

GARMIN®



DESCENT™ G2

Kullanma Kılavuzu

© 2025 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

Tüm hakları saklıdır. Telif hakkı yasaları kapsamında bu kılavuzun tamamı veya bir kısmı Garmin'in yazılı izni olmadan kopyalanamaz. Garmin, herhangi bir kişi veya kuruma haber vermeden ürünlerini değiştirme veya iyileştirme ve bu kılavuzun içeriği üzerinde değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Mevcut güncellemeler ve bu ürünün kullanımıyla ilgili ek bilgiler için www.garmin.com adresine gidin.

Garmin®, Garmin logosu, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner®, ve Xero®, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. 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™ ve Vector™, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google LLC. kuruluşunun ticari markasıdır. iPhone®, Apple Inc. kuruluşunun ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markasıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. iOS® Cisco Systems, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır ve Apple Inc. lisansıyla kullanılmaktadır. Iridium® Iridium Satellite LLC şirketinin tescilli ticari markasıdır. Overwolf™ Overwolf Ltd. şirketinin ticari markasıdır. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ve Normalized Power™ (NP) Peakware, LLC şirketinin ticari markasıdır. Wi-Fi® Wi-Fi Alliance Corporation şirketinin tescilli markasıdır. Zwift™, Zwift, Inc. kuruluşunun ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

Bu ürün ANT+® sertifikalıdır. Uyumlu ürün ve uygulamaların listesi için www.thisisant.com/directory adresini ziyaret edin.

M/N: A04952

İçindekiler

Giriş.....	1
Başlarken.....	1
Cihaz Genel Bilgileri.....	1
Dokunmatik Ekranı Etkinleştirme ve Devre Dışı Bırakma.....	2
Dalış.....	3
Dalış Uyarıları.....	3
Dalış Modları.....	4
Havuz Dalışı Modunu Kullanma.....	4
Dalış Ayarları.....	5
Dalış Modu Gelişmiş Ayarları.....	5
Solunum Gazlarınızı Ayarlama.....	6
Özel Dalış Uyarıları.....	6
Özel Bir Dalış Uyarısı Ayarlama.....	8
Havuz Serbest Dalış Uyarısı Ayarlama.....	8
PO2 Eşiklerini Ayarlama.....	9
CCR Ayar Noktalarını Ayarlama.....	9
Uçuş Yasağı Süresi.....	10
Dalış Veri Ekranları.....	10
Tek Gazlı, Çok Gazlı ve CCR Veri Ekranları.....	11
Gösterge Veri Ekranları.....	12
Serbest Dalış veya Av Dalışı Veri Ekranları.....	12
Havuz Serbest Dalış Veri Ekranları.....	13
Dalış Verisi Ekranlarını Özelleştirme.....	13
Dalış Yapma.....	14
Dalış Pusulası ile Navigasyon.....	15
Göstergeli Dalış Kronometresini Kullanma.....	15
Temel Dalış Kronometresini Kullanma.....	16
Dalış Sırasında Gaz Değiştirme.....	16
Yedek Sistem Prosedürü için Kapalı Devre (CC) ve Açık Devre (OC) Dalış Arasında Geçiş Yapma.....	16
Güvenlik Durağı Gerçekleştirme.....	17
Basınç Azaltma Durağı Gerçekleştirme.....	18
Havuz Serbest Dalış Etkinliği Başlatma.....	19

Özel Havuz Serbest Dalış Antrenmanı Oluşturma.....	19
Havuz Serbest Dalış Antrenmanını Düzenleme.....	20
Havuz Serbest Dalış Kurulumu.....	20
Yüzeyde Geçen Süre Görünümünü İnceleme.....	21
Dalış Günlüğü Görünümünü İnceleme.....	22
Dalışa Hazır Olma Durumu.....	22
Dalış Planlama.....	23
Dekosuz Dalış Limiti (NDL) Süresini Hesaplama.....	23
Solunum Gazınızı Hesaplama.....	23
Basınç Azaltma Planı Oluşturma.....	24
Basınç Azaltma Planlarını Kullanma.....	24
Yüksek İrtifada Dalış.....	24
Saati Dalış Elbisesiyle Kullanma İpuçları.....	24
Dalış Uyarıları.....	25
Dalış Terminolojisi.....	27
Etkinlikler ve Uygulamalar.....	27
Etkinlikler ve Uygulamalar Listesi.....	28
Etkinlik Başlatma.....	28
Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları..	29
GPS Durumu ve Durum Simgeleri....	29
Etkinlik Durdurma.....	30
Etkinlik Değerlendirme.....	30
Dış Mekan Etkinlikleri.....	31
Golf.....	31
Golf Oynama.....	31
Tehlikeleri Görüntüleme.....	31
Golf Menüsü.....	32
Bayrağı Taşıma.....	32
Ölçülen Vuruşları Görüntüleme....	32
Manuel Olarak Vuruş Ölçme.....	33
Skor Tutma.....	33
İstatistikleri Kaydetme.....	33
Skor Ayarları.....	33
Stableford Skoru Hakkında.....	34
Büyük Sayılar Modu.....	34
Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği Kaydetme.....	34
Keşif Başlatma.....	35
İzleme Noktasını Manuel Olarak Kaydetme.....	35

İzleme Noktalarını Görüntüleme...	35
Balık Avlama.....	35
Avcılık.....	36
Koşu.....	36
Pist Koşusuna Çıkma.....	36
Pist Koşusu Kaydetme Hakkında	
İpuçları.....	36
Sanal Koşuya Çıkma.....	37
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre	
Etme.....	37
Bir Engelli Yarış Etkinliğini	
Kaydetme.....	37
PacePro™ Antrenmanı.....	37
PacePro Uygulamasından Garmin	
Connect Planı İndirme.....	38
PacePro Planı Başlatma.....	39
Bisiklet Sürme.....	40
İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı....	40
Yüzme.....	40
Yüzme Terimleri.....	40
Kulaç Türleri.....	40
Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları.....	41
Otomatik Dinlenme ve Manuel	
Dinlenme.....	41
Isınma Günlüğü İle Antrenman	
Yapma.....	41
Çoklu Spor.....	42
Triatlon Eğitimi.....	42
Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma.....	42
Spor Salonu Etkinlikleri.....	42
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini	
Kaydetme.....	43
Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman	
(HIIT) Kaydetme.....	43
İç Mekanda Tırmanış Etkinliği	
Kaydetme.....	44
Kış Sporları.....	44
Kayak Pistlerinizi Görüntüleme.....	44
Dağda Kayak veya Snowboard Etkinliği	
Kaydetme.....	45
Kros Kayağı Güç Verileri.....	45
Su Sporları.....	45
Sörf.....	45
Su Sporları Turlarınızı	
Görüntüleme.....	46
Diğer Etkinlikler ve Uygulamalar.....	46
Jumpmaster.....	46
Atlama Türleri.....	46

Atlama Bilgilerini Girme.....	47
HAHO ve HALO Atlamalar İçin	
Rüzgar Bilgilerini Girme.....	47
Rüzgar Bilgilerini Sıfırlama.....	47
Statik Atlama İçin Rüzgar Bilgilerini	
Girme.....	47
Sabit Ayarlar.....	48
Oyun.....	48
Garmin GameOn™	
Uygulamasını Kullanma.....	48
Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme..	48
Gelgit Bilgilerini Görüntüleme.....	49
Gelgit Uyarısı Ayarlama.....	49
Antrenmanlar.....	50
Antrenman Başlatma.....	50
Garmin Connect Uygulamasından	
Antrenman İzleme.....	50
Önerilen Günlük Antrenmanı Takip	
Etme.....	51
Aralıklı Antrenman Başlatma.....	51
Aralıklı Antrenman	
Özelleştirme.....	51
Virtual Partner®	
Özellikliğini Kullanma.....	52
Antrenman Hedefi Ayarlama.....	52
Önceki Bir Etkinlikte Yarışma....	52
Antrenman Takvimi Hakkında.....	53
Garmin Connect Antrenman	
Planlarını Kullanma.....	53
Etkinlikler ve Uygulamaları	
Özelleştirme.....	53
Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya	
Kaldırma.....	53
Uygulamalar Listesinde Bir Etkinliğin	
Sırasını Değiştirme.....	53
Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	54
Etkinliğe Harita Ekleme.....	54
Özel Etkinlik Oluşturma.....	54
Etkinlikler ve Uygulama Ayarları.....	55
Etkinlik Uyarıları.....	57
Bir Uyarı Ayarlama.....	58
Otomatik Tırmanmayı	
Etkinleştirme.....	58
Uydu Ayarları.....	59
Saatler.....	59
Alarm Ayarlama.....	59
Alarm Düzenleme.....	59

Gerçek Sayım Süreölçerini Başlatma.....	60	Antrenman Durumu.....	75
Süreölçer Silme.....	60	Antrenman Durumu Seviyeleri.....	75
Kronometreyi Kullanma.....	61	Antrenman Durumunuzu	
Alternatif Saat Dilimleri Ekleme.....	61	Öğrenmeyle İlgili İpuçları.....	76
Alternatif Saat Dilimini Düzenleme..	62	Akut Yük.....	76
Geçmiş.....	62	Antrenman Yüğü Odağı.....	76
Geçmişini Kullanma.....	62	Yük Oranı.....	76
Çoklu Spor Geçmişini.....	62	Antrenman Etkisi Hakkında.....	77
Geçmişini Silme.....	62	Toparlanma Süresi.....	78
Kişisel Rekorlar.....	62	Toparlanma Kalp Hızı.....	78
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme....	63	Sıcaklık ve Rakım Performansı	
Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....	63	Aklimasyonu.....	78
Kişisel Rekorları Silme.....	63	Antrenman Durumunuzu	
Veri Toplamlarını Görüntüleme.....	63	Duraklatma ve Devam Ettirme.....	78
Yolölçeri Kullanma.....	63	Antrenmana Hazır Olma Durumu.....	79
Bildirim ve Uyarı Ayarları.....	63	Jet Lag Danışmanının Kullanımı.....	79
Görünüş.....	64	Garmin Connect Uygulamasında Bir	
Saat Görünümünü Ayarları.....	64	Yolculuk Planlama.....	79
Saat Görünümünü Özelleştirme.....	64	Kontroller.....	80
Görünümler.....	65	Kontroller Menüsunü Özelleştirme... 83	
Görünüm Döngüsünü		Flaş Işık Ekranını Kullanma.....	83
Görüntüleme.....	68	Garmin Pay.....	83
Görünüm Döngüsünü Özelleştirme..	69	Garmin Pay Cihazınızı	
Görünüm Klasörleri Oluşturma.....	69	Oluşturma.....	83
Body Battery.....	69	Saatini Kullanarak bir Satın Alım	
Geliştirilmiş Body Battery Verileri		için Ödeme Yapma.....	84
İçin İpuçları.....	69	Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart	
Performans Ölçümleri.....	70	Ekleme.....	84
VO2 Maksimum Tahminleri		Garmin Pay Kartlarınızı	
Hakkında.....	71	Yönetme.....	84
Koşu için VO2 Maksimum		Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme... 84	
Tahmininizi Görüntüleme.....	72	Sabah Raporu.....	84
Bisiklet Sürme için VO2		Sabah Raporunuzu Özelleştirme.....	85
Maksimum Tahmininizi		Sensörler ve Aksesuarlar.....	85
Görüntüleme.....	72	Bilekten Kalp Hızı.....	85
Tahmin Edilen Yariş Sürelerinizi		Saati Takma.....	85
Görüntüleme.....	72	Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair	
Kalp Hızı Değişkenliği Durumu.....	72	İpuçları.....	86
Kalp Hızı Değişikliği ve Stres		Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü	
Seviyesi.....	73	Ayarları.....	86
Performans Durumu.....	73	Anormal Kalp Hızı Uyarısı	
Performans Durumunuzu		Ayarlama.....	86
Görüntüleme.....	73	Kalp Hızı Verilerini Yayınlama.....	87
FTP Tahmininizi Alma.....	74	Nabız Oksimetresi.....	87
Laktat Eşiğı.....	74	Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma..	88
		Nabız Oksimetresi Modunu	
		Ayarlama.....	88

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları.....	88
Pusula.....	89
Pusula Yönünü Ayarlama.....	89
Pusula Ayarları.....	89
Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme.....	89
Kuzey Referansını Ayarlama.....	89
Altimetre ve Barometre.....	90
Altimetre Ayarları.....	90
Barometrik Altimetreyi Kalibre Etme.....	90
Barometre Ayarları.....	90
Barometreyi Kalibre Etme.....	90
Fırtına Uyarısı Ayarlama.....	91
Kablosuz Sensörler.....	91
Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme..	93
Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu Temposu ve Mesafe.....	93
Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları.....	93
Koşu Dinamikleri.....	93
Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili İpuçları.....	94
Koşu Gücü.....	94
Koşu Gücü Ayarları.....	95
inReach Uzaktan Kumandası.....	95
inReach Uzaktan Erişimi Kullanma.....	95
VIRB Uzaktan Kumandası.....	95
VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme.....	96
VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik Sırasında Kontrol Etme.....	96
Xero Lazer Konumu Ayarları.....	97

Harita..... 97

Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma.....	97
Harita Ayarları.....	97

Bağlantı..... 97

Telefon Bağlantısı Özellikleri.....	98
Telefonunuzu Eşleştirme.....	98
Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme.....	98
Bildirimleri Görüntüleme.....	98
Gelen Telefon Araması Alma.....	99
Bir Kısa Mesajı Cevaplama.....	99

Bildirimleri Yönetme.....	99
Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma.....	99
Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma.....	99
Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları.....	99
Garmin Connect.....	100
Garmin Connect Uygulamasını Kullanma.....	100
Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	100
Birleşik Antrenman Durumu....	101
Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma.....	101
Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	101
Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme.....	101
Garmin Connect+ Abonelik.....	102
Connect IQ Özellikleri.....	102
Connect IQ Özelliklerini İndirme.....	102
Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme.....	102
Garmin Dive Uygulaması.....	102
Garmin Explore™.....	103
Garmin Messenger Uygulaması.....	103
Messenger Özelliğini Kullanma..	104
Garmin Golf™ Uygulaması.....	104
Garmin Share.....	104
Garmin Share ile Veri Paylaşma.....	105
Garmin Share ile Veri Alma.....	105
Garmin Share Ayarları.....	105

Kullanıcı Profili..... 105

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	105
Cinsiyet Ayarları.....	106
Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi.....	106
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	106
Fitness Hedefleri.....	106
Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama....	107
Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme.....	107
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları....	108
Güç Bölgelerinizi Ayarlama.....	108
Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama.....	108

Güvenlik ve İzleme Özellikleri..... 109

Acil Durum Kişileri Ekleme.....	109
Kişi Ekleme.....	109
Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma...	110
Yardım İsteme.....	110

Sağlık ve Zindelik Ayarları..... 111

Otomatik Hedef.....	111
Hareket Uyarısını Kullanma.....	111
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	111
Yoğun Olduğunuz Dakikaları	
Hesaplama.....	111
Uyku İzleme.....	112
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini	
Kullanma.....	112
Nefes Alma Varyasyonları.....	112

Navigasyon..... 112

Kayıtlı Konumlarınızı Görüntüleme ve	
Düzenleme.....	112
Referans Noktası Belirleme.....	113
Variş Noktasına Gitme.....	113
Kaydedilmiş Etkinliğin Başlangıç	
Noktasına Gitme.....	113
Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç	
Noktanıza Dönme.....	114
Gör ve Git ile Navigasyon.....	114
Navigasyonu Durdurma.....	114
Rotalar.....	114
Cihazınızda Rota Oluşturma ve	
İzleme.....	115
Garmin Connect Uygulamasında Rota	
Oluşturma.....	115
Cihazınıza Rota Gönderme.....	115
Rota Ayrıntılarını Görüntüleme veya	
Düzenleme.....	116
Bir Rota Noktası Tasarlama.....	116
Navigasyon Ayarları.....	116
Navigasyon Veri Ekranlarını	
Özelleştirme.....	116
Yön Ayarları.....	117
Yön Göstergesi Ayarlama.....	117
Navigasyon Uyarılarını Ayarlama...	117

Güç Yöneticisi Ayarları..... 117

Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme..	118
Güç Modunu Değiştirme.....	118

Güç Modlarını Özelleştirme.....	118
Güç Modunu Geri Yükleme.....	118

Sistem Ayarları..... 119

Saat Ayarları.....	119
Saat Uyarılarını Ayarlama.....	120
Saati Senkronize Etme.....	120
Ekran Ayarlarını Değiştirme.....	120
Uyku Modunu Özelleştirme.....	121
Kısayol Tuşlarını Özelleştirme.....	121
Saatinizin Şifresini Belirleme.....	121
Saatinizin Şifresini Değiştirme.....	121
Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	122
Ayarları Yedekleme ve Geri Yükleme.	122
Garmin Connect Üzerinden Ayarlarınızı	
ve Verilerinizi Geri Yükleme.....	122
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	122
E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk	
Bilgilerini Görüntüleme.....	122

Cihaz Bilgileri..... 123

AMOLED Ekran Hakkında.....	123
Saati Şarj Etme.....	123
Teknik Özellikler.....	124
Pil Ömrü Bilgileri.....	124
Cihaz Bakımı.....	125
Saati Temizleme.....	125
QuickFit® Kayışlarını Değiştirme.....	126

Sorun Giderme..... 126

Ürün Güncellemeleri.....	126
Daha Fazla Bilgi Alma.....	126
Cihazım yanlış dile ayarlanmış.....	126
Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	127
Telefonum, saate bağlanmıyor.....	127
Bluetooth sensörümü saatimle birlikte	
kullanabilir miyim?.....	127
Saatinizi Yeniden Başlatma.....	127
Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama.....	128
Dalış.....	128
Doku Yükünüzü Sıfırlama.....	128
Yüzey Basıncını Sıfırlama.....	128
Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma	
İpuçları.....	129
Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri	
alabilirim?.....	129
Uydu Sinyallerini Alma.....	129

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma...	129
Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil.	129
Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil.....	130
Demo Modundan Çıkma.....	130
Etkinlik İzleme.....	130
Adım sayım doğru olmayabilir.....	130
Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor.....	130
Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir.....	130

Ek..... 131

Veri Alanları.....	131
Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri	
Verileri.....	145
Yerle Temas Süresi Dengesi	
Verileri.....	146
Dikey Salınım ve Dikey Oran	
Verileri.....	146
VO2 Maksimum Standart	
Değerlendirmeleri.....	147
FTP Değerleri.....	147
Dayanıklılık Puanı	
Derecelendirmeleri.....	148
Tekerlek Boyutu ve Çevresi.....	149

Giriş

⚠ UYARI

Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın. Egzersiz programına başlamadan veya programı değiştirmeden önce her zaman doktorunuza danışın.

Başlarken

Saatinizi ilk kez kullanırken saatinizin kurulumunu yapmak ve temel özellikleri öğrenmek için bu görevleri tamamlamanız gerekir.

- 1 Saati açmak için **LIGHT** düğmesini basılı tutun (*Cihaz Genel Bilgileri, sayfa 1*).
- 2 İlk kurulum işlemini tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.
Bildirim almak, etkinliklerinizi eşitlemek ve daha fazlası için ilk kurulum sırasında telefonunuzu saatinizle eşleştirebilirsiniz (*Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 98*). Uyumlu bir saatten yükseltiyorsanız yeni Descent G2 saatinizi telefonunuzla eşleştirdiğinizde saat ayarlarınızı, kayıtlı rotalarınızı ve daha fazlasını aktarabilirsiniz.
- 3 Saati şarj edin (*Saati Şarj Etme, sayfa 123*).
- 4 Yazılım güncellemelerini kontrol edin (*Sistem Ayarları, sayfa 119*).
En iyi deneyim için saatinizdeki yazılımı güncel tutmanız gerekir. Yazılım güncellemeleri gizlilik, güvenlik ve özelliklerle ilgili değişiklikler ve geliştirmeler sunar.
- 5 Bir etkinlik başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 28*).

Cihaz Genel Bilgileri



① LIGHT	• Cihazı açmak için basılı tutun. • Ekranı aydınlatmak için basın. • El fenerini açmak veya kapatmak için iki kez hızlıca basın (<i>Flaş Işık Ekranını Kullanma, sayfa 83</i>). • Kontroller menüsünü görüntülemek için iki saniye boyunca basılı tutun (<i>Kontroller, sayfa 80</i>). • Yardım istemek için beş saniye boyunca basılı tutun (<i>Yardım İsteme, sayfa 110</i>).
② MENU·UP	• Görünüm döngüsünde ve menüler arasında gezinmek basın. • Saat görünümünde, ana menüye erişmek için basılı tutun. • Kullanıcı arabiriminin bu bölümünde varsa bağlamsal bir menüye erişmek için basılı tutun.
③ DOWN	• Görünüm döngüsünde ve menüler arasında gezinmek basın (<i>Görünüm Döngüsünü Görüntüleme, sayfa 68</i>). • Bir etkinlik sırasında, veri ekranları arasında gezinmek için basın. • Altimetre, barometre ve pusula (ABC) ekranını görüntülemek için basılı tutun.
④ START·STOP	• Menülerde bir seçenek belirlemek için basın. • Saat görünümünden, uygulamalar ve etkinlikler menüsünü açmak için basın (<i>Etkinlikler ve Uygulamalar, sayfa 27</i>). • Bir etkinliği başlatmak veya durdurmak için basın (<i>Etkinlik Başlatma, sayfa 28</i>).
⑤ BACK	• Önceki ekrana geri dönmek için basın. • Bir etkinlik sırasında tur kaydetmek, dinlenmek ve bir sonraki antrenman adımına geçmek için basın. • Son kullandığınız uygulamaların bir listesini görüntülemek için basılı tutun.
⑥ Dokunmatik ekran	• Menülerde bir seçenek belirlemek için dokunun. • Görünümü veya özelliği açmak için saat görünümü verilerini basılı tutun. NOT: Bu özellik tüm saat görünümlerinde mevcut değildir. • Görünüm döngüsünde ve menüler arasında gezinmek için yukarıya veya aşağıya kaydırın. • Önceki ekrana dönmek için sağa kaydırın. • Saat görünümüne geri dönüp ekran parlaklığını azaltmak için ekranı avucunuzla kapatın.

Dokunmatik Ekranı Etkinleştirme ve Devre Dışı Bırakma

- **DOWN** ve **START** simgesini basılı tutun.
- **LIGHT** düğmesini basılı tutun ve  ögesini seçin.
- **MENU** tuşunu basılı tutun ve **Sistem > Dokunmatik** seçimlerini yaptıktan sonra bir seçenek belirleyin.

Dalış

Dalış Uyarıları

⚠ UYARI

- Bu cihazın dalış özellikleri yalnızca sertifikalı dalgıçlar tarafından kullanıma yöneliktir. Bu cihaz tek dalış bilgisayarı olarak kullanılmamalıdır. Dalışla ilgili doğru bilgilerin cihaza girilmemesi, ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.
- Cihaza yönelik maksimum dalış derinliği derecesini aşmayın (*Teknik Özellikler, sayfa 124*).
- Cihazınızın kullanım amacını, ekranlarını ve sınırlarını tam olarak anladığınızdan emin olun. Bu kılavuz veya cihaz hakkında sorularınız varsa cihazla dalış yapmadan önce uyuşmazlıkları veya kafa karışıklıklarını kesinlikle giderin. Her zaman kendi güvenliğinizden sorumlu olduğunuzu unutmayın.
- Dalış tabloları veya dalış cihazı tarafından sağlanan dalış planını takip etmeniz bile herhangi bir dalış profili için her zaman vurgun yeme (DCI) riski vardır. Hiçbir prosedür, dalış cihazı veya dalış tablosu, DCI veya oksijen zehirlenmesi olasılığını ortadan kaldırmaz. Bireyin fizyolojik yapısı günden güne değişebilir. Bu cihaz, bu değişimleri hesaba katamaz. DCI riskini en aza indirmek için bu cihaz tarafından sağlanan sınırlar dahilinde kalmanız önemle tavsiye edilir. Dalış öncesinde fitness düzeyiniz hakkında bir doktora danışmalısınız.
- Her zaman derinlik göstergesi, dalgıç basınç göstergesi ve süreölçer ya da saat dahil olmak üzere yedek aletler kullanın. Bu cihazla dalış yaparken basınç azaltma tablolarına erişiminiz olmalıdır.
- Cihazın düzgün çalışıp çalışmadığını, ayarlarını, ekran işlevini, pil seviyesini, tank basıncını kontrol etmek ve hortumların sızıntı yapıp yapmadığını ve bağlantılarda sızıntı olup olmadığını görmek için kabarcık testleri yapmak gibi dalış öncesi güvenlik denetimleri gerçekleştirin.
- Bu cihaz, dalış amacıyla birden fazla kullanıcı arasında paylaşılmamalıdır. Dalgıç profilleri kullanıcıya özeldir ve başka bir dalgıç profilinin kullanılması, yaralanmaya veya ölüme yol açabilecek yanıltıcı bilgilere neden olabilir.
- Güvenlik nedeniyle asla yalnız dalış yapmamalısınız. Yüzeyden dalışınızı izleyen biri olsa bile bir partnerle dalın. Ayrıca, dalıştan sonra uzun bir süre başkalarıyla birlikte kalmalısınız. Bunun nedeni, vurgun yemenin (DCI) potansiyel başlangıcının, yüzeydeki etkinlikler sebebiyle gecikebilmesi veya tetiklenebilmesidir.
- Serbest dalış için uygun eğitim gereklidir. Havuzda serbest dalış, denizde serbest dalıştaki aynı pek çok riski taşır. Asla yalnız dalış yapmayın.
- Bu cihaz, ticari veya profesyonel dalış etkinlikleri için tasarlanmamıştır. Yalnızca hobi amaçlıdır. Ticari veya profesyonel dalış etkinlikleri, kullanıcıyı DCI riskini artıran aşırı derinliklere veya koşullara maruz bırakabilir.
- İçindekileri şahsen doğrulamadıysanız ve analiz edilen değeri cihaza girmediyse gazla dalış yapmayın. Tank içeriğinin doğrulanmaması ve cihaza doğru gaz değerlerinin girilmemesi, dalış planlama bilgilerinin hatalı olmasına yol açar ve ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir.
- Birden fazla gaz karışımıyla dalış, tek bir gaz karışımıyla dalıştan çok daha risklidir. Birden fazla gaz karışımının kullanımıyla ilgili hatalar ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.
- Her zaman güvenli bir şekilde yükselin. Hızlı bir yükselme DCI riskini artırır.
- Cihazda basınç azaltma kilitleme özelliğinin devre dışı bırakılması, DCI riskinin artmasına ve dolayısıyla yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Bu özelliği devre dışı bırakmanın riski size aittir.
- Gerekli bir basınç azaltma durağının ihlal edilmesi ciddi yaralanma veya ölümle sonuçlanabilir. Asla görüntülenen basınç azaltma durağı derinliğinin üzerine çıkmayın.
- Basınç azaltma durağı gerekmedikçe her zaman 3 dakika boyunca 3 ve 5 metre (9,8 ve 16,4 ft) arasında bir güvenlik durağı gerçekleştirin.
- Dalışa hazır olma durumu özelliğini destekleyen cihazlarda özellik, dalışa hazır olma puanlarını sınırlı sayıda faktöre göre hesaplar ve dalış yapmanızın güvenli olup olmadığını ölçmez. Dalışa hazır olup olmadığını değerlendirmek, güvenli bir dalış planı hazırlamak ve dalış gerçekleştirmek dalgıcın sorumluluğundadır. Bu uyarıya uyulmaması ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilecek kazalara yol açabilir.

Dalış Modları

Descent G2 cihazı, yedi dalış modunu destekler. Her dalış modunun dört aşaması vardır: dalış ön kontrolü, yüzey ekranı, dalış ve dalış sonrası. Dalış ön kontrolü sırasında dalış ayarlarını dalmaya başlamadan önce onaylayabilirsiniz (*Dalış Ayarları, sayfa 5*). Yüzey aşaması, dalış modu için veri ekranlarını gösterir (*Dalış Veri Ekranları, sayfa 10*). Dalış aşaması, devam etmekte olan dalışla ilgili verileri gösterir. GPS gibi diğer saat özellikleri devre dışıdır (*Dalış Yapma, sayfa 14*). Dalış sonrası inceleme sırasında tamamlanan dalışın özetini görüntüleyebilirsiniz (*Dalış Günlüğü Görünümünü İnceleme, sayfa 22*).

Tek Gaz: Bu mod, tek bir gaz karışımıyla dalış yapmanıza olanak tanır. 11 gaza kadar ek gaz ayarlayabilirsiniz.

Karışık Gaz: Bu mod, birden fazla gaz karışımı yapılandırmanıza ve dalışınız sırasında gaz değiştirmenize olanak tanır. Oksijen içeriğini %5-100 arasında ayarlayabilirsiniz. Bu mod, dipteki gazın yanı sıra basınç azaltma gazı veya yedek gaz olarak en fazla 11 ek gazı destekler.

NOT: Yedek gazlar, dalış sırasında etkinleştirilene kadar dekosuz dalış limiti (NDL) ve yüzeye çıkma süresi (TTS) hesaplamalarında kullanılmaz.

CCR: Kapalı devre rebreather (CCR) dalış modu, iki kısmi oksijen basıncı (PO2) ayar noktası, kapalı devre (CC) seyreltici gaz ve açık devre (OC) basınç azaltma gazının yanı sıra yedek gaz yapılandırmanıza olanak tanır.

Gösterge: Bu mod, temel dip zamanlayıcı özellikleriyle dalış yapmanıza olanak tanır.

NOT: Göstergeli modda dalıştan sonra, cihaz 24 saat boyunca yalnızca göstergeli veya serbest modlarında kullanılabilir.

Nefes Tutma: Bu mod, serbest dalışa özel dalış verileriyle serbest dalış yapmanızı sağlar. Bu modun veri yenileme hızı daha yüksektir.

Av Dalışı: Bu mod Nefes Tutma dalış moduna benzer ancak özellikle zıpkınla balık avlama için ayarlanmıştır. Bu mod, başlatma ve durdurma tonlarını devre dışı bırakır.

Havuz Serbest Dalış: Bu mod, etkinliğe özel dalış verileriyle havuzda dinamik veya statik serbest dalış gerçekleştirmenizi sağlar.

Havuz Dalışı Modunu Kullanma

Cihaz havuz dalışı modundayken doku yükü ve basınç azaltma kilitleme özellikleri normal şekilde çalışır ancak dalışlar dalış günlüğüne kaydedilmez.

1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

2  ögesini seçin.

Havuz dalışı modu gece yarısı otomatik olarak kapanır.

Dalış Ayarları

Dalış ayarlarını ihtiyaçlarınıza göre özelleştirebilirsiniz. Tüm ayarlar tüm dalış modları için geçerli değildir. Dalışa başlamadan önce de ayarları düzenleyebilirsiniz.

MENU düğmesini basılı tutun ve **Dalış Ayarları** ögesini seçin.

Gazlar: Dalış modlarında kullanılan gaz karışımlarını ayarlar ([Solunum Gazlarınızı Ayarlama, sayfa 6](#)). Her bir gaz dalış modu için en fazla on iki gazınız olabilir.

Risk Oranı: Basınç azaltma hesaplamaları için risk oranı düzeyini ayarlar. Daha yüksek risk oranı, daha kısa bir dip süresi ve daha uzun bir yükselme süresi sağlar. Özel seçeneği, özel bir gradyan faktörü ayarlar.

NOT: Özel bir risk oranı düzeyi girmeden önce gradyan faktörlerini anladığınızdan emin olun.

Otomatik Dalış: Dalışa başladığınızda otomatik olarak başlayan dalış etkinliğinin türünü ayarlar. Bu özelliği geçici olarak devre dışı bırakmak için Sustur seçeneğini kullanabilirsiniz.

Su Türü: Su tipini ayarlar.

PO2: Maksimum çalışma derinliği (MOD), basınç azaltma, uyarılar ve kritik uyarılar için kısmi oksijen (PO2) eşiklerini bar cinsinden ayarlar ([PO2 Eşiklerini Ayarlama, sayfa 9](#)).

Tüplü Dalış Uyarıları: Gazlı dalışlar için özel uyarılar ayarlar ([Özel Dalış Uyarıları, sayfa 6](#)).

Serbest Dalış Uyarıları: Serbest dalışlar için özel uyarılar ayarlar ([Özel Dalış Uyarıları, sayfa 6](#)).

Ekran Ayarları: Her dalış modu için veri ekranlarını özelleştirir ([Dalış Veri Ekranları, sayfa 10](#)).

Güv. Durağı: Güvenlik durdurma süresini değiştirir.

Son Dekompresyon Durağı: Son basınç azaltma durağının derinliğini ayarlar.

Serbest Dalış Disiplini: Serbest dalış disiplin tipini ayarlar.

Dalış Gecikmesini Sonlandır: Dalış bilgisayarının dalışı bitirip kaydetmesinden önce geçen süreyi ayarlar.

Kapalı Devre Yeniden Solunum Sistemi (CCR) Ayar Noktaları: Kapalı devre rebreather (CCR) dalışları için yüksek ve düşük PO2 ayar noktaları ayarlar ([CCR Ayar Noktalarını Ayarlama, sayfa 9](#)).

Dalış Kısayolları: Dalışlar sırasında kullanmak üzere düğme kısayollarını atar.

Gelişmiş Ayarlar: Gelişmiş dalış modu ayarlarını özelleştirir ([Dalış Modu Gelişmiş Ayarları, sayfa 5](#)).

Dalış Modu Gelişmiş Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Dalış Ayarları > Gelişmiş Ayarlar** ögesini seçin.

Kaydırmak İçin İki Kez Dokunun: Dalış veri ekranlarında gezinmek için dalış bilgisayarına çift dokunmayı sağlar. Yanlışlıkla kaydırma fark ederseniz duyarlılığı ayarlamak için Duyarlılık seçeneğini kullanabilirsiniz.

YUKARI Tuşu: Yanlışlıkla düğmeye basılmasını önlemek için dalış etkinlikleri sırasında UP düğmesini devre dışı bırakır.

Sessiz Dalış: Dalış etkinlikleri sırasında uyarı seslerini ve titreşimlerini devre dışı bırakır.

Kalp Hızı: Dalışlar için kalp hızı monitörünü etkinleştirir. Kayıtlı Kayış Verileri seçeneği, kalp hızı verilerini dalış ile birlikte saklayan HRM-Pro™ serisi aksesuar gibi bir göğüs kalp hızı monitörünü etkinleştirmenize olanak verir. Dalışı tamamladıktan sonra Garmin Dive™ uygulamasında göğüs kalp hızı monitörü verilerini görüntüleyebilirsiniz.

Pusulula: Dalış pusulasının kuzey referansını kalibre eder ve ayarlar ([Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme, sayfa 89](#)).

Uçuş Yasağı Süresi: Uçuş yasağı süresi için geri sayım süreölçerini ayarlar ([Uçuş Yasağı Süresi, sayfa 10](#)).

Uydular: Her dalış modu için dalışın giriş ve çıkış konumları için kullanılacak uydu sistemini ayarlar ([Uydu Ayarları, sayfa 59](#)).

Birim: Dalış için mesafe, derinlik, sıcaklık ve tank basıncı ölçü birimlerini ayarlar.

Deko Kilitleme: Basınç azaltma kilitleme özelliğini devre dışı bırakır. Bu özellik, basınç azaltma tavanını üç dakikadan uzun bir süre ihlal etmeniz durumunda 24 saat boyunca tek gazlı, çok gazlı ve CCR dalışlarını önler.

NOT: Basınç azaltma tavanı ihlal edildikten sonra da basınç azaltma kilitleme özelliğini devre dışı bırakabilirsiniz.

Solunum Gazlarınızı Ayarlama

Her gazlı dalış modu için en fazla on iki gaz girebilirsiniz. Basınç azaltma hesaplamaları basınç azaltma gazlarınızı içerir ama yedek gazlarınızı hesaba katmaz.

1 **MENU** öğesini basılı tutun.

2 **Dalış Ayarları > Gazlar** öğesini seçin.

3 Dalış modu seçin.

4 Listedeki ilk gazı seçin.

Tek gazlı veya çok gazlı dalış modları için ilk gaz, en alttaki gazdır. Kapalı devre rebreather'lı (CCR) dalış modu için ilk gaz, seyreltici gazdır.

5 **Oksijen** öğesini seçin ve gaz karışımının oksijen yüzdesini girin.

6 **Helyum** öğesini seçin ve gaz karışımının helyum yüzdesini girin.

Cihaz, kalan yüzdeyi azot olarak hesaplar.

7 **BACK** düğmesine basın.

8 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Bütün seçenekler tüm dalış modlarında kullanılamaz.

- **Yedek Ekle** öğesini seçin ve yedek gazınızın oksijen ile helyum yüzdesini girin.

- **Yeni Ekle** öğesini seçin, oksijen ile helyum yüzdesini girin ve gazın kullanım amacını (basınç azaltma gazı veya yedek gaz gibi) ayarlamak üzere **Mod** öğesini seçin.

NOT: Çok gazlı dalış modunda, bir basınç azaltma gazını alçalırken kullanmayı planladığınız gaz olarak ayarlamak için **Seyahat Gazı Olarak Ayarla** öğesini seçebilirsiniz.

Özel Dalış Uyarıları

Belirli bir hedefe yönelik antrenman yapmanıza veya çevreniz hakkındaki farkındalığınızı artırmanıza yardımcı olacak özel dalış uyarıları ayarlayabilirsiniz.

Uyarı Adı	Dalış Modu	Açıklama
Nefes Alma	Havuz serbest dalış	Uyarı, bir serbest dalış nefes alma sırasında seçilen zaman aralığı geçtiğinde verilir.
Derinlik	Tek gazlı, karışık gazlı, CCR, gösterge, serbest dalış veya av dalışı	Seçilen derinliğe ulaştığınızda uyarı verilir.
Dalış	Havuz serbest dalış	Uyarı, dinamik serbest dalış sırasında seçilen zaman aralığı geçtiğinde verilir.
Yüksek Hız	Serbest dalış veya av dalışı	Dikey hızınız seçilen hızı aştığında uyarı verilir.
Düşük Hız	Serbest dalış veya av dalışı	Dikey hızınız seçilen hızın altına düştüğünde uyarı verilir.
Nötr Batmazlık	Serbest dalış veya av dalışı	Seçilen derinliğe ulaştığınızda uyarı verilir.
Dinlenme	Havuz serbest dalış	Uyarı, dinlenme sırasında seçilen zaman aralığı geçtiğinde verilir.
STA	Havuz serbest dalış	Uyarı, statik serbest dalış sırasında seçilen zaman aralığı geçtiğinde verilir.
Başlat/Durdur	Serbest dalış veya av dalışı	Bir dalışı başlattığınızda ya da durdurduğunuzda uyarı verilir.
Yüzeyde Geçen Süre	Serbest dalış veya av dalışı	Seçilen zaman aralığı geçtiğinde uyarı verilir.
Hedef Derinlik	Serbest dalış veya av dalışı	Seçilen derinliğe ulaştığınızda uyarı verilir.
Saat	Tek gazlı, karışık gazlı, CCR, gösterge, serbest dalış veya av dalışı	Seçilen zaman aralığı geçtiğinde uyarı verilir.
Varyometre	Serbest dalış veya av dalışı	Seçilen derinlik aralığına her ulaştığınızda uyarı verilir.

Özel Bir Dalış Uyarısı Ayarlama

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Dalış Ayarları** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Tüplü Dalış Uyarıları** ögesini seçin.
 - **Serbest Dalış Uyarıları** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Yeni bir uyarı eklemek için **Uyarı Ekle** ögesini seçin.
 - Mevcut bir uyarıyı düzenlemek için uyarı adını seçin.
- 5 Gerekirse uyarıyı etkinleştirin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Bütün seçenekler tüm uyarı türleri için geçerli değildir.

 - Uyarıyı tetikleyecek derinliği belirlemek için **Derinlik** ögesini seçin.
 - Uyarının tetiklenmesi gereken zaman aralığını belirlemek için **Saat** ögesini seçin.
 - Uyarıyı tetiklemesi gereken dikey hız eşliğini belirlemek için **Hız** ögesini seçin.

NOT: Uyarıyı, dikey hızınız seçilen hızın altına düştüğünde tetiklenecek şekilde ayarlayabilirsiniz.

 - Uyarının bir kez mi yoksa tekrarlama aralığında mı tetikleneceğini belirlemek için **Intrv.** ögesini seçin.
 - Uyarının yükselme, alçalma veya her ikisi için etkinleştirilip etkinleştirilmeyeceğini belirlemek üzere **Yön** ögesini seçin.
 - Hangi dalış modlarının uyarının tetiklenmesine izin vereceğini belirlemek için **Dalış Türleri** ögesini seçin.
 - Uyarı sesini, titreşimi veya hiçbirini ayarlamak için **Ses ve Titreşim** ögesini seçin.
 - Uyarı için bir açılır bildirimi etkinleştirmek için **Açılır pencere** ögesini seçin.
 - Bir dalış sırasında uyarının nasıl görüldüğünü ve çaldığını görmek için **Uyarıyı Önizle** ögesini seçin.

Havuz Serbest Dalış Uyarısı Ayarlama

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Havuz Serbest Dalış** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Yapılandırılmamış bir antrenmana başlamak için **Serbest** ögesini seçin.
 - Mevcut bir antrenman seçin ve **Antrenman Yap** ögesini seçin.
- 4 **MENU** düğmesine basın.
- 5 **Uyarılar** ögesini seçin.
- 6 Bir uyarı kategorisi seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Yeni bir uyarı eklemek için **Uyarı Ekle** ögesini seçin.
 - Mevcut bir uyarıyı düzenlemek için uyarı adını seçin.
- 8 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Bütün seçenekler tüm uyarı türleri için geçerli değildir.

 - Nefes alma setinin toplam süresini belirlemek için **Saat** ögesini seçin.
 - Antrenman adımı başlangıç saatinden sonra uyarıyı tetikleyecek zamanı ayarlamak için **Şurada: %1** ögesini seçin.
 - Uyarının tetiklenmesi gereken zaman aralığını belirlemek için **Her %1** ögesini seçin.
 - Antrenman adımı bitiş saatinden önce uyarıyı tetikleyecek süreyi ayarlamak için **Son %1** ögesini seçin.
 - Antrenman adımı bitiş zamanından önce geri sayılacak kalan saniye sayısını ayarlamak için **Geri Sayım %1** ögesini seçin.

P02 Eşiklerini Ayarlama

Kısmi oksijen basıncı (P02) uyarı mesajı eşiklerini bar olarak yapılandırabilirsiniz.

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Dalış Ayarları > P02** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Çıkışınıza başlamadan ve en yüksek oksijen yüzdesine sahip basınç azaltma gazına geçmeden önce planladığınız dip gaz için maksimum çalışma derinliğini (MOD) ve dekompresyon P02 eşiğini ayarlamak üzere **MOD/P02 Basınç Azaltma** ögesini seçin.

NOT: Dalış bilgisayarı, sizin için otomatik olarak gaz değiştirmez. Gazı siz seçmelisiniz.

- Rahatça ulaşabileceğiniz en yüksek oksijen konsantrasyonu seviyesi için eşığı ayarlamak üzere **P02 Uyarısı** ögesini seçin.
- Ulaşacağınız maksimum oksijen konsantrasyonu seviyesi için eşığı ayarlamak üzere **P02 Kritik** ögesini seçin.

4 Bir değer girin.

Dalış sırasında P02 Kritik eşik değerine ulaşırsanız dalış bilgisayarı bir uyarı mesajı görüntüler (*Dalış Uyarıları, sayfa 25*).

CCR Ayar Noktalarını Ayarlama

Kapalı devre rebreather'lı (CCR) dalışlar için yüksek ve düşük kısmi oksijen basıncı (P02) ayar noktalarını yapılandırabilirsiniz.

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Dalış Ayarları > Kapalı Devre Yeniden Solunum Sistemi (CCR) Ayar Noktaları** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Alt P02 ayar noktasını yapılandırmak için **Düşük Ayar Noktası** ögesini seçin.
- Üst P02 ayar noktasını yapılandırmak için **Yüksek Ayar Noktası** ögesini seçin.

4 **Mod** ögesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

- Ayar noktasını geçerli derinliğinize göre otomatik olarak değiştirmek için **Otomatik** ögesini seçin.

NOT: Örneğin, yüksek ayar noktası derinliğinden alçalırsanız veya düşük ayar noktası derinliğinden yükselirseniz P02 eşığı sırasıyla yüksek veya düşük ayar noktasına geçer. Otomatik ayar noktası derinlikleri arasında en az 6,1 m (20 ft.) mesafe olmalıdır.

- Dalış sırasında ayar noktalarını manuel olarak değiştirmek için **Manuel** ögesini seçin.

NOT: Ayar noktalarını otomatik geçiş derinliğinin 1,8 m (6 ft.) yakınında manuel olarak değiştirirseniz otomatik geçiş derinliğinin 1,8 m (6 ft.) üzerinde veya altında olana kadar otomatik ayar noktası geçişi devre dışı bırakılır. Bu özellik, ayar noktasının istenmeden değiştirilmesini önler.

6 **P02** ögesini seçin ve bir değer girin.

7 Gerekirse **Derinlik** ögesini seçin ve otomatik ayar noktası değişikliği için bir derinlik değeri girin.

Uçuş Yasağı Süresi

Dalıştan sonra güvenli bir şekilde uçağa binmek için birkaç saat beklemeniz gerekebilir. Kalan uçuş yasağı sürenizi belirtmek için varsayılan saat görünümünde ✈ ve saat cinsinden tahmini uçuş yasağı süresi görüntülenir. Yüzeyde geçen süre görünümünde daha fazla ayrıntı görüntüleyebilirsiniz ([Yüzeyde Geçen Süre Görünümünü İnceleme, sayfa 21](#)).

İPUCU: Özel bir saat görünümüne uçuş yasağı göstergesi ekleyebilirsiniz ([Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 64](#)).

MENU düğmesini basılı tutun ve **Dalış Ayarları > Gelişmiş Ayarlar > Uçuş Yasağı Süresi** öğesini seçin.

Uçuş Yasağı Süresi Modu	Dalış Türü	Uçuş Yasağı Süresi
Standart veya 24 Saat	3 dakika veya daha kısa dalış süresi ya da 5 m (15 ft.) veya daha az derinlik.	0 saat
Standart	Önceki dalıştan itibaren 48 saatten uzun süre sonra basınç azaltmasız dalış.	12 saat
Standart	48 saat içinde birden fazla basınç azaltmasız dalış.	18 saat
Standart	Bir basınç azaltma durağı tamamlanan dalış.	24 saat
24 Saat	Basınç azaltma planını ihlal etmeyen göstergesiz dalış.	24 saat
Standart veya 24 Saat	Basınç azaltma planını ihlal eden dalış veya göstergeli dalış.	48 saat

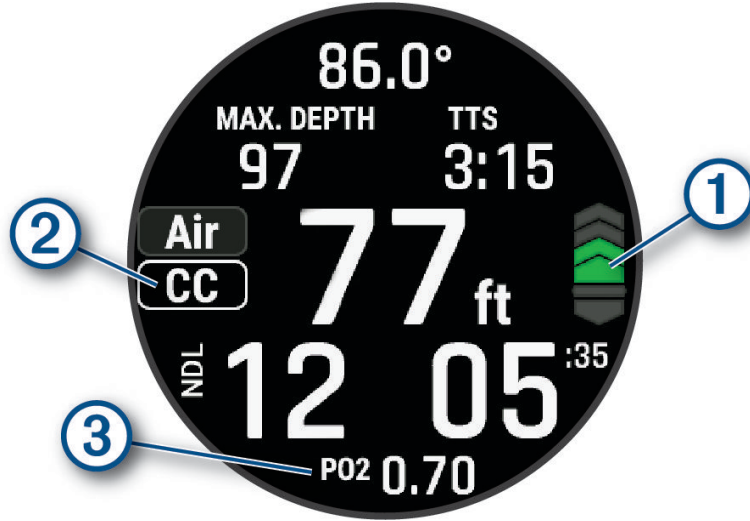
Dalış Veri Ekranları

Veri ekranları arasında gezinmek için **DOWN** düğmesine basabilir veya cihaza iki kez dokunabilirsiniz.

Etkinlik ayarlarında varsayılan veri ekranlarını yeniden sıralayabilir, dalış kronometresi ve özel veri ekranları ekleyebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 54](#)). Bazı veri ekranlarında gösterilen veri alanlarını özelleştirebilirsiniz.

Tek Gazlı, Çok Gazlı ve CCR Veri Ekranları

Tek gazlı, çok gazlı ve CCR dalış modlarının birincil veri ekranı; solunum gazı, yükselme veya alçalma hızı, maksimum derinlik ve yüze çıkma süresi (TTS) dahil olmak üzere ana dalış verilerini görüntüler. Ek veriler arasında gezinmek ve dalış pusulasını görüntülemek için **DOWN** düğmesine basabilirsiniz (*Dalış Pusulası ile Navigasyon*, sayfa 15).



①	Yükselme oranınız.  Yeşil: İyi. Yükselme hızı dakikada 7,9 m'den (26 ft.) azdır.  Sarı: Orta derecede yüksek. Yükselme hızı dakikada 7,9 ile 10,1 m (26 ile 33 ft.) arasındadır.  Kırmızı: Çok yüksek. Yükselme hızı dakikada 10,1 m'den (33 ft.) fazladır.
②	Bir CCR dalışında kapalı devre (CC) veya açık devre (OC) dalışın etkin olup olmadığını gösterir.
③	Kısmi oksijen basıncı (PO2) seviyeniz. NOT: Tek gazlı dalış modunda solunum gazınız için hava kullanıyorsanız bu alan görünmez.

