обеспечения на часах с помощью приложения Garmin Connect требуется учетная запись Garmin Connect, а часы должны быть сопряжены с совместимым смартфоном ([Сопряжение смартфона, стр. 111](#)).

Выполните синхронизацию часов с приложением Garmin Connect ([Использование приложения Garmin Connect, стр. 114](#)).

Когда обновление программного обеспечения станет доступным, приложение Garmin Connect автоматически отправит его на устройство.

Объединенный статус тренировки

При использовании нескольких устройств Garmin с вашей учетной записью Garmin Connect можно выбрать, какое устройство является основным источником данных для повседневного использования и тренировок.

В приложении Garmin Connect выберите **••• > Настройки**.

Основное устройство для тренировок: задает источник приоритетных данных для показателей тренировки, таких как статус тренировки и целевая нагрузка.

Основное портативное устройство: задает приоритетный источник ежедневных данных о здоровье, таких как количество шагов и сон. Это должны быть часы, которые вы носите чаще всего.

СОВЕТ. для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует часто выполнять синхронизацию с учетной записью Garmin Connect.

Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки

Вы можете синхронизировать занятия и измерения показателей тренировки с других устройств Garmin с вашими часами Descent G2 при помощи учетной записи Garmin Connect. Это позволяет часам точнее отражать данные о тренировке и вашу физическую форму. Например, можно записать заезд с помощью велокомпьютера Edge и просмотреть сведения о занятии и восстановлении на часах Descent G2.

Синхронизируйте часы Descent G2 и другие устройства Garmin с учетной записью Garmin Connect.

СОВЕТ. вы можете задать основное устройство для тренировок и основное портативное устройство в приложении Garmin Connect ([Объединенный статус тренировки, стр. 114](#)).

На часах Descent G2 отображаются последние занятия и показатели эффективности с других устройств Garmin.

Использование Garmin Connect на компьютере

Приложение Garmin Express™ позволяет подключать ваши часы к вашей учетной записи Garmin Connect с помощью компьютера. Приложение Garmin Express можно использовать для загрузки данных о занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect и отправки данных, например тренировок или планов тренировок, с веб-сайта Garmin Connect на ваши часы. Вы также можете устанавливать обновления программного обеспечения и управлять приложениями Connect IQ.

- 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Перейдите на веб-страницу garmin.com/express.
- 3 Загрузите и установите приложение Garmin Express.
- 4 Откройте приложение Garmin Express и выберите **Добавить устройство**.
- 5 Следуйте инструкциям на экране.

Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Для обновления программного обеспечения на устройстве требуется учетная запись Garmin Connect, а также должно быть загружено приложение Garmin Express.

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
- Когда появится обновление программного обеспечения, приложение Garmin Express отправит его на устройство.
- 2 Следуйте инструкциям на экране.
 - 3 Не отсоединяйте устройство от компьютера во время обновления.

Синхронизация данных с помощью Garmin Connect вручную

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете добавлять функции в меню элементов управления ([Настройка меню элементов управления, стр. 94](#)).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT** для просмотра меню элементов управления.
- 2 Выберите **Синхронизация**.

Подписка Garmin Connect+

Подписка Garmin Connect+ позволяет повысить уровень данных и тренировок, доступных в вашей учетной записи Garmin Connect, а также добавить больше подписчиков. Чтобы оформить подписку, можно скачать приложение Garmin Connect из магазина приложений на смартфон или посетить веб-сайт connect.garmin.com.

Active Intelligence (ИИ): получайте от ИИ аналитическую информацию о своих данных и занятиях, включая питание.

LiveTrack+: отправляйте текстовые сообщения LiveTrack, получите персонализированную страницу профиля и просматривайте предыдущие сессии LiveTrack.

Рекомендации Garmin Trails: доступ к уличным маршрутам и дистанциям, рекомендованным базами данных Garmin и другими пользователями Garmin, с изображениями, оценками, отчетами о поездках и другими сведениями.

Отслеживание занятий в помещении: просматривайте ваши данные о занятиях и тренировках в помещении в режиме реального времени. Это позволит вам корректировать свою эффективность во время занятий.

Инструкции по тренировкам: получайте дополнительную поддержку и рекомендации от экспертов по программам тренировок Garmin Тренер.

Информационная панель эффективности: просматривайте данные о тренировках в настраиваемых диаграммах и графиках, включая показатели питания.

Социальные функции: получите доступ к эксклюзивным бейджам и соревнованиям за бейджи, и зарабатывайте удвоенное количество баллов за соревнования. Также можно обновить аватар профиля с помощью настраиваемых рамок.

Контент Connect IQ

Вы можете добавить в часы Connect IQ приложения, поля данных, виджеты и циферблаты, используя магазин Connect IQ на часах или смартфоне (garmin.com/connectiqapp).

ПРИМЕЧАНИЕ. для вашей безопасности функции Connect IQ недоступны во время дайвинга. Это гарантирует надлежащую работу функций для дайвинга.

Циферблаты: настройка внешнего вида часов.

Приложения для устройства: добавление интерактивных функций в часы, таких как мини-виджеты, новые типы занятий на открытом воздухе и занятий фитнесом.

Поля данных: скачивайте новые поля данных, обеспечивающие новое представление данных датчиков, занятий и архива. Поля данных Connect IQ можно добавлять для встроенных функций и страниц.

Загрузка функций Connect IQ

Для загрузки функций из приложения Connect IQ необходимо выполнить сопряжение часов Descent G2 с телефоном ([Сопряжение смартфона, стр. 111](#)).

- 1 Установите на телефон приложение Connect IQ через магазин приложений, после чего откройте его.
- 2 При необходимости выберите свои часы.
- 3 Выберите функцию Connect IQ.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.

Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера

- 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Перейдите на веб-сайт apps.garmin.com и выполните вход в систему.
- 3 Выберите функцию Connect IQ и загрузите ее.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.

Приложение Garmin Dive

Приложение Garmin Dive позволяет загружать журналы погружений с совместимого устройства Garmin. Вы можете добавлять более подробную информацию о ваших погружениях, включая условия окружающей среды, фотографии, заметки и друзей по дайвингу. Вы можете использовать карту для поиска новых мест для погружений, а также просматривать сведения о месте и фотографии, предоставленные другими пользователями.

Приложение Garmin Dive синхронизирует данные с вашей учетной записью Garmin Connect. Приложение Garmin Dive можно скачать из магазина приложений на телефоне (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Сайт и приложение Garmin Explore позволяют вам создавать дистанции, маршрутные точки, коллекции, планировать поездки и использовать облачное хранилище. Они позволяют планировать все детали как онлайн, так и в автономном режиме, а также публиковать и синхронизировать данные с совместимым устройством Garmin. Вы можете использовать приложение для скачивания карт для доступа к ним в автономном режиме и навигации без использования сети сотовой связи.

Приложение Garmin Explore можно скачать из магазина приложений на смартфоне (garmin.com/exploreapp) или на сайте explore.garmin.com.

Приложение Garmin Messenger

⚠ ОСТОРОЖНО

Функции inReach приложения Garmin Messenger, включая SOS, отслеживание и Погода inReach™, недоступны без подключенного спутникового коммуникатора inReach или активной подписки на спутниковую связь. Перед использованием приложения в поездке всегда проверяйте его на открытом воздухе.

⚠ ВНИМАНИЕ

Неспутниковые функции обмена сообщениями приложения Garmin Messenger не следует использовать в качестве единственного средства для получения экстренной помощи.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Приложение работает как через Интернет (с сетью Wi-Fi или с использованием мобильных данных), так и по спутниковой сети Iridium®. При использовании мобильных данных на сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Если вы находитесь вне зоны действия сети, то для использования спутниковой сети inReach необходимо иметь активную подписку на спутниковую связь на коммуникаторе Iridium.

Приложение можно использовать для отправки сообщений другим пользователям приложения Garmin Messenger, в том числе друзьям и родственникам без устройства Garmin. Любой может скачать приложение и подключить к нему смартфон, чтобы общаться с другими пользователями через Интернет (вход не требуется). Пользователи приложения также могут создавать групповые чаты, добавляя в них несколько адресатов для SMS сообщений. Новые пользователи, получившие групповое сообщение, могут скачать приложение и посмотреть, о чем общаются другие участники чата.

За сообщения, отправленные через Wi-Fi или мобильные данные на смартфоне, не взимается дополнительная плата в рамках подписки на спутниковую связь. За получение сообщений может взиматься дополнительная плата, если отправка осуществляется и через спутниковую связь Iridium, и через Интернет. Может взиматься стандартная плата за отправку текстовых сообщений с использованием мобильных данных.

Приложение Garmin Messenger можно скачать из магазина приложений на телефоне (garmin.com/messengerapp).

Использование функции Messenger

⚠ ВНИМАНИЕ

Неспутниковые функции обмена сообщениями приложения Garmin Messenger не следует использовать в качестве единственного средства для получения экстренной помощи.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для использования функции Messenger ваши часы Descent G2 должны быть подключены к приложению Garmin Messenger на совместимом смартфоне с помощью технологии Bluetooth.

Функция Messenger на часах позволяет просматривать, создавать и отвечать на сообщения из приложения Garmin Messenger на смартфоне.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите **UP** или **DOWN** для просмотра мини-виджета **Messenger**.
СОВЕТ. функция Messenger доступна на часах как мини-виджет, приложение или пункт в меню элементов управления.
- 2 Нажмите **START**, чтобы открыть мини-виджет.
- 3 Если вы впервые используете функцию **Messenger**, отсканируйте QR-код с помощью смартфона и следуйте инструкциям на экране, чтобы завершить процесс сопряжения и настройки.
- 4 На часах выберите один из вариантов:
 - Чтобы создать новое сообщение, выберите **Новое сообщение**, выберите получателя и либо выберите предварительно заданное сообщение, либо создайте собственное.
 - Чтобы посмотреть диалог, нажмите **UP** или **DOWN** и выберите диалог.
 - Чтобы ответить на сообщение, выберите диалог, нажмите **Ответить** и либо выберите предварительно заданное сообщение, либо создайте собственное.

Приложение Garmin Golf™

С помощью приложения Garmin Golf можно загружать счетные карточки с устройства Descent G2 для просмотра подробной статистики и анализа ударов. Приложение Garmin Golf позволяет гольфистам соревноваться друг с другом на разных полях для гольфа. Более чем на 43 000 полей есть таблицы лидеров, и каждый может к ним присоединиться. Вы можете организовать соревнование и пригласить в него игроков. Благодаря программе Garmin Golf вы можете просмотреть данные об изолиниях грина на смартфоне. Для устройства Descent G2 доступны дополнительные функции по программе Garmin Golf, такие как более подробные карты полей для гольфа, данные об изолиниях грина, сенсорное наведение и измерение расстояния PlaysLike.

Приложение Garmin Golf синхронизирует данные с вашей учетной записью Garmin Connect. Приложение Garmin Golf можно скачать из магазина приложений на телефоне (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

УВЕДОМЛЕНИЕ

При предоставлении информации другим лицам вам следует проявлять осмотрительность. Вы должны всегда осознавать, кому предоставляете информацию, и не должны испытывать в связи с этим никаких неудобств.

Функция Garmin Share позволяет использовать технологию Bluetooth для беспроводной передачи ваших данных на другие совместимые устройства Garmin. С включенной функцией Garmin Share и совместимыми устройствами Garmin в зоне действия друг друга можно передавать сохраненные местоположения, дистанции и тренировки на другое устройство по прямому соединению без использования смартфона или сети Wi-Fi®.

Обмен данными с Garmin Share

Перед использованием этой функции необходимо включить Bluetooth на обоих совместимых устройствах. Оба устройства должны быть в радиусе 3 м (10 футов) друг от друга. При появлении соответствующего запроса вы также должны согласиться на передачу данных другим устройствам Garmin, использующим Garmin Share.

Часы Descent могут отправлять и принимать данные при подключении к другому совместимому устройству Garmin ([Получение данных с помощью Garmin Share, стр. 119](#)). Вы также можете передавать данные между различными устройствами. Например, вы можете передать любимую дистанцию с велокомпьютера Edge на совместимые часы Garmin.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Garmin Share > Передать**.
- 3 Выберите категорию и один элемент.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Передать**.
 - Выберите **Добавить > Передать**, чтобы выбрать более одного элемента для обмена.
- 5 Подождите, пока устройство найдет совместимые устройства.
- 6 Выберите устройство.
- 7 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и выберите ✓.
- 8 Подождите, пока не завершится передача данных между устройствами.
- 9 Выберите **Повт. передачу**, чтобы поделиться теми же элементами с другим пользователем (необязательно).
- 10 Выберите **Готово**.

Получение данных с помощью Garmin Share

Перед использованием этой функции необходимо включить Bluetooth на обоих совместимых устройствах. Оба устройства должны быть в радиусе 3 м (10 футов) друг от друга. При появлении соответствующего запроса вы также должны согласиться на передачу данных другим устройствам Garmin, использующим Garmin Share.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Garmin Share**.
- 3 Подождите, пока устройство найдет совместимые устройства в зоне действия.
- 4 Выберите ✓.
- 5 Убедитесь, что шестизначный PIN-код совпадает на обоих устройствах, и выберите ✓.
- 6 Подождите, пока не завершится передача данных между устройствами.
- 7 Выберите **Готово**.

Настройки Garmin Share

Удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Возможности подключения > Garmin Share**.

Состояние: позволяет часам отправлять и получать файлы через Garmin Share.

Забыть устройства: удаление всех устройств, с которыми часы ранее обменивались файлами.

Профиль пользователя

Вы можете обновить профиль пользователя на часах или в приложении Garmin Connect.

Настройка профиля пользователя

Вы можете изменить пол, дату рождения, рост, вес, запястье, зону частоты пульса и зону мощности. Часы используют эту информацию для вычисления точных данных о тренировках.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Профиль пользователя**.
- 3 Выберите один из вариантов.

Настройки пола

При первой настройке часов необходимо выбрать пол. Большинство алгоритмов для фитнеса и тренировок основаны на двух полах. Для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует указывать ваш пол при рождении. После первоначальной настройки можно изменить параметры профиля в учетной записи Garmin Connect.

Профиль и конфиденциальность: позволяет настроить данные в открытом профиле.

Настройки пользователя: выбор пола. При выборе Не указано алгоритмы, для которых требуется двоичный ввод, будут использовать пол, указанный при первоначальной настройке часов.