Gösterge Veri Ekranları

Göstergeli dalış modunun birincil veri ekranı, geçerli, maksimum ve ortalama derinlik ile kronometre dahil olmak üzere geçerli dalış verilerini görüntüler (*Göstergeli Dalış Kronometresini Kullanma, sayfa 15*). Günün saati ve kalp hızı dahil olmak üzere ek veriler arasında gezinmek ve dalış pusulasını görüntülemek için **DOWN** düğmesine basabilirsiniz (*Dalış Pusulası ile Navigasyon, sayfa 15*).



Serbest Dalış veya Av Dalışı Veri Ekranları

Serbest dalış veya av dalışı modlarının dalış ekranı, geçen süre, geçerli maksimum derinlik ve yükselme veya alçalma hızı dahil olmak üzere geçerli dalışla ilgili bilgileri görüntüler. Yüzeyde geçen süre içinde, son dalış derinliği ve zamanı dahil olmak üzere ek veriler arasında gezinmek, harita ekranını görüntülemek ve kronometreyi kullanmak (*Temel Dalış Kronometresini Kullanma, sayfa 16*) için **DOWN** düğmesine basabilirsiniz.



Havuz Serbest Dalış Veri Ekranları

Havuz serbest dalış modu için dalış ekranı, geçerli kalp atış hızınız, hedef mesafeniz, antrenman setiniz, geçen süre ve antrenman etkinliğinin sonraki adımının önizlemesi dahil geçerli dalışla ilgili bilgileri görüntüler. Yüzey aralıkları sırasında, son dalışınızla ilgili bilgileri görüntülemek için **DOWN** düğmesine basabilirsiniz. Geçerli antrenman etkinliğini durdurmak, değiştirmek veya önizlemek ya da etkinlik ayarlarına erişmek için **START** düğmesine basabilirsiniz.



Dalış Verisi Ekranlarını Özelleştirme

Varsayılan veri ekranlarını yeniden sıralayabilir, bazı varsayılan veri alanlarını özelleştirebilir ve özel veri ekranları ekleyebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Dalış Ayarları > Ekran Ayarları** ögesini seçin.
- 3 Dalış modu seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Gazlı dalış modları için **Veri Ekranları** ögesini seçin.
 - Serbest dalış modları için **Dalış Ekranı** veya **Yüzey Ekranları** ögesini seçin.
- 5 Bir ekrana gidin ve **START** düğmesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Veri ekranındaki veri alanlarının sayısını ayarlamak için **Düzen** ögesini seçin.
 - Alanda görüntülenen verileri değiştirmek için **Veri Sahaları** ögesini ve ardından bir alanı seçin.
İPUCU: Mevcut tüm veri alanlarının listesi için [Veri Alanları](#), sayfa 131 bölümüne gidin. Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz.
 - Veri ekranının döngüdeki konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** ögesini seçin.
 - Veri ekranını döngüden kaldırmak için **Kaldır** ögesini seçin.
- 7 Gerekirse döngüye bir veri ekranı eklemek için **Ekle** ögesini seçin.
Özel bir veri ekranı ekleyebilir veya önceden tanımlanmış veri ekranlarından birini seçebilirsiniz.

Dalış Yapma

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir dalış modu seçin (*Dalış Modları, sayfa 4*).
- 3 Gerekirse gazlar, suyun türü ve uyarılar gibi dalış ayarlarını düzenlemek için **UP** düğmesine basın (*Dalış Ayarları, sayfa 5*).
- 4 Saat GPS sinyalleri alana ve durum çubuğu dolana kadar bileğinizi suyun üstünde tutun (isteğe bağlı). Saat, dalışınızın giriş konumunu kaydetmek için GPS sinyallerine ihtiyaç duyar.
- 5 Birincil dalış veri ekranı görüntülenene kadar **START** düğmesine basın.
- 6 Dalışa başlamak için alçalın.
1,2 m (4 ft.) derinliğe ulaştığınızda etkinlik süreölçeri otomatik olarak başlar.
NOT: Dalış modu seçmeden dalış başlatırsanız saat en son kullanılan dalış modu ile ayarlarını kullanır ve dalışınızın giriş konumu kaydedilmez.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Veri ekranları ve dalış pusulası arasında gezinmek için **DOWN** düğmesine basın.
İPUCU: Veri ekranları arasında gezinmek için saate iki kez dokunabilirsiniz. **Nefes Tutma** veya **Av Dalışı** sırasında yüzeyde geçen süre boyunca yalnızca veri ekranları arasında gezinebilirsiniz.
 - Dalış menüsünü görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 8 Dalışı bitirmeye hazır olduğunuzda yüzeye doğru yükselin.
- 9 Saatin GPS sinyallerini alabilmesi ve dalışınızın çıkış konumunu kaydedebilmesi için bileğinizi suyun üzerinde tutun (isteğe bağlı).
- 10 Bir seçenek belirleyin:
 - **Tek Gaz, Karışık Gaz, CCR** veya **Gösterge** dalışta **DLŞ SON.** süreölçerinin geri saymasını bekleyin.
NOT: 1 m (3,3 ft.) derinliğe ulaştığınızda **DLŞ SON.** süreölçeri geri sayıma başlar (*Dalış Ayarları, sayfa 5*). Süreölçer bitmeden önce dalışı kaydetmek için **START** düğmesine basıp **Dalışı Durdur** ögesini seçebilirsiniz.
 - **Nefes Tutma** veya **Av Dalışı** için **BACK** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.
Saat, dalış etkinliğini kaydeder.
İPUCU: Dalış geçmişinizi dalış günlüğü görünümünde inceleyebilirsiniz (*Dalış Günlüğü Görünümünü İnceleme, sayfa 22*).

Dalış Pusulası ile Navigasyon

1 Tek Gaz, Karışık Gaz, CCR veya Gösterge dalış sırasında dalış pusulasına gidin.



Pusula, yönünüzü ① gösterir.

2 Yönü ayarlamak için **START** düğmesine basın.

Pusula, ayarlanan istikametten ③ sapmaları ② gösterir.

İPUCU: Herhangi bir dalış verileri ekranında **START** ve **DOWN** düğmelerini basılı tutarak yönü ayarlayabilirsiniz.

3 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:

- Yönü sıfırlamak için **Yönü Sıfırla** ögesini seçin.
- Yönü 180 derece değiştirmek için **180 Derece Döndürerek Ayarla** ögesini seçin.

NOT: Pusula, karşılıklı yönü kırmızı bir işaretle gösterir.

- Yönü 90 derece sola veya sağa ayarlamak için **90 Derece Sola Ayarla** veya **90 Derece Sağa Ayarla** ögesini seçin.
- Yönü temizlemek için **Yönü Temizle** ögesini seçin.

Göstergeli Dalış Kronometresini Kullanma

1 **Gösterge** dalış başlatın.

2 **START** düğmesine basın ve ortalama derinliği mevcut derinliğinize ayarlamak için **Ortalama Derinliği Sıfırla** ögesini seçin.

3 **START** düğmesine basın ve **Kronometreyi Başlat** ögesini seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Kronometreyi durdurmak için **START** düğmesine basın ve **Kronometreyi Durdur** ögesini seçin.
- Kronometreyi yeniden başlatmak için **START** düğmesine basın ve **Kronometreyi Sıfırla** ögesini seçin.

Temel Dalış Kronometresini Kullanma

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - **Kronometre** veri ekranını **Tek Gaz**, **Karışık Gaz**, **CCR** veya **Gösterge** dalış moduna ekleyin.
 - **Nefes Tutma** veya **Av Dalışı** dalış modu için **Kronometre** yüzey veri ekranını etkinleştirin.
- 2 Gazlı dalışta veya serbest dalış sırasında yüzeyde geçen sürede kronometre ekranına gidin.
İPUCU: Serbest dalış sırasında yüzeyde geçen süre esnasında ekran etkin olmasa bile kronometreyi açmak ve zamanlayıcıyı başlatmak için **START** düğmesini basılı tutabilirsiniz.
- 3 Süreölçeri başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 4 Süreölçeri durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
- 5 Süreölçeri yeniden başlatmak için **BACK** düğmesine basın.

Dalış Sırasında Gaz Değiştirme

- 1 Tek gazlı, çok gazlı veya kapalı devre rebreather'lı (CCR) dalış başlatın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - **START** düğmesine basın, **Gaz** ögesini seçin ve yedek gaz ya da basınç azaltma gazı seçin.
NOT: Gerekirse **Yeni Ekle** ögesini seçip yeni bir gaz girebilirsiniz.
 - **MOD/PO2 Basınç Azaltma** eşliğine ulaşana kadar dalın ([PO2 Eşiklerini Ayarlama, sayfa 9](#)).
Cihaz, en yüksek oksijen yüzdesine sahip gaza geçmenizi ister.
NOT: Cihaz, sizin için otomatik olarak gaz değiştirmez. Gazı siz seçmelisiniz.

Yedek Sistem Prosedürü için Kapalı Devre (CC) ve Açık Devre (OC) Dalış Arasında Geçiş Yapma

Kapalı devre rebreather (CCR) dalışı sırasında, yedek sistem prosedürüyle kapalı devre (CC) ve açık devre (OC) dalış arasında geçiş yapabilirsiniz.

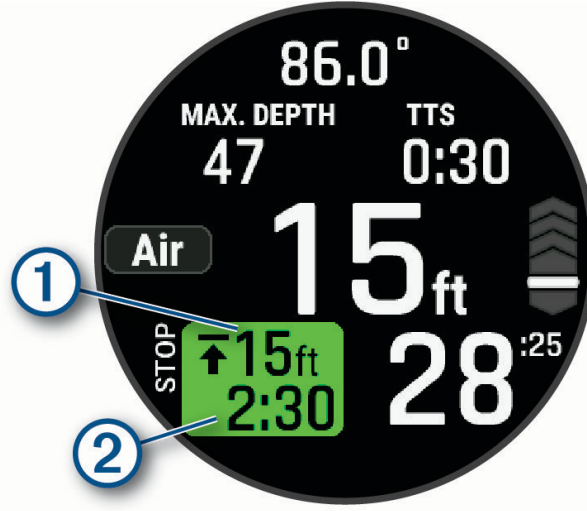
- 1 Bir CCR dalışı başlatın.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 **OC'a geç** ögesini seçin.
Veri ekranlarındaki ayırma çizgileri kırmızıya döner ve cihaz aktif solunum gazını OC basınç azaltma gazınız olarak ayarlar.
NOT: OC basınç azaltma gazı ayarlamadığınız takdirde cihaz seyreltici gazınıza geçer.
- 4 Gerekirse **START** düğmesine basın ve manuel olarak yedek gaza geçmek için **Gaz** ögesini seçin.
- 5 **START** düğmesine basın ve CC dalışına geri dönmek için **CC'a geç** ögesini seçin.

Güvenlik Durağı Gerçekleştirme

Vurgun yeme riskini azaltmaya yardımcı olmak için her dalış sırasında bir güvenlik durağı gerçekleştirmelisiniz.

- 1 En az 11 m (35 ft.) daldıktan sonra 5 m (15 ft.) derinliğe çıkın.

Güvenlik durağı bilgileri veri ekranlarında görüntülenir.



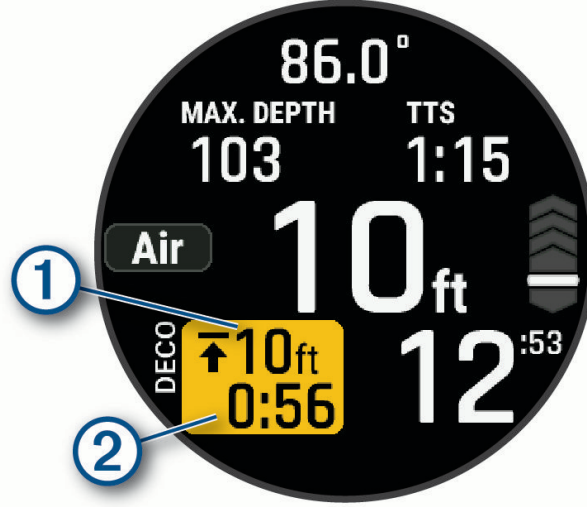
①	Güvenlik durağı tavan derinliği.
②	Güvenlik durağı süreölçeri. Tavan derinliğinin 1 m (5 ft.) yakınıdayken süreölçer geri sayıma başlar.

- 2 Güvenlik durağı süreölçeri sıfıra ulaşana kadar tavan güvenlik durağı derinliğinin 2 m (8 ft.) yakınında durun.
NOT: Güvenlik durağı tavan derinliğinin 3 m (8 ft.) üzerine çıkarsanız güvenlik durağı süreölçeri duraklar ve cihaz sizi tavan derinliğinin altına inmeniz konusunda uyarır. 11 m (35 ft.) derinliğin altına inerseniz güvenlik durağı süreölçeri sıfırlanır.
- 3 Yüzeye doğru çıkmaya devam edin.

Basınç Azaltma Durağı Gerçekleştirme

Vurgun yeme riskini azaltmak için dalış sırasında her zaman gerekli tüm basınç azaltma duraklarını gerçekleştirmelisiniz. Bir basınç azaltma durağını kaçırmak önemli bir risk oluşturur.

- 1 Basınç azaltmasız dalış sınırı (NDL) süresini aştığınızda yükselmeye başlayın.
Veri ekranlarında basınç azaltma durağı bilgileri görüntülenir.



①	Basınç azaltma durağı tavan derinliği.
②	Basınç azaltma durağı süreölçeri.

- 2 Basınç azaltma durağı süreölçeri sıfıra ulaşana kadar basınç azaltma durağı tavan derinliğinin 0,6 m (2 ft.) yakınında durun.
NOT: Basınç azaltma durağı tavan derinliğinin 0,6 m (2 ft.) üzerine çıkarsanız basınç azaltma durağı süreölçeri duraklar ve cihaz sizi tavan derinliğinin altına inmeniz konusunda uyarır. Derinlik ve tavan derinliği, güvenli seviyelere gelene kadar kırmızı renkte yanıp söner.
- 3 Yüzeye veya bir sonraki basınç azaltma durağına kadar devam edin.

Havuz Serbest Dalış Etkinliği Başlatma

⚠ UYARI

Serbest dalış için uygun eğitim gereklidir. Havuzda serbest dalış, denizde serbest dalıştaki aynı pek çok riski taşır. Asla yalnız dalış yapmayın.

NOT: Otomatik dalış özelliği, otomatik olarak bir havuz serbest dalış etkinliği başlatmaz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Havuz Serbest Dalış** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Yapılandırılmamış bir antrenmana başlamak için **Serbest** ögesini seçin.
 - Mevcut bir antrenman seçin ve **Antrenman Yap** ögesini seçin.
 - Yeni bir antrenman oluşturmak için **Oluştur** ögesini seçin (*Özel Havuz Serbest Dalış Antrenmanı Oluşturma, sayfa 19*).
- 4 Gerekirse havuz boyutu veya otomatik başlangıç derinliği gibi dalış ayarlarını düzenlemek için **MENU** düğmesine basın (*Havuz Serbest Dalış Kurulumu, sayfa 20*).
- 5 **START** düğmesine basın.
- 6 Gerekirse bir serbest dalış disiplini seçin.
- 7 Gerekirse nefes alma süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 8 Dalışa başlamak için alçalın.

Otomatik Başlat ayarı için Başlangıç Derinliği ulaştığınızda dalış süreölçeri otomatik olarak başlar (*Havuz Serbest Dalış Kurulumu, sayfa 20*).
- 9 Mevcut dalışı bitirmeye hazır olduğunuzda yüzeye doğru yükselin.

Otomatik Başlat ayarı için Bitiş Derinliği ulaştığınızda dalış süreölçeri otomatik olarak durur ve dinlenme süreölçeri başlar (*Havuz Serbest Dalış Kurulumu, sayfa 20*).
- 10 Gerekirse yüzme mesafesini girin ve **START** düğmesine basın.
- 11 Bir seçenek belirleyin:
 - Dalış menüsünü görüntülemek için **START** düğmesine basın.
 - **Serbest** antrenman sırasında statik serbest dalış kronometresine gitmek için **DOWN** tuşuna basın.
 - Bir yüzey aralığı sırasında son dalışınız ve kalan antrenman ayrıntılarınız hakkında bilgileri görüntülemek için **DOWN** tuşuna basın.
- 12 Dalış etkinliğini sonlandırmak için **START** düğmesine basın ve **Antrenmanı Durdur > Kaydet** ögesini seçin.

İPUCU: Dalış geçmişinizi dalış günlüğü görünümünde inceleyebilirsiniz (*Dalış Günlüğü Görünümünü İnceleme, sayfa 22*).

Özel Havuz Serbest Dalış Antrenmanı Oluşturma

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Havuz Serbest Dalış > Oluştur** ögesini seçin.
- 3 Özel bir antrenman adı girin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Set sayılarını düzenlemek için **Toplam Set** ögesini seçin.
 - Serbest dalış disiplini, türünü ve aralık değişikliğini ayarlamak için **Nefes Tutma** ögesini seçin.
 - Dinlenme türünü ve aralık değişikliğini ayarlamak için **Dinlenme** ögesini seçin.
 - Geçerli özel antrenman ayrıntılarını görmek için **Önizle** ögesini seçin.
- 5 Özel antrenmanı kaydetmek için **Uygula** ögesini seçin.

Havuz Serbest Dalış Antrenmanını Düzenleme

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Havuz Serbest Dalış** ögesini seçin.
- 3 Listedeki bir antrenman seçin.
- 4 **START** düğmesine basın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Antrenman ayrıntılarını düzenlemek için **Düzenle** ögesini seçin (*Özel Havuz Serbest Dalış Antrenmanı Oluşturma, sayfa 19*).
 - Bu antrenmanın bir kopyasını oluşturarak yeni bir antrenman oluşturmak için **Kopyala** ögesini seçin.
 - Antrenmanı yeniden adlandırmak için **Yeniden Adlandır** ögesini seçin.
 - Antrenmanı silmek için **Sil** ögesini seçin.

Havuz Serbest Dalış Kurulumu

Saat görünümünden **START** düğmesine basın, **Havuz Serbest Dalış** ögesini seçin ve **MENU** düğmesine basın.

İPUCU: Dalış sırasında bu ayarlara erişmek için **START** düğmesine basın ve **Ayarlar** ögesini seçin.

Havuz Boyutu: Dinamik serbest dalış antrenmanları için havuz uzunluğunu ayarlar.

Otomatik Başlat: Dalış süreölçerini otomatik olarak başlatan ve sonlandıran derinliği ayarlar.

Antrenman Kitaplığı: Mevcut havuz serbest dalış antrenmanlarının listesini görüntüler. Özel antrenmanlar oluşturabilir ve düzenleyebilirsiniz (*Özel Havuz Serbest Dalış Antrenmanı Oluşturma, sayfa 19*).

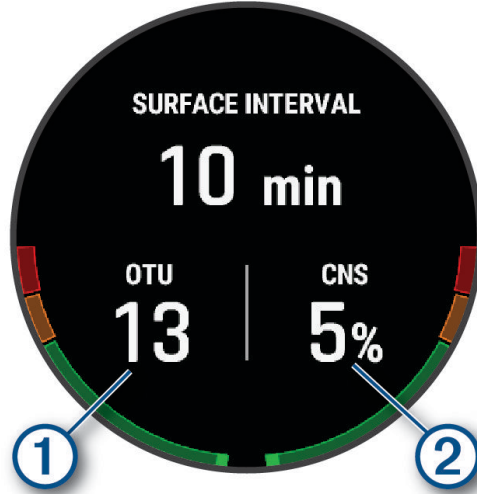
Uyarılar: Havuz serbest dalış ve dinlenme uyarılarını ayarlar (*Havuz Serbest Dalış Uyarısı Ayarlama, sayfa 8*).

Kalp Hızı: Dalışlar için kalp hızı monitörünü etkinleştirir. Kayıtlı Kayış Verileri seçeneği, kalp hızı verilerini dalış ile birlikte saklayan HRM-Pro serisi aksesuar gibi bir göğüs kalp hızı monitörünü etkinleştirmenize olanak verir. Dalışı tamamladıktan sonra Garmin Dive uygulamasında göğüs kalp hızı monitörü verilerini görüntüleyebilirsiniz.

Yüzeyde Geçen Süre Görünümünü İnceleme

- 1 Yüzeyde geçen süre görünümünü incelemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Geçerli oksijen zehirlenmesi birimlerinizi (OTU) ve merkezi sinir sistemi (MSS) yüzdenizi görüntülemek için **START** düğmesine basın.

NOT: Dalış sırasında biriken OTU'nun süresi 24 saat sonra dolar.



①	Yeşil: 0 ila 249 OTU. Sarı: 250 ila 299 OTU. Kırmızı: 300 veya üzeri OTU.
②	Yeşil: %0 ila %79 MSS oksijen zehirlenmesi. Sarı: %80 ila %99 MSS oksijen zehirlenmesi. Kırmızı: %100 veya daha yüksek MSS oksijen zehirlenmesi.

- 3 Doku yükü ayrıntılarınızı görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Kalan uçuş yasağı süresini ve uçuş yasağının günün hangi saatinde biteceğini görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

Dalış Günlüğü Görünümünü İnceleme

Görünüm, son kaydedilen dalışlarınızın özetlerini görüntüler.

- 1 Dalış günlüğü görünümünü incelemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Son dalışınızı görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 3 Farklı bir dalış görüntülemek için **DOWN** > **START** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 4 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - Etkinlikle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Tüm İstatistikler** ögesini seçin.
 - Etkinlikteki birden fazla serbest dalıştan biri hakkında ek bilgi görüntülemek için **Dalışlar** ögesini seçin ve ardından bir dalış belirleyin.
 - Havuz serbest dalışları arasındaki dinlenme sürenizi görüntülemek için **Dinlenme** ögesini seçin.
 - Dalışın giriş veya çıkış konumunu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
 - Etkinliğin derinlik grafiğini görüntülemek için **Derinlik** ögesini seçin.
 - Etkinliğin sıcaklık grafiğini görüntülemek için **Sıcaklık** ögesini seçin.
 - Her serbest dalışın hız grafiğini görüntülemek için **Hız** ögesini seçin.
 - Kullandığınız gazları görüntülemek için **Gaz Geçişleri** ögesini seçin.

NOT: Bu seçenek, yalnızca dalış sırasında kullanılan gaz değiştiğinde görüntülenir.

- Etkinliği saatinizden silmek için **Sil** ögesini seçin.

NOT: Dalış günlüğü görünümünden bir etkinliği silmek, doku yükü hesaplamalarını etkilemez.

Dalışa Hazır Olma Durumu

⚠ UYARI

Dalışa hazır olma durumu özelliği, dalışa hazır olma puanlarını sınırlı sayıda faktöre göre hesaplar ve dalış yapmanızın güvenli olup olmadığını ölçmez. Dalışa hazır olup olmadığını değerlendirmek, güvenli bir dalış planı hazırlamak ve dalış gerçekleştirmek dalgıcın sorumluluğundadır. Bu uyarıya uyulmaması ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilecek kazalara yol açabilir.

Dalışa hazır olma durumunuz, dalışa hazır olup olmadığınıza karar vermenize yardımcı olacak bir puan ve kısa mesajdır. Puan, aşağıdaki faktörler kullanılarak gün boyunca sürekli olarak hesaplanır ve güncellenir:

- Uyku puanı (son gece)
- Toparlanma süresi
- Body battery
- Jet lag
- Dalış geçmişi
- Uyku geçmişi (son 3 gece)
- Antrenman durumu

Renk Bölgesi	Skor	Açıklama
 Yeşil	75 - 100	İyi Dalışa hazırsınız
 Sarı	50 - 74	Orta Konsantrasyonunuzu koruyun
 Turuncu	25 - 49	Alçak Dikkatli olun
 Kırmızı	1 - 24	Zayıf Dalıştan önce dinlenin

Zaman içindeki dalışa hazır olma trendlerinizi görmek için Garmin Dive uygulamasına gidin.

Dalış Planlama

Saatinizi kullanarak, Soluyacağınız gazı veya basınç azaltmasız dalış sınırı (NDL) sürelerini gibi unsurları hesaplayarak gelecekteki dalışları planlayabilirsiniz. Bir dalış planlarken saat, son dalışlardan kalan doku yükünüzü hesaplamalarda kullanır.

Dekosuz Dalış Limiti (NDL) Süresini Hesaplama

Gelecekteki dalışlara yönelik olarak dekosuz dalış limiti (NDL) süresini veya maksimum derinliği hesaplayabilirsiniz. Bu hesaplamalar kaydedilmez veya bir sonraki dalışınıza uygulanmaz.

- 1 **START** düğmesine basın.
 - 2 **Dalış Planla > NDL Hesapla** öğelerini seçin.
 - 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Mevcut doku yükünüze göre NDL'yi hesaplamak için **Şimdi Dalış Yapılıyor** öğesini seçin.
 - Geleceğe yönelik olarak doku yükünüze göre NDL'yi hesaplamak için **Şunu girin: Sörf Aralığı** öğesini seçin ve yüzeyde geçen sürenizi girin.
 - 4 Bir oksijen yüzdesi girin.
 - 5 Bir seçenek belirleyin:
 - NDL süresini hesaplamak için **Derinlik gir** öğesini seçin ve dalışınız için planlanan derinliği girin.
 - Maksimum derinliği hesaplamak için **Süre Gir** öğesini seçin ve planlanan dalış sürenizi girin.
- NDL geri sayımı, derinlik ve maksimum çalışma derinliği (MOD) görüntülenir.
- NOT:** Planlanan derinlik dalış bilgisayarının veya solunum gazının MOD'unu aşarsa bir uyarı mesajı görünür ve gaz MOD'u kırmızı renkte yanar.
- 6 **DOWN** düğmesine basın.
 - 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Çıkmak için **Bitti** öğesini seçin.
 - Dalışınıza aralık eklemek için **Tekr. Dalış Ekle** öğesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

Solunum Gazınızı Hesaplama

Üç değerden ikisini ayarlayarak bir dalış için PO2 değerini, oksijen yüzdesini veya maksimum derinliği hesaplayabilirsiniz. Hesaplamalar, Dalış Ayarları menüsündeki su tipi ayarından etkilenir ([Dalış Ayarları, sayfa 5](#)).

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Dalış Planla > Gaz Hesapla** öğesini seçin.
- 3 **UP** veya **DOWN** düğmesine basın ve hesaplamak için bir seçenek belirleyin:
 - **PO2** değerini seçin.
 - **O2%** öğesini seçin.
 - **Derinlik**'i seçin.
- 4 İlk değeri düzenlemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 5 **START** düğmesine basın, ardından ikinci değeri düzenlemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın. Siz değerleri düzenlerken, cihaz vurgulanan seçenek için ayarlanmış bir değer hesaplar.
- 6 Gerekirse farklı bir seçeneğin değerini hesaplamak için **BACK** düğmesine basın.

Basınç Azaltma Planı Oluşturma

Açık devre basınç azaltma planları oluşturabilir ve bunları gelecekteki dalışlar için kaydedebilirsiniz.

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Dalış Planla > Deko Planları > Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 3 Basınç azaltma planı için bir ad girin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Maksimum kısmi oksijen basıncı değerini bar cinsinden girmek için **PO2** ögesini seçin.
NOT: Cihaz, gaz geçişi için PO2 değerini kullanır.
 - Basınç azaltma hesaplamalarına yönelik risk oranı seviyenizi girmek için **Risk Oranı** ögesini seçin.
 - Gaz karışımlarınızı girmek için **Gazlar** ögesini seçin.
 - Son basınç azaltma durağınızın derinliğini girmek için **Son Dekompresyon Durağı** ögesini seçin.
 - Maksimum dalış derinliğini girmek için **Alt Derinlik** ögesini seçin.
 - Alt derinlikteki zamanı girmek için **Dip Süresi** ögesini seçin.
- 5 **Kaydet** ögesini seçin.

Basınç Azaltma Planlarını Kullanma

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Dalış Planla > Deko Planları** ögesini seçin.
- 3 Bir basınç azaltma planı seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Basınç azaltma planını görüntülemek için **Görüntüle** ögesini seçin.
 - Dalış modunda basınç azaltma planı ayarlarını kullanmak için **Uygula** ögesini seçin.
 - Basınç azaltma planı ayrıntılarını değiştirmek için **Düzenle** ögesini seçin.
 - Basınç azaltma planının adını düzenlemek için **Yeniden Adlandır** ögesini seçin.
 - Basınç azaltma planını kaldırmak için **Sil > ✓** ögesini seçin.

Yüksek İrtifada Dalış

İrtifa arttıkça atmosfer basıncı azalır ve vücudunuz deniz seviyesinde başlanan dalışlara kıyasla daha fazla miktarda azot içerir. Cihaz, barometrik basınç sensörünü kullanarak irtifa değişikliklerini otomatik olarak hesaplar. Basınç azaltma modeli tarafından kullanılan mutlak basınç değeri, irtifadan veya saatte görüntülenen gösterge basıncından etkilenmez.

Saati Dalış Elbisesiyle Kullanma İpuçları

- Saati kalın bir dalış elbisesinin üzerine takmak için ekstra uzun silikon dalış bandını kullanın.
- Pil ömrünü artırmak için bilekten kalp hızı monitörünü kapatın ([Dalış Modu Gelişmiş Ayarları](#), sayfa 5).

Dalış Uyarıları

Uyarı Mesajı	Neden	Saat Eylemi
Hiçbiri	Basınç azaltma durağını tamamladınız.	Basınç azaltma durağı derinliği ve süresi beş saniye boyunca mavi renkte yanıp söner.
Hiçbiri	Kısmi oksijen basıncı (PO2) değeriniz belirtilen uyarı değerinin üzerinde.	PO2 değeriniz sarı renkte yanıp söner.
%1 Oksijen Zehirlenme Birimi (OTU) birikmiş. Dalışı hemen sonlandırın.	Oksijen zehirlenme birimleriniz güvenli sınırın üzerindedir. Dalış sırasında "%1", biriken birim sayısı ile değiştirilir.	Uyarı, üç defaya kadar her iki dakikada bir görüntülenir.
250 Oksijen Zehirlenme Birimi (OTU) birikmiş.	Oksijen zehirlenme birimleriniz (OTU) 250 birimdedir. 300 birimlik güvenli sınıra yaklaşıyorsunuz.	Hiçbiri
Deko Durağına Yaklaşıyor	Basınç azaltma durağı derinliğinin bir durak aralığı (3 m veya 9,8 ft.) içindedir.	Hiçbiri
Dekosuz Dalış Limitine (NDL) Yaklaşıyor.	10 dakikalık dekosuz dalış limiti (NDL) süreniz kaldı.	5 dakikalık NDL süreniz kaldığında uyarı tekrar görüntülenir.
Çok hızlı yukarı çıkıyorsunuz. Daha yavaş yukarı çıkın.	5 saniyeden uzun bir süredir 9,1 m/dk'den (30 ft./dk) daha hızlı yukarı çıkıyorsunuz.	Hiçbiri
Pil düzeyiniz çok düşük. Dalışı hemen sonlandırın.	%10'dan az pil gücü kaldı.	Uyarı, saat %10 pil gücünün altına düştüğünde ve bir sonraki dalışınız için dalış ön kontrol ekranında görünür.
Pil seviyesi düşük.	%20'den az pil gücü kaldı.	Uyarı, saat %20 pil gücünün altına düştüğünde ve bir sonraki dalışınız için dalış ön kontrol ekranında görünür.
%1 ile dvm ediliyor. İstediğiniz zaman değiştirin.	Daha yüksek oksijen gazına geçmeniz istendiğinde Şimdi Değil öğesini seçmişsiniz veya istemi görmezden gelmişsiniz.	Saat, gazı yedek olarak işaretler ve basınç azaltma yönergelerini buna göre günceller.
Merkezi Sinir Sistemi (CNS) zehirlenmesi %1%. Dalışı hemen sonlandırın.	MSS oksijen zehirlenmeniz çok yüksek. Dalış sırasında "%1", geçerli MSS yüzdesiyle değiştirilir.	Uyarı, üç defaya kadar her iki dakikada bir görüntülenir.
Merkezi Sinir Sistemi (CNS) zehirlen. %80.	Merkezi sinir sistemi (MSS) oksijen zehirlenmeniz güvenli sınırın %80'inde.	Uyarı, dalış sırasında ve bir sonraki dalışınız için dalış ön kontrol ekranında görüntülenir.
Dekompresyon Temizlendi	Tüm basınç azaltma duraklarını tamamladınız.	Hiçbiri
Deko tavanının altına inin.	Basınç azaltma tavanının 0,6 m (2 ft.) üzerindedir.	Mevcut derinlik ve durak derinliği kırmızı renkte yanıp söner. Basınç azaltma tavanının üzerinde üç dakikadan uzun süre kalırsanız basınç azaltma kilitleme özelliği etkinleşir.

Uyarı Mesajı	Neden	Saat Eylemi
Güvenlik durağını tamam- lamak için daha derine inin.	Güvenlik durağı tavanının 2 m (8 ft.) üzerindesiniz.	Mevcut derinlik ve durma derinliği sarı renkte yanıp söner.
Syrltci PO2 düşük. Gaz doldurma tehlikeli olabilir.	Seyreltici gazın PO2 değeri çok düşüktür ve rebreather solunum döngüsünün seyreltici gazla doldurul- ması tehlikeli olabilir.	Hiçbiri
Dalış, %1 saniye içinde sonlandırılacak.	Saat otomatik olarak sonlanır ve dalışı kaydeder. Dalış sırasında "%1", saniye sayısıyla değiştirilir.	Hiçbiri
Dalmayın. Derinlik sensörü okunamadı.	Dalış etkinliğine başlamadan önce saatin derinlik sensörü verileri geçersiz veya eksik.	Dalışa başlamayın. Garmin® Ürün Desteği'ni arayın.
Derinlik sensörü okunamadı. Dalışı hemen sonlandırın.	Dalış etkinliğine başladıktan sonra saatin derinlik sensörü verileri geçersiz veya eksik.	Yedek dalış bilgisayarı veya dalış planı kullanın ve dalışınızı sonlandırın. Garmin Ürün Desteği'ni arayın.
Dekosuz Dalış Limiti (NDL) aşıldı. Dekompresyon gerekli.	NDL sürenizi aştınız.	Saat, basınç azaltmayı durdurma yöner- geleri vermeye başlar.
Artık gaz geçişi uyarısı veril- meyecektir.	Daha yüksek oksijen gazına geçmeniz istendiğinde Asla öğesini seçtiniz.	Saat, gazı yedek olarak işaretler ve basınç azaltma yönergelerini buna göre günceller. Saat artık gaza geçmenizi istememez.
PO2 yüksek. Yukarı çıkın veya daha düşük O2 gazına geçiş yapın.	PO2 değerinizi belirtilen kritik değerin üzerinde.	PO2 değerinizi kırmızı renkte yanıp söner. Uyarı, güvenli bir seviyeye çıkana veya gazı değiştirene kadar her 30 saniyede bir üç kez görüntülenir.
PO2 düşük. Daha derine inin veya daha yüksek O2 gazına geçiş yapın.	PO2 değerinizi 0,18 barın altında.	Dalışınızın ilk iki dakikası içindeyseniz PO2 değerinizi sarı renkte yanıp söner. Aksi takdirde, PO2 değerinizi kırmızı renkte yanıp söner. Uyarı, siz güvenli bir seviyeye inene veya gazı değiştirene kadar her 30 saniyede bir üç kez görüntülenir.
Güvenlik Durağı Tamamlandı	Güvenlik durağını tamamladınız.	Hiçbiri
Güvenlik Durağı Başlatıldı	Başka bir basınç azaltma yönergesi olmadan 6 m'nin (20 ft.) üzerine çıktınız.	Güvenlik durağı geri sayım sayacı yapı- landırılmışsa başlar.
%1 gazına geçiş yapılması güvenli. Hemen geçiş yapılırsınız mı?	Çok gazlı dalışta, daha yüksek oksijen içeriğine sahip bir gazın solunması artık güvenlidir. Dalış sırasında, "%1" yerine gaz adı kullanılır.	Gazı şimdi değiştirebilir veya dalışın ilerleyen zamanlarında gaz değiştirmeyi bekleyebilirsiniz. Seçiminiz için bir onay mesajı görüntülenir.
Yüksek ayar noktasına geçildi.	Saat otomatik olarak belirlediğiniz CCR yüksek ayar noktasına geçti.	Hiçbiri

Uyarı Mesajı	Neden	Saat Eylemi
Düşük ayar noktasına geçildi.	Saat otomatik olarak belirlediğiniz CCR düşük ayar noktasına geçti.	Hiçbiri
Bu havuz dalışı, dalış gün. kaydedilmeyecek.	Saat havuz dalışı modunda.	Saat, geçerli dalışı dalış günlüğüne kaydetmeyecek.
Saat yeniden başlatıldı. Dalış koşullarını değerlendirin.	Saat, dalış sırasında yeniden başlatıldı.	Saat, yeniden başlatıldığı zamana ait dalışı simüle eder. Diğer uyarılar tetiklenmemiş olabileceğinden, geçerli derinlik ve dalış koşullarınızı değerlendirin.

Dalış Terminolojisi

Merkezi sinir sistemi (MSS): Dalış sırasında artan kısmi oksijen basıncına (PO2) maruz kalmanın neden olduğu merkezi sinir sistemi oksijen zehirlenmesinin bir ölçümü.

Kapalı devre rebreather (CCR): Dışarı verilen gazı devridaim eden ve karbondioksiti gideren bir rebreather ile gerçekleştirilen bir dalış modu.

Maksimum Çalışma Derinliği (MOD): Kısmi oksijen basıncı (PO2) güvenli sınırı aşmadan önce solunum gazının kullanılabileceği maksimum derinlik.

Dekosuz dalış limiti (NDL): Yüzeye çıkarken basınç azaltma süresi gerektirmeyen dalış.

Oksijen zehirlenmesi birimleri (OTU): Dalış sırasında artan kısmi oksijen basıncına (PO2) maruz kalmanın neden olduğu pulmoner oksijen zehirlenmesinin ölçümü. Bir OTU, 1 dakika boyunca 1 ATM'de %100 oksijen solunumuna eşdeğerdir.

Kısmi oksijen basıncı (PO2): Derinlik ve oksijen yüzdesine göre solunum gazındaki oksijen basıncı.

Yüzeyde geçen süre (SI): Son dalışın tamamlanmasından bu yana geçen süre.

Yüzeye çıkma süresi (TTS): Basınç azaltma durakları dahil olmak üzere tahmini yüzeye çıkma süresi.

Etkinlikler ve Uygulamalar

Saatinizi iç mekan, dış mekan, atletizm ve fitness etkinlikleri için kullanabilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulamalar Listesi, sayfa 28](#)). Saat, bir etkinlik başlattığınızda sensör verilerini görüntüler ve kaydeder. Varsayılan etkinlikleri temel alarak özel etkinlikler veya yeni etkinlikler oluşturabilirsiniz ([Özel Etkinlik Oluşturma, sayfa 54](#)). Etkinliklerinizi tamamladığınızda bunları kaydedebilir ve Garmin Connect™ topluluğuyla paylaşabilirsiniz.

Ayrıca Connect IQ™ uygulamasını kullanarak saatinize Connect IQ etkinliklerini ve uygulamalarını ekleyebilirsiniz ([Connect IQ Özellikleri, sayfa 102](#)).

Etkinlik izleme ve fitness ölçü birimi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Etkinlikler ve Uygulamalar Listesi

Saat görünümünden **START** tuşuna basın ve etkinlikler ve uygulamalar listesinde gezinmek için **DOWN** tuşuna basın. En sevdiğiniz etkinlikleriniz, listenin üst kısmında görünür (*Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya Kaldırma, sayfa 53*).

NOT: Bazı etkinlikler birden fazla kategoride görüntülenir.

kategori	Etkinlikler
Dalış	Nefes Tutma, Av Dalışı, CCR, Gösterge, Karışık Gaz, Havuz Serbest Dalış, Tek Gaz
Açık Hava	Macera Yarışı, At Binme, Ypy Duv. Tırm., Disk Golf, Keşif, Balık Avlama, Golf, Hike, At Binme, Avlanma, Paten Kayma, Dağcılık, Yürüme
Koşu	İç Mekan, Engelli Yarış, Koşu, Pist Koşusu, Kros Koşusu, Koşu bandı, Sanal Koşu, İç Mkn Yrış,
Bisiklet	Bisiklet, Bisikletle Ulaşım, İç Mkn Bsklet, Bisiklet Turu, BMX, Bisikletli Koşu, Çakıl Bisikleti, eBike, eMTB, MTB, Yol Bisikleti
Yüzme	Açık Su, Havuzda Yüzme, Yüzkoş, Triatlon
Spor Salonu	Boks, Kardiyo, İç Mkn'da Trm., Kndsyn Bsklti, Kat Çıkma, HIIT, Atlama İpi, Karma Dövüş Sanatları, Pilates, İç Mkn Kürek, Stair Stepper, Güç, Yoga
Kış Sporları	Dağda Kayak, Dağda Snowboard, Buz Pateni, Kayak, Snowboard, Kar Raketi Yür, Klasik Kayak, Skate Kayak
Su Sporları	Tekne, Kayık, Uçurtma sörfü, Kürek Çkme, Şnorkel, Ayakta Kano, Sörf, Tubing, Wakeboard, Su Kayağı, Akarsu, Rüzgar Sörfü
Takım Sporları	Amerikan Futbolu, Beyzbol, Basketbol, Kriket, Çim Hokeyi, Buz Hokeyi, Lakros, Ragbi, Futbol, Softbol, Ultimate Disk, Voleybol
Raket Sporları	Badminton, Padel, Pickleball, Platform Tenisi, Raketbol, Duvar Tenisi, Masa Tenisi, Tenis
Motor Sporları	ATV, Motokros, Motosiklet, Kara Yoluyla, Kar Arabası
Diğer	Nefes Egzersizi, Oyun, Garmin Share, Jumpmaster, Navigasyon, Taktiksel, Beni İzle
Uygulamalar	ABC, Kalp Hızını Yayınla, Takvim, Saatler, Geçmiş, Messenger, Ayın Evresi, Müzik Kontrol-leri, Health Snapshot", Bildirimler, Dalış Planla, Rota N. Yansıt, Nabız Oksimetresi, Referans Noktası, Ayarlar, GÜN DĞ. & GÜN BT., Gelgitler, Cüzdan, Hava Durumu, Antrenmanlar

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılanlarınızdan bir etkinlik seçin.
 -   ögesini seçin ve genişletilmiş etkinlik listesinden bir etkinlik seçin.
- 3 Etkinlik GPS sinyalleri alınmasını gerektiriyorsa gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin ve saat hazır olana kadar bekleyin.

Saat; kalp hızınızı belirlediğinde, GPS sinyallerini aldığı anda (gerekliyse) ve kablosuz sensörlerinize bağlandığında (gerekliyse) hazır duruma gelir.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.

Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce saati şarj edin ([Saati Şarj Etme, sayfa 123](#)).
- Turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için **BACK** ögesine basın.
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın.
- Ek veri ekranlarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- **MENU** ögesini basılı tutun ve **Güç Modu** ögesini seçerek pil ömrünü uzatmak için bir güç modu seçin ([Güç Modlarını Özelleştirme, sayfa 118](#)).

GPS Durumu ve Durum Simgeleri

Dış mekan faaliyetleri için GPS hazır olduğunda durum çubuğu yeşile döner. Yanıp sönen simge, saatin sinyal aradığı anlamına gelir. Sabit simge, sinyalin bulunduğu veya sensörün bağlı olduğu anlamına gelir.

GPS	GPS durumu
	Pil durumu
	Telefon bağlantısı durumu
	LiveTrack durum
	Kalp hızı durumu
	Running Dynamics Pod durum
	Hız ve tempo sensörü durumu
	Bisiklet lambaları durumu
	Bisiklet radarı durumu
	Genişletilmiş ekran modu durumu
	Akıllı antrenman cihazı durumu
	Güç ölçer durumu
	tempe™ sensör durumu
	VIRB® kamera durumu

Etkinlik Durdurma

1 **STOP** düğmesine basın.

2 Bir seçenek belirleyin:

- Etkinliğinize devam etmek için **Sürdür** ögesini seçin.
- Etkinliği kaydetmek ve ayrıntıları görüntülemek için **Kaydet** ögesini seçin, **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin.
NOT: Etkinliği kaydettikten sonra öz değerlendirme verilerini girebilirsiniz (*Etkinlik Değerlendirme, sayfa 30*).
- Etkinliğinizi duraklatıp daha sonra devam ettirmek için **Sonra Devam Et** ögesini seçin.
- Bir turu işaretlemek için **Tur** ögesini seçin.
 ögesini seçerek belirli etkinliklerde bir turu iptal edebilirsiniz (*Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?, sayfa 129*).
- Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön > TracBack** ögesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
- Etkinliğinizin başlangıç noktasına en dolaysız yoldan dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön > Düz Hat** ögesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
- Etkinliğin sonundaki kalp hızınız ile iki dakika sonraki kalp hızınız arasındaki farkı ölçmek için **Toparlanma Kalp Hızı** ögesini seçin ve süreölçer geri sayım yaparken bekleyin.
- Etkinliği silmek için **Sil** ögesini seçin.
NOT: Etkinliği durdurduktan 30 dakika sonra saat, etkinliği otomatik olarak kaydeder.

Etkinlik Değerlendirme

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Belirli etkinlikler için öz değerlendirme ayarını özelleştirebilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 55*).

1 Bir etkinliği tamamladıktan sonra **Kaydet** ögesini seçin (*Etkinlik Durdurma, sayfa 30*).

2 Hissedilen eforunuza karşılık gelen bir sayı seçin.

NOT: Öz değerlendirmeyi atlamak için  seçebilirsiniz.

3 Etkinlik sırasında nasıl hissettiğinizi seçin.

Değerlendirmeleri Garmin Connect uygulamasında görüntüleyebilirsiniz.

Dış Mekan Etkinlikleri

Golf

Golf Oynama

Bir sahada ilk kez oynuyorsanız oyuna başlamadan önce sahayı Garmin Connect uygulamasından indirmeniz gerekir ([Garmin Connect, sayfa 100](#)). Garmin Connect uygulamasından indirilen sahalara otomatik olarak güncellenir.

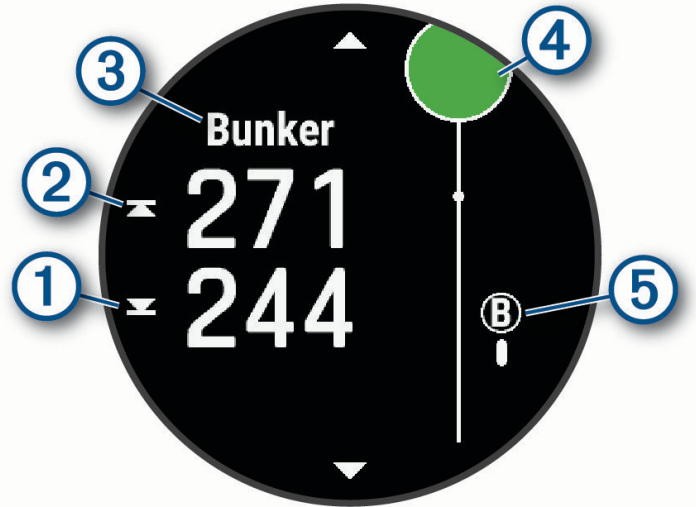
Golf oynamadan önce cihazı şarj etmeniz gerekir ([Saati Şarj Etme, sayfa 123](#)).

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Golf** öğesini seçin.
- 3 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Mevcut sahaların yer aldığı listeden bir saha seçin.
- 5 Skor tutmak için ✓ öğesini seçin.
- 6 Başlama yerini seçin.
- 7 Delikler arasında gezinmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
Cihaz bir sonraki deliğe ilerlediğinizde otomatik olarak geçiş yapar.
- 8 Turunuzu tamamladıktan sonra **START** düğmesine basın ve **Turu Bitir** öğesini seçin.

Tehlikeleri Görüntüleme

Par 4 ve 5 delikleri için çim alan boyunca tehlikelere olan mesafeleri görüntüleyebilirsiniz. Vuruş seçimini etkileyen tehlikeler, turnike veya tehlike atışına olan mesafeyi belirlemenize yardımcı olmak için ayrı ayrı veya gruplar halinde görüntülenir.

- 1 Delik bilgileri ekranında **START** düğmesine basın.
- 2 **Tehlikeler** öğesini seçin.



- En yakın tehlikenin öne ① ve arkaya ② olan mesafeleri ekranda görüntülenir.
 - Tehlike türü ③ ekranın üst kısmında listelenir.
 - Green, ekranın üst kısmında yarım daire ④ olarak görünür. Green'in altındaki çizgi, çim alanın merkezini belirtir.
 - Tehlikeler ⑤, delikteki tehlikelerin sırasını simgeleyen bir harfle belirtilir ve Green'in altında, çim alana göre yaklaşık mesafeler olarak görüntülenir.
- 3 Mevcut deliğe yönelik diğer tehlikeleri görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

Golf Menüsü

Tur sırasında **START** düğmesine basarak golf menüsündeki ek özelliklere erişebilirsiniz.

Turu Bitir: Geçerli turu sonlandırır.

Yeşili Görüntüle: Daha hassas bir mesafe ölçümü elde etmek için bayrak direği konumunu değiştirmenizi sağlar (*Bayrağı Taşıma, sayfa 32*).

Tehlikeler: Mevcut delik için geçerli olan tehlikeleri gösterir (*Tehlikeleri Görüntüleme, sayfa 31*).

Vuruş Ölçümü: Garmin AutoShot™ özelliği ile kaydedilen önceki vuruşunuzun mesafesini gösterir (*Ölçülen Vuruşları Görüntüleme, sayfa 32*). Ayrıca manuel olarak da bir vuruş kaydedebilirsiniz (*Manuel Olarak Vuruş Ölçme, sayfa 33*).

Turnikeler: Geçerli delik için turnikeleri gösterir.

Skor Kartı: Geçerli turun skor kartını açar (*Skor Tutma, sayfa 33*).

Yol Ölçer: Kaydedilen süreyi, mesafeyi ve atılan adımları gösterir. Bir tura başladığınızda veya turu tamamladığınızda otomatik olarak başlatılır ve durdurulur.

Sopa İstatistikleri: Her golf sopası için mesafe ve isabet bilgileri gibi istatistiklerinizi gösterir. Uyumlu Approach® sopa izleme sensörlerini eşleştirdiğinizde veya Sopa İstemi ayarını etkinleştirdiğinizde görüntülenir.

GÜN DĞ. & GÜN BT.: Geçerli gün için gün doğumu, gün batımı ve tan saatlerini gösterir.

Ayarlar: Golf etkinliği ayarlarını özelleştirir (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 55*).

Bayrağı Taşıma

Green'e daha yakından göz atabilir ve bayrak direği konumunu değiştirebilirsiniz.

1 Delik bilgisi ekranından **START** düğmesine basın.

2 **Yeşili Görüntüle** ögesini seçin.

3 Bayrak direği konumunu değiştirmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

4 **BACK** düğmesine basın.

Delik bilgisi ekranındaki mesafeler, yeni bayrak direği konumunu gösterecek şekilde güncellenmiştir. Bayrak direği konumu, yalnızca geçerli tur için kaydedilir.

Ölçülen Vuruşları Görüntüleme

Cihaz vuruşları otomatik olarak algılamadan ve ölçmeden önce skor tutmayı etkinleştirmeniz gerekir.

Cihazınız otomatik vuruş algılama ve kayıt özelliğine sahiptir. Cihaz, çim alan üzerinde yaptığınız her vuruşta, daha sonra görüntüleyebilmeniz için vuruş mesafenizi kaydeder.

İPUCU: Otomatik vuruş algılama özelliği, cihazınız öndeki bileğinize takılıyken ve topla iyi bir temas kurduğunuzda en başarılı sonuçları verir. Hafif vuruşlar algılanmaz.

1 Golf oynarken **START** düğmesine basın.

2 **Vuruş Ölçümü** ögesini seçin.

Son vuruş mesafeniz görüntülenir.

NOT: Topa tekrar vurduğunuzda, Green'de hafif vuruş gerçekleştirdiğinizde veya bir sonraki deliğe geçtiğinizde mesafe otomatik olarak sıfırlanır.

3 **DOWN** düğmesine basın.

4 Kayıtlı tüm vuruş mesafelerini görüntülemek için **Önceki Vuruşlar** ögesini seçin.

Manuel Olarak Vuruş Ölçme

Saatiniz algılamazsa vuruşu manuel olarak ekleyebilirsiniz. Vuruşu, ıskaladığınız vuruşu yaptığınız konumdan eklemelisiniz.

- 1 Bir vuruş yapın ve topunuzun nereye indiğini izleyin.
- 2 Delik bilgisi ekranından **START** düğmesine basın.
- 3 **Vuruş Ölçümü** ögesini seçin.
- 4 **DOWN** düğmesine basın.
- 5 **Vuruş Ekle** > ✓ öğelerini seçin.
- 6 Gerekirse vuruşu yaparken kullandığınız sopayı girin.
- 7 Topunuzun indiği yere yürüyerek ya da aracınızla gidin.

Saat, bir sonraki vuruşunuzda son vuruşunuzun mesafesini otomatik olarak kaydeder. Gerekirse manuel olarak başka bir vuruş ekleyebilirsiniz.

Skor Tutma

- 1 Delik bilgileri ekranında **START** düğmesine basın.
- 2 **Skor Kartı** ögesini seçin.
Green'deyken skor kartı görüntülenir.
- 3 Delikler arasında gezinmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Bir delik seçmek için **START** düğmesine basın.
- 5 Skoru ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
Toplam skorunuz güncellenir.

İstatistikleri Kaydetme

İstatistikleri kaydedebilmeniz için önce istatistik izleme özelliğini etkinleştirmeniz gerekir ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları](#), sayfa 55).

- 1 Skor kartından bir delik seçin.
- 2 Hafif vuruşlar da dahil olacak şekilde toplam vuruş sayısını girin ve **START** ögesine basın.
- 3 Hafif vuruş sayısını ayarlayın ve **START** ögesine basın.
NOT: Hafif vuruş sayısı yalnızca istatistik takibi için kullanılır ve puanınızı artırmaz.
- 4 Gerekirse bir seçim yapın:
NOT: Par 3 deliğindeyseniz çim alanı bilgileri görüntülenmez.
 - Topunuz çim alana isabet ederse **Çim Alanda** ögesini seçin.
 - Topunuz çim alana isabet etmediyse **Sağa Kaçtı** veya **Sola Kaçtı** öğelerini seçin.
- 5 Gerekirse ceza vuruşu sayısını girin.

Skor Ayarları

Tur sırasında **START** düğmesine basın ve **Ayarlar** > **Skor** ögesini seçin.

Skor Yöntemi: Bu cihazın skor tutma yöntemini değiştirir.

Handikap Skoru: Handikaplı skor kaydetmeyi etkinleştirir.

Handikap Ayarları: Handikaplı skor kaydetme etkinleştirildiğinde handikapınızı ayarlar.

Puanı Göster: Skor kartının üst kısmında turdaki toplam puanınızı gösterir ([Skor Tutma](#), sayfa 33).

İstatistik İzleme: Hafif vuruş sayısı, Green sayıları ve golf oynarken isabet edilen çim alanlar ile ilgili istatistik izleme özelliğini etkinleştirir.

Cezalar: Golf oynarken penaltı vuruşu takibini etkinleştirir ([İstatistikleri Kaydetme](#), sayfa 33).

İstem: Bir turun başında, puanı korumak isteyip istemediğinizi soran istemi etkinleştirir.

Stableford Skoru Hakkında

Stableford skoru yöntemini seçtiğinizde ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 55](#)) puanlar, para göre yapılan vuruşlar baz alınarak ödüllendirilir. Bir turun sonunda en yüksek puan kazanır. Cihaz, puanları ABD Golf Birliği'nin belirttiği şekilde ödüllendirir.

Stableford skorlu bir oyunun skor kartı vuruşlar yerine puanları gösterir.

Puanlar	Para Göre Yapılan Vuruşlar
0	2 veya üzeri
1	1 üzeri
2	Par
3	1 altı
4	2 altı
5	3 altı

Büyük Sayılar Modu

Delik bilgisi ekranındaki sayıların boyutunu değiştirebilirsiniz.

- 1 Bir tur sırasında **START** düğmesine basın.
- 2 **Ayarlar > Büyük Sayılar** öğesini seçin.
Yeşil alanın önüne, ortasına ve arkasına doğru mesafeler, delik bilgileri ekranında büyük yazı tipiyle görüntülenir.
- 3 Ek verileri ve ayarları görüntülemek için **START** düğmesine basın.

Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği Kaydetme

Yapay duvar tırmanışı etkinliği sırasında rotaları kaydedebilirsiniz. Rota, bir kaya veya küçük kaya oluşumu boyunca uzanan tırmanış yoludur.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Ypy Duv. Tırm.** öğesini seçin.
- 3 Değerlendirme sistemi seçin.
NOT: Bir sonraki yapay duvar tırmanışı etkinliğine başladığınızda saat, bu derecelendirme sistemini kullanır. Sistemi değiştirmek için MENU düğmesini basılı tutup etkinlik ayarlarınızı belirleyerek **Derecelendirme Sistemi** öğesini seçebilirsiniz.
- 4 Rotanın zorluk seviyesini seçin.
- 5 Rota süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 6 İlk rotanıza başlayın.
- 7 Rotayı bitirmek için **BACK** düğmesine basın.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Başarılı bir rotayı kaydetmek için **Tamamlandı** öğesini seçin.
 - Başarısız bir rotayı kaydetmek için **Denendi** öğesini seçin.
 - Rotayı silmek için **Sil** öğesini seçin.
- 9 Dinlendikten sonra sıradaki rotanıza başlamak için **BACK** düğmesine basın.
- 10 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir rota için bu işlemi tekrar edin.
- 11 Son rotanızdan sonra rota süreölçerini durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
- 12 **Kaydet** öğesini seçin.

Keşif Başlatma

Keşif etkinliğini kullanarak bir günden uzun süren etkinlikleri kaydederken pil ömrünü uzatabilirsiniz.

1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.

2 **Keşif** öğesini seçin.

3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.

Cihaz düşük güç moduna girer ve saatte bir GPS iz noktalarını toplar. Cihaz, pil ömrünü en üst düzeye çıkarmak için akıllı telefonunuzla olan bağlantı da dahil olmak üzere tüm sensörleri ve aksesuarları kapatır.

İzleme Noktasını Manuel Olarak Kaydetme

İzleme noktaları, keşif sırasında seçilen kayıt aralığına bağlı olarak otomatik kaydedilir. İstediğiniz zaman manuel olarak izleme noktası kaydedebilirsiniz.

1 Bir keşif sırasında **START** düğmesine basın.

2 **Nokta Ekle** öğesini seçin.

İzleme Noktalarını Görüntüleme

1 Bir keşif sırasında **START** düğmesine basın.

2 **Noktaları Görüntüle** öğesini belirleyin.

3 Listedenden bir izleme noktası seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- İzleme noktasına gitmek için **Git** öğesini seçin.
- İzleme noktası hakkında ayrıntılı bilgileri görüntülemek için **Detaylar** seçeneğini belirleyin.

Balık Avlama

1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.

2 **Balık Avlama** öğesini seçin.

3 **START** düğmesine basın.

4 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:

- Yakaladığınız balıkları balık sayınıza eklemek ve konumu kaydetmek için **Yakalamayı Kaydet** öğesini seçin.
- Geçerli konumunuzu kaydetmek için **Konumu Kaydet** öğesini seçin.
- Etkinliğe yönelik aralıklı süreölçer, bitiş saati veya bitiş saati hatırlatıcısını ayarlamak için **Balık Avı Süreölç.** öğesini seçin.
- Etkinliğinizin başlangıç noktasına geri dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- Tüm kayıtlı konumlarınızı görüntülemek için **Kaydedilmiş Konumlar** öğesini seçin.
- Bir hedefe gitmek için **Navigasyon** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- Etkinlik ayarlarını düzenlemek için **Ayarlar** öğesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 55*).

5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Balığı Sonlandır** öğesini seçin.

Avcılık

Avcılığa çıktığınız yerlerle ilgili konumları kaydedebilir ve kayıtlı konumların haritasını görüntüleyebilirsiniz. Avcılık etkinliği sırasında cihaz, pil ömrünü muhafaza eden bir GNSS modu kullanır.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Avlanma** ögesini seçin.
- 3 **START** düğmesine basın ve **Ava Başla** ögesini seçin.
- 4 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına geri dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
 - Geçerli konumunuzu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
 - Bu av etkinliği sırasında kaydedilen konumları görüntülemek için **Av Konumları** ögesini seçin.
 - Önceden kaydedilen tüm konumları görüntülemek için **Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
 - Bir hedefe gitmek için **Navigasyon** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- 5 Avı tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Avı Sonlandır** ögesini seçin.

Koşu

Pist Koşusuna Çıkma

Pist koşusuna çıkmadan önce 400 metrelik standart bir pistte koştuğunuzdan emin olun.

Metre cinsinden mesafe ve tur bölümleri gibi açık hava pist verilerinizi kaydetmek için pist koşusu etkinliğini kullanabilirsiniz.

- 1 Açık hava pistinde ayakta durun.
- 2 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 3 **Pist Koşusu** ögesini seçin.
- 4 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 5 1. kulvarda koşuyorsanız 11. adıma geçin.
- 6 **MENU** düğmesine basın.
- 7 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 8 **Şerit Numarası** ögesini seçin.
- 9 Kulvar numarasını seçin.
- 10 Etkinlik süreölçeri sayfasına dönmek için **BACK** düğmesine iki kez basın.
- 11 **START** düğmesine basın.
- 12 Pistin etrafında koşun.
- 13 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları

- Bir pist koşusu başlatmadan önce saat uydu sinyallerini alana kadar bekleyin.
- Yeni bir pistteki ilk koşunuzda pist mesafesini kalibre etmek için dört tur koşun. Turu tamamlamak için başlangıç noktanızı biraz geçecek kadar koşmalısınız.
- Her turu aynı kulvarda koşun.
NOT: Varsayılan Auto Lap® mesafesi 1600 m veya pist etrafında dört turdur.
- 1. kulvar dışında bir kulvar kullanıyorsanız etkinlik ayarlarından kulvar numarasını belirleyin.

Sanal Koşuya Çıkma

Yürüyüş hızı, kalp hızı veya tempo verilerini iletmek için saatinizi uyumlu bir üçüncü taraf uygulamayla eşleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Sanal Koşu** öğesini seçin.
- 3 Tabletinizde, dizüstü bilgisayarınızda veya telefonunuzda Zwift™ uygulamasını veya başka bir sanal antrenman uygulamasını açın.
- 4 Koşu etkinliği başlatmak ve cihazları eşleştirmek için ekrandaki talimatları uygulayın.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** öğesini seçin.

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

Koşu bandı üzerindeki koşularınızda mesafeleri daha doğru şekilde kaydetmek için koşu bandı üzerinde en az 2,4 km (1,5 mil) koştuktan sonra koşu bandı mesafesini kalibre edebilirsiniz. Farklı koşu bantları kullanıyorsanız her bir koşu bandında veya her bir koşu sonrasında koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın ([Etkinlik Başlatma](#), sayfa 28).
- 2 Saatiniz en az 2,4 km (1,5 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için **STOP** öğesine basın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Koşu bandı mesafesini ilk kez kalibre etmek için **Kaydet** öğesini seçin.
Cihaz koşu bandı kalibrasyonunu tamamlamanızı ister.
 - İlk kalibrasyondan sonra koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre etmek için **Kalibre Et, Kaydet** > ✓ öğesini seçin.
- 5 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin ve mesafeyi saatinize girin.

Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme

Bir engelli parkur yarışına katıldığınızda, her bir engelde geçirdiğiniz süreyi ve engeller arasında koştuğunuz süreyi kaydetmek için Engelli Yarış etkinliğini kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Engelli Yarış** öğesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 4 Engelin başlangıcını ve bitişini manuel olarak işaretlemek için **BACK** düğmesine basın.
NOT: Parkurun ilk turundan engel konumlarını kaydetmek için **Engel İzleme** ayarını yapılandırabilirsiniz. Parkurun tekrar döngülerinde saat, engel ve koşu aralıkları arasında geçiş yapmak için kaydedilen konumları kullanır.
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** öğesini seçin.

PacePro™ Antrenmanı

Birçok koşucu, yarış hedeflerine ulaşabilmelerine yardımcı olması için yarış sırasında tempo bilekliği takar. PacePro özelliği sayesinde mesafe ve tempo ya da mesafe ve zaman temelli özel bir tempo bilekliği oluşturabilirsiniz. Ayrıca belirli bir rota için tempo bilekliği oluşturarak yükseklik değişikliklerine göre tempo eforunuzu optimum seviyeye çıkarabilirsiniz.

Garmin Connect uygulamasıyla bir PacePro planı oluşturarak rotada koşunuza başlamadan önce bölümleri ve irtifa profilini görüntüleyebilirsiniz.

PacePro Uygulamasından Garmin Connect Planı İndirme

Garmin Connect üzerinden bir PacePro planı indirebilmeniz için Garmin Connect hesabınızın olması gerekir (*Garmin Connect*, sayfa 100).

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasını açın ve ●●● simgesini seçin.
 - connect.garmin.com adresine gidin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > PacePro Hız Stratejileri** ögesini seçin.
- 3 PacePro planı oluşturup kaydetmek için ekrandaki talimatları izleyin.
- 4  veya **Cihaza Gönder** ögesini seçin.

PacePro Planı Başlatma

Bir PacePro planı başlatmadan önce Garmin Connect hesabınızdan plan indirmeniz gerekir.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > PacePro Planları** ögesini seçin.

5 Bir plan seçin.

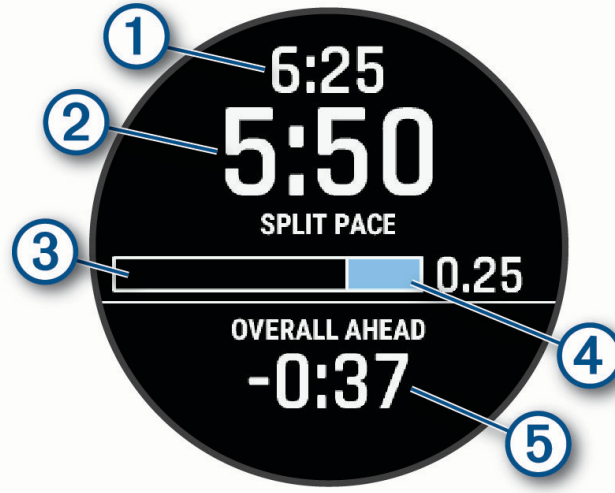
6 **START** düğmesine basın.

İPUCU: PacePro planını kabul etmeden önce bölümlerin, yükseklik profilinin ve haritanın önizlemesini görebilirsiniz.

7 Planı başlatmak için **Planı Kabul Et** ögesini seçin.

8 Gerekirse tur navigasyonunu etkinleştirmek için **✓** ögesini seçin.

9 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.



①	Hedef bölüm temposu
②	Geçerli bölüm temposu
③	Bölümün tamamlanma miktarı
④	Bölümde kalan mesafe
⑤	Hedef sürenizin ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz süre

İPUCU: PacePro planını durdurmak için MENU düğmesini basılı tutup **PacePro'yu Durdur > ✓** öğelerini seçebilirsiniz. Etkinlik zamanlayıcısı çalışmaya devam eder.

Bisiklet Sürme

İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı

Uyumlu bir iç mekan destek cihazını kullanabilmek için öncelikle ANT+® teknolojisini kullanarak cihazı saatinizle eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 93*).

Bir rotayı, parkuru veya antrenmanı takip ederken direnci simüle etmek için saati bir iç mekan destek cihazıyla birlikte kullanabilirsiniz. İç mekan destek cihazı kullanılırken GPS otomatik olarak kapatılır.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **İç Mkn Bsklet** öğesini seçin.
- 3 **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 4 **Akıllı Antrenman Cihazı Seçenekleri** öğesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Sürüşe başlamak için **Serbest Sürüş** öğesini seçin.
 - Kayıtlı bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanı İzle** öğesini seçin (*Antrenmanlar, sayfa 50*).
 - Kayıtlı bir rotayı takip etmek için **Rotayı İzle** öğesini seçin (*Rotalar, sayfa 114*).
 - Hedef güç değerini belirlemek için **Güçü Ayarla** öğesini seçin.
 - Simülasyon düzey değerini belirlemek için **Düzeyi Ayarla** öğesini seçin.
 - İç mekan destek cihazı tarafından uygulanan direnç kuvvetini belirlemek için **Direnci Ayarla** öğesini seçin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
İç mekan destek cihazı, rotadaki veya parkurdaki yükseklik bilgilerine göre direnci artırır veya düşürür.

Yüzme

NOT: Yüzme etkinliklerinde saatin bilekten kalp hızı ölçme özelliği etkindir.

Yüzme Terimleri

Uzunluk: Havuz boyunca bir tur.

Aralık: Art arda bir ya da daha fazla uzunluk. Dinlenmenin ardından yeni bir aralık başlatılır.

Kulaç: Saatinizin takılı olduğu kolunuz bir tam dönüşü tamamladığında bir kulaç sayılır.

Swolf: Swolf puanınız, bir havuz uzunluğu için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır. Örneğin, 30 saniye artı 15 kulaç için swolf puanı 45'tir. Açık suda yüzme için swolf, 25 metrenin üzerinde hesaplanır. Swolf, yüzme verimliliğinin bir ölçümüdür ve golfte olduğu gibi puan ne kadar düşükse o kadar iyidir.

Kulaç Türleri

Kulaç türü tanımlaması yalnızca havuzda yüzme için geçerlidir. Kulaç türünüz, belirli bir uzunluğun sonunda tanımlanır. Kulaç türleri, yüzme geçmişinizde ve Garmin Connect hesabınızda görünür. Ayrıca kulaç türünü, özel veri alanı olarak seçebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 54*).

Serbest	Serbest Kulaç
Geri	Sırtüstü Kulaç
Kurbağalama	Kurbağalama Kulaç
Kelebekleme	Kelebek Kulaç
Karışık	Bir aralıkta birden fazla kulaç tipi
Drill	Drill günlüğüyle kullanılır (<i>Isınma Günlüğü ile Antrenman Yapma, sayfa 41</i>)

Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları

- Açık suda yüzme sırasında bir aralık kaydetmek için **BACK** düğmesine basın.
- Havuzda yüzme etkinliğine başlamadan önce ekrandaki talimatları uygulayarak havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
Saat, tamamlanan uzunluklara göre mesafeyi ölçer ve kaydeder. Doğru mesafenin gösterilebilmesi için havuz boyutu doğru girilmelidir. Bir sonraki havuzda yüzme etkinliğine başladığınızda saat, bu havuz boyutunu kullanır. Boyutu değiştirmek için **MENU** düğmesini basılı tutabilir, etkinlik ayarlarınızı belirleyebilir ve **Havuz Boyutu** ögesini seçebilirsiniz.
- Doğru sonuçlar için tek kulaç türü kullanarak tüm havuz boyunca yüzün. Dinlenirken etkinlik süreölçerini duraklatın.
- Havuzda yüzme sırasında dinlenme kaydetmek için **BACK** düğmesine basın (*Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 41*).
Saat, havuzda yüzme aralıklarını ve uzunluklarını otomatik olarak kaydeder.
- Saatin uzunluklarınızı saymasına yardımcı olmak için ilk kulacı atmadan önce duvardan destek alarak kendinizi güçlü bir şekilde itin ve süzülün.
- Drill'ler sırasında etkinlik süreölçerini duraklatmanız ya da drill günlüğü özelliğini kullanmanız gerekir (*Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma, sayfa 41*).

Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme

NOT: Dinlenme sırasında yüzme verileri kaydedilmez. Diğer veri ekranlarını görüntülemek için UP veya DOWN düğmesine basabilirsiniz.

Otomatik dinlenme özelliği yalnızca havuzda yüzme için kullanılabilir. Saatiniz, dinlendiğinizi otomatik olarak algılar ve dinlenme ekranı görüntülenir. 15 saniyeden fazla dinlerseniz saat otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur. Yüzmeye devam ettiğinizde saat otomatik olarak yeni bir yüzme aralığı başlatır. Otomatik dinlenme özelliğini etkinlik seçeneklerinden açabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 55*).

İPUÇU: Otomatik dinlenme özelliğinden en iyi sonucu almak için dinlenirken kolunuzu olabildiğince az hareket ettirin.

Havuz veya açık suda yüzme etkinliği sırasında BACK basarak dinlenme aralığını manuel olarak işaretleyebilirsiniz.

Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma

Isınma günlüğü özelliği yalnızca havuzda yüzme için kullanılabilir. Ayak setlerini, tek kolla yüzmeyi veya dört ana kulaçtan biri olmayan her türlü yüzme tipini manuel olarak kaydetmek için ısınma günlüğü özelliğini kullanabilirsiniz.

- 1 Havuzda yüzme etkinliğiniz sırasında ısınma günlüğü ekranını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 2 Isınma süreölçerini başlatmak için **BACK** düğmesine basın.
- 3 Bir ısınma aralığını tamamladıktan sonra **BACK** düğmesine basın.
Isınma süreölçerini durur ancak etkinlik zamanlayıcısı tüm yüzme etkinliğini kaydetmeye devam eder.
- 4 Tamamlanan ısınma için bir mesafe seçin.
Mesafe artışları, etkinlik profili için seçilen havuz boyutunu temel alır.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Başka bir ısınma aralığı başlatmak için **BACK** düğmesine basın.
 - Bir yüzme aralığı başlatmak için yüzme antrenmanı ekranlarına dönmek üzere yukarı veya aşağı kaydırın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği devam ettirmek için **BACK** düğmesine basın.
 - Etkinliği sonlandırmak için **START** düğmesine basın.

Çoklu Spor

Triatloncular, duatloncular ve diğer çoklu spor yarışmacıları Triatlon veya Yüzkoş gibi çoklu spor etkinliklerinden faydalanabilirler. Çoklu spor etkinlikleri sırasında etkinlikler arasında geçiş yapabilir, toplam sürenizi görüntülemeye devam edebilirsiniz. Örneğin bisiklet sürme etkinliğinden koşuya geçiş yapabilir, çoklu spor etkinliği boyunca bisiklet sürme ile koşu için toplam sürenizi görüntüleyebilirsiniz.

Çoklu spor etkinliğini özelleştirebilir veya standart triatlon için varsayılan triatlon etkinliği ayarlarını kullanabilirsiniz.

Triatlon Eğitimi

Bir triatlona katıldığınızda, her bir spor segmenti arasında hızlıca geçiş yapmak için triatlon etkinliğini kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Triatlon** ögesini seçin.
- 3 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
NOT: Otomatik Spor Değişimi çoklu spor etkinlikleri için varsayılan ayardır ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 55](#)).
- 4 Gerekirse her geçişin başında ve sonunda **BACK** ögesine basın ([Tur düğmesine basma işlemini nasıl geriletebilirsiniz?, sayfa 129](#)).
Geçiş özelliği varsayılan olarak açıktır ve geçiş süresi etkinlik süresinden ayrı olarak kaydedilir. Geçiş özelliği, triatlon etkinlik ayarlarında açılıp kapatılabilir. Geçişler kapalıysa sporu değiştirmek için BACK basın.
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Ekle > Çoklu Sporlar** öğelerini seçin.
- 3 Çoklu spor etkinliği türünü seçin veya özel bir ad girin.
Yinelenen etkinlik adlarında bir sayı bulunur. Örneğin, Triatlon(2).
- 4 İki veya daha fazla etkinlik seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Özel etkinlik ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin. Örneğin, geçişleri dahil edip etmemeyi seçebilirsiniz.
 - Çoklu spor etkinliğini kaydedip kullanmak için **Bitti** ögesini seçin.
- 6 Etkinliği favoriler listenize eklemek için  ögesini seçin.

Spor Salonu Etkinlikleri

Saat, kapalı mekandaki bir pistte koşma ya da sabit bir bisikleti veya iç mekan destek cihazını kullanma gibi kapalı mekanlarda yapılan antrenmanlarda kullanılabilir. GPS, kapalı mekan aktiviteleri için kapalıdır ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 55](#)).

GPS kapalı halde koşarken veya yürürken hız ve mesafe, saatteki akselerometre ile hesaplanır. Akselerometre kendi kendini kalibre eder. Hız ve mesafe verilerinin doğruluğu, GPS kullanılarak yapılan birkaç dış mekan koşusundan veya yürüyüşünden sonra artar.

İPUCU: Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür.

Saate hız ve mesafe verilerini gönderen isteğe bağlı bir sensörünüz (hız veya tempo sensörü gibi) yoksa GPS kapalı halde bisiklet sürerken hız ve mesafe verileri kullanılamaz.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

Güçlenme antrenmanı etkinliğindeki setleri kaydedebilirsiniz. Bir set, tek bir hareketin birden çok defa tekrarlanmasından oluşur.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Güç** ögesini seçin.
- 3 Bir antrenman seçin.
- 4 Antrenman adımlarının listesini görüntülemek için **DOWN** tuşuna basın (isteğe bağlı).
İPUCU: Antrenman adımlarını görüntülerken **START** düğmesine ve ardından **DOWN** düğmesine basarak seçilen egzersizin bir animasyonunu (varsa) görüntüleyebilirsiniz.
- 5 Antrenman adımlarını görüntülemeyi tamamladığınızda **START** düğmesine basın ve **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
- 6 **START** düğmesine basın ve **Antrenmanı Başlat** ögesini seçin.
- 7 İlk setinize başlayın.
Saat, tekrarlarınızı sayar. Tekrar sayınız, en az dört tekrar yaptıktan sonra görüntülenir.
İPUCU: Saat, her bir set için yalnızca tek bir hareketin tekrarını sayabilir. Hareketleri değiştirmek isterseniz seti tamamlamanız ve yeni bir sete başlamanız gerekir.
- 8 Seti tamamlamak ve varsa bir sonraki egzersize geçmek için **BACK** düğmesine basın.
Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler.
- 9 Gerekirse **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basarak tekrar sayısını düzenleyin.
İPUCU: Ayrıca set için kullanılan ağırlığı da ekleyebilirsiniz.
- 10 Gerekirse dinlenmeyi bitirdiğinizde bir sonraki setinize başlamak için **BACK** düğmesine basın.
- 11 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir güçlenme antrenmanı seti için tekrar edin.
- 12 Son setinizden sonra **START** düğmesine basın ve **Antrenmanı Durdur** ögesini seçin.
- 13 **Kaydet** ögesini seçin.

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme

Yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için özel süreölçerleri kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **HIIT** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Açık, yapılandırılmamış bir yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için **Serbest** ögesini seçin.
 - Ayarlanan zaman aralığında mümkün olduğunca çok tur kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > AMRAP** ögelerini seçin.
 - Her anın her dakikasında belirli bir hareket sayısını kaydetmek için **HIIT Süreölçerleri > EMOM** ögelerini seçin.
 - 20 saniyelik maksimum çaba ve 10 saniyelik dinlenme aralıkları arasında geçiş yapmak için **HIIT Süreölçerleri > Tabata** ögelerini seçin.
 - Hareket sürenizi, dinlenme sürenizi, hareket sayınızı ve tur sayınızı ayarlamak için **HIIT Süreölçerleri > Özel** ögelerini seçin.
 - Kaydedilen bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 İlk turunuzu başlatmak için **START** düğmesine basın.
Saatte geri sayan bir süreölçer ve geçerli kalp hızınız görüntülenir.
- 6 Gerekirse bir sonraki tura veya dinlenmeye manuel olarak gitmek için **BACK** düğmesine basın.
- 7 Etkinliği tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basarak etkinlik süreölçerini durdurabilirsiniz.
- 8 **Kaydet** ögesini seçin.

İç Mekanda Tırmanış Etkinliği Kaydetme

İç mekanda tırmanış etkinliği sırasında rotaları kaydedebilirsiniz. Rota, iç mekandaki bir kaya duvar boyunca uzanan tırmanış yoludur.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **İç Mknnda Trm.** öğesini seçin.
- 3 Rota istatistiklerini kaydetmek için ✓ öğesini seçin.
- 4 Değerlendirme sistemi seçin.

NOT: Bir sonraki iç mekanda tırmanış etkinliğine başladığınızda cihaz bu derecelendirme sistemini kullanır. Sistemi değiştirmek için MENU düğmesini basılı tutup etkinlik ayarlarınızı belirleyerek **Derecelendirme Sistemi** öğesini seçebilirsiniz.

- 5 Rotanın zorluk seviyesini seçin.
- 6 **START** düğmesine basın.

- 7 İlk rotanıza başlayın.

NOT: Rota süreölçeri çalışırken cihaz, düğmelere yanlışlıkla basılmasını önlemek için düğmeleri otomatik olarak kilitler. Saatin kilidini kaldırmak için herhangi bir tuşu basılı tutabilirsiniz.

- 8 Rotayı bitirdiğinizde yere inin.

Dinlenme süreölçeri, yere indiğinizde otomatik olarak başlar.

NOT: Gerekirse rotayı bitirmek için BACK düğmesine basabilirsiniz.

- 9 Bir seçenek belirleyin:

- Başarılı bir rotayı kaydetmek için **Tamamlandı** öğesini seçin.
- Başarısız bir rotayı kaydetmek için **Denendi** öğesini seçin.
- Rotayı silmek için **Sil** öğesini seçin.

- 10 Rotadaki düşme sayısını girin.

- 11 Dinlendikten sonra, **BACK** düğmesine basın ve sonraki rotanıza başlayın.

- 12 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir rota için bu işlemi tekrar edin.

- 13 **STOP** düğmesine basın.

- 14 **Kaydet** öğesini seçin.

Kış Sporları

Kayak Pistlerinizi Görüntüleme

Saatiniz otomatik çalıştır özelliğini kullanarak her bir yokuş aşağı kayak veya snowboard pistinin detaylarını kaydeder. Bu özellik, Alp disiplini ve snowboard için varsayılan olarak açıktır. Yokuş aşağı inmeye başladığınızda yeni kayak pistlerini otomatik olarak kaydeder.

- 1 Bir kayak veya snowboard etkinliği başlatın.
- 2 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 3 **Koşuları Görüntüle** öğesini seçin.
- 4 Son turunuz, güncel turunuz ve toplam turlarınıza ilişkin ayrıntıları görüntülemek için **UP** ve **DOWN** düğmelerine basın.

Pist ekranları; süre, kat edilen mesafe, maksimum hız, ortalama hız ve toplam alçalma bilgilerini içerir.

Dağda Kayak veya Snowboard Etkinliği Kaydetme

Dağda kayak veya snowboard etkinliği, istatistiklerinizi doğru olarak takip edebilmeniz için tırmanış ve iniş izleme modları arasında geçiş yapmanıza olanak tanır. Mod İzleme ayarını, izleme modlarını otomatik veya manuel olarak değiştirmek için özelleştirebilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 55*).

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - **Dağda Kayak** öğelerini seçin.
 - **Dağda Snowboard** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizi bir tırmanışla başlatıyorsanız **Tırmanış** öğesini seçin.
 - Etkinliğinizi yokuş aşağı inişle başlatıyorsanız **İniş** öğesini seçin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 5 Gerekirse tırmanış ve iniş izleme modları arasında geçiş yapmak için **BACK** düğmesine basın.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** öğesini seçin.

Kros Kayağı Güç Verileri

NOT: HRM-Pro serisi aksesuarı, ANT+ teknolojisi kullanılarak Descent saatle eşleştirilmelidir.

Kros kayağı performansınızla ilgili gerçek zamanlı geri bildirim sağlamak için uyumlu Descent saatinizi HRM-Pro aksesuarıyla eşleştirerek kullanabilirsiniz. Güç çıkışı, watt cinsinden ölçülür. Hızınız, yükseklik değişiklikleri, rüzgar ve kar koşulları gücü etkileyen faktörler arasında yer alır. Kayak performansınızı ölçmek ve iyileştirmek için güç çıkışını kullanabilirsiniz.

NOT: Kayak gücü değerleri, genellikle bisiklet sürme gücü değerlerinden düşüktür. Bu durum normaldir çünkü insanlar, bisiklet sürerken kayağa kıyasla daha çok efor sarf eder. Aynı antrenman yoğunluğunda kayak gücü değerlerinin bisiklet sürme gücü değerlerinden %30 ila %40 oranında daha düşük olması sık görülen bir durumdur.

Su Sporları

Sörf

Sörf aktivitesini kullanarak sörf oturumlarınızı kaydedebilirsiniz. Oturumunuzdan sonra dalga sayısını, en uzun dalgayı ve maksimum hızı görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** düğmesine basın.
- 2 **Sörf** öğesini seçin.
- 3 Saatiniz GPS sinyallerini alana kadar plajda bekleyin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 5 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik süreölçerini durdurmak için **STOP** öğesine basın.
- 6 Sörf oturumunuzun özetini incelemek için **Kaydet** öğesini seçin.

Su Sporları Turlarınızı Görüntüleme

Saatiniz, otomatik çalıştır özelliğini kullanarak her bir su sporu turunun ayrıntılarını kaydeder. Bu özellik, hareketinize göre otomatik olarak yeni turlar kaydeder. Hareket etmeyi bıraktığınızda etkinlik süreölçeri duraklatılır. Hareket hızınız arttığında etkinlik süreölçeri otomatik olarak başlar. Duraklatılmış ekrandan veya etkinlik zamanlayıcısı çalışırken pist detaylarınızı görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Bu özellik, tüm su sporu etkinliği türleri için kullanılamaz.

- 1 Bir su sporu etkinliği başlatın.
- 2 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 3 **Koşuları Görüntüle** ögesini seçin.
- 4 Son turunuz, güncel turunuz ve toplam turlarınıza ilişkin ayrıntıları görüntülemek için **UP** ve **DOWN** düğmelerine basın.

Tur ekranları; süre, kat edilen mesafe, maksimum hız ve ortalama hız bilgilerini içerir.

Diğer Etkinlikler ve Uygulamalar

Jumpmaster

UYARI

Jumpmaster özelliği, yalnızca paraşütle atlama konusunda deneyimli kişiler tarafından kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Jumpmaster özelliği, paraşütle atlarken birincil altimetre olarak kullanılmamalıdır. Atlamayla ilgili doğru bilgilerin girilmemesi, ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.

Jumpmaster özelliği, yüksek irtifa atlayış noktasını (HARP) hesaplarken askeri yönergelere uyar. Saat, istenilen iniş noktasına (DIP) navigasyonu başlatmak için ne zaman atladığınızı barometre ve elektronik pusula ile otomatik olarak algılar.

Atlama Türleri

Jumpmaster özelliği, atlamayı üç türden birine ayarlamana olanak tanır: HAHO, HALO veya Statik. Seçilen atlama türü, hangi ek kurulum bilgilerinin gerekli olduğunu belirler. Tüm atlama türleri için atlayış ve açılış irtifaları, yer seviyesinden fit cinsinden yüksekliğinize göre ölçülür (AGL).

HAHO: Yüksek İrtifa Yüksek Açılış. Jumpmaster çok yüksek bir irtifada atlar ve yüksek bir irtifada paraşütü açar.

En az 1000 fitlik bir atlayış irtifası ile istenilen iniş noktasını belirlemelisiniz. Atlayış irtifası ile açılış irtifasının aynı olduğu varsayılır. Yaygın atlayış irtifası değerleri, yer seviyesinin üzerinde 12.000 - 24.000 fit arasındadır.

HALO: Yüksek İrtifa Düşük Açılış. Jumpmaster çok yüksek bir irtifada atlar ve düşük bir irtifada paraşütü açar.

HAHO atlama türünde girilen bilgilere ek olarak açılış irtifası gereklidir. Açılış irtifası, atlayış irtifasından yüksek olamaz. Yaygın açılış irtifası değerleri, yer seviyesinin üzerinde 2000 - 6000 fit arasındadır.

Statik: Rüzgar hızı ve yönünün atlama süresince sabit olduğu varsayılır. Atlayış irtifası en az 1000 fit olmalıdır.

Atlama Bilgilerini Girme

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Jumpmaster** ögesini seçin.
- 3 Atlama türünü seçin (*Atlama Türleri, sayfa 46*).
- 4 Atlama bilgilerinizi girmek için bir veya daha fazla eylemi tamamlayın:
 - İstenen iniş konumunda bir rota noktası belirlemek üzere **DIP** ögesini seçin.
 - Jumpmaster uçaktan atladığında yer seviyesinin üstünde atlayış irtifasını (fit cinsinden) belirlemek için **Atlayış İrtifası** ögesini seçin.
 - Jumpmaster paraşütü açıldığında yer seviyesinin üstünde açılış irtifasını (fit cinsinden) belirlemek için **İrtifayı Aç** ögesini seçin.
 - Uçağın hızı nedeniyle kat edilen yatay mesafeyi (metre cinsinden) belirlemek için **İleri Fırlatma** ögesini seçin.
 - Uçağın hızı nedeniyle gidilen yönü (derece cinsinden) belirlemek için **HARP'a giden rota** ögesini seçin.
 - Rüzgar hızını (knot cinsinden) ve yönünü (derece cinsinden) belirlemek için **Rüzgar** ögesini seçin.
 - Planlanan atlamamanın bazı bilgilerinde hassas ayar yapmak için **Sabit** ögesini seçin. Atlama türüne bağlı olarak **Maksimum Yüzde, Güvenlik Faktörü, K-Açık, K-Serbest Düşüş** ya da **K-Statik** seçeneğini belirleyebilir ve ek bilgi girebilirsiniz (*Sabit Ayarlar, sayfa 48*).
 - Atladıktan sonra istenilen iniş noktasına navigasyonu otomatik olarak etkinleştirmek için **Oto. İst. İniş Nok.** ögesini seçin.
 - HARP noktasına navigasyonu başlatmak için **HARP'a git** ögesini seçin.

HAHO ve HALO Atlamalar İçin Rüzgar Bilgilerini Girme

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Jumpmaster** ögesini seçin.
- 3 Atlama türünü seçin (*Atlama Türleri, sayfa 46*).
- 4 **Rüzgar > Ekle** ögelerini seçin.
- 5 İrtifa seçin.
- 6 Knot cinsinden bir rüzgar hızı girin ve **Bitti** ögesini seçin.
- 7 Derece cinsinden bir rüzgar yönü girin ve **Bitti** ögesini seçin.

Rüzgar değeri listeye eklenir. Hesaplamalarda yalnızca listedeki rüzgar değerleri kullanılır.
- 8 Mevcut her irtifa için 5-7 arasındaki adımları tekrarlayın.

Rüzgar Bilgilerini Sıfırlama

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Jumpmaster** ögesini seçin.
- 3 **HAHO** veya **HALO** seçeneğini belirleyin.
- 4 **Rüzgar > Sıfırla** ögelerini seçin.

Tüm rüzgar değerleri listeden kaldırılır.

Statik Atlama İçin Rüzgar Bilgilerini Girme

- 1 **START** düğmesine basın.
- 2 **Jumpmaster > Statik > Rüzgar** ögesini seçin.
- 3 Knot cinsinden bir rüzgar hızı girin ve **Bitti** ögesini seçin.
- 4 Derece cinsinden bir rüzgar yönü girin ve **Bitti** ögesini seçin.

Sabit Ayarlar

Jumpmaster ögesini seçin, atlama türünü belirleyin ve Sabit ögesini seçin.

Maksimum Yüzde: Tüm atlama türleri için atlama aralığını ayarlar. %100'den küçük olan ayarlar, istenilen iniş noktasına sürüklenme mesafesini azaltır. %100'den büyük olan ayarlar ise sürüklenme mesafesini artırır. Daha deneyimli jumpmaster'lar, daha düşük değerler ve paraşütle atlama konusunda daha deneyimsiz kişiler, daha yüksek değerler kullanmak isteyebilir.

Güvenlik Faktörü: Atlama için hata payını ayarlar (yalnızca HAHO seçeneğinde). Güvenlik faktörleri genellikle iki veya daha büyük tam sayı değerlerinden oluşur ve atlama bilgilerine göre jumpmaster tarafından belirlenir.

K-Serbest Düşüş: Serbest düşüş sırasında kanat derecesine göre paraşüt için rüzgarın sürüklenme değerini ayarlar (yalnızca HALO seçeneğinde). Her paraşütte bir K değeri etiketi bulunmalıdır.

K-Açık: Paraşütün kanat derecesine göre açık bir paraşüt için rüzgarın sürüklenme değerini ayarlar (HAHO ve HALO). Her paraşütte bir K değeri etiketi bulunmalıdır.

K-Statik: Statik atlama sırasında kanat derecesine göre paraşüt için rüzgarın sürüklenme değerini ayarlar (yalnızca Statik seçeneğinde). Her paraşütte bir K değeri etiketi bulunmalıdır.

Oyun

Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma

Saatinizi bilgisayarınızla eşleştirdiğinizde saatinizde bir oyun etkinliği kaydedebilir ve bilgisayarınızda gerçek zamanlı performans metriklerini görüntüleyebilirsiniz.

1 Bilgisayarınızda www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn adresine gidin ve Garmin GameOn uygulamasını indirin.

2 Yüklemeyi tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.

3 Garmin GameOn uygulamasını başlatın.

4 Garmin GameOn uygulaması saatinizi eşleştirmenizi istediğinde, saatinizde **START** düğmesine basın ve **Oyun** ögesini seçin.

NOT: Saatiniz Garmin GameOn uygulamasına bağlıyken bildirimler ve diğer Bluetooth® özellikleri saatte devre dışı bırakılır.

5 **Şimdi Eşleştir** ögesini seçin.

6 Listedeki saatinizi seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

İPUCU: Ayarlarınızı özelleştirmek, öğreticiyi yeniden yayınlamak veya bir saati kaldırmak için  > **Ayarlar** ögesini seçebilirsiniz. Garmin GameOn uygulaması, uygulamayı bir sonraki açışınızda saatinizi ve ayarlarınızı hatırlar. Gerekirse saatinizi başka bir bilgisayarla eşleştirebilirsiniz (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 93*).

7 Bir seçenek belirleyin:

- Oyun etkinliğini otomatik olarak başlatmak için bilgisayarınızda desteklenen bir oyun başlatın.
- Saatinizde manuel bir oyun etkinliği başlatın (*Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme, sayfa 48*).

Garmin GameOn uygulaması, gerçek zamanlı performans ölçümlerinizi gösterir. Etkinliğinizi tamamladığınızda Garmin GameOn uygulaması, oyun etkinliği özetinizi ve eşleşme bilgilerinizi görüntüler.

Manuel Oyun Etkinliği Kaydetme

Saatinize bir oyun etkinliği kaydedebilir ve her maçın istatistiklerini manuel olarak girebilirsiniz.

1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.

2 **Oyun** öğelerini seçin.

3 **DOWN** düğmesine basın ve bir oyun türü seçin.

4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.

5 Eşleşme sonucunuzu veya yerleşimini kaydetmek için maçın sonunda **BACK** düğmesine basın.

6 Yeni bir eşleşme başlatmak için **BACK** düğmesine basın.

7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

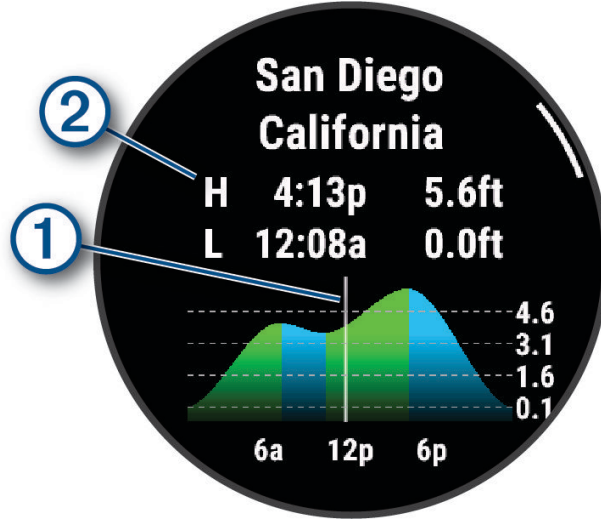
Gelgit Bilgilerini Görüntüleme

⚠ UYARI

Gelgit bilgileri yalnızca bilgi amaçlı olarak sunulur. Suyla ilgili sağlanan tüm rehberliklere uymaya, çevrenize dikkat etmeye ve su içinde, üzerinde ya da etrafında güvenli olmaya özen göstermeniz sizin sorumluluğunuzdadır. Bu uyarıya uyulmaması ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.

Saatinizi uyumlu bir telefonla eşleştirdiğinizde, gelgit yüksekliği ve sonraki yüksek ve düşük gelgitlerin ne zaman gerçekleşeceği dahil olmak üzere gelgit istasyonu ile ilgili bilgileri görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** düğmesine basın.
 - 2 **Gelgitler** ögesini seçin.
 - 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Favori veya son kullanılan gelgit istasyonunu seçin.
 - Bir gelgit istasyonunun yakınındayken geçerli konumunuzu kullanmak için **Ekle > Geçerli Konum** ögesini seçin.
 - Kayıtlı bir konumu seçmek için **Ekle > Kaydedildi** ögesini seçin.
 - Bir konumun koordinatlarını girmek için **Ekle > Koordinatlar** ögesini seçin.
- Mevcut tarih için geçerli gelgit yüksekliğiyle ① birlikte sonraki gelgit ile ilgili bilgileri ② gösteren 24 saatlik bir gelgit grafiği belirir.



- 4 İleri tarihli gelgit bilgilerini görmek için **DOWN** düğmesine basın.
 - 5 Bu konumu favori gelgit istasyonunuz olarak ayarlamak için **START** düğmesine basın ve **Favori olarak ayarla** ögesini seçin.
- Favori gelgit istasyonunuz uygulamada ve görünümde listenin en üstünde görünür.

Gelgit Uyarısı Ayarlama

- 1 **Gelgitler** uygulamasından kayıtlı bir gelgit istasyonu seçin.
- 2 **START** düğmesine basın ve **Uyarıları Ayarla** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Yüksek gelgit öncesinde çalacak bir alarm ayarlamak için **Yüksek Gelgite Kadar** ögesini seçin.
 - Düşük gelgit öncesinde çalacak bir alarm ayarlamak için **Düşük Gelgite Kadar** ögesini seçin.

Antrenmanlar

Her bir antrenman adımı ile değişik mesafeler, süreler ve kaloriler için hedefler içeren kendinize özel antrenmanlar oluşturabilirsiniz. Etkinliğiniz sırasında antrenman adım mesafesi veya mevcut tempo gibi antrenman adım bilgilerini içeren antrenmana özel veri ekranlarını görebilirsiniz.