Просмотр фитнес-возраста

Фитнес-возраст позволяет сравнить свою физическую форму с физической формой людей одного с вами пола. Ваши часы используют такую информацию, как ваш возраст, индекс массы тела (ИМТ), данные о ЧСС в состоянии покоя и историю занятий, чтобы сообщить ваш фитнес-возраст. Если у вас есть весы Index™, ваше устройство использует показатель процента жира в организме вместо ИМТ, чтобы определить ваш фитнес-возраст. Физические упражнения и изменения образа жизни могут оказать эффект на ваш фитнес-возраст.

ПРИМЕЧАНИЕ. для получения наиболее точного фитнес-возраста завершите настройку профиля пользователя ([Настройка профиля пользователя, стр. 120](#)).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Профиль пользователя > Фитнес-возр..**

Информация о зонах частоты пульса

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для оценки состояния и укрепления сердечно-сосудистой системы, а также для повышения общего уровня подготовки. Зона частоты пульса – диапазон частоты пульса за минутный отрезок времени. Зоны частоты пульса пронумерованы от 1 до 5 по нарастанию интенсивности. Обычно зоны частоты пульса рассчитываются на основе процентного значения максимальной частоты пульса.

Спортивные цели

Знание зон частоты пульса помогает оценить и улучшить общую подготовку с помощью следующих принципов.

- Частота пульса – надежный показатель интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенных зонах частоты пульса позволяет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.

Зная максимальную частоту пульса, вы можете использовать таблицу ([Оценка нагрузки в зонах частоты пульса, стр. 122](#)) для определения оптимальной зоны частоты пульса и достижения поставленных спортивных целей.

Если максимальная частота пульса вам неизвестна, вы можете воспользоваться соответствующим калькулятором в сети Интернет. В некоторых тренажерных залах и фитнес-центрах можно пройти тест и определить максимальную частоту пульса. Максимальный пульс по умолчанию равен 220 ударам в минуту минус возраст.

Настройка зон ЧСС

Часы используют информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения зон ЧСС по умолчанию. Вы можете установить отдельные зоны ЧСС для спортивных профилей, например для бега, велоспорта и плавания. Для получения более точных данных о калориях во время занятия установите свое максимальное значение ЧСС. Также можно вручную установить каждую зону ЧСС и ввести ЧСС в состоянии покоя. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Профиль пользователя** > **Частота пульса и зоны мощности** > **Частота пульса**.
- 3 Выберите **Максимальная частота пульса** и введите максимальную ЧСС.

Можно воспользоваться функцией Автоматическое определение для автоматической регистрации максимальной ЧСС во время занятия ([Автоматическое определение показателей тренировки, стр. 123](#)).
- 4 Выберите **ЧП при пороговом значении лактата** и укажите значение ЧСС, соответствующее пороговому значению лактата ([Пороговое значение лактата, стр. 84](#)).
- 5 Выберите **ЧП на отдыхе** > **Задать польз. настр.** и укажите ЧСС в состоянии покоя.

Вы можете использовать средние значения ЧСС, измеренные часами, или указать точные значения сердечных сокращений в состоянии покоя.
- 6 Выберите **Зоны** > **Расчет по**.
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Уд./мин.** для просмотра и изменения зон на основе количества ударов в минуту.
 - Выберите **ЧП %максимум** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения максимальной ЧСС.
 - Выберите **%РЧП** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя).
 - Выберите **%ЧП при порог. зн. лакт.** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения ЧСС при пороговом значении лактата.
- 8 Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.
- 9 Выберите **Частота пульса по видам спорта** и выберите спортивный профиль, чтобы добавить отдельные зоны ЧСС (дополнительно).
- 10 Повторите шаги, чтобы добавить отдельные зоны ЧСС для занятий спортом (дополнительно).

Установка зон ЧСС с помощью часов

Настройки по умолчанию позволяют часам определять максимальную ЧСС и устанавливать зоны ЧСС на основе процентного значения максимальной ЧСС.

- Проверьте правильность настроек вашего профиля пользователя ([Настройка профиля пользователя, стр. 120](#)).
- Регулярно выполняйте пробежки с совместимым наручным или нагрудным пульсометром.
- Просмотрите тенденции изменения ЧСС и время в зонах в вашей учетной записи Garmin Connect.

Оценка нагрузки в зонах частоты пульса

| Зона | Максимальная частота пульса в процентах | Нагрузка | Преимущества |
|------|---|---|--|
| 1 | 50–60 % | Расслабленный низкий темп, ритмичное дыхание | Аэробная тренировка начального уровня, борьба со стрессом |
| 2 | 60–70 % | Комфортный темп, чуть более глубокое дыхание, можно разговаривать | Общая тренировка сердечно-сосудистой системы, хороший темп восстановления |
| 3 | 70–80 % | Средний темп, разговаривать становится труднее | Повышение аэробной способности, оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы |
| 4 | 80–90 % | Быстрый, слегка некомфортный темп, затрудненное дыхание | Повышение аэробной способности и порога, улучшение показателей скорости |
| 5 | 90–100 % | Максимальный темп, приемлемый только для коротких промежутков времени, стесненное дыхание | Повышение аэробной и мышечной выносливости, тренировка силы |

Настройка зон мощности

Для зон мощности используются значения по умолчанию, установленные в зависимости от пола, веса и средних возможностей. Они могут не соответствовать вашим возможностям. Если вы знаете свое значение функциональной пороговой мощности (ФПМ) или значение пороговой мощности (ПМ), вы можете ввести его и позволить программному обеспечению рассчитывать зоны мощности для вас автоматически. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Профиль пользователя > Частота пульса и зоны мощности > Мощность**.
- 3 Выберите занятие.
- 4 Выберите **Расчет по**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Ватты** для просмотра и изменения зон в ваттах.
 - Выберите **% ФПМ** или **% ПМ** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения пороговой мощности.
- 6 Выберите **ФПМ** или **Пороговая мощность** и введите значение.
Можно воспользоваться функцией Автоматическое определение для автоматической регистрации пороговой мощности во время занятия ([Автоматическое определение показателей тренировки, стр. 123](#)).
- 7 Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.
- 8 При необходимости выберите **Минимум** и введите минимальное значение мощности.

Автоматическое определение показателей тренировки

Функция Автоматическое определение включается по умолчанию. Часы поддерживают автоматическое определение максимальной ЧСС и порогового уровня лактата во время занятия. При подключении к совместимому датчику мощности часы могут автоматически определять функциональную пороговую мощность (ФПМ) во время занятия.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Профиль пользователя > Частота пульса и зоны мощности > Автоматическое определение**.
- 3 Выберите один из вариантов.

Функции отслеживания и безопасности

⚠ ВНИМАНИЕ

Функции отслеживания и безопасности – это вспомогательные функции, которые не следует использовать в качестве основного средства для получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для использования функций безопасности и отслеживания необходимо подключить часы Descent G2 к приложению Garmin Connect с помощью технологии Bluetooth. На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях можно указать в учетной записи Garmin Connect.

Для получения дополнительной информации о функциях отслеживания и безопасности перейдите по ссылке: garmin.com/safety.

Помощь: позволяет отправить сообщение с указанием вашего имени, ссылки LiveTrack и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.

Регистрация происшествий: когда часы Descent G2 обнаруживают происшествие во время определенного занятия на свежем воздухе, они отправляют автоматическое сообщение, ссылку LiveTrack и местоположение по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.

LiveTrack: позволяет друзьям и близким следить за вашими пробежками и тренировками в режиме реального времени. Отслеживающих пользователей можно пригласить по электронной почте или через социальные сети, и они смогут просматривать ваши достижения в режиме реального времени на веб-странице.

Live Event Sharing: позволяет отправлять сообщения друзьям и близким во время занятия, предоставляя обновления в реальном времени.

ПРИМЕЧАНИЕ. эта функция доступна, только если устройство подключено к совместимому смартфону с помощью технологии Android.

Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях

Номера телефонов контактов для связи в чрезвычайных ситуациях используются функциями отслеживания и безопасности.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите **•••**.
- 2 Выберите **Отслеживание и безопасность > Функции безопасности > Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях > Добавить контакты для связи в чрезвычайных ситуациях**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях получают уведомление, если вы их добавляете в качестве контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, и они могут принять или отклонить ваш запрос. Если контакт отклоняет ваш запрос, вам необходимо выбрать другой контакт в качестве контакта для связи в чрезвычайных ситуациях.

Добавление контактов

В приложении Garmin Connect можно добавить до 50 контактов. Адреса электронной почты контактов можно использовать с функцией LiveTrack. Три контакта из этого списка можно использовать в качестве контактов для связи в чрезвычайных ситуациях ([Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 123](#)).

1 В приложении Garmin Connect выберите **•••**.

2 Выберите **Контакты**.

3 Следуйте инструкциям на экране.

После добавления контактов необходимо синхронизировать данные, чтобы применить изменения на устройстве Descent G2 ([Использование приложения Garmin Connect, стр. 114](#)).

Включение и выключение регистрации происшествий

ВНИМАНИЕ

Регистрация происшествий – это вспомогательная функция, доступная только для определенных занятий на открытом воздухе. Регистрацию происшествий не следует использовать в качестве основного средства получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Перед включением функции регистрации происшествий на часах необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайной ситуации в приложении Garmin Connect ([Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 123](#)). На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Безопасность > Регистрация происшествий**.

3 Выберите занятие с использованием GPS.

ПРИМЕЧАНИЕ. функция регистрации происшествий доступна только для определенных занятий на открытом воздухе.

Если в момент регистрации происшествия к часам Descent G2 был подключен смартфон, приложение Garmin Connect сможет отправить автоматическое текстовое сообщение и сообщение электронной почты с указанием вашего имени и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях. На устройстве и подключенном смартфоне появится уведомление о том, что по истечении 15 секунд ваши контакты будут проинформированы о происшествии. Если помочь не требуется, автоматическую отправку сообщения можно отменить.

Запрос о помощи

⚠ ВНИМАНИЕ

Помощь — это вспомогательная функция, которую не следует использовать в качестве основного средства для получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для получения возможности отправки запросов о помощи необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайных ситуациях в приложении Garmin Connect ([Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 123](#)). На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

1 Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT**.

2 После того как устройство подаст три вибросигнала, отпустите кнопку, чтобы активировать функцию отправки запроса о помощи.

Появится экран с таймером обратного отсчета.

СОВЕТ. отправку сообщения можно отменить до завершения обратного отсчета времени. Для этого выберите **Отмена**.

Настройка отображения данных о здоровье и самочувствии

Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, затем выберите **Здоровье и благополучие**.

Частота пульса: настройка параметров наручного пульсометра ([Настройки наручного пульсометра, стр. 98](#)).

Режим пульсоксиметра: выбор режима пульсоксиметра ([Настройка режима пульсоксиметра, стр. 101](#)).

Ежедневная сводка: включение ежедневной сводки Body Battery, которая отображается за несколько часов до начала времени сна. В ежедневной сводке содержится информация о том, какое влияние ежедневные занятия и стресс оказали на уровень заряда Body Battery ([Body Battery, стр. 79](#)).

Оповещения о стрессе: оповещают вас, когда периоды стресса расходуют ваш заряд Body Battery.

Оповещения об отдыхе: оповещают вас, когда прошел период отдыха и как он повлиял на заряд Body Battery.

Оповещение о движении: включение или отключение функции Оповещение о движении ([Напоминание о движении, стр. 126](#)).

Оповещения по достижению цели: позволяет включать и выключать оповещения по достижению цели или выключать оповещения только на время проведения занятий. Оповещения о достижении цели появляются при достижении цели по количеству пройденных шагов, этажей и времени интенсивной активности за неделю.

Move IQ: позволяет включать и выключать оповещения о событиях Move IQ®. При совпадении движений с известными моделями упражнений функция Move IQ автоматически определяет событие и отображает его в хронике. События Move IQ отображают тип и продолжительность занятия, но они не отображаются в списке занятий или в ленте новостей. Для получения более подробной и точной информации можно воспользоваться функцией регистрации хронометрируемых занятий на устройстве.

Автоподбор цели

Ваше устройство автоматически рассчитывает, сколько шагов вам нужно пройти за день, основываясь на имеющихся показателях активности. По мере движения в течение дня устройство отображает ваш прогресс выполнения цели на день.

Вместо автоматического расчета цели вы можете задать свою цель в учетной записи Garmin Connect.

Напоминание о движении

Длительное сидение может привести к нежелательному замедлению обмена веществ. Напоминание о движении поможет вам чаще двигаться. После часа бездействия на экране появляется напоминание Вперед! и отображается полоса движения. Через каждые 15 минут бездействия на экране появляются дополнительные сегменты шкалы. Также устройство воспроизводит сигнал или вибрирует, если звуковые сигналы включены ([Настройки системы, стр. 134](#)).

Чтобы сбросить напоминание, пройдитесь хотя бы пару минут.

Время интенсивной активности

Согласно рекомендациям таких организаций, как Всемирная организация здравоохранения, для укрепления здоровья продолжительность умеренной активности, например быстрой ходьбы, должна составлять не менее 150 минут в неделю, а продолжительность интенсивной активности, например бега, – 75 минут в неделю.

Часы контролируют интенсивность активности и отслеживает время, затраченное на умеренную и интенсивную активность (для определения интенсивности активности требуются данные о частоте пульса). Часы суммируют время умеренной и интенсивной активности. При этом время интенсивной активности удваивается.

Подсчет времени интенсивной активности

Подсчет времени интенсивной активности на часах Descent G2 производится путем сравнения данных о частоте пульса с данными о средней частоте пульса в состоянии покоя. Если функция отслеживания частоты пульса выключена, на часах выполняется расчет времени умеренной активности путем анализа количества шагов в минуту.

- Чтобы обеспечить максимальную точность расчета времени интенсивной активности, следует запустить регистрацию хронометрируемого занятия.
- Для получения наиболее точных данных о частоте пульса в состоянии покоя часы следует носить круглосуточно.

Мониторинг сна

Во время сна часы автоматически отслеживают ваш сон и обеспечивают мониторинг движений. Вы можете установить обычное время сна в приложении Garmin Connect или в настройках часов ([Настройка режима сна, стр. 136](#)). Статистические данные по сну включают в себя общее время сна, фазы сна, информацию о движении во сне и показатели сна. В меню рекомендаций по сну представлены рекомендации по сну на основании истории сна и активности, состояния ВСР и данных о дневном сне ([Мини-виджеты, стр. 74](#)). Данные о дневном сне добавляются к статистике сна, а также могут влиять на восстановление. Подробные статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ. Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения уведомлений и оповещений, за исключением сигналов будильника ([Управление, стр. 91](#)).

Использование функции автоматического отслеживания сна

- Наденьте часы перед сном.
- Загрузите данные по отслеживанию сна в свою учетную запись Garmin Connect ([Использование приложения Garmin Connect, стр. 114](#)).

Статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

Вы можете просматривать информацию о сне, включая дневной сон, на часах Descent G2 ([Мини-виджеты, стр. 74](#)).

Колебания дыхания

⚠ ОСТОРОЖНО

Устройство Descent G2 не является медицинским устройством и не предназначено для диагностики или мониторинга каких-либо заболеваний. Для получения дополнительной информации о точности измерений пульсоксиметра перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.

Оптический датчик ЧСС на устройстве Descent G2 оснащен функцией пульсоксиметра, которая позволяет измерять колебания дыхания во время сна. Аналитическая информация насчет колебаний дыхания предоставляется для улучшения осведомленности об условиях сна и общего самочувствия. Периодические или частые колебания дыхания могут быть вызваны индивидуальными факторами образа жизни или условиями сна. Обратитесь к врачу, если у вас возникли вопросы о вашем уровне колебаний дыхания.

В мини-виджете показателей сна отображаются актуальные данные о колебаниях вашего дыхания.

ПРИМЕЧАНИЕ. возможно, потребуется добавить мини-виджет в список мини-виджетов ([Настройка ленты мини-виджетов, стр. 78](#)).

В учетной записи Garmin Connect можно просмотреть дополнительные сведения о колебаниях дыхания, включая тенденции к изменениям за несколько дней.

Навигация

Просмотр и редактирование сохраненных местоположений

СОВЕТ. местоположение можно сохранить из меню элементов управления ([Управление, стр. 91](#)).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Навигация > Сохраненные местополож..**
- 3 Выберите сохраненное местоположение.
- 4 Выберите параметр для просмотра или редактирования сведений о местоположении.

Установка ориентира для навигации

Можно задать ориентир для навигации для указания курса и расстояния до местоположения или пеленга.

- 1 Выберите один из следующих вариантов:
 - Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT**.
СОВЕТ. ориентир для навигации можно установить во время записи занятия.
 - В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Ориентир для навигации**.
- 3 Подождите, пока часы найдут спутники.
- 4 Нажмите кнопку **START** и выберите **Добавить точку**.
- 5 Выберите местоположение или пеленг для использования в качестве ориентира для навигации. Появится стрелка компаса и расстояние до пункта назначения.
- 6 Наведите верхнюю часть часов в сторону вашего курса.
При отклонении от курса компас отображает направление от курса и градус отклонения.
- 7 При необходимости нажмите кнопку **START** и выберите **Изменить место**, чтобы установить другой ориентир для навигации.

Навигация к пункту назначения

Устройство можно использовать для навигации к пункту назначения или следования по дистанции.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите занятие.
- 3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 4 Выберите **Навигация**.
- 5 Выберите категорию.
- 6 Следуйте инструкциям на экране, чтобы выбрать пункт назначения.
- 7 Выберите пункт **Идти к**.
Отображается информация о навигации.
- 8 Нажмите **START**, чтобы начать навигацию.

Навигация к начальной точке сохраненного занятия

Вы можете провести обратную навигацию к начальной точке сохраненного занятия по прямой линии или по уже пройденному пути. Эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
 - 2 Выберите занятие.
 - 3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
 - 4 Выберите **Навигация > Занятия**.
 - 5 Выберите занятие.
 - 6 Выберите **Назад к началу**, а затем выберите требуемый вариант.
 - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по уже пройденному пути, выберите **TracBack**.
 - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по прямой линии, выберите **Напрямую**.
- На карте появится линия, указывающая путь от текущего местоположения к начальной точке последнего сохраненного занятия.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** чтобы устройство не перешло в режим часов из-за таймаута, вы можете запустить таймер.
- 7 Нажмите кнопку **DOWN**, чтобы посмотреть компас (дополнительно).
Стрелка указывает направление к точке старта.

Навигация к начальной точке во время занятия

Вы можете выполнить обратную навигацию к начальной точке текущего занятия по прямой линии или по уже пройденному пути. Эта функция доступна только для занятий с использованием GPS.

- 1 Во время занятия нажмите кнопку **STOP**.
 - 2 Выберите **Назад к началу**, а затем выберите требуемый вариант.
 - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по уже пройденному пути, выберите **TracBack**.
 - Чтобы вернуться к начальной точке занятия по прямой линии, выберите **Напрямую**.
- Ваше текущее местоположение, трек и пункт назначения отобразятся на карте.

Навигация при помощи функции «Засечь направление»

Наведя часы на удаленный объект (например, на водонапорную башню), можно зафиксировать направление, а затем осуществить навигацию к выбранному объекту.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Навигация > Засечь направление**.
 - Выберите занятие, нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, затем выберите **Навигация > Засечь направление**.
- 3 Наведите верхнюю часть часов на объект и нажмите кнопку **START**.
Отображается информация о навигации.
- 4 Нажмите кнопку **START**, чтобы начать навигацию.

Остановка навигации

- 1 Во время занятия нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите пункт **Остановка навигации**.

Дистанции

ОСТОРОЖНО

Эта функция позволяет пользователям загружать дистанции, созданные другими пользователями. Garmin не делает заявлений относительно безопасности, точности, надежности, полноты или актуальности дистанций, созданных третьими лицами. Вы принимаете на себя весь риск использования дистанций, созданных третьими лицами.

Вы можете отправить дистанцию из своей учетной записи Garmin Connect на устройство. После сохранения дистанции на устройстве вы можете выполнить навигацию по ней.

Эта функция удобна для движения по сохраненным дистанциям, которые вам нравятся. Можно, например сохранить веломаршрут до работы, чтобы пользоваться им повторно.

Эта функция также может быть удобна для сравнения своих результатов с ранее поставленными целями. Например, если изначально дистанция была пройдена за 30 минут, вы можете соревноваться с Virtual Partner и попытаться преодолеть ту же дистанцию за меньшее время.

Создание дистанции на устройстве и следование по ней

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите занятие.
- 3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 4 Выберите **Навигация > Дистанции > Создать**.
- 5 Введите название дистанции и выберите .
- 6 Выберите **Добавить местополож..**.
- 7 Выберите один из вариантов.
- 8 При необходимости повторите шаги 6 и 7.
- 9 Выберите **Готово > Пройти дистанцию**.
Отображается информация о навигации.
- 10 Нажмите **START**, чтобы начать навигацию.

Создание дистанции в Garmin Connect

Для создания дистанции в приложении Garmin Connect необходимо иметь учетную запись Garmin Connect ([Garmin Connect, стр. 113](#)).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите .
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Дистанции > Создать дистанцию**.
- 3 Выберите тип дистанции.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.
- 5 Выберите **Готово**.

ПРИМЕЧАНИЕ. вы можете отправить эту дистанцию на свое устройство ([Отправка дистанции на устройство, стр. 130](#)).

Отправка дистанции на устройство

Вы можете отправить дистанцию, созданную при помощи приложения Garmin Connect, на устройство ([Создание дистанции в Garmin Connect, стр. 130](#)).

- 1 В приложении Garmin Connect выберите .
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Дистанции**.
- 3 Выберите дистанцию.
- 4 Выберите .
- 5 Выберите совместимое устройство.
- 6 Следуйте инструкциям на экране.

Просмотр или изменение сведений о дистанции

Вы можете просмотреть или отредактировать сведения о дистанции перед тем, как использовать ее для навигации.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите занятие.
- 3 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 4 Выберите **Навигация > Дистанции**.
- 5 Чтобы выбрать дистанцию, нажмите кнопку **START**.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы начать навигацию, выберите **Пройти дистанцию**.
 - Чтобы создать собственный браслет, выберите **PacePro**.
 - Чтобы посмотреть дистанцию на карте, прокрутить карту или изменить ее масштаб, выберите **Карта**.
 - Чтобы начать прохождение дистанции в обратном направлении, выберите **Пройти дист. в обратн. направл.**.
 - Чтобы просмотреть график высоты для дистанции, выберите **Профиль высот**.
 - Чтобы изменить название дистанции, выберите пункт **Название**.
 - Для изменения маршрута дистанции выберите **Правка**.
 - Чтобы удалить дистанцию, выберите **Удалить**.

Проекция маршрутной точки

Создать новое местоположение можно с использованием функции проецирования расстояния и пеленга из текущего местоположения.

ПРИМЕЧАНИЕ. возможно, потребуется добавить приложение Проец. тчк. в список занятий и приложений.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Проец. тчк..**
- 3 Нажмите кнопку **UP** или **DOWN**, чтобы указать курс.
- 4 Нажмите **START**.
- 5 Нажмите кнопку **DOWN**, чтобы выбрать единицу измерения.
- 6 Нажмите кнопку **UP**, чтобы ввести расстояние.
- 7 Нажмите **START**, чтобы сохранить.

Проекция маршрутной точки сохраняется под именем по умолчанию.

Настройки навигации

Предусмотрена возможность настройки функций карты и интерфейса для навигации к пункту назначения.

Настройка экранов данных о навигации

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите кнопку **START**.
- 2 Выберите **Навигация > Экраны данных**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Карта > Состояние**, чтобы включить или отключить карту.
 - Выберите **Карта > Поле данных**, чтобы включить или отключить поле данных, в котором отображаются данные для прокладки маршрутов на карте.
 - Выберите **Впереди по маршруту**, чтобы включить или отключить информацию о предстоящих точках дистанции.
 - Выберите **Гид**, чтобы включить или отключить экран гида, на котором отображается пеленг по компасу или курс, которых следует придерживаться во время навигации.
 - Выберите **Профиль высот**, чтобы включить или отключить график высоты.
 - Выберите экран для добавления, удаления или настройки.

Настройки курса

Можно настроить вид указателя, отображающегося на экране во время навигации.

Нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Навигация > Тип**.

Пеленг: указывает направление на пункт назначения.

Курс: указывает текущее положение относительно линии дистанции, ведущей к пункту назначения.

Настройка индикатора курса

Можно настроить отображение индикатора курса на страницах данных во время навигации. Индикатор указывает целевой курс.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Навигация > Индикатор курса**.

Настройка навигационных оповещений

Можно установить оповещения для облегчения навигации к пункту назначения.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Навигация > Оповещения**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы установить оповещение для определенного расстояния от пункта назначения, выберите **Рт до кон. п. назн..**
 - Чтобы установить оповещение для расчетного времени, оставшегося до прибытия в пункт назначения, выберите **Вр. до кон. п. наз..**
 - Чтобы установить оповещение о том, что вы отклоняетесь от курса, выберите **Отк.от курс..**
 - Чтобы включить пошаговые подсказки навигации, выберите **Пошаговые инструкции**.
- 4 При необходимости выберите **Состояние**, чтобы включить оповещение.
- 5 При необходимости введите значение расстояния или времени и выберите .

Настройки диспетчера питания

Удерживая кнопку **MENU**, выберите **Диспетчер питания**.

Энергосбережение: позволяет изменять системные настройки для продления срока работы от батареи в режиме часов ([Настройка функции энергосбережения, стр. 132](#)).

Режимы мощности: позволяет изменять системные настройки, настройки занятия и настройки GPS для продления срока работы от батареи во время занятия ([Настройка режимов энергопотребления, стр. 133](#)).

Процент заряда: отображение оставшегося времени работы от батареи в процентах.

Расчетное время заряда: отображение оставшегося времени работы от батареи в виде примерного количества дней или часов.

Настройка функции энергосбережения

Функция энергосбережения позволяет быстро изменять системные настройки для увеличения времени работы от батареи в режиме часов.

Режим энергосбережения можно включить в меню элементов управления ([Управление, стр. 91](#)).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Диспетчер питания > Энергосбережение**.
- 3 Выберите **Состояние**, чтобы включить функцию энергосбережения.
- 4 Нажмите **Правка** и выберите нужную опцию:
 - Выберите **Циферблат**, чтобы включить циферблат с низким энергопотреблением, который обновляется раз в минуту.
 - Выберите **Телефон**, чтобы отключить сопряженный телефон.
 - Выберите **ЧП на запястье**, чтобы отключить наручный пульсометр.
 - Выберите пункт **Пульсоксиметр**, чтобы выключить датчик пульсоксиметра.
 - Чтобы экран выключался, когда он не используется, выберите **Всегда вкл. дисплей**.
 - Чтобы уменьшить яркость экрана, выберите **Яркость**.

На часах отображается количество полученных часов работы от батареи при каждом изменении настроек.

- 5 Выберите **Опов. о низком заряде батареи**, чтобы получать уведомления о низком заряде батареи.

Изменение режима энергопотребления

Можно изменить режим энергопотребления, чтобы увеличить время работы от батареи во время занятия.

- 1 Во время занятия нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Режим мощности**.
- 3 Выберите один из вариантов.

На часах отображается количество доступных часов работы от батареи с выбранным режимом энергопотребления.

Настройка режимов энергопотребления

Устройство поставляется с несколькими предварительно установленными режимами энергопотребления, которые позволяют быстро регулировать настройки системы, занятия и GPS, чтобы продлить срок работы от батареи во время занятия. Можно изменить существующие режимы энергопотребления или создать новые пользовательские режимы энергопотребления.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Диспетчер питания > Режимы мощности**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите режим энергопотребления для изменения.
 - Выберите **Добавить**, чтобы создать пользовательский режим мощности.
- 4 При необходимости придумайте и введите имя.
- 5 Выберите параметр, чтобы изменить определенные настройки режима энергопотребления.
Например, можно изменить настройки GPS или отключить сопряженный телефон.
На часах отображается количество полученных часов работы от батареи при каждом изменении настроек.
- 6 При необходимости выберите **Готово**, чтобы сохранить и использовать пользовательский режим энергопотребления.

Восстановление режима энергопотребления

Предустановленный режим питания на устройстве можно сбросить до заводских значений по умолчанию.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Диспетчер питания > Режимы мощности**.
- 3 Выберите предустановленный режим питания.
- 4 Выберите **Восстановление > ✓**.