Saatinizde: Saatinizde yüklü olan tüm antrenmanları görüntülemek için etkinlik listesinden antrenmanlar uygulamasını açabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulamalar, sayfa 27*).

Antrenman geçmişinizi de görüntüleyebilirsiniz.

Uygulamada: Antrenman oluşturup daha fazla antrenman bulabilir ya da dahili antrenmanlar arasından bir antrenman planı seçip bunu saatinize aktarabilirsiniz (*Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 50*).

Antrenmanları planlayabilirsiniz.

Mevcut antrenmanlarınızı güncelleyebilir ve düzenleyebilirsiniz.

Antrenman Başlatma

Cihazınız size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
 - 2 Bir etkinlik seçin.
 - 3 **MENU** düğmesine basılı tutun ve **Antrenman** öğesini seçin.
 - 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir aralıklı antrenmana veya antrenman hedefi olan bir egzersize başlamak için **Hızlı Antrenman** öğesini seçin (*Aralıklı Antrenman Başlatma, sayfa 51, Antrenman Hedefi Ayarlama, sayfa 52*).
 - Önceden yüklenmiş veya kaydedilmiş bir antrenman başlatmak için **Antrenman Kütüphanesi** öğesini seçin (*Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 50*).
 - Garmin Connect antrenman takviminizden planlanmış bir antrenman başlatmak için **Antrenman Takvimi** öğesini seçin (*Antrenman Takvimi Hakkında, sayfa 53*).
- NOT:** Tüm etkinlik türleri için tüm seçenekler mevcut değildir.

- 5 Bir antrenman seçin.

NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.

- 6 Gerekirse **Antrenmanı Yap** öğesini seçin.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.

Bir antrenmanı başlattıktan sonra cihaz antrenmanın her adımını, adım notlarını (isteğe bağlı), hedefi (isteğe bağlı) ve mevcut antrenman verilerini görüntüler. Kuvvet, yoga, kardiyo veya Pilates aktiviteleri için eğitim animasyonu görüntülenir.

Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme

Garmin Connect üzerinden antrenman indirebilmeniz için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir (*Garmin Connect, sayfa 100*).

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasını açın ve **•••** simgesini seçin.
 - connect.garmin.com adresine gidin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Antrenmanlar** öğesini seçin.
- 3 Antrenman bulun ya da yeni bir antrenman oluşturup kaydedin.
- 4  veya **Cihaza Gönder** öğesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme

Saatin günlük bir antrenman önerebilmesi için önce antrenman durumuna ve VO2 maksimum tahminine sahip olmanız gerekir ([Antrenman Durumu](#), sayfa 75).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Koşu** veya **Bisiklet** ögesini seçin.
Önerilen günlük antrenman görüntülenir.
- 3 **START** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
 - Antrenmanı yapmak için **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
 - Antrenmanı silmek için **Kapat** ögesini seçin.
 - Antrenman adımlarını önizlemek için **Adım** ögesini seçin.
 - Antrenman hedef ayarını güncellemek için **Hedef Türü** ögesini seçin.
 - Gelecek antrenman bildirimlerini kapatmak için **İstemi Devre Dışı Bırak** ögesini seçin.

Önerilen antrenman; antrenman alışkanlıkları, toparlanma süresi ve VO2 maksimum değerlerindeki değişikliklere göre otomatik olarak güncellenir.

Aralıklı Antrenman Başlatma

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Hızlı Antrenman > Intrv.ler** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - **BACK** düğmesine basarak manuel olarak aralıklarınızı ve dinlenme sürelerinizi işaretlemek için **Açık Tekrar Sayısı** ögesini seçin.
 - Mesafe veya süre temelli bir aralıklı antrenman yapmak için **Yapılandırılmış Tekrarlar > Antrenmanı Yap** öğelerini seçin.
- 6 Gerekirse antrenmandan önce ısınma eklemek için  ögesini seçin.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 8 Aralıklı antrenmanınızın ısınma turu varsa ilk aralığı başlatmak için **BACK** düğmesine basın.
- 9 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 10 Dilediğiniz zaman geçerli aralık veya dinlenme süresini durdurup bir sonraki aralığa veya dinlenme süresine geçiş yapmak için **BACK** düğmesine basın (isteğe bağlı).

Tüm aralıkları tamamladığınızda bir mesaj gösterilir.

Aralıklı Antrenman Özelleştirme

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Etkinlikler** ögesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 3 **DOWN** ögesine basın.
- 4 **Antrenman > Hızlı Antrenman > Intrv.ler > Yapılandırılmış Tekrarlar** ögesini seçin.
- 5 **START** düğmesine basın ve **Düzenle** ögesini seçin.
- 6 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:
 - Aralık süresini ve türünü ayarlamak için **Intrv.** ögesini seçin.
 - Dinlenme süresini ve türünü ayarlamak için **Dinlenme** ögesini seçin.
 - Tekrarların sayısını ayarlamak için **Yinele** ögesini seçin.
 - Antrenmanınıza açık uçlu bir ısınma eklemek için **Isınma > Açık** ögesini seçin.
- 7 **BACK** düğmesine basın.

Bu saat, siz tekrar düzenleyene kadar özel aralıklı antrenmanınızı kaydeder.

Virtual Partner® Özelliğini Kullanma

Virtual Partner özelliği, hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olması için tasarlanmış bir antrenman aracıdır. Virtual Partner için bir tempo belirleyip ona karşı yarışabilirsiniz.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Ekle > Sanal Partner** öğelerini seçin.
- 6 Bir tempo veya hız değeri girin.
- 7 Virtual Partner ekranının konumunu değiştirmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
- 8 Etkinliğinizi başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 28](#)).
- 9 Virtual Partner ekranına gidip kimin önde olduğunu görmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

Antrenman Hedefi Ayarlama

Antrenman hedefi özelliği, Virtual Partner özelliğiyle birlikte çalışarak belirli bir mesafe, mesafe ve süre, mesafe ve tempo veya mesafe ve hız hedefine ulaşmak amacıyla antrenman yapmanızı sağlar. Antrenman etkinliğiniz sırasında saat, antrenman hedefinize ulaşmaya ne kadar yakın olduğunuz hakkında gerçek zamanlı geri bildirim sağlar.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Hedef Seç** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Önceden ayarlanmış bir mesafe seçmek ya da özel bir mesafe girmek için **Yalnızca Mesafe** ögesini seçin.
 - Bir mesafe ve süre hedefi seçmek için **Mesafe ve Süre** ögesini seçin.
 - Bir mesafe ve tempo veya hız hedefi seçmek için **Mesafe ve Pace** veya **Mesafe ve Hız** ögesini seçin.

Antrenman hedefi ekranı görünür ve tahmini bitiş sürenizi görüntüler. Tahmini bitiş süresi, mevcut performansınızı ve kalan süreyi temel alır.

- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.

İPUCU: Antrenman hedefini iptal etmek için **MENU** düğmesini basılı tutup **Hedefi İptal Et > ✓** öğelerini seçebilirsiniz.

Önceki Bir Etkinlikte Yarışma

Önceden kaydedilmiş veya indirilmiş bir etkinlikte yarışabilirsiniz. Bu özellik, etkinlik sırasında ne kadar ileride veya geride olduğunuzu görmeniz için Virtual Partner özelliğiyle çalışır.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Etkinlikte Yarış** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Cihazınızda önceden kaydedilmiş bir etkinliği seçmek için **Geçmişten** ögesini seçin.
 - Garmin Connect hesabınızdan indirdiğiniz bir etkinliği seçmek için **İndirildi** ögesini seçin.
- 6 Etkinliği seçin.

Tahmini bitiş sürenizi gösteren Virtual Partner ekranı görünür.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın ve **Kaydet** ögesini seçin.

Antrenman Takvimi Hakkında

Saatinizdeki antrenman takvimi, Garmin Connect hesabınızda ayarladığınız antrenman takviminin veya planının bir uzantısıdır. Garmin Connect takvimine birkaç antrenman ekledikten sonra bunları cihazınıza gönderebilirsiniz. Cihaza gönderilen planlanmış tüm antrenmanlar, takvim görünümünde görüntülenir. Takvimde bir gün seçtiğinizde ilgili antrenmanı görüntüleyebilir veya yapabilirsiniz. Planlanmış antrenmanlar, tamamlasanız da atlasanız da saatinizde kalır. Garmin Connect uygulamasından planlanmış antrenmanlar gönderdiğinizde bunlar, mevcut antrenman takviminin üzerine yazılır.

Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma

Bir antrenman planını indirip kullanabilmek için Garmin Connect hesabına sahip olmalı ([Garmin Connect](#), [sayfa 100](#)) ve Descent saati uyumlu bir telefonla eşleştirmelisiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Garmin Coach Planları** öğelerini seçin.
- 3 Bir antrenman planı seçin ve planlayın.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 Takviminizdeki antrenman planını gözden geçirin.

Etkinlikler ve Uygulamaları Özelleştirme

Etkinlikler ve uygulamalar listesini, veri ekranlarını, veri alanlarını ve diğer ayarları özelleştirebilirsiniz.

Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya Kaldırma

Saat görünümünde **START** düğmesine bastığınızda sık kullanılan etkinliklerinizin listesi görüntülenir ve bu, en sık kullandığınız etkinliklere hızlı erişim sağlar. Sık kullanılan etkinlikleri istediğiniz zaman ekleyebilir veya kaldırabilirsiniz.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.
Sık kullanılan etkinlikleriniz, listenin üst kısmında görüntülenir.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılan bir etkinlik eklemek için etkinliği belirleyin ve **Favori olarak ayarla** öğesini seçin.
 - Sık kullanılan bir etkinliği kaldırmak için etkinliği belirleyin ve **Favorilerden Kaldır** öğesini seçin.

Uygulamalar Listesinde Bir Etkinliğin Sırasını Değiştirme

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **Yeniden Sırala** öğesini seçin.
- 5 Etkinliğin uygulamalar listesindeki konumunu ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

Veri Ekranlarını Özelleştirme

Çoğu etkinlik için veri ekranlarının düzenini ve içeriğini gösterebilir, gizleyebilir ve değiştirebilirsiniz.

NOT: Dalış etkinlikleri için veri ekranlarını **Dalış Ayarları** menüsünden özelleştirebilirsiniz ([Dalış Verisi Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 13](#)).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları** ögesini seçin.
- 6 Özelleştirmek için bir veri ekranı seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Veri ekranındaki veri alanlarının sayısını ayarlamak için **Düzen** ögesini seçin.
 - Alanda görüntülenen verileri değiştirmek için **Veri Sahaları** ögesini ve ardından bir alanı seçin.
İPUÇU: Mevcut tüm veri alanlarının listesi için [Veri Alanları, sayfa 131](#) bölümüne gidin. Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz.
 - Veri ekranının döngüdeki konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** ögesini seçin.
 - Veri ekranını döngüden kaldırmak için **Kaldır** ögesini seçin.
- 8 Gerekirse döngüye bir veri ekranı eklemek için **Ekle** ögesini seçin.
Özel bir veri ekranı ekleyebilir veya önceden tanımlanmış veri ekranlarından birini seçebilirsiniz.

Etkinliğe Harita Ekleme

Bir etkinliğin veri ekranları döngüsüne harita ekleyebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Ekle > Harita** ögesini seçin.

Özel Etkinlik Oluşturma

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Ekle** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Kayıtlı etkinliklerinizin birinden yola çıkarak özel etkinliğinizi oluşturmak için **Kopyalanır Et.** ögesini seçin.
 - Yeni bir özel etkinlik oluşturmak için **Diğer > Diğer** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse bir etkinlik türü seçin.
- 5 Bir ad seçin veya özel bir ad girin.
Yinelenen etkinlik adlarında bir sayı bulunur, örneğin: Bisiklet(2).
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Özel etkinlik ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin. Örneğin, veri ekranlarını veya otomatik özellikleri özelleştirebilirsiniz.
 - Özel etkinliği kaydedip kullanmak için **Bitti** ögesini seçin.
- 7 Etkinliği favoriler listenize eklemek için  ögesini seçin.

Etkinlikler ve Uygulama Ayarları

Bu ayarlar, önceden yüklenmiş her bir etkinlik uygulamasını ihtiyaçlarınıza göre özelleştirmenizi sağlar. Örneğin veri ekranlarını özelleştirebilir ve uyarılar ile antrenman özelliklerini etkinleştirebilirsiniz. Ayarların tamamı, bütün etkinlik türleri için kullanılamaz.

Saat görünümünde **MENU** simgesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin, ardından bir etkinlik seçin ve etkinlik ayarlarını belirleyin.

3B Mesafe: İrtifa değişikliğinizle birlikte zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak kat edilen mesafeyi hesaplar.

3B Hız: İrtifa değişikliğinizle birlikte zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak hızınızı hesaplar.

Tema Rengi: Etkinlik simgesinin vurgu rengini ayarlar.

Etkinlik Ekle: Çoklu spor etkinliğine etkinlik türü ekler.

Uyarılar: Etkinlik için antrenman veya navigasyon uyarılarını ayarlar (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 57*).

Otomatik Tırmanma: Dahili altimetreyi kullanarak yükseklik değişikliklerini algılar ve ilgili tırmanma verilerini otomatik olarak görüntüler (*Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme, sayfa 58*).

Auto Lap: Turları otomatik olarak işaretlemek için Auto Lap özelliğinin seçeneklerini ayarlar. Otomatik Mesafe seçeneği, belirli bir mesafede turları işaretler. Otomatik Konumlandırma seçeneği, daha önce BACK düğmesine bastığınız konumlarda turları işaretler. Bir turu tamamladığınızda özelleştirilebilir bir tur uyarısı mesajı görüntülenir. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı karşılaştırmak için kullanışlıdır.

Auto Pause: Auto Pause® özelliğinin seçeneklerini, hareket etmeyi bıraktığınızda veya belirlenen hızın altına düştüğünüzde veri kayıt işlemini durduracak şekilde ayarlar. Bu özellik, etkinliğinizi kırmızı ışıkların bulunduğu veya durmanız gereken başka yerlerde yapıyorsanız faydalıdır.

Otomatik Dinlenme: Havuz yüzme etkinliği sırasında hareket etmeyi bıraktığınızda otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur (*Otomatik Dinlenme ve Manuel Dinlenme, sayfa 41*).

Otomatik Kayak: Dahili akselerometreyi kullanarak kayak veya rüzgar sörfü turunu otomatik olarak algılar. Rüzgar sörfü etkinliğinde, turu otomatik olarak başlatmak için hız ve mesafe eşiklerini ayarlayabilirsiniz.

Otomatik Set: Güçlenme antrenmanı etkinliği sırasında egzersiz setlerini otomatik olarak başlatır ve durdurur.

Otomatik Kaydır: Etkinlik süreölçeri çalışırken tüm etkinlik verisi ekranlarını otomatik olarak gezer.

Otomatik Spor Değişimi: Triatlon gibi çok sporlu bir etkinlikte bir sonraki spora geçişi otomatik olarak algılar.

Otomatik Başlat: Hareket etmeye başladığınızda otomatik olarak bir motokros veya BMX etkinliği başlatır.

Büyük Sayılar: Etkinlik verileri ekranlarındaki sayıların boyutunu değiştirir.

Kalp Hızını Yayınla: Etkinliği başlattığınızda kalp hızını saatinizden eşleşmiş cihazlara otomatik olarak yayınlarsınız (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 87*).

GameOn'a Yayınla: Bir oyun etkinliği başlattığınızda Garmin GameOn uygulamasına otomatik biyometrik veri yayınlarsınız (*Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 48*).

Sopa İstemi: Sopa istatistiklerinizi kaydetmek için algılanan her vuruştan sonra kullandığınız golf sopasını girmenizi isteyen bir istem görüntüler (*İstatistikleri Kaydetme, sayfa 33*).

Geri Sayım Başlatma: Havuzda yüzme aralıkları için geri sayım süreölçerini etkinleştirir.

Veri Ekranları: Veri ekranlarını özelleştirir ve etkinlik için yeni veri ekranları ekler (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 54*).

Başlama Sopası Mesafesi: Golf oynarken topun başlama sopanızdaki başlama yerinden ortalama hareket mesafesini ayarlar.

Kiloyu Düzenle: Güç antrenmanı veya kardiyo etkinliği sırasında egzersiz setleri için kullanılan ağırlığı eklemenizi sağlar.

Golf Mesafesi: Golf oynarken mesafe için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Derecelendirme Sistemi: Kaya tırmanışı etkinliğinde rota zorluğunu derecelendirmek için derecelendirme sistemini ayarlar.

Zıplama Modu: İp atlama etkinliği hedefini belirlenen süreye, tekrar sayısına göre veya açık uçlu olarak ayarlar.

Şerit Numarası: Pist koşusu için kulvar numaranızı belirler.

Tur Tuşu: Etkinlik sırasında BACK düğmesiyle tur, set veya dinlenme kaydetmeyi etkinleştirir.

Cihazı Kilit: Çoklu spor etkinliği sırasında yanlışlıkla düğmelere basılmasını ve dokunmatik ekranda kaydırma yapılmasını önlemek için dokunmatik ekranı ve düğmeleri kilitler.

Metronom: Daha hızlı, yavaş veya istikrarlı bir tempoda antrenman yaparak performansınızı geliştirmenize yardımcı olmak için sabit bir ritimde ses çalar veya titrer. Korumak istediğiniz tempoya ait dakikadaki vuruş (bpm) değerini, vuruş sıklığını ve ses ayarlarını belirleyebilirsiniz.

Mod İzleme: Dağda kayak ve kar kayağı için yükselme ve alçalma modunu otomatik veya manuel olarak ayarlar.

Engel İzleme: Parkurdaki ilk turunuzdan engel konumlarını kaydeder. Parkurun tekrar döngülerinde saat, engel ve koşu aralıkları arasında geçiş yapmak için kaydedilen konumları kullanır (*Bir Engelli Yarış Etkinliğini Kaydetme, sayfa 37*).

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar.

Ortalama Güç: Saatin, pedal çevirmedeğinizde oluşan güç verileri için sıfır değerlerini içerip içermediğini kontrol eder.

Güç Modu: Etkinlik için varsayılan güç modunu ayarlar.

Güç Tasarrufu Zaman Aşımı: Etkinliği başlatmanızı beklerken, örneğin bir yarışın başlamasını beklerken saatin etkinlik modunda kalması için zaman aşımı sınırını ayarlar. Normal seçeneği, 5 dakika hareketsiz kaldıktan sonra saati düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Genişletilmiş seçeneği, 25 dakika hareketsiz kaldıktan sonra saati düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Genişletilmiş mod, şarjlar arasında daha kısa pil ömrü ile sonuçlanabilir.

Kayıt Etkinliği: Golf etkinlikleri için etkinlik FIT dosya kaydını etkinleştirir. FIT dosyaları, Garmin Connect web sitesi ve uygulaması için uygun fitness bilgilerini kaydeder.

Gün Batımından Sonra Kaydet: Saati, keşif sırasında izleme noktalarını gün batımından sonra kaydedecek şekilde ayarlar.

Sıcaklığı Kaydet: Belirli etkinlikler sırasında saatin etrafındaki ortam sıcaklığını kaydeder.

VO2 Maksimumu kaydedin.: Kros koşusu etkinlikleri için VO2 maksimum kaydını etkinleştirir.

Kayıt Aralığı: Keşif sırasında izleme noktalarının kaydedilme sıklığını ayarlar. GPS izleme noktaları varsayılan olarak saatte bir kaydedilir ve gün batımından sonra kaydedilmez. İzleme noktalarının daha az sıklıkla kaydedilmesi pil ömrünü en üst düzeye çıkarır.

Yeniden Adlandır: Etkinlik adını ayarlar.

Tekrarları Sayma: Antrenman sırasında tekrar sayımını etkinleştirir. Yalnızca Antrenmanlar seçeneği, yalnızca rehberli antrenmanlar sırasında tekrar sayımını etkinleştirir.

Yinele: Çoklu spor etkinlikleri için Yinele seçeneğini etkinleştirir. Bu seçeneği, örneğin swimrun gibi birden fazla geçiş içeren etkinlikler için kullanabilirsiniz.

Fabrika Ayarları: Etkinlik ayarlarını sıfırlar.

Rota İstatistikleri: İç mekan tırmanma etkinlikleri için rota istatistikleri takibini etkinleştirir.

Koşu Gücü: Koşu gücü verilerini kaydeder ve ayarları özelleştirir (*Koşu Gücü Ayarları, sayfa 95*).

Uydular: Etkinlik için kullanılacak uydu sistemini ayarlar (*Uydu Ayarları, sayfa 59*).

Öz Değerlendirme: Etkinlik için hissedilen eforunuzun ne sıklıkla değerlendirileceğini ayarlar (*Etkinlik Değerlendirme, sayfa 30*).

Skor: Golf puanlama tercihlerinizi ayarlar, istatistik takibini etkinleştirir ve handikapınızı belirler (*Skor Ayarları, sayfa 33*).

SpeedPro: Rüzgar sörfü etkinlik turlarında gelişmiş hız ölçümlerini etkinleştirir.

İstatistik İzleme: Hafif vuruş sayısı, Green sayıları ve golf oynarken isabet edilen çim alanlar ile ilgili istatistik izleme özelliğini etkinleştirir (*İstatistikleri Kaydetme, sayfa 33*).

Kulaç Algılama: Havuzda yüzme için kulaç türünüzü otomatik olarak algılar.

Dokunmatik: Etkinlik sırasında dokunmatik ekranı etkinleştirir.

Geçişler: Çoklu spor etkinlikleri için geçişleri etkinleştirir.

Birim: Etkinlik için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Titreşimli Uyarılar: Nefes alma etkinliği sırasında nefes almanız veya nefes vermeniz konusunda sizi bilgilendirir.

Antrenman Videoları: Kuvvet, kardiyo, yoga veya Pilates etkinlikleri için eğitici antrenman animasyonları oynatır. Önceden yüklenmiş antrenmanlar ve Garmin Connect hesabınızdan indirilen antrenmanlar için animasyonlar kullanılabilir.

Etkinlik Uyarıları

Belirli bir hedef doğrultusunda antrenman yapmanıza, çevre farkındalığınızı geliştirmenize ve varış noktanıza gitmenize yardımcı olması amacıyla her etkinlik için uyarılar ayarlayabilirsiniz. Bazı alarmlar yalnızca belirli etkinliklerde kullanılabilir. Üç uyarı türü şu şekildedir: Etkinlik uyarıları, aralık uyarıları ve tekrarlanan uyarılar.

Etkinlik uyarısı: Etkinlik uyarısı sizi bir kez uyarır. Etkinlik, özel bir değeri temsil eder. Örneğin, saati sizi belirli bir sayıdaki kaloriyi yaktığınızda uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

Aralık uyarısı: Aralık uyarısı sizi, saatin belirlenen değer aralığının üzerinde veya altında olduğu her seferde uyarır. Örneğin, saat sizi kalp hızınız dakikada 60 atışın (bpm) altına düştüğünde ve 210 bpm'nin üzerine çıktığında uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

Tekrarlanan uyarı: Tekrarlayan bir alarm, saat belirlenen değeri veya aralığı her kaydettiğinde sizi bilgilendirir. Örneğin, saati sizi her 30 dakikada bir uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

Uyarı Adı	Uyarı Türü	Açıklama
Tempo	Menzil	Minimum ve maksimum tempo değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalori	Etkinlik, tekrarlanan	Kalori sayısını ayarlayabilirsiniz.
Mesafe	Etkinlik, tekrarlanan	Bir mesafe aralığı ayarlayabilirsiniz.
İrtifa	Menzil	Minimum ve maksimum yükseklik değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalp Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum kalp hızı değerlerini ayarlayabilir veya bölge değişimlerini seçebilirsiniz. Bkz. Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında, sayfa 106 ve Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 108 .
Yürüyüş Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum yürüyüş hızı değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Güç	Menzil	Yüksek veya düşük güç seviyesini seçebilirsiniz.
Yakınlık	Etkinlik	Kayıtlı bir konumdan bir yarıçap ayarlayabilirsiniz.
Koşu/Yürüyüş	Tekrarlanan	Düzenli aralıklarla süreli yürüyüş molaları ayarlayabilirsiniz.
Koşu Gücü	Etkinlik, aralık	Minimum ve maksimum güç bölgesi değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Hız	Menzil	Minimum ve maksimum hız değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kulaç Hızı	Menzil	Dakika başına yüksek veya düşük kulaç sayısı ayarlayabilirsiniz.
Saat	Etkinlik, tekrarlanan	Bir zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.
Parkur Süreölçeri	Tekrarlanan	Saniye cinsinden bir pist zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.

Bir Uyarı Ayarlama

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Uyarılar** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğe yeni bir uyarı eklemek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
 - Mevcut bir uyarıyı düzenlemek için uyarı adını seçin.
- 7 Gerekirse uyarı türünü seçin.
- 8 Bir bölge seçin ve minimum ile maksimum değerleri veya uyarı için özel bir değer girin.
- 9 Gerekirse alarmı açın.

Etkinlik uyarıları ve tekrarlanan uyarılar için uyarı değerine her ulaştığınızda bir mesaj görüntülenir. Aralık uyarılarında, belirtilen aralığın üzerine çıktığınız veya altına düştüğünüz her seferde bir mesaj görüntülenir (minimum ve maksimum değerler).

Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme

Otomatik tırmanma özelliğini kullanarak irtifa değişikliklerini otomatik olarak tespit edebilirsiniz. Tırmanma, doğa yürüyüşü, koşu veya bisiklet sürme gibi etkinlikler sırasında kullanabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Otomatik Tırmanma > Durum** ögesini seçin.
- 6 **Daima** veya **Navigasyonda Değilken** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Koşu sırasında hangi veri ekranının görüntülendiğini belirlemek için **Koşu Ekranı** ögesini seçin.
 - Tırmanma sırasında hangi veri ekranının görüntülendiğini belirlemek için **Tırmanma Ekranı** ögesini seçin.
 - Mod değiştirirken ekran renklerini ters çevirmek için **Renkleri Ters Çevir** ögesini seçin.
 - Zaman içinde yükselme oranını ayarlamak için **Dikey Hızı** ögesini seçin.
 - Cihazın mod değiştirme hızını ayarlamak için **Mod Değişimi** ögesini seçin.

NOT: Mevcut Ekran seçeneği, otomatik tırmanma geçişinden önce görüntülediğiniz son ekrana otomatik olarak geçiş yapmanızı sağlar.

Uydu Ayarları

Uydu ayarlarını değiştirerek her etkinlikte kullanılan uydu sistemlerini özelleştirebilirsiniz. Uydu sistemleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/aboutGPS adresine gidin.

MENU düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğesini seçin. Bir etkinlik ve ardından **Uydular** öğesini seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

Kapalı: Etkinlik için uydu sistemlerini devre dışı bırakır.

Varsayılanı Kullan: Saatin uydular için varsayılan sistem ayarını kullanmasını sağlar (*Sistem Ayarları, sayfa 119*).

Yalnızca GPS: GPS uydu sistemini etkinleştirir.

Tüm Sistemler: Birden fazla uydu sistemini etkinleştirir. Birden fazla uydu sisteminin birlikte kullanılması, zorlu ortamlarda performansı artırır ve yalnızca GPS seçeneğine kıyasla konumun daha hızlı alınmasını sağlar. Ancak birden fazla sistemin kullanılması, yalnızca GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır.

UltraTrac: İzleme noktalarını ve sensör verilerini daha az sıklıkta kaydeder. UltraTrac özelliğini etkinleştirmek pil ömrünü artırır ancak kaydedilen etkinliklerin kalitesini azaltır. UltraTrac özelliğini daha uzun pil ömrü gerektiren ve sık sensör verisi güncellemelerinin daha az önemli olduğu etkinlikler için kullanmanız gerekir.

Saatler

Alarm Ayarlama

Birden çok alarm ayarlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Alarmlar > Alarm Ekle** öğelerini seçin.
- 3 Alarm saatini girin.

Alarm Düzenleme

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Alarmlar > Düzenle** öğelerini seçin.
- 3 Bir alarm seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Alarmı açmak veya kapatmak için **Durum** öğesini seçin.
 - Alarm saatini değiştirmek için **Süre** öğesini seçin.
 - Alarmı düzenli olarak tekrarlanacak şekilde ayarlamak için **Yinele** öğesini seçin ve alarmın ne zaman tekrarlanması gerektiğini seçin.
 - Alarm bildirimi türünü seçmek için **Ses ve Titreşim** öğesini seçin.
 - Alarm için açıklama seçmek üzere **Etiket** öğesini seçin.
 - Alarmı silmek için **Sil** öğesini seçin.

Geri Sayım Süreölçerini Başlatma

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Zamanlayıcılar** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez bir süreölçer ayarlamak ve bunu kaydetmek için saati girin, **MENU** tuşuna basın ve **Süreölçeri Kaydet** öğesini seçin.
 - Ek süreölçerler ayarlamak ve bunları kaydetmek için **Zamanlayıcı Ekle** öğesini seçin ve süreyi girin.
 - Kaydetmeden süreölçer ayarlamak için **Hızlı Süreölçer** öğesini seçin ve süreyi girin.
- 4 Gerekirse **MENU** tuşuna basın ve ardından bir seçenek belirleyin:
 - Süreyi değiştirmek için **Süre** öğesini seçin.
 - Süresi bittikten sonra süreölçeri otomatik olarak yeniden başlatmak için **Yen. Baslat > Açık** öğelerini seçin.
 - **Ses ve Titreşim** öğesini seçin ve bir bildirim türü seçin.
- 5 Süreölçeri başlatmak için **START** tuşuna basın.

Süreölçer Silme

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Zamanlayıcılar > Düzenle** öğelerini seçin.
- 3 Bir süreölçer seçin.
- 4 **Sil** öğesini seçin.

Kronometreyi Kullanma

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Kronometre** öğelerini seçin.
- 3 Süreölçeri başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 4 Tur süreölçerini ① yeniden başlatmak için **BACK** düğmesine basın.



Toplam kronometre süresi ② çalışmaya devam eder.

- 5 İki süreölçeri birden durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - İki süreölçeri birden sıfırlamak için **DOWN** düğmesine basın.
 - Kronometre süresini etkinlik olarak kaydetmek için **MENU** düğmesine basın ve **Etkinliği Kaydet** öğesini seçin.
 - Süreölçerleri sıfırlamak ve kronometreden çıkmak için **MENU** düğmesine basın ve **Bitti** öğesini seçin.
 - Tur süreölçerlerini incelemek için **MENU** düğmesine basın ve **İncele** öğesini seçin.
NOT: İncele seçeneği yalnızca birden fazla tur olduğunda görünür.
 - Süreölçerleri sıfırlamadan saat görünümüne dönmek için **MENU** düğmesine basın ve **Saat Görünümüne Git** öğesini seçin.
 - Tur kaydını etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **MENU** düğmesine basın ve **Tur Tuşu** öğesini seçin.

Alternatif Saat Dilimleri Ekleme

Diğer saat dilimlerinde günün mevcut saatini görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Görünüm döngüsünde alternatif saat dilimlerini görüntüleyebilirsiniz (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 69*).

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Alternatif Saat Dilimleri** öğelerini seçin. **Alternatif Saat Dilimleri > Alt. Saat Dilimi Ekle.**
- 3 Bir bölgeyi vurgulamak için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın ve seçmek için **START** düğmesine basın.
- 4 Bir saat dilimi seçin.
- 5 Gerekirse bölgeyi yeniden adlandırın.

Alternatif Saat Dilimini Düzenleme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Alternatif Saat Dilimleri** ögesini seçin.
- 3 Bir saat dilimi seçin.
- 4 **START** ögesine basın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Görünüm döngüsünde görüntülenecek saat dilimini ayarlamak için **Favori olarak ayarla** ögesini seçin.
 - Saat dilimine özel bir ad girmek için **Yeniden Adlandır** ögesini seçin.
 - Saat dilimine özel bir kısaltma girmek için **Kısaltılmış** ögesini seçin.
 - Saat dilimini değiştirmek için **Saat Dil. Değiştir** seçeneğini belirleyin.
 - Saat dilimini silmek için **Sil** seçeneğini belirleyin.

Geçmiş

Geçmişte süre, mesafe, kalori, ortalama tempo veya hız, tur verileri ve isteğe bağlı sensör bilgileri bulunur.

NOT: Cihaz belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Geçmiş Kullanma

Geçmiş kayıtlı etkinlik verilerini, kayıtları ve toplam değerleri içerir.

Saatte, etkinlik verilerinize hızlıca erişmeniz için bir geçmiş görünümü bulunur (*Görünümler, sayfa 65*).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinlik geçmişinizi görüntülemek için **Etkinlikler** ögesine basın ve bir etkinlik seçin.
 - Kişisel kayıtlarınızı spora göre görüntülemek için **Kayıtlar** (*Kişisel Rekorlar, sayfa 62*) ögesini seçin.
 - Haftalık veya aylık toplamlarınızı görüntülemek için **Toplam** (*Veri Toplamlarını Görüntüleme, sayfa 63*) ögesini seçin.
 - Geçmiş verileri silmek için **Seçenekler** (*Geçmiş Silme, sayfa 62*) ögesini seçin.

Çoklu Spor Geçmiş

Cihazınız; toplam mesafe, süre, kalori ve isteğe bağlı aksesuar verileri dahil olmak üzere etkinliğin toplam çoklu spor özetini depolar. Cihazınız aynı zamanda her spor segmentinin ve geçişin etkinlik verilerini depolayarak benzer antrenman etkinliklerini karşılaştırmanızı ve geçişler arasında ne kadar hızlı ilerlediğinizi takip etmenizi sağlar. Geçiş geçmişine mesafe, süre, ortalama hız ve kalori dahildir.

Geçmiş Silme

- 1 Saat görünümünden **MENU** ögesini basılı tutun.
 - 2 **Geçmiş > Seçenekler** ögesini seçin.
 - 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm etkinlikleri geçmişten silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** ögesini seçin.
 - Tüm mesafe ve süre toplamlarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** ögesini seçin.
- NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Kişisel Rekorlar

Bir etkinliği tamamladığınızda saatte, o etkinlik sırasında ulaştığınız tüm yeni kişisel rekorlar görüntülenir. Kişisel rekorlarınız arasında, birkaç tipik yarış mesafesindeki en hızlı süreniz, ana hareketler için en yüksek güç aktivite ağırlığı ve en uzun koşu, sürüş veya yüzme yer alır.

NOT: Bisiklet sürme etkinliği için kişisel rekorlarda, en fazla eğim ve en yüksek güç (güç ölçer gerekir) bulunur.

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Bir rekor seçin.
- 5 **Rekoru Görüntüle** ögesini seçin.

Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Geri yüklemek üzere bir rekor seçin.
- 5 **Önceki > ✓** ögesini seçin.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Kişisel Rekorları Silme

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir rekoru silmek için önce onu ardından **Rekoru Sil > ✓** ögesini seçin.
 - Tüm spor rekorlarını silmek için **Tüm Rekorları Temizle > ✓** ögesini seçin.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Veri Toplamlarını Görüntüleme

Saatinizde kayıtlı olan toplam mesafe ve süre verilerini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Toplam** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Haftalık veya aylık toplamları görüntülemek için bir seçenek belirleyin.

Yolölçeri Kullanma

Yolölçer; kat edilen toplam mesafeyi, kazanılan irtifayı ve etkinlik süresini otomatik olarak kaydeder.

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Toplam > Yol Ölçer** ögesini seçin.
- 3 Yolölçer toplamlarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

Bildirim ve Uyarı Ayarları

Saat görünümünde **MENU** ögesini basılı tutun ve Bildirimler ve Uyarılar ögesini seçin.

Akıllı Bildirimler: Saatinizde görünen akıllı bildirimleri özelleştirir (*Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 98*).

Sistem Uyarıları: Saati (*Saat Uyarılarını Ayarlama, sayfa 120*), barometreyi (*Fırtına Uyarısı Ayarlama, sayfa 91*), telefon bağlantısını (*Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma, sayfa 99*), sağlık ve zindeliğin (*Sağlık ve Zindelik Ayarları, sayfa 111*), anormal nabızı (*Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 86*) ve pil uyarılarını (*Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 118*) ayarlar.

Görünüş

Saat görünümünü ve kontroller menüsü ile görünüm döngüsündeki hızlı erişim özelliklerinin görünümünü özelleştirebilirsiniz.

Saat Görünümü Ayarları

Düzeni, renkleri ve ek verileri seçerek saat görünümünü özelleştirebilirsiniz. Ayrıca Connect IQ mağazasından özel saat görünümleri indirebilirsiniz.

Saat Görünümünü Özelleştirme

Bir Connect IQ saat görünümünü etkinleştirmeden önce Connect IQ mağazasından bir saat görünümü yüklemeniz gerekir ([Connect IQ Özellikleri, sayfa 102](#)).

Saat görünümü bilgilerini ve görünümünü özelleştirebilir ya da yüklenmiş bir Connect IQ saat görünümünü etkinleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Saat görünümü seçeneklerinin önizlemesini görmek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Özel bir dijital veya analog saat görünümü oluşturmak için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 5 **START** düğmesine basın.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat görünümünü etkinleştirmek için **Uygula** ögesini seçin.
 - Analog saat görünümünün sayılarının stilini değiştirmek için **Kadran** ögesini seçin.
 - Analog saat görünümünün ibrelerinin stilini değiştirmek için **İbreler** ögesini seçin.
 - Dijital saat görünümündeki sayıların stilini değiştirmek için **Düzen** ögesini seçin.
 - Dijital saat görünümünün saniyelerinin stilini değiştirmek için **Saniye** ögesini seçin.
 - Saat görünümünde görünen verileri değiştirmek için **Veri** ögesini seçin.
 - Saat görünümüne tema rengi eklemek veya tema rengini değiştirmek için **Tema Rengi** ögesini seçin.
 - Karanlık ortamlarda saat görünümü için düşük parlaklık modunu etkinleştirmek için **Işık** ögesini seçin.
 - Saat görünümünde yer alan verilerin rengini değiştirmek için **Veri Rengi** ögesini seçin.
 - Saat görünümünü kaldırmak için **Sil** ögesini seçin.

Görünümler

Saatiniz, hızlı bilgiler sunan görünümler önceden yüklenmiş olarak gelir (*Görünüm Döngüsünü Görüntüleme, sayfa 68*). Bazı görünümler için uyumlu bir telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

Bazı görünümler varsayılan olarak görünmez. Bunları, görünüm listesine manuel olarak ekleyebilirsiniz (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 69*).

Adı	Açıklama
ABC	Birleştirilmiş altimetre, barometre ve pusula bilgilerini görüntüler.
Alternatif saat dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntüler (Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 61).
Yükseklik aklimasyonu	800 m (2625 ft.) üzerindeki yüksekliklerde, son yedi gün boyunca ortalama nabız oksimetresi ölçümünüz, solunum hızınız ve dinlenme kalp hızınız için yüksekliğe bağlı olarak düzeltilmiş değerleri gösteren grafikleri görüntüler.
Altimetre	Basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler.
Barometre	Çevresel basınç verilerini irtifaya göre görüntüler.
Body Battery™	Tüm gün taktığınızda mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki seviyenizin grafiğini görüntüler (Body Battery, sayfa 69).
Takvim	Telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.
Kalori	Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.
Pusula	Elektronik bir pusula görüntüler.
Cihaz kullanımı	Geçerli yazılım sürümünü ve cihaz kullanım istatistiklerini görüntüler.
Dalış günlüğü	Son kaydedilen dalışlarınızın kısa özetlerini görüntüler (Dalış Günlüğü Görünümünü İnceleme, sayfa 22).
Dalışa hazır olma durumu	Her gün dalış için ne kadar hazır olduğunuzu belirlemenize yardımcı olan bir puan ve kısa mesaj görüntüler (Dalışa Hazır Olma Durumu, sayfa 22).
Köpek izleme	Descent saatinizle eşleştirilmiş uyumlu bir köpek izleme cihazınız varsa köpeğinizin konum bilgilerini görüntüler.
Çıkılan kat sayısı	Çıktığınız kat sayısını ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
Garmin Coach	Garmin Connect hesabınızda bir Garmin Coach uyarlanabilir antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler. Plan mevcut fitness düzeyinize, koşuk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar.
Golf	Son turunuzdaki golf skorlarını ve istatistiklerini görüntüler.
Health Snapshot	Saatinizde iki dakika boyunca sabit dururken birkaç önemli sağlık metriğinin ölçümünü kaydeden bir Health Snapshot oturumu başlatır. Genel kardiyovasküler sağlığınız hakkında bilgi sağlar. Saat; ortalama kalp hızı, stres seviyesi ve solunum hızı gibi ölçümleri kaydeder. Kayıtlı Health Snapshot oturumlarınızın özetlerini görüntüler.
Kalp hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.
Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi ve kaydedilmiş etkinliklerinizin grafiğini görüntüler.
HRV Durumu	Gece boyu kalp atış hızı değişkenliğinizin yedi günlük ortalamasını görüntüler (Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 72).
Yoğun olduğunuz dakikalar	Orta yoğunlukta ve hareketli etkinliklere katılarak harcadığınız süreyi, haftalık yoğun dakika hedefinizi ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.
inReach® kontrolleri	Eşleştirilmiş inReach cihazınız üzerinden mesaj göndermenizi sağlar (inReach Uzaktan Erişimi Kullanma, sayfa 95).

Adı	Açıklama
Jet Lag Danışmanı	Seyahat sırasında biyolojik saatinizi görüntüler ve varış noktanızın saat dilimine alışmanıza yardımcı olacak rehberlik sağlar (<i>Jet Lag Danışmanının Kullanımı, sayfa 79</i>).
Son etkinlik	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.
Son sürüş Son koşu Son yüzme	Son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini ve ilgili sporun geçmişini görüntüler.
Messenger	Garmin Messenger™ uygulamasındaki konuşmalarınızı görüntüler ve saatinizden mesajlara yanıt vermenizi sağlar (<i>Garmin Messenger Uygulaması, sayfa 103</i>).
Ayın evresi	GPS konumunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntüler.
Müzik	Telefonunuz için müzik çalar kontrolleri sağlar.
Kısa uykular	Toplam uyku süresini ve Body Battery seviye kazanımlarını görüntüler. Uyku zamanlayıcısını başlatabilir ve sizi uyandıracak bir alarm kurabilirsiniz (<i>Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 121</i>).
Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlasıyla ilgili sizi uyarır (<i>Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 98</i>).
Performans	Antrenman etkinliklerinizi ve yarış performanslarınızı izlemenize ve anlamana yardımcı olan performans ölçümlerini görüntüler (<i>Performans Ölçümleri, sayfa 70</i>).
Birincil yarış	Garmin Connect takviminizde birincil yarış olarak belirlediğiniz yarış etkinliğini görüntüler (<i>Antrenman Takvimi Hakkında, sayfa 53</i>).
Darbe oksimetresi	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır (<i>Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 88</i>). Saatin nabız oksimetresi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz ölçümler kaydedilmez.
Yarış takvimi	Garmin Connect takviminizde ayarlanmış yaklaşan yarış etkinliklerinizi görüntüler (<i>Antrenman Takvimi Hakkında, sayfa 53</i>).
Toparlanma	Toparlanma sürenizi görüntüler. Maksimum süre dört gündür.
Solunum	Yedi günlük ortalama dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Rahatlamana yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.
Uyku skoru	Bir önceki gecenin toplam uyku süresini, uyku skorunu ve uyku aşamaları bilgilerini görüntüler.
Uyku koşu	Uyku ve etkinlik geçmişi, HRV durumu ve kısa uykulara göre uyku ihtiyacınıza yönelik öneriler sunar.
Adımlar	Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve önceki günlerin verilerini takip eder.
Stres	Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Rahatlamana yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz. Saatin stres seviyesi değerini belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres ölçümleri kaydedilmez.
Gündoğumu ve günbatımı	Gündoğumunu, günbatımını ve günlük tan saatlerini görüntüler.

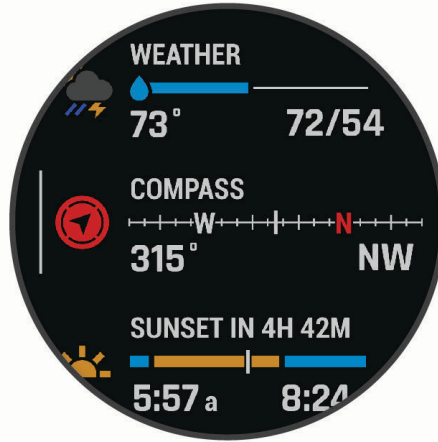
Adı	Açıklama
Yüzeyde geçen süre	Dalıştan sonraki yüzeyde geçen sürenizi, oksijen zehirlenmesi birimlerini (OTU), merkezi sinir sistemi (MSS) oksijen zehirlenmesi yüzdenizi, doku yükünüzü ve kalan uçuş yasağı sürenizi görüntüler (Yüzeyde Geçen Süre Görünümünü İnceleme, sayfa 21).
Sıcaklık	Dahili sıcaklık sensöründen gelen sıcaklık verilerini görüntüler.
Gelgitler	Bir gelgit istasyonu ile ilgili olarak gelgit yüksekliği ve sonraki yüksek ve alçak gelgitlerin ne zaman oluşacağı gibi bilgileri gösterir (Gelgit Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 49).
Antrenmana hazır olma durumu	Her gün eğitim için ne kadar hazır olduğunuzu belirlemenize yardımcı olan bir puan ve kısa mesaj görüntüler (Antrenmana Hazır Olma Durumu, sayfa 79).
Antrenman durumu	Mevcut antrenman durumunuz ile antrenmanınızın kondisyon seviyenizi ve performansınızı nasıl etkilediğini gösteren antrenman yükünüzü görüntüler (Antrenman Durumu, sayfa 75).
VIRB kontrolleri	Descent saatinizle eşleştirilmiş bir VIRB cihazınız olduğunda kamera kontrolleri sağlar (VIRB Uzaktan Kumandası, sayfa 95).
Hava Durumu	Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler.
Xero® cihazı	Descent saatinizle eşleştirilmiş uyumlu bir Xero cihazınız varsa lazerin konum bilgisini görüntüler (Xero Lazer Konumu Ayarları, sayfa 97).

Görünüm Döngüsünü Görüntüleme

Görünümler; sağlık verilerine, etkinlik bilgilerine, dahili sensörlere ve daha fazlasına hızlı erişim sağlar. Saatinizi eşleştirdiğinizde bildirimler, hava durumu ve takvim etkinlikleri gibi telefonunuzdan gelen verileri görüntüleyebilirsiniz.

1 UP veya DOWN düğmesine basın.

Saat, görünüm döngüsünde gezinerek her bir görünüm için özet verileri görüntüler.



İPUCU: Aynı zamanda gezinmek için kaydırabilir veya seçenekleri belirlemek için dokunabilirsiniz.

2 Daha fazla bilgi görüntülemek için **START** düğmesine basın.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Bir görünüm hakkındaki ayrıntıları görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.
- Bir görünümle ilgili ek seçenekleri ve işlevleri görüntülemek için **START** düğmesine basın.

Görünüm Döngüsünü Özelleştirme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Görünüş > Görünümler** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Döngüdeki bir görünümün konumunu değiştirmek için bir görünüm seçin ve **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
 - Döngüden görünüm kaldırmak için bir görünüm belirleyin ve **X** ögesini seçin.
 - Döngüye bir görünüm eklemek için **Ekle** ögesini seçin ve bir görünüm belirleyin.

İPUCU: Birden çok görünüm içeren klasörler oluşturmak için **Klasör Oluştur** ögesini seçebilirsiniz. ([Görünüm Klasörleri Oluşturma, sayfa 69](#)).

Görünüm Klasörleri Oluşturma

İlgili görünümlerden oluşan klasörler oluşturmak için görünüm döngüsünü özelleştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Görünüş > Görünümler > Ekle > Klasör Oluştur** ögesini seçin.
- 3 Klasöre dahil edilecek görünümleri belirleyin ve **Bitti** ögesini seçin.

NOT: Görünümler zaten görünüm döngüsündeyse bunları klasöre taşıyabilir veya kopyalayabilirsiniz.
- 4 Klasör için bir ad seçin veya girin.
- 5 Klasör için bir simge seçin.
- 6 Gerekirse bir seçim yapın:
 - Klasörü düzenlemek için görünüm döngüsünde klasöre gidin ve **MENU** düğmesini basılı tutun.
 - Klasördeki görünümleri düzenlemek için klasörü açın ve **Düzenle** ögesini seçin ([Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 69](#)).

Body Battery

Saatiniz, genel Body Battery düzeyinizi belirlemek için kalp hızınızın değişkenliğini, stres düzeyinizi, uyku kalitenizi ve etkinlik verilerinizi analiz eder. Cihazınız, tıpkı taşıtlardaki yakıt göstergesi gibi mevcut enerji rezervinizi belirtir. Body Battery seviyesi 5 ile 100 arasında değişir. 5 ile 25 arası çok düşük, 26 ile 50 arası düşük, 51 ile 75 arası orta, 76 ile 100 arası ise yüksek enerji rezervini belirtir.

En güncel Garmin Connect düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için saatinizi Body Battery hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları, sayfa 69](#)).