Настройки системы

Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, а затем выберите **Система**.

Язык текста: выбор языка для отображения информации на часах.

Время: настройка параметров времени (*Настройки времени, стр. 135*).

Отображение: настройка яркости экрана (*Изменение настроек экрана, стр. 136*).

Сенсорный экран: включение сенсорного экрана во время обычного использования, занятий или сна.

Спутники: настройка спутниковой системы по умолчанию для использования во время занятий. При необходимости можно настроить параметры спутниковой системы для каждого занятия (*Настройки спутников, стр. 68*).

Звук и вибрация: настройка звуков на часах, таких как звуки кнопок, оповещения и вибрация.

Режим сна: настройка параметров времени сна и спящего режима (*Настройка режима сна, стр. 136*).

Не беспокоить: включение режима Не беспокоить. Можно изменить настройки экрана, уведомлений, оповещений и жестов запястьем.

Горячие клавиши: назначает функции быстрого вызова кнопкам (*Настройка горячих клавиш, стр. 136*).

Автоматическая блокировка: автоматическая блокировка кнопок и сенсорного экрана для предотвращения случайных нажатий кнопок и проведений по экрану. Используйте опцию Во время занятия для блокировки кнопок и сенсорного экрана во время хронометрируемого занятия. Используйте опцию Общее использование для блокировки кнопок и сенсорного экрана, когда не ведется запись хронометрируемого занятия.

Формат: настройка общих параметров формата, таких как единицы измерения, показатели темпа и скорости, отображаемые во время занятий, начало недели, формат координат географического положения и параметры датума (*Изменение единиц измерения, стр. 137*).

Пароль: установка четырехзначного кода доступа для защиты личной информации, когда часы не находятся на вашем запястье (*Настройка кода доступа часов, стр. 137*).

Спортивное состояние: включение функции состояния эффективности во время занятия (*Эффективность тренировки, стр. 83*).

Запись данных: настройка записи часами данных о занятиях. Опция Интеллектуально (по умолчанию) позволяет увеличить время записи занятий. Опция Каждую секунду позволяет получить более подробные записи занятий, но не гарантирует записи длительных занятий полностью.

Режим USB: переключение часов в режим использования протокола MTP (Media Transfer Protocol) или в режим Garmin при подключении к компьютеру.

Рез. копирование и восстановление: настройка резервных копий данных часов (*Резервное копирование и восстановление настроек, стр. 137*).

Сброс: сброс пользовательских данных и настроек (*Сброс всех настроек до значений по умолчанию, стр. 144*).

Обновление ПО: устанавливает загруженные обновления программного обеспечения, включает автоматические обновления или проверяет наличие обновлений вручную (*Обновления продукта, стр. 142*). Выберите , чтобы просмотреть список новых функций последнего установленного обновления программного обеспечения.

Об устройстве: отображает информацию об устройстве, ПО, лицензии и нормативную информацию.

Настройки времени

Удерживайте нажатой кнопку **MENU** и выберите **Система > Время**.

Формат времени: установка 12-часового, 24-часового или военного формата отображения времени.

Формат даты: установка порядка отображения дня, месяца и года для дат.

Установить время: выбор часового пояса. Опция Автоматически обеспечивает автоматический выбор часового пояса в соответствии с текущей позицией GPS.

Время: настройка времени, если опция Установить время установлена на режим Вручную.

Оповещения: позволяет настроить ежечасные звуковые оповещения, а также оповещения о восходе и заходе солнца, чтобы обеспечить их воспроизведение за определенное количество минут или часов до наступления соответствующих событий ([Установка оповещений о времени, стр. 135](#)).

Синхр. времени: позволяет вручную синхронизировать время при переходе на летнее время и при смене часового пояса ([Синхронизация времени, стр. 135](#)).

Установка оповещений о времени

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Система > Время > Оповещения**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы установить оповещение, которое будет звучать за определенное число минут или часов до заката, выберите **До заката > Состояние > Включено**, выберите **Время** и введите необходимое время.
- Чтобы установить оповещение, которое будет звучать за определенное число минут или часов до восхода, выберите **До восхода > Состояние > Включено**, выберите **Время** и введите необходимое время.
- Чтобы установить оповещение, которое будет звучать каждый час, выберите **Почасовой > Включено**.

Синхронизация времени

Каждый раз при включении и установлении связи со спутниками или открытии приложения **Garmin Connect** на сопряженном телефоне устройство автоматически определяет часовой пояс и текущее время суток. Вы также можете синхронизировать время вручную при переходе на летнее время и при смене часового пояса.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Система > Время > Синхр. времени**.

3 Подождите, пока устройство подключится к сопряженному телефону или найдет спутники ([Установление связи со спутниками, стр. 145](#)).

СОВЕТ. чтобы изменить источник, нажмите кнопку **DOWN**.

Изменение настроек экрана

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Система > Отображение**.
- 3 Выберите **Крупный шрифт**, чтобы увеличить размер текста на экране.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Во время погружения**.
 - Выберите **Во время занятия**.
 - Выберите **Общее использование**.
 - Выберите **Во время сна**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Всегда вкл. дисплей** для отображения циферблата и снижения яркости и фоновой подсветки. Этот параметр влияет на время работы от батареи и на срок службы экрана (*Об AMOLED-дисплее, стр. 138*).
 - Выберите **Яркость**, чтобы установить уровень яркости экрана.
 - Выберите **Красное смещение**, чтобы перевести экран в режим оттенков красного, зеленого или оранжевого и использовать часы в условиях слабого освещения с сохранением видимости в ночное время.
 - Выберите **Оповещения**, чтобы обеспечить включение экрана при получении оповещений.
 - Выберите **Жест запястьем**, чтобы обеспечить включение экрана, когда вы поднимаете или поворачиваете руку, чтобы взглянуть на запястье.
 - Выберите **Тайм-аут**, чтобы установить время до отключения экрана.

Настройка режима сна

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Система > Режим сна**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Расписание**, выберите день, затем введите ваше время сна.
 - Выберите **Циферблат**, чтобы использовать циферблат для сна.
 - Выберите **Отображение** для настройки экрана.
 - Выберите **Будильник для дневного сна**, чтобы установить мелодию, вибрацию или и то, и другое на будильники для дневного сна.
 - Выберите **Сенсорный экран**, чтобы включить или отключить сенсорный экран.
 - Выберите **Не беспокоить**, чтобы включить или отключить режим «Не беспокоить».
 - Выберите **Энергосбережение**, чтобы включить или отключить режим энергосбережения (*Настройка функции энергосбережения, стр. 132*).

Настройка горячих клавиш

Можно настроить функцию, которая должна выполняться при удержании отдельных кнопок и сочетания кнопок.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Система > Горячие клавиши**.
- 3 Выберите кнопку или сочетание кнопок для настройки.
- 4 Выберите функцию.

Настройка кода доступа часов

УВЕДОМЛЕНИЕ

После трехкратного неправильного ввода кода доступа часы временно заблокируются. После пяти неправильных попыток часы заблокируются, и вам потребуется выполнить сброс кода доступа в приложении Garmin Connect. Если вы не установили сопряжение между часами и телефоном, после пяти неправильных попыток ваши данные будут удалены, и часы вернутся к заводским настройкам по умолчанию.

Вы можете установить код доступа для часов, чтобы защитить свои личные данные в то время, когда часы не находятся на вашем запястье. Если вы используете функцию Garmin Pay, часы будут применять тот же четырехзначный код, который требуется для открытия вашего кошелька (*Garmin Pay*, стр. 94).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Система > Пароль > Установка пароля**.
- 3 Введите четырехзначный код доступа.

В следующий раз, когда вы снимете часы с запястья, вам потребуется ввести код доступа, прежде чем вы сможете просмотреть любую информацию.

Изменение кода доступа часов

Необходимо знать текущий код доступа, чтобы изменить его. Если вы забыли код доступа или предприняли слишком много неудачных попыток его ввода, код доступа потребуется сбросить в приложении Garmin Connect.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Система > Пароль > Изменить пароль**.
- 3 Введите текущий четырехзначный код доступа.
- 4 Введите новый четырехзначный код доступа.

В следующий раз, когда вы снимете часы с запястья, вам потребуется ввести код доступа, прежде чем вы сможете просмотреть любую информацию.

Изменение единиц измерения

Можно настроить единицы измерения для расстояния, темпа, скорости, высоты и многое другое.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Система > Формат > Единицы**.
- 3 Выберите тип измерения.
- 4 Выберите единицу измерения.

Резервное копирование и восстановление настроек

Вы можете выполнить резервное копирование настроек с существующих часов Garmin и восстановить эти настройки на других совместимых часах Garmin с помощью приложения Garmin Connect (*Восстановление настроек и данных из Garmin Connect*, стр. 138). Настройки включают в себя спортивные профили, виджеты, пользовательские настройки, тренировки и многое другое.

Нажмите и удерживайте **MENU** и выберите **Система > Рез. копирование и восстановление**.

Автом. рез. копирование: периодически выполняет резервное копирование настроек в учетную запись Garmin Connect.

Начать резервное копирование: позволяет вручную сделать резервное копирование в учетную запись Garmin Connect.

Содержимое резервной копии: отображает тип сохраненных данных.

Восстановление настроек и данных из Garmin Connect

- 1 В приложении Garmin Connect выберите **•••**.
 - 2 Выберите **Устройства Garmin** и выберите ваши часы.
 - 3 Выберите **Система > Резервное копирование и восстановление > Резервные копии устройства**.
 - 4 Выберите резервную копию из списка.
 - 5 Выберите **Восстановить из резервной копии > Восстановление**.
 - 6 Следуйте инструкциям на экране.
 - 7 Подождите, пока часы не будут синхронизированы с приложением.
 - 8 На часах нажмите кнопку **START** и выберите .
- Часы перезапустятся и восстановят настройки и данные.
- 9 Следуйте инструкциям на экране.

Просмотр информации об устройстве

Можно просмотреть информацию об устройстве, включая идентификатор прибора, версию программного обеспечения, сведения о соответствии стандартам и текст лицензионного соглашения.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Выберите **Система > Об устройстве**.

Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка)

Этикетка для данного устройства предоставляется в электронном виде. Электронная этикетка может предоставлять нормативную информацию, например номера идентификации, предоставленные FCC, или маркировки о соответствии региональным стандартам, а также полезную информацию о продукте и лицензии.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 В системном меню выберите **Об устройстве**.

Информация об устройстве

Об AMOLED-дисплее

По умолчанию настройки часов оптимизированы для высокой производительности и длительной работы от батареи ([Советы по увеличению времени работы батареи, стр. 145](#)).

Остаточное изображение, или так называемое «выгорание пикселей», является нормальным явлением для AMOLED-устройств. Чтобы продлить срок службы дисплея, не следует отображать статические изображения с высокой яркостью в течение длительного времени. Для сведения этого эффекта к минимуму дисплей Descent G2 отключается после выбранного времени таймаута ([Изменение настроек экрана, стр. 136](#)). Вы можете повернуть запястье к себе, коснуться сенсорного экрана или нажать кнопку, чтобы вывести часы из спящего режима.

Зарядка часов

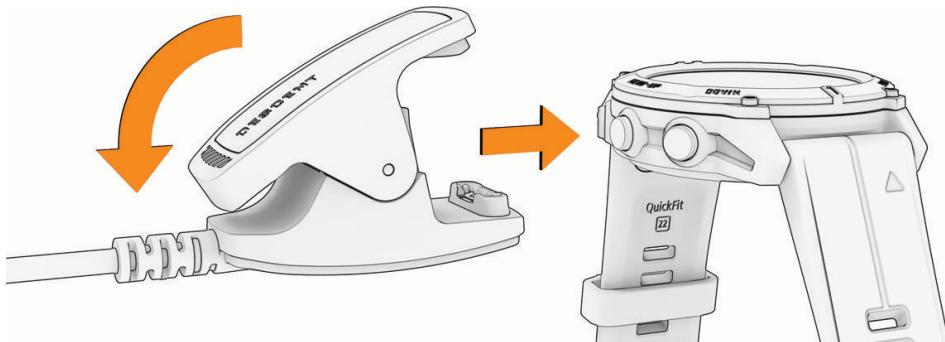
ОСТОРОЖНО

В устройстве используется литий-ионная батарея. Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для предотвращения коррозии тщательно очистите и высушите контакты и прилегающие области перед подключением к зарядному устройству или компьютеру. См. инструкции по очистке ([Уход за устройством, стр. 141](#)).

- 1 Нажмите на края зарядного зажима.
- 2 Совместите зажим с контактами на задней панели часов и отпустите зажим.



- 3 Вставьте USB-кабель в зарядный порт USB.
Часы отображают текущий уровень заряда батареи.

Технические характеристики

| | |
|--|---|
| Тип элементов питания | Перезаряжаемая встроенная литий-ионная батарея |
| Водонепроницаемость | 10 атм ¹ Сертификат для устройств подводного применения (EN 13319) ² |
| Декомпрессионная модель | Алгоритм Бюльмана ZHL-16C |
| Датчик глубины | Точный от 0 до 100 м (0–328 футов) в соответствии с EN 13319 Точность (м): 0,1 м до глубины 99,9 м, 1 м от 100 м Точность (фт): 1 фут |
| Интервал между проверками | Осматривайте детали на предмет повреждений перед каждым использованием. При необходимости замените детали. ³ |
| Диапазон рабочих температур и диапазон температур для хранения | От -20° до 60 °C (от -4° до 140 °F) |
| Диапазон рабочих температур под водой | От 0° до 40 °C (от 32° до 104 °F) |
| Диапазон температур для зарядки | От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F) |
| Частоты беспроводной сети и мощность передачи | 2,4 ГГц при 6,89 дБм, максимальная 13,56 МГц при -40 дБм, максимальная |
| Значения SAR в ЕС | 0,06 Вт/кг для туловища, 0,06 Вт/кг для конечностей |

Информация о времени работы от батареи

Фактическое время работы зависит от функций, включенных на часах, таких как отслеживание активности, измерение частоты пульса на запястье, уведомления смартфона, GPS, внутренние датчики и подключенные датчики (*Советы по увеличению времени работы батареи, стр. 145*).

| Режим | Время работы от батареи |
|---|--|
| Режим смарт-часов | До 10 дней с функцией Жест запястьем До 4 дней с функцией Всегда вкл. дисплей |
| Режим погружения | До 27 часов |
| Режим энергосбережения | До 12 дней |
| Только режим GPS | До 20 часов |
| Режим всех спутниковых систем | До 15 часов |
| Максимальный заряд батареи в режиме GPS | До 44 часов |
| Режим занятия с GPS-трекером | До 10 дней |

¹ Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 100 м. Для получения дополнительной информации посетите сайт www.garmin.com/waterrating.

² Разработано в соответствии со стандартом CSN EN 13319.

³ Помимо нормального износа, старение не влияет на производительность.

Уход за устройством

УВЕДОМЛЕНИЕ

Не используйте острые предметы для очистки устройства.

При работе с сенсорным экраном не используйте твердые или острые предметы — это может привести к повреждению экрана.

Не рекомендуется использовать химические чистящие вещества, растворители и репелленты, которые могут повредить пластиковые детали и покрытие поверхностей.

Тщательно промывайте устройство в чистой воде при попадании на него хлорированной или соленой воды, солнцезащитных и косметических средств, алкоголя, а также других агрессивных химических веществ. Продолжительное воздействие этих веществ может привести к повреждению корпуса.

Не следует использовать для очистки устройства приспособления, подающие воду или воздух под высоким давлением, поскольку их воздействие может повредить датчик глубины или барометр.

Избегайте сильных ударов и неосторожного обращения с устройством, поскольку это может привести к сокращению срока его службы.

Не следует хранить устройство в местах, где оно может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур. Такое воздействие может привести к необратимому повреждению устройства.

Следует прекратить использование устройства в случае его повреждения или хранения при температуре, выходящей за пределы указанного диапазона температур для хранения.

Очистка часов

⚠ ВНИМАНИЕ

Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если у пользователя чувствительная кожа или подвержена аллергии. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже времени на заживление. Во избежание раздражения кожи убедитесь, что часы чистые и сухие, и не затягивайте их на запястье слишком сильно.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Даже небольшое количество пота или влаги может привести к появлению коррозии на электрических контактах при подключении к зарядному устройству. Коррозия может помешать зарядке и передаче данных.

СОВЕТ. для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт garmin.com/fitandcare.

- 1 Промойте водой или протрите влажной безворсовой тканью.
- 2 Дайте часам полностью высохнуть.

Замена ремешков QuickFit®

1 Сдвиньте фиксатор ремешка QuickFit, чтобы снять ремешок с часов.



2 Приложите новый ремешок к часам.

3 Легким нажатием вставьте ремешок на место.

ПРИМЕЧАНИЕ. убедитесь, что ремешок закреплен надежно. Фиксатор должен защелкнуться на штырьке часов.

4 Повторите шаги с 1 по 3, чтобы заменить вторую половину ремешка.

Устранение неполадок

Обновления продукта

Устройство автоматически проверяет наличие обновлений при подключении к Bluetooth. В настройках системы можно вручную проверять наличие обновлений ([Настройки системы, стр. 134](#)). Установите на компьютер Garmin Express (garmin.com/express). Установите на смартфон приложение Garmin Connect.

Оно позволяет с легкостью получать доступ к различным службам для устройств Garmin:

- Обновления ПО
- Обновления полей для гольфа
- Загрузка данных в приложение Garmin Connect
- Регистрация устройства

Дополнительная информация

Дополнительные сведения об этом устройстве см. на веб-сайте компании Garmin.

- Перейдите на веб-сайт support.garmin.com, чтобы получить доступ к дополнительным руководствам, статьям и обновлениям программного обеспечения.
 - Для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных компонентах посетите веб-сайт buy.garmin.com или обратитесь к дилеру компании Garmin.
 - Для получения информации о точности функций посетите веб-сайт www.garmin.com/ataccuracy.
- Не является медицинским прибором.

На устройстве установлен неправильный язык

Можно изменить язык устройства, если вы случайно выбрали на устройстве не тот язык.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.
- 2 Прокрутите список вниз до последнего элемента в списке и нажмите **START**.
- 3 Нажмите **START**.
- 4 Выберите нужный язык.

Совместимы ли часы с моим телефоном?

Часы Descent G2 совместимы с телефонами с технологией Bluetooth.

Информацию о совместимости Bluetooth см. на веб-сайте garmin.com/ble.

Не удается подключить смартфон к часам

Если смартфон не будет подключаться к часам, воспользуйтесь следующими советами.

- Выключите смартфон и часы и снова включите их.
- Включите на смартфоне функцию Bluetooth.
- Обновите приложение Garmin Dive до последней версии.
- Удалите часы из приложения Garmin Dive и настройте Bluetooth на смартфоне, чтобы повторить попытку сопряжения.
- Если вы приобрели новый смартфон, удалите часы из приложения Garmin Dive на смартфоне, которым вы больше не планируете пользоваться.
- Поместите смартфон в пределах 10 м (33 футов) от часов.
- На смартфоне откройте приложение Garmin Dive и выберите **••• > Устройства Garmin > Добавить устройство**, чтобы перейти в режим сопряжения.
- В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **MENU** и выберите **Телефон > Сопряжение телефона**.

Можно ли использовать датчик Bluetooth с часами?

Часы совместимы с некоторыми датчиками Bluetooth. При первом подключении беспроводного датчика Garmin к часам необходимо выполнить сопряжение часов с датчиком. После сопряжения часы автоматически подключаются к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия.

- 1 Нажмите и удерживайте **MENU**.
- 2 Выберите **Датчики и аксессуары > Доб. новый**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
 - Выберите **Искать все**.
 - Выберите тип датчика.

Можно настроить дополнительные поля данных ([Настройка экранов данных, стр. 62](#)).

Перезапуск часов

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT**, пока часы не выключатся.
- 2 Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT**, чтобы включить часы.

Сброс всех настроек до значений по умолчанию

Перед сбросом всех настроек до значений по умолчанию следует синхронизировать часы с приложением Garmin Connect для загрузки данных о занятиях.

Вы можете сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Система > Сброс**.

3 Выберите один из следующих вариантов:

- Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и сохранить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Вып. сброс до зн. по ум..**.
- Чтобы удалить все занятия из истории, выберите **Удалить все занятия**.
- Чтобы сбросить все результаты по расстоянию и времени, выберите **Сбросить результаты**.
- Чтобы удалить данные о показателе насыщения тканей для погружения с аквалангом, выберите **Сбросить тканевые ячейки**.

ПРИМЕЧАНИЕ. выполнять сброс показателя насыщения тканей следует, только если вы не планируете использовать устройство в будущем. Это может быть полезно для магазинов приспособлений для дайвинга, предоставляющих устройства в аренду.

- Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и удалить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Удалить данные и сбросить настр..**

ПРИМЕЧАНИЕ. если на часах настроен кошелек Garmin Pay, этот параметр приведет к удалению кошелька с часов.

Дайвинг

Сброс показателей насыщения тканей

Вы можете сбросить текущий показатель насыщения тканей, сохраненный на устройстве. Выполнять сброс показателя насыщения тканей следует, только если вы не планируете использовать устройство в будущем. Это может быть полезно для магазинов приспособлений для дайвинга, предоставляющих устройства в аренду.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **MENU**.

2 Выберите **Система > Сброс > Сбросить тканевые ячейки**.

Сброс приповерхностного давления

Устройство автоматически определяет приповерхностное давление с помощью барометрического альтиметра. Значительные изменения давления, например как во время полета, могут привести к автоматическому запуску занятия дайвингом. Если часы неправильно запускают занятие дайвингом, можно сбросить приповерхностное давление, подключив часы к компьютеру. Если у вас нет доступа к компьютеру, можно сбросить приповерхностное давление вручную.

1 Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT**, пока часы не выключатся.

2 Нажмите и удерживайте кнопку **LIGHT**, чтобы включить часы.

3 При появлении логотипа продукта нажмите и удерживайте кнопку **MENU**, пока не появится предложение сбросить приповерхностное давление.

Советы по увеличению времени работы батареи

Чтобы увеличить время работы батареи, попробуйте выполнить следующие действия.

- Измените режим энергопотребления ([Изменение режима энергопотребления, стр. 133](#)).
 - Включите режим энергосбережения в меню элементов управления ([Управление, стр. 91](#)).
 - Уменьшите продолжительность подсветки экрана ([Изменение настроек экрана, стр. 136](#)).
 - Прекратите использование параметра таймаута экрана **Всегда вкл. дисплей** и выберите минимальный таймаут экрана ([Изменение настроек экрана, стр. 136](#)).
 - Уменьшите яркость экрана ([Изменение настроек экрана, стр. 136](#)).
 - Используйте режим спутника UltraTrac для занятия ([Настройки спутников, стр. 68](#)).
 - Если подключаемые функции не используются, отключите технологию Bluetooth ([Управление, стр. 91](#)).
 - При приостановке занятия на длительный период времени воспользуйтесь позднее опцией **Заверш. позже** ([Остановка занятия, стр. 35](#)).
 - Используйте циферблат, не обновляемый каждую секунду.
Например, используйте циферблат без секундной стрелки ([Настройка циферблата, стр. 73](#)).
 - Ограничите количество отображаемых на часах уведомлений с телефона ([Управление уведомлениями, стр. 113](#)).
 - Отключите передачу данных о частоте пульса на сопряженные устройства ([Трансляция данных о частоте пульса, стр. 99](#)).
 - Отключите функцию измерения частоты пульса на запястье ([Настройки наручного пульсометра, стр. 98](#)).
- ПРИМЕЧАНИЕ.** функция измерения частоты пульса на запястье используется для расчета продолжительности интенсивной активности и количества сжигаемых калорий.
- Включите ручные измерения пульсоксиметра ([Настройка режима пульсоксиметра, стр. 101](#)).

Как отменить нажатие кнопки записи круга?

Во время выполнения занятия вы можете случайно нажать кнопку записи круга. В большинстве случаев  появляется на экране, и у вас есть несколько секунд, чтобы удалить последний круг или изменить вид спорта. Функция отмены круга доступна для занятий, поддерживающих запись кругов вручную, а также ручную и автоматическую смену видов спорта. Функция отмены круга недоступна для занятий, которые запускают автоматическую запись кругов, подходов, отдыха или паузы, таких как занятия в спортзале, плавание в бассейне и тренировки.

Установление связи со спутниками

Для установления связи со спутниками может потребоваться беспрепятственный обзор неба. Время и дата устанавливаются автоматически исходя из положения по GPS.

СОВЕТ. дополнительные сведения о системе GPS см. на веб-сайте garmin.com/aboutGPS.

- 1 Выйдите на открытое место вне помещения.
Держите устройство верхней панелью к небу.
- 2 Подождите, пока устройство найдет спутники.
Поиск спутникового сигнала может занять 30–60 секунд.

Улучшение приема GPS-сигналов

- Как можно чаще выполняйте синхронизацию часов со своей учетной записью Garmin:
 - Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB и приложения Garmin Express.
 - Выполните синхронизацию часов с приложением Garmin Dive с помощью телефона с поддержкой Bluetooth.
- После подключения к учетной записи Garmin часы выполняют загрузку данных по спутникам за несколько дней, что позволяет ускорить поиск сигнала спутника.
- Выйдите из помещения на открытое место, находящееся вдали от высоких строений и деревьев.
- После этого оставайтесь на одном месте в течение нескольких минут.

Данные о ЧСС на часах неточные

Для получения дополнительной информации о пульсометре перейдите по ссылке: garmin.com/heartrate.

Неточное отображение данных о температуре при занятии

Температура тела влияет на показания температуры, получаемые с помощью встроенного датчика температуры. Для получения наиболее точных данных о температуре следует снять часы с руки и подождать 20–30 минут.

Также можно использовать дополнительный датчик внешней температуры *tempe* для просмотра точных данных о температуре окружающей среды во время использования часов.

Выход из режима демонстрации

В режиме демонстрации отображаются функции часов.

- 1 Нажмите кнопку **LIGHT** восемь раз.
- 2 Выберите **Готово**.

Отслеживание активности

Для получения дополнительной информации о точности отслеживания активности перейдите на веб-сайт garmin.com/ataccuracy.

Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно

Если отображаемое количество пройденных шагов оказывается неточным, можно воспользоваться следующими советами.

- Носите часы на недоминантной руке (левой для правши, правой для левши).
- Носите часы в кармане во время прогулки с коляской или использования газонокосилки.
- Держите часы в кармане при активном использовании рук.

ПРИМЕЧАНИЕ. часы могут интерпретировать некоторые повторяющиеся действия, например мытье посуды, складывание белья или хлопки руками, за шаги.

Отображаемое на часах количество пройденных шагов не совпадает с количеством шагов, указанным в моей учетной записи Garmin Connect

Количество пройденных шагов в вашей учетной записи Garmin Connect обновляется при синхронизации с часами.

1 Выберите один из следующих вариантов:

- Синхронизируйте количество пройденных шагов с приложением Garmin Express (*Использование Garmin Connect на компьютере, стр. 115*).
- Синхронизируйте данные шагомера с приложением Garmin Connect (*Использование приложения Garmin Connect, стр. 114*).

2 Дождитесь завершения синхронизации данных.

Синхронизация может занять несколько минут.

ПРИМЕЧАНИЕ. при обновлении приложения Garmin Connect или приложения Garmin Express не выполняется процедура синхронизации данных или обновления количества пройденных шагов.

Количество пройденных этажей отображается некорректно

Для определения изменения высоты при перемещении между этажами в часах используется встроенный барометр. Один этаж составляет 3 м (10 футов).

- Страйтесь не держаться за перила и не пропускать ступени при подъеме или спуске по лестнице.
- В ветреных местах следует закрывать часы рукавом или курткой, поскольку сильные порывы ветра могут вызывать колебание показаний.

Приложение

Поля данных

ПРИМЕЧАНИЕ. не все поля данных доступны для всех типов занятий. Для отображения данных в некоторых полях необходимо подключить дополнительные устройства ANT+ или Bluetooth. Некоторые поля данных отображаются в нескольких категориях на часах.

СОВЕТ. вы также можете настроить поля данных в настройках часов в приложении Garmin Connect.