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

- Daha doğru sonuçlar almak için saati uyurken de takın.
- Güzel bir uyku, Body Battery seviyenizi yükseltir.
- Yorucu etkinlik ve yüksek stres, Body Battery seviyenizin daha hızlı düşmesine neden olabilir.
- Aldığınız besinler ve kafein gibi uyarıcıların Body Battery seviyeniz üzerinde etkisi olmaz.

Performans Ölçümleri

Bu performans ölçümleri, antrenman etkinliklerinizi ve yarış performanslarınızı izlemenize ve anlamınıza yardımcı olabilecek tahminlerdir. Ölçümler için bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör kullanılarak birkaç etkinlik yapılması gerekir. Bisiklet performans ölçümleri için kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer gerekir.

Bu tahminler, Firstbeat Analytics™ tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.

NOT: Tahminler ilk başta hatalı görünebilir. Saat, performansınız hakkında bilgi sahibi olmak için birkaç etkinlik tamamlamanızı gerektirir.

İşlevsel eşik gücü (FTP): Saat, FTP değerınızı tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi kullanır (*FTP Tahmininizi Alma, sayfa 74*).

HRV durumu: Saat, kişisel, uzun süreli HRV ortalamalarınıza göre kalp atış hızı değişkenliğinizin (HRV) durumunu belirlemek için uyurken bilekten kalp atış hızı ölçümlerinizi analiz eder (*Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 72*).

Laktat eşiği: Laktat eşiği, kaslarınızın hızla yorulmaya başladığı noktadır. Saatiniz kalp hızı verilerini ve tempoyu kullanarak laktat eşiği seviyenizi ölçer (*Laktat Eşiği, sayfa 74*).

Tahmin edilen yarış süreleri: Saat, mevcut kondisyon durumunuza göre bir hedef yarış süresi sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır (*Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme, sayfa 72*).

Performans durumu: Performans durumunuz, 6-20 dakikalık etkinlik sonrasında belirlenen gerçek zamanlı bir değerlendirmedir. Etkinliğinizin geri kalanında performans durumunuzu görüntüleyebilmeniz için veri alanı olarak eklenebilir. Gerçek zamanlı durumunuzla ortalama kondisyon seviyenizi karşılaştırır (*Performans Durumu, sayfa 73*).

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına mililitre cinsinden bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 71*).

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, atletik performansın bir göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir. Descent G2 cihazının VO2 maksimum tahmininizi görüntülemesi için bilekten kalp hızı ölçümü ya da uyumlu bir göğüsten kalp hızı monitörü gerekir. Cihazda, koşu ve bisiklet sürme için ayrı VO2 maksimum tahminleri bulunur. Doğru bir VO2 maksimum tahmini almak için açık havada GPS ile koşmanız ya da uyumlu bir güç ölçerle birkaç dakika boyunca, normal bir yoğunluk seviyesinde bisiklet sürmeniz gerekir.

Cihazınızda VO2 maksimum tahmini sayı, açıklama ve renkli gösterge üzerinde konum olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, VO2 maksimum tahmininiz hakkında yaşıңыз ve cinsiyetinize göre durumunuzu da içeren ek bilgileri görüntüleyebilirsiniz.



 Mor	Üstün
 Mavi	Mükemmel
 Yeşil	İyi
 Turuncu	Orta
 Kırmızı	Zayıf

VO2 maksimum verileri Firstbeat Analytics tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: ([VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri](#), sayfa 147) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 93](#)).

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 105](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 107](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatinizin koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 55](#)).

- 1 Bir koşu etkinliği başlatın.
- 2 Dışarıda en az 10 dakika koşun.
- 3 Koşunuzdan sonra **Kaydet** öğesini seçin.
- 4 Performans ölçümlerinde gezinmek için **UP** veya **DOWN** öğelerine basın.

Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, güç ölçer ve bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Güç ölçerin saatinizle eşleştirilmiş olması gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 93](#)). Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp saatinizle eşleştirmelisiniz.

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 105](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 107](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Saatin bisiklet sürme performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez bisiklet sürmeniz gerekir.

- 1 Bir bisiklet sürme etkinliği başlatın.
- 2 20 dakika boyunca sabit ve yüksek yoğunluklu şekilde sürüş yapın.
- 3 Sürüşünüzden sonra **Kaydet** seçin.
- 4 Performans ölçümleri arasında gezinmek için **UP** simgesine veya **DOWN** öğesine basın.

Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme

En doğru tahmini elde etmek için kullanıcı profilinizi ayarlamayı tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 105](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 107](#)).

Cihazınız, hedef yarış süresini sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 71](#)). Saat, yarış süresi tahminlerini iyileştirmek için birkaç haftalık antrenman verilerinizi analiz eder.

- 1 Performans görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Görünüm ayrıntılarını görüntülemek için **START** düğmesine basın.
- 3 Tahmin edilen yarış süresini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Diğer mesafelerin tahminlerini görüntülemek için **START** düğmesine basın.

NOT: Tahminler ilk başta hatalı görünebilir. Saatinizin koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir.

Kalp Hızı Değişkenliği Durumu

Saatiniz, kalp atış hızı değişkenliğini (HRV) belirlemek için uyurken bilekten kalp atış hızı ölçümlerinizi analiz eder. Antrenman, fiziksel aktivite, uyku, beslenme ve sağlıklı alışkanlıkların tümü kalp atış hızınızın değişkenliğini etkiler. HRV değerleri cinsiyete, yaşa ve fitness seviyesine göre büyük ölçüde değişiklikler gösterebilir. Dengeli bir HRV durumu, iyi antrenman ve toparlanma dengesi, daha yüksek kardiyovasküler fitness ve stres direnci gibi sağlık açısından olumlu belirtilere işaret edebilir. Dengesiz veya zayıf bir durum yorgunluğun, daha fazla toparlanma ihtiyacının veya daha fazla stresin belirtisi olabilir. En iyi sonuçları almak için saati uyurken de takmalısınız. Saat, kalp hızı değişkenlik durumunuzu görüntüleyebilmek için üç haftalık tutarlı uyku verilerine ihtiyaç duyar.

Renk Bölgesi	Durum	Açıklama
 Yeşil	Dengeli	Yedi günlük ortalama HRV'niz başlangıç aralığınızda.
 Turuncu	Dengesiz	Yedi günlük ortalama HRV'niz başlangıç aralığınızın üzerinde veya altında.
 Kırmızı	Alçak	Yedi günlük ortalama HRV'niz başlangıç aralığınızın oldukça altında.
Renk yok	Zayıf Durum yok	HRV değerleriniz, yaşıınız için normal aralığın oldukça altındadır. Hiçbir durum olmaması, yedi günlük ortalama oluşturmak için yetersiz veri olduğunu gösterir.

Mevcut kalp hızı değişkenlik durumunuzu, eğilimlerinizi ve eğitici geri bildirimleri öğrenmek için saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz.

Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi

Stres seviyesi, hareketsiz dururken gerçekleştirilen üç dakikalık bir testin sonucudur. Descent cihazı genel stresinizi tespit etmek için test sırasında kalp hızı değişkenliğini analiz eder. Antrenman, uyku, beslenme ve genel yaşam stresi, koşucuların performansını etkileyebilir. Stres seviyesi aralığı 1 - 100'dür. 1 çok düşük stres durumuna, 100 çok yüksek stres durumuna karşılık gelir. Stres seviyenizi bilmek, vücudunuzun zorlu bir antrenman koşusuna veya yogaya hazır olup olmadığına karar vermenize yardımcı olabilir.

Performans Durumu

Performans durumu özelliği, koşu veya bisiklet sürme gibi bir etkinliği tamamladığınızda temponuzu, kalp hızınızı ve kalp hızı değişkenliğinizi analiz ederek performansınızın ortalama kondisyon seviyenize göre durumunu gerçek zamanlı olarak değerlendirir. Bu, VO2 maksimum taban tahmininizden yaklaşık gerçek zamanlı yüzdeler sapmanızdır.

Performans durumu değerleri -20 ile +20 arasında değişiklik gösterir. Cihaz, etkinliğin ilk 6 ila 20 dakikasından sonra performans durumu puanınızı görüntüler. Örneğin, 5 üzerinde bir skor, vücudunuzun dinlenip yenildiğini ve sıkı bir koşu veya bisiklet sürme etkinliği yapabileceğinizi belirtir. Etkinlik boyunca kondisyonunuzu izlemek için performans durumunuzu antrenman ekranlarınızdan birine veri alanı olarak ekleyebilirsiniz. Performans durumu, özellikle uzun bir antrenman koşusunun veya bisiklet sürme etkinliğinin sonunda yorgunluk seviyesinin göstergesi de olabilir.

NOT: Cihazın VO2 maksimum tahmininizi doğru şekilde yapabilmesi ve koşu veya bisiklet sürme kondisyonunuz hakkında bilgi sahibi olabilmesi için kalp hızının ölçüldüğü birkaç koşu veya bisiklet sürme etkinliği gerekir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 71](#)).

Performans Durumunuzu Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir.

- 1 Veri ekranına **Performans Durumu** ekleyin ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 54](#)).
- 2 Koşuya çıkın veya bisiklet sürün.
6 - 20 dakika sonra performans durumunuz görüntülenir.
- 3 Koşu veya bisiklet sürme etkinliği boyunca performans durumunu görüntülemek için veri ekranına gidin.

FTP Tahmininizi Alma

İşlevsel eşik gücü (FTP) tahmininizi almadan önce saatinizi güç ölçer ile eşleştirmeniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 93](#)) ve VO2 maksimum tahmininizi almanız gerekir ([Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 72](#)).

Saat, FTP değerinizi tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi ve VO2 maksimum tahmininizi kullanır. Saat, güç ölçer ile sabit ve yüksek yoğunluklu şekilde yapılan sürüşler sırasında FTP'nizi otomatik olarak tespit eder. En iyi sonuçlar için kalp hızı monitörüyle de sürüş yapın.

- 1 Saat görünümünden **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basarak performans görünümünü açabilirsiniz.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 FTP tahmininizi görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

FTP tahmininiz; kilogram başına vat, vat cinsinden güç çıkışınız ve renkli gösterge üzerinde konum olarak görüntülenir.

 Mor	Üstün
 Mavi	Mükemmel
 Yeşil	İyi
 Turuncu	Orta
 Kırmızı	Antrenmansız

Daha fazla bilgi edinmek için eke bakın ([FTP Değerleri, sayfa 147](#)).

Laktat Eşiği

Laktat eşiği, laktatın (laktik asit) kan dolaşımında birikmeye başladığı egzersiz yoğunluğu seviyesidir. Koşu sırasındaki bu yoğunluk seviyesi; tempo, kalp hızı veya güç açısından hesaplanır. Koşucu eşiği geçtiğinde yorgunluk hızla artmaya başlar. Deneyimli koşucularda eşik, maksimum kalp hızlarının yaklaşık %90'ında ve 10 km ile yarı maraton yarışı temposu arasındadır. Ortalama koşucular için laktat eşiği genellikle maksimum kalp hızının %90'ının altında gerçekleşir. Laktat eşiğinizi bilmek, hangi seviyede antrenman yapacağınızı veya yarış sırasında kendinizi ne zaman zorlayacağınızı belirlemenize yardımcı olur.

Laktat eşiği değerinizi biliyorsanız bu değeri kullanıcı profili ayarlarınıza girebilirsiniz ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 107](#)).Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için **Otomatik Algılama** özelliğini açabilirsiniz.

Antrenman Durumu

Bu ölçümler, antrenman etkinliklerinizi izlemenize ve anlamanıza yardımcı olabilecek tahminlerdir. Ölçümler için bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör kullanılarak iki hafta boyunca etkinlik tamamlamanız gerekir. Bisiklet performans ölçümleri için kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer gerekir. Saat, performansınız hakkında bilgi edinmeye devam ederken ölçümler ilk başta hatalı görünebilir.

Bu tahminler, Firstbeat Analytics tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.

Antrenman durumu: Antrenman durumu, antrenmanınızın kondisyonunuzu ve performansınızı nasıl etkilediğini gösterir. Antrenman durumunuz VO2 maksimum değerinizdeki, akut yükünüzdeki ve HRV statünüzdeki uzun vadeli değişiklikleri temel alır.

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına mililitre cinsinden bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 71](#)). Saatiniz, yüksek sıcaklıktaki ortamlara veya yüksek irtifaya alışma sürecinizde sıcaklık ve irtifaya göre düzeltilmiş maksimum VO2 değerlerini görüntüler ([Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklımasyonu, sayfa 78](#)).

HRV: HRV, son yedi gündeki kalp atış hızı değişkenlik durumudur ([Kalp Hızı Değişkenliği Durumu, sayfa 72](#)).

Akut yük: Akut yük, egzersiz süresi ve yoğunluğu dahil olmak üzere son egzersiz yükü puanlarınızın ağırlıklı toplamıdır. ([Akut Yük, sayfa 76](#)).

Toparlanma süresi: Toparlanma süresi, tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını gösterir ([Toparlanma Süresi, sayfa 78](#)).

Antrenman Durumu Seviyeleri

Antrenman durumu, antrenmanınızın kondisyon seviyenizi ve performansınızı nasıl etkilediğini gösterir. Antrenman durumunuz VO2 maksimum değerinizdeki, akut yükünüzdeki ve HRV statünüzdeki uzun vadeli değişiklikleri temel alır. Gelecekteki antrenmanlarınızı planlamak ve kondisyon seviyenizi geliştirmeye devam etmek için antrenman durumunuzdan yardım alabilirsiniz.

Durum Yok: Saatin antrenman durumunuzu tespit edebilmesi için koşu veya bisiklet etkinliklerinin VO2 maksimum sonuçlarını içeren iki haftalık bir süredeki birden fazla etkinliği kaydetmeniz gerekir.

Antrenman Yapmama: Antrenman rutininizde bir ara verdiniz veya bir hafta veya daha uzun süredir normalden çok daha az antrenman yapıyorsunuz. DeTraining, fitness seviyenizi koruyamadığınız anlamına gelir. Gelişme kaydetmek için antrenman yükünüzü artırmayı deneyebilirsiniz.

Toparlanma: Hafif antrenman yükünüz vücudunuzun toparlanmasına izin veriyor. Bu, uzun süreli sıkı antrenmanlar sırasında çok önemlidir. Kendinizi hazır hissettiğinizde antrenman yükünü tekrar artırabilirsiniz.

Koruma: Mevcut antrenman yükünüz kondisyon seviyenizi korumak için yeterli. Gelişme kaydetmek için antrenmanlarınıza çeşitlilik katmayı ya da antrenman hacminizi artırmayı deneyin.

Verimli: Mevcut antrenman yükünüz, kondisyon seviyenizi ve performansınızı doğru yöne götürüyor. Kondisyon seviyenizi korumak için antrenmanınıza toparlanma süreleri eklemelisiniz.

Zirveye Çıkma: Yarış için ideal durumdasınız. Yakın zaman önce antrenman yükünüzü azaltmanız, vücudunuzun toparlanmasını ve eski antrenmanları tamamen telafi etmesini sağlıyor. Bu zirveye çıkma durumu yalnızca kısa bir süre korunabileceği için önceden plan yapmalısınız.

Aşma: Antrenman yükünüz çok yüksek ve verimsiz. Vücudunuzun dinlenmeye ihtiyacı var. Programınıza hafif antrenmanlar ekleyerek toparlanmak için kendinize zaman vermelisiniz.

Verimsiz: Antrenman yükünüz iyi bir seviyede ancak kondisyonunuz düşüyor. Dinlenmeye, beslenmenize ve stres yönetimine odaklanmaya çalışın.

Zorlanma Var: Güç toplama ve antrenman yükleriniz arasında dengesizlik var. Zor bir eğitimden veya büyük çaplı bir etkinlikten sonra normal bir sonuçtur. Vücudunuz toparlanmakta zorluk yaşıyor olabilir, bu yüzden genel sağlığınıza dikkat etmelisiniz.

Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları

Antrenman durumu özelliği, haftalık en az bir VO2 maksimum ölçümü dahil olmak üzere kondisyon seviyenizin güncel değerlendirmelerine bağlıdır (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 71*). İç mekan koşu etkinlikleri, fitness seviyesi eğiliminizin doğruluğunu korumak amacıyla VO2 maksimum tahmini oluşturmaz. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 55*).

Antrenman durumu özelliğinden en iyi şekilde yararlanmak için aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Haftada en az bir kez güç ölçer ile koşu veya dış mekanda bisiklet sürme etkinliği yapın ve en az 10 dakika boyunca maksimum kalp hızınızın %70'inden daha yüksek bir kalp hızına ulaşın.
Saati bir iki hafta kullandıktan sonra antrenman durumunuzu görebilirsiniz.
- Saatinizin performansınız hakkında bilgi sahibi olması için tüm fitness etkinliklerinizi birincil antrenman cihazınıza kaydedin (*Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme, sayfa 101*).
- Güncel bir HRV durumu oluşturmaya devam etmek için uyurken saati sürekli olarak takın. Geçerli bir HRV durumuna sahip olmak, VO2 maks. Ölçümlerine sahip çok fazla etkinliğiniz olmadığında geçerli bir antrenman durumunun korunmasına yardımcı olabilir.

Akut Yük

Akut yük, son birkaç gün içindeki egzersiz sonrası fazla oksijen tüketiminizin ağırlıklı toplamıdır (EPOC). Gösterge, mevcut yükünüzün düşük, optimum, yüksek veya çok yüksek olup olmadığını gösterir. Optimum aralık, bireysel kondisyon seviyenize ve antrenman geçmişinize göre belirlenir. Aralık, antrenman sürenizin ve yoğunluğunuzun artmasına veya azalmasına göre ayarlanır.

Antrenman Yükü Odağı

Performansınızı ve kondisyon seviyenizi en üst düzeye çıkarmak için antrenmanın üç kategoriye ayrılması gerekir: düşük aerobik, yüksek aerobik ve anaerobik. Antrenman yükü odağı, her bir kategorinin antrenmanınızda ne kadar yer aldığını gösterir ve antrenman hedefleri sağlar. Antrenman yükü odağı, antrenman yükünüzün düşük, optimum veya yüksek olduğunu belirlemek için en az 7 gün antrenman yapılmasını gerektirir. 4 haftalık antrenman geçmişinden sonra antrenman yükü tahmininiz, antrenman etkinliklerini dengelemenize yardımcı olmak için daha ayrıntılı hedef bilgilerine sahip olur.

Hedeflerin altında: Antrenman yükünüz, tüm yoğunluk kategorilerinde optimumun altında. Antrenmanlarınızın süresini veya sıklığını artırmaya çalışın.

Düşük aerobik eksikliği: Daha yüksek yoğunluklu etkinlikleriniz için toparlanma ve denge sağlamak amacıyla daha fazla düşük aerobik etkinlikler eklemeyi deneyin.

Yüksek aerobik eksikliği: Laktat eşiği ve maksimum VO2 değerinizi zaman içinde iyileştirmek için daha fazla yüksek aerobik etkinlikleri eklemeyi deneyin.

Anaerobik eksikliği: Zaman içinde hızınızı ve anaerobik kapasitenizi artırmak için birkaç tane daha yüksek yoğunluklu, anaerobik etkinlik eklemeyi deneyin.

Dengeli: Antrenman yükünüz dengelidir ve antrenman yapmaya devam ettikçe genel kondisyon açısından fayda sağlar.

Düşük aerobik odaklı: Antrenman yükünüz çoğunlukla düşük aerobik etkinliklerden oluşur. Bu, sağlam bir temel sağlamanın yanı sıra sizi daha yoğunluklu antrenmanlar eklemeniz için hazırlar.

Yüksek aerobik odaklı: Antrenman yükünüz çoğunlukla yüksek aerobik etkinliklerden oluşur. Bu etkinlikler; laktat eşiği, maksimum VO2 değeri ve dayanıklılığı iyileştirmeye yardımcı olur.

Anaerobik odaklı: Antrenman yükünüz çoğunlukla yoğunluklu etkinliklerden oluşur. Bu, kondisyon seviyenizi hızlıca yükseltse de düşük aerobik etkinliklerle dengelenmelidir.

Hedeflerin üzerinde: Antrenman yükünüz optimum seviyenin üzerinde. Antrenmanlarınızın süresini ve sıklığını azaltmalısınız.

Yük Oranı

Yük oranı, akut (kısa süreli) antrenman yükünüzün kronik (uzun süreli) antrenman yükünüze oranıdır. Antrenman yükü değişikliklerini izlemek için yararlıdır.

Durum	Değer	Açıklama
Durum Yok	Hiçbiri	Yük oranı, 2 haftalık antrenmandan sonra görülebilir.
Alçak	0,8'den düşük	Kısa süreli antrenman yükünüz, uzun süreli antrenman yükünüzden düşük.
Optimum 	0,8 - 1,4	Kısa süreli ve uzun süreli antrenman yükleri dengeli. Optimum aralık, bireysel kondisyon seviyenize ve antrenman geçmişinize göre belirlenir.
Yüksek	1,5 - 1,9	Kısa süreli antrenman yükünüz, uzun süreli antrenman yükünüzden fazla.
Çok Yüksek	2,0 veya üzeri	Kısa süreli antrenman yükünüz, uzun süreli antrenman yükünüzden önemli ölçüde fazla.

Antrenman Etkisi Hakkında

Antrenman Etkisi, bir etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyonunuz üzerindeki etkisini ölçer. Antrenman Etkisi etkinlik sırasında birikir. Etkinlik ilerledikçe Antrenman Etkisi değeri artar. Antrenman Etkisi; kullanıcı profili bilgileriniz, antrenman geçmişiniz, kalp hızı, süre ve etkinliğinizin yoğunluğuna göre belirlenir. Etkinliğinizin temel faydasını açıklayan yedi farklı Antrenman Etkisi etiketi bulunur. Her bir etiket renkle kodlandırılmıştır ve antrenman yükü odağınıza karşılık gelir (*Antrenman Yükü Odağı, sayfa 76*). Her geri bildirim ifadesinde, örneğin "Maksimum VO2 Değerini Büyük Ölçüde Etkiliyor", Garmin Connect etkinliği ayrıntılarınızda karşılık gelen bir tanım bulunur.

Aerobik Antrenman Etkisi, egzersizin toplam yoğunluğunun aerobik kondisyonunuzu nasıl etkilediğini ölçmek için kalp atış hızınızı kullanır. Ayrıca antrenmanın, kondisyon seviyenizi koruma veya iyileştirmeye yönelik bir etkisinin olup olmadığını belirtir. Egzersiz sırasında biriken egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketiminiz (EPOC), kondisyon seviyenize ve antrenman alışkanlıklarınıza karşılık gelen bir değerler aralığıyla eşleştirilir. Ortalama yoğunluktaki sabit antrenmanlar veya uzun aralıklar (> 180 saniye) içeren antrenmanlar, aerobik metabolizmanız üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir ve gelişmiş aerobik Antrenman Etkisi ile sonuçlanır.

Anaerobik Antrenman Etkisi, bir antrenmanın çok yüksek yoğunlukta performans sergileme kapasitenizi nasıl etkilediğini belirlemek için kalp atış hızı ve hız (ya da güç) bilgilerinden yararlanır. EPOC'a yapılan anaerobik katkı ve etkinlik tipine bağlı olarak bir değer alırsınız. 10 - 120 saniyelik tekrarlanan yüksek yoğunluklu aralıklar, anaerobik kapasiteniz üzerinde çok olumlu bir etkiye sahiptir ve gelişmiş anaerobik Antrenman Etkisi ile sonuçlanır.

Etkinlik boyunca değerlerinizi izlemek için Aerobik Antr. Etkisi ve Anaerobik Antrenman Etkisi'ni antrenman ekranlarınızdan birine veri alanları olarak ekleyebilirsiniz.

Antrenman Etkisi	Aerobik Açısından Fayda	Anaerobik Açısından Fayda
0,0 ile 0,9 arasında	Faydasız.	Faydasız.
1,0 ile 1,9 arasında	Daha az fayda.	Daha az fayda.
2,0 ile 2,9 arasında	Aerobik kondisyonunuzu koruyor.	Anaerobik kondisyonunuzu koruyor.
3,0 ile 3,9 arasında	Aerobik kondisyonunuzu etkiler.	Anaerobik kondisyonunuzu etkiler.
4,0 ile 4,9 arasında	Aerobik kondisyonunuzu büyük ölçüde etkiler.	Anaerobik kondisyonunuzu büyük ölçüde etkiler.
5,0	Aşıyor ve yeterli toparlanma süresi olmadan potansiyel zarar veriyor.	Aşıyor ve yeterli toparlanma süresi olmadan potansiyel zarar veriyor.

Training Effect teknolojisi Firstbeat Analytics tarafından sağlanır ve desteklenir. Daha fazla bilgi için firstbeat.com adresine gidin.

Toparlanma Süresi

Tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını görüntülemek için bilekten kalp hızını ölçen Garmin cihazınızı veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitörü kullanabilirsiniz.

NOT: Toparlanma süresi önerisi, VO2 maksimum tahmininizi kullanır ve ilk başta hatalı görünebilir. Cihaz, performansınız hakkında bilgi sahibi olmak için birkaç etkinlik tamamlamanızı gerektirir.

Toparlanma süresi, bir etkinlikten hemen sonra görünür. Başka bir zorlu antrenmana başlayabileceğiniz ideal zamana kadar geri sayım devam eder. Cihaz; uyku, stres, dinlenme ve fiziksel etkinlik değişikliklerine göre gün boyunca toparlanma sürenizi günceller.

Toparlanma Kalp Hızı

Bilekten kalp hızını ölçen veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitörle antrenman yapıyorsanız her etkinlikten sonra toparlanma kalp hızı değerınızı kontrol edebilirsiniz. Toparlanma kalp hızı, egzersiz yapma kalp hızınız ve egzersizi tamamladıktan iki dakika sonraki kalp hızınız arasındaki farktır. Örneğin, tipik bir antrenman koşusunun ardından zamanlayıcıyı durdurun. Kalp hızınız 140 bpm olsun. Herhangi bir etkinlik olmadan veya soğumayla geçen iki dakikanın ardından kalp hızınız 90 bpm'dir. Toparlanma kalp hızınız 50 bpm (140 eksi 90) olur. Bazı araştırmalar, toparlanma kalp hızıyla kalp sağlığı arasında bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Daha yüksek toparlanma kalp hızı genellikle kalbin daha sağlıklı olduğunu gösterir.

İPUCU: En iyi sonuçlar için cihaz toparlanma kalp hızı değerınızı hesaplarken iki dakika hareket etmemeniz gerekir.

NOT: Güç toplama kalp atış hızınız yoga gibi düşük etkili aktivitelerde hesaplanmaz.

Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklımasyonu

Yüksek sıcaklık ve rakım gibi çevresel faktörler, antrenmanınızı ve performansınızı etkiler. Örneğin, yüksek rakımlardaki antrenmanların kondisyonunuz üzerinde olumlu bir etkisi olabilir ancak yüksek rakımlara maruz kaldığınızda maksimum VO2 seviyenizde geçici bir düşüş olabilir. Descent G2 saatiniz, sıcaklık 22°C'nin (72°F) ve rakım 800 m'nin (2625 ft.) üzerine çıktığında aklımasyon bildirimleri ve maksimum VO2 tahmini ile antrenman durumu için düzeltmeler sağlar. Antrenman durumu görünümünde sıcaklık ve rakım aklımasyonunuzu takip edebilirsiniz.

NOT: Sıcaklık aklımasyonu özelliği yalnızca GPS etkinlikleri için kullanılabilir ve bağlı telefonunuzdan hava durumu verileri alınmasını gerektirir.

Antrenman Durumunuzu Duraklatma ve Devam Ettirme

Yaralandıysanız veya rahatsızlandıysanız antrenman durumunuzu duraklatabilirsiniz. Fitness etkinliklerinizi kaydetmeye devam edebilirsiniz ancak antrenman durumunuz, antrenman yükü odağınız, toparlanma geri bildiriminiz ve antrenman önerileriniz geçici olarak devre dışı bırakılır.

Antrenmana tekrar başlamaya hazır olduğunuzda antrenman durumunuzu sürdürebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için her hafta en az bir VO2 maksimum ölçümüne ihtiyacınız vardır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 71](#)).

- 1 Antrenman durumunuzu duraklatmak istediğinizde bir seçenek belirleyin:
 - Antrenman durumu görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Seçenekler > Antrenman Durumunu Duraklat** öğesini seçin.
 - Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri > Antrenman Durumu > ⋮ > Antrenman Durumunu Duraklat** öğesini seçin.
- 2 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.
- 3 Antrenman durumunuzu devam ettirmek istediğinizde bir seçenek belirleyin:
 - Antrenman durumu görünümünde **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Seçenekler > Antrenman Durumuna Devam Et** öğesini seçin.
 - Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri > Antrenman Durumu > ⋮ > Antrenman Durumuna Devam Et** öğesini seçin.
- 4 Saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

Antrenmana Hazır Olma Durumu

Antrenmana hazır olmak, her gün eğitime ne kadar hazır olduğunuzu belirlemenize yardımcı olan bir puan ve kısa mesajdır. Puan, aşağıdaki faktörler kullanılarak gün boyunca sürekli olarak hesaplanır ve güncellenir:

- Uyku puanı (son gece)
- Toparlanma süresi
- HRV durumu
- Akut yük
- Uyku geçmişi (son 3 gece)
- Stres geçmişi (son 3 gün)

Renk Bölgesi	Skor	Açıklama
 Mor	95 - 100	Üst düzey Mümkün olan en iyi
 Mavi	75 - 94	Yüksek Meydan okumalar için hazır
 Yeşil	50 - 74	Orta Hazır
 Turuncu	25 - 49	Alçak Yavaşlama zamanı
 Kırmızı	1 - 24	Zayıf Vücudunuzun toparlanmasına izin verin

Zaman içindeki antrenman hazırlık trendlerinizi görmek için Garmin Connect hesabınıza gidin.

Jet Lag Danışmanının Kullanımı

Jet Lag Danış. görünümünü kullanmadan önce Garmin Connect uygulamasında bir yolculuk planlamanız gerekir ([Garmin Connect Uygulamasında Bir Yolculuk Planlama, sayfa 79](#)).

Seyahat ederken biyolojik saatinizin yerel saatle nasıl karşılaştırıldığını görmek ve jet lag etkilerini nasıl azaltabileceğinizle ilgili rehberlik almak için Jet Lag Danış. görünümünü kullanabilirsiniz.

- 1 **Jet Lag Danış.** görünümünü açmak için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Biyolojik saatinizin yerel saatle ve genel jet lag seviyenizle nasıl karşılaştırıldığını görmek için **START** düğmesine basın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Mevcut jet lag seviyeniz hakkında bilgi sağlayan bir mesaj görmek için **START** düğmesine basın.
 - Jet lag belirtilerini azaltmaya yardımcı olmak amacıyla önerilen eylemlerin zaman çizelgesini görmek için **DOWN** düğmesine basın.

Garmin Connect Uygulamasında Bir Yolculuk Planlama

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Jet Lag Danışmanı > Yolculuk Ayrıntıları Ekle** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kontroller

Kontroller menüsü, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlar. Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 83*).

Herhangi bir ekranda **LIGHT** düğmesini basılı tutun.



Simge	Adı	Açıklama
	ABC	Altimetre, barometre ve pusula uygulamasını açmak için seçin.
	Uçak Modu	Tüm kablosuz iletişimlerini kapatmak üzere uçak modunu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin.
	Alarm Saati	Bir alarm eklemek veya alarmı düzenlemek için bu öğeyi seçin (Alarm Ayarlama, sayfa 59).
	Altimetre	Altimetre ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Alternatif Saat Dilimleri	Ek saat dilimlerindeki geçerli saati görüntülemek için bu öğeyi seçin (Alternatif Saat Dilimleri Ekleme, sayfa 61).
	Yardım	Yardım talebi göndermek için seçin (Yardım İsteme, sayfa 110).
	Otomatik Dalış	Dalışa başladığınızda otomatik olarak başlayan dalış etkinliğinin türünü ayarlamak için bu öğeyi seçin. Bu özelliği geçici olarak devre dışı bırakmak için Sustur seçeneğini kullanabilirsiniz.
	Barometre	Barometre ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Pil Tasarrufu	Pil tasarrufu modunu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin (Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 118).
	Parlaklık	Ekran parlaklığını ayarlamak için bu öğeyi seçin (Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 120).
	Kalp Hızını Yayınla	Eşleştirilen bir cihaza kalp hızı yayınlama özelliğini etkinleştirmek için bu öğeyi seçin (Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 87).
	Takvim	Telefon takviminizden yaklaşan etkinlikleri görüntülemek için seçin.
	Saatler	Alarm, süreölçer veya kronometre ayarlamak ya da alternatif saat dilimlerini görüntülemek üzere Saatler uygulamasını açmak için bu öğeyi seçin (Saatler, sayfa 59).
	Pusula	Pusula ekranını açmak için bu öğeyi seçin.
	Ekran	Uyarılar, hareketler ve Hep Açık Ekran modunu kapatır (Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 120).
	Rahatsız Etmeyin	Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu etkinleştirmek için bu öğeyi seçin. Bu modu, örneğin film izlerken kullanabilirsiniz.
	Telefonumu Bul	Bluetooth menzili dahilinde olduğu durumda eşleştirilmiş telefonunuzda sesli bir uyarı oynatmak için seçin. Bluetooth sinyali gücü Descent saat ekranında görünür ve telefonunuza yaklaştıkça artar.
	Flashlight	Saatinizi el feneri olarak kullanmak üzere ekranı açmak için bu öğeyi seçin (Flaş Işık Ekranını Kullanma, sayfa 83).
	Garmin Share	Garmin Share uygulamasını açmak için bu öğeyi seçin (Garmin Share, sayfa 104).

Simge	Adı	Açıklama
	Geçmiş	Etkinlik geçmişinizi, kayıtlarınızı ve toplamalarınızı görüntülemek için seçin.
	Cihazı Kilitle	Yanlışlıkla basılmasını ve kaydırılmasını önlemek amacıyla düğmeleri ve dokunmatik ekranı kilitlemek için bu öğeyi seçin.
	Messenger	Messenger uygulamasını açmak için seçin (Messenger Özelliklerini Kullanma, sayfa 104).
	Ayın Evresi	GPS konumunuza göre ayın evreleriyle birlikte ayın doğduğu ve battığı zamanları görüntülemek için bu öğeyi seçin.
	Müzik Kontrolleri	Telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol etmek için bu öğeyi seçin.
	Bildirimler	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemelerini görüntülemek için seçin (Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 98).
	Telefon	Bluetooth teknolojisini ve eşleştirilmiş telefonunuzla bağlantınızı etkinleştirmek için bu öğeyi seçin.
	Havuz Modu	Dalış için havuz modunu etkinleştirmek üzere bu öğeyi seçin. Saat havuz dalışı modundayken doku yükü ve basınç azaltma kilitleme özellikleri normal şekilde çalışır ancak dalışlar dalış günlüğüne kaydedilmez. Havuz dalışı modu gece yarısı otomatik olarak kapanır.
	Kapat	Saati kapatmak için bu öğeyi seçin.
	Nabız Oksimetresi	Nabız oksimetresini açmak için seçin (Nabız Oksimetresi, sayfa 87).
	Kırmızıya Geçiş	Saati düşük ışık koşullarında kullanmak amacıyla ekran rengini kırmızı tonlara çevirmek için seçin.
	Referans Noktası	Navigasyon için bir referans noktası ayarlamak üzere seçin (Referans Noktası Belirleme, sayfa 113).
	Konumu Kaydet	Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydetmek için bu öğeyi seçin.
	Ayarlar	Ayarlar menüsünü açmak için seçin.
	Uyku Modu	Uyku Modu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için seçin (Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 121).
	Kronometre	Kronometreyi başlatmak için bu öğeyi seçin (Kronometreyi Kullanma, sayfa 61).
	GÜN DĞ. & GÜN BT.	Gündoğumu, günbatımı ve alacakaranlık saatlerini görüntülemek için bu öğeyi seçin.
	Sync	Saatinizi eşleştirilmiş telefonunuzla senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Zaman Senkronizasyonu	Saatinizi telefonunuzdaki saatle veya uyduları kullanarak senkronize etmek için bu öğeyi seçin.
	Zamanlayıcılar	Geri sayım süreölçeri ayarlamak için bu öğeyi seçin (Geri Sayım Süreölçerini Başlatma, sayfa 60).

Simge	Adı	Açıklama
	Dokunmatik	Dokunmatik ekran kontrollerini devre dışı bırakmak için bu öğeyi seçin.
	Cüzdan	Garmin Pay™ cüzdanınızı açmak ve satın alma işlemlerinde saatinizle ödeme yapmak için bu öğeyi seçin (Garmin Pay, sayfa 83).
	Hava Durumu	Geçerli hava durumu tahminini ve geçerli hava durumunu görüntülemek için seçin.

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için seçenek ekleme, kaldırma veya seçeneklerin sırasını değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz ([Kontroller, sayfa 80](#)).

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Görünüş > Kontroller** öğesini seçin.
- 3 Özelleştirilecek bir kısayol seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kontroller menüsündeki kısayolun konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** öğesini seçin.
 - Kısayolu kontroller menüsünden kaldırmak için **Kaldır** öğesini seçin.
- 5 Gerekirse kontroller menüsüne ek bir kısayol eklemek için **Yeni Ekle** öğesini seçin.

Flaş Işık Ekranını Kullanma

Flaş ışığın kullanılması pil ömrünü kısaltabilir.

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2  öğesini seçin.
- 3 Parlaklığı ve rengi ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
İPUCU: Flaş ışığı gelecekte bu ayarda açmak için **LIGHT** düğmesine iki kez hızlıca basabilirsiniz.

Garmin Pay

Garmin Pay özelliği, katılımcı konumlardan yaptığınız alışverişlerde, katılımcı bir finans kuruluşunun kredi kartı veya banka kartı aracılığıyla saatinizi kullanarak ödeme yapmanızı sağlar.

NOT: Bu özellik tüm ürün modellerinde bulunmaz.

Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma

Garmin Pay cüzdanınıza bir veya daha fazla katılımcı kredi kartı ya da banka kartı ekleyebilirsiniz. Katılımcı finans kuruluşlarını bulmak için garmin.com/garminpay/banks adresine gidin.

- 1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay > Başlayın** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

Saatinizi alışverişlerde ödeme yapmak için kullanmadan önce en azından bir kredi kartı kaydetmeniz gerekir. Saatinizi katılımcı bir konumdan yapacağınız alışverişlerde ödeme yapmak için kullanabilirsiniz.

1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

2  simgesini seçin.

3 Dört haneli şifrenizi girin.

NOT: Şifrenizi üç kez hatalı girerseniz cüzdanınız kilitlenir ve şifrenizi Garmin Connect uygulamasından sıfırlamanız gerekir.

En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.

4 Garmin Pay cüzdanınıza birden çok kart eklediyseniz başka bir kart ile değiştirmek için kaydırın (isteğe bağlı).

5 Garmin Pay cüzdanınıza birden çok kart eklediyseniz başka bir kart ile değiştirmek için **DOWN** öğesini seçin (isteğe bağlı).

6 Saatini 60 saniye içerisinde, saat okuyucuya bakacak şekilde ödeme okuyucusunun yakınına tutun.

Saat titrer ve okuyucu ile iletişim tamamlandığında bir onay işareti görüntüler.

7 Gerekirse işlemi tamamlamak için kart okuyucusundaki talimatları izleyin.

İPUCU: Şifreyi başarılı bir şekilde girdikten sonra saatini takmaya devam ederken 24 saat boyunca ödemeleri şifre girmeden yapabilirsiniz. Saati bileğinizden çıkarırsanız veya kalp hızı izleme monitörünü devre dışı bırakırsanız bir ödeme yapmadan önce şifreyi yeniden girmeniz gerekir.

Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

Garmin Pay cüzdanınıza 10 adete kadar kredi veya banka kartı ekleyebilirsiniz.

1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.

2 **Garmin Pay** >  > **Kart Ekle** öğesini seçin.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

NOT: Bazı ülkelerde katılımcı finans kuruluşları Garmin Pay özelliklerini sınırlandırabilir.

1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.

2 **Garmin Pay** öğesini seçin.

3 Kart seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Kartı geçici olarak askıya almak veya bu işlemi geri almak için **Kartı Askıya Al** öğesini seçin.

Kart, Descent G2 saatini kullanarak alışveriş yapmanız için etkin olmalıdır.

- Kartı silmek için  simgesini seçin.

Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

Şifreyi değiştirmek için güncel şifrenizi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız Descent G2 saatiniz için Garmin Pay özelliğini sıfırlamanız, yeni bir şifre oluşturmanız ve kart bilgilerinizi yeniden girmeniz gerekir.

1 Garmin Connect uygulamasından  simgesini seçin.

2 **Garmin Pay** > **Şifreyi Değiştir** öğesini seçin.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Descent G2 saatini kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Sabah Raporu

Saatiniz, normal uyanma saatinize göre bir sabah raporu görüntüler. Hava durumu, uyku, gece boyu kalp atış hızı değişkenlik durumunu ve daha fazlasını içeren raporu görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın ([Sabah Raporunuzu Özelleştirme, sayfa 85](#))

Sabah Raporunuzu Özelleştirme

NOT: Bu ayarları saatinizde veya Garmin Connect hesabınızda özelleştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Görünüş > Sabah Raporu** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sabah raporunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Raporu Göster** ögesini seçin.
 - Sabah raporunuzda görünen verilerin sırasını ve türünü özelleştirmek için **Raporu Düzenle** ögesini seçin.

Sensörler ve Aksesuarlar

Descent G2 saatin çok sayıda dahili sensörü vardır ve etkinlikleriniz için ek kablosuz sensörleri de eşleştirebilirsiniz.

Bilekten Kalp Hızı

Saatinizde bilekten kalp hızı ölçme monitörü bulunur ve kalp hızı verilerinizi kalp hızı görünümünde görüntüleyebilirsiniz (*Görünüm Döngüsünü Görüntüleme, sayfa 68*).

Saat, göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle de uyumludur. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de aktiviteye başladığınızda mevcutsa saatiniz göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

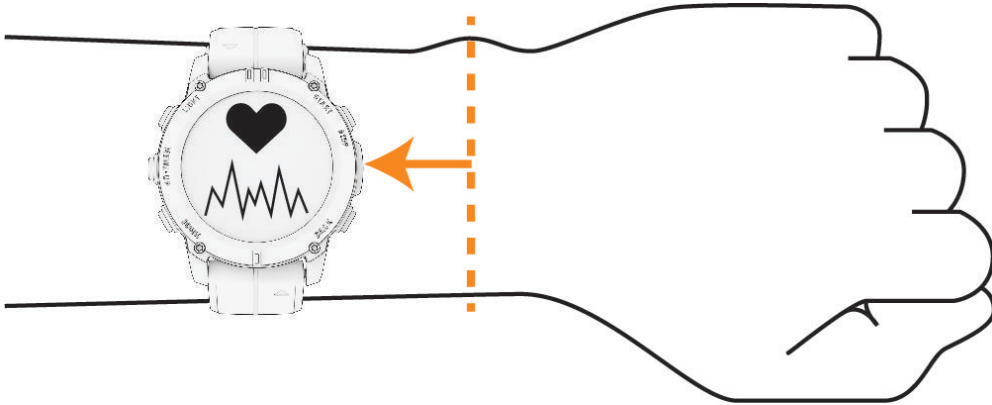
Saati Takma

⚠ DİKKAT

Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa saati uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz saati çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için saatin temiz ve kuru olduğundan ve bileğinize çok sıkı takılmamış olduğundan emin olun. Daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresine gidin.

- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın.

NOT: Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır. Kalp hızının daha doğru bir şekilde ölçülmesi için saatin koşu veya egzersiz sırasında bileğinizde kaymaması gerekir. Nabız oksimetresi ölçümleri için hareket etmemeniz gerekir.



NOT: Dalış sırasında saatin cildinize temas etmesi gerekir ve bileğe takılan diğer cihazlara çarpmaması gerekir.

NOT: Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. *Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 86*.
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. *Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 88*.
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
 - Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
 - Saatin arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
 - Saati bilek kemiğinizin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
 - Etkinliğinize başlamadan önce  simgesi sabitlenene kadar bekleyin.
 - Etkinliğinize başlamadan önce 5 - 10 dakika ısının ve kalp hızınızı ölçün.
- NOT:** Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.
- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

MENU simgesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Bilekten Kalp Hızı** öğelerini seçin.

Durum: Bilekten kalp hızı monitörünü etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Varsayılan değer, harici bir kalp hızı monitörü eşleştirmediniz sürece otomatik olarak bilekten kalp hızı monitörünü kullanan Otomatik ayarıdır.

NOT: Bilekten kalp hızı monitörü devre dışı bırakıldığında, bilekten nabız oksimetresi sensörü de devre dışı kalır. Nabız oksimetresi görünümünden değerleri manuel olarak görüntüleyebilirsiniz.

Kaynak Değiştirme: Saatinizi ve harici kalp hızı monitörünü takarken saatin en iyi kalp hızı verisi kaynağını seçmesine olanak tanır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/dynamicsourceswitching/ adresine gidin.

Yüzerken: Yüzme etkinlikleri sırasında bilekten kalp hızı monitörünü etkinleştirir veya devre dışı bırakır.

Anormal Kalp Hızı Uyarıları: Saati, kalp hızınızın belirli bir değerin üzerine çıkması veya altına düşmesi durumunda sizi uyuracak biçimde ayarlamanızı sağlar (*Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 86*).

Kalp Hızını Yayınla: Kalp hızı verilerinizi eşleştirilmiş bir cihaza yayınlamaya başlamanızı sağlar (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 87*).

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

DİKKAT

Bu özellik, herhangi bir etkinlik olmadan geçen bir süreden sonra yalnızca kullanıcı tarafından seçildiği şekilde kalp atış hızınız belirli bir dakika başına atış sayısını aştığında veya altına düştüğünde sizi uyarır. Bu özellik, kalp atış hızınız Garmin Connect uygulamasında yapılandırılmış olan uyku zaman aralığı sırasında seçilen eşik altına düştüğünde sizi bilgilendirmez. Bu özellik, herhangi bir potansiyel kalp rahatsızlığını bildirmez ve herhangi bir tıbbi durumu veya hastalığı tedavi etmek veya teşhis etmek için tasarlanmamıştır. Kalp ile ilgili sorunlar için her zaman sağlık uzmanınıza başvurun.

Kalp hızı eşik değerini ayarlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
 - 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Bilekten Kalp Hızı > Anormal Kalp Hızı Uyarıları** öğesini seçin.
 - 3 **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** öğesini seçin.
 - 4 Kalp hızı eşik değerini ayarlayın.
- Kalp hızınız eşik değerini aştığında veya değerin altına düştüğünde bir mesaj gösterilir ve saat titrer.

Kalp Hızı Verilerini Yayınlama

Kalp hızı verilerinizi saatinizden yayınlayabilir ve eşleştirilmiş cihazlarda görüntüleyebilirsiniz. Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

İPUCU: Etkinlik ayarlarını, bir etkinliğe başladığınızda kalp hızı verilerinizi otomatik olarak yayınlayacak şekilde özelleştirebilirsiniz (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 55*). Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge® cihazınıza yayınlayabilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verileri dalış etkinliklerinde yayınlanamaz.

1 Bir seçenek belirleyin:

- **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Bilekten Kalp Hızı > Kalp Hızını Yayınla** öğelerini seçin.
- Kontroller menüsünü açmak için **LIGHT** düğmesini basılı tutun ve ♥ seçeneğini belirleyin.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 83*).

2 **START** düğmesine basın.

Saat, kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.

3 Saatinizi uyumlu cihazınızla eşleştirin.

NOT: Eşleştirme talimatları, her Garmin uyumlu cihaz için farklıdır. Kullanım kılavuzunuza bakın.

4 Kalp hızı verilerinizin yayınlanmasını durdurmak için **STOP** düğmesine basın.

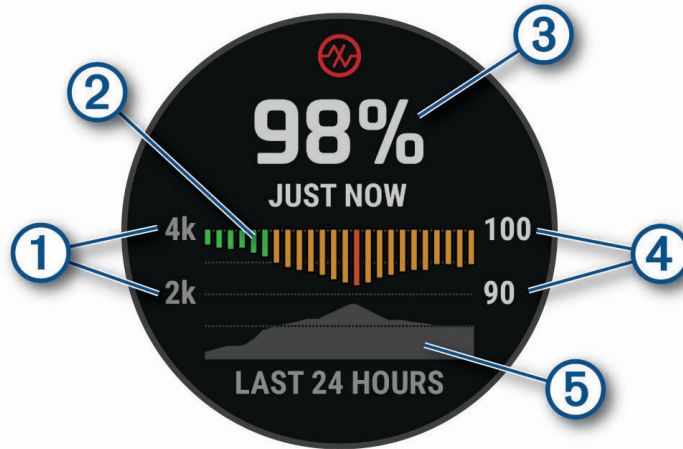
Nabız Oksimetresi

Saatinizde, kanınızdaki periferik oksijen saturasyonunu (SpO2) ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Rakım arttıkça kanınızdaki oksijen seviyesi azalır. Oksijen saturasyonunuzu bilmek, dağ sporları ve keşif gezilerinde vücudunuzun yüksek rakımlardaki havaya nasıl tepki verdiğini belirlemenize yardımcı olabilir.

Cihazınızda nabız oksimetresi görünümünü görüntüleyerek manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 88*). Gün boyu ölçümü de açabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 88*). Saatiniz, hareket halinde değilken nabız oksimetresi bakışını görüntülediğinizde oksijen saturasyonunuzu ve irtifayı analiz eder. İrtifa profili, nabız oksimetresi değerlerinizin irtifaya göre nasıl değiştiğini belirtmeye yardımcı olur.