Поля частоты шагов

| Название | Описание |
|------------------------------|---|
| Средняя частота | Велотренировка. Средний каденс для текущего занятия. |
| Средняя частота шагов | Бег. Средний каденс для текущего занятия. |
| Частота вращения | Велотренировка. Число оборотов шатуна педали. Чтобы эти данные отображались, необходимо, чтобы ваше устройство было подключено к дополнительному датчику каденса. |
| Частота шагов | Бег. Количество шагов в минуту (для левой и правой ноги). |
| Част. вращения на круге | Велотренировка. Средний каденс для текущего круга. |
| Частота шагов на круге | Бег. Средний каденс для текущего круга. |
| Част. вращ. на посл. кр. | Велотренировка. Средний каденс на последнем завершенном круге. |
| Частота шагов на посл. круге | Бег. Средний каденс на последнем завершенном круге. |

Графики

| Название | Описание |
|-----------------------|--|
| График давления | График, демонстрирующий барометрическое давление с течением времени. |
| График высоты | График, демонстрирующий высоту с течением времени. |
| График частоты пульса | График, демонстрирующий ЧСС на протяжении всего занятия. |
| Диаграмма темпа | График, демонстрирующий темп на протяжении всего занятия. |
| График мощности | График, демонстрирующий мощность на протяжении всего занятия. |
| Диаграмма скорости | График, демонстрирующий скорость на протяжении всего занятия. |

Поля данных компаса

| Название | Описание |
|-----------------|--|
| Курс по компасу | Направление движения, определенное по компасу. |
| Курс GPS | Направление движения, определенное по GPS. |
| Направление | Направление движения. |

Поля расстояния

| Название | Описание |
|-----------------------------|---|
| Расстояние | Пройденное расстояние для текущего трека или занятия. |
| Расст. на инт. | Пройденное расстояние для текущего интервала. |
| Расстояние круга | Пройденное расстояние для текущего круга. |
| Расстояние последнего круга | Пройденное расстояние на последнем завершенном круге. |

Поля для дайвинга

| Название | Описание |
|--|--|
| Скорость подъема | Текущая скорость подъема на поверхность. |
| Средн. темпер. | Средняя температура во время занятия. |
| ЦНС | Текущий уровень кислородного отравления центральной нервной системы в процентах. |
| Консерватизм | Уровень консерватизма для расчета декомпрессии. |
| РО2 тек. смеси | Парциальное давление кислорода (РО2) в газе-дилюенте во время погружения с ИДА замкнутого цикла (CCR). |
| Номер погруж. | Количество завершенных погружений. |
| Время подъема в последнем погружении | Время, затраченное на подъем на поверхность во время последнего погружения. |
| Средняя скорость подъема в последнем погружении | Средняя скорость подъема во время последнего погружения. |
| СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ СПУСКА В ПОСЛЕДНЕМ ПОГРУЖЕНИИ | Средняя скорость спуска во время последнего погружения. |
| Средняя частота пульса при последнем погружении | Средняя частота пульса во время последнего погружения. |
| Средняя температура при последнем погружении | Средняя температура во время последнего погружения. |
| Начальная частота пульса при последнем погружении | Частота пульса в начале последнего погружения. |
| Гл. посл. погр. | Максимальная глубина, достигнутая во время последнего погружения. |
| Время спуска в последнем погружении | Время, затраченное на спуск на максимальную глубину во время последнего погружения. |
| Конечная частота пульса при последнем погружении | Частота пульса в конце последнего погружения. |
| Времяостоя в последнем погружении | Время, в течение которого вы не поднимались и не спускались во время последнего погружения. |
| Максимальная скорость подъема при последнем погружении | Максимальная скорость подъема во время последнего погружения. |

| Название | Описание |
|---|---|
| Максимальная скорость спуска при последнем погружении | Максимальная скорость спуска во время последнего погружения. |
| Максимальная частота пульса при последнем погружении | Максимальная частота пульса во время последнего погружения. |
| Максимальная температура при последнем погружении | Максимальная температура во время последнего погружения. |
| Минимальная частота пульса при последнем погружении | Минимальная частота пульса во время последнего погружения. |
| Минимальная температура при последнем погружении | Минимальная температура во время последнего погружения. |
| Вр. посл. погруж. | Время, проведенное под водой во время последнего погружения. |
| Макс. глубина | Максимальная глубина, достигнутая во время погружения. |
| Макс. температ. | Максимальная температура во время занятия. |
| Мин. температ. | Минимальная температура во время занятия. |
| NDL ↑3M / NDL ↑10FT | Ваш бездекомпрессионный предел (NDL) при подъеме на 3 м (10 футов) с текущей глубины. |
| NDL ↓3M / NDL ↓10FT | Ваш бездекомпрессионный предел (NDL) при спуске на 3 м (10 футов) с текущей глубины. |
| NDL Δ 3M / NDL Δ 10FT | Ваш бездекомпрессионный предел (NDL), если вы поднимаетесь или спускаетесь на 3 м (10 футов) с текущей глубины. |
| OTU | Текущие показатели кислородной токсичности. |
| Расст. на поверхн. | Расстояние между точками начала и завершения погружения во время занятий дайвингом. |
| Поверхностный ГФ | Ожидаемый градиент-фактор, если дайвер мгновенно окажется на поверхности. |
| Вр. меж. погруж. | Время, прошедшее с момента завершения погружения. |
| Время всплытия | Время, необходимое для безопасного подъема к поверхности. |
| Общ. вр. погружен. | Общее время, проведенное под водой во время занятия дайвингом. |

Поля расстояния

| Название | Описание |
|--------------------------|--|
| Средняя скорость подъема | Средняя высота подъема с момента последнего сброса данных. |
| Средняя скорость спуска | Средняя высота спуска с момента последнего сброса данных. |
| Высота | Высота текущего местоположения ниже или выше уровня моря. |
| Относит. дальн.план. | Отношение пройденного расстояния по горизонтали к перепаду высоты. |
| Высота по GPS | Высота текущего местоположения по GPS. |
| Уклон | Расчет подъема (высоты) для забега (дистанции). Например, если на каждые 3 м (10 футов) подъема вы перемещаетесь на 60 м (200 футов), уклон составит 5%. |
| Подъем на круге | Высота подъема для текущего круга. |
| Спуск на круге | Средняя высота спуска для текущего круга. |
| Под. на пос. кр. | Высота подъема на последнем пройденном круге. |
| Спуск на посл. круге | Высота спуска на последнем пройденном круге. |
| Максимальный подъем | Максимальная скорость подъема с момента последнего сброса данных (в метрах в минуту или в футах в минуту). |
| Максимальный спуск | Максимальная скорость спуска с момента последнего сброса данных (в метрах в минуту или в футах в минуту). |
| Максимальная высота | Максимальная высота подъема с момента последнего сброса данных. |
| Минимальная высота | Самая низкая точка пути с момента последнего сброса данных. |
| Общий подъем | Общая высота подъема с момента последнего сброса данных. |
| Общий спуск | Общая высота спуска с момента последнего сброса данных. |

Поля данных пройд. этажей

| Название | Описание |
|-----------------------|---|
| Пройденные этажи | Общее количество пройденных вверх этажей за день. |
| Пройденные вниз этажи | Общее количество этажей, пройденных вниз за день. |
| Этажей в минуту | Число этажей подъема, пройденных в минуту. |

Передачи

| Название | Описание |
|-------------------------|--|
| Батарея Di2 | Оставшийся уровень заряда батареи датчика Di2. |
| Заряд батареи eBike | Оставшийся уровень заряда батареи eBike. |
| Запас хода eBIKE | Оставшееся расчетное расстояние, на котором eBike может предоставить помощь. |
| Передняя | Передняя передача велосипеда в соответствии с данными датчика положения передачи. |
| Бат.датч. перекл.перед. | Состояние батареи датчика положения передачи. |
| Комбинация передач | Текущая комбинация передач в соответствии с данными датчика положения передачи. |
| Передачи | Передняя и задняя передачи велосипеда в соответствии с данными датчика положения передачи. |
| Передаточное число | Количество зубьев на передней и задней шестернях велосипеда, определенное датчиком положения передачи. |
| Задняя | Задняя передача велосипеда в соответствии с данными датчика положения передачи. |

Графические

| Название | Описание |
|-----------------------------------|---|
| Оперативная информация о виджетах | Бег. Цветная шкала, демонстрирующая текущий диапазон каденса. |
| ДАТЧИК КОМПАСА | Направление движения, определенное по компасу. |
| Датчик распр. вр. конт. с зем. | Цветная шкала, демонстрирующая распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега. |
| Датчик вр. контакта с зем. | Цветная шкала, демонстрирующая время контакта с землей при каждом шаге во время бега, измеряется в миллисекундах. |
| Датчик частоты пульса | Цветная шкала, демонстрирующая текущую зону ЧСС. |
| Соотн. зон част. пульса | Цветная шкала, демонстрирующая соотношение времени, проведенного в каждой зоне ЧСС. |
| Датчик PacePro | Бег. Ваш текущий темп на отрезке и целевой темп на отрезке. |
| ДАТЧИК МОЩНОСТИ | Цветная шкала, демонстрирующая текущую зону мощности. |
| Датчик общего подъема/спуск. | Общая высота подъема и спуска во время занятия или с момента последнего сброса данных. |
| Датчик Training Effect | Влияние текущего занятия на уровни аэробной и анаэробной формы. |
| Датчик верт. колебаний | Цветная шкала, демонстрирующая степень отскока от земли во время бега. |
| Датчик верт. соотн. | Цветная шкала, демонстрирующая отношение вертикального колебания к длине шага. |

Поля частоты пульса

| Название | Описание |
|---------------------------|---|
| % резерва частоты пульса | Резерв ЧСС в процентах (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя). |
| Аэробный Training Effect | Влияние текущего занятия на уровень аэробной формы. |
| Анаэробн. Training Effect | Влияние текущего занятия на уровень анаэробной формы. |
| Средний % резерва ЧП | Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для текущего занятия. |
| Средняя ЧСС | Средняя ЧСС для текущего занятия. |
| Средняя ЧП %максимум | Среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего занятия. |
| Частота пульса | Ваша ЧСС в ударах в минуту (уд./мин). Устройство должно обладать функцией измерения ЧСС на запястье или быть подключено к совместному пульсометру. |
| Соот. меж. тек. и мак. ЧП | Процент от максимальной ЧСС. |
| Зона частоты пульса | Текущий диапазон ЧСС (от 1 до 5). Зоны по умолчанию определяются на основе данных в личном профиле и значений максимальной ЧСС (220 минус ваш возраст). |
| Ср. соот. %РЧП на инт. | Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) на текущем интервале заплыва. |
| Ср. с. %мак. ЧП на инт. | Среднее процентное значение максимальной ЧСС на текущем интервале заплыва. |
| Средняя ЧП на интервале | Средняя ЧСС на текущем интервале заплыва. |
| %РЧП макс. на интервале | Максимальное процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) на текущем интервале заплыва. |
| Ср. с. %мак. ЧП на инт. | Максимальное процентное значение максимальной ЧСС на текущем интервале заплыва. |
| Макс. ЧП на инт. | Максимальная ЧСС на текущем интервале заплыва. |
| % резерва ЧП на круге | Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для текущего круга. |
| ЧП - круг | Средняя ЧСС для текущего круга. |
| % макс. ЧП на круге | Среднее процентное значение максимальной ЧСС для текущего круга. |
| %РЧП на последн. круге | Среднее процентное значение резерва ЧСС (максимальная ЧСС минус ЧСС в состоянии покоя) для последнего завершенного круга. |
| ЧП на последнем круге | Средняя ЧСС на последнем пройденном круге. |
| % макс. ЧП на п. кр. | Среднее процентное значение максимальной ЧСС для последнего завершенного круга. |
| Время в зоне | Истекшее время в каждой зоне ЧСС. |

Поля участков

| Название | Описание |
|----------------------|--|
| Участки на интервале | Число завершенных участков бассейна во время текущего интервала. |
| Участки | Число завершенных участков бассейна во время текущего занятия. |

Поля данных по насыщению мышц кислородом

| Название | Описание |
|---------------------------|---|
| % насыщения мышц О2 | Приблизительный процент насыщения мышц кислородом для текущего занятия. |
| Общий уровень гемоглобина | Расчетная общая концентрация гемоглобина в мышцах. |

Поля данных навигации

| Название | Описание |
|---------------------------|---|
| Пеленг | Направление от текущего местоположения к пункту назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации. |
| Дистанция | Направление от исходного местоположения к пункту назначения. Курс можно просмотреть как запланированный или заданный маршрут. Данные отображаются только в активном режиме навигации. |
| Местоп. пункта назн. | Положение конечного пункта назначения. |
| Марш. точка пункта назн. | Последняя точка по маршруту до пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации. |
| Оставшееся расстояние | Оставшееся расстояние до конечного пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации. |
| Расстояние до следующей | Оставшееся расстояние до следующей маршрутной точки. Данные отображаются только в активном режиме навигации. |
| Примерное общ. расст. | Расчетное расстояние от точки старта до пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации. |
| РВП | Расчетное время прибытия в конечный пункт назначения (по местному времени пункта назначения). Данные отображаются только в активном режиме навигации. |
| РВП в следующую | Расчетное время прибытия в следующую маршрутную точку (по местному времени в точке). Данные отображаются только в активном режиме навигации. |
| ПРИБЫТИЕ ЧЕРЕЗ | Расчетное время до попадания в конечный пункт назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации. |
| Отн. дал. пл. до п. назн. | Относительная дальность планирования для спуска из текущего местоположения до высоты, на которой находится пункт назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации. |
| Широта/долгота | Текущее положение по координатам широты и долготы независимо от выбранной настройки формата координат. |
| Местоположение | Текущее положение согласно выбранной настройке формата координат. |

| Название | Описание |
|-----------------------------|--|
| След. марш. точка | Следующая точка по маршруту. Данные отображаются только в активном режиме навигации. |
| Отк.от кур. | Дальность отклонения вправо или влево от исходного пути следования. Данные отображаются только в активном режиме навигации. |
| Вр.до след. | Расчетное время до попадания в следующую маршрутную точку на маршруте. Данные отображаются только в активном режиме навигации. |
| Фактическая скорость | Скорость приближения к точке назначения по маршруту. Данные отображаются только в активном режиме навигации. |
| Верт. расст. до пункта наз. | Расстояние по вертикали от текущего местоположения до конечного пункта назначения. Данные отображаются только в активном режиме навигации. |
| Верт. ск. к цели | Скорость подъема или спуска до указанной высоты. Данные отображаются только в активном режиме навигации. |