Saatte nabız oksimetresi değerleri, grafik üzerinde oksijen saturasyonu yüzdesi ve renk olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nabız oksimetresi ölçümleri ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz.

Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.



①	İrtifa ölçeği.
②	Son 24 saate ait ortalama oksijen satürasyonu değerlerinizin grafiği.
③	En son oksijen satürasyonu değerinizi.
④	Oksijen satürasyonu için yüzde ölçeği.
⑤	Son 24 saate ait irtifa değerlerinizin grafiği.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

Cihazınızda nabız oksimetresi görünümünü görüntüleyerek manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz. Görünüm; kanınızdaki güncel oksijen satürasyonu yüzdesini, son 24 saatteki saatlik ortalama değerler grafiğinizi ve son 24 saatteki yükseklik değişiminizin grafiğini görüntüler.

NOT: Nabız oksimetresi görünümünü ilk kez görüntülediğinizde saatin, yüksekliğini tespit etmek için uydu sinyallerini alması gerekir. Dışarı çıkın ve saatin uyduları bulmasını bekleyin.

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız saat görünümünden nabız oksimetresini görüntülemek için **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Görünüm ayrıntılarını görüntülemek ve nabız oksimetresi ölçümü başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 3 30 saniyeye kadar süreyle hareketsiz durun.
NOT: Saatin nabız oksimetresi ölçümü yapması için fazla hareketliyseniz yüzdelik oran yerine bir mesaj görüntülenir. Birkaç dakika hareketsiz kaldıktan sonra yeniden kontrol edebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için saat kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- 4 Son yedi güne ait nabız oksimetresi değerlerinizin grafiğini görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Puls Oksimetre > Nabız Oksimetresi Modu** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Otomatik ölçümleri kapatmak için **Manuel Kontrol** ögesini seçin.
 - Uyurken sürekli ölçümleri açmak için **Uyku Süresinde** ögesini seçin.
NOT: Olağan dışı uyku pozisyonları, uyku sırasında anormal derecede düşük SpO2 sonuçları alınmasına neden olabilir.
 - Gün içinde aktif olmadığınız ölçümleri açmak için **Tüm Gün**'ü seçin.
NOT: **Tüm Gün** modunu açmak pil ömrünü azaltır.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saat kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken hareket etmeyin.
- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Saat, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- Silikon veya naylon kayış kullanın.
- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki optik sensörü çizmeyin.
- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Pusula

Saatte, otomatik kalibrasyon özelliğine sahip 3 eksenli bir pusula bulunur. Pusula özellikleri ve görünümü (ister GPS etkinleştirilmiş olsun, ister bir varış noktasına gidiyor olun), etkinliğinize göre değişir. Pusula ayarlarını manuel olarak değiştirebilirsiniz ([Pusula Ayarları, sayfa 89](#)).

Pusula Yönünü Ayarlama

- 1 Pusula görünümünde **START** düğmesine basın.
- 2 **Rotayı Kilitle** öğesini seçin.
- 3 Saatin üst kısmını gittiğiniz yöne doğru tutun ve **START** düğmesine basın.
Pusula, yönünüzden saptığınızda hangi tarafa saptığınızı ve sapma derecesini gösterir.

Pusula Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula** öğelerini seçin.

Kalibrasyon: Pusula sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar ([Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme, sayfa 89](#)).

Ekrana: Pusulada sürüş yönünü harf, açı veya miliradyan olarak ayarlar.

Kuzey Referansı: Pusulanın kuzey referansını ayarlar ([Kuzey Referansını Ayarlama, sayfa 89](#)).

Mod: Pusulayı yalnızca elektronik sensör verilerini (Manyetometre), hareket halindeyken GPS ve elektronik sensör verileri kombinasyonunu (Otomatik) veya yalnızca GPS verilerini (GPS) kullanacak şekilde ayarlar.

Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme

DUYURU

Elektronik pusulayı dış mekanda kalibre edin. Yön doğruluğunu geliştirmek açısından araçlar, binalar ve havai elektrik hatları gibi manyetik alanları etkileyen nesnelerin yakınında durmayın.

Saatiniz fabrikada kalibre edilmiştir ve varsayılan olarak otomatik kalibrasyonu kullanır. Düzensiz bir pusula davranışıyla karşılaşırsanız (örneğin uzun mesafe hareket ettikten veya aşırı sıcaklık değişimlerinden sonra) pusulayı manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula > Kalibrasyon** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Saati tüm yönlerde döndüren bir kalibrasyon gerçekleştirmek için **Tam Kalibrasyon** öğesini seçin.
 - Saati sekiz şekilde bir hareketle döndüren kısa bir kalibrasyon gerçekleştirmek için **Hızlı Kalibrasyon > Başlat** öğesini seçin.
NOT: Tam Kalibrasyon seçeneği dalışa yönelik daha iyi bir tutarlılık sunar. **Hızlı Kalibrasyon** seçeneği diğer etkinlikler için uygundur.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kuzey Referansını Ayarlama

Yön bilgilerini hesaplamak için kullanılan yön referansını ayarlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula > Kuzey Referansı** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Coğrafi kuzeyi yön referansı olarak ayarlamak için **Doğru** öğesini seçin.
 - Konumunuzun manyetik sapmasını otomatik olarak ayarlamak için **Manyetik** öğesini seçin.
 - Yön referansı olarak grid kuzeyini (000°) ayarlamak için **Grid** öğesini seçin.
 - Manyetik varyasyon değerini manuel olarak ayarlamak için **Kullanıcı > Manyetik Sapma** öğesini seçin, manyetik sapmayı girin ve **Bitti** öğesini seçin.

Altimetre ve Barometre

Saatte dahili altimetre ve barometre bulunur. Saat, düşük güç modunda bile sürekli olarak irtifa ve basınç verilerini toplar. Altimetre, basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler. Barometre, altimetrenin en son kalibre edildiği sabit irtifaya göre çevresel basınç verilerini görüntüler ([Altimetre Ayarları](#), sayfa 90).

Altimetre Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Altimetre** öğelerini seçin.

Kalibrasyon: Altimetre sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar.

Otomatik Kalibrasyon: Uydu sistemlerini her kullandığınızda altimetrenin kendi kendini kalibre etmesini sağlar.

Sensör Modu: Modu sensör için ayarlar. Otomatik seçeneği, hareketinize göre hem altimetreyi hem de barometreyi kullanır. Etkinliğiniz rakım değişiklikleri içeriyorsa Yalnızca Altimetre seçeneğini, etkinliğiniz rakımda herhangi bir değişiklik içermiyorsa Yalnızca Barometre seçeneğini kullanabilirsiniz.

Rakım: İrtifa için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Barometrik Altimetreyi Kalibre Etme

Saatiniz fabrikada kalibre edilmiştir ve saat, varsayılan olarak GPS başlangıç noktanızda otomatik kalibrasyon kullanır. Doğru irtifayı biliyorsanız barometrik altimetreyi manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Altimetre** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - GPS başlangıç noktanızdan otomatik olarak kalibre etmek için **Otomatik Kalibrasyon** öğesini seçin.
 - Mevcut yüksekliği manuel olarak girmek için **Kalibrasyon > Manuel Olarak Gir** öğesini seçin.
 - Dijital irtifa modelinden mevcut irtifayı girmek için **Kalibrasyon > DEM Kullan** öğesini seçin.

NOT: Bazı saatlerde DEM'i kullanarak kalibrasyon yapmak için telefon bağlantısı gerekir.

 - GPS başlangıç noktanızdan mevcut irtifayı girmek için **Kalibrasyon > GPS Kullan** öğesini seçin.

Barometre Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sensörler ve Aksesuarlar > Barometre** öğelerini seçin.

Kalibrasyon: Barometre sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar.

Çizelge: Barometre görünümünde harita için zaman çizelgesi ayarlar.

Fırtına Uyarısı: Fırtına uyarısını tetikleyen barometre basıncı değişim hızını ayarlar.

Sensör Modu: Modu sensör için ayarlar. Otomatik seçeneği, hareketinize göre hem altimetreyi hem de barometreyi kullanır. Etkinliğiniz rakım değişiklikleri içeriyorsa Yalnızca Altimetre seçeneğini, etkinliğiniz rakımda herhangi bir değişiklik içermiyorsa Yalnızca Barometre seçeneğini kullanabilirsiniz.

Basınç: Saatin basınç verilerini nasıl görüntüleyeceğini ayarlar.

Barometreyi Kalibre Etme

Saatiniz fabrikada kalibre edilmiştir ve saat, varsayılan olarak GPS başlangıç noktanızda otomatik kalibrasyon kullanır. Doğru irtifayı ya da doğru deniz seviyesi basıncını biliyorsanız barometreyi manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Barometre > Kalibrasyon** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Mevcut irtifayı ve deniz seviyesi basıncını (isteğe bağlı) girmek için **Manuel Olarak Gir** öğesini seçin.
 - Dijital irtifa modelinden otomatik olarak kalibre etmek için **DEM Kullan** öğesini seçin.

NOT: Bazı saatlerde DEM'i kullanarak kalibrasyon yapmak için telefon bağlantısı gerekir.

 - GPS başlangıç noktanızdan otomatik olarak kalibre etmek için **GPS Kullan** öğesini seçin.

Fırtına Uyarısı Ayarlama

UYARI

Bu uyarı bilgi amaçlı bir özelliktir ve hava koşullarındaki değişiklikleri izlemek için birincil kaynak olarak tasarlanmamıştır. Hava durumu raporlarını ve koşullarını gözden geçirmek, çevrenizden haberdar olmak ve özellikle şiddetli hava koşullarında güvende olmaya özen göstermek sizin sorumluluğunuzdadır. Bu uyarıya uyulmaması ciddi yaralanmalara veya ölüme yol açabilir.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Bildirimler ve Uyarılar > Sistem Uyarıları > Barometre > Fırtına Uyarısı** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Uyarıyı açıp kapatmak için **Durum** ögesini seçin.
 - Fırtına uyarısını tetikleyen barometre basıncı değişim hızını güncellemek için **Oran** ögesini seçin.

Kablosuz Sensörler

ANT+ veya Bluetooth teknolojisiyle saatinizi kablosuz sensörlerle eşleştirip kullanabilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 93](#)). Cihazlar eşleştirildikten sonra isteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 54](#)). Saatiniz bir sensörle birlikte paketleniyse zaten eşleştirilmiştir.

Belirli Garmin sensörü uyumluluğu, satın alma işlemi veya kullanım kılavuzunu görüntülemek için ilgili sensörün buy.garmin.com sayfasına gidin.

Sensör Türü	Açıklama
Sopa Sensörleri	Konum, mesafe ve sopa türü dahil olmak üzere golf vuruşlarınızı otomatik olarak takip etmek için Approach golf sopası sensörlerini kullanabilirsiniz.
DogTrack	Uyumlu bir el tipi köpek izleme cihazından veri almanızı sağlar.
eBike	Saatini eBike'nızla kullanabilir ve sürüş sırasında akü ve menzil bilgileri gibi bisiklet verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Genişletilmiş Ekran	Bisiklet sürerken veya triatlon sırasında saatinizdeki veri ekranlarını uyumlu bir Edge bisiklet bilgisayarında görüntülemek için Genişletilmiş Ekran modunu kullanabilirsiniz.
Harici Kalp Hızı	Etkinlikleriniz sırasında HRM 200, HRM-Fit™ veya HRM-Pro serisi gibi bir kalp hızı monitörü kullanarak kalp hızı verilerini görüntüleyebilirsiniz.
Ayak Podu	Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podu kullanabilirsiniz.
inReach	inReach uzaktan kumanda işlevi, Descent saatinizi kullanarak inReach uydu iletişim cihazını kontrol edebilmenizi sağlar (inReach Uzaktan Erişimi Kullanma, sayfa 95).
Işıklar	Durumsal farkındalığı artırmak için Varia™ akıllı bisiklet lambalarını kullanabilirsiniz.
PC	Bilgisayarınızda video oyunları oynayabilir ve cihazınızda gerçek zamanlı istatistikleri görebilirsiniz (Garmin GameOn™ Uygulamasını Kullanma, sayfa 48).
Güç	Güç verilerinizi saatinizde görüntülemek için Rally™ veya Vector™ güç ölçer bisiklet pedallarını kullanabilirsiniz. Güç bölgelerinizi hedefleriniz ve becerileriniz doğrultusunda ayarlayabilir (Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 108) veya belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için aralık uyarılarını kullanabilirsiniz (Bir Uyarı Ayarlama, sayfa 58).
Radar	Durumsal farkındalığı artırmak ve yaklaşan araçlar hakkında uyarılar gönderilmesi için Varia arka görünüm bisiklet radarını kullanabilirsiniz.
Koşu Dinamikleri Podu	Koşu dinamikleri verilerini kaydetmek ve saatinizde görüntülemek için bir Running Dynamics Pod kullanabilirsiniz (Koşu Dinamikleri, sayfa 93).
Akıllı Antrenman Cihazı	Bir rotayı, parkuru veya antrenmanı takip ederken direnci simüle etmek için saati bir iç mekan destek cihazıyla birlikte kullanabilirsiniz (İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı, sayfa 40).
Hız/Kadans	Bisikletinize hız veya tempo sensörleri takabilir ve sürüşünüz sırasında verileri görüntüleyebilirsiniz. Gerekirse tekerlek çevrenizi manuel olarak girebilirsiniz (Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 149).
Tempe	tempe sıcaklık sensörünü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür.
VIRB	VIRB uzaktan kumanda işlevi, saatinizi kullanarak VIRB aksiyon kameranızı kontrol etmenizi sağlar (VIRB Uzaktan Kumandası, sayfa 95).
XERO Lazer Konumları	Xero cihazından lazer konumu bilgilerini görüntüleyebilir ve paylaşabilirsiniz (Xero Lazer Konumu Ayarları, sayfa 97).

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

Saatinize ilk kez ANT+ veya Bluetooth teknolojisini kullanarak kablosuz sensör bağlarken saati ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda saat, sensöre otomatik olarak bağlanır. Bağlantı türleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/hrm_connection_types adresine gidin.

1 Kalp hızı monitörünü takın, sensörü takın veya sensörü uyandırmak için düğmeye basın.

NOT: Eşleştirme bilgileri için kablosuz sensörünüzün kullanım kılavuzuna bakın.

2 Saati, sensörün 3 m (10 ft.) yakınına getirin.

NOT: Eşleştirme sırasında diğer kablosuz sensörlerden 10 m (33 ft.) uzak durun.

3 **MENU** ögesini basılı tutun.

4 **Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** ögesini seçin.

5 Bir seçenek belirleyin:

- **Tüm Sensörleri Ara** ögesini seçin.
- Sensör türünü seçin.

Sensör saatinizle eşleştirildikten sonra sensör durumu, Aranıyor durumundan Bağlandı durumuna geçer. Sensör verileri, veri ekranı döngüsünde veya özel veri alanında görüntülenir. İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 54*).

Kalp Atış Hızı Aksesuarı Koşu Temposu ve Mesafe

HRM-Fit ve HRM-Pro serisi aksesuarlar, kullanıcı profilinize ve her adımda sensör tarafından ölçülen harekete dayalı olarak koşu temponuzu ve mesafenizi hesaplar. Kalp hızı monitörü, koşu bandı koşusu sırasında olduğu gibi GPS kullanılmadığında koşu temposu ve mesafe verileri sağlar. ANT+ teknolojisini kullanarak bağlandığında uyumlu Descent saatinizde koşu temponuzu ve mesafenizi görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca, Bluetooth teknolojisi kullanılarak bağlanıldığında uyumlu üçüncü taraf eğitim uygulamalarında da görüntüleyebilirsiniz.

Kalibrasyonla tempo ve mesafe doğruluğu artar.

Otomatik kalibrasyon: Saatiniz için varsayılan ayar **Otomatik Kalibre Et** ayarıdır. Kalp atış hızı aksesuarı, uyumlu Descent saatinize bağlıyken dışarıda her koştuğunuzda kalibre olur.

NOT: Otomatik kalibrasyon, iç mekan, arazi veya ultra koşu etkinlik profilleri için çalışmaz (*Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları, sayfa 93*).

Manuel kalibrasyon: Bağlı kalp atış hızı aksesuarınızla koşu bandında koştuktan sonra **Kalibre Et, Kaydet** ögesini seçebilirsiniz (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 37*).

Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları

- Descent saat yazılımınızı güncelleyin (*Ürün Güncellemeleri, sayfa 126*).
- GPS ve bağlı HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarınız ile birkaç dış mekan koşusunu tamamlayın. Dış mekan tempo aralığınızın koşu bandındaki tempo aralığınızla eşleşmesi önemlidir.
- Koşunuz kum veya derin kar içeriyorsa sensör ayarlarına gidin ve **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatın.
- ANT+ teknolojisini kullanarak daha önce uyumlu bir ayak podu bağladıysanız ayak podu durumunu **Kapalı** olarak ayarlayın veya bağlı sensörler listesinden kaldırın.
- Manuel kalibrasyon ile bir koşu bandı koşusunu tamamlayın (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 37*).
- Otomatik ve manuel kalibrasyonlar doğru görünmüyorsa sensör ayarlarına gidin ve **KHM Tempo ve Mesafe > Kalibrasyon Verilerini Sıfırla** ögesini seçin.

NOT: **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatmayı deneyebilir ve ardından tekrar manuel olarak kalibre edebilirsiniz (*Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme, sayfa 37*).

Koşu Dinamikleri

Koşu dinamikleri, koşu formunuzla ilgili gerçek zamanlı bir geri bildirimdir. Descent saatinizde beş koşu formu metriğini hesaplamak için kullanılan bir akselerometre bulunur. Altı koşu metriğinin tamamı için Descent saatinizi HRM-Fit, HRM-Pro serisi aksesuarla veya gövde hareketini ölçen başka bir koşu dinamikleri aksesuarıyla eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.

Metrik	Sensör Türü	Açıklama
Tempo	Saat veya uyumlu aksesuar	Tempo, bir dakikadaki adım sayısıdır. Toplam adımları görüntüler (sağ ve sol birlikte).
Dikey salınım	Saat veya uyumlu aksesuar	Dikey salınım, koşu sırasındaki sekmenizdir. Gövdenizin santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketini görüntüler.
Yerle temas süresi	Saat veya uyumlu aksesuar	Yerle temas süresi, koşarken her adımınızın yerle temas ettiği süredir. Milisaniye cinsinden ölçülür. NOT: Yerle temas süresi ve denge, yürüyüş sırasında kullanılamaz.
Yerle temas süresi dengesi	Yalnızca uyumlu aksesuar	Yerle temas süresi dengesi, koşarken sahip olduğunuz sol/sağ dengeyi gösterir. Yüzde olarak görüntülenir. Örneğin, 53,2 sayısı görüntülenir ve ok sola ya da sağa bakar.
Adım uzunluğu	Saat veya uyumlu aksesuar	Adım uzunluğu, bir adımdan diğer adıma geçerken attığınız adımın uzunluğudur. Metre cinsinden ölçülür.
Dikey oran	Saat veya uyumlu aksesuar	Dikey oran, dikey salınımın adım uzunluğuna oranıdır. Yüzde olarak görüntülenir. Düşük rakam genelde daha iyi bir şekilde koşulduğunu gösterir.

Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili İpuçları

Bu konu başlığında, uyumlu bir koşu dinamikleri aksesuarının kullanımına ilişkin ipuçları verilmektedir. Aksesuar saatinize bağlı olmadığı zaman, saat otomatik olarak bilek tabanlı koşu dinamiklerine geçer.

- HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarı gibi bir koşu dinamikleri aksesuarınız olduğundan emin olun.
- Talimatları izleyerek koşu dinamikleri aksesuarını saatinizle tekrar eşleştirin.
- HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarı kullanıyorsanız bu aksesuarı saatinizle eşleştirmek için Bluetooth teknolojisi yerine ANT+ teknolojisini kullanın.
- Koşu dinamikleri verileri ekranı yalnızca sıfır değerini gösteriyorsa aksesuarın yukarı bakacak şekilde takıldığından emin olun.

NOT: Yerle temas süresi ve dengesi yalnızca koşu sırasında görünür. Yürüyüş sırasında hesaplanmaz.

UNUTMAYIN: Yerle temas süresi dengesi, bilek tabanlı koşu dinamikleriyle hesaplanmaz.

Koşu Gücü

Garmin koşu gücü, ölçülen çalışma dinamikleri bilgileri, kullanıcı kütlesi, çevresel veriler ve diğer sensör verileri kullanılarak hesaplanır. Güç ölçümü, koşucunun yol yüzeyine uyguladığı gücün tahminidir ve Watt cinsinden görüntülenir. Koşu gücünü efor göstergesi olarak kullanmak, bazı koşuculara tempo veya kalp hızı kullanmaktan daha iyi uyabilir. Koşu gücü, efor seviyesini gösterme açısından kalp hızından daha çabuk tepki verebilir ve tempo ölçümünde dikkate alınamayan yokuş yukarı, yokuş aşağı ve rüzgarı hesaba katabilir. Daha fazla bilgi için garmin.com/performance-data/running adresine gidin.

Koşu gücü, uyumlu bir koşu dinamiği aksesuarı veya saat sensörleri kullanılarak ölçülebilir. Güç verilerinizi görüntülemek ve antrenmanınızda ayarlamalar yapmak için koşu gücü veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Alanları, sayfa 131*). Belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için güç uyarılarını kullanın (*Etkinlik Uyarıları, sayfa 57*).

Koşu güç bölgeleri, bisiklet güç bölgelerine benzer. Bölge değerleri; cinsiyet, kilo ve ortalama beceriye göre varsayılan değerlerdir ve kişisel becerilerinizle eşleşmeyebilir. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz (*Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 108*).

Koşu Gücü Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uygulamalar** ögesini seçin. Etkinlik ayarını seçin ve ardından **Koşu Gücü** ögesini seçin.

Durum: Koşu gücü verilerinin kaydını Garmin etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Üçüncü taraf koşu gücü verilerini kullanmayı tercih ediyorsanız bu ayarı kullanabilirsiniz.

Kaynak: Koşu gücü verilerini kaydetmek için hangi cihazı kullanacağınızı seçmenizi sağlar. Akıllı Mod seçeneği, mevcut olduğunda koşu dinamikleri aksesuarını otomatik olarak algılar ve kullanır. Saat, bir aksesuar bağlı olmadığında bilek tabanlı koşu gücü verilerini kullanır.

Rüzgar Hesabı: Koşu gücünüzü hesaplarken rüzgar verilerini kullanmayı etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Rüzgar verileri; saatinizdeki hız, yön ve barometre verileri ile telefonunuzdaki mevcut rüzgar verilerinin birleşimidir.

inReach Uzaktan Kumandası

inReach uzaktan kumandası işlevi, Descent saatinizi kullanarak inReach uydu iletişim cihazını kontrol edebilenizi sağlar. Uyumlu cihazlar hakkında daha fazla bilgi için buy.garmin.com adresini ziyaret edin.

inReach Uzaktan Erişimi Kullanma

inReach uzaktan erişim işlevini kullanabilmek için inReach görünümünü, görünüm döngüsüne eklemelisiniz (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 69*).

- 1 inReach uydu iletişim cihazını açın.
- 2 Descent saatinizde inReach görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 3 inReach uydu iletişim cihazınızı aramak için **START** düğmesine basın.
- 4 inReach uydu iletişim cihazınızı eşleştirmek için **START** düğmesine basın.
- 5 **START** düğmesine basın ve bir seçenek belirleyin:
 - SOS mesajı göndermek için **SOS başlat** ögesini seçin.
NOT: SOS işlevini yalnızca gerçekten acil olan bir durumda kullanmalısınız.
 - Metin mesajı göndermek için **Mesajlar > Yeni Mesaj** öğelerini seçin, mesaj kişilerini belirleyin ve mesaj metnini girin ya da bir hızlı metin seçeneği belirleyin.
 - Kalıp mesaj göndermek için **Kalıp Gönder** ögesini belirleyip listeden bir mesaj seçin.
 - Etkinlik sırasında süreölçeri ve kat edilen mesafeyi görüntülemek için **İzleme** ögesini seçin.

VIRB Uzaktan Kumandası

VIRB uzaktan kumandası işlevi, cihazınızı kullanarak VIRB eylem kameranızı kontrol etmenize izin verir.

VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme

VIRB uzaktan kumanda işlevini kullanabilmeniz için önce VIRB kamerasında uzaktan kumanda ayarını etkinleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için bkz. *VIRB Serisi Kullanım Kılavuzu*.

- 1 VIRB kamerasını açın.
- 2 VIRB kamerasını Descent saatinizle eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 93*).
VIRB görünümü, otomatik olarak görünüm döngüsüne eklenir.
- 3 VIRB görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Gerekirse saatinizin kamerasına bağlanmasını bekleyin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Video kaydetmek için **Kaydı Başlat** ögesini seçin.
Video sayacı, Descent ekranında görüntülenir.
 - Video kaydederken fotoğraf çekmek için **DOWN** düğmesine basın.
 - Video kaydını durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
 - Fotoğraf çekmek için **Fotoğraf Çek** ögesini seçin.
 - Seri çekim modunda birden fazla fotoğraf çekmek için **Seri Çekim Yap** ögesini seçin.
 - Kamerayı uyku moduna geçirmek için **Kamerayı Uyut** ögesini seçin.
 - Kamerayı uyku modundan çıkarmak için **Kamerayı Uyandır** ögesini seçin.
 - Video ve fotoğraf ayarlarını değiştirmek için **Ayarlar** ögesini seçin.

VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik Sırasında Kontrol Etme

VIRB uzaktan kumanda işlevini kullanabilmeniz için önce VIRB kamerasında uzaktan kumanda ayarını etkinleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için bkz. *VIRB Serisi Kullanım Kılavuzu*.

- 1 VIRB kamerasını açın.
- 2 VIRB kamerasını Descent saatinizle eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 93*).
Kamera eşleştirildiğinde bir VIRB veri ekranı otomatik olarak etkinliklere eklenir.
NOT: VIRB veri ekranı dalış etkinliklerinde kullanılamaz.
- 3 Etkinlik sırasında VIRB veri ekranını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Gerekirse saatinizin kamerasına bağlanmasını bekleyin.
- 5 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 6 **VIRB** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Kamerayı etkinlik süreölçerini kullanarak kontrol etmek için **Ayarlar > Kayıt Modu > Süreölç. Bşl/Dur** ögesini seçin.
NOT: Video kaydı, bir etkinliği başlattığınızda ve durdurduğunuzda otomatik olarak başlar ve durur.
 - Kamerayı menü seçeneklerini kullanarak kontrol etmek için **Ayarlar > Kayıt Modu > Manuel** ögesini seçin.
 - Manuel olarak video kaydetmek için **Kaydı Başlat** ögesini seçin.
Video sayacı, Descent ekranında görüntülenir.
 - Video kaydederken fotoğraf çekmek için **DOWN** düğmesine basın.
 - Video kaydını manuel olarak durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
 - Seri çekim modunda birden fazla fotoğraf çekmek için **Seri Çekim Yap** ögesini seçin.
 - Kamerayı uyku moduna geçirmek için **Kamerayı Uyut** ögesini seçin.
 - Kamerayı uyku modundan çıkarmak için **Kamerayı Uyandır** ögesini seçin.

Xero Lazer Konumu Ayarları

Lazer konumu ayarlarını özelleştirebilmeniz için uyumlu bir Xero cihazı eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 93](#)).

MENU düğmesini basılı tutun, **Sensörler ve Aksesuarlar > XERO Lazer Konumları > Lazer Konumları** öğelerini seçin.

Etkinlik Sırasında: Etkinlik sırasında uyumlu ve eşleştirilmiş bir Xero cihazından lazer konum bilgilerinin görüntülenmesine olanak tanır.

Paylaşma Modu: Lazer konum bilgilerini herkese açık bir şekilde paylaşmanızı veya özel olarak yayınlamanızı sağlar.

Harita

▲ simgesi, haritadaki konumunuzu gösterir. Konum adları ve sembolleri haritada görünür. Bir varış noktasına doğru seyrederken rotanız, harita üzerinde bir çizgiyle işaretlenir.

- Harita navigasyonu ([Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma, sayfa 97](#))
- Harita ayarları ([Harita Ayarları, sayfa 97](#))

Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma

- 1 Navigasyon sırasında haritayı görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 3 **Kaydır/Yaklaştır** öğesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Yukarı ve aşağı kaydırma, sola ve sağa kaydırma veya yakınlaştırma arasında geçiş yapmak için **START** düğmesine basın.
 - Haritayı kaydırmak veya yakınlaştırmak için **UP** ve **DOWN** düğmelerine basın.
 - Çıkmak için **BACK** düğmesine basın.

Harita Ayarları

Haritanın harita uygulamasında ve veri ekranlarında nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

MENU düğmesini basılı tutun ve **Harita** öğesini seçin.

Yön Belirleme: Haritanın yönünü ayarlar. Kuzey Yukarı seçeneği, ekranın üst kısmında kuzeyi gösterir. İzlem Yukarı seçeneği, ekranın üst kısmında mevcut yolculuk yönünüzü gösterir.

Kullanıcı Konumları: Kayıtlı konumları haritada gösterir veya gizler.

Otomatik Yakınlaştırma: Haritanızın optimum kullanımı için yakınlaştırma düzeyini otomatik olarak seçer. Devre dışı bırakıldığında manuel olarak yakınlaştırmanız veya uzaklaştırmanız gerekir.

Bağlantı

Bağlantı özellikleri, saatinizi uyumlu telefonunuzla eşleştirdiğinizde kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 98](#)).

Telefon Bağlantısı Özellikleri

Garmin Dive uygulamasını kullanarak eşleştirdiğinizde Descent saatinizin telefon bağlantısı özellikleri kullanılabilir hale gelir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 98](#)).

- Garmin Dive uygulamasından uygulama özellikleri ([Garmin Dive Uygulaması, sayfa 102](#))
- Garmin Connect uygulaması ve Connect IQ uygulamasından uygulama özellikleri ve daha fazlası ([Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları, sayfa 99](#))
- Görünümler ([Görünümler, sayfa 65](#))
- Kontroller menüsü özellikleri ([Kontroller, sayfa 80](#))
- Güvenlik ve izleme özellikleri ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 109](#))
- Bildirimler gibi telefon etkileşimleri ([Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 98](#))

Telefonunuzu Eşleştirme

Saatinizin bağlantılı özelliklerini kullanabilmek için telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından değil, doğrudan Garmin Dive uygulaması üzerinden eşleştirme yapmanız gerekir.

- 1 Saatınızda ilk kurulum sırasında telefonunuzla eşleştirmeniz istendiğinde ✓ simgesini seçin.
NOT: Eşleştirme işlemi daha önce atladıysanız **MENU** düğmesini basılı tutup **Bağlantı > Telefon > Telefonu Eşleştir** öğesini seçebilirsiniz.
- 2 QR kodunu telefonunuzla tarayın, ardından eşleştirme ve kurulum işlemi tamamlamak için ekrandaki talimatları izleyin.

Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmek için önce saatinizi uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 98](#)).

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 **Bağlantı > Telefon > Akıllı Bildirimler > Durum > Açık** öğesini seçin.
- 3 **Genel Kullanım** veya **Etkinlik Sırasında** seçeneğini belirleyin.
- 4 Bir bildirim türü seçin.
- 5 Durum, ton ve titreşim tercihlerini seçin.
- 6 **BACK** düğmesine basın.
- 7 Gizlilik ve zaman aşımı tercihlerini seçin.
- 8 **BACK** düğmesine basın.
- 9 Metin mesajı yanıtlarınıza imza eklemek için **İmza** öğesini seçin.

Bildirimleri Görüntüleme

- 1 Bildirim görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 **START** düğmesine basın.
- 3 Bir bildirim seçin.
- 4 Daha fazla seçenek için **START** düğmesine basın.
- 5 Önceki ekrana geri dönmek için **BACK** düğmesine basın.

Gelen Telefon Araması Alma

Bağlı telefonunuza bir arama yapıldığında Descent saat, arayan kişinin ismini veya telefon numarasını görüntüler.

- Aramayı kabul etmek için **Kabul Et** simgesini seçin.
NOT: Arayan kişiyle konuşmak için bağlı telefonunuzu kullanmanız gerekir.
- Aramayı reddetmek için **Reddet** simgesini seçin.
- Aramayı reddetmek ve anında bir kısa mesaj ile yanıt vermek için **Yanıtla** seçeneğini belirleyin ve listeden bir mesaj seçin.
NOT: Kısa mesaj ile yanıt vermek için Android™ teknolojisini kullanarak uyumlu bir Bluetooth telefona bağlı olmanız gerekir.

Bir Kısa Mesajı Cevaplama

NOT: Bu özellik yalnızca uyumlu Android telefonlarda kullanılabilir.

Saatinize bir kısa mesaj bildirimi geldiğinde mesajlar listesinden seçim yaparak bir hızlı yanıt gönderebilirsiniz. Mesajları Garmin Connect uygulamasında özelleştirebilirsiniz.

NOT: Bu özellik, telefonunuzu kullanarak kısa mesajlar gönderir. Operatörünüzün normal kısa mesaj sınırları, ücretleri ve tarifeleri geçerli olabilir. Kısa mesaj sınırlarına ve ücretlerine ilişkin daha fazla bilgi için mobil operatörünüz ile iletişime geçin.

- Bildirim görünümünü görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- START** düğmesine basın ve bir metin mesajı bildirimi seçin.
- START** düğmesine basın.
- Yanıtla** ögesini seçin.
- Listeden bir mesaj seçin.
Telefonunuz seçilen mesajı bir SMS kısa mesajı olarak gönderir.

Bildirimleri Yönetme

Descent G2 saatinizde görünen bildirimleri, uyumlu telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

- iPhone® kullanıyorsanız iOS® bildirim ayarlarına gidin ve telefonda ve saatte gösterilecek bildirimleri seçin.
NOT: iPhone üzerinde etkinleştirdiğiniz tüm bildirimler saatinizde de görünür.
- Android telefon kullanıyorsanız Garmin Connect uygulamasından **••• > Ayarlar > Bildirimler > Uygulama Bildirimleri

ögesini seçin ve saatinizde gösterilmesini istediğiniz bildirimleri seçin.

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 83*).

- Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** simgesini basılı tutun.
- Descent saatinizdeki Bluetooth telefon bağlantısını kapatmak için  simgesini seçin.
Telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisini kapatmak için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna başvurun.

Telefon Bağlantısı Uyarılarını Açma ve Kapatma

Descent G2 saati, eşleştirilen telefonunuz Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında ve bağlantı kesildiğinde sizi uyaracak şekilde ayarlayabilirsiniz.

NOT: Telefon bağlantısı uyarıları varsayılan olarak kapalıdır.

- MENU** ögesini basılı tutun.
- Bağlantı > Telefon > Uyarılar** ögelerini seçin.

Telefon Uygulamaları ve Bilgisayar Uygulamaları

Aynı Garmin hesabını kullanarak saatinizi birden fazla Garmin telefon ve bilgisayar uygulamasına bağlayabilirsiniz.

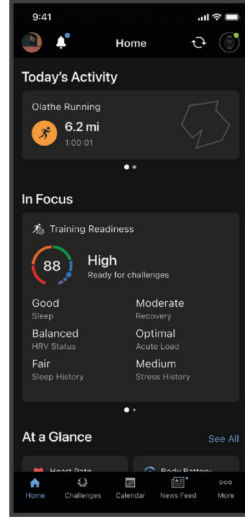
Garmin Connect

Garmin Connect kullanan arkadaşlarınızla bağlantı kurabilirsiniz. Garmin Connect, izlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşu, yürüyüş, sürüş, yüzme, doğa yürüyüşü, triatlon ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinlikleri kaydedin. Ücretsiz bir hesap açmak için uygulamayı telefonunuzdaki uygulama mağazasından (garmin.com/connectapp) indirebilir veya connect.garmin.com adresine gidebilirsiniz.

Etkinliklerinizi saklayın: Etkinliğinizi tamamladıktan ve saatinize kaydettikten sonra bu etkinliği Garmin Connect hesabınıza yükleyebilir ve dilediğiniz kadar uzun süreyle saklayabilirsiniz.

Verilerinizi analiz edin: Süre, mesafe, irtifa, kalp hızı, yakılan kalori, tempo, koşu dinamikleri, üstten harita görünümü, tempo ve hız çizelgeleri ile özelleştirilebilir raporlar da dahil olmak üzere etkinliğinizle ilgili daha ayrıntılı bilgiler görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Bazı veriler için kalp hızı monitörü gibi isteğe bağlı bir aksesuar gerekir.



Antrenmanınızı planlayın: Bir kondisyon hedefi seçebilir ve gün gün antrenman planlarından birini yükleyebilirsiniz.

İlerlemenizi takip edin: Günlük attığınız adımları izleyebilir, bağlantı kurduğunuz arkadaşlarınızla dostça yarışlara girebilir ve hedeflerinize ulaşabilirsiniz.

Etkinliklerinizi paylaşın: Arkadaşlarınızla bağlantı kurarak birbirinizin etkinliklerini takip edebilir veya etkinliklerinizin bağlantılarını paylaşabilirsiniz.

Ayarlarınızı yönetin: Garmin Connect hesabınızdan saat ve kullanıcı ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz.

Garmin Connect Uygulamasını Kullanma

Saatinizi telefonunuzla eşleştirdikten sonra ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 98](#)) Garmin Connect uygulamasını, tüm etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek için kullanabilirsiniz.

1 Garmin Connect uygulamasının telefonunuzda çalışıp çalışmadığını kontrol edin.

2 Saatinizi telefonunuzun 10 m (30 fit) yakınına getirin.

Saatiniz, verilerinizi Garmin Connect uygulaması ve Garmin Connect hesabınız ile otomatik olarak senkronize eder.

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 98](#)).

Saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 100](#)).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak saatinize gönderir.

Birleşik Antrenman Durumu

Garmin Connect hesabınızla birden fazla Garmin cihazı kullandığınızda, günlük kullanım ve antrenman amaçları için hangi cihazın birincil veri kaynağı olacağını seçebilirsiniz.

Garmin Connect uygulamasından **••• > Ayarlar** ögesini seçin.

Birincil Antrenman Cihazı: Antrenman durumu ve yük odağı gibi antrenman metrikleriniz için öncelikli veri kaynağını ayarlar.

Birincil Giyilebilir Cihaz: Adım ve uyku gibi günlük sağlık ölçümleri için ana veri kaynağını ayarlar. Bu, en sık taktığınız saat olmalıdır.

İPUCU: En doğru sonuçlar için Garmin, Garmin Connect hesabınızla sık sık senkronizasyon gerçekleştirmenizi önerir.

Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme

Etkinlikleri ve performans ölçümlerini Garmin Connect hesabınızı kullanarak diğer Garmin cihazlarınızdan Descent G2 saatinize senkronize edebilirsiniz. Bu, saatinizin antrenmanınızı ve kondisyonunuzu daha doğru yansıtmayı sağlar. Örneğin, bir Edge bisiklet bilgisayarıyla bisiklet sürme etkinliği kaydedip etkinlik ayrıntılarını ve genel antrenman yükünü Descent G2 saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

Descent G2 saatinizi ve diğer Garmin cihazlarınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

İPUCU: Garmin Connect uygulamasında birincil antrenman cihazı ve birincil giyilebilir cihaz ayarlayabilirsiniz (*Birleşik Antrenman Durumu, sayfa 101*).

Diğer Garmin cihazlarınızdaki son etkinlikler ve performans ölçümleri Descent G2 saatinizde görünür.

Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

Garmin Express™ uygulaması, saatinizi Garmin Connect hesabınıza bir bilgisayar kullanarak bağlar. Garmin Express uygulamasını, etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek ve antrenmanlar veya antrenman planları gibi verileri Garmin Connect web sitesinden saatinize göndermek için kullanabilirsiniz. Ayrıca yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ uygulamalarını yönetebilirsiniz.

- 1 USB kablosu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 garmin.com/express adresine gidin.
- 3 Garmin Express uygulamasını indirin ve yükleyin.
- 4 Garmin Express uygulamasını açın ve **Cihaz Ekle** ögesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Cihaz yazılımınızı güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve Garmin Express uygulamasını indirmeniz gerekir.

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express, yazılımı cihazınıza gönderir.
- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 3 Güncelleme işlemi devam ederken cihazınızın bilgisayarla bağlantısını kesmeyin.

Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 83*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Sync** ögesini seçin.

Garmin Connect+ Abonelik

Garmin Connect+ aboneliğiyle Garmin Connect hesabınızda kullanılabilecek verileri, bağlantıları ve antrenmanları geliştirebilirsiniz. Kaydolmak için telefonunuzdaki uygulama mağazasından Garmin Connect uygulamasını indirebilir veya connect.garmin.com sayfasına gidebilirsiniz.

Active Intelligence (AI): Beslenme dahil olmak üzere, verileriniz ve etkinlikleriniz hakkında yapay zeka bilgileri alın.

LiveTrack+: LiveTrack metin mesajları gönderin, kişiselleştirilmiş profil sayfası alın ve önceki LiveTrack oturumlarını görüntüleyin.

Garmin Trails takip edin: Fotoğraflar, puanlar, gezi raporları ve daha fazlasıyla Garmin veritabanları ve diğer Garmin kullanıcıları tarafından önerilen açık hava parkur ve rotalarına erişin.

Kapalı mekan etkinliklerini takip edin: Etkinlik sırasında performansınızı ayarlamanızı sağlayacak kapalı mekan etkinlik ve antrenman verilerinizi gerçek zamanlı olarak görüntüleyin.

Antrenman rehberliği: Seçili Garmin Coach antrenman planları için ek uzman desteği ve rehberliği alın.

Performans panosu: Beslenme metrikleri dahil olmak üzere, özelleştirilmiş çizelge ve grafiklerle antrenman verilerinizi dilediğiniz gibi görüntüleyin.

Sosyal özellikler: Özel rozetlere, rozet yarışmalarına ve yarışmalar için iki kat puana erişin. Profil avatarınızı özelleştirilebilir çerçevelerle güncelleyebilirsiniz.

Connect IQ Özellikleri

Saatinizdeki veya telefonunuzdaki Connect IQ mağazasını kullanarak saatinize Connect IQ uygulamaları, veri alanları, görünüm ve saat görünümleri ekleyebilirsiniz (garmin.com/connectiqapp).

NOT: Güvenliğiniz için Connect IQ özellikleri dalış sırasında kullanılamaz. Bu, tüm dalış özelliklerinin tasarlandığı gibi çalışmasını sağlar.

Saat Yüzleri: Saat görünümünü özelleştirin.

Cihaz Uygulamaları: Saatinize görünüm ve yeni dış mekan ve fitness etkinlik türleri gibi etkileşimli özellikler ekleyin.

Veri Alanları: Sensör, etkinlik ve geçmiş verilerini yeni yöntemlerle sunan yeni veri alanları indirin. Dahili özelliklere ve sayfalara Connect IQ veri alanlarını ekleyebilirsiniz.

Connect IQ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce Descent G2 saatinizi akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 98](#)).

- 1 Telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Connect IQ uygulamasını yükleyip açın.
- 2 Gerekirse saatinizi seçin.
- 3 Bir Connect IQ özelliği seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme

- 1 USB kablosu kullanarak saati bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 apps.garmin.com adresine gidin ve oturum açın.
- 3 Bir Connect IQ özelliği seçip indirin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Garmin Dive Uygulaması

Garmin Dive uygulaması, dalış günlüklerinizi uyumlu Garmin cihazınızdan yüklemenize olanak tanır. Dalışlarınız hakkında çevre koşulları, fotoğraflar, notlar ve dalış partnerleri gibi daha ayrıntılı bilgiler ekleyebilirsiniz. Haritayı kullanarak yeni dalış konumlarına göz atabilir ve diğer kullanıcılar tarafından paylaşılan konum ayrıntılarını ve fotoğrafları görüntüleyebilirsiniz.

Garmin Dive uygulaması verilerinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize eder. Garmin Dive uygulamasını telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilirsiniz (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Garmin Explore web sitesi ve uygulama; rotalar, rota noktaları ve koleksiyonlar oluşturmaları, geziler planlamaları ve bulut depolama alanı kullanmalarını sağlar. Hem çevrimiçi hem çevrimdışı gelişmiş planlama özelliğiyle verileri uyumlu Garmin cihazınızla paylaşıp senkronize edebilirsiniz. Çevrimdışı erişim için haritaları indirmek üzere uygulamayı kullanabilir ve daha sonra hücresel hizmetinizi kullanmadan istediğiniz yere gidebilirsiniz.

Garmin Explore uygulamasını telefonunuzdaki (garmin.com/exploreapp) uygulama mağazasından indirebilir veya explore.garmin.com adresine gidebilirsiniz.

Garmin Messenger Uygulaması

⚠ UYARI

SOS, izleme ve inReach™ Hava Durumu dahil olmak üzere inReach uygulamasının Garmin Messenger özellikleri, bağlı bir inReach uydu iletişim cihazı ve etkin bir uydu aboneliği olmadan kullanılamaz. Uygulamayı seyahatte kullanmadan önce mutlaka açık havada test edin.

⚠ DİKKAT

Uygulamanın uyduya bağlı olmayan mesajlaşma özellikleri Garmin Messenger acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır.

DUYURU

Uygulama hem Iridium® uydu ağı hem de internet (telefonunuzdaki kablosuz bağlantı veya hücresel veri kullanılarak) üzerinden çalışır. Hücresel veri kullanıyorsanız eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Ağ kapsama alanında olmayan bir bölgedeyseniz inReach uydu ağını kullanabilmek amacıyla Iridium uydu iletişim cihazınız için etkin bir uydu aboneliğinizin olması gerekir.

Uygulamayı, Garmin Messenger cihazı olmayan arkadaşlar ve aile üyeleri dahil olmak üzere diğer Garmin uygulaması kullanıcılarına mesaj göndermek için kullanabilirsiniz. Herkes uygulamayı indirebilir ve telefonunu bağlayarak diğer uygulama kullanıcılarıyla internet üzerinden iletişim kurabilir (oturum açma gerekmez). Uygulama kullanıcıları, diğer SMS telefon numaralarıyla grup mesajlaşma dizileri de oluşturabilir. Grup mesajına eklenen yeni üyeler, başkalarının mesajlarını görmek için uygulamayı indirebilir.

Telefonunuzda kablosuz bağlantı veya hücresel veri kullanılarak gönderilen mesajlarda veri ücretleri veya uydu aboneliğinize ek ücretler eklenmez. Hem Iridium uydu ağı hem de internet üzerinden mesaj göndermek denenirse alınan mesajlar ücretlendirilebilir. Hücresel veri planınız için standart metin mesajı ücretleri uygulanır. Garmin Messenger uygulamasını telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilirsiniz (garmin.com/messengerapp).

Messenger Özelliğini Kullanma

⚠ DİKKAT

Uygulamanın uyduya bağlı olmayan mesajlaşma özellikleri Garmin Messenger acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır.

DUYURU

Messenger özelliğini kullanmak için Descent G2 saatinizin Garmin Messenger uygulamasına uyumlu telefonunuzdaki Bluetooth teknolojisi sayesinde bağlı olmalıdır.

Saatinizin Messenger özelliği, Garmin Messenger telefon uygulamasından mesajları görüntülemenizi, mesaj oluşturma ve mesajlara yanıt vermenize imkan tanır.

- 1 Saat görünümünden **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basarak **Messenger** görünümünü açın.
İPUCU: Messenger özelliği, saatinizde görünüm, uygulama veya kontroller menüsü seçeneği olarak kullanılabilir.
- 2 Görünümü açmak için **START** düğmesine basın.
- 3 İlk kez **Messenger** özelliğini kullanıyorsanız telefonunuzla QR kodu tarayın, ekrandaki talimatları takip ederek eşleştirme ve kurulum işlemi tamamlayın.
- 4 Saatinizde bir seçenek belirleyin:
 - Yeni bir mesaj oluşturmak için **Yeni Mesaj** ögesini, bir alıcıyı ve önceden tanımlanmış bir mesaj seçin veya kendi mesajınızı oluşturun.
 - Bir konuşmayı görüntülemek için **UP** düğmesine veya **DOWN** düğmesine basın ve bir konuşma seçin.
 - Bir mesajı yanıtlamak için bir mesaj seçin, **Yanıtla** seçeneğine tıklayın ve önceden tanımlanmış bir mesaj seçin veya kendi mesajınızı oluşturun.

Garmin Golf™ Uygulaması

Garmin Golf uygulaması sayesinde ayrıntılı istatistikleri ve vuruş analizlerini görüntülemek için skor kartlarını Descent G2 cihazınızdan yükleyebilirsiniz. Golfçüler Garmin Golf uygulamasını kullanarak farklı sahalarda birbirleriyle yarışabilirler. 43.000'den fazla kursta herkesin katılabileceği liderlik tabloları bulunmaktadır. Bir turnuva etkinliği oluşturabilir ve yarışmak için oyuncuları davet edebilirsiniz. Garmin Golf üyeliği ile yeşil kontur verilerini telefonunuzda görüntüleyebilirsiniz. Daha ayrıntılı rota haritaları, yeşil kontur verileri, dokunmatik hedefleme ve PlaysLike mesafesi gibi ek özellikler, Descent G2 cihazınız için bir Garmin Golf üyeliğiyle kullanılabilir.