Другие поля

| Название | Описание |
|--------------------------|--|
| Активные калории | Количество калорий, сожженных во время занятия. |
| Атмосферное давление | Некалиброванное атмосферное давление. |
| Барометрическое давление | Текущее калиброванное атмосферное давление. |
| До разрядки батареи | Количество часов, оставшихся до разрядки батареи. |
| Процент заряда | Оставшийся процент заряда батареи. |
| Курс относительно грунта | Реальное направление движения независимо от заданного курса и периодических изменений направления. |
| Флоу | Измерение того, насколько стабильно вы поддерживаете скорость и плавность движения в поворотах во время текущего занятия. |
| GPS | Мощность спутникового сигнала GPS. |
| Сложность | Измерение сложности текущего занятия на основе высоты, градиента и быстрых изменений направления. |
| Флоу на круге | Общая оценка флоу для текущего круга. |
| Сложность круга | Общая сложность текущего круга. |
| Круги | Количество кругов, пройденных за текущее занятие. |
| Повт. на посл. подходе | Количество повторов на последнем этапе занятия. |
| Нагрузка | Тренировочная нагрузка для текущего занятия. Тренировочная нагрузка – это количество кислородного долга (EPOC), которое указывает на уровень сложности тренировки. |
| Спортивное состояние | Балл эффективности тренировки – это результат оценки ваших физических возможностей в реальном времени. |
| Повтор. | Число повторов за подход во время тренировки в спортзале. |

| Название | Описание |
|---------------------------|--|
| Частота дыхания | Частота дыхания, измеряемая в количестве дыхательных циклов в минуту (bpm). |
| Этапы | Количество групп упражнений, выполненных в ходе занятия, например прыжков на скакалке. |
| Занятия | Количество забегов для занятия. |
| Шаги | Общее количество шагов во время текущего занятия. |
| Пережив. стресса | Текущий уровень стресса. |
| Восход солнца | Время восхода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS. |
| Заход солнца | Время захода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS. |
| Время суток | Время суток, определяемое на основе текущего местоположения и настроек времени (формат, часовой пояс и летнее/зимнее время). |
| Время суток (с секундами) | Время суток, включая секунды. |
| Всего калорий | Общее количество сожженных калорий за день. |

Поля темпа

| Название | Описание |
|-----------------------|---|
| Темп на 500 м | Текущий темп гребли за 500 метров. |
| Средний темп на 500 м | Средний темп гребли за 500 метров для текущего занятия. |
| Средний темп | Средний темп для текущего занятия. |
| Темп с учетом уклона | Средний темп с учетом наклона рельефа местности. |
| Темп на интервале | Средний темп для текущего интервала. |
| Ср.т/500м/кр | Средний темп гребли за 500 метров для текущего круга. |
| Темп на круге | Средний темп для текущего круга. |
| Ср.т/500м/п.кр | Средний темп гребли за 500 метров для последнего круга. |
| Темп на посл. круге | Средний темп на последнем пройденном круге. |
| Темп на посл. участке | Средний темп на последнем завершенном участке бассейна. |
| Темп | Текущий темп. |

Поля данных PacePro

| Название | Описание |
|-----------------------------|--|
| Расстояние след. отрезка | Бег. Общее расстояние следующего отрезка. |
| Целевой темп на сл. отрезке | Бег. Целевой темп на следующем отрезке. |
| Расстояние отрезка | Бег. Общее расстояние текущего отрезка. |
| Оставш. расст. отрезка | Бег. Оставшееся расстояние текущего отрезка. |
| Темп на отрезке | Бег. Темп на текущем отрезке. |
| Целевой темп на отрезке | Бег. Целевой темп на текущем отрезке. |

Поля мощности

| Название | Описание |
|-----------------------------|--|
| % ФПМ | Текущая выходная мощность в процентах от функциональной пороговой мощности. |
| Распределение 3 с | Среднее распределение мощности слева/справа за период движения 3 секунды. |
| Мощность 3 секунды | Средняя выходная мощность за 3 секунды движения. |
| Распределение 10 с | Среднее распределение мощности слева/справа за период движения 10 секунд. |
| Мощность 10 секунд | Средняя выходная мощность за 10 секунд движения. |
| Распределение 30 с | Среднее распределение мощности слева/справа за период движения 30 секунд. |
| Мощность 30 секунд | Средняя выходная мощность за 30 секунд движения. |
| Средний баланс | Среднее распределение мощности слева/справа для текущего занятия. |
| Л: среднее значение ФМ | Средний угол фазы мощности для левой ноги в рамках текущего занятия. |
| Средняя мощность | Средняя выходная мощность для текущего занятия. |
| П: среднее значение ФМ | Средний угол фазы мощности для правой ноги в рамках текущего занятия. |
| Л.: ср. пик. зн. ф. м. | Среднее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги в рамках текущего занятия. |
| Ср. зн. смещ. от центра пл. | Среднее значение смещения от центра платформы для текущего занятия. |
| П.: ср. пик. зн. ф. м. | Среднее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги в рамках текущего занятия. |
| Баланс | Текущее распределение мощности слева/справа. |
| Intensity Factor | Intensity Factor™ для текущего занятия. |
| Баланс на круге | Среднее распределение мощности слева/справа для текущего круга. |

| Название | Описание |
|--------------------------------|---|
| Л.: пик. зн. ф. мощн. на круге | Среднее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги на текущем круге. |
| Л.: зн. ф. мощн. на круге | Средний угол фазы мощности для левой ноги на текущем круге. |
| Normalized Power на круге | Среднее значение Normalized Power™ для текущего круга. |
| Зн. смещ. от ц. платф. на кр. | Среднее значение смещения от центра платформы для текущего круга. |
| Мощность на круге | Средняя выходная мощность для текущего круга. |
| Пр.: пик. зн. ф. мощн. на кр. | Среднее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги на текущем круге. |
| П.: зн. ф. мощн. на круге | Средний угол фазы мощности для правой ноги на текущем круге. |
| Макс. мощн. на посл.кр. | Максимальная выходная мощность на последнем пройденном круге. |
| Normalized Power на п.кр. | Среднее значение Normalized Power для последнего пройденного круга. |
| Мощн.на послед.кр. | Средняя выходная мощность на последнем пройденном круге. |
| Левая: пик. зн. фазы мощн. | Текущее пиковое значение угла фазы мощности для левой ноги. Пиковое значение фазы мощности – это диапазон угла, в пределах которого велосипедист вырабатывает пиковую движущую силу. |
| Левая: фаза мощности | Текущий угол фазы мощности для левой ноги. Фаза мощности – это участок хода педали, на котором вырабатывается положительная мощность. |
| Макс. мощн. на кр. | Максимальная выходная мощность для текущего круга. |
| Максимальная мощность | Максимальная выходная мощность для текущего занятия. |
| Normalized Power | Normalized Power для текущего занятия. |
| Равном. вращ. педалей | Показатель равномерности приложения силы к педалям при каждом вращении педалей. |
| Смещение от ц. платформы | Смещение от центра платформы. Смещение от центра платформы – это место приложения силы на платформе педали. |
| Мощность | Текущая выходная мощность в ваттах. При катании на лыжах устройство должно быть подключено к совместимому пульсометру. |
| Мощность к массе | Текущее значение мощности в ваттах на килограмм. |
| Зона мощности | Текущий диапазон выходной мощности, исходя из вашего ФПМ или заданных значений. |
| П.: пик. зн. фазы мощн. | Текущее пиковое значение угла фазы мощности для правой ноги. Пиковое значение фазы мощности – это диапазон угла, в пределах которого велосипедист вырабатывает пиковую движущую силу. |
| Правая: фаза мощности | Текущий угол фазы мощности для правой ноги. Фаза мощности – это участок хода педали, на котором вырабатывается положительная мощность. |
| Время в зоне | Истекшее время в каждой зоне мощности. |
| Время езды в седле | Время, проведенное в седле при езде на велосипеде в течение текущего занятия. |

| Название | Описание |
|-----------------------------|---|
| Время езды в седле на круге | Время, проведенное в седле при езде на велосипеде в течение текущего круга. |
| Вр. стоя | Время, проведенное стоя при езде на велосипеде в течение текущего занятия. |
| Вр. в пол. стоя на круге | Время, проведенное стоя при езде на велосипеде в течение текущего круга. |
| Training Stress Score | Training Stress Score™ для текущего занятия. |
| Эфф. вращ. | Показатель эффективности вращения велосипедных педалей. |
| Работа | Накопленное значение выполненной работы (выходная мощность) в килоджоулях. |

Поля отдыха

| Название | Описание |
|---------------|--|
| Повтор | Таймер для последнего интервала и текущего отдыха (плавание в бассейне). |
| Таймер отдыха | Таймер для текущего отдыха (плавание в бассейне). |

Динамич. характ. бега

| Название | Описание |
|---------------------------|---|
| Ср. распр. вр. КЗ | Среднее распределение времени контакта с землей для текущей сессии. |
| Среднее вр. конт. с земл. | Среднее время контакта с землей для текущего занятия. |
| Средняя длина шага | Средняя длина шага для текущей сессии. |
| Среднее верт. колебание | Средняя величина вертикальных колебаний для текущего занятия. |
| Среднее верт. соотнош. | Среднее значение отношения вертикального колебания к длине шага для текущей сессии. |
| Распределение ВКЗ | Распределение времени контакта с землей между левой и правой ногой во время бега. |
| Вр. контакта с землей | Время контакта с землей при каждом шаге во время бега, измеряется в миллисекундах. Время контакта с землей не рассчитывается во время ходьбы. |
| Распред. вр. КЗ на круге | Среднее распределение времени контакта с землей для текущего круга. |
| Время конт. с зем. на кр. | Среднее время контакта с землей для текущего круга. |
| Длина шага на круге | Средняя длина шага для текущего круга. |
| Верт. колеб. на круге | Средняя величина вертикальных колебаний для текущего круга. |
| Верт. соотн. на круге | Среднее значение отношения вертикального колебания к длине шага для текущего круга. |
| Длина шага | Расстояние между ступнями в рамках одного шага, измеряемое в метрах. |
| Вертикальн. колебание | Отскок от земли во время бега. Вертикальное движение торса, измеряется в сантиметрах на каждый шаг. |

| Название | Описание |
|-----------------------|---|
| Вертикальное соотнош. | Отношение вертикального колебания к длине шага. |

Поля скорости

| Название | Описание |
|--------------------------|--|
| Ср. скорость движения | Средняя скорость движения для текущего занятия. |
| Ср. общая скор. | Средняя скорость для текущего занятия, в том числе скорость во время движения и с учетом остановок. |
| Средняя скорость | Средняя скорость для текущего занятия. |
| Сред. ск. отн. гр. | Средняя скорость движения для текущего занятия независимо от заданного курса и периодических изменений направления. |
| Ск. отн. гр. на круге | Средняя скорость движения на текущем круге независимо от заданного курса и периодических изменений направления. |
| Скорость на круге | Средняя скорость для текущего круга. |
| SOG пос. кр. | Средняя скорость движения на последнем пройденном круге независимо от заданного курса и периодических изменений направления. |
| Скор. на посл. круге | Средняя скорость на последнем пройденном круге. |
| Макс. ск. отн. гр. | Максимальная скорость движения для текущего занятия независимо от заданного курса и периодических изменений направления. |
| Максимальная скорость | Максимальная скорость для текущего занятия. |
| Скорость | Текущая скорость движения. |
| Скорость относит. грунта | Реальная скорость движения независимо от заданного курса и периодических изменений направления. |
| Вертикальная скорость | Скорость подъема или спуска за период времени. |

Поля гребков

| Название | Описание |
|-------------------------------|---|
| Ср. расстояние за гребок | Плавание. Среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия. |
| Ср. расст. за гребок | Гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия. |
| Ср. частота гр. | Гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего занятия. |
| Ср. кол-во гребков на уч. | Среднее количество гребков на участок бассейна во время текущего занятия. |
| Расстояние за гребок | Гребной спорт. Пройденное расстояние за гребок. |
| Частота гребков на инт. | Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего интервала. |
| Гребков на уч. на интервале | Среднее количество гребков на участок бассейна во время текущего интервала. |
| Тип гребков на интервале | Текущий тип гребков на интервале. |
| Расст. за гр. на п. кр. | Плавание. Среднее пройденное расстояние за гребок на текущем круге. |
| Расстояние за гребок на круге | Гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок на текущем круге. |
| Част. гребков на круге | Плавание. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на текущем круге. |
| Част. гребков на круге | Гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на текущем круге. |
| Гребки на круге | Плавание. Общее количество гребков на текущем круге. |
| Гребки на круге | Гребной спорт. Общее количество гребков на текущем круге. |
| Р. за гр. на п. кр. | Плавание. Среднее пройденное расстояние за гребок на последнем пройденном круге. |
| Расст. за гр. на посл. круге | Гребной спорт. Среднее пройденное расстояние за гребок на последнем пройденном круге. |
| Частота гр. на последнем кр. | Плавание. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном круге. |
| Частота гр. на п. кр.: | Гребной спорт. Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном круге. |
| Гребки на посл. круге | Плавание. Общее количество гребков на последнем пройденном круге. |
| Гребки на посл. круге | Гребной спорт. Общее количество гребков на последнем пройденном круге. |
| Частота гр. на посл. уч. | Среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном участке бассейна. |

| Название | Описание |
|------------------------------|---|
| Гребк. на посл. уч. | Общее количество гребков на последнем пройденном участке бассейна. |
| Тип гребков на посл. участке | Тип гребков, используемый во время последнего пройденного участка бассейна. |
| Частота гребков | Плавание. Количество гребков в минуту (гр./мин). |
| Частота гребков | Гребной спорт. Количество гребков в минуту (гр./мин). |
| Гребки | Плавание. Общее количество гребков для текущего занятия. |
| Гребки | Гребной спорт. Общее количество гребков для текущего занятия. |

Поля SWOLF

| Название | Описание |
|------------------------|--|
| Средний Swolf | Средний балл SWOLF для текущего занятия. Балл SWOLF представляет собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. (Термины по плаванию, стр. 45). При плавании в открытой воде балл SWOLF рассчитывается на участке длиной 25 м. |
| Swolf на интервале | Средний балл SWOLF для текущего интервала. |
| Балл SWOLF на круге | Балл SWOLF на текущем круге. |
| Балл SWOLF на п. кр. | Балл SWOLF на последнем пройденном круге. |
| Swolf на посл. участке | Балл SWOLF для последнего завершенного участка бассейна. |