Garmin Golf uygulaması verilerinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize eder. Garmin Golf uygulamasını telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilirsiniz (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

DUYURU

Başkalarıyla bilgilerinizi paylaşırken takdir yetkisini kullanmak sizin sorumluluğunuzdadır. Bilgilerinizi paylaştığınız kişileri tanıdığınızdan ve bu kişilerle ilgili herhangi bir sorun olmadığından her zaman emin olun.

Garmin Share özelliği, Bluetooth verilerinizi diğer uyumlu Garmin cihazlarla kablosuz olarak paylaşmak için teknolojiyi kullanmanıza olanak tanır. Garmin Share etkin ve uyumlu Garmin cihazlar birbirinin kapsama alanında olduğunda, telefona veya Wi-Fi® bağlantıya gerek kalmadan doğrudan ve güvenli bir cihazdan cihaza bağlantı yoluyla başka bir cihaza aktarmak üzere kayıtlı konumları, rotaları ve antrenmanları seçebilirsiniz.

Garmin Share ile Veri Paylaşma

Bu özelliği kullanabilmeniz için her iki uyumlu cihazda da Bluetooth teknolojisinin etkinleştirilmiş olması ve aralarında 3 m (10 ft.) olması gerekir. İstendiğinde verilerinizin Garmin Share kullanılarak diğer Garmin cihazlarıyla paylaşılmasına izin vermeniz gerekir.

Descent saatiniz başka bir uyumlu Garmin cihazına bağlandığında veri gönderip alabilir ([Garmin Share ile Veri Alma, sayfa 105](#)). Verilerinizi farklı cihazlar arasında da aktarabilirsiniz. Örneğin, Edge bisiklet bilgisayarınızdan sık kullanılan bir rotayı uyumlu Garmin saatinizle paylaşabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Garmin Share > Paylaş** ögesini seçin.
- 3 Bir kategori belirleyin ve bir öge seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - **Paylaş** ögesini seçin.
 - Paylaşılacak birden fazla öge seçmek için **Daha Fazla Ekle > Paylaş** ögesini seçin.
- 5 Cihazın uyumlu cihazları bulmasını bekleyin.
- 6 Bir cihaz seçin.
- 7 Her iki cihazda da altı haneli PIN eşleşmelerini onaylayın ve  simgesini seçin.
- 8 Cihazın verilerinizi aktarmasını bekleyin.
- 9 Aynı öğeleri başka bir kullanıcıyla paylaşmak için **Tekrar Paylaş** ögesini seçin (isteğe bağlı).
- 10 **Bitti** ögesini seçin.

Garmin Share ile Veri Alma

Bu özelliği kullanabilmeniz için her iki uyumlu cihazda da Bluetooth teknolojisinin etkinleştirilmiş olması ve aralarında 3 m (10 ft.) olması gerekir. İstendiğinde verilerinizin Garmin Share kullanılarak diğer Garmin cihazlarıyla paylaşılmasına izin vermeniz gerekir.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Garmin Share** ögesini seçin.
- 3 Cihazın kapsama alanında uyumlu cihazları bulmasını bekleyin.
- 4  simgesini seçin.
- 5 Her iki cihazda da altı haneli PIN eşleşmelerini onaylayın ve  simgesini seçin.
- 6 Cihazın verilerinizi aktarmasını bekleyin.
- 7 **Bitti** ögesini seçin.

Garmin Share Ayarları

MENU ögesini basılı tutun ve **Bağlantı > Garmin Share** ögesini seçin.

Durum: Saatin Garmin Share yoluyla öge göndermesini ve almasını sağlar.

Cihazları Unut: Saatin önceden öge paylaştığı tüm cihazları kaldırır.

Kullanıcı Profili

Kullanıcı profilinizi saatinizden veya Garmin Connect uygulamasından güncelleyebilirsiniz.

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Cinsiyet, doğum tarihi, boy, kilo, bilek, kalp hızı bölgesi ve güç bölgesi bilgilerinizi güncelleyebilirsiniz. Saat, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Cinsiyet Ayarları

Saati ilk kez kurduğunuzda bir cinsiyet seçmeniz gerekir. Fitness ve antrenman algoritmalarının çoğu ikili biçimdedir. En doğru sonuçları almak için Garmin, doğumunuzda belirlenen cinsiyetinizi seçmenizi önerir. İlk kurulumdan sonra Garmin Connect hesabınızdaki profil ayarlarını özelleştirebilirsiniz.

Profil ve Gizlilik: Genel profilinizdeki verileri özelleştirmenizi sağlar.

Kullanıcı Ayarları: Cinsiyetinizi ayarlar. Belirtilmedi seçeneğini belirlemeniz halinde, ikili giriş gerektiren algoritmalar saati ilk kez kurduğunuzda belirttiğiniz cinsiyeti kullanır.

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

Fitness yaşı, cinsiyeti sizinle aynı olan birine kıyasla, fitness durumunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Fitness yaşı, vermek için saatiniz; yaşı, vücut kütlesi endeksi (BMI), dinlenme durumunda kalp hızı ve yüksek yoğunluklu etkinlik geçmiş gibi bilgilerden faydalanır. Index™ tartınız varsa saatiniz, fitness yaşı, belirlemek için BMI yerine vücut yağ yüzdesi metriğini kullanır. Egzersiz ve yaşam tarzı değişiklikleri, fitness yaşı etkileyebilir.

NOT: En doğru fitness yaşı ölçümü için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 105](#)).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Sağlık Yaşı** ögesini seçin.

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

Birçok sporcu, kardiyovasküler güçlerini ölçüp artırmak ve fitness düzeylerini geliştirmek için kalp hızı bölgelerini kullanır. Kalp hızı bölgesi, belirli bir kalp atışı/dakika aralığıdır. Genel olarak kabul edilen beş kalp hızı bölgesi, yoğunluk artışına göre 1 ile 5 arasında numaralandırılır. Kalp hızı bölgeleri genellikle maksimum kalp hızınızın yüzdesine göre hesaplanır.

Fitness Hedefleri

Kalp hızı bölgelerinizi bilmek, ilkeleri anlamanızı ve uygulamanızı sağlayarak fitness durumunuzu ölçmenize ve geliştirmenize yardımcı olur.

- Kalp hızınız egzersiz yoğunluğunuz açısından önemli bir ölçüttür.
- Belli kalp hızı bölgelerinde antrenman yapmak kardiyovasküler kapasitenizi ve gücünüzü artırmanıza yardımcı olur.

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 108](#)) kullanabilirsiniz.

Maksimum kalp hızınızı bilmiyorsanız internet üzerinde bulunan hesaplama araçlarından birini kullanın. Bazı spor salonları ve sağlık merkezleri maksimum kalp hızınızı ölçen bir test uygulayabilir. Varsayılan maksimum kalp hızı, 220'den yaşınızın çıkarılmasıyla elde edilir.

Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama

Saat, varsayılan kalp hızı bölgelerinizi belirlemek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerini kullanır. Koşu, bisiklet sürme ve yüzme gibi spor profilleri için ayrı kalp hızı bölgeleri ayarlayabilirsiniz. Etkinlik sırasında yaktığınız kalorilerin en doğru değerde olması için maksimum kalp hızınızı ayarlayın. Ayrıca her kalp hızı bölgesini ayarlayabilir ve dinlenme kalp hızınızı manuel olarak girebilirsiniz. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Kalp Hızı** ögesini seçin.
- 3 **Maksimum Kalp Atış Hızı** ögesini seçin ve maksimum kalp hızınızı girin.
Etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz (*Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 108*).
- 4 **Laktat Eşiği Kalp Hızı Yüzdesi** ögesini seçin ve laktat eşiği kalp hızınızı girin (*Laktat Eşiği, sayfa 74*).
Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz (*Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 108*).
- 5 **Dinlenme Kalp Atış Hızı > Özel Değerleri Ayarla** ögesini seçin ve dinlenme durumundaki kalp hızınızı girin.
Saatiniz tarafından ölçülen dinlenme durumunda ortalama kalp hızını kullanabilir ya da özel bir dinlenme durumunda kalp hızı belirleyebilirsiniz.
- 6 **Bölgeler > Cinsi** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Dakika başına kalp atışı bölgelerini görüntülemek ve düzenlemek için **BPM** ögesini seçin.
 - Bölgeleri maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% Maks Nabız Hz** ögesini seçin.
 - Bölgeleri kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen oran) olarak görüntülemek için **% Kalp Atış Hızı** ögesini seçin.
 - Bölgeleri laktat eşiği kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **Laktat Eşiği Kalp Hızı %** ögesini seçin.
- 8 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 9 Ayrı kalp hızı bölgeleri eklemek için **Spor Kalp Hızı** ögesini seçin ve bir spor profili seçin (isteğe bağlı).
- 10 Spor kalp hızı bölgeleri eklemek için adımları tekrarlayın (isteğe bağlı).

Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlamasına İzin Verme

Varsayılan ayarlar, saatinizin maksimum kalp hızınızı algılamasını ve kalp hızı bölgelerinizi maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak ayarlamasını sağlar.

- Kullanıcı profil ayarlarınızın doğru olduğunu onaylayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 105*).
- Genellikle bilekten veya göğüsten kalp hızı ölçme monitörünüzle birlikte koşun.
- Garmin Connect hesabınızı kullanarak kalp hızı trendlerinizi ve bölgelerdeki süreyi görüntüleyin.

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

Bölge	Maksimum Kalp Hızı %'si	Algılanan Güç Harcama Miktarı	Faydalar
1	%50–60	Rahat, yavaş ritim, ritmik solunum	Başlangıç düzey aerobik antrenmanı stresi azaltır
2	%60–70	Rahat ritim, biraz derin nefes, konuşabilir	Temel kardiyovasküler antrenman, dinlenme hızı iyi
3	%70–80	Orta derece ritim, konuşmayı sürdürmekte zorluk çekiyor	Daha iyi aerobik kapasite, optimum kardiyovasküler antrenman
4	%80–90	Hızlı ve yoğun ritim ve nefes almakta güçlük çekiyor	Daha iyi anaerobik kapasite ve eşik, daha yüksek hız
5	%90–100	Çok hızlı ritim, uzun süre sürdürülemez, nefes darlığı	Anaerobik dayanıklılık ve kas dayanıklılığı, güç artışı

Güç Bölgelerinizi Ayarlama

Güç bölgeleri değerleri; cinsiyet, kilo ve ortalama beceriye göre varsayılan değerlerdir ve kişisel becerilerinizle eşleşmeyebilir. İşlevsel eşik gücü (FTP) ya da eşik gücü (TP) değerini biliyorsanız bu değeri girerek yazılımın güç bölgelerini otomatik olarak hesaplamasını sağlayabilirsiniz. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Güç** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **Cinsi** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Bölgeleri vat cinsinden görüntülemek ve düzenlemek için **Watt** ögesini seçin.
 - Bölgeleri işlevsel eşik gücünüzün yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% FTP** veya **% Eşik Gücü** ögesini seçin.
- 6 **FTP** veya **Eşik Gücü** ögesini seçin ve değerini girin.
Etkinlik sırasında eşik gücünüzü otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Algılama özelliğini kullanabilirsiniz ([Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 108](#)).
- 7 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 8 Gerekirse **Minimum** ögesini seçerek minimum güç değerini girin.

Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama

Otomatik Algılama özelliği varsayılan olarak açıktır. Saat, etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı ve laktat eşik gücünüzü otomatik olarak algılayabilir. Saat, uyumlu bir güç ölçerle eşleştirildiğinde, etkinlik sırasında işlevsel eşik gücünüzü (FTP) otomatik olarak algılayabilir.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı ve Güç Bölgeleri > Otomatik Algılama** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

Güvenlik ve izleme özellikleri ek özelliklerdir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Güvenlik ve takip özelliklerini kullanmak için Descent G2 saati Bluetooth teknolojisini kullanarak Garmin Connect uygulamasına bağlamanız gerekir. Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

Güvenlik ve izleme özellikleri ile ilgili daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin: garmin.com/safety.

Yardım: Acil durum kişilerinize adınız, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumunuzla birlikte bir metin mesajı göndermenize olanak sağlar.

Kaza algılama: Descent G2 saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında acil durum kişilerinize otomatik bir mesaj, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumu gönderir.

LiveTrack: Arkadaşlarınızın ve ailenizin yarışlarınızı ve antrenman etkinliklerinizi gerçek zamanlı olarak takip etmesini sağlar. Canlı verilerinizi web sayfasından görüntüleyebilmeleri için takipçilerinizi e-postayla veya sosyal medya aracılığıyla davet edebilirsiniz.

Live Event Sharing: Bir etkinlik sırasında arkadaşlarınıza ve ailenize mesajlar gönderip gerçek zamanlı güncellemeler sağlamanıza olanak tanır.

NOT: Bu özellik, yalnızca saatiniz uyumlu bir Android telefona bağlıysa kullanılabilir.

Acil Durum Kişileri Ekleme

Acil durum kişisi telefon numaraları, güvenlik ve izleme özellikleri için kullanılır.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Güvenlik ve İzleme > Güvenlik Özellikleri > Acil Durum Kişileri > Acil Durum Kişileri Ekleme** öğelerini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Acil durum kişileriniz, onları acil durum kişisi olarak eklediğinizde bir bildirim alır ve isteğinizi kabul edebilir veya reddedebilirler. Bir kişi, isteğinizi reddederse başka bir acil durum kişisi seçmeniz gerekir.

Kişi Ekleme

Garmin Connect uygulamasına en fazla 50 kişi ekleyebilirsiniz. Kişi e-postaları LiveTrack özelliğiyle kullanılabilir. Bu kişilerden üçü acil durum kişileri olarak kullanılabilir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 109*).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Kişiler** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişileri ekledikten sonra, değişiklikleri Descent G2 cihazınıza uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 100*).

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

⚠ DİKKAT

Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilen ek bir özelliktir. Kaza algılamaya acil durum yardımı almak için birincil yöntem olarak güvenilmemelidir. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 109](#)). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güvenlik > Kaza Algılama** ögesini seçin.
- 3 Bir GPS etkinliği seçin.

NOT: Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilir.

Telefonunuz bağlıyken Descent G2 saatiniz tarafından bir kaza algılandığında Garmin Connect uygulaması, acil durum kişilerinize adınızı ve GPS konumunuzu (kullanılabilirse) içeren otomatik bir metin mesajı ve e-posta gönderir. 15 saniye geçtikten sonra cihazınızda ve eşleştirilen telefonda kişilerinizin bilgilendirileceğini belirten bir mesaj görünür. Yardıma ihtiyacınız yoksa otomatik acil durum mesajını iptal edebilirsiniz.

Yardım İsteme

⚠ DİKKAT

Yardım, ek bir özelliktir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem bu olmamalıdır. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Yardım istemek için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir ([Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 109](#)). Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 Üç titreşim hissettiğinizde yardım özelliğini etkinleştirmek için düğmeyi serbest bırakın.
Geri sayım ekranı görüntülenir.
İPUCU: Mesajı iptal etmek için geri sayım tamamlanmadan önce **İptal** ögesini seçebilirsiniz.

Sağlık ve Zindelik Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sağlık & Zindelik** öğelerini seçin.

Kalp Hızı: Bilekten kalp hızı ölçme monitörü ayarlarını özelleştirebilmenizi sağlar (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 86*).

Nabız Oksimetresi Modu: Nabız oksimetresi modunu seçebilmenizi sağlar (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 88*).

Günlük Özet: Uyku pencerenizi başlatmadan birkaç saat önce görüntülenen Body Battery günlük özetini etkinleştirir. Günlük özet, günlük stres ve etkinlik geçmişinizin Body Battery seviyenizi nasıl etkilediğine dair bilgiler sağlar (*Body Battery, sayfa 69*).

Stres Uyarıları: Stresli dönemler Body Battery seviyenizi düşürdüğünde sizi uyarır.

Dinlenme Uyarıları: Dinlendirici bir dönem geçirdikten sonra ve bu dönemin Body Battery değerinizi üzerindeki etkisi konusunda sizi uyarır.

Hareket Uyarısı: Hareket Uyarısı özelliğini etkinleştirir veya devre dışı bırakır (*Hareket Uyarısını Kullanma, sayfa 111*).

Hedef Uyarıları: Hedef uyarılarını açıp kapatmanızı veya bu uyarıları yalnızca etkinlikler sırasında kapatmanızı sağlar. Hedef uyarıları; günlük adım hedefiniz, günlük kat çıkma hedefiniz ve haftalık yoğun olduğunuz dakikalar hedefiniz için görüntülenir.

Move IQ: Move IQ® etkinliklerini açmanızı ve kapatmanızı sağlar. Hareketleriniz benzer egzersiz düzenleriyle eşleştiği zaman Move IQ özelliği, etkinliği otomatik olarak algılar ve zaman çizelgenizde görüntüler. Move IQ etkinlikleri, etkinlik türünü ve süresini görüntüler ancak bunlar etkinlik listenizde veya haber akışınızda görüntülenmez. Daha fazla ayrıntı ve doğruluk için cihazınızda sürekli bir etkinlik kaydedebilirsiniz.

Otomatik Hedef

Cihazınız, önceki etkinlik düzeylerinize göre otomatik olarak günlük adım hedefi oluşturur. Siz gün içinde hareket ettikçe cihaz, günlük hedefinize ulaşma doğrultusundaki ilerlemenizi gösterir.

Otomatik hedef oluşturma özelliğini kullanmak istemiyorsanız Garmin Connect hesabınızdan kişiselleştirilmiş bir adım hedefi ayarlayabilirsiniz.

Hareket Uyarısını Kullanma

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saat hareketsizlik sonrasında Hareket Et! uyarısı ve hareket çubuğu görüntülenir. Hareketsiz kaldığınız her 15 dakika için ek bir segment görüntülenir. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 119*).

Hareket uyarısını sıfırlamak için kısa bir yürüyüşe (en az birkaç dakika) çıkın.

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

Sağlık durumunuzu iyileştirmek için Dünya Sağlık Örgütü gibi kuruluşlar haftalık en az 150 dakika tempolu yürüyüş gibi orta yoğunluklu etkinlik veya haftalık en az 75 dakika koşu gibi hareketli yoğunluklu etkinlik tavsiye eder.

Saat, etkinlik yoğunluğunuzu izler ve orta ya da hareketli yoğunluktaki etkinliklerde harcadığınız süreyi takip eder (hareketli yoğunluğu ölçmek için kalp hızı verileri gerekir). Saat, orta yoğunluktaki etkinlik dakikalarını hareketli etkinlik dakikalarına ekler. Toplam hareketli yoğunluktaki etkinlik dakikalarınız eklenirken iki katına çıkarılır.

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

Descent G2 saatiniz, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa saat, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

- Yoğun olduğunuz dakikaların en doğru şekilde hesaplanması için sürekli bir etkinlik başlatın.
- Dinlenme halindeki kalp hızınızın en doğru şekilde hesaplanabilmesi için saati gün ve gece boyu takmalısınız.

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect uygulamasından veya saatinizin kullanıcı profili ayarlarından ayarlayabilirsiniz (*Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 121*). Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur. Uyku koçunuz, uyku ve aktivite geçmişinize, HRV durumunuza ve kısa uykularınıza göre uyku ihtiyacı önerileri sunar (*Görünümler, sayfa 65*). Kısa uyku bilgileri uyku istatistiklerinize eklenir ve toparlanmanızı da etkileyebilir. Ayrıntılı uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz (*Kontroller, sayfa 80*).

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Saatinizi uyurken takın.
- 2 Uyku takibi verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 100*).
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.
Kısa uykular dahil olmak üzere uyku bilgilerinizi Descent G2 saatinizde görüntüleyebilirsiniz (*Görünümler, sayfa 65*).

Nefes Alma Varyasyonları

⚠ UYARI

Descent G2 cihazınız tıbbi bir cihaz değildir ve herhangi bir tıbbi durumun teşhisi veya izlenmesi için kullanılmak üzere geliştirilmemiştir. Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Descent G2 cihazındaki optik kalp atış hızı sensörü, gece boyunca nefes alma varyasyonlarınızı ölçebilen bir nabız oksimetresi özelliğine sahiptir. Nefes alma varyasyonu içgörüler, uyku ortamınız ve genel sağlığınıza dair farkındalığı artırmak için sağlanır. Ara sıra veya sık sık görülen nefes alma varyasyonları, kişisel yaşam tarzı faktörlerinizden veya uyku ortamınızdan kaynaklanıyor olabilir. Nefes alma varyasyonlarınızın düzeyinden endişe duyuyorsanız doktorunuza veya sağlık uzmanınıza başvurun.

Uyku skoru görünümü, mevcut nefes alma varyasyonu verilerinizi görüntüler.

NOT: Görünümü, görünüm listesine eklemeniz gerekebilir (*Görünüm Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 69*).

Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nefes alma varyasyonları ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz.

Navigasyon

Kayıtlı Konumlarınızı Görüntüleme ve Düzenleme

İPUCU: Kontroller menüsünden bir konum kaydedebilirsiniz (*Kontroller, sayfa 80*).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Navigasyon > Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
- 3 Kayıtlı bir konum seçin.
- 4 Konum ayrıntılarını görüntülemek veya düzenlemek için bir seçenek belirleyin.

Referans Noktası Belirleme

Yönü ve bir konuma veya kerterize olan mesafeyi sağlamak için bir referans noktası belirleyebilirsiniz.

- 1 Bir seçenek belirleyin:
 - **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
İPUCU: Etkinlik kaydederken bir referans noktası belirleyebilirsiniz.
 - Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Referans Noktası** ögesini seçin.
- 3 Saatin uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 **START** düğmesine basın ve **Nokta Ekle** ögesini seçin.
- 5 Navigasyon için referans noktası olarak kullanmak üzere bir konum veya kerteriz seçin.
Pusula oku ve hedefinize olan mesafe görünür.
- 6 Saatin üst kısmını gittiğiniz yöne doğru tutun.
Pusula, yönünüzden saptığınızda hangi tarafa saptığınızı ve sapma derecesini gösterir.
- 7 Gerekirse **START** düğmesine basın ve farklı bir referans noktası belirlemek için **Değişim Noktası** ögesini seçin.

Varış Noktasına Gitme

Bir varış noktasına gitmek veya bir rota izlemek için cihazınızı kullanabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon** ögesini seçin.
- 5 Bir kategori seçin.
- 6 Bir varış noktası seçmek için ekrandaki komutları yanıtlayın.
- 7 **Git** ögesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 8 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

Kaydedilmiş Etkinliğin Başlangıç Noktasına Gitme

Kaydedilmiş bir etkinliğin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek veya gittiğiniz yoldan dönebilirsiniz. Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Etkinlikler** ögesini seçin.
- 5 Bir etkinlik seçin.
- 6 **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **TracBack** ögesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek dönmek için **Düz Hat** ögesini seçin.

Haritada geçerli konumunuzdan son kaydedilen etkinliğin başlangıç noktasına kadar bir çizgi görünür.

NOT: Cihazın zaman aşımına uğrayarak saat moduna geçmesini önlemek için süreölçeri başlatabilirsiniz.
- 7 Pusulayı görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın (isteğe bağlı).
Ok, başlangıç noktanızı gösterir.

Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç Noktanıza Dönme

Mevcut etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek veya gittiğiniz yoldan dönebilirsiniz. Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.

- 1 Etkinlik sırasında **STOP** düğmesine basın.
- 2 **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **TracBack** ögesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek dönmek için **Düz Hat** ögesini seçin.Mevcut konumunuz, izleyeceğiniz yol ve varış noktanız haritada görünür.

Gör ve Git ile Navigasyon

Saati su kulesi gibi uzaktaki bir nesneye doğru tutabilir, yönü kilitleyebilir ve nesneye doğru gidebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - **Navigasyon > Gör ve Git** ögesini seçin.
 - Bir etkinlik seçin, **MENU** düğmesini basılı tutun ve **Navigasyon > Gör ve Git** ögesini seçin.
- 3 Saatin üst kısmını bir nesneye doğru tutun ve **START** düğmesine basın.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 4 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

Navigasyonu Durdurma

- 1 Bir etkinlik sırasında **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyonu Durdur** ögesini seçin.

Rotalar

UYARI

Bu özellik, kullanıcıların diğer kullanıcılar tarafından oluşturulan rotaları indirmesine olanak tanır. Garmin, üçüncü taraflarca oluşturulan rotaların güvenliliği, tutarlılığı, güvenilirliği, bütünlüğü veya dakikliği hakkında hiçbir taahhütte bulunmaz. Üçüncü taraflarca oluşturulan rotaları kullanmanın veya bu rotalara güvenmenin riski size aittir.

Garmin Connect hesabınızdan cihazınıza etap gönderebilirsiniz. Etap cihazınıza kaydedildikten sonra etabı cihazınızda görüntüleyebilirsiniz.

Kayıtlı bir etabı, iyi bir rota olduğu için izleyebilirsiniz. Örneğin, işe bisikletle gidip gelebileceğiniz bir rotayı kaydedip izleyebilirsiniz.

Kayıtlı bir etabı, önceden belirlenmiş performans hedeflerini yakalamak ya da aşmak için de izleyebilirsiniz. Örneğin, orijinal etap 30 dakikada tamamlandıysa bir Virtual Partner ile yarışıp etabı 30 dakikadan kısa sürede tamamlamayı deneyebilirsiniz.

Cihazınızda Rota Oluşturma ve İzleme

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar > Yeni Oluştur** öğesini seçin.
- 5 Rota için bir ad girin ve ✓ öğesini seçin.
- 6 **Konum Ekle** öğesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin.
- 8 Gerekirse 6. ve 7. adımları tekrarlayın.
- 9 **Bitti > Rota Oluştur** öğesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 10 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma

Garmin Connect uygulamasında rota oluşturabilmek için Garmin Connect hesabınız olmalıdır ([Garmin Connect, sayfa 100](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Rotalar > Rota Oluştur** öğesini seçin.
- 3 Bir rota türü seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 **Bitti** öğesini seçin.
NOT: Bu rotayı cihazınıza gönderebilirsiniz ([Cihazınıza Rota Gönderme, sayfa 115](#)).

Cihazınıza Rota Gönderme

Oluşturduğunuz bir rotayı, Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihazınıza gönderebilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 115](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Antrenman ve Planlama > Rotalar** öğesini seçin.
- 3 Bir saha seçin.
- 4 ↗ simgesini seçin.
- 5 Uyumlu cihazınızı seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.

Rota Ayrıntılarını Görüntüleme veya Düzenleme

Bir rotada gezinmeden önce rota ayrıntılarını görüntüleyebilir veya düzenleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar** öğesini seçin.
- 5 Bir rota seçmek için **START** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Navigasyonu başlatmak için **Rota Oluştur** öğesini seçin.
 - Özel bir tempo bilekliği oluşturmak için **PacePro** öğesini seçin.
 - Rotayı haritada görüntülemek ve haritayı kaydırıp yakınlaştırmak için **Harita** öğesini seçin.
 - Rotaya tersten başlamak için **Rotayı Tersten Uygula** öğesini seçin.
 - Rotanın irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** öğesini seçin.
 - Rota adını değiştirmek için **Ad** öğesini seçin.
 - Rota yolunu düzenlemek için **Düzenle** öğesini seçin.
 - Rotayı silmek için **Sil** öğesini seçin.

Bir Rota Noktası Tasarlama

Mevcut konumunuzdan yeni bir konuma olan mesafeyi ve kerterizi hesaplayarak yeni bir konum oluşturabilirsiniz.

NOT: Rota N. Yansıt uygulamasını, etkinlikler ve uygulamalar listesine eklemeniz gerekebilir.

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Rota N. Yansıt** öğesini seçin.
- 3 Yönü ayarlamak için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 **START** düğmesine basın.
- 5 Ölçü birimi seçmek için **DOWN** düğmesine basın.
- 6 Mesafeyi girmek için **UP** düğmesine basın.
- 7 Kaydetmek için **START** düğmesine basın.

Yansıtılan rota noktası varsayılan adla kaydedilir.

Navigasyon Ayarları

Bir varış noktasına giderken harita özelliklerini ve görünümünü özelleştirebilirsiniz.

Navigasyon Veri Ekranlarını Özelleştirme

- 1 Saat görünümünde **START** öğesine basın.
- 2 **Navigasyon > Veri Ekranları** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Haritayı açmak veya kapatmak için **Harita > Durum** öğesini seçin.
 - Rota bilgilerini haritada gösteren bir veri alanını açmak veya kapatmak için **Harita > Veri Alanı** öğelerini seçin.
 - Yaklaşan rota noktalarıyla ilgili bilgileri açmak veya kapatmak için **Yol Üzerinde** seçeneğini belirleyin.
 - Navigasyon sırasında takip edilecek pusula kerterizini ya da rotayı görüntüleyen rehber ekranını açmak veya kapatmak için **Rehber** öğesini seçin.
 - İrtifa profilini açmak veya kapatmak için **İrtifa Profili** öğesini seçin.
 - Eklemek, çıkarmak veya özelleştirmek için bir ekran seçin.

Yön Ayarları

Navigasyon sırasında görünen işaretçinin davranışını ayarlayabilirsiniz.

MENU düğmesini basılı tutun ve **Navigasyon > tip** öğesini seçin.

Kerteriz: Varış noktanızın yönünü gösterir.

Rota: Varış noktanıza giden rota hattıyla olan ilişkinizi gösterir.

Yön Göstergesi Ayarlama

Navigasyon sırasında veri sayfalarınızda görüntülenecek bir yön göstergesi ayarlayabilirsiniz. Gösterge, hedef yönünüzü belirtir.

1 **MENU** öğesini basılı tutun.

2 **Navigasyon > Yön Göstergesi** öğelerini seçin.

Navigasyon Uyarılarını Ayarlama

Varış noktanıza gitmenize yardımcı olacak uyarılar ayarlayabilirsiniz.

1 **MENU** öğesini basılı tutun.

2 **Navigasyon > Uyarılar** öğelerini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Son varış noktanızdan belirli bir mesafeye ulaştığınızda alacağınız uyarıyı ayarlamak için **Son Mesafe** öğesini seçin.
- Son varış noktanıza kalan süre tahminine yönelik alacağınızı uyarıyı ayarlamak için **Son VN için thm. VS** öğesini seçin.
- Rotadan sapmanızda alacağınız uyarıyı ayarlamak almak için **Rotadan Sapma** öğesini seçin.
- Adım adım navigasyon komutlarını etkinleştirmek için **Dönüş Komut İstemleri** öğesini seçin.

4 Gerekirse uyarıyı açmak için **Durum** öğesini seçin.

5 Gerekirse bir mesafe veya süre değeri girin ve  öğesini seçin.

Güç Yöneticisi Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Güç Yöneticisi** öğesini seçin.

Pil Tasarrufu: Saat modunda pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını özelleştirmenizi sağlar (*Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 118*).

Güç Modları: Etkinlik sırasında pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını, etkinlik ayarlarını ve GPS ayarlarını özelleştirebilmenizi sağlar (*Güç Modlarını Özelleştirme, sayfa 118*).

Pil Yüzdesi: Kalan pil ömrünü yüzde olarak gösterir.

Pil Tahminleri: Kalan pil ömrünü tahmini gün veya saat olarak gösterir.

Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme

Pil tasarrufu özelliği, saat modunda pil ömrünü uzatmak için sistem ayarlarını hızlıca değiştirmenizi sağlar.

Pil tasarrufu özelliğini kontroller menüsünden açabilirsiniz (*Kontroller, sayfa 80*).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güç Yöneticisi > Pil Tasarrufu** ögesini seçin.
- 3 Pil tasarrufu özelliğini açmak için **Durum** ögesini seçin.
- 4 **Düzenle** ögesini seçin ve ardından bir seçenek belirleyin:
 - Dakikada bir güncellenen ve düşük güç tüketimine sahip olan bir saat görünümünü etkinleştirmek için **Saat Yüzü** ögesini seçin.
 - Eşleştirdiğiniz telefonunuzun bağlantısını kesmek için **Telefon** ögesini seçin.
 - Bilekten kalp hızı ölçümünü kapatmak için **Bilekten Kalp Hızı** ögesini seçin.
 - Nabız oksimetresi sensörünü kapatmak için **Nabız Oksimetresi** ögesini seçin.
 - Kullanımda değilken ekranı kapatmak için **Hep Açık Ekran** ögesini seçin.
 - Ekran parlaklığını azaltmak için **Parlaklık** ögesini seçin.Saat, yapılan her ayar değişikliğiyle elde edilen pil ömrü saatini gösterir.
- 5 Pil gücü azaldığında uyarı almak için **Düşük Pil Uyarısı** ögesini seçin.

Güç Modunu Değiştirme

Etkinlik sırasında pil ömrünü uzatmak için güç modunu değiştirebilirsiniz.

- 1 Bir etkinlik sırasında **MENU** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Güç Modu** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Saat, seçili güç modunda kaç saat pil ömrü kaldığını gösterir.

Güç Modlarını Özelleştirme

Cihazınızdaki önceden yüklenmiş çeşitli güç modları sayesinde etkinlik sırasında sistem ayarlarını, etkinlik ayarlarını ve GPS ayarlarını hızlıca değiştirerek pil ömrünü uzatabilirsiniz. Var olan güç modlarını özelleştirebilir ve yeni özel güç modları oluşturabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güç Yöneticisi > Güç Modları** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Özelleştirmek istediğiniz güç modunu seçin.
 - Yeni bir özel güç modu oluşturmak için **Ekle** ögesini seçin.
- 4 Gerekirse özel bir ad girin.
- 5 Özel güç modu ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin.

Örneğin, GPS ayarını değiştirebilir veya eşleştirilmiş telefonunuzun bağlantısını kesebilirsiniz.

Saat, yapılan her ayar değişikliğiyle elde edilen pil ömrü saatini gösterir.
- 6 Gerekirse özel güç modunu kaydedip kullanmak için **Bitti** ögesini seçin.

Güç Modunu Geri Yükleme

Önceden yüklenmiş bir güç modunu varsayılan fabrika ayarlarına sıfırlayabilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Güç Yöneticisi > Güç Modları** ögelerini seçin.
- 3 Önceden yüklenmiş bir güç modu seçin.
- 4 **Sıfırla > ✓** ögelerini seçin.

Sistem Ayarları

MENU ögesini basılı tutun ve **Sistem** ögesini seçin.

Dil: Saatte gösterilen dili ayarlar.

Süre: Saat ayarlarını yapar ([Saat Ayarları, sayfa 119](#)).

Ekrana: Ekrana ayarlarını düzenler ([Ekrana Ayarlarını Değiştirme, sayfa 120](#)).

Dokunmatik: Genel kullanım, etkinlikler veya uyku sırasında dokunmatik ekranı etkinleştirir.

Uydular: Etkinlikler için kullanılacak varsayılan uydu sistemini ayarlar. Gerekirse her bir etkinlik için uydu ayarını özelleştirebilirsiniz ([Uydu Ayarları, sayfa 59](#)).

Ses ve Titreşim: Düğme sesleri, uyarılar ve titreşimler gibi saat seslerini ayarlar.

Uyku Modu: Uyku saatlerinizi ve uyku modu tercihlerinizi ayarlayabilmenizi sağlar ([Uyku Modunu Özelleştirme, sayfa 121](#)).

Rahatsız Etmeyin: Rahatsız Etmeyin modunu etkinleştirir. Ekrana, bildirimler, uyarılar ve bilek hareketleri tercihlerinizi düzenleyebilirsiniz.

Kısayol Tuşları: Düğmelere kısayol atar ([Kısayol Tuşlarını Özelleştirme, sayfa 121](#)).

Otomatik Olarak Kilit: Yanlışlıkla düğmelere basılmasını ve dokunmatik ekranda kaydırma yapılmasını önlemek için düğmeleri ve dokunmatik ekranı otomatik olarak kilitler. Süreli bir etkinlik sırasında düğmeleri ve dokunmatik ekranı kilitlemek için Etkinlik Sırasında seçeneğini kullanın. Süreli bir etkinlik kaydetmiyorsanız düğmeleri ve dokunmatik ekranı kilitlemek için Genel Kullanım seçeneğini kullanın.

Format: Etkinlikler sırasında gösterilen ölçü birimleri, tempo ve hız, haftanın başlangıcı ve coğrafi mevki formatı ile datum seçenekleri gibi genel format tercihlerini ayarlar ([Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 122](#)).

Şifre: Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için dört haneli bir şifre belirler ([Saatinizin Şifresini Belirleme, sayfa 121](#)).

Performans Durumu: Etkinlik sırasında performans durumu özelliğini etkinleştirir ([Performans Durumu, sayfa 73](#)).

Veri Kaydı: Saatin etkinlik verilerini ne şekilde kaydedeceğini ayarlar. Akıllı kayıt seçeneği (varsayılan) daha uzun süreli etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar. Her Saniye kayıt seçeneği, daha ayrıntılı etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar ancak uzun süren etkinliklerin tamamını kaydedemeyebilir.

USB Modu: Bir bilgisayara bağlandığında saati MTP (ortam aktarım protokolü) veya Garmin modunu kullanacak şekilde ayarlar.

Yedekleme ve Geri Yükleme: Saat verileri yedeklerini yapılandırır ([Ayarları Yedekleme ve Geri Yükleme, sayfa 122](#)).

Sıfırla: Kullanıcı verilerini ve ayarlarını sıfırlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 128](#)).

Yazılım Güncellemesi: İndirilen yazılım güncellemelerini yükler, otomatik güncellemeleri etkinleştirir veya güncellemeleri manuel olarak kontrol eder ([Ürün Güncellemeleri, sayfa 126](#)). Yüklediğiniz son yazılım güncellemesindeki yeni özelliklerin bir listesini görüntülemek için ögesini seçebilirsiniz.

Hakkında: Cihaz, yazılım, lisans ve düzenlemeyle ilgili bilgileri görüntüler.

Saat Ayarları

MENU düğmesini basılı tutun ve **Sistem > Süre** öğelerini seçin.

Saat Formatı: Saati 12 saat, 24 saat veya askeri formatta görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Tarih Formatı: Tarihler için gün, ay ve yıl görüntüleme sırasını ayarlar.

Saati Ayarla: Saat için saat dilimini ayarlar. Otomatik seçeneği, saat dilimini GPS konumunuza göre otomatik olarak ayarlar.

Süre: Saati Ayarla seçeneği Manuel olarak ayarlanmışsa saati ayarlamanızı sağlar.

Uyarılar: Saatlik uyarılar ile gerçek gündeğümü veya günbatımından belirli bir dakika veya saat önce çalan gündeğümü ve günbatımı uyarılarını ayarlamanızı sağlar ([Saat Uyarılarını Ayarlama, sayfa 120](#)).

Zaman Senkronizasyonu: Saat dilimlerini değiştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati manuel olarak senkronize etmenizi sağlar ([Saati Senkronize Etme, sayfa 120](#)).

Saat Uyarılarını Ayarlama

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Saat > Uyarılar** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Gün batımından belirli bir dakika veya saat önce çalacak bir uyarı ayarlamak için **Günbatımına Kadar > Durum > Açık** ögelerini ve ardından **Süre** ögesini seçip saati girin.
 - Gün doğumundan belirli bir dakika veya saat önce çalacak bir uyarı ayarlamak için **Gündoğumuna Kadar > Durum > Açık** ögelerini ve ardından **Süre** ögesini seçip saati girin.
 - Saatte bir çalacak bir uyarı ayarlamak için **Saatlik > Açık** ögelerini seçin.

Saati Senkronize Etme

Cihazı her açtığınızda ve uyduları aldığınızda ya da eşleştirilmiş telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açtığınızda cihaz, saat diliminizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar. Ayrıca saat dilimi değiştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati manuel olarak senkronize edebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Süre > Zaman Senkronizasyonu** ögelerini seçin.
- 3 Cihazın eşleştirilmiş telefonunuza bağlanmasını veya uydu sinyallerini almasını bekleyin ([Uydu Sinyallerini Alma, sayfa 129](#)).

İPUCU: Kaynağı değiştirmek için DOWN düğmesine basabilirsiniz.

Ekran Ayarlarını Değiştirme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Ekran** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki metnin boyutunu artırmak için **Büyük Yazı Tipleri** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - **Dalış Sırasında** ögesini seçin.
 - **Etkinlik Sırasında** ögesini seçin.
 - **Genel Kullanım** ögesini seçin.
 - **Uyku Süresinde** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Saat görünümü verilerini görünür tutmak ve parlaklık ile arka planı azaltmak için **Hep Açık Ekran** ögesini seçin. Bu seçenek pil ve ekran ömrünü etkiler ([AMOLED Ekran Hakkında, sayfa 123](#)).
 - Ekran parlaklığı seviyesini ayarlamak için **Parlaklık** ögesini seçin.
 - Saati düşük ışık koşullarında kullanabilmek ve gece görüşünüzü korumak için **Kırmızıya Geçiş** ögesini seçerek ekranı kırmızı, yeşil veya turuncu tonlarına döndürün.
 - Ekranı uyarılarda açmak için **Uyarılar** ögesini seçin.
 - Bileğinize bakmak için kolunuzu kaldırıp döndürdüğünüzde ekranın açılması için **Bilek Hareketi** ögesini seçin.
 - Ekran kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlamak için **Mola** ögesini seçin.

Uyku Modunu Özelleştirme

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Uyku Modu** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Program** ögesini seçin, bir gün belirleyin ve normal uyku saatlerinizi girin.
 - Uyku saat görünümünü kullanmak için **Saat Yüzü** ögesini seçin.
 - Ekran ayarlarını yapılandırmak için **Ekran** ögesini seçin.
 - Kısa uyku alarmlarının ton, titreşim veya her ikisi olarak çalacak şekilde ayarlamak için **Kısa Uyku Alarmı** ögesini seçin.
 - Dokunmatik ekranı açıp kapatmak için **Dokunmatik** ögesini seçin.
 - Rahatsız etme modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Rahatsız Etmeyin** ögesini seçin.
 - Pil tasarrufu modunu etkinleştirmek veya devre dışı bırakmak için **Pil Tasarrufu** ögesini seçin ([Pil Tasarrufu Özelliğini Özelleştirme, sayfa 118](#)).

Kısayol Tuşlarını Özelleştirme

Her düğmenin veya düğme kombinasyonunun basılı tutma işlevini özelleştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Kısayol Tuşları** ögelerini seçin.
- 3 Özelleştirmek istediğiniz düğmeyi veya düğme kombinasyonunu belirleyin.
- 4 Bir işlev seçin.

Saatinizin Şifresini Belirleme

DUYURU

Şifrenizi üç kez yanlış girerseniz saat geçici olarak kilitlenir. Beş hatalı denemeden sonra saat, Garmin Connect uygulamasında şifreniz sıfırlanana kadar kilitlenir. Saatınızı telefonunuzla eşleştirmediyse saat, beş hatalı denemeden sonra verilerinizi siler ve varsayılan fabrika ayarlarına geri döner.

Saat bileğinizde değilken kişisel bilgilerinizi korumak için bir şifre ayarlayabilirsiniz. Garmin Pay özelliğini kullanıyorsanız saat, cüzdanınızı açmak için gerekli olan dört haneli şifreyi kullanır ([Garmin Pay, sayfa 83](#)).

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Şifre > Şifre Ayarla** ögesini seçin.
- 3 Dört haneli bir şifre girin.

Saati bileğinizden bir sonraki çıkarışınızda, herhangi bir bilgiyi görüntüleyebilmek için şifreyi girmeniz gerekir.

Saatinizin Şifresini Değiştirme

Saatinizin şifresini değiştirmek için güncel şifreyi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız veya çok fazla hatalı şifre denemesi yaparsanız Garmin Connect uygulamasında şifrenizi sıfırlamanız gerekir.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Şifre > Şifreyi Değiştir** ögesini seçin.
- 3 Mevcut dört haneli şifrenizi girin.
- 4 Dört haneli yeni bir şifre girin.

Saati bileğinizden bir sonraki çıkarışınızda, herhangi bir bilgiyi görüntüleyebilmek için şifreyi girmeniz gerekir.

Ölçü Birimlerini Değiştirme

Mesafe, tempo ve hız, yükseklik ve daha fazlası için ölçü birimlerini özelleştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Format > Birim** ögelerini seçin.
- 3 Bir ölçü türü seçin.
- 4 Bir ölçüm birimi seçin.

Ayarları Yedekleme ve Geri Yükleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak mevcut bir Garmin saatinden ayarları yedekleyebilir ve bu ayarları farklı, uyumlu bir Garmin saatine geri yükleyebilirsiniz ([Garmin Connect Üzerinden Ayarlarınızı ve Verilerinizi Geri Yükleme, sayfa 122](#)). Ayarlar arasında spor profilleri, pencere öğeleri, kullanıcı ayarları, antrenmanlar ve daha fazlası bulunur.

MENU simgesini basılı tutun ve **Sistem > Yedekleme ve Geri Yükleme** ögesini seçin.

Otomatik Yedeklemeler: Ayarlarınızı düzenli olarak Garmin Connect hesabınıza yedekler.

Şimdi Yedekle: Ayarlarınızı Garmin Connect hesabınıza manuel olarak yedeklemenizi sağlar.

Yedekleme İçerikleri: Kaydedilen veri türünü görüntüler.

Garmin Connect Üzerinden Ayarlarınızı ve Verilerinizi Geri Yükleme

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● simgesini seçin.
- 2 **Garmin Cihazları** ögesini ve ardından saatinizi seçin.
- 3 **Sistem > Yedekleme ve Geri Yükleme > Cihaz Yedeklemeleri** ögesini seçin.
- 4 Listedeki bir yedek seçin.
- 5 **Yedekten Geri Yükle > Sıfırla** ögesini seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 7 Saatinizin uygulamayla eşitlenmesini bekleyin.
- 8 Saatinizin üzerinden **START** ögesine basın ve ✓ simgesini seçin.
Saat yeniden başlatılır ve ayarlarınız ile verilerinizi geri yükler.
- 9 Ekrandaki talimatları izleyin.

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesi gibi cihaz bilgilerini görüntüleyebilirsiniz.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 **Sistem > Hakkında** ögelerini seçin.

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

Bu cihazın etiketi elektronik olarak sağlanır. E-etiket, FCC tarafından sağlanmış kimlik numaraları veya bölgesel uyumluluk işaretleri gibi düzenleme bilgilerinin yanı sıra geçerli ürün ve lisans bilgilerini sağlayabilir.

- 1 **MENU** ögesini basılı tutun.
- 2 Sistem menüsünden **Hakkında** ögesini seçin.

Cihaz Bilgileri

AMOLED Ekran Hakkında

Pil ömrü ve performans için varsayılan olarak saat ayarları optimize edilir (*Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları*, sayfa 129).

Hayalet resim veya piksel "yanması", AMOLED cihazlar için normal bir durumdur. Ekran ömrünü uzatmak için uzun süre boyunca yüksek parlaklık seviyelerinde statik görüntüleri ekrana getirmekten kaçınmanız gerekir. Yanmayı en aza indirmek için Descent G2 ekranı, seçilen zaman aşımından sonra kapanır (*Ekran Ayarlarını Değiştirme*, sayfa 120). Saati uyandırmak için bileğinizi kendinize doğru çevirebilir, dokunmatik ekrana dokunabilir veya bir düğmeye basabilirsiniz.

Saati Şarj Etme

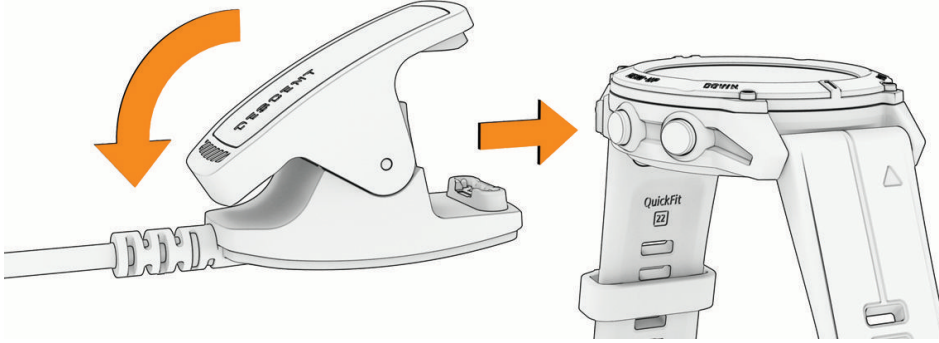
⚠ UYARI

Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulaşın. Temizleme talimatlarına bakın (*Cihaz Bakımı*, sayfa 125).

- 1 Şarj klipsinin iki ucunu birbirine yaklaştırın.
- 2 Klipsi cihazın arkasındaki bağlantılarla hizalayın ve serbest bırakın.



- 3 USB kablosunu bir USB şarj girişine takın.
Saat, mevcut pil şarj seviyesini görüntüler.

Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Suya karşı dayanıklılık derecesi	10 ATM ¹ Dalış (EN 13319) ²
Basınç azaltma modeli	Bühlmann ZHL-16C
Derinlik sensörü	EN 13319 ile uyumlu 0 m-100 m (0 ft.-328 ft.) arası hassasiyete sahiptir Çözünürlük (m): 99,9 m'ye kadar 0,1 m, 100 m'de 1 m Çözünürlük (ft.): 1 ft.
İnceleme aralığı	Her kullanımdan önce parçalarda hasar olup olmadığını kontrol edin. Gerekirse parçaları değiştirin. ³
Çalışma ve saklama sıcaklığı aralığı	-20° - 60°C (-4° - 140°F)
Su altı çalışma sıcaklığı aralığı	0° - 40°C (32° - 104°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Kablosuz frekanslar ve aktarım gücü	6,89 dBm'de 2,4 GHz maksimum Maksimum -40 dBm'de 13,56 MHz
EU SAR	0,06 W/kg gövde, 0,06 W/kg uzuv

Pil Ömrü Bilgileri

Gerçek pil ömrü; etkinlik izleme, bilekten kalp hızı ölçme, telefon bildirimleri, GPS, dahili sensörler ve bağlı sensörler gibi saatinizde etkinleştirilen özelliklere bağlıdır (*Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları*, sayfa 129).