Поля температуры

| Название | Описание |
|-------------------------|---|
| Макс. за последние 24 ч | Максимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры. |
| Мин. за последние 24 ч | Минимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры. |
| Средн. темпер. | Средняя температура во время занятия. |
| Макс. температ. | Максимальная температура во время занятия. |
| Мин. температ. | Минимальная температура во время занятия. |
| Температура | Температура воздуха. Ваша температура тела влияет на датчик температуры. Вы можете выполнить сопряжение датчика температуры с устройством для обеспечения постоянного источника достоверных данных о температуре. |

Поля таймера

| Название | Описание |
|------------------------|--|
| Время активности | Общее время активности в текущем занятии. |
| Среднее время круга | Среднее время на круг для текущего занятия. |
| Истекшее время | Зафиксированное суммарное время. Например, если вы запустили таймер занятия и бежали в течение 10 минут, затем остановили таймер на 5 минут, затем запустили таймер и бежали в течение 20 минут, то суммарное время составит 35 минут. |
| Время на интервале | Время по секундомеру для текущего интервала. |
| Время круга | Время по секундомеру для текущего круга. |
| Время последнего круга | Время по секундомеру на последнем пройденном круге. |
| Время в движении | Общее время в движении для текущего занятия. |
| Общее преим./отстав. | Общее время отставания или опережения целевого темпа или скорости. |
| Затраченное время | Во время силовой тренировки количество времени, затраченное на текущий подход. |
| Время остановок | Общее время остановок для текущего занятия. |
| Время плавания | Время плавания для текущего занятия, исключая время отдыха. |
| Таймер | Текущее время таймера занятия. |

Поля тренировок

| Название | Описание |
|---------------------|--|
| Повтор | Оставшееся число повторов во время тренировки. |
| Расстояние на этапе | Текущее пройденное расстояние во время этапа тренировки. |
| Темп на этапе | Текущий темп во время этапа тренировки. |
| Скорость на этапе | Текущая скорость во время этапа тренировки. |
| Время этапа | Истекшее время для этапа тренировки. |

Цветовые датчики и динамические характеристики бега

На страницах динамических характеристик бега отображается цветовой датчик для основной характеристики. В качестве основной характеристики можно выбрать частоту шагов, вертикальное колебание, время контакта с землей, распределение времени контакта с землей или вертикальное соотношение. Цветовой датчик показывает, как ваши динамические характеристики бега соотносятся с показателями других спортсменов. Цветовые зоны рассчитаны на основе перцентиляй.

В исследованиях, проведенных Garmin, принимали участие многие бегуны разных уровней подготовки. Значения в красной и оранжевой зонах типичны для менее подготовленных и медленно бегающих спортсменов. Значения в зеленой, синей и фиолетовой зонах типичны для более тренированных и быстро бегающих спортсменов. По сравнению с менее тренированными бегунами более подготовленные спортсмены демонстрируют менее долгий контакт с землей, меньшие показатели вертикальных колебаний и вертикального соотношения, а также более высокую частоту шагов. Однако у высоких бегунов частота шагов обычно несколько ниже, длина шага несколько больше, а вертикальное колебание несколько выше. Вертикальное соотношение – это вертикальное колебание, разделенное на длину шага. Этот показатель не зависит от роста.

Дополнительную информацию о динамических характеристиках бега см. на веб-сайте garmin.com/runningdynamics. Дополнительную информацию о различных методиках и интерпретациях динамических характеристик бега вы можете найти в авторитетных источниках, статьях и на интернет-сайтах соответствующей тематики.

| Цветовая зона | Перцентиль в зоне | Диапазон частоты шагов | Диапазон времени контакта с землей |
|---|-------------------|------------------------|------------------------------------|
|  Фиолетовый | >95 | >183 шагов/мин | <218 мс |
|  Синий | 70–95 | 174–183 шагов/мин | 218–248 мс |
|  Зеленый | 30–69 | 164–173 шагов/мин | 249–277 мс |
|  Оранжевый | 5–29 | 153–163 шагов/мин | 278–308 мс |
|  Красный | <5 | <153 шагов/мин | >308 мс |

Распределение времени контакта с землей

Распределение времени контакта с землей отражает симметрию бега и отображается в виде процентного значения общего времени контакта с землей. Например, значение 51,3% со стрелкой, направленной влево, указывает на то, что время контакта с землей левой ноги во время бега превышает время контакта с землей правой ноги. Если на экране данных отображаются оба показателя, например, 48–52, то 48% относится к левой ноге, а 52% – к правой.

| Цветовая зона |  Красный |  Оранжевый |  Зеленый |  Оранжевый |  Красный |
|---|---|---|---|---|---|
| Симметрия | Плохо | Удовлетворительно | Хорошо | Удовлетворительно | Плохо |
| Процентное значение других спортсменов | 5% | 25% | 40% | 25% | 5% |
| Распределение времени контакта с землей | >52,2% Л | 50,8–52,2% Л | 50,7% Л–50,7% П | 50,8–52,2% П | >52,2% П |

При разработке и тестировании динамических характеристик бега команда Garmin обнаружила взаимосвязь между травмами и более выраженным нарушением баланса у определенных бегунов. При беге вверх или вниз по склону у многих спортсменов показатели распределения времени контакта с землей обычно отклоняются от соотношения 50–50. Многие тренеры по бегу считают, что симметричная беговая форма полезна и эффективна. Профессиональные бегуны, как правило, демонстрируют быстрые и сбалансированные шаги.

Вы можете проверять показатели, отображаемые на датчике или в поле данных, во время бега или просмотреть сводку в своей учетной записи Garmin Connect после пробежки. Как и другие динамические характеристики бега, распределение времени контакта с землей представляет собой количественное измерение, которое можно использовать для получения данных о своей беговой форме.

Данные о вертикальном колебании и вертикальном соотношении

Диапазоны значений вертикального колебания и вертикального соотношения немного различаются в зависимости от используемого датчика и от того, где он расположен: на груди (аксессуары HRM-Fit или серии HRM-Pro) либо на талии (аксессуар Running Dynamics Pod).

| Цветовая зона | Перцентиль в зоне | Диапазон значений вертикального колебания при ношении датчика на груди | Диапазон значений вертикального колебания при ношении датчика на талии | Диапазон значений вертикального соотношения при ношении датчика на груди | Диапазон значений вертикального соотношения при ношении датчика на талии |
|--|-------------------|--|--|--|--|
|  Фиолетовый | >95 | <6,4 см | <6,8 см | <6,1% | <6,5% |
|  Синий | 70–95 | 6,4–8,1 см | 6,8–8,9 см | 6,1–7,4% | 6,5–8,3% |
|  Зеленый | 30–69 | 8,2–9,7 см | 9,0–10,9 см | 7,5–8,6% | 8,4–10,0% |
|  Оранжевый | 5–29 | 9,8–11,5 см | 11,0–13,0 см | 8,7–10,1% | 10,1–11,9% |
|  Красный | <5 | >11,5 см | >13,0 см | >10,1% | >11,9% |

Стандартные рейтинги VO2 Max.

В этих таблицах перечислены стандартные классификации для расчетных значений VO2 Max. по возрасту и полу.

| Мужчины | Перцентиль | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|-------------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Превосходно | 95 | 55,4 | 54 | 52,5 | 48,9 | 45,7 | 42,1 |
| Отлично | 80 | 51,1 | 48,3 | 46,4 | 43,4 | 39,5 | 36,7 |
| Хорошо | 60 | 45,4 | 44 | 42,4 | 39,2 | 35,5 | 32,3 |
| Удовлетворительно | 40 | 41,7 | 40,5 | 38,5 | 35,6 | 32,3 | 29,4 |
| Плохо | 0–40 | <41,7 | <40,5 | <38,5 | <35,6 | <32,3 | <29,4 |

| Женщины | Перцентиль | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|-------------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Превосходно | 95 | 49,6 | 47,4 | 45,3 | 41,1 | 37,8 | 36,7 |
| Отлично | 80 | 43,9 | 42,4 | 39,7 | 36,7 | 33 | 30,9 |
| Хорошо | 60 | 39,5 | 37,8 | 36,3 | 33 | 30 | 28,1 |
| Удовлетворительно | 40 | 36,1 | 34,4 | 33 | 30,1 | 27,5 | 25,9 |
| Плохо | 0–40 | <36,1 | <34,4 | <33 | <30,1 | <27,5 | <25,9 |

Данные приводятся с разрешения The Cooper Institute. Дополнительную информацию см. по адресу www.CooperInstitute.org.

Нормы функциональной пороговой мощности

В данных таблицах приведена классификация расчетных значений функциональной пороговой мощности (ФПМ) в зависимости от пола.

| Мужчины | Ватт на килограмм (Вт/кг) |
|------------------------|---------------------------|
| Превосходно | 5,05 и больше |
| Отлично | От 3,93 до 5,04 |
| Хорошо | От 2,79 до 3,92 |
| Удовлетворительно | От 2,23 до 2,78 |
| Подготовка отсутствует | Меньше 2,23 |

| Женщины | Ватт на килограмм (Вт/кг) |
|------------------------|---------------------------|
| Превосходно | 4,30 и больше |
| Отлично | От 3,33 до 4,29 |
| Хорошо | От 2,36 до 3,32 |
| Удовлетворительно | От 1,90 до 2,35 |
| Подготовка отсутствует | Меньше 1,90 |

Нормативы ФПМ определены на основе исследования, опубликованного Хантером Алленом (Hunter Allen) и доктором философии Эндрю Когганом (Andrew Coggan), «Проведение тренировок и соревнований с использованием датчика мощности» (*Training and Racing with a Power Meter*) (Boulder, CO: VeloPress, 2010 г.).

Оценки показателя выносливости

В этих таблицах перечислены классификации для расчетных значений показателей выносливости по возрасту и полу.

| Мужчины | Рекреационный | Средний | Натренированный | Хороший уровень подготовки | Эксперт | Превосходно | Элита |
|-------------|---------------|-----------|-----------------|----------------------------|-----------|-------------|---------------|
| 18–20 | Меньше 4999 | 5000–5699 | 5700–6299 | 6300–6999 | 7000–7599 | 7600–8299 | 8300 и больше |
| 21–39 | Меньше 5099 | 5100–5799 | 5800–6599 | 6600–7299 | 7300–8099 | 8100–8799 | 8800 и больше |
| 40–44 | Меньше 5099 | 5100–5799 | 5800–6499 | 6500–7199 | 7200–7899 | 7900–8599 | 8600 и больше |
| 45–49 | Меньше 4999 | 5000–5699 | 5700–6399 | 6400–6999 | 7000–7699 | 7700–8399 | 8400 и больше |
| 50–54 | Меньше 4899 | 4900–5499 | 5500–6099 | 6100–6799 | 6800–7399 | 7400–7999 | 8000 и больше |
| 55–59 | Меньше 4599 | 4600–5099 | 5100–5699 | 5700–6199 | 6200–6799 | 6800–7299 | 7300 и больше |
| 60–64 | Меньше 4299 | 4300–4799 | 4800–5299 | 5300–5699 | 5700–6199 | 6200–6699 | 6700 и больше |
| 65–69 | Меньше 4099 | 4100–4499 | 4500–4899 | 4900–5399 | 5400–5799 | 5800–6199 | 6200 и больше |
| 70–74 | Меньше 3799 | 3800–4199 | 4200–4599 | 4600–4899 | 4900–5299 | 5300–5699 | 5700 и больше |
| 75–80 | Меньше 3599 | 3600–3899 | 3900–4299 | 4300–4599 | 4600–4999 | 5000–5299 | 5300 и больше |
| 80 и старше | Меньше 3299 | 3300–3599 | 3600–3999 | 4000–4299 | 4300–4699 | 4700–4999 | 5000 и больше |

| Женщины | Рекреационный | Средний | Натренированный | Хороший уровень подготовки | Эксперт | Превосходно | Элита |
|-------------|---------------|-----------|-----------------|----------------------------|-----------|-------------|---------------|
| 18–20 | Меньше 4599 | 4600–5099 | 5100–5499 | 5500–5999 | 6000–6399 | 6400–6899 | 6900 и больше |
| 21–39 | Меньше 4699 | 4700–5199 | 5200–5699 | 5700–6299 | 6300–6799 | 6800–7299 | 7300 и больше |
| 40–44 | Меньше 4699 | 4700–5199 | 5200–5699 | 5700–6199 | 6200–6699 | 6700–7199 | 7200 и больше |
| 45–49 | Меньше 4599 | 4600–5099 | 5100–5599 | 5600–6099 | 6100–6599 | 6600–7099 | 7100 и больше |
| 50–54 | Меньше 4499 | 4500–4999 | 5000–5399 | 5400–5899 | 5900–6299 | 6300–6799 | 6800 и больше |
| 55–59 | Меньше 4299 | 4300–4699 | 4700–5099 | 5100–5599 | 5600–5099 | 6000–6399 | 6400 и больше |
| 60–64 | Меньше 4099 | 4100–4499 | 4500–4899 | 4900–5299 | 5300–5699 | 5700–6099 | 6100 и больше |
| 65–69 | Меньше 3799 | 3800–4199 | 4200–4599 | 4600–4899 | 4900–5299 | 5300–5699 | 5700 и больше |
| 70–74 | Меньше 3699 | 3700–4099 | 4100–4399 | 4400–4799 | 4800–5099 | 5100–5499 | 5500 и больше |
| 75–80 | Меньше 3499 | 3500–3799 | 3800–4199 | 4200–4499 | 4500–4899 | 4900–5199 | 5200 и больше |
| 80 и старше | Меньше 3199 | 3200–3499 | 3500–3799 | 3800–4099 | 4100–4399 | 4400–4699 | 4700 и больше |

Данные расчетные значения разработаны и поддерживаются компанией Firstbeat Analytics.

Размер и окружность колеса

Датчик скорости автоматически определяет размер колеса. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса в настройках датчика скорости.

Размер шины обычно указан на обеих сторонах шины. Можно измерить длину окружности колеса или воспользоваться одним из калькуляторов в Интернете.