Mod	Pil Ömrü
Akıllı saat modu	Bilek Hareketi ile 10 güne kadar Hep Açık Ekran ile 4 güne kadar
Dalış modu	27 saate kadar
Pil tasarrufu saat modu	12 güne kadar
Yalnızca GPS modu	20 saate kadar
Tüm uydu sistemleri modu	15 saate kadar
Maks. pil GPS modu	44 saate kadar
Keşif GPS etkinliği modu	10 güne kadar

¹ Cihaz, 100 m derinliğe eş değer basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

² CSN EN 13319 ile uyumlu olacak şekilde tasarlanmıştır.

³ Performans, normal aşınma ve yıpranma ötesinde yılanmadan etkilenmez.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

Dokunmatik ekranı çalıştırmak için asla sert veya sivri nesneler kullanmayın; ekran hasar görebilir.

Plastik bileşenlere ve aksamalara zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözelti ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçının.

Klor, tuzlu su, güneş kremi, kozmetik ürünleri, alkol veya diğer sert kimyasallara maruz kaldıktan sonra cihazı temiz suyla iyice durulayın. Bu maddelere uzun süreli maruz kalmak kılıfa zarar verebilir.

Şiddetli su ve hava darbeleri derinlik sensörüne veya barometreye hasar verebileceği için cihazı yüksek basınçlı suyla yıkamayın.

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Kalıcı hasara yol açabileceğinden cihazı aşırı sıcaklığa maruz kalabileceği yerlerde depolamayın.

Cihaz hasar görmüşse veya belirtilen saklama sıcaklık aralığı dışında bir sıcaklıkta muhafaza edilmişse cihazı kullanmaya devam etmeyin.

Saati Temizleme

⚠ DİKKAT

Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa saati uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz saati çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için saatin temiz ve kuru olduğundan ve bileğinize çok sıkı takılmamış olduğundan emin olun.

DUYURU

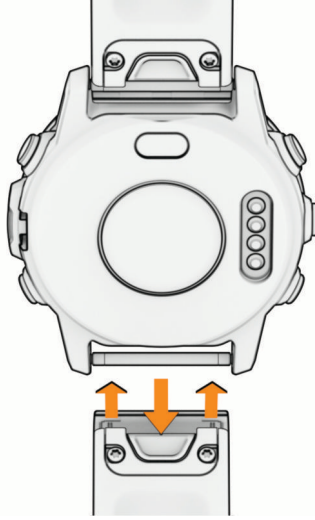
Bir şarj cihazına bağlandığında az miktarlardaki ter veya nem bile elektrikli bağlantılarda paslanmaya yol açabilir. Paslanma şarj alımını ve veri aktarımını engelleyebilir.

İPUCU: Daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresine gidin.

- 1 Suyla durulayın veya nemli, tüy bırakmayan bir bez kullanın.
- 2 Saatin tamamen kurumasını sağlayın.

QuickFit® Kayışlarını Değiştirme

1 QuickFit kayışındaki mandalı kaydırın ve kayışı saatten çıkarın.



2 Yeni kayışı saatle hizalayın.

3 Yerine oturana kadar kayışı bastırın.

NOT: Kayışın tam oturduğundan emin olun. Mandalın saat pimi üzerine yerleşmesi gerekir.

4 Diğer kayışı değiştirmek için 1-3 arasındaki adımları tekrarlayın.

Sorun Giderme

Ürün Güncellemeleri

Cihazınız, Bluetooth bağlantısı bulunduğunda güncellemeleri otomatik olarak kontrol eder. Güncellemeleri sistem ayarlarından manuel olarak kontrol edebilirsiniz (*Sistem Ayarları, sayfa 119*). Bilgisayarınıza Garmin Express (garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Yazılım güncellemeleri
- Rota güncellemeleri
- Garmin Connect hesabına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

Daha Fazla Bilgi Alma

Bu ürün ile ilgili daha fazla bilgiyi Garmin web sitesinde bulabilirsiniz.

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
- İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
- Özelliklerin doğruluğu hakkında bilgi almak için www.garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.

Bu, tıbbi bir cihaz değildir.

Cihazım yanlış dile ayarlanmış

Cihazınız için yanlış bir dil seçtiyseniz cihaz dili seçiminizi değiştirebilirsiniz.

- 1 **MENU** öğesini basılı tutun.
- 2 Listedeki son öğeye inin ve **START** öğesine basın.
- 3 **START** düğmesine basın.
- 4 Tercih ettiğiniz dili seçin.

Telefonum saatimle uyumlu mu?

Descent G2 saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

Bluetooth uyumluluk bilgileri için garmin.com/ble adresine gidin.

Telefonum, saate bağlanmıyor

Telefonunuz saate bağlanmıyorsa şu ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Telefonunuzu ve saatinizi kapatıp yeniden açın.
- Telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Garmin Dive uygulamasını son sürümüne güncelleyin.
- Eşleştirme işlemi yeniden denemek için saatinizi Garmin Dive uygulamasından ve telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından kaldırın.
- Yeni bir telefon satın aldıysanız saatinizi, artık kullanmayacağınız telefondaki Garmin Dive uygulamasından kaldırın.
- Telefonunuzu, saatin 10 m (33 ft.) yakınına getirin.
- Eşleştirme moduna girmek için telefonunuzda Garmin Dive uygulamasını açın ve ••• > **Garmin Cihazları** > **Cihaz Ekle** öğesini seçin.
- Saat görünümünde **MENU** öğesini basılı tutun ve **Telefon** > **Telefonu Eşleştir** öğesini seçin.

Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?

Cihaz bazı Bluetooth sensörlerle uyumludur. Garmin saatinize ilk defa bir sensör bağlarken saati ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda saat, sensöre otomatik olarak bağlanır.

1 MENU öğesini basılı tutun.

2 Sensörler ve Aksesuarlar > **Yeni Ekle** öğelerini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- **Tümünü Ara** öğesini seçin.
- Sensör türünü seçin.

İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz (*Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 54*).

Saatinizi Yeniden Başlatma

- 1** Saat kapanana kadar **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2** Saati açmak için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama

Varsayılan tüm ayarları sıfırlamadan önce etkinlik verilerinizi yüklemek için saati Garmin Connect uygulamasıyla senkronize etmeniz gerekir.

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Sistem > Sıfırla** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini kaydetmek için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.
- Geçmişten tüm etkinlikleri silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** ögesini seçin.
- Tüm mesafe ve süre toplamalarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** ögesini seçin.
- Tüplü dalış için doku yükü verilerinizi silmek üzere **Dokuları Sıfırla** ögesini seçin.

NOT: Doku yükünüzü yalnızca cihazı gelecekte tekrar kullanmayı planlamıyorsanız sıfırlamanız gerekir. Bu özellik, cihaz kiralayan dalış mağazalarında kullanışlı olabilir.

- Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.

NOT: Bir Garmin Pay cüzdan ayarladıysanız bu seçenek cüzdanı saatinizden siler.

Dalış

Doku Yükünüzü Sıfırlama

Cihazda kayıtlı mevcut doku yükünüzü sıfırlayabilirsiniz. Doku yükünüzü yalnızca cihazı gelecekte tekrar kullanmayı planlamıyorsanız sıfırlamanız gerekir. Bu özellik, cihaz kiralayan dalış mağazalarında kullanışlı olabilir.

1 **MENU** ögesini basılı tutun.

2 **Sistem > Sıfırla > Dokuları Sıfırla** ögesini seçin.

Yüzey Basıncını Sıfırlama

Cihaz, barometrik altimetreyi kullanarak yüzey basıncını otomatik olarak tespit eder. Uçuş sırasında olduğu gibi büyük basınç değişiklikleri saatin otomatik olarak dalış etkinliği başlatmasına neden olabilir. Saatiniz dalışa hatalı başlarsa saati bilgisayara bağlayarak yüzey basıncını sıfırlayabilirsiniz. Bir bilgisayara erişiminiz yoksa yüzey basıncını manuel olarak sıfırlayabilirsiniz.

1 Saat kapanana kadar **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

2 Saati açmak için **LIGHT** düğmesini basılı tutun.

3 Ürün logosu görüldüğünde, yüzey basıncını sıfırlamanız istenene kadar **MENU** düğmesini basılı tutun.

Pil Ömrünü En Üst Düzeye Çıkarma İpuçları

Pil ömrünü uzatmak için aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Etkinlik sırasında güç modunu değiştirin (*Güç Modunu Değiştirme, sayfa 118*).
 - Kontroller menüsünden pil tasarrufu özelliğini açın (*Kontroller, sayfa 80*).
 - Ekran zaman aşımı süresini azaltın (*Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 120*).
 - **Hep Açık Ekran** zaman aşımı seçeneğini kullanmayın ve daha kısa bir zaman aşımı süresi belirleyin (*Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 120*).
 - Ekran parlaklığını azaltın (*Ekran Ayarlarını Değiştirme, sayfa 120*).
 - Etkinliğinizde UltraTrac uydu modunu kullanın (*Uydu Ayarları, sayfa 59*).
 - Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth teknolojisini kapatın (*Kontroller, sayfa 80*).
 - Etkinliğinizi uzun bir süreliğine duraklatırken **Sonra Devam Et** seçeneğini kullanın (*Etkinlik Durdurma, sayfa 30*).
 - Her saniye güncellenmeyen bir saat görünümü kullanın.
Örneğin, saniye ibresi olmayan bir saat görünümü kullanın (*Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 64*).
 - Saatte görüntülenen telefon bildirimlerini sınırlandırın (*Bildirimleri Yönetme, sayfa 99*).
 - Eşleştirilmiş cihazlara kalp hızı verilerini yayınlamayı durdurun (*Kalp Hızı Verilerini Yayınlama, sayfa 87*).
 - Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 86*).
- NOT:** Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.
- Manuel nabız oksimetresi ölçümlerini açın (*Nabız Oksimetresi Modunu Ayarlama, sayfa 88*).

Tur düğmesine basma işlemini nasıl geri alabilirim?

Bir etkinlik sırasında yanlışlıkla tur düğmesine bastınız. Çoğu durumda  ekranda görünür ve en son turu veya spor değişikliğini iptal etmek için birkaç saniyeniz olur. Turu geri alma işlevi; manuel turları, manuel spor değişikliklerini ve otomatik spor değişikliklerini içeren etkinliklerde kullanılabilir. Turu geri alma işlevi; otomatik turları, koşuları, dinlenmeleri veya duraklamaları içeren spor salonu etkinlikleri, havuzda yüzme ve antrenmanlar gibi etkinliklerde kullanılamaz.

Uydu Sinyallerini Alma

Cihazın uydu sinyallerini alabilmesi için gökyüzünü açık bir şekilde görmesi gerekir. Saat ve tarih, GPS konumuna göre otomatik olarak ayarlanır.

İPUÇU: GPS hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/aboutGPS adresine gidin.

- 1 Dış mekanda açık bir alana gidin.
Cihazın önü gökyüzüne doğru yönlendirilmelidir.
- 2 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
Uydu sinyallerinin bulunması 30–60 saniye alabilir.

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- Saati, Garmin hesabınızla sık sık senkronize edin:
 - USB kablosu ve Garmin Express uygulamasını kullanarak saatinizi bir bilgisayara bağlayın.
 - Bluetooth özellikli telefonunuzu kullanarak saatinizi Garmin Dive uygulamasıyla senkronize edin.Saatiniz, Garmin hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirip uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.
- Saatinizi, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
- Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

Saatimdeki kalp atış hızı doğru değil

Kalp atış hızı sensörünüz hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/hearttrate adresine gidin.

Etkinlik sıcaklığı okuması doğru değil

Vücut sıcaklığınız dahili sıcaklık sensörünün sıcaklık okumasını etkiler. En doğru sıcaklık okumasını yapmak için saati bileğinizden çıkarmalı ve 20-30 dakika beklemelisiniz.

Ayrıca saati takarken doğru ortam sıcaklığı okumalarını görüntülemek için isteğe bağlı bir tempe harici sıcaklık sensörü kullanabilirsiniz.

Demo Modundan Çıkma

Demo modu, saatinizdeki özelliklerin ön izlemesini gösterir.

1 **LIGHT** düğmesine sekiz kez basın.

2 **Bitti** simgesini seçin.

Etkinlik İzleme

Etkinlik izleme doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
- Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken saati cebinize koyun.
- Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı aktif bir şekilde kullanırken saati cebinize koyun.

NOT: Saat; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, saatinizi senkronize ettiğinizde güncellenir.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Adım sayınızı Garmin Express uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 101*).
- Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 100*).

2 Verileriniz senkronize edilirken bekleyin.

Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.

NOT: Garmin Connect uygulamasını ya da Garmin Express uygulamasını yenilemek verilerinizi senkronize etmez ya da adım sayınızı güncellemez.

Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir

Saatiniz, siz kat çıktıkça yükseklik değişikliklerini hesaplamak için dahili bir barometre kullanır. Çıkılan bir kat, 3 m'ye (10 ft) eşdeğerdir.

- Merdiven çıkarken tirabzanları tutmaktan veya basamakları atlamaktan kaçının.
- Ani rüzgarlar, yanlış veri okunmasına sebep olabileceği için rüzgarlı havalarda giysinizin koluyla ya da ceketinizle saati örtün.

Ek

Veri Alanları

NOT: Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz. Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için ANT+ veya Bluetooth aksesuarları gerektirir. Bazı veri alanları, saatte birden fazla kategoride görünür.

İPUCU: Veri alanlarını Garmin Connect uygulamasındaki saat ayarlarından da özelleştirebilirsiniz.

Kadns Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Tempo	Bisiklet Sürme. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.
Ortalama Tempo	Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.
Kadans	Bisiklet Sürme. Krank kolunun devir sayısı. Bu verinin görüntülenebilmesi için cihazınızın bir tempo aksesuarına bağlı olması gerekir.
Kadans	Koşu. Dakika başına adım (sağ ve sol).
Tur Kadansı	Bisiklet Sürme. Mevcut tur için ortalama tempo.
Tur Kadansı	Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.
Son Tur Temposu	Bisiklet Sürme. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.
Son Tur Temposu	Koşu. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Haritalar

Adı	Açıklama
Barometre Tablosu	Zaman içindeki barometrik basıncı gösteren bir tablo.
Yükseklik Tablosu	Zaman içinde yükseklik değişimini gösteren bir tablo.
Kalp Hızı Grafiği	Etkinlik boyunca kalp hızınızın değişimini gösteren bir tablo.
Tempo Çizelgesi	Etkinlik boyunca temponuzun değişimini gösteren bir tablo.
Güç Tablosu	Etkinlik boyunca güç değişimini gösteren bir tablo.
Hız Çizelgesi	Etkinlik boyunca hızınızın değişimini gösteren bir tablo.

Pusula Alanları

Adı	Açıklama
Pusula Yönü	Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.
GPS Yönü	GPS'e göre hareket ettiğiniz yön.
Yön	Hareket ettiğiniz yön.

Mesafe Alanları

Adı	Açıklama
Mesafe	Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.
Aralıktaki Mesafe	Mevcut aralık için kat edilen mesafe.
Tur Mesafesi	Mevcut tur için kat edilen mesafe.
Son Tur Mesafesi	En son tamamlanan tur için kat edilen mesafe.

Dalış Alanları

Adı	Açıklama
Yükselme Hızı	Yüzeye doğru mevcut yükselme hızı.
Ortalama Sıcaklık	Etkinlik sırasındaki ortalama sıcaklık.
CNS	Merkezi sinir sisteminizdeki mevcut oksijen zehirlenmesi yüzdesi.
Risk Oranı	Basınç azaltma hesaplamaları için risk oranı düzeyi.
Mevcut Gaz PO2	Kapalı devre rebreather (CCR) dalışı sırasında seyreltici gazın kısmi oksijen basıncı (PO2).
Dalış Sayısı	Tamamladığınız dalışların sayısı.
Son Dalış Yükselme Süresi	Son dalış sırasında yüzeye çıkmak için harcadığınız süre.
Son Dalış Ortalama Yükselme Hızı	Son dalıştaki ortalama yükselme hızı.
Son Dalış Ortalama Alçalma Hızı	Son dalış sırasındaki ortalama alçalma hızı.
Son Dalış Ortalama Kalp Hızı	Son dalış sırasındaki ortalama kalp atış hızınız.
Son Dalış Ortalama Sıcaklık	Son dalış sırasındaki ortalama sıcaklık.
Son Dalış Başlangıç Kalp Hızı	Son dalışın başlangıcındaki kalp atış hızınız.
Son Dalış Derinliği	Son dalış sırasında ulaşılan maksimum derinlik.
Son Dalış Alçalma Süresi	Son dalış sırasında maksimum derinliğe inmek için harcadığınız süre.
Son Dalış Bitiş Kalp Hızı	Son dalışın sonundaki kalp atış hızınız.
Son Dalış Kalma Süresi	Son dalış sırasında ne yükselirken ne de alçalırken harcadığınız süre.
Son Dalış Maksimum Yükselme Hızı	Son dalış sırasındaki maksimum yükselme hızı.
Son Dalış Maksimum Alçalma Hızı	Son dalış sırasındaki maksimum alçalma hızı.
Son Dalış Maksimum Kalp Hızı	Son dalış sırasındaki maksimum kalp atış hızınız.
Son Dalış Maksimum Sıcaklık	Son dalış sırasındaki maksimum sıcaklık.
Son Dalış Minimum Kalp Hızı	Son dalış sırasındaki minimum kalp atış hızınız.
Son Dalış Minimum Sıcaklık	Son dalış sırasındaki minimum sıcaklık.
Son Dalış Süresi	Son dalış sırasında yüzeyin altında geçirdiğiniz süre.
Maksimum Derinlik	Dalış sırasında inilen maksimum derinlik.
Maksimum Sıcaklık	Etkinlik sırasındaki maksimum sıcaklık.

Adı	Açıklama
Minimum Sıcaklık	Etkinlik sırasındaki minimum sıcaklık.
NDL ↑3M / NDL ↑10FT	Mevcut derinliğinizden 3 m (10 ft) yukarı çıktığınızda sahip olacağınız dekosuz dalış limiti (NDL) süresi.
NDL ↓3M / NDL ↓10FT	Mevcut derinliğinizden 3 m (10 ft) daha derine indiğinizde sahip olacağınız Dekosuz Dalış Limiti (NDL) süresi.
NDL Δ 3M / NDL Δ 10FT	Mevcut derinliğinizden 3 m (10 ft) yukarı çıktığınızda veya derine indiğinizde sahip olacağınız Dekosuz Dalış Limiti (NDL) süresi.
OTU	Mevcut oksijen zehirlenmesi birimleriniz.
Yüzey Mesafesi	Dalış etkinliği sırasında dalış giriş ve çıkış noktaları arasındaki yüzey mesafesi.
Yüzey Gradyan Faktörü	Dalgıcın aniden yüzeye çıkması durumunda beklenen gradyan faktörü.
Yüzeyde Geçen Süre	Bir dalıştan yüzeye çıktıktan sonra geçen süre.
Yüzeye Çıkma Süresi	Yüzeye güvenli bir şekilde çıkmak için gereken süre.
Toplam Dalış Süresi	Dalış etkinliği sırasında yüzeyin altında geçirilen toplam süre.

Mesafe Alanları

Adı	Açıklama
Ort Yükselme	Son sıfırlamadan beri çıkılan ortalama dikey mesafe.
Ort Alçalma	Son sıfırlamadan beri inilen ortalama dikey mesafe.
Rakım	Mevcut konumunuzun deniz seviyesine göre seviyesi.
Süzülme Oranı	Seyahat edilen yatay mesafenin dikey mesafedeki değişikliğe olan oranı.
GPS İrtifası	GPS kullanarak mevcut konumunuzun yüksekliği.
Eğim	Seyahat süresince (mesafe) yükselişin (irtifa) hesaplaması. Örneğin, tırmandığınız her 3 m (10 ft.) için 60 m (200 ft.) seyahat ediyorsanız eğim %5'tir.
Tur Yükselme	Mevcut tur için çıkılan dikey mesafe.
Tur Alçalma	Mevcut tur için inilen dikey mesafe.
Son Tur Yükselme	Son tamamlanan tur için çıkılan dikey mesafe.
Son Tur Alçalma	Son tamamlanan tur için inilen dikey mesafe.
Maksimum Yükselme	Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum yükselme oranı.
Maksimum Alçalma	Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum alçalma oranı.
Maksimum İrtifa	Son sıfırlamadan beri ulaşılan en yüksek irtifa.
Minimum İrtifa	Son sıfırlamadan beri ulaşılan en düşük irtifa.
Toplam Yükselme	Son sıfırlamadan beri çıkılan toplam yükseklik seviyesi.
Toplam İniş	Son sıfırlamadan beri inilen toplam yükseklik seviyesi.

Kat Alanları

Adı	Açıklama
Çıkılan Kat Sayısı	Gün içinde çıkılan toplam kat sayısı.
İnilen Kat Sayısı	Gün içinde inilen toplam kat sayısı.
Dakikadaki Kat	Dakika başına çıkılan kat sayısı.

Viteslr

Adı	Açıklama
Di2 Pili	Di2 sensörünün kalan pil gücü.
eBike Pili	Ebike'ın kalan pil gücü.
eBike Menzili	Ebike'ın yardım sağlayabileceği tahmini kalan mesafe.
Ön	Vites konumu sensöründen ön bisiklet vitesi.
Vit Sen. P.	Vites konumu sensörünün pil durumu.
Vites Kombinasyonu	Vites konumu sensöründen mevcut vites kombinasyonu.
Vitesler	Vites konumu sensöründen ön ve arka bisiklet vitesleri.
Vites Oranı	Vites konumu sensörünün algıladığı, ön ve arka bisiklet viteslerindeki diş sayısı.
Arka	Vites konumu sensöründen arka bisiklet vitesi.

Grafik

Adı	Açıklama
Pencere Ögesi Görünümleri	Koşu. Mevcut tempo aralığınızı gösteren bir renk göstergesi.
PUSULA GÖSTERGESİ	Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.
YTS Denge Göstergesi	Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesini gösteren bir renk göstergesi.
YTS Göstergesi	Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süreyi milisaniye cinsinden gösteren bir renk göstergesi.
Kalp Hızı Göstergesi	Mevcut kalp hızı bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.
Kalp Hızı Bölgesi Oranı	Her kalp hızı bölgesinde harcanan sürenin oranını gösteren bir renkli gösterge.
PacePro Göstergesi	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu temponuz ve hedef bölünmüş koşu temponuz.
GÜÇ GÖSTERGESİ	Mevcut güç bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.
Toplam Yüks/Alç Göstergesi	Etkinlik sırasında veya son sıfırlamadan beri çıkılan ve inilen toplam yükseklik seviyesi.
Antrenman Etkisi Göst.	Mevcut etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Dikey Salınım Göstergesi	Koşarken zıplama miktarını gösteren bir renk göstergesi.
Dikey Oran Göstergesi	Dikey salınımın adım uzunluğuna oranını gösteren bir renk göstergesi.

Kalp Atış Hızı Alanları

Adı	Açıklama
% Kalp Hızı Rezervi	Kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Aerobik Antr. Etkisi	Mevcut etkinliğin aerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Anaerobik Antrenman Etkisi	Mevcut etkinliğin anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.
Ortalama %Kalp Hızı Rezervi	Mevcut etkinlik için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Ortalama Kalp Atış Hızı	Mevcut etkinlik için ortalama kalp hızı.
%Maks Ort. KH	Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Kalp Hızı	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden kalp hızınız. Cihazınızın bilekten kalp hızı ölçme işlevine sahip olması veya uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.
Maksimum Kalp Hızı Yüzdesi	Maksimum kalp hızı yüzdesi.
Kalp Hızı Bölgesi	Mevcut kalp hızı aralığınız (1 - 5). Varsayılan bölgeler, kullanıcı profili ve maksimum kalp hızınıza (220'den yaşıınız çıkarıldığında elde edilen değer) dayanır.
Aralık. Ort. KH Rezervi Yüzdesi	Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Aralıktaki Ort. %Maks.	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Ara. Ort. KH	Mevcut yüzme aralığı için ortalama kalp hızı.
Ara. Mak. KH Rezervi Yüzdesi	Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin maksimum yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Aralıktaki Maks Yüzde	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının maksimum yüzdesi.
Aralıktaki Maks. KH	Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızı.
Turdaki KH Rezervi %	Mevcut tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Tur Kalp Hızı	Mevcut tur için ortalama kalp hızı.
Turdaki Maks. KH Yüzdesi	Mevcut tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Son Tur Nbz Hz %	Son tamamlanan tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).
Son Tur Kalp Hızı	Son tamamlanan tur için ortalama kalp hızı.
Son Tur. Maks. KH Yüzdesi	Son tamamlanan tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.
Bölgedeki Süre	Her bir kalp hızı bölgesinde geçirilen süre.

Uzunluk Alanları

Adı	Açıklama
Intrv. Uzunlukları	Mevcut aralık sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.
Uzunluklar	Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Kas Oksijeni Ayarları

Adı	Açıklama
Kas O2 Doyumu Yüzdesi	Mevcut etkinlik için tahmini kas oksijeni satürasyon yüzdesi.
Toplam Hemoglobin	Kastaki tahmini toplam hemoglobin konsantrasyonu.

Navigasyon Alanları

Adı	Açıklama
Kerteriz	Mevcut konumunuzdan varış noktasına olan yön. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Saha	Başlangıç konumunuzdan varış noktasına olan yön. Rota, planlı veya ayarlanmış bir rota olarak görüntülenebilir. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Varış Noktası Konumu	Son varış noktanızın mevkisi.
Hedef Rota Noktası	Varış noktasına giden rotadaki son nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Kalan Mesafe	Son varış noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Sonrakine Mesafe	Rotadaki bir sonraki rota noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Tahmini Toplam Mesafe	Başlangıçtan varış noktasına tahmini mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
TAHMINİ VARİŞ SAATİ	Son varış noktasına ulaşacağınız tahmini saat (varış noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Sonrakine ETA	Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşacağınız tahmini saat (rota noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
ETE	Son varış noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Varış Noktasına Süzülme Oranı	Mevcut mevkinizden varış noktasının irtifasına inmek için gereken süzülme oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Enlem/Boylam	Seçilen mevki formatı ayarından bağımsız olarak mevcut mevkinin enlemi ve boylamı.
Konum	Seçilen mevki formatı ayarı kullanılarak gösterilen mevcut mevki.
Sonraki Rota Noktası	Rotadaki bir sonraki nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Rotadan Sapma	Orijinal seyahat yolundan sola veya sağa saptığınız mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Adı	Açıklama
Sonrakine Süre	Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Bileşke Hız	Rotadaki bir varış noktasına yaklaşmakta olduğunuz hız. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Varışa Dikey Mesafe	Mevcut mevkiniz ile son varış noktası arasındaki irtifa mesafesi. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.
Hedefe Dikey Hız	Önceden belirlenen bir yüksekliğe yükselme veya alçalma oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Diğer Alanlar

Adı	Açıklama
Aktif Kaloriler	Etkinlik sırasında yakılan kaloriler.
Ortam Basıncı	Kalibre edilmemiş ortam basıncı.
Barometre Basıncı	Kalibre edilmiş mevcut ortam basıncı.
Kalan Pil Ömrü (Saat)	Pil gücünün tamamen tükenmesine saat cinsinden kalan süre.
Pil Yüzdesi	Kalan pil gücü yüzdesi.
COG	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak gerçek yolculuk yönü.
Akış	Mevcut etkinlikte dönüşler sırasında hızı ve akıcılığı ne kadar tutarlı koruduğunuzun ölçümü.
GPS	GPS uydu sinyalinin gücü.
Zorluk	Mevcut etkinliğin zorluk ölçümü; yükseklik, eğim ve yöndeki ani değişikliklere dayanır.
Pist Akışı	Mevcut tur için genel akış puanı.
Pist Zorluğu	Mevcut tur için genel zorluk puanı.
Turlar	Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.
Son Tur Tekrarları	Etkinliğin son turundaki tekrar sayısı.
Yükle	Mevcut etkinlik için antrenman yükü. Antrenman yükü, egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketimi (EPOC) miktarını ifade eder ve antrenmanınızın zorluk seviyesini belirtir.
Performans Durumu	Performans durumu puanı, performansınızın gerçek zamanlı değerlendirmesidir.
Tekrarlar	Spor salonu etkinliği sırasında, bir antrenman setindeki tekrar sayısı.
Solunum Hızı	Dakika başına nefes (brpm) cinsinden solunum hızınız.
Turlar	İp atlama gibi bir etkinlikte gerçekleştirilen egzersiz gruplarının sayısı.
Sürüşler	Mevcut etkinliğin tur sayısı.
Adım	Mevcut etkinlik sırasında atılan adım sayısı.
Stres	Mevcut stres seviyeniz.

Adı	Açıklama
Gün doğumu	GPS konumunuza göre gündeğümü saati.
Gün batımı	GPS konumunuza göre günbatımı saati.
Günün Saati	Mevcut konumunuza ve saat ayarlarınıza (format, saat dilimi, yaz saati) göre günün saati.
Gün İçindeki Süre (Saniye)	Saniye de dahil olmak üzere günün saati.
Toplam Kalori	Gün içinde yakılan toplam kalori miktarı.

Pace Alanları

Adı	Açıklama
500 metredeki Yürüyüş Hızı	500 metredeki mevcut kürek çekme temposu.
500 Metredeki Ortalama Tempo	Mevcut etkinlik için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Ort. Pace	Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.
Eğime Göre Ayr. Tempo	Arazinin dikliğine göre ayarlanan ortalama yürüyüş hızı.
Aralık Hızı	Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.
500 metredeki Tur Yürüyüş Hızı	Mevcut tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Tur Temposu	Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.
Son Turda 500 m Tempo	Son tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.
Son Tur Pace	En son tamamlanan tur için ortalama yürüyüş hızı.
Son Uzunluktaki Hız	En son tamamlanan havuz uzunluğu için ortalama hız.
Yürüyüş Hızı	Mevcut yürüyüş hızı.

PacePro Alanları

Adı	Açıklama
Sonraki Bölün. Mesafe	Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için toplam mesafe.
Sonr. Bölünmüş Hedef Tempo	Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için hedef tempo.
Bölünmüş Mesafe	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için toplam mesafe.
Kalan Bölünmüş Mesafe	Koşu. Mevcut bölünmüş koşuda kalan mesafe.
Bölünmüş Yürüme Hızı	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için ortalama tempo.
Bölünmüş Hedef Tempo	Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için hedef tempo.

Güç Alanları

Adı	Açıklama
% FTP	İşlevsel eşik gücünün yüzdelik değeri olarak mevcut güç çıkışı.
3 sn. Denge	Sol/sağ güç dengesinin 3 saniyelik hareket ortalaması.
3 sn. Güç	Güç çıkışının 3 saniyelik hareket ortalaması.
10 sn. Denge	Sol/sağ güç dengesinin 10 saniyelik hareket ortalaması.
10 sn. Güç	Güç çıkışının 10 saniyelik hareket ortalaması.
30 sn. Denge	Sol/sağ güç dengesinin 30 saniyelik hareket ortalaması.
30 sn. Güç	Güç çıkışının 30 saniyelik hareket ortalaması.
Ortalama Denge	Mevcut etkinliğin ortalama sol/sağ güç dengesi.
Ortalama Sol Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sol bacak için ortalama güç fazı açısı.
Ortalama Güç	Mevcut etkinliğin ortalama güç çıkışı.
Ortalama Sağ Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.
Ortalama Sol En Yüksek Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Ort. Platform Mrkzi Sapması	Mevcut etkinlik için ortalama platform merkezi sapması.
Ort. Sağ En Yüks. Güç Fazı	Mevcut etkinlikte sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Denge	Mevcut sol/sağ güç dengesi.
Intensity Factor	Mevcut etkinlik için Intensity Factor™.
Tur Dengesi	Mevcut turun ortalama sol/sağ güç dengesi.
Turdaki Sol En Yüksek Güç Fazı	Mevcut turda sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Turdaki Sol Güç Fazı	Mevcut turda sol bacak için ortalama güç fazı açısı.
Tur Normalized Power	Mevcut tur için ortalama Normalized Power™.
Tur. Platform Mrkzi Sapması	Mevcut tur için ortalama platform merkezi sapması.
Turda Ölçülen Güç	Mevcut turdaki ortalama güç çıkışı.
Turdaki Sağ En Yüksek Güç Fazı	Mevcut turda sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.
Turdaki Sağ Güç Fazı	Mevcut turda sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.
Son Turdaki Maksimum Güç	En son tamamlanan turdaki en yüksek güç çıkışı.
Son Tur Normal. Power	En son tamamlanan tur için ortalama Normalized Power.
Son Tur Gücü	En son tamamlanan turdaki ortalama güç çıkışı.
Sol En Yüksek Güç Fazı	Sol bacak için mevcut en yüksek güç fazı açısı. En yüksek güç fazı, sürücünün sürüş kuvvetinin en yüksek kısmını oluşturduğu açı aralığıdır.
Sol Güç Fazı	Sol bacak için mevcut güç fazı açısı. Güç fazı, pozitif gücün üretildiği pedal çevirme bölgesidir.
Maksimum Tur Gücü	Mevcut turdaki en yüksek güç çıkışı.

Adı	Açıklama
Maksimum Güç	Mevcut etkinliğin en yüksek güç çıkışı.
Normalized Power	Mevcut etkinlik için Normalized Power.
Pedal Yumuşaklığı	Sürücünün, her pedal çevirmede uyguladığı kuvvetin ne kadar dengeli olduğunu gösteren ölçüm.
Platform Merk. Sapması	Platform merkezi sapması. Platform merkezi sapması, pedal platformunda kuvvetin uygulandığı konumdur.
Güç	Vat cinsinden mevcut güç çıkışı. Kayak etkinlikleri için cihazınızın uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.
Ağırlık Cinsinden Güç	Kilogram başına vat cinsinden ölçülen mevcut güç.
Güç Bölgesi	FTP'nize veya özel ayarlarınıza göre mevcut güç çıkışı aralığı.
Sağ En Yüksek Güç Fazı	Sağ bacak için mevcut en yüksek güç fazı açısı. En yüksek güç fazı, sürücünün sürüş kuvvetinin en yüksek kısmını oluşturduğu açı aralığıdır.
Sağ Güç Fazı	Sağ bacak için mevcut güç fazı açısı. Güç fazı, pozitif gücün üretildiği pedal çevirme bölgesidir.
Bölgedeki Süre	Her bir güç bölgesinde geçirilen süre.
Oturarak Sürme Süresi	Mevcut etkinlik için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.
Tur. Oturarak Sürme Süresi	Mevcut tur için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.
Ayakta Sürme Süresi	Mevcut etkinlik için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.
Turdaki Ayakta Sürme Süresi	Mevcut tur için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.
Training Stress Score	Mevcut etkinlik için Training Stress Score™.
Tork Verimliliği	Sürücünün pedal çevirme verimliliği ölçümü.
İş	Kilojul cinsinden birikmiş iş (güç çıkışı).

Dinlenme Alanları

Adı	Açıklama
Tekrarla	Son aralık ve mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).
Dinlenme Süresi	Mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).

Koşu Dinamikleri

Adı	Açıklama
Ortalama YTS Dengesi	Mevcut oturum için ortalama yerle temas süresi dengesi.
Ortalama Yerle Temas Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama yerle temas süresi.
Ortalama Adım Uzunluğu	Mevcut oturum için ortalama adım uzunluğu.
Ortalama Dikey Salınım	Mevcut etkinlik için ortalama dikey salınım.
Ortalama Dikey Oran	Mevcut oturum için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.
YTS Dengesi	Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesi.
Yerle Temas Süresi	Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süre (milisaniye cinsinden). Yerle temas süresi yürürken hesaplanmaz.
Turdaki YTS Dengesi	Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi dengesi.
Turdaki Yerle Temas Süresi	Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi.
Turdaki Adım Uzunluğu	Mevcut tur için ortalama adım uzunluğu.
Turdaki Dikey Salınım	Mevcut tur için ortalama dikey salınım.
Turdaki Dikey Oran	Mevcut tur için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.
Adım Uzunluğu	Bir adımdan diğer adıma geçerken adımınızın uzunluğu (metre cinsinden).
Dikey Salınım	Koşarken zıplama miktarı. Gövdenizin, her adım için santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketi.
Dikey Oran	Dikey salınımın adım uzunluğuna oranı.

Hız Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Hareket Hızı	Mevcut etkinlik için hareket ederken ortalama hız.
Ortalama Genel Hız	Hem hareket hem de durma hızları dahil olmak üzere, mevcut etkinlik için ortalama hız.
Ortalama Hız	Mevcut etkinlik için ortalama hız.
Ortalama KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut etkinlikteki ortalama yolculuk hızı.
Turdaki KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut turdaki ortalama yolculuk hızı.
Tur Hızı	Mevcut tur için ortalama hız.
Son Turdaki KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak tamamlanan son turdaki ortalama yolculuk hızı.
Son Tur Hızı	En son tamamlanan tur için ortalama hız.
Maksimum KH	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak mevcut etkinlikteki maksimum yolculuk hızı.
Maksimum Hız	Mevcut etkinlik için en yüksek hız.
Hız	Mevcut hareket hızı.
Karadaki Hız	Yönlendirilen rotadan ve geçici yön değişimlerinden bağımsız olarak gerçek yolculuk hızı.
Dikey Hızı	Geçen süre zarfında yükselme veya düşme oranı.

Kulaç Alanları

Adı	Açıklama
Kürek Başına Ort. Mesafe	Yüzme. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.
Kürek Başına Ort. Mesafe	Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.
Ortalama Kürek Hızı	Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
Ortalama Kulaç/Uzunluk	Mevcut etkinlik sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.
Kürek Çekme Mesafesi	Kürek sporları. Kulaç başına kat edilen mesafe.
Aralıktaki Kulaç Hızı	Mevcut aralık sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
Aralıktaki Kulaç/Uzunluk	Mevcut aralık sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.
Aralıktaki Kulaç Türü	Aralık için mevcut kulaç türü.
Son Turdaki Mesafe/Kulaç	Yüzme. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.
Kürek Başına Tur Mesafesi	Kürek sporları. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.
Turdaki Kürek Hızı	Yüzme. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Turdaki Kürek Hızı	Kürek sporları. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Turdaki Kulaçlar	Yüzme. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.
Turda Çkl. Krklr	Kürek sporları. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Tur. Mesafe/Kulaç	Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.
Son Turdaki Mesafe/Kürek	Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.
Son Turdaki Kürek Hızı	Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Son Turdaki Kürek Hızı	Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).
Son Turdaki Kürek Sayısı	Yüzme. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Turdaki Kürek Sayısı	Kürek sporları. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.
Son Uzunluktaki Kulaç Hızı	En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).
Son Uzunluktaki Kulaç	En son tamamlanan havuz uzunluğu için toplam kulaç sayısı.
Son Uzunluktaki Kulaç Türü	En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında kullanılan kulaç türü.
Kulaç/dk	Yüzme. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).
Kürek Hızı	Kürek sporları. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).
Kulaç sayısı	Yüzme. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.
Kürek Çekme Sayısı	Kürek sporları. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Swolf Alanları

Adı	Açıklama
Ortalama Swolf	Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır (<i>Yüzme Terimleri, sayfa 40</i>). Açık suda yüzme sırasında, swolf puanını hesaplamak için 25 metre kullanılır.
Aralıktaki Swolf	Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.
Turdaki Swolf	Mevcut tur için swolf puanı.
Son Turdaki Swolf	En son tamamlanan tur için swolf puanı.
Son Uzunluktaki Swolf	En son tamamlanan havuz uzunluğu için swolf puanı.

Sıcaklık Alanları

Adı	Açıklama
24 Saatte Maksimum	Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen maksimum sıcaklık.
24 Saatte Minimum	Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen minimum sıcaklık.
Ortalama Sıcaklık	Etkinlik sırasındaki ortalama sıcaklık.
Maksimum Sıcaklık	Etkinlik sırasındaki maksimum sıcaklık.
Minimum Sıcaklık	Etkinlik sırasındaki minimum sıcaklık.
Sıcaklık	Hava sıcaklığı. Vücut sıcaklığınız, sıcaklık sensörünü etkiler. tempe sensörünü cihazınızla eşleştirerek tutarlı bir doğru sıcaklık verileri kaynağı elde edebilirsiniz.

Zamanlayıcı Alanları

Adı	Açıklama
Etkin Süre	Mevcut etkinlik için harcanan toplam aktif hareket süresi.
Ortalama Tur Süresi	Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.
Geçen Süre	Kaydedilen toplam süre. Örneğin, etkinlik süreölçerini başlatıp 10 dakika koştuktan sonra 5 dakikalığına durdurur ve sonra tekrar çalıştırıp 20 dakika daha koşarsanız geçen süre 35 dakikadır.
Intrv. Süresi	Mevcut aralık için kronometre süresi.
Tur Süresi	Mevcut tur için kronometre süresi.
Son Tur Süresi	En son tamamlanan tur için kronometre süresi.
Hareket Süresi	Mevcut etkinlik için toplam hareket süresi.
Genel Olarak Önde/Arkada	Hedef temponuzun veya hızınızın ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz toplam süre.
Zamanlayıcıyı Ayarla	Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.
Durulan Süre	Mevcut etkinlik için toplam durma süresi.
Yüzme Süresi	Mevcut etkinlik için yüzme süresi. Dinlenme süresi dahil değildir.
Süreölçer	Etkinlik zamanlayıcısının şu anki süresi.

Antrenman Alanları

Adı	Açıklama
Tekrar	Antrenman için kalan tekrar sayısı.
Adım Mesafesi	Antrenman adımı sırasında kat edilen mevcut mesafe.
Adım Pace	Antrenman adımı sırasında geçerli tempo.
Adım Hızı	Antrenman adımı sırasında geçerli hız.
Adım Süresi	Antrenman adımı için geçen süre.

Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri

Koşu dinamikleri ekranlarında birincil metrik için renkli bir gösterge görüntülenir. Tempoyu, dikey salınımı, yerle temas süresini, yerle temas süresi dengesini veya dikey oranı birincil metrik olarak görüntüleyebilirsiniz. Renkli göstergede koşu dinamikleri verilerinizin diğer koşucuların verilerine kıyasla nasıl olduğu gösterilir. Renk bölgeleri yüzdelik birimlere dayalıdır.

Garmin, farklı seviyelerden birçok koşucu üzerinde araştırma yapmıştır. Kırmızı veya turuncu bölgelerdeki veri değerleri daha az deneyimli veya daha yavaş koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Yeşil, mavi veya mor bölgelerdeki veri değerleri daha fazla deneyimli veya daha hızlı koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Daha deneyimli koşucularda, daha az deneyimli koşuculara kıyasla genellikle daha kısa yerle temas süreleri, daha düşük dikey salınım, daha düşük dikey oran ve daha yüksek tempo değerleri görülür. Ancak daha uzun koşucuların genellikle tempoları biraz daha yavaş, adımları daha uzun ve dikey salınımları biraz daha fazla olur. Dikey oran, dikey salınımınızın adım uzunluğunuza bölünmesiyle belirlenir. Boyla ilişkili değildir.

Koşu dinamikleri hakkında daha fazla bilgi için garmin.com/runningdynamics adresine gidin. Koşu dinamikleri verileriyle ilgili ek teoriler ve yorumlar için saygın koşu yayınları ve web sitelerinde arama yapabilirsiniz.

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Tempo Aralığı	Yerle Temas Süresi Aralığı
 Mor	>95	>183 spm	<218 ms
 Mavi	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Yeşil	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Turuncu	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Kırmızı	<5	<153 spm	>308 ms

Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri

Yerle temas süresi dengesi, koşu simetrinizi ölçer ve toplam yerle temas sürenizin yüzdesi olarak görüntülenir. Örneğin, sola bakan bir okla gösterilen %51,3 değeri koşucunun sol ayağının üzerindeyken yerde daha fazla zaman harcadığını belirtir. Veri ekranınız her iki sayıyı da gösteriyorsa (ör. 48-52) %48 sol, %52 ise sağ ayağınıza ilişkin değerdir.

Renk Bölgesi	 Kırmızı	 Turuncu	 Yeşil	 Turuncu	 Kırmızı
Simetri	Zayıf	Orta	İyi	Orta	Zayıf
Diğer Koşucuların Yüzdesi	%5	%25	%40	%25	%5
Yerle Temas Süresi Dengesi	>%52,2 L	%50,8-52,2 L	%50,7 L-%50,7 R	%50,8-52,2 R	>%52,2 R

Garmin ekibi, koşu dinamiklerini geliştirip test ederken belirli koşucularda yaralanmalar ile daha büyük dengesizlikler arasında bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Birçok koşucu için yerle temas süresi dengesi yokuş yukarı ya da aşağı koşarken genellikle 50-50 değerinden büyük ölçüde sapar. Çoğu koşu koşu, simetrik bir koşu formunun iyi olduğu konusunda hemfikirdir. Daha profesyonel koşucular genellikle hızlı ve dengeli adımlar atar.

Koşu sırasında göstergeleri veya veri alanını izleyebilir ya da koşu sonrasında Garmin Connect hesabınızdaki özeti görüntüleyebilirsiniz. Diğer koşu dinamikleri verilerinde olduğu gibi yerle temas süresi dengesi de koşu formunuz hakkında bilgi edinmenize yardımcı olan sayısal bir ölçümdür.

Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri

Dikey salınım ve dikey oran veri aralıkları, sensöre ve sensörün göğüs (HRM-Fit veya HRM-Pro serisi aksesuarlar) veya bel (Running Dynamics Pod aksesuarı) üzerinde bulunmasına bağlı olarak biraz farklılık gösterebilir.

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Göğüste Dikey Salınım Aralığı	Bilekte Dikey Salınım Aralığı	Göğüste Dikey Oran	Bilekte Dikey Oran
 Mor	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<%6,1	<%6,5
 Mavi	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	%6,1-7,4	%6,5-8,3
 Yeşil	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	%7,5-8,6	%8,4-10,0
 Turuncu	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	%8,7-10,1	%10,1-11,9
 Kırmızı	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>%10,1	>%11,9

VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre VO2 maksimum tahminleri standart olarak sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Mükemmel	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
İyi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Orta	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Zayıf	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kadınlar	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Mükemmel	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
İyi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Orta	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Zayıf	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Veriler, The Cooper Institute kurumundan izin alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için www.CooperInstitute.org adresine gidin.

FTP Değerleri

Bu tablolarda işlevsel eşik gücü (FTP) değerleri cinsiyete göre sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Kilogram başına Vat (W/kg)
Üstün	5,05 ve daha fazla
Mükemmel	3,93 ile 5,04 arasında
İyi	2,79 ile 3,92 arasında
Orta	2,23 ile 2,78 arasında
Antrenmansız	2,23'ten az

Kadınlar	Kilogram başına Vat (W/kg)
Üstün	4,30 ve daha fazla
Mükemmel	3,33 ile 4,29 arasında
İyi	2,36 ile 3,32 arasında
Orta	1,90 ile 2,35 arasında
Antrenmansız	1,90'ten az

FTP değerleri, Hunter Allen ve Andrew Coggan, PhD tarafından yürütülen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) araştırmasına dayanır.

Dayanıklılık Puanı Derecelendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre dayanıklılık tahminleri sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Eğlence	Orta Seviye	Antrenmanlı	İyi Antrenmanlı	Uzman	Üstün	Profesyonel
18-20	4999'dan az	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 ve daha fazla
21-39	5099'dan az	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 ve daha fazla
40-44	5099'dan az	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 ve daha fazla
45-49	4999'dan az	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 ve daha fazla
50-54	4899'dan az	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 ve daha fazla
55-59	4599'dan az	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 ve daha fazla
60-64	4299'dan az	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 ve daha fazla
65-69	4099'dan az	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 ve daha fazla
70-74	3799'dan az	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ve daha fazla
75-80	3599'dan az	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 ve daha fazla
80 ve daha yaşlı	3299'dan az	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 ve daha fazla

Kadınlar	Eğlence	Orta Seviye	Antrenmanlı	İyi Antrenmanlı	Uzman	Üstün	Profesyonel
18-20	4599'dan az	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 ve daha fazla
21-39	4699'dan az	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 ve daha fazla
40-44	4699'dan az	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 ve daha fazla
45-49	4599'dan az	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 ve daha fazla
50-54	4499'dan az	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 ve daha fazla
55-59	4299'dan az	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 ve daha fazla
60-64	4099'dan az	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 ve daha fazla
65-69	3799'dan az	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ve daha fazla
70-74	3699'dan az	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 ve daha fazla
75-80	3499'dan az	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 ve daha fazla
80 ve daha yaşlı	3199'dan az	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 ve daha fazla

Bu tahminler, Firstbeat Analytics tarafından sağlanmakta ve desteklenmektedir.

Tekerlek Boyutu ve Çevresi

Hız sensörünüz tekerlek boyutunuzu otomatik olarak algılar. Gerekirse tekerlek çevrenizi hız sensörü ayarlarında manuel olarak girebilirsiniz.

Lastik boyutu lastiğin her iki tarafında belirtilmiştir. Tekerleğinizin çevresini ölçebilir ya da internette bulunan hesaplayıcılardan birini kullanabilirsiniz.

